

照顧壓力您要知！

作為照顧者，您有否經歷以下的情況？不防嘗試進行簡單測試，留意自己的情緒及壓力狀況！

- ◆ 不能入睡 或 睡眠質素受到影響
- ◆ 與受照顧長者有嚴重爭執，出現負面情緒
- ◆ 需要長時間擔任照顧工作，失去了私人時間
- ◆ 需要付出很多心力及集中力，導致身心疲累
- ◆ 受照顧長者的行為及情緒令您感到苦惱，如：失禁、脾氣變差、控訴別人拿走他／她的東西
- ◆ 陷入擔心情緒，如若他或她的健康變差會感到難以承受

辛苦您一直以來照顧長者，感謝您的付出。

如遇到以上情況，不要猶豫，請參考P.5「2A 長者地區中心／長者鄰舍中心」向鄰近服務單位負責社工尋求支援。

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

計劃夥伴：



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing

合辦機構：



靈實
HAVEN OF HOPE
協會
CHRISTIAN SERVICE
希望生命，改變生命



明愛西貢長者中心
Caritas Elderly Center - Sai Kung



明愛賽馬會照顧者資源及支援中心
Caritas Jockey Club Resource and Support Centre for Carers



明愛專上學院
湯羅鳳賢社會科學院



西貢區社區中心
SAI KUNG DISTRICT COMMUNITY CENTRE

主辦機構：



香港聖公會將軍澳安老服務大樓
HONG KONG SHENG KUNG HUI TSUNG KWAN O AGED CARE COMPLEX

支持機構：



西貢區議會
Sai Kung District Council

協辦機構：



將軍澳醫院
Tseung Kwan O Hospital

捐助機構：



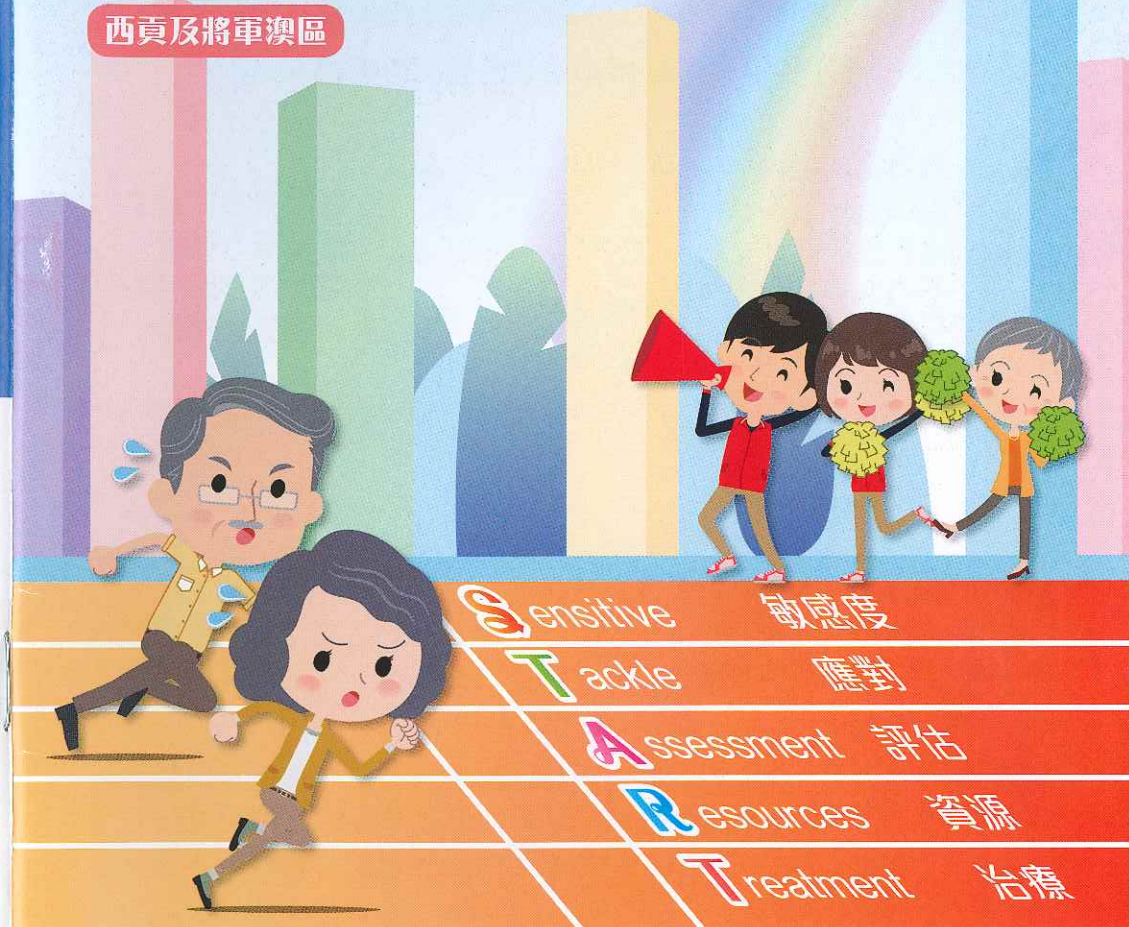
賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City



香港賽馬會慈善信託基金

賽馬會齡活城市計劃 傳承動『腦』READY GO 認知障礙症服務資源地圖

西貢及將軍澳區



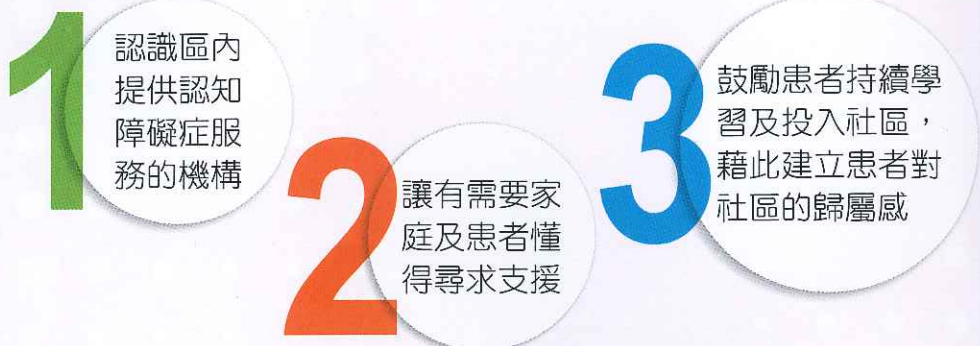
目錄

01 認識「認知障礙症」	P.2	04 常見問題	P.18
02 區內服務概況	P.4	05 自我檢測方法	P.20
03 區內服務機構地圖	P.9	06 守「護」秘笈	P.21

前言

第一期及第二期西貢區『賽馬會齡活城市計劃』製作了『西貢及將軍澳區認知障礙症服務資源地圖』，透過社區宣傳及公眾教育，接觸區內不同持分者，促進社區層面對認知障礙症患者及其家庭關注及包容，藉此建立認知友善社區。承接首兩期介紹長者服務資訊，大樓在第三期加入守『護』秘笈——為護老者提供情緒支援及照顧技巧，關心護老者的自身需要和為他們的照顧工作注入正能量：

『西貢及將軍澳區認知障礙症服務資源地圖』目標如下：



認識「認知障礙症」

認知障礙症通常屬慢性或持續性的病症，可影響患者的腦部功能，包括記憶、思考、語言（理解及表達）、學習及判斷能力等，情緒及行為亦會受影響。認知障礙症患者通常是65歲以上人士，而年紀越大，患病的風險越高。

就如血壓高一樣，認知障礙症也有相應的治療方法，若能及早識別、接受診治，可以有效地控制病情。因此，假若察覺自己或身邊鄰里朋友出現疑似認知障礙的症狀（可參考本小冊子封底的資料），請不要猶豫，及早尋求支援！

（參考資料來源：立法會主題文章《為認知障礙症長者提供的護理服務》）

尋求支援路徑

1. 及早識別

透過自我檢測，留意自己的認知能力。

（請參考封底的「認知障礙症自我檢測方法」）

若懷疑／擔心患上認知障礙症

2. 初步評估

可聯絡附近的長者地區中心／
長者鄰舍中心／專項評估中心，
進行初步認知障礙評估。

（部份機構或會收費）

（詳情請參考本小冊子第5及第6頁）

如需要跟進

3. 專業診斷

可前往…

- 1) 家庭醫生或普通科門診服務作進一步評估；或
- 2) 覆診時主動向醫生表示有關疑慮

4. 及早介入

進行不同認知訓練可維持或減緩認知能力衰退，方法如下：

藥物介入

專科門診：以獲取醫生意見及／或藥物，延緩腦部退化的病徵，及／或紓緩相關行為及情緒問題

非藥物介入

長者地區中心／長者鄰舍中心：到中心進行社交及認知訓練活動，維持認知能力或減慢認知能力退化

社區照顧服務支援

長者日間護理中心／家居支援服務：以獲取日間護理及訓練，或起居生活協助，如送飯服務、陪診和家居清潔服務，減輕日常生活的壓力

西貢及將軍澳區認知障礙症公共醫療和長者社區照顧服務概況

1 醫院管理局提供的醫療服務

現時西貢及將軍澳區設有專科門診服務[#]，為早期認知障礙症患者提供專業診斷和治療服務。服務內容包括：

1. 早期評估或檢查服務
2. 專業診治
3. 藥物支援
4. 職業治療
5. 物理治療
6. 醫務社工服務

[#] 專科門診服務必須要透過普通科門診診所的醫生或家庭醫生初步評估及進行轉介

本區相關醫療服務：醫

1. 將軍澳賽馬會普通科門診診所 (P9)
2. 靈實醫院記憶診所 (P12)
3. 將軍澳醫院 (P15)
4. 將軍澳 (寶寧路) 普通科門診診所 (P15)
5. 方逸華普通科門診診所 (P17)

2 社會福利署資助長者社區照顧及支援服務

針對認知障礙症患者及其家人，區內有不同類別社會服務可以提供支援，以下按服務分類作詳細的介紹。由於個別單位所提供服務有所不同，如對服務有任何查詢，歡迎直接致電相關服務機構或單位了解情況。

2A 長者地區中心 / 長者鄰舍中心

長者地區中心 / 長者鄰舍中心是一種以鄰舍層面的長者社區支援服務，中心透過專業訓練的社會工作員或前線同工提供直接服務，讓長者可以在社區內活出豐盛晚年。他們所提供服務內容可參考下表：

	長者地區中心	長者鄰舍中心
1. 初步認知評估服務及建議	✓	✓
2. 社區宣傳及教育	✓	✓
3. 提供含有認知訓練元素小組或活動	✓	✓
4. 護老者支援服務，包括借用或代購復康用品、情緒支援及互助小組等	✓	✓
5. 轉介申請社區照顧服務 / 長期護理服務	✓	✓
6. 義工探訪和慰問	✓	✓
7. 與醫管局合作推行「智友醫社同行計劃」	✓	✓
8. 飯堂服務	部份有	部份有

本區長者地區中心：區

1. 香港聖公會將軍澳安老服務大樓 (P9)
2. 基督教靈實協會靈實長者地區服務尚德中心 (P13)
3. 基督教靈實協會靈實長者地區服務厚德中心 (P15)
4. 基督教靈實協會靈實長者地區服務健明中心 (P16)

本區長者鄰舍中心：鄰

1. 基督教宣道會白普理景林長者鄰舍中心 (P9)
2. 保良局莊啟程耆暉中心 (P9)
3. 香港萬國宣道浸信會社會服務寶林浸信會白普理長者鄰舍中心 (P9)
4. 保良局黃祐祥紀念耆暉中心 (P11)
5. 明愛西貢長者中心 (P17)

2B 長者日間護理中心

本區設有政府資助和自負盈虧的長者日間中心，為早期認知障礙症患者提供服務。他們為長者提供專業日間護理服務，亦給予護老者專業護理知識，協助他們在家居照顧有需要的長者。他們提供服務內容包括：

1. 由專業同工提供日間護理照顧
2. 初步認知評估服務
3. 多元化認知訓練活動
4. 支援護老者照顧需要的課程或小組
5. 到戶認知訓練服務（只限認知障礙症協會，並需要額外收費）

本區長者日間護理中心：日

1. 基督教靈實協會翠林老人日間活動中心（P11）
2. 基督教家庭服務中心翠林長者日間護理中心（P11）
3. 靈實翠林長者日間訓練中心（P11）
4. 香港認知障礙症協會將軍澳綜合服務中心（P11）
5. 基督教靈實協會怡明長者日間護理中心（P13）
6. 香港聖公會將軍澳安老服務大樓（P9）

2C 其他服務單位

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心為照顧者及社區人士提供服務，包括：熱線支援（電話：3892 0101）、輔導服務、健康評估、職業及物理治療、技巧培訓、生活體驗及友善家居導賞等。

西貢區社區中心於2013年開始發展各類長者健康服務。現時為患不同程度認知缺損的長者提供系統性訓練，以及日間中心服務。

本區其他服務單位：其

1. 明愛賽馬會照顧者資源及支援中心（P16）
2. 西貢區社區中心（P17）

2D 家居支援服務

長者如因認知能力下降，出現自我照顧的問題，日常生活需要協助，可申請以下家居支援服務：

	綜合家居照顧服務 可自行申請或向 長者地區中心 / 長者鄰舍 中心轉介	改善家居及 社區照顧服務 需經轉介， 詳情可向長者地區中心 / 長者鄰舍中心查詢 （請參考本小冊子第5頁）
送飯服務	✓	✓
陪診服務	✓	✓
清潔服務	✓	✓
個人照顧服務	✓	✓
購物服務	✓	✓
初步認知評估服務	只限體弱個案	✓
職業 / 物理治療服務	只限體弱個案	✓
專業護士支援	只限體弱個案	✓

本區綜合家居照顧服務：綜

1. 救世軍西貢綜合家居照顧服務隊（P9）
2. 明愛西貢綜合家居照顧服務（包括體弱個案服務）（P11）
3. 明愛將軍澳綜合家居照顧服務（P11）
4. 香港家庭福利會將軍澳分會綜合家居照顧服務（包括體弱個案服務）（P16）

本區改善家居及社區照顧服務：改

1. 基督教靈實協會改善家居及社區照顧服務（西貢）（黃大仙及西貢）
地址：九龍新蒲崗大有街3號萬迪廣場18樓F室
電話：2174 8202

2E 長者社區照顧服務券試驗計劃（試驗計劃）

社會福利署（社署）於2013年9月，推出第一階段「長者社區照顧服務券試驗計劃」，採用「錢跟人走」的資助模式，讓合資格長者因應個人需要，使用社區照顧服務券（社區券）選擇合適的社區照顧服務。第一階段試驗計劃已於2017年8月31日結束。第二階段試驗計劃已在2016年10月3日開展，服務涵蓋全港18區，社區券數目最高可達7,000張。

參加資格：

在社署安老服務統一評估機制下，被評定為身體機能中度或嚴重缺損，並正在資助長期護理服務中央輪候冊（中央輪候冊）輪候資助社區照顧服務及／或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者。

服務範圍及模式：

試驗計劃的服務範圍與現行的資助長者日間護理中心和改善家居及社區照顧服務相若，分為以下三種模式：

- 中心為本（全日或部分時間）；
- 家居為本；
- 中心為本 及 家居為本的混合模式。

本區長者社區照顧服務券試驗計劃認可服務單位：

1. 靈實翠林長者日間訓練中心（P11）
2. 香港認知障礙症協會將軍澳綜合服務中心（P11）
3. 西貢社區中心（P17）
4. 耆康會東蓮覺苑護理安老院（P11）

03

區內服務機構地圖

寶琳



1. 香港聖公會將軍澳安老服務大樓

寶琳北路101號
電話：2702 9897

2. 基督教宣道會 白普理景林長者鄰舍中心

景林邨景林鄰里社區中心地下
及一樓
電話：2703 5123

4. 香港萬國宣道浸信會社會服務 寶林浸信會白普理長者鄰舍中心

寶林邨寶泰樓B翼地下
電話：2701 0131

3. 保良局莊啟程耆暉中心

寶琳寶泰路8號茵怡花園
第一座平台一樓
電話：2997 0206

5. 救世軍西貢綜合家居照顧服務隊

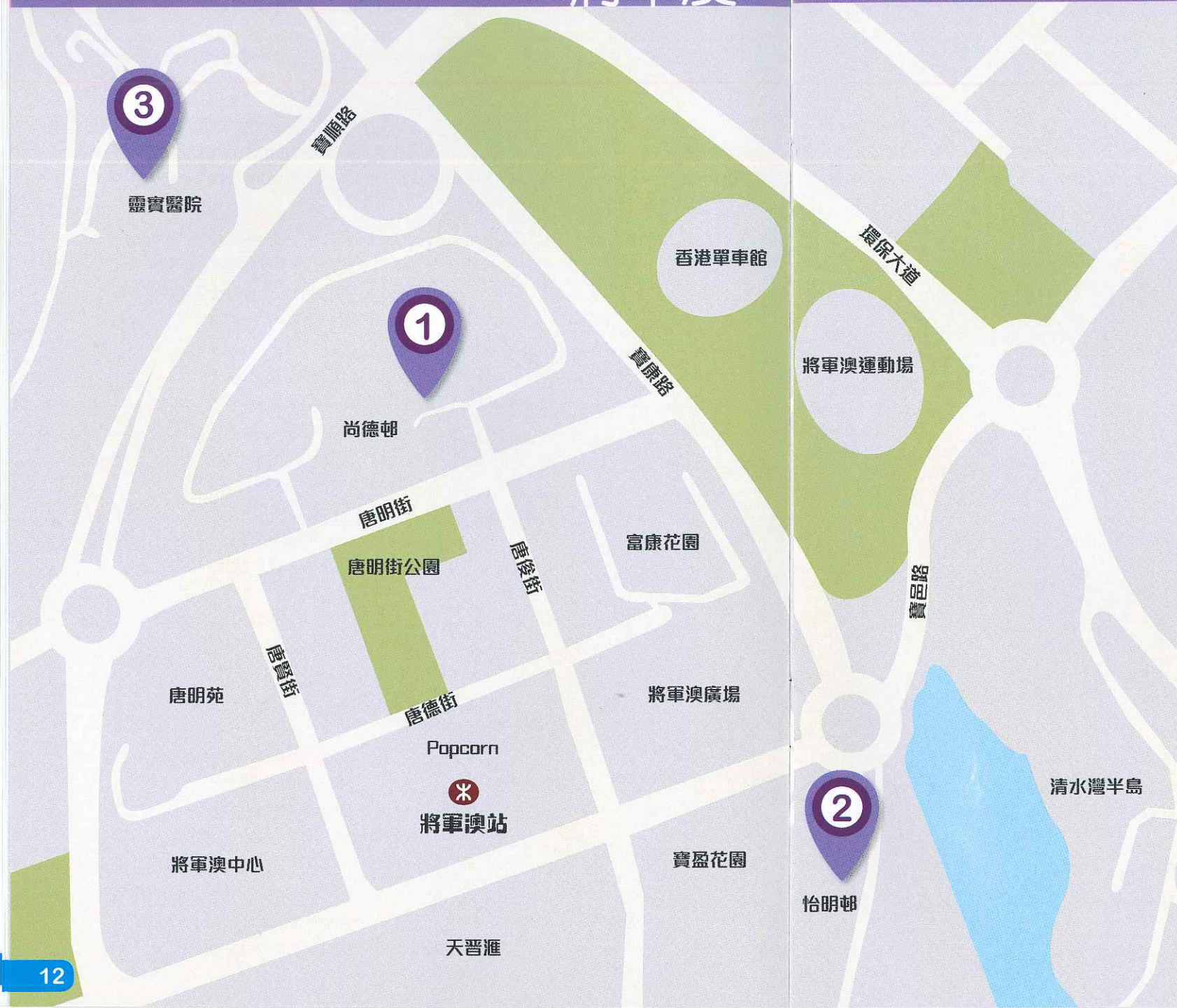
寶林邨寶勤樓4字樓
電話：2174 8316

6. 將軍澳寶馬會普通科門診診所

寶林北路99號地下
電話：2701 9922
預約電話：3157 0662



1. 保良局黃祐祥紀念耆暉中心 
翠林邨欣林樓地下A翼109至116室
電話：2702 3434
2. 基督教靈實協會
翠林老人日間活動中心 
景林邨康林樓201-3及301-6室
電話：2702 2798
3. 基督教家庭服務中心
翠林長者日間護理中心 
翠林邨彩林樓地下101及108-116室
電話：2191 0321
4. 靈實翠林長者日間訓練中心 
翠林邨康林樓311-312, 330-325室
電話：2327 1732
5. 香港認知障礙症協會
將軍澳綜合服務中心 
翠林邨秀林樓3樓
電話：2778 9728
6. 耆康會東蓮覺苑護理安老院 
翠林邨安林樓4樓
電話：2702 0066
7. 明愛西貢綜合家居照顧服務
明愛將軍澳綜合家居照顧服務 
翠林邨碧林樓208-210地下
電話：2792 9289



1. 基督教靈實協會
靈實長者地區服務尚德中心 
尚德邨尚真樓地下C翼
電話：2178 4370
2. 基督教靈實協會
怡明長者日間護理中心 
怡明邨怡悅樓A翼地下
電話：2565 7122
3. 靈實醫院
記憶門診 
靈實路8號
電話：2703 8000



1

厚德邨

頌明苑

裕明苑

3

西貢將軍澳政府
綜合大樓

坑口體育館

2

將軍澳醫院

Gateway

東港城

樂頌居

明德邨

和明苑

和明苑

煜明苑

明德邨

顯明苑

1. 基督教靈實協會 靈實長者地區服務厚德中心

厚德邨德康樓地下

電話：2703 7735

2. 將軍澳醫院

實寧里2號

電話：2208 0111

3. 將軍澳（實寧路）普通科門診診所

實寧路28號地下

電話：2191 1083

預約電話：3157 0660



1. 基督教靈實協會

靈實長者地區服務健明中心 (區)

健明邨明域樓地下B及C翼

電話：2702 1113

2. 香港家庭福利會

將軍澳分會綜合家居照顧服務 (綜)

健明邨彩明商場1號平台1號

電話：2791 7230

3. 明愛賽馬會照顧者資源及支援中心 (具)

翠嶺里2號明愛專上學院9樓

電話：3892 0100

調景嶺站

維景灣畔



1. 明愛西貢長者中心 (鄰)

萬年街69、71、73及75號地下

電話：2792 6205

2. 方逸華普通科門診診所 (醫)

萬年街23號地下

電話：2792 2601

預約電話：3157 0652

3. 西貢區社區中心 (具社)

美源街8號

電話：2792 1762

常見問題

問：認知障礙症是否無藥可救？

答：現時，此病仍不能完全根治，確診者主要可以藥物控制及紓緩病情。除了藥物，患者亦建議非藥物治療，包括進行認知訓練、行為及空間感訓練等，這些可以幫助患者延緩及改善病情。

問：認知障礙症是否只發生在老人身上？

答：有別於老年人記憶衰退的正常現象，認知障礙症主要是大腦出現病變，使腦細胞受損，導致腦功能衰退。因此，這病症不只發生在長者身上。例如曾患腦炎或身體免疫系統出現問題的年輕患者，由於腦部受到破壞，亦促使他們的記憶力及認知能力減退。

問：認知障礙症在香港普遍嗎？

答：70歲以上長者，每10名就有一名；85歲以上長者，每3名就有一名。

問：認知障礙症有什麼先兆？

答：記憶力、學習能力、理解能力、語言運用、方向感及判斷力出現衰退問題，例如處理熟悉的事情時出現困難、將物品放在不適當地方、性格轉變、失去做事的主動性、語言表達或理解出現問題等。

問：若懷疑自己 / 身邊的人（如：鄰居）患上認知障礙症，可有什麼安排？

答：可前往提供認知評估服務的中心進行初步評估（部份評估服務可能涉及收費），如有需要可以到醫院作進一步檢測。

問：可以預防認知障礙症嗎？

答：建立健康的生活習慣，避免因患上腦血管病而引致的認知障礙症；保持多姿多采的生活並多動腦筋，勇於接受新事物，令腦部有更多刺激；定期接受身體檢查及認知測試，如有發現輕度認知障礙問題，盡早尋求支援，以得到合適的治療。

問：認知障礙症的成因？

答：認知障礙症是大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退，而阿茲海默症、血管性認知障礙症（輕微中風令腦部受損）及腦積水、腦部感染、甲狀腺分泌不足、藥物中毒及抑鬱症等，正正也會令大腦神經細胞病變。



認知障礙症自我檢測

你或你身邊的朋友在近半年有沒有出現以下的情況？

- ◆ 不記得近期發生的事情，如：忘記約會、覆診日期及談話內容
- ◆ 計算時候出現錯誤，如：買東西時、找贖時出現錯誤
- ◆ 在家附近以外的地方容易迷路
- ◆ 不記得關水掣、關燈或熄爐
- ◆ 出門不記得帶鎖匙、身份證或銀包
- （以上其中一項情況，一星期出現兩次或以上）
- ◆ 自覺近半年的記憶力嚴重下降
- ◆ 重覆購物

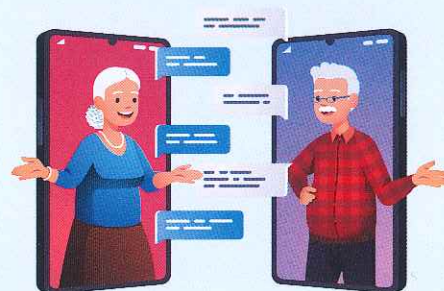
如符合上述情況，不用擔心及懷疑，請聯絡相關機構作進一步的諮詢和評估。

要照顧好家人，護老者首先要守護自己。我們明白護老者在照顧路上可能會感到疲累，缺乏支持；我們製作了守「護」秘笈，教導護老者愛「護」十式。期望為護老者妥善減壓，保持身心健康，用喜愛的心照顧家人，享受與家人的甜蜜。

第一章：愛「護」十式

擴闊社交網絡

1. 找信任的家人或朋友傾訴



2. 尋找適當的社區資源，減輕照顧負擔，如參加互助小組、使用日間護理或短暫住宿服務，讓自己可以休息



*請參考本小冊子以尋找合適的社區資源

3. 與「同路人」一起培養個人興趣，提升生活質素



預防心靈「感冒」

4. 多說讚美及鼓勵自己的說話，肯定自己的照顧工作

「愛自己，常感恩」

「學習放下」

「照顧家人先要照顧好自己」



5. 面對照顧壓力，避免過份自責

6. 進行有規律的運動，有自身抗壓能力



失眠怎麼辦？

7. 睡前聽輕鬆音樂，放鬆心情



8. 睡前一至兩小時以暖水進行沐浴

9. 於家中放置香包，舒緩緊張情緒，如：洋甘菊、檀香



10. 學習鬆弛技巧，有助放鬆與平靜，如：深呼吸和肌肉鬆弛練習

*以上需視乎身體狀況而定，請先諮詢醫生建議

第二章：護「老」十式

此秘笈同時會介紹護「老」十式，讓護老者更了解認知障礙症患者的技巧，助您排解照顧困難。

與患者溝通時…

1. 避免與長者爭論「誰對誰錯」



已吃了！

爺爺，今天你
吃飯了嗎？



2. 減慢說話速度，句子精簡，最好一句句子只包含一個指令

3. 談及長者容易記得及有興趣的事情、或他們的個人生活，例如：日期、天氣



4. 利用實物及圖片，加強患者的記憶

與患者相處上…

5. 與長者一同解決生活上的難題，因應患者的能力及興趣提供活動



6. 維繫護老者與長者之間的親密關係



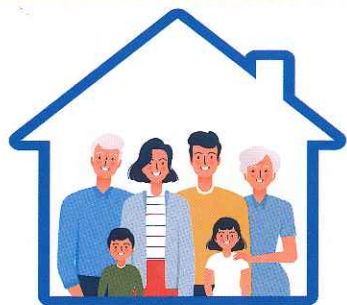
7. 做他們喜歡的活動或談喜歡的話題，過程中加上讚美和鼓勵



要照顧好自己，
才有力氣照顧別人。



8. 簡化護理程序，固定每天例行的照顧工作



9. 與家人分擔照顧患者的工作，互相支持

10. 了解認知障礙症的徵狀，對患者的行為及情緒有更深入的了解

*請參考P.20「認知障礙症自我檢測」



「資源地圖」

如欲獲得「資源地圖」網上版及更多健腦資訊，歡迎瀏覽右方二維碼：



第三章：鬆弛八「步」曲

為您介紹在家都可以進行的簡單運動，幫助您盡情享受片刻的休息時間。運動時亦可將繃緊的肌肉放鬆下來，消除緊張感覺，減輕患上痛症機會。

此運動共有八式，每式需要先收緊肌肉五秒，然後放鬆，再重覆以上步驟三至四次。

1. 頸部（一）

頭向左傾，感覺右頸肌肉拉長。放鬆時將頭慢慢放回原來位置。



2. 頸部（二）

頭向右傾，感覺左頸肌肉拉長。放鬆時將頭慢慢放回原來位置。



3. 手掌

收緊時握緊拳頭。放鬆時打開手指。



4. 手臂

收緊時將手臂曲起，拳頭貼近肩膀。放鬆時打開手指，將手臂慢慢放於大腿上。



5. 肩膊（一）

收緊時縮起肩膊，盡量貼近耳朵。放鬆時將肩膊放鬆垂下。



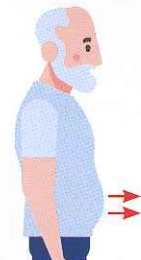
6. 肩膊（二）

肩膊後拗，將胸部向前挺。



7. 腹部

吸氣時腹部凸起，感覺腹部脹起，再慢慢放鬆。



8. 雙腳

收緊腹部，感覺腹部緊繃，再慢慢放鬆。

