

# 及早籌謀 退而能休

醫家友支援計劃

2024年4-6月

港島西醫院聯網



協作機構



香港聖公會福利協會有限公司  
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED



香港復康會  
The Hong Kong Society  
for Rehabilitation

# 目錄

計劃  
全面睇

醫家友  
專題  
資訊

醫家友  
同行  
好拍檔

醫家友  
服務  
導航

醫家友  
支援  
服務

港島西  
醫院聯網  
資訊

P.3



P.4-6



P.7-19



P.20-22



P. 23



P. 24



# 計劃全面睇



香港基督教女青年會 (女青)

最近一項以**50至70歲** (「50+」) 的退休婦女生活狀況為主題的調查發現一半「50+」婦女表示退休後需要照顧家人，例如伴侶、父母、子女，而平均每天花**近四分之一**時間照顧家人。

WOW!

## 「50+」退休婦女照顧者首六位遇到的問題

57.4%

覺得個人時間及空間減少

51.2%

感到身體疲累  
(如需專注看護子女/長者)

49.6%

感到精神疲累  
(如擔心或顧慮該如何理  
子女/長者)

44.7%

情緒因家人意見不合  
而有波動

40.0%

日常生活習慣被迫改變

34.5%

財政負擔很重



調查人員指出女性在**華人社會的傳統中**一直肩負照顧家人的重任，  
「性別定型」令她們逼不得已當上照顧者，退而不得「休」，  
**間接忽略自己身心健康。**

對此他們提出幾項建議：



1. 及早與家人就家庭分工  
及照顧責任而坦誠溝通



2. 提早了解社會資源  
及支援網絡



3. 學習理財以應付個人  
及照顧定人開支

當然，無論男士或女士，  
在照顧路上都可能面對沉重負擔，  
希望照顧者們提早計劃，以獲得及時支援；  
而社會亦需要對照顧者多關心和包容。



醫院  
臨床部門



病人  
資源中心



地區  
合作伙伴

本計劃於2024年以髌部骨折、中風及認知障礙症為三大主題，定期每季舉行網上小組以支援照顧者，誠邀有需要照顧者參加第二季小組！

主辦：



# 同行互暖

## 照顧者支援小組



主題：髌部骨折

日期：4月26日 (五)

主題：中風

日期：5月24日 (五)

主題：認知障礙症

日期：6月27日 (四)

時間：下午2:00 - 3:30

與你談談：

1. 家居照顧技巧
2. 社區復康及支援服務

對象：港島西醫院聯網病友及照顧者

查詢：詳情請向各病人資源中心查詢及報名

(聯絡方法見P.24)

策略合作伙伴：



香港聖公會醫療服務有限公司



香港聖公會  
The Hong Kong Society  
for Rehabilitation



# 讚好 及 追蹤



以獲取更多 照顧資訊





| 機構                | 中心            | 地址  | 電話        |
|-------------------|---------------|---|-----------|
| 香港仔坊會<br>社會服務     | 南區長者綜合服務處     | 華富邨華美樓地下419-434室                              | 2554 4002 |
|                   | 南區長者地區中心      | 香港仔黃竹坑深灣道3號南濤閣地下1-3號                          | 2553 6333 |
|                   | 賽馬會黃志強長者地區中心  | 香港仔大道180號B二樓                                  | 3550 5520 |
|                   | 方王換娣長者鄰舍中心    | 香港仔華貴邨華貴社區中心地下                                | 2550 5887 |
|                   | 林應和長者鄰舍中心     | 鴨脷洲悅海街一號悅海華庭地下                                | 2870 3970 |
| 聖雅各福群會            | 中西區長者地區中心     | 皇后大道中345號上環市政大廈11樓                            | 2805 1250 |
| 香港聖公會福利<br>協會有限公司 | 聖馬太長者鄰舍中心     | 上環德輔道西38號2字樓B室                                | 2548 2555 |
|                   | 西環長者綜合服務中心    | 西環山道28號曉山閣地下A-E室 /<br>西環山道38-40號佳景閣地下4-6室     | 2818 3717 |
|                   | 聖路加福群會長者鄰舍中心  | 堅尼地城龍華街20號觀龍樓二座地下B室                           | 2817 2981 |
| 香港復康會             | 社區復康網絡 (康山中心) | 鰂魚涌英皇道1120號康山花園第六座地下                          | 2549 7744 |
|                   | 中西區地區康健站      | (主中心) 干諾道西188號<br>香港商業中心18樓1801室              | 2634 0290 |
|                   |               | (服務點) 上環文咸東街50號寶恆商業中心<br>(Strand 50) 16樓1602室 | 3568 7590 |





# 香港仔坊會社會服務



Facebook專頁



## 南區長者綜合服務處



香港華富邨華美樓地下419-434室



2554 4002

### 「革」外興FUN-皮革工作坊 \$ 費用：免費

透過體驗製作皮革工藝品，讓護老者專注於發揮個人創作力，暫忘生活的煩惱！

日期：4月10日(星期三) 時間：下午 2:30 - 4:00 名額及對象：8位 (護老者)

### 忘情椅子舞 \$ 費用：免費



電話：2554 4002 (曾姑娘)

以椅子舞為主題，讓護老者及長者隨著耳熟能詳的懷舊金曲，在椅子上翩翩起舞，暫時放下煩惱並享受快樂時光。

日期：5月17日(星期五) 名額及對象：6對 (護老者及其被照顧長者)

時間：上午10:00 - 11:30

(\*如需中心提供看顧服務予體弱長者，請於報名時與工作人員聯絡)



電話：2554 4002 (張姑娘)



一切活動安排以相關機構的最新資料為準，報名前請先致電查詢

# 南區



# 香港仔坊會社會服務

香港仔坊會  
AKA  
社會服務  
Social Service



Facebook專頁



## 賽馬會黃志強長者地區中心



香港仔大道180號B二字樓



3550 5520

### 護老者平衡活動01-照顧者伸展與自我關懷

與照顧者進行居家式的伸展運動，以舒緩照顧壓力。

日期：4月9日及6月11日(星期二) 時間：上午11:00 - 中午12:00 費用：免費

### 護老者減壓活動01-長者照顧指南講座

分享長者照顧指南，包括處理緊急情況、家居安全及預防走失、照顧者最新資訊等。

日期：4月16日及6月18日(星期二) 時間：上午11:30 - 下午12:30 費用：免費

### 護老閒情01-初階禪繞藝術與靜觀

讓護老者學習靜觀和禪繞藝術。

日期：5月16日及23日(星期四) 時間：上午10:30 - 上午11:30 費用：免費

以上各活動對象：護老者及中心長者會員



電話：3550 5520 (林姑娘)

南  
區



## 林應和長者鄰舍中心



鴨脷洲悅海街一號悅海華庭地下



2870 3970



Facebook專頁

### 護老者拍住上 💰 費用：\$10/節

透過主題活動、放鬆減壓活動及社區資源介紹，減輕護老者的照顧壓力及擴闊他們的社交支援網絡。

日期：4月27日、5月25日及6月22日 (逢星期六，共3節)

時間：下午2:30 - 3:30

對象：護老者



電話：2870 3970 (衛先生)

### 保健樂開懷 💰 費用：免費

透過介紹簡單伸展運動，讓護老者及長者預防因長期坐椅或卧床而引致的關節僵硬情況。

日期：2024年5月7日(星期二)

時間：上午10:30 - 上午11:30

對象：護老者及長者



電話：2870 3970 (郭姑娘)



一切活動安排以相關機構的最新資料為準，報名前請先致電查詢



## 方王換娣長者鄰舍中心



香港仔華貴邨二期華貴社區中心地下



3550 5390

### 忘憂園地

費用：\$10

透過不同的藝術活動紓緩護老者的壓力，並鼓勵彼此交流及分享。

日期：2024年4月20日至5月11日 (逢星期六，共4節) 名額及對象：8位 (護老者)

時間：上午11:30 - 下午12:30

### 護老交流室

費用：免費

讓護老者互相分享及交流經驗，以減輕照顧壓力及建立支援網絡。

日期：2024年6月1日 (星期六) 名額及對象：10位 (護老者)

時間：下午2:00 - 下午3:00




電話：3550 5390 (曾姑娘)




一切活動安排以相關機構的最新資料為準，報名前請先致電查詢

# 香港聖公會西環長者綜合服務中心



 香港西環山道28號曉山閣地下A-E室

 2818 3717

 WhatsApp 9700 1589

## 護老者服務

提供一系列的社區支援服務及活動以減輕及紓緩護老者的壓力，並加強其照顧者能力及技巧。

日期：星期一至五（上午8:30 - 下午6:00）及  
星期六（上午8:30 - 下午1:00）

對象：居於服務區域內60歲或以上有需要的長者、其家人及照顧者

\*為紓緩護老者沉重的照顧壓力，中心提供預約看顧服務。

費用：免費或按個別活動收費

網站



網上報名



電話：2818 3717 (冼雋怡姑娘)



一切活動安排以相關機構的最新資料為準，報名前請先致電查詢



# 香港聖公會西環長者綜合服務中心

## 中西區

### 1.) 中心短暫照顧支援服務 (4-6月) 費用：免費

提供預約式定期短暫中心看顧服務，以支援有需要之護老者及減低其照顧壓力。

日期：4月17、18、25日、5月16、22、30日、6月13、19、27日 (星期三、四)

時間：上午9:30 - 下午12:30 (每次約1小時，需預約) 地點：中心大堂

名額：每時段最多4人 (未曾使用此服務優先)

對象：有需要之護老者會員 所照顧的長者 (需先經社工評估)



電話：2818 3717 (冼雋怡姑娘)

### 2.) 週末鬆一Zone 費用：免費

透過不同活動增加護老者間之交流，從中了解彼此照顧長者時的苦與樂；同時促進他們建立互助網絡。

日期：4月13日、5月11日、6月8日(星期六) 地點：中心大堂/ 怡恩坊

時間：上午10:30 – 11:30

名額及對象: 8位 (護老者 - 正照顧60歲或以上長者)

\*可按需要提供看顧服務，讓護老者參加活動時更安心



電話：2818 3717 (何穎怡姑娘)

### 3.) Carer Chill Club \$ 費用：免費

希望讓護老者在寧靜的環境下學習各種放鬆身心之妙法；從親身體驗的過程中使他們紓緩壓力、整理內心思緒，以繼續面對日後的挑戰。

日期：4月20日、5月18日(星期六) 地點：中心大堂/ 怡恩坊

時間：上午10:30 – 中午12:00 名額及對象：10位/ 護老者 ( 正照顧60歲或以上長者 )

\*可按需要提供看顧服務，讓護老者參加活動時更安心



電話：2818 3717 (洗雋怡姑娘)

### 4.) 護「您」學院-醫療決定點做好 \$ 費用：免費

由資深護師介紹如何為長者作出合適的治療抉擇，包括管道餵飼、靜脈或皮下輸液、抗生素、入侵性或非入侵性呼吸器、心肺復甦術等。

日期：4月23日(星期二) 地點：怡恩坊

時間：上午10:30 - 11:30 名額及對象：20位/ 護老者 ( 正照顧60歲或以上長者 )

\*可按需要提供看顧服務，讓護老者參加活動時更安心



電話：2818 3717 (洗雋怡姑娘)



一切活動安排以相關機構的最新資料為準，報名前請先致電查詢



# 香港復康會



香港復康會  
The Hong Kong Society  
for Rehabilitation



Facebook專頁



## 中西區地區康健站



**主中心**

香港干諾道西188號香港商業中心18樓1801室



2634 0290



**服務點**

上環文咸東街50號寶恆商業中心(Strand 50)16樓1602室



3568 7590

首  
中  
西  
區

### 照顧者-自我關懷小組 費用：免費

透過自我關懷，讓長期病患的照顧者能在面對困境時以關懷與體諒的態度開待自己。

日期：4月25 - 5月23日

時間：下午2:30 - 4:30

名額及對象：8位(長期病患的照顧者)



電話：3568 7590 (查詢及報名)





# 社區復康網絡 (康山中心)



香港鰂魚涌英皇道1120號康山花園第六座地下



2549 7744

## 素食健康料理 - 健康血管篇 (與素造幸福慈善基金合辦)

(活動編號: 0183)

由註冊護士講解有效保護血管的妙法，素食導師教授製作素食菜式，幫助照顧者維持血管的健康。

💰 費用：會員\$10/ 非會員\$15/ 綜援免費

日期：5月16日 (星期四) 時間：下午2:30 - 4:00 對象：長期病患者的照顧者

備註：1.首次優先 2.須評估 3.請自備餐盒及食具

## 「宜扮靚」無障礙衣物體驗工作坊

(活動編號: 0304)

以「穿衣困難」為切入點，讓照顧者認識無障礙衣物及安全更衣技巧，並與同路人分享照顧經歷。

💰 費用：會員\$10/ 非會員\$15/ 綜援免費

日期：6月13日 (星期四) 時間：下午2:30 - 4:30 對象：長期病患者的照顧者

備註：1.須評估 2.照顧者及患者可一同參與



電話：2549 7744 (查詢及報名)





一切活動安排以相關機構的最新資料為準，報名前請先致電查詢



# 聖雅各福群會中西區長者地區中心



 上環皇后大道中345號上環市政大廈11樓

 2805 1250

## 照顧者伸展及強化關節運動日 費用：免費

透過伸展運動，讓護老者得以放鬆及紓壓。

日期：5月7, 14, 21, 28日 (逢星期二，共4節) 時間：上午10:00 - 11:30

地點：聖雅各福群會賽馬會健智匯1樓 (西環德輔道西466號)

## 專題講座 - 中醫藥物對中風預防及管理 費用：免費

透過講座形式，讓照顧者從中醫角度了解及預防中風。

日期：2024年5月30日 (四) 時間：上午9:45 - 11:00 地點：中心活動室

(以上活動請於2024年4月2日至4月13日期間致電或WhatsApp 5118 5704與社工林鴻威先生報名。)

## 專題講座 - 失禁及皮膚護理用品 費用：免費

透過講座形式，讓照顧者了解失禁及皮膚護理用品的種類和選擇合適的皮膚護理用品。

日期：2024年6月7日 (五) 時間：上午11:00 - 下午12:30 地點：中心活動室

(以上活動請於2024年5月2日至5月11日期間致電或WhatsApp 5118 5704與社工林鴻威先生報名。)

以上活動/ 服務之對象：護老者會員 ( 歡迎正照顧60歲或以上長者人士登記 )  
如有查詢，歡迎致電5118 5704/ 2805 1250與中心護老者支援服務團隊同事聯絡

## 護老用品租借或代購

費用：視乎營養品費用

旨在減輕護老者之照顧壓力，服務包括：

- 復康用品租借 (如輪椅、淋浴便廁椅)
- 失禁及皮膚護理用品訂購 (如尿片、尿褲、床墊等；可索取免費試用裝)
- 營養品代購 (如奶水及凝固粉等)

**\*每月逢1號及15號 下午4:30截單**  
**(如遇星期日及公眾假期，則順延至下**  
**個工作天)**

### 查詢產品詳情

2805 1250

5118 5704  
WhatsApp

盧保文先生



櫃枱收費時間

星期一至六

上午9:00 - 下午4:30

星期日及公眾假期

休息

以上活動/服務之對象：護老者會員 (歡迎正照顧60歲或以上長者人士登記)

## 外傭護老培訓計劃

費用：免費

此計劃以加強外傭照顧體弱長者的技巧，提高長者在社區的生活質素，支援長者「居家安老」。

日期：5月17、5月24日、6月7日、6月14日、6月21日(逢星期五，共5節)

時間：上午9:00 - 下午1:30 地點：中心活動室

對象：為已獲聘而現正或將會照顧體弱長者的外傭

(所有參加計劃的外傭需先獲僱主推薦 / 允許，其僱主亦需已購買法定要求的僱員補償保險)

**\*如欲了解培訓計劃內容，請致電 2805 1250 或 WhatsApp 5118 5704 與林鴻威先生聯絡。**



NEW

## 關照你

### 心理支援計畫



照顧者（持有香港身份證  
並居住在香港的照顧者）



年長身體機能  
衰退照顧者



殘疾人士照顧者



有特殊學習  
需要學童照顧者



長期病患照顧者

## 照顧家人並不容易 你是很重要！

再忙也要好好關顧自己的身心呀！  
本計畫是為基層照顧者提供心理支  
援服務以及個案跟進

\*每名成功申請人最高可獲得  
**7,000**元資助，以支付心理評  
估及治療費用。

資助使用範圍涵蓋

- 臨床心理治療
- 輔導心理治療
- 精神科治療
- 教育心理治療
- 家庭治療
- 藝術/音樂治療

查詢/申請熱線：**5729 1077**

熱線服務時間：

星期一至六上午9時至下午6時（公眾假期除外）  
計劃時期：2024年2月1日至2025年1月31日（額滿即止）

營運機構：



統籌：



支持：



賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心

# 「癌症與紓緩治療」專題展覽



旨在探討長者在**癌症以及進行家居紓緩治療下所面臨的困難**，並提供相應的解決方案。展覽羅列出患癌長者遇到的日常生活獨立性降低和心理壓力等各種挑戰，以及介紹如何透過**樂齡科技提高長者的生活品質**。主題包括

- 癌症治療的階段性照護重點

- 癌症對日常生活的影響

- 樂齡科技的照護應用

- 長者患癌所面臨的心理壓力

- 紓緩治療：理念與實踐

- 提升日常生活品質的技術與技巧

## 展覽詳情

日期：即日起至2024年8月底

地點：賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心

地址：新界沙田小瀝源牛皮沙街2號愉翠商場M樓2號舖

週一至週五：上午10時至下午5時

( 午休：下午1時至下午2時 )

週六：上午10時至下午1時週日及公眾假期暫停開放。



一掃看清展覽內容



明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

# 樂齡科技產品租借服務

現已推出 **樂齡科技基礎探索系列** 產品 讓護老者有機會**先體驗**產品，才考慮是否購買。



## 助行工具



## 扶抱轉移工具

中心將陸續推出不同的樂齡科技產品供大家租借，敬請密切留意！



## 生活輔具



## 訓練輔具

### 申請方法：

租借人須為中心會員，親臨中心辦理手續，歡迎致電 3892 0100 了解詳情。



歡迎掃描以上 QR Code，查看更多產品



Facebook 專頁



調景嶺翠嶺里2號聖方濟各大學9樓



中心電話：38920100



網頁資訊：<http://sws.caritas.org.hk/carer>

主辦機構：



捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

# 醫家友 支援服務



照顧路上想傾吓計？  
可以打電話搵我哋！


**2255 4343**




中心的「照顧者資源閣」會定期更新  
照顧資訊，入嚟睇吓了解更多新服務啦！



 瑪麗醫院  
病人資源中心

 瑪麗醫院K座  
2樓10室

 開放時間  
星期一至星期五  
早上9時 - 下午5時

\* 請先行致電病人資源中心查詢開放時間及服務安排。



大口環根德公爵夫人兒童醫院  
健康資源中心

📍 地址：香港薄扶林大口環道12號  
大口環根德公爵夫人兒童醫院  
E座2樓

☎ 電話：2974 0391



東華三院馮堯敬醫院 長者健康資源中心  
麥理浩復康院 義工服務部

📍 地址：香港薄扶林大口環道9號  
東華三院馮堯敬醫院  
長者健康資源中心

☎ 電話：29741231

葛量洪醫院 病人資源中心



📍 地址：香港仔黃竹坑道125號  
葛量洪醫院主座大樓地下

☎ 電話：2518 2601

瑪麗醫院及贊育醫院 病人資源中心



📍 地址：香港薄扶林道102號  
瑪麗醫院K座2樓10室

☎ 電話：2255 4343



東華醫院 病人資源中心



📍 地址：香港上環普仁街12號  
東華醫院李兆忠紀念大樓2樓

☎ 電話：2589 8369

## 港島西醫院聯網

長者健康資源中心/健康資源中心/病人資源中心資訊