醫家友支援計劃

照顧者服務資訊

2025年4-6月

身心常樂
同行相安

港島西醫院聯網

策略合作夥伴

香港仔坊會 AKA 社會服務 Social Service

聖雅各福群會 St. James' Settlement

香港聖公會福利協會 HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL

香港復康會 The Hong Kong Society for Rehabilitation 社區復康網絡 Community Rehabilitation Network

賽馬會照顧者中心 JOCKEY CLUB CARER SPACE | 西灣河 · SAI WAN HO

計劃全面睇

醫家友專題資訊 03

醫家友同行好拍檔 06

醫家友服務導航 18

醫家友支援服務 20

病人資源中心資訊 20

照顧者壓力與精神健康

各位照顧者，
你有面對這些問題嗎？

過分自責

認為自己須對患者的病況負上責任，產生無助和罪疚感

身心疲憊

精神緊張，容易變得焦慮、沮喪、情緒低落、脾氣暴躁，甚至向家人和患者發洩怨憤，影響雙方的關係

生活模式受影響

沒時間做一些自己喜歡的事情，漠視自己的需要

照顧者為年長體弱或長期病患的家人付出時間和汗水，無疑是愛的表現。但長期的照顧工作，亦可能為照顧者帶來多方面的壓力，這些愛和責任之間的矛盾，往往讓照顧者有苦只有自己知，長期積累下會讓他們踏入「耗盡」的精神狀態（Burnout）。

不要以為照顧者面對壓力時的反應是人之常情，以下反應可能就是「耗盡」的徵兆：

身體：疲累、易病、忽略休息和飲食時間。
思想：負面、態度消極、覺得前路茫茫。
情緒：沮喪、鬱鬱寡歡、容易發脾氣。
人際關係：減少與人接觸，對其他人產生怨懟或敵對的態度

資料來源：衞生署長者健康服務

醫家友專題資訊

- 尋找適當的社會資源
- 學習疾病知識
- 鼓勵患者做能做的
- 對患者建立恰當的期望
- 提升護理技巧
- 簡化護理程序
- 尋找壓力來源及改善方法
- 與家人商討分工合作
- 避免使用不恰當的方法去處理壓力
- 保持社交生活
- 學習鬆弛技巧
- 爭取睡眠和均衡飲食
- 肯定自己對患者的照顧和付出的努力

從以上可見，處理照顧壓力有很多方法，但當被困在照顧工作時，照顧者往往難以獨自做到。然而，根據家福會於2022年的調查發現，近50%受訪護老者偏向不會主動向朋友或鄰居尋求協助，有近20%受訪護老者偏向不會主動向政府、慈善機構或專業人士尋求協助。

因此，假如大家認識情緒受困又未得到相關支援的照顧者，你希望可作出陪伴和協助時，不妨參考「精神健康急救」的以下5個重點，提供初步支援及引導他們尋求專業協助

1. **Approach**
   接觸照顧者、評估和協助處理危機
2. **Listen**
   非批判性地聆聽照顧者心聲及感受
3. **Give**
   給予照顧者支持及提供資料
4. **Encourage**
   鼓勵照顧者尋求合適嘅專業援助
5. **Encourage**
   鼓勵照顧者尋求其他支援

請注意這5個重點不一定按序而行，例如「非批判性聆聽」在整個溝通過程均十分重要的。

資料來源：家福會、衛生署長者健康服務、職業安全健康局

同行互暖
照顧者支援小組

本計劃於2024年起以髖部骨折、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，誠邀有需要的照顧者參加今季小組！

小組日程

日期：	4月25日 (五)	5月30日 (五)	6月26日 (四)
主題：	髖部骨折	中風	認知障礙症

時間：下午2:00 - 3:30

小組特色

照顧者

醫院臨床部門

病人資源中心

地區合作夥伴

內容

1.家居照顧技巧
2.社區復康及支援服務

對象

對象: 本聯網病友及照顧者
查詢及報名: 各中心 (見第20頁)

醫家友支援計劃

讚好 及 追蹤

以獲取更多 照顧資訊

SCAN ME

港島西醫院聯網

策略合作夥伴

香港仔坊會 AKA 社會服務 Social Service
香港聖公會福利協會 HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL
St. James' Settlement
香港復康會 The Hong Kong Society for Rehabilitation 社區復康網絡 Community Rehabilitation Network
賽馬會照顧者中心 JOCKEY CLUB CARER SPACE | 西灣河 · SAI WAN HO

香港仔坊會社會服務 - 南區長者綜合服務處

香港仔坊會 AKA 社會服務 Social Service

香港華富邨華美樓地下419-434室

2554 4002

Facebook專頁

小出走遊記

透過帶領護老者走訪香港不同地方，讓他們重新感受生活的樂趣和多樣性，從中鼓勵他們平衡照顧責任與個人生活，享受生活的美好，藉以紓緩照顧壓力。

日期：5月20日 (二)
時間：上午10:00 – 下午1:00
對象：護老者 (名額：8人)

費用：免費
查詢：2554 4002 (張姑娘)

照顧者茶室

tea time

茶室內備有精緻茶點、桌上遊戲及照顧者資訊，為護老者提供安靜的喘息空間，以紓緩他們的疲憊和壓力，同時讓護老者認識更多同路人，可以互相分享生活中的壓力和煩惱。

日期：4月3日 (四)、5月2日 及 6月6日 (五)
時間：下午3:00 – 4:30
對象：護老者 (名額：8人)

費用：免費
查詢：2554 4002 (曾姑娘)

(如需中心提供看顧服務予體弱長者，請於報名時與工作員聯絡。)

香港仔坊會社會服務 - 賽馬會黃志強長者地區中心

香港仔坊會 AKA 社會服務 Social Service

香港仔大道180號B二字樓

3550 5520

Facebook專頁

一「棋」一會

在體驗桌上遊戲的過程中讓護老者交流照顧心得，並互相支持和勉勵，從而紓緩照顧壓力。

日期：4月12日 (六)
時間：下午2:30 – 3:30
對象：護老者及長者

費用：免費
查詢：3550 5520 (黃先生)

「護」動三葉球

透過讓護老者與被照顧長者一同體驗新興運動 - 「三葉球」，促進彼此互動，藉以增進雙方關係。

日期：6日21日 (六)
時間：下午2:30 – 4:00
對象：護老者及長者

費用：免費
查詢：3550 5520 (許姑娘)

香港仔坊會社會服務 - 林應和長者鄰舍中心

香港仔坊會 AKA 社會服務 Social Service

鴨脷洲悅海街一號 悅海華庭地下

2870 3970

Facebook專頁

護老者鬆一鬆

RELAX

透過放鬆及減壓的活動讓護老者紓緩照顧壓力，同時擴闊他們的社交支援網絡。

日期：4月12日 (六)
時間：下午2:00 – 3:30
對象：護老者

費用：免費
查詢：2870 3970 (衛先生)

護老者俱樂部

透過主題活動、健康講座及社區資訊介紹，提升護老者對健康知識和護老技巧的認識。

日期：4月30日、5月28日及6月25日 (三)
時間：上午9:15 – 10:30
對象：護老者

費用：免費
查詢：2870 3970 (衛先生)

香港仔坊會社會服務 - 方王換娣長者鄰舍中心

香港仔坊會 AKA 社會服務 Social Service

香港仔華貴邨二期華貴社區中心地下

3550 5390

有「園」同行

透過不同園藝活動讓護老者紓緩壓力及建立支援網絡，彼此分享及交流照顧點滴。

日期：5月3、10、17及24日 (逢星期六，共4節)
時間：上午11:30 – 下午12:30
對象：護老者 (名額：8名)

費用：$10/位
查詢：3550 5390 (曾姑娘)

護老者運動日01

由體適能教練教授護老者及長者基本的伸展運動，以加強他們對健體運動的認識，有助紓緩生活壓力。

日期：6月14日 (六)
時間：上午11:30 - 下午12:30
對象：護老者及長者 (名額：12名)

費用：免費
查詢：3550 5390 (曾姑娘)

香港復康會中西區地區康健站

香港復康會 The Hong Kong Society for Rehabilitation

干諾道西188號香港商業中心18樓1801室 (石塘咀主中心) 2870 3970

文咸東街50號寶恆商業中心(Strand 50) 1602室 (上環服務點) 3568 7590

「療癒身心靈 – 與照顧者同行」工作坊

此活動與「香港復康會賽馬會樂齡互康園」合辦

照顧者壓力近年備受關注，此工作坊會運用療癒藝術，讓照顧者能在活動過程中，學習專注當下、釋放壓力，體驗內在的平靜，重新得力。

日期：4月24日 及 6月26日 (四)
時間：上午11:00 - 下午12:30 (1.5小時)
對象：中西區地區康健站會員 (照顧者優先)

費用：免費
地點：上環服務點 (地址見上)
查詢/ 報名： 2634 0290

香港復康會 賽馬會樂齡互康園

香港復康會 The Hong Kong Society for Rehabilitation 社區復康網絡 Community Rehabilitation Network

中心網頁

薄扶林沙灣徑7號麥理浩復康院10樓 3143 2888

網址：https://grh.hksr.org.hk/

ME TIME - Healing Spa

<<活動報名

運用聲音療法（Sound Healing）透過「同頻共振」原理，以頌缽，丁夏的聲音讓身體達到放鬆及變得舒適

日期：4月1日至6月30日 (逢星期五)
(5月2日及公眾假期除外)
時間：下午2:30 - 3:30

費用：免費
名額：10位(請穿著鬆身衣物)
對象：護老者及長者

ME TIME – ART AT HOME

<<活動報名

向護老者及長者派發「療癒藝術包」，以網上形式教授他們傾下計、一起進行藝術療癒活動，讓彼此都有輕鬆、正面時刻，建立快樂體驗

領取藝術包時段：6月2日至6月20日
藝術療癒網上傾下計：6月23日
(時間: 下午3:00 - 4:00 / 8:30 - 9:30)
交回作品相片時段：6月16日至6月30日

費用：免費
名額：20位
對象：護老者及長者

聖雅各福群會中西區長者地區中心

St. James' Settlement

上環皇后大道中345號上環市政大廈11樓　2805 1250

外傭護老培訓計劃

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」。

如欲了解培訓計劃內容
請致電3975 0447 或
Whatsapp 5118 5704
與職員聯絡

日期：5月2、9、16、23、30日
(逢星期五，共5節)
時間：上午9:00 - 約下午1:00

費用：免費
查詢：2805 1250 (何美瑩姑娘)

對象：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)

護老用品租借或代購

如欲了解產品詳情及價目
請致電 2805 1250 或
WhatsApp 5118 5704
與職員聯絡

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、助行架、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)

日期：**每月1日及15日**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)
時間：中心櫃枱收費時間：逢星期一至六
上午9:00 - 下午4:30 (星期日及公眾假期休息)
對像：護老者會員 (歡迎正照顧60歲或以上長者人士登記)
費用：視乎失禁護理用品/營養品之費用

天然精油蚊怕水製作工作坊

請於3月1日 至 3月17日期間
致電或WhatsApp 5118 5704
報名

夏天即將來臨，亦是蚊蟲滋生的季節。坊間的蚊怕水大多含有化學成分，長者長期使用會對皮膚造成傷害。護老者可學習使用有機精油製作蚊怕水，防蚊咬同時不傷害皮膚。

日期：4月2日或4月9日 (三)
時間：上午10:00 – 下午12:00

費用：$20
查詢：2805 1250 (林曉毅先生)

對像：護老者會員（歡迎正照顧60歲或以上長者人士登記)

聖雅各福群會中西區長者地區中心

St. James' Settlement

盡「數」心聲-衛理中學探訪活動

衛理中學的同學與護老者一齊玩下游戲，郁動下腦筋，又唱下歌。讓護老者瞭解青少年而家最時興的話題，以及傳授知識和人生經驗、人生智慧。

日期：4月11日 (五)
時間：上午9:30 - 10:30

費用：免費
查詢：2805 1250 (李超鈺姑娘)

天然驅蟲包製作工作坊

講解如何利用天然草藥材料製造驅蟲包，不用化學成份的殺蟲劑也能達致驅蟲的效果，以減少昆蟲入侵家居所帶來的煩惱。

日期：4月16日或4月23日(三)
時間：上午10:00 – 下午12:00

費用：$20
查詢：2805 1250 (林曉毅先生)

金影伴行-照顧者心理支援計劃

以運動、靜觀為引導，提升護老者自我覺知和自我放鬆的能力，改善身心健康，從而讓肩負重任的照顧者注入新動力，繼續前行！

日期：4月22、29；5月6、13、20、27；6月3、10、17、24日 (逢星期二，共10節)
時間：下午2:30 - 4:00

費用：$30
查詢：2805 1250 (李超鈺姑娘)

以花會友-2025年4-6月周六鬆一鬆

護老者在插花中專注創作，透過視覺、嗅覺、觸覺，全方位接觸感受鮮花的色彩、香氣及美態，在過程中釋放壓力，煩惱因而一掃而空，滿載愉快心情及成功花藝作品回程！

日期：4月26日、5月24日、6月28日 (逢星期六，共3節)
時間：上午9:30 – 11:30

費用：$150
查詢：2805 1250 (李超鈺姑娘)

<<以上活動注意事項

地點：中心活動室

對象：護老者會員 (歡迎正照顧60歲或以上長者人士登記)

請於2025年3月1日至3月17日期間致電或WhatsApp 5118 5704報名。

聖雅各福群會中西區長者地區中心

St. James' Settlement

有需要護老者暫託空間

護老者服務團隊希望能從護老者的角度出發，多行一步，嘗試推出日間預約式暫託服務，讓護老者能在一個安心的狀態下騰出時間處理私人事務。

日期：5月9、16、23、30日(星期五)；
6月6、13、20、27日(星期五)
時間：上午9:00 – 下午12:00
對象*：護老者會員

費用：免費
查詢：2805 1250
(盧保文先生)

*若對服務有需要的護老者敬請預先致電與護老者支援服務的社工查詢

(長者需居住在中心服務範圍以內（金鐘至西邊街以東）且沒有使用長期護理服務的長者優先)

男士茶藝體驗工作坊

品茶不單是一門藝術，而且是一種技巧。在活動中，了解茶葉的種類及歷史，以不同角度講解品茶技巧，品嚐各種茶葉的風味和層次，亦能透過品茶減低個人壓力！

日期：5月6、13、20、27日
(逢星期二，共4節)
時間：上午10:00 – 下午12:00
對象：男士護老者 (有需要護老者優先)

費用：$50
查詢：2805 1250
(林曉毅先生)

<<以上活動注意事項

地點：中心活動室

請於2025年4月1日至4月14日期間致電或WhatsApp 5118 5704報名。

聖雅各福群會中西區長者地區中心

St. James' Settlement

護老者專題講座 - 預防家居意外

以講座形式，讓護老者了解家中一般意外，如割傷、扭傷、灼傷、氣體中毒的原因、預防及處理方法。

日期：6月6日 (五)
時間：上午10:30 – 11:30
費用：免費
查詢：2805 1250 (何美瑩姑娘)

護老者資訊站 - 賽馬會a家樂齡科技教育暨租賃服務

每次的資訊站將設有不同主題或邀請嘉賓，介紹與護老者相關資訊。

日期：6月9日 (一)
時間：上午9:00 – 11:00
費用：免費
查詢：2805 1250 (盧保文先生)

參觀活動-賽馬會a家

透過親身體驗讓長者及其他有需要人士按其實際需要及家居環境挑選合適的器材，從而提升居家安老的條件和能力。

日期：6月20日 (一)
集合時間：上午9:00
參觀時間：上午10:00- 下午12:00
參觀地點：沙田小瀝源牛皮沙街 2 號 愉翠商場 M 樓 2 號舖
費用：$10 (設旅遊巴來回)
查詢：2805 1250 (何美瑩姑娘)

護老者專題講座 - 家務有妙法

以講座形式，學習運用節省體力的方法，掌握處理家務的竅門和技巧，以減少做家務時所引致的勞損。

日期：6月27日 (五)
時間：上午10 :30 – 11:30
參觀時間：上午10:00- 下午12:00
費用：免費
查詢：2805 1250 (何美瑩姑娘)

<<以上活動注意事項

地點：中心活動室
對象：護老者會員 (歡迎正照顧60歲或以上長者人士登記)
請於 2025 年 5 月 2 日至 5 月 12 日期間致電或 WhatsApp 5118 5704報名。

香港聖公會西環長者綜合服務中心

香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL

西環山道28號曉山閣地下A-E室

2818 3717
9700 1589 (Whatspp)

照顧者活動簡介

照顧者活動網上報名

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
時間：上午8:30 - 下午6:00
日期：星期六
時間：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

費用：免費或
按個別活動收費
查詢：蔡洛琳姑娘

*為紓緩護老者沉重的照顧壓力，中心提供預約看顧服務。

1 中心短暫照顧支援服務 (4-6月)

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3、24日、5月8、22日、6月12 、26日(逢星期四)
時間：4月、6月：上午10:30 - 11:30
5月：下午2:30 - 3:30
對象：有需要護老者會員之照顧長者
(需先經社工評估)
費用：免費
名額：每時段最多4人 (未曾使用此服務優先)
查詢：蔡洛琳姑娘

香港聖公會西環長者綜合服務中心

香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL

2 1.童心未「腦」遊戲借用服務

地點：中心大堂

借用桌遊與長者同樂，以讓長者可於家中進行有趣的認知訓練，同時促進護老者和長者的關係。

日期：於借用日期前兩個工作天致電或WhatsApp與護老者服務社工預約
對象：護老者會員（正照顧60歲或以上長者）
費用：每套遊戲 $5 借 1 個月 (每次最多可借三套)
查詢：何穎怡姑娘

3 感．嘆啡系列

地點：西環Cafe

與護老者一同發掘西環的咖啡店，一邊享用咖啡，一邊在放鬆的環境下進行不同的放鬆活動，以整理內心思緒，讓疲憊的心靈找到喘息與共鳴的空間。

日期：4月30日 、5月28日 、6月25日 (逢星期三)
時間：下午2:00 - 4:30
對象：*護老者會員（正照顧60歲或以上長者）
費用：免費
名額：8位
查詢：蔡洛琳姑娘
*(可按需要提供看顧服務，讓護老者參加活動時更安心)

4 週末鬆一Zone

地點：中心大堂/怡恩坊

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12日及5月17日 (六)
時間：上午10:30 - 11:30
對象：*護老者會員（正照顧60歲或以上長者）
費用：免費
名額：8位
查詢：何穎怡姑娘
*(可按需要提供看顧服務，讓護老者參加活動時更安心)

香港復康會 社區復康網絡 港島康山中心

康山英皇道1120號康山花園6座　2549 7744

瑜珈伸展 X 頌缽體驗工作坊

活動編號：0096

透過瑜珈伸展、靜觀練習及頌缽體驗，讓照顧者學習不同手法關注自己的身心靈，擁有放鬆的時刻。
（與東區地區康健站合辦）

日期：4月9日（三）
時間：下午 2:00 - 4:00
對象：長期病患者的照顧者
(照顧者優先/ 首次優先 / 須評估)

費用：免費
地點：北角千禧廣場
查詢：2549 7744

靜藝漫「悠」：心呼吸 X 五感遊樂場

活動編號：0195

透過拼貼、擴香石、插花等創作，在過程中練習靜觀及五感體驗，抒解壓力，享受「悠」然自得、活在當下的樂趣。

日期：4月12日、26日；
5月3日、10日 17日 (逢星期六)
時間：上午10:00 - 下午 12:00
對象：長期病患者的照顧者 (照顧者優先)

費用：免費
地點：康山中心
查詢：2549 7744

細味咖啡時光

活動編號：0111

結合靜觀和感恩元素，透過五感咖啡，活在當下。

日期：6月7日 (六)
時間：上午10:00 - 下午 12:00
對象：長期病患者的照顧者 (照顧者優先)

費用：會員$10 / 非會員$15
(綜援免費)
地點：康山中心
查詢：2549 7744

新登場！醫家友支援計劃新增第五個社區合作夥伴了！

賽馬會照顧者中心 (西灣河)於2024年正式啟用，由香港基督教女青年會營運。中心特設五感療癒區域，讓照顧者能沉浸其中，放鬆身心。中心也為被照顧者添置舒適的座椅及提供靈活的暫顧服務，過程中會因應被照顧者的興趣設認知訓練及體驗活動。同時，暫顧服務也讓照顧者能安心參與紓壓活動。歡迎正照顧60歲或以上長者的社區人士登記成為會員。

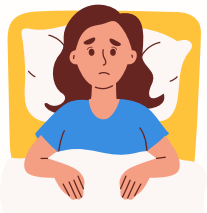
賽馬會照顧者中心 (西灣河)

賽馬會照顧者中心
JOCKEY CLUB CARER SPACE
| 西灣河 • SAI WAN HO

西灣河鯉景灣觀暉閣地下GA19-20號地舖 **3464 0077**

中醫治失眠

由中醫分享如何用利用藥膳及穴位按摩幫助改善失眠問題



日期：4月23日（三）
時間：下午 3:00 - 4:30
對象：正照顧60歲或以上的照顧者的已登記會員

費用：免費
地點：本中心 (西灣河鯉景灣)
查詢：3464 0077 (梁姑娘)

迎新咖啡館

品嚐由中心義工沖泡的咖啡，同時了解中心服務及照顧者社區資源

日期：4月28日（一）
時間：下午 2:30 - 4:00
對象：正照顧60歲或以上的照顧者的已登記會員

費用：免費
地點：本中心 (西灣河鯉景灣)
查詢：3464 0077 (梁姑娘)

資料來源：賽馬會照顧者中心 (西灣河)

賽馬會照顧者中心
JOCKEY CLUB CARER SPACE
| 西灣河 • SAI WAN HO

賽馬會照顧者中心 (西灣河)

「面對情緒有心法」講座

由心理健康主任與照顧者分享如何面對各種日常照顧中遇到的情緒

（*此活動與「香港心聆 MindHk」合辦）

日期：5月14日（三）
時間：下午 3:00 - 4:30
對象：正照顧60歲或以上的照顧者的已登記會員

費用：免費
地點：本中心 (西灣河鯉景灣)
查詢：3464 0077 (梁姑娘)

中醫「穴位緩痛」講座

由中醫教授如何透過穴位按摩，幫助舒緩身體痛楚

（*此活動與「賽馬會杏林心間計劃」合辦）

日期：5月21日（三）
時間：下午 3:00 - 4:30
對象：正照顧60歲或以上的照顧者的已登記會員

費用：免費
地點：本中心 (西灣河鯉景灣)
查詢：3464 0077 (梁姑娘)

柏動愛: 風險管理及身心健康小組課程

為關注柏金遜症之人士提供6次課程，以運動、藝術、正念瑜伽等調適身心，疏理情緒和壓力

***此活動與「賽馬會『柏動愛』柏金遜症關懷計劃」合辦**

日期：5月21日 - 6月25日(逢星期三)
時間：上午 10:00 - 下午12:00
對象：正照顧60歲或以上的照顧者的已登記會員

費用：免費
地點：本中心 (西灣河鯉景灣)
查詢：3464 0077 (梁姑娘)

醫療床、移位機 邊度有得租?

賽馬會a家
Jockey Club | age at home
樂齡科技教育及租賃服務
Gerontech Education and Rental Service

對象：18歲或以上人士

租賃器材類別

醫療護理床、特別功能床褥、沐浴器材、輪椅、移位機、助聽器、防遊走/防跌感應套裝、斜台、減壓用品、扶手、助行輔具等
（部分器材需要經職業治療師評估或訓練）

器材租金

分為3個級別

- $$$ 全額（沒有領取任何政府津貼）
- $$ 資助類別乙（正領取長者生活津貼或普通傷殘津貼）
- $ 資助類別甲（正領取綜援或高額傷殘津貼）

器材租賃流程

1. 聯絡賽馬會「a家」租賃服務團隊查詢詳細內容
2. 確認需租賃的器材
3. 簽署服務協議及繳付費用
4. 送貨 / 自取
   每次運送費用$300
   若運送地點屬偏遠地區，或有額外附加費，樓梯費另計

查詢電話：

香港島、深水埗區、油尖旺區、觀塘區、西貢區 2596 2554

葵青區、荃灣區、屯門區、元朗區、北區、大埔區、沙田區、九龍城區、黃大仙區 3153 5255

掃描QR code 了解更多

更新日期：10/2/2025

主辦機構 HKCSS 社聯

核心營運機構 基督教香港信義會社會服務部 Evangelical Lutheran Church Social Service - Hong Kong

香港紅十字會 HONG KONG RED CROSS

聖雅各福群會 St. James' Settlement

捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

HA GO 功能提提你

醫管局會透過撒瑪利亞基金和關愛基金醫療援助計劃，為有經濟困難的病友提供安全網，資助病友的使用藥物及非藥物治療項目。

醫院管理局流動應用程式「HA Go」備有「醫療援助一站通」功能，病友/申請人可在不限時間和地點了解及處理相關申請。

醫療援助一站通

查閱辦理中/已批核/已結束之申請項目詳情

檢視其家庭財務狀況是否符合基金資助資格

(HA Go內截圖)

填寫申請表格及按指示上載經濟審查所需文件

瀏覽相關的資訊及接收有關申請的最新情況

SCAN ME

一掃進入「HA Go」繳費服務專頁
了解醫療援助一站通的各個功能及使用方法

用家須成為「HA Go」正式會員
以使用包括醫療援助一站通的所有功能

資料來源：醫管局

醫家友支援服務

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

照顧者熱線

照顧路上想傾吓計?
可以打電話搵我哋!
2255 4343

照顧者資源閣

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!

* 請先行致電病人資源中心查詢開放時間及服務安排。

港島西醫院聯網 病人資源中心資訊

東華三院馮堯敬醫院 麥理浩復康院 病人資源中心

地址：香港薄扶林大口環道**9**號
東華三院馮堯敬醫院**B**座地下
電話：**2855 6236**

大口環根德公爵夫人兒童醫院 病人資源中心

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**

瑪麗醫院 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**

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**

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**

社會福利署照顧者支援專線：**182 183**（**24**小時服務）
「摯安**ZONE**」**WHATSAPP**：**5322 2183**（為聽力或語言障礙人士而設）