



# 更新版本！

服務計劃增至逾40個！

## 短期支援計劃 一覽表



### 656 幫你「搜」

\* 656  
\* carer.  
\* com

「656照顧者好幫搜」  
從傳統智慧「老吾老，以及人之老」出發，是專為護老者而設的一站式資訊互動平台，提供簡明、全面、實用的照顧資訊。

## A. 護老服務「有邊D」?



## B. 「短期支援計劃」係咩?



## C. 短期支援計劃一覽表



### C1 緊急及離院支援



長者有突發情況或出院後，無人幫到照顧  
..... 有咩緊急支援?



### C2-3 支援長者



要忙於照顧又要返工  
..... 有咩計劃幫到居家照顧?



如果長者有健康、情緒或社交需要.....  
有咩計劃幫到?



### C4-5 支援照顧者



照顧都想啱啱氣.....  
有咩為照顧者而設的支援服務?



想學知識同技巧.....  
有咩培訓服務?



### C6 晚期照顧



如果處於晚期病患階段  
..... 有咩相關計劃?



# 護老服務「有邊D」？



長者健康狀況變差，需要多啲照顧協助，我可以喺邊搵服務？有無比較定期、長期的服務可以幫到我？

一般護老服務可分為公營及私營兩大類：

	公營服務	私營服務
服務提供者	政府及津助機構	私營機構或社福機構以自負盈虧模式營運
主要服務形式	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 中心為本 (如由長者地區中心 / 長者日間中心提供服務)</li> <li>● 家居為本 (如因應長者情況而提供家居照顧支援)</li> <li>● 長者住宿及日間暫託服務</li> <li>● 亦有其他項目型服務計劃或社署其他支援</li> <li>● 大部分服務都需要經「安老統一評估」；申請需時、其服務輪候時間不一</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大部分提供與公營相類似的中心為本、家居到戶照顧，或暫託服務</li> <li>● 可按需要尋求服務的時間、次數或特定專業服務</li> <li>● 可協助提供有即時性需要的服務</li> <li>● 有較多彈性或多元化的服務可選擇</li> </ul>



### 公私營服務

點搵？  
點申請？

656 資源地圖 <https://656carer.com/locations>



已經幫你「搜」羅咗就近的公營、資助及自費的服務，包括：

- 交通及陪診
- 上門服務
- 日間中心
- 輔助工具
- 申請安老服務
- 可使用社區券
- 安老院舍
- 復康服務

#### 提示：如需申請公營政府安老服務

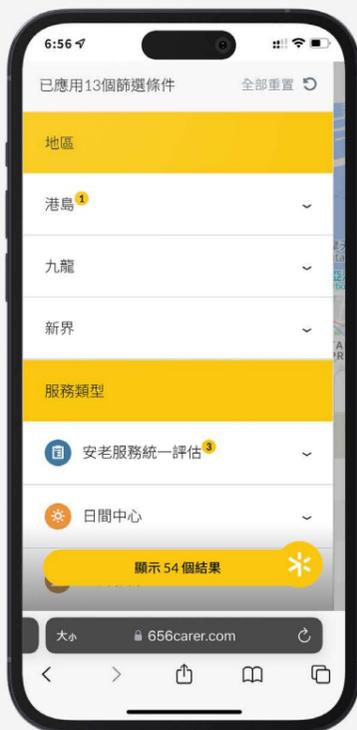
- 住在家中的長者 ▶ 聯絡 [長者地區中心](#) 的社工協助
- 留院中的長者 ▶ 聯絡駐醫院的醫務社工協助申請

### 簡單三步帶你找到區內照顧服務

1 選擇對象、服務類型及地區



2 篩選服務類型



3 點選服務詳情



# 「短期支援計劃」係咩？



日頭返工，收工又忙照顧，公私營服務要 D 時間搵同申請，呢段時間社區有咩計劃服務可以幫一幫？

除了公私營的照顧服務，坊間亦有因應服務縫隙而發展的短期支援計劃：

	短期支援計劃
服務提供者	由不同社區組織、社福機構或基金支援
主要服務形式	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 就照顧者所需支援而衍生的創新服務</li> <li>● 為正輪候政府資助服務中提供過渡性支援</li> <li>● 為有經濟困難對象提供額外短期支援</li> <li>● 計劃一般有時限，如短期上門服務、陪診、喘息服務等，以協助急需或過渡性的支援服務</li> <li>● 申請或有指定服務對象、地區或範疇</li> </ul>
點搵？ 點申請？	<p>本列表會持續更新，有意了解或申請聯絡列表內的計劃單位</p> <p>如有標示：<b>需經轉介</b> </p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可到 656 資源地圖查看，找就近長者居住的 <a href="#">長者地區中心或長者鄰舍中心</a> 的社工協助，亦留意是否需要其他專科轉介</li> <li>2. 致電中心社工時，可提及想申請的計劃資料</li> </ol>



# 一覽表教學

\* 656  
\* carer.  
\* com

## 1 服務計劃名稱

656 照顧者好幫搜

## 2 標籤

快速檢索所需  
服務描述

#快一步搜尋護老資訊 #隱世服務幫你「搜」

## 3 服務範圍

全港

## 4 服務對象

護老者；長者

要留意服務  
是否需轉介，  
可按標示了解  
轉介途徑

需經轉介

## 5 聯絡或查詢

聖雅各福群會

6511 6566  
(WhatsApp)

656 照顧者好幫搜/656carer

可提供之  
服務範圍或  
有分區或  
個別地點

## 6 指定對象

計劃或有指定  
服務對象

任何護老者都用得！

## 7 服務種類

資訊：

一站式資訊互動平台，提供實用簡明的照顧錦囊、搜羅最新服務及活動推介、培訓課程等

資源：

資源地圖搜羅全港 18 區近 2,000 個護老照顧服務點，為你節省搜尋服務的時間

諮詢：

提供全天候線上支援 (WhatsApp 6511 6566)，配合真人對話，回應各類護老者奇難雜症

## 8 費用

列舉免費或  
收費項目

全免 (歡迎分享予更多護老者)

## 9 其他資料

申請時需注意  
計劃期限

「656 照顧者好幫搜」 [656carer.com](http://656carer.com)

隨時按此  
返回目錄

返回目錄  
HOME

## 照顧無從入手... 仲有其他護老問題？



唔識搵「短期支援計劃」？  
唔知長者需要咩支援服務？  
唔知由邊度開始規劃照顧？

唔緊要！

**搵** 656照顧者好幫搜



### WhatsApp 線上免費諮詢服務

- ✓ 隨時隨地查詢護老問題
- ✓ 提供快捷照顧錦囊
- ✓ 一對一線上回覆，方便檢索資料
- ✓ 整合一圖看清懶人包
- ✓ 協助尋找短、中、長期照顧服務
- ✓ 推送最新社區服務

### 真人對話

1. WhatsApp 加入 6511 6566
2. 輸入「Hi」或「你好」開展對話
3. 點選「真人對話」



[立即啟動  
WhatsApp :](#)



返回目錄  
HOME

服務計劃名稱	服務範圍	服務對象	費用
--------	------	------	----

## C1. 緊急及離院支援



安心社	全港	長者   特定病類	收費
賽馬會「回家易」離院復康計劃	全港	認知障礙症	免費   收費
「想你有支援」緊急護老服務	觀塘區   黃大仙區	長者	收費
賽馬會「樂齡e健」離院支援計劃	九龍城區   東區   深水埗區   油尖旺區	長者   護老者	收費

## C2. 長者支援：居家照顧需要



賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務	全港	長者   護老者	收費
資助陪診服務計劃 及 資助家居清潔服務	全港	長者	免費   收費
腦有所依支援服務計劃	全港	認知障礙症   照顧者	免費   收費
賽馬會「友里蹤跡」社區計劃	全港	認知障礙症   長者   照顧者	免費
賽馬會早發性腦退化症支援計劃	全港	認知障礙症   中年人士   照顧者	免費
惜、剪	經社福機構安排	長者	免費   收費
織福一有伴	將軍澳區	長者	收費
歇息得力護老者中心	葵青區   荃灣區	護老者	免費

## C3. 長者支援：健康、情緒或社交需要



物理治療服務	全港	長者   護老者	收費
職業治療服務	全港	長者   護老者	收費
賽馬會樂齡同行計劃	全港	長者	免費
香港賽馬會社區資助計劃：長者藥物管理服務	全港	長者	免費
賽馬會智齒保健計劃	全港	認知障礙症   照顧者	免費
賽馬會「智」享生活計劃	全港	認知障礙症   護老者	免費
360全方位長者鄰里健康服務	南區   觀塘區   葵青區   西貢區	長者   護老者	免費
生活再動計劃：賽馬會居家安老新里程	沙田區   屯門區	長者   護老者	免費
香港賽馬會社區資助計劃—長者健康社區推廣計劃	新界東	長者   護老者	免費
賽馬會「虹日聚賢坊」計劃	中西區	長者   護老者	免費
賽馬會「耆待破隔」長者計劃	觀塘區	長者	免費

## 更多服務計劃 C4-C6



服務計劃名稱	服務範圍	服務對象	費用
--------	------	------	----

## C4. 照顧者支援計劃



照顧・無界限－認知障礙症照顧者支援計劃	全港	護老者	免費   收費
解齡還需繫齡人－長者家庭復和咖啡館	全港	護老者	免費
照顧者支援導航服務	全港	照顧者	免費
照顧者易達平台	全港	照顧者	免費
賽馬會照顧達人計劃	全港	照顧者	免費
賽馬會「樂在照顧」計劃－ 香港耀能協會照顧者支援服務	全港	照顧者及其家屬	免費
社區歇腳點計劃	深水埗   油尖旺區	長者   照顧者	收費
照顧者咖啡室	大埔區   深水埗區   新界北區   華富	照顧者	免費

## C5. 照顧訓練或自學平台



賽馬會流金頌護老有e道	全港	長者   照顧者   醫護及社福界	免費
CARE 學院	全港	照顧者   從業員   公眾人士	免費
香港賽馬會社區資助計劃:基礎藥物管理課程	全港	長者   照顧者	收費

## C6. 晚期照顧需要



賽馬會安寧頌－安居晚晴照顧計劃	全港	長者   護老者	向機構查詢
賽馬會安寧頌－「安・好」居家寧養服務	中西區   東區   南區   灣仔區   深水埗區   葵青區   荃灣區	長者   護老者	免費
賽馬會安寧頌－安寧服務培訓及教育計劃	新界東   港島東   港島西	長者   護老者   醫護人員	免費
賽馬會安寧頌－「安晴・生命彩虹」 社區安寧照顧計劃	港島東區   灣仔區	長者   護老者	免費

更多服務計劃 C1-C3





C1 緊急及離院支援

長者有突發情況或出院後，無人幫到照顧  
.....有咩緊急支援？

全港	長者   特定病類	收費
<b>安心社</b>		
全港	認知障礙症	免費   收費
<b>賽馬會「回家易」離院復康計劃</b>		
觀塘區   黃大仙區	長者	收費
<b>「想你有支援」緊急護老服務</b>		
九龍城區   東區   深水埗區   油尖旺區	長者   護老者	收費
<b>賽馬會「樂齡e健」離院支援計劃</b>		



了解更多

# 安心社

# 離院支援 # 陪診 # 護送 # 造口 # 換袋 # 護理 # 保健 # 復康

服務範圍

服務對象

全港

長者；病人；腸道造口人士

聯絡或申請

安心社有限公司

需經轉介



☎ 6734 6737  
5400 7636

✉ info@comhome.org.hk

## 指定對象



已接受社工評估的長者或家居復康病人，特別是剛接受造口手術的病人，提供可負擔的護理及心理支援服務，回應出院後的護理需要

## 服務內容



### 1. 換造口袋支援服務

- 團隊會安排家訪，提供換袋技巧實務指導、預防併發症的方法、心理支援等，希望病人及照顧者可盡快適應新生活

### 2. 陪診及護送外出服務

- 覆診、出席社交聚會、購物、散步等

### 3. 個人護理及保健服務

- 淋浴和更換紙尿片；打糖尿針；家居運動等

由社工主理服務，注重各方參與和回饋；即時報到，令家人放心。

## 費用



詳情請向機構查詢

## 其他資料



計劃服務期限：至 2023 年

地址：九龍荔枝角長沙灣道 760 號 4 樓 C 室

網址：[按此了解更多](#)



# 賽馬會「回家易」離院復康計劃

# 離院支援 # 暫託服務 # 培訓 # 復康服務

服務範圍

服務對象

全港

腦退化症人士

聯絡或申請

賽馬會耆智園

☎ 2636 6323

✉ info@jccpa.org.hk

## 指定對象



- 因急病或突發情況住院，經醫生評估為適合出院人士
- 出院後可直接入住賽馬會耆智園人士
- 使用住宿服務後將繼續於社區居住，並有家屬照顧者或外傭照顧人士
- 能適應群體生活之人士
- 經賽馬會耆智園評定為身體及精神狀況適合入住之人士

## 服務內容



計劃共有三個不同的計劃，協助曾住醫院的腦退化症人士及其家庭，在出院後能儘早復康及適應居家生活。計劃總類及內容：

- 1. 計劃一** - 12 星期住宿及日間照顧計劃，包括：連續性 28 天住宿服務（以四人房計）及 8 星期日間護理中心服務（以每星期三計），提供認知活動、個人護理、復康訓練、家居評估等，協助參加者康復。
- 2. 計劃二** - 6 星期日間護理及訓練（以每星期兩天計），協助參加者改善身體機能，提升活動能力。
- 3. 計劃三** - 設定個人照顧計劃，由專職同事與家屬照顧者會談，並一個月後作出跟進，給予具體及實際的居家照顧建議

## 費用



1. 計劃一 - 參加者使用此計劃內所包括之服務，可獲部分資助，如需升級至其他房間或增加服務日數，需要以正價補付有關差額
2. 計劃二 - 參加者使用此計劃內所包括之服務，可獲部分資助，如需升級至其他房間或增加服務日數，需要以正價補付有關差額
3. 計劃三 - 費用全免

## 其他資料



計劃服務期限：至 2023 年 12 月 31 日

地址：新界沙田亞公角街 27 號

網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME

# 「想你有支援」 緊急護老服務

# 護送 # 陪診 # 疾病管理 # 送飯

服務範圍

服務對象

觀塘及黃大仙區

長者

聯絡或申請

基督教家庭服務中心

☎ 3613 0752

✉ wtea@cfsc.org.hk

## 指定對象



1. 需照顧體弱長者的家庭 (包括兩老家庭)
2. 正輪候長者社區照顧服務之家庭

## 服務內容



提供約 3-6 個月的緊急及過渡性支援服務，解決長者於輪候期間的急切需要、讓長者改善自我照顧能力，以減低護老者的照顧壓力，協助長者及護老者重投社區生活。服務範疇：

### 1. 家居支援服務

- 送飯及探訪 / 家居清潔 / 購物遞送 / 個人照顧

### 2. 護送及看顧服務

- 為體弱長者提供陪診 / 出入醫院接送 / 提供短暫看顧及陪伴，讓護老者有休息時間

### 3. 護士服務

- 護士定期上門提供健康諮詢及支援 / 教導照顧技巧

### 4. 社工輔導

- 情緒支援 / 長者照顧策劃

### 5. 建立社區聯繫

- 為長者及護老者介紹社區資源 / 與地區長者服務單位緊密合作，為區內有急切需要的長者及護老者提供協助 / 建立義工平台，定期安排義工上門探訪長者

## 費用



每小時 \$10 (視乎服務而定)

## 其他資料



計劃服務期限：至 2023 年 9 月 30 日

地址：觀塘鴻圖道 80 號鴻圖工業大廈 9 樓 903 室

網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME

# 賽馬會「樂齡 e 健」離院支援計劃

# 離院支援 # 復康服務 # 培訓 # 疾病管理；

服務範圍

服務對象

九龍城區；東區；深水埗區；  
油尖旺區；港島東

長者；護老者

聯絡或申請

女青賽馬會青健坊

☎ 2700 1730

✉ ychmt@ywca.org.hk

## 指定對象



50 歲或以上，剛離院，以及有復康需要的人士

## 服務內容



為剛離院人士提供家居復康評估及訓練，配合自助復康訓練平台、照顧者培訓及遙距支援，於不受時間及地點限制下，達到持之以恆的復康效果。

計劃內容：

- 1. 個人化復康訓練** - 物理 / 職業治療師到戶進行評估，度身設計家居復康訓練
- 2. 照顧支援及指導** - 護士到戶進行評估，為照顧者提供適切支援及指導
- 3. 照顧者訓練**（只適用於九龍西）- 復康訓練員到戶提供一對一照顧者實務訓練及指導，協助進行訓練
- 4. 建立自我管理模式** - 提供遙距復康訓練及健康管理平台，促進建立自主生活
- 5. 復康及健康監察** - 治療師及護士定時遙距跟進，監察復康進度及身體狀況

## 費用



九龍西：3 個月家居及遙距復康訓練 \$800；

港島東：3 個月遙距復康訓練 \$300（詳情請向機構查詢）

## 其他資料



計劃服務期限：至 2025 年 5 月 31 日

地址：九龍窩打老道山文福道 5 號 2 樓

網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME



C2 支援長者

要忙於照顧又要返工  
.....有咩計劃幫到居  
家照顧?

全港	長者   護老者	收費
賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務		
全港	長者	免費   收費
資助陪診服務計劃 及 資助家居清潔服務		
全港	認知障礙症   照顧者	免費   收費
腦有所依支援服務計劃		
全港	認知障礙症   長者   照顧者	免費
賽馬會「友里蹤跡」社區計劃		
全港	認知障礙症   中年人士   照顧者	免費
賽馬會早發性腦退化症支援計劃		
經社福機構安排	長者	免費   收費
惜、剪		
將軍澳區	長者	收費
織福 - 有伴		
葵青區   荃灣區	護老者	免費
歇息得力護老者中心		



了解更多

# 賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務

# 輔助工具 # 培訓

服務範圍

服務對象

全港

長者；護老者

聯絡或申請

香港社會服務聯會主辦：  
香港紅十字會（教育服務）  
基督教香港信義會社會服務部（租賃服務）  
聖雅各福群會（清潔及保養服務）



3153 5252



ersc@ageathome.hk

## 指定對象



- 長者；護老者

## 服務內容



加強市民對樂齡科技的認識和應用，進而提升長者及照顧者「居家安老」的信心和能力，讓長者能夠留在熟悉的環境中安享晚年

- 樂齡科技器材租賃
- 促進發展嶄新的服務、市場及資助模式。

### 1. 教育服務

- 導賞團 / 互動工作坊及講座 / 訓練課程 / 職業治療及護士諮詢

### 2. 租賃服務

- 職業治療到戶評估 / 樂齡科技器材選配 / 專人安裝及指導 / 持續支援

### 3. 清潔及保養服務

- 樂齡科技器材消毒、清洗、保養、包裝、存倉及物流

## 費用



費用：計劃根據服務使用者家庭每月收入釐定八個共同付款級別，服務使用者需按照所屬級別為每件租賃器材支付指定租金及按金。租金包括器材的成本、一站式的評估、到戶安裝和指導、家訪及跟進、送貨、回收、維修、清潔和保養服務費用。

## 其他資料



計劃服務期限：至 2024 年 4 月

地址：新界沙田小瀝源牛皮沙街 2 號愉翠商場 M 樓 2 號舖

網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME

# 資助陪診服務計劃 及 資助家居清潔服務

# 陪診 # 家居清潔

服務範圍

全港

服務對象

長者

聯絡或申請

長青樂同行

需經轉介



☎ 2866 3334

✉ Jsljoyous@gmail.com

## 指定對象



1. 60 歲或以上的長者
2. 獨居、雙老同住優先
3. 正輪候改善家居及社區照顧服務及綜合家居照顧服務
4. 短暫支援（剛離院個案或需應付手術）

## 服務內容



計劃希望協助有需要的長者提供陪診及清潔服務，協助長者未到服務前繼續居家安老。

### 陪診服務：

- 提供陪診員護送長者到醫院或診所覆診或接受其他治療
- 義工電話慰問

### 家居清潔服務：

- 提供每兩月一次的清潔服務，服務包括打掃廚房、清潔煮食爐、清理雪櫃等等
- 義工電話慰問

## [申請表格](#)

## 費用



陪診服務：費用全免，長者需支付陪診員往返醫院的交通費  
清潔服務：費用全免，需自備清潔物品

## 其他資料



計劃服務期限：至 2023 年 12 月（額滿即止）  
網址：[按此了解更多](#)



# 腦有所依支援服務計劃

# 認知障礙症 # 線上資訊服務 # 情緒支援 # 疾病管理

服務範圍

全港

服務對象

家庭照顧者；  
已確診認知障礙症的人士

聯絡或申請

施永青基金－腦有所依支援服務計劃

☎ 3618 7001  
3618 7002

✉ jdc.swcf@gmail.com

## 指定對象



- 家庭照顧者
- 任何年齡層已確診認知障礙症的人士

## 服務內容



「腦友所依」以家庭為本社會工作實務的理念，向認知障礙人士及其家庭照顧者提供全人關顧服務：

### 「腦友所依」手機程式：

- 提供 7x24 的情緒支援服務，並支援視像 / 語音通話功能
- 提供實用的照顧資訊，並提供天氣、新聞等生活資訊
- 具有個別化設定的提示功能、無障礙設計

### 照顧服務：

- 以較為廉宜的價錢，向服務家庭提供中心為本或家居為本的支援或照顧服務，包括：個人護理支援、暫託服務、認知訓練服務等等

### 社會工作服務：

- 計劃職員會為有需要的家庭提供短期個案跟進服務，包括：情緒輔導、設立個別化照顧計劃、服務轉介等等
- 定期舉辦認知障礙人士及照顧者小組，強化同儕間的連繫及支援
- 定期舉辦「照顧者活樂遊」活動，關注照顧者的身、心、社、靈健康

## 費用



手機應用程式：全免

照顧服務：每節收費 \$75，詳情請與職員查詢

## 其他資料



計劃服務期限：計劃至 2024 年 8 月 31 日

地址：長沙灣道 681 號貿易廣場 810 室

網址：[按此了解更多](#)



# 賽馬會「友里蹤跡」社區計劃

# 認知障礙症 # 腦退化症 # 走失 # 特別服務  
服務範圍 服務對象

全港

護老者；長者；家屬照顧者

聯絡或申請

賽馬會耆智園

☎ 6804 6307

✉ ccd@jccpa.org.hk

## 指定對象



- 腦退化症人士、家屬及護老者、公眾人士
- 照顧者：必須於申請出示家屬之腦退化症確診證明，如確診信、藥袋等以作審核

## 服務內容



本計劃透過先進簡便的網絡追蹤系統，希望動員公眾在社區一起協助尋找走失的腦退化症人士，同時加強公眾人士對腦退化症的認識和關注預防走失，從而邁向建立關愛社區的目標。

## 費用



全免（需預先登記，名額先到先得）

## 其他資料



計劃服務期限：至 2023 年 8 月

網址：[按此了解更多](#)



# 賽馬會早發性腦退化症支援計劃

# 腦退化症 # 認知障礙症 # 情緒支援 # 培訓

服務範圍

服務對象

全港

照顧者；中年人士

聯絡或申請

賽馬會耆智園

☎ 2333 2393

✉ info@jccpa.org.hk

## 指定對象



40-60 歲懷疑 / 確診有早期認知障礙症及其護老者

61-65 歲懷疑 / 確診有早期認知障礙症及其照顧者 (現時未有接受其他腦退化症相關服務)

## 服務內容



- 1. 醫生診斷服務**：為未確診者提供一次性免費診斷及檢驗 (包括基本的認知功能診斷。如有需要，參加者或需自行支付由醫生建議的其他費用)
- 2. 專職個案經理**：免費跟進及提供照顧課程予已確診有早發性腦退化症人士及其照顧者
- 3. 專科 / 專職諮詢服務**：免費提供轉介予本計劃內指定的專科醫生 / 言語治療服務 / 職業治療服務 / 家庭治療服務

**後續服務** (合共 10 節，為其 3-6 個月)：

- 賽馬會耆智園日間中心半天評估和體驗
- 早發性腦退化症的知識、照顧技巧、溝通策略及生活指導
- 照顧者面對壓力及情緒的應對機制
- 安康行動計劃 (規劃健康人生、財務或預設照顧)
- 照顧者網上學習平台、社區資源攻略等

\* 另額外轉介專科 / 專職諮詢服務 (專科醫生 / 言語治療 / 職業治療 / 家庭治療)

## 費用



全免

## 其他資料



計劃服務期限：計劃至 2024 年 10 月

地址：新界沙田亞公角街 27 號

網址：[按此了解更多](#)



# 惜、剪

# 特別服務

服務範圍

全港

服務對象

長者

聯絡或申請

惜、剪

需經轉介



 6222 0692

 changenails2019@gmail.com

## 指定對象



經社福機構安排為計劃內低收入人士提供服務

## 服務內容



為 65 歲或以上長者提供修甲服務

## 費用



全免 (另設有收費服務，詳情向機構查詢)

## 其他資料



計劃服務期限：至 2023 年 7 月

網址：[按此了解更多](#)



# 織福 - 有伴

# 時間銀行 # 老有所為 # 社區經濟 # 社交網絡

服務範圍

服務對象

**將軍澳區**

**長者**

聯絡或申請

香港聖公會將軍澳安老服務大樓

☎ 2702 9897

✉ bwong@skhwc.org.hk

## 指定對象



- 認同計劃理念的地區居民和長者
- 正輪候長期護理服務之長者家庭

## 服務內容



透過「老有所為」、「社區經濟」和「時間銀行」的概念，動員地區長者力量，讓他們發揮所長，互相幫助，建立互助支援網絡，促進地區長者居家安老。

計劃內容：

計劃會員可以透過賺取的時分，換取以下服務

### 1. 家居支援服務

- 「老友伴」陪伴服務、護送、送飯、清潔、小型家俱維修等

### 2. 其他活動

- 講座、訓練、旅行、大笪地、社交及生命教育活動等

### 3. 物品

- 長者手工作品、農莊蔬果、其他實物等

## 費用



\$30 (參加計劃的一次性收費，並會獲取 60 時分)

## 其他資料



計劃服務期限：至 2024 年 12 月

地址：將軍澳寶琳北路 101 號香港聖公會將軍澳安老服務大樓

網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME

# 歇息得力護老者中心

# 護老者支援 # 暫託服務 # 疾病管理 # 認知訓練

服務範圍

服務對象

葵青區；荃灣區

護老者

聯絡或申請

基督教宣道會海濱花園耆學軒

☎ 2406 0201

✉ rivieragardens@cmasshk.org

## 指定對象



護老者

## 服務內容



1. **長者中心暫託服務**，提供長者恆常小組及訓練活動，讓護老者得着歇息得力的空間
2. **上門陪伴 / 外出陪伴服務**，為長者及護老者進行家居支援
3. **護老者全方位評估、照顧生涯規劃服務**
4. **跨專業護理團隊合作**，為長者及護老者提供支援
5. **建立護老資訊及互助平台**
6. **歇息得力義工團隊**

## 費用



全免

## 其他資料



計劃服務期限：計劃有服務時限，請致電查詢

地址：新界荃灣海濱花園怡樂徑 15-16 座平台 D1 樓

網址：[按此了解更多](#)





C3 支援長者

如果長者有健康、情緒或社交需要……有咩計劃幫到？

全港 長者 | 護老者 收費

物理治療服務

全港 長者 | 護老者 收費

職業治療服務

全港 長者 免費

賽馬會樂齡同行計劃

全港 長者 免費

香港賽馬會社區資助計劃：社區長者藥物管理服務

全港 認知障礙症 | 照顧者 免費

賽馬會智齒保健計劃

全港 認知障礙症 | 護老者 免費

賽馬會「智」享生活計劃

南區 | 觀塘區 | 葵青區 | 西貢區 長者 | 護老者 免費

360全方位長者鄰里健康服務

沙田區 | 屯門區 長者 | 護老者 免費

生活再動計劃：賽馬會居家安老新里程

新界東 長者 | 護老者 免費

香港賽馬會社區資助計劃 - 長者健康社區推廣計劃

中西區 長者 | 護老者 免費

賽馬會「虹日聚賢坊」計劃

觀塘區 長者 免費

賽馬會「耆待破隔」長者計劃



了解更多

# 物理治療服務

# 復康服務 # 疾病管理

服務範圍

服務對象

全港

長者；護老者

聯絡或申請

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心



3892 0100



osrsc@caritassws.org.hk

## 服務對象



- 長者；護老者

## 服務內容



提供中心一對一治療服務及到戶評估

### 中心一對一治療服務：

由物理治療師一對一為護老者進行復康運動及針灸舒緩痛症；提升身體機能、改善活動能力及加強自我照顧能力，從而減輕護老者的照顧壓力。

### 到戶評估：

由物理治療師評估長者狀況，教導護老者為長者進行運動。

## 費用



了解更多關於服務收費，請按[此處](#)。

## 其他資料



地址：新界將軍澳翠嶺里 2 號明愛專上學院 9 樓  
明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

網址：[按此了解更多](#)



# 職業治療服務

# 復康服務 # 疾病管理

服務範圍

服務對象

全港

長者；護老者

聯絡或申請

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心



3892 0100



osrsc@caritassws.org.hk

## 服務對象



- 長者；護老者

## 服務內容



提供中心及到戶評估

### 中心評估：

- 1) 自理評估及復康品建議 (包括電動及手推輪椅)，家居運動建議；
- 2) 認知評估及日常訓練建議。

### 到戶評估：

- 1) 家居環境評估及改裝建議；
- 2) 自理評估及復康品，家居運動建議；
- 3) 認知評估及日常訓練建議。

## 費用



了解更多關於服務收費，請按[此處](#)。

## 其他資料



地址：新界將軍澳翠嶺里 2 號明愛專上學院 9 樓  
明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME

# 賽馬會樂齡同行計劃

# 情緒支援 # 培訓 # 社交網絡

服務範圍

服務對象

全港

長者

聯絡或申請

合作夥伴包括香港大學及本地十七間營辦長者服務及精神健康服務的非政府機構，詳細資料請參閱以下[連結](#)

☎ 請與機構查詢      ✉ jcjoyage@hku.hk

## 指定對象



- 60 歲或以上、具輕度至中度抑鬱徵狀的香港居民
- 50 歲或以上有意成為「樂齡友里」義工或「樂齡之友」的香港居民

## 服務內容



三大服務範疇：

- 1. 早期心理介入服務：**計劃融合長者地區服務及社區精神健康服務，根據風險程度、徵狀的嚴重程度等，為有抑鬱風險或抑鬱徵狀的長者提供標準化的預防和適切的介入服務。
- 2. 專業及非專業人員進行培訓：**培訓對象包括社福機構人員，「樂齡友里」義工以及「樂齡之友」，培訓內容包含知識及實踐，從而提升社福界專業人士以及義工應對長者情緒問題的知識和技巧。
- 3. 社區公眾教育活動：**增加社區人士對長者精神健康的認識，減少誤解和歧視，增加對社區資源的了解，從而主動給予長者適當的支援。

## 費用



全免

## 其他資料



計劃服務期限：至 2023 年 12 月 31 日

網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME

## 香港賽馬會社區資助計劃： 長者使用藥物支援及教育計劃－社區長者藥物管理服務

# 藥物諮詢 # 藥物管理

服務範圍

服務對象

全港

長者

聯絡或申請

香港藥學服務基金

 62228694

 mmets@pcfhk.org

[服務申請表 \(按此\)](#)

### 指定對象



- 65 歲或以上
- 有 2 種或以上慢性病
- 多種用藥 (≥ 5 種藥物)
- 有變更藥物 (例如：加減藥物、劑量、劑型、服用時間)
- 長者或其照顧者有足夠的溝通、理解能力

### 服務內容



- 有專業的藥劑師團隊
- 一對一的藥物諮詢
- 支援慢性病患者用藥
- 建立完整病歷及藥物清單
- 藥物整合
- 協助個人化服務藥物管理
- 提供藥盒包裝及整理，提高病人服藥的依從性
- 方便照顧者及其他醫護人員更能掌握病人的情況

### 費用



全免

### 其他資料



計劃服務期限：至 2025 年 3 月

地址：九龍長沙灣道 889 號華創中心 7 樓 703-704 室

網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME

# 賽馬會智齒保健計劃

# 認知障礙症 # 特別服務

服務範圍

服務對象

全港

長者

聯絡或申請

盈愛·笑容基金有限公司（捐助機構：香港賽馬會慈善信託基金）

 9100 3926

 [info@lovingsmilesfoundation.org](mailto:info@lovingsmilesfoundation.org)

## 指定對象

- 早期認知障礙人士（提供確診證明 / 進行 5 分鐘電話認知評估，及符合有關應診條件）
- 沒有年齡限制
- 不需要資產審查

## 參加者需要具備下列所有條件：

- 擁有一定自理能力（可自己刷牙）、擁有一定溝通能力、擁有 5 隻以上的真牙
- 居住於社區（非安老院舍）
- 有家人 / 照顧者陪同到盈愛無障牙科中心見牙醫

## 服務內容

為早期認知障礙人士提供免費牙科服務。服務內容：

### 1. 視乎病人口腔狀況，一年內可享有 3-4 次免費牙科服務

- 免費牙科服務包括：口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙、牙齒衛生指導、氟化物治療、全口 X 光；其他服務需要另外收費

### 2. 的士車資

- 實報實銷，每次上限港幣 500 元

## 費用

全免

## 其他資料

計劃服務期限：至 2023 年

地址：新界葵涌祖堯邨祖堯坊二樓 A202-208 號鋪

網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME

# 賽馬會「智」享生活計劃

# 認知障礙症 # 社交網絡 # 培訓

服務範圍

服務對象

全港

認知障礙症人士；護老者

聯絡或申請

聖雅各福群會

 2566 5392

 stella.cheung@sjs.org.hk

## 指定對象



認知障礙症人士；護老者

## 服務內容



主要為早期認知障礙症人士提供講座、小組及到戶活動。

### 1. 講座 (智享生活講座)

- 認識認知障礙症
- 了解多元的生活方式如何延緩認知衰退
- 認識認知障礙症人士如何能規劃未來 (包括財務預算、法律、醫療)

### 2. 小組活動 (活出真我小組)

- 探索參加者的興趣及能力
- 主題：健腦、運動、娛樂、飲食營養、個人形象
- 鼓勵參加者自主地表達自己的「意願」，及早與家人溝通，規劃未來

### 3. 義工服務 (陪你點義工服務)

- 為參加者提供到戶活動
  - 義工按參加者的興趣及能力，度身訂做活動，延續其以往的生活方式
- \* 小組及義工活動的參加者需創作「我·想·點」小冊子，作為陪伴走過人生旅程的護照

## 費用



全免

## 其他資料



計劃服務期限：至 2023 年 8 月

地址：西環德輔道西 466 號聖雅各福群會健智匯 2 樓

返回目錄  
HOME

# 360 全方位長者鄰里健康服務

# 疾病管理 # 健康篩查 # 情緒支援

服務範圍

南區；觀塘區；  
葵青區；西貢區

服務對象

長者；護老者

聯絡或申請

基督教宣道會香港區聯會有限公司

南區：基督教宣道會利福長者鄰舍中心

觀塘：基督教宣道會油麗長者鄰舍中心

葵青：基督教宣道會長亨長者鄰舍中心

西貢：基督教宣道會白普理景林長者鄰舍中心



南區：2552 1115

觀塘：2346 3231

葵青：2432 7232

西貢：2703 5123



ersc@ageathome.hk

## 指定對象



- 60 歲以上患有長期病患的長者，以及參與計劃長者之護老者

## 服務內容



六大範疇服務內容：

1. **身體**：跨醫療專業支援服務（護士諮詢服務、營養諮詢服務 / 小組、足部諮詢服務、健體俱樂部）、健體俱樂部（體適能測試、個人健體訓練、小組健體訓練、運動班組）
2. **社交**：心理教育、互助小組
3. **情緒**：陽光小組、生死教育小組 / 活動
4. **智能**：興趣學習班
5. **心靈**：生命樹小組、團契小組
6. **社區參與**：自我成長小組、生涯規劃活動、義工配對工作、健體大使培訓

## 費用



全免

## 其他資料



計劃服務期限：至 2023 年

地址：各區中心地址可參考網站聯絡資料

網址：[按此了解更多](#)



# 生活再動計劃：賽馬會居家安老新里程

# 復康服務 # 疾病管理 # 線上資訊服務

服務範圍

服務對象

沙田區；屯門區

長者；護老者

聯絡或申請

基督教香港信義會社會服務部

☎ 2698 4884  
5449-2384(Whatsapp)

✉ info@lrproject.hk

## 指定對象



- 居住於沙田、大圍、馬鞍山及屯門的長者
- 由社工上門評估後可租借平板電腦於家中使用

## 服務內容



生活再動計劃於 2018 年開始向正接受家居服務之長者提供嶄新的線上家居復康服務，至今累計已超過一千名長者使用本計劃之系統；而於 2023 年起，我們將擴大服務範圍至社區層面，讓地區的長者也能透過此計劃多關注個人健康。

參與本計劃的長者只需安坐家中，便能透過「生活再動（長者版）應用程式」接受多元化的康復訓練及參與各類型的網上活動。

## 計劃內容：

- 借用平板電腦及相關器材
- 接受護士或專業治療師之評估
- 於「生活再動（長者版）應用程式」中參與多元化的康復及強化訓練
- 定期由本計劃職員或義工上門跟進

## 費用



全免

## 其他資料



計劃服務期限：至 2024 年 4 月

網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME

# 香港賽馬會社區資助計劃 - 長者健康社區推廣計劃

# 健康篩查 # 健康推廣 # 疾病預防 # 培訓

服務範圍

服務對象

新界東

長者；護老者

聯絡或申請

賽馬會流金匯

☎ 3763 1000

✉ info@jcch.org.hk

## 指定對象



- 50 歲或以上人士
- 另設有外展健康講座，歡迎新界東地區團體查詢

## 服務內容



由跨界別專業服務涵蓋多項健康範疇，通過及早介入，助長者改善身體機能：

- (1) 視覺能力
- (2) 聽覺能力
- (3) 認知能力
- (4) 如廁能力
- (5) 活動能力
- (6) 疾病管理
- (7) 飲食健康
- (8) 精神健康

填寫[健康問卷篩查](#)後，中心註冊護士會按需要作進一步評估及跟進，並按個別健康狀況和需要轉介至合適服務，包括：

- 公眾教育
- 健康講座及工作坊
- 體驗訓練班，如：運動訓練、認知訓練等
- 專業評估，如：聽力測試、足部護理（灰甲）等

## 費用



全免

## 其他資料



計劃服務期限：至 2024 年 3 月

地址：新界大埔富善邨善鄰樓地下 A 及 B 翼

網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME

# 賽馬會「虹日聚賢坊」計劃

# 社交網絡 # 培訓

服務範圍

中西區

服務對象

長者；護老者

聯絡或申請

女青 - 西環松柏中心

☎ 2818 9722

✉ sesw@ywca.org.hk

## 指定對象



50 歲或以上人士

## 服務內容



計劃組織一班 50 + 退休人士，透過積極善用個人專業知識、人脈、經驗，以支援區內獨居長者及雙老的需要從中於社區獲得相互聯繫及積極參與的機會。

服務內容：

1. 50+ 義工招募及培訓
2. 獨居及雙老長者支援服務（中西區、西環）

## 費用



全免

## 其他資料



計劃服務期限：至 2024 年

地址：西環加惠民道西環村房屋辦事處二樓

網址：[按此了解更多](#)



# 賽馬會「耆待破隔」長者計劃

# 社交網絡

服務範圍

服務對象

觀塘區

長者

聯絡或申請

基督教家庭服務中心

☎ 2950 5852  
5598 4227 (Whatsapp)

✉ engaged@cfsc.org.hk

## 指定對象



60 歲或以上社交疏離的長者

## 服務內容



旨在加強社交隔離長者與社區連繫，增加社區承托。

服務內容：

1. 提供個案輔導（對象：社交隔離長者）
2. 為長者建立溝通平台（加強長者間的支援網絡）
3. 提供多元化的小組活動
4. 培訓年輕長者義工成為「破隔耆兵」，為長者提供關顧服務

## 費用



全免

## 其他資料



計劃服務期限：至 2023 年 8 月

地址：藍田啟田邨啟旺樓地下 B 翼

網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME



C4 支援照顧者

照顧都想啱啱氣...  
有咩為照顧者而設的  
支援服務?

全港	護老者	免費   收費
照顧. 無界限—認知障礙症照顧者支援計劃		
全港	護老者	免費
解齡還需繫齡人—長者家庭復和咖啡館		
全港	照顧者	免費
照顧者支援導航服務		
全港	照顧者	免費
照顧者易達平台		
全港	照顧者	免費
賽馬會照顧達人計劃		
全港	照顧者   照顧者家屬	免費
賽馬會「樂在照顧」計劃—香港耀能協會照顧者支援服務		
深水埗   油尖旺區	長者   照顧者	收費
社區歇腳點計劃		
大埔區   深水埗區   新界北區   華富	照顧者	免費
照顧者咖啡室		



了解更多

# 照顧・無界限—認知障礙症照顧者支援計劃

線上資訊服務 # 暫託服務 # 社交網絡 # 情緒支援 # 認知障礙症

服務範圍

服務對象

全港

護老者

聯絡或申請

大銀及博愛醫院

☎ 9171 9593

✉ info@bigsviler.org

## 指定對象



認知障礙症人士的護老者

## 服務內容



### 1. 照顧者互相交流平台（大銀）

照顧資訊網頁、面書群組、手機 App

程式下載：[按此 iOS 適用](#) / [按此 android 適用](#)

- (1) 花名會員制，貼身問題安心講
- (2) 即時聊天，梗有一個群組啱傾
- (3) 同路人貼文分享
- (4) 大銀專題課程
- (5) 聲音播單
- (6) 活動報名、直播、重溫一站式

### 2. 暫託服務（博愛醫院）：美孚實體照顧中心

為照顧者：暫託服務，需提前查詢及預約；舉辦減壓活動，包括瑜珈、頌鉢、遠足、手工藝班；每月定期主題講座、照顧者茶聚；照顧者圖書借閱服務；熱線：資源諮詢、情緒支援

## 費用



- 手機 App：免費
- 視乎活動而定，茶聚、Zoom 課程等活動免費
- 活動期間暫託服務：免費
- 活動時段外暫託服務：每小時 \$100

## 其他資料



地址：博愛醫院美孚荔灣街坊會梁之潛伉儷

長者健康支援及進修中心美孚新邨天橋底（近荔灣道街市）

網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME

# 解齡還需繫齡人—長者家庭復和咖啡館

# 護老者支援 # 喘息服務 # 家庭協調

服務範圍

服務對象

全港

護老者

聯絡或申請

生命熱線

 2387 0270 family@sps.org.hk

## 指定對象



- 與長者相處有困難的家屬，照顧長者不協調的家庭
- 需經社工評估

## 服務內容



計劃是一項以「家庭為本」的預防長者自殺服務，支援有抑鬱或自殺傾向長者的家屬及照顧者。透過「家庭協調」及「關係重建」的概念，發揮及協調家庭中各成員的支援功能，分擔個別家屬的照顧壓力，建立整個家庭系統對長者的支持。

- 1) **家庭照顧協議服務**：運用協調技巧處理有關長者與家人之糾纏關係，以及處理長者家庭各人照顧長者之間的糾紛。
- 2) **照顧諮詢服務**：由當值社工處理長者家屬的基本諮詢及情緒紓緩。
- 3) **減壓分享會**：透過體驗「身、心、靈」活動，以紓緩長者家屬的照顧壓力。
- 4) **照顧長者藝術課程**：透過不同體驗式的主題內容，以改善長者家屬與長者的照顧技巧及關係。
- 5) **家油站**：定期舉辦不同主題的家庭活動，從而促進長者與家人之間的互動溝通。
- 6) **咖啡座**：提供一個舒適的場地，讓長者家屬可以互相傾訴心事、放鬆心情。
- 7) **同心同行長者家庭教育活動**：透過社區教育活動，鼓勵社區人士建立一個和諧的長者家庭生活。

## 費用



全免

## 其他資料



計劃服務期限：至 2023 年 10 月 31 日

地址：葵涌葵昌路 56 號貿易之都 15 樓 02 室

網址：[按此了解更多](#)返回目錄  
HOME

# 照顧者支援導航服務

# 移民照顧者 # 情緒支援 # 課程培訓 # 社區資源轉介 # 照顧者指示

服務範圍

服務對象

全港

照顧者

聯絡或申請

浸信會愛羣社會服務處

 3706 8158

 nccsg@bokss.org.hk

## 指定對象

一、7 大類別有需要支援的照顧者，包括：

1. 年老照顧者 ( 護老者 )
2. 身體殘疾人士照顧者
3. 智障人士照顧者
4. 精神健康人士照顧者
5. 成癮人士照顧者 ( 包括藥物、煙酒、毒品 )
6. 有特殊學習需要學童 / 人士照顧者
7. 長期病患人士照顧者 以及

二、將要移民離港的照顧者及家中的留守長者

## 服務內容

服務為照顧者提供情緒支援及輔導，運用「照顧者之星 TM」的評估及行動計劃，與照顧者共建制定支援計劃，協助照顧者獲得適合的服務、支援和社區資源。

同時，服務會培訓前線工作人員及社區義工成為照顧者支援導航員，讓更多人了解照顧者的需要，減輕照顧者的壓力和孤單感。與有需要的照顧者陪伴同行照顧之路。

## 費用

全免

## 其他資料

計劃服務期限：至 2025 年 10 月

地址：九龍荔枝角道 168 號萬盛閣 1 樓 C 室

網址：[按此了解更多](#)



# 照顧者易達平台

# 照顧者支援 # 照顧者易達咭 # 一站式資訊平台 # 照顧者活動 # 社區優惠

服務範圍

服務對象

全港

照顧者

聯絡或申請

浸信會愛羣社會服務處、香港婦女中心協會、基督教香港崇真會社會服務部、西貢區社區中心、九龍城浸信會社會服務處、大埔浸信會社會服務處、和悅會、黑暗中對話（香港）基金會



秘書處：3188 1633



carereps@bokss.org.hk

## 指定對象



7 大類別照顧者，包括：

1. 年老照顧者（護老者）
2. 身體殘疾人士照顧者
3. 智障人士照顧者
4. 精神健康人士照顧者
5. 成癮人士照顧者（包括藥物、煙酒、毒品）
6. 有特殊學習需要學童 / 人士照顧者
7. 長期病患人士照顧者

## 服務內容



由關注照顧者需要的社福機構組成。旨在推動社會各界人士肯定和尊重照顧者的付出和身份；並為照顧者**提供便捷資訊、社區優惠和服務**。集結不同的社區資源，攜手共建照顧者友善的社會。

## 費用



全免

## 其他資料



網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME

# 賽馬會照顧達人計劃

# 線上資訊服務 # 培訓 # 身心靈服務 # 義工服務 # 熱線支援

服務範圍

服務對象

全港

照顧者

聯絡或申請

香港婦女中心協會

 2654 6066

 taiwo@womencentre.org.hk

## 指定對象



照顧者

## 服務內容



- 喘息身心靈健康活動**：舉行興趣班、體驗活動、講座、提供喘息空間，讓照顧者能夠舒緩身心壓力；
- 「安護員」人本照顧護理課程**：「以人為本」的護理深化課程培訓有質素的家居照顧員，並為照顧者及畢業生提供工作配對。
- 照顧者情緒支援熱線 (61554180)**：由受過訓練的照顧者義工接聽，為來電照顧者提供情緒疏導和社區資源轉介
- 「照顧達人 2.0」應用程式**：透過應用程式，為照顧者提供照顧者資源地圖、活動資訊，並提供照顧者友善職位空缺資訊、製作全方位履歷表，協助照顧者發展所長，減輕生活壓力  
程式下載：[按此 iOS 適用](#) / [按此 Android 適用](#)
- 生涯規劃**：協助照顧者發掘其專長、興趣，從而轉化照顧者第二人生的目標；
- 「關顧天使」義工訓練計劃**：於社區找尋有需要協助的鄰里照顧者，建立同路人互助社群，加強照顧者群體的凝聚力；
- 照顧者友善就業**：提升社會及企業關注在職照顧者需要，推動照顧者友善工作環境。

## 費用



全免

## 其他資料



計劃服務期限：至 2024 年 9 月 30 日

地址：香港婦女中心協會賽馬會太和中心

新界大埔太和邨福和樓地下 102-107 室

網址：[按此了解更多](#)

社交媒體：<https://www.facebook.com/carer.org.hk>

返回目錄  
HOME

# 賽馬會「樂在照顧」計劃 - 香港耀能協會照顧者支援服務

# 照顧者支援 # 到戶服務 # 家庭協調 # 輔導服務 # 照顧訓練

服務範圍

服務對象

全港

照顧者；照顧者家屬

聯絡或申請

香港耀能協會

☎ 3160 8563

✉ jcccp@sahk1963.org.hk

## 指定對象



- 18 歲或以上肢體傷殘人士照顧者及其家屬（包括殘疾人士）
- 經社工轉介或自行申請

## 服務內容



以殘疾人士照顧者家庭為本：為整個家庭，包括殘疾人士照顧者及其家屬提供全面支援

- **個案管理模式**：由專責社工為家庭進行評估、制定介入計劃及協調服務安排等，並透過持續性跟進，以紓緩家庭面對的照顧壓力；
- **情緒及心理輔導**：專責社工為有需要的照顧者提供情緒支援、心理輔導和協助；
- **多元服務及社區資源配對**：透過轉介或直接提供服務，如家居暫顧、緊急支援、治療訓練、照顧技巧訓練等；
- **互助支援網絡**：建立同路人網絡及義工支援小組。

## 費用



全免

## 其他資料



計劃服務期限：至 2024 年 8 月

地址：九龍荔枝角長沙灣廣場 1 期 7 樓 711A 室

（荔枝角港鐵站 A 出口）

網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME

# 社區歇腳點計劃

# 護老者支援 # 暫託服務

服務範圍

服務對象

深水埗及油尖旺區

長者；照顧者

聯絡或申請

香港婦女中心協會與關注草根生活聯盟

☎ 香港婦女中心協會 2386 6256    ✉ info@womencentre.org.hk  
關注草根生活聯盟 3481 2699

## 服務對象



- 長者；護老者

## 服務內容



透過善用深水埗及油尖旺區內零散的閒置空間推行計劃，以減輕家庭照顧者的照顧壓力。

服務內容：

1. 為照顧者提供喘息服務：提供長者及小童看顧服務
2. 為照顧者提供就業機會和收入

## 費用



- 服務預約基本最少為 2 小時
- 每小時收費 \$10，之後以每半小時計算，超過 10 分鐘亦作半小時計算
- 服務需要最少 3 天前預約，交錢作實，額滿即止

## 其他資料



地址：香港婦女中心協會 賽馬會麗閣中心 -  
九龍長沙灣麗閣邨麗蘭樓 305-309 室

關注草根生活聯盟 -

塘尾道 66-68 號福強工業大廈 B 座 10 樓 4 室

網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME

# 照顧者咖啡室

# 護老者支援 # 社交網絡

服務範圍

大埔區、深水埗區、  
新界北區及華富

服務對象

照顧者

聯絡或申請

香港婦女中心協會



有關咖啡室分店聯絡電話，  
請到[網站](#)查閱



info@womencentre.org.hk

## 服務對象



照顧者

## 服務內容



照顧者在社區中就能接觸到照顧資訊、喘息活動與照顧者支援服務，因此與社會福利署綜合家庭服務中心合作，舉辦「照顧者咖啡室」，為照顧者提供休息空間，逐步建立鄰舍層面支援網絡。

## 費用



全免

## 其他資料



計劃服務期限：至 2023 年 8 月

地址：照顧者咖啡室分店詳情，請到網站查詢

網址：[按此了解更多](#)





C5 支援照顧者

想學知識同技巧...  
有咩培訓服務?

全港

長者 | 照顧者 | 醫護及社福界 免費

賽馬會流金頌護老有 e 道

全港

照顧者 | 從業員 | 公眾人士 免費

CARE 學院

全港

長者 | 照顧者 收費

香港賽馬會社區資助計劃: 基礎藥物管理課程



了解更多

# 賽馬會流金頌護老有 e 道

# 線上資訊服務 # 健康篩檢

服務範圍

**全港**

服務對象

**長者；照顧者；  
醫護及社福界專業人員**

聯絡或申請

香港中文大學賽馬會老年學研究所

☎ 3943 3015

✉ cadenzaetools@cuhk.edu.hk

## 指定對象



長者；照顧者；醫護及社福界專業人員

## 服務內容



「賽馬會流金頌護老有 e 道」計劃希望令醫護及社福界專業人員、照顧者及長者方便地得到最新的護理資訊，從而令長者在日常照顧中獲得最好的支援。

### 1. 線上課程

設有超過 220 多個護老小貼士教學短片，包括認知障礙、衰老及肌少症、防跌、減痛、腸道健康及失禁護理等主題，讓學員可以隨時隨地學習，提升護老知識，以更有效的方法照顧體弱的長者。

### 2. 「健康寶」自我健康篩檢應用程式

採用互動及簡便易明的介面，讓醫護及社福界專業人員、照顧者及長者可以隨時隨地透過流動裝置，為長者進行自我健康篩檢測試。根據健康測試結果，可進一步瀏覽教育資訊及其他相關社區資源。

## 費用



全免

## 其他資料



計劃服務期限：至 2024 年 6 月 30 日

網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME

# CARE 學院

# 線上資訊服務 # 課程及培訓 # 朋輩支援

服務範圍

服務對象

全港

照顧者、從業員、公眾人士

聯絡或申請

浸信會愛羣社會服務處

☎ 3188 1633

✉ carecollege@bokss.org.hk

## 服務對象



- 照顧者、從業員、公眾人士

## 服務內容



旨在為照顧者提供支援及服務。計劃於 2020 年 6 月獲香港公益金撥款資助，使「CARE 學院」得以持續發展。本計劃為期 3 年，由本處長者綜合服務及精神健康綜合服務共同策劃，以嶄新的「學院」模式，回應照顧者日益轉變及多元化的需要。

## 費用



為照顧者及工作人士提供免費課程及活動，詳情請到網站或聯絡查詢。

## 其他資料



計劃服務期限：至 2023 年 5 月

地址：太子荔枝角道 168 號萬盛閣 1 樓 C 室

網址：[按此了解更多](#)



## 香港賽馬會社區資助計劃： 長者使用藥物支援及教育計劃 藥物知識及管理培訓－基礎藥物管理課程

# 藥物知識 # 健康教育

服務範圍

服務對象

全港

長者；照顧者

聯絡或申請

香港藥學服務基金

 62228694

 mmets@pcfhk.org

[計劃申請表 \(按此\)](#)

### 指定對象

- 60 至 69 歲的年輕長者
- 有足夠的溝通、理解能力
- 樂意分享及幫助朋輩

### 服務內容

#### 基礎藥物管理課程內容

- 第一節：1 手機應用程式、2 藥物副作用及不良反應、3 藥物相互作用  
第二節：1 藥物標籤、2 個人藥物清單、3 藥物儲存  
第三節：1 藥物棄置、2 執藥盒技巧和練習、3 複習課堂的藥物知識

#### 完成課程後可獲授證書及藥物小工具一套

- 需要 100% 出席率
- 每節約兩小時

#### 參加者完成課程後有機會成為藥物大使

- 協助藥劑師宣傳正確的藥物知識
- 分享與藥物有關的資訊

### 費用

參加費 \$100

### 其他資料

計劃服務期限：至 2025 年 3 月

地址：九龍長沙灣道 889 號華創中心 7 樓 703-704 室

網址：[按此了解更多](#)

返回目錄  
HOME



C6 晚期照顧

如果處於晚期病患階段...有咩相關計劃?

全港

長者 | 護老者

向機構查詢

賽馬會安寧頌 - 安居晚晴照顧計劃

中西區 | 東區 | 南區 | 灣仔區 |

深水埗區 | 葵青區 | 荃灣區

長者 | 護老者

免費

賽馬會安寧頌 - 「安·好」居家寧養服務

新界東 | 港島東 | 港島西

長者 | 護老者 | 醫護人員 免費

賽馬會安寧頌 - 安寧服務培訓及教育計劃

港島東區 | 灣仔區

長者 | 護老者

免費

賽馬會安寧頌 - 「安晴·生命彩虹」社區安寧照顧計劃



了解更多

# 賽馬會安寧頌 - 安居晚晴照顧計劃

# 晚期照顧 # 情緒支援 # 護送

服務範圍

服務對象

全港

長者；護老者

聯絡或申請

需經轉介



基督教靈實協會

 2703 3000

 sashcc@hohcs.org.hk

## 指定對象



年齡 60 歲或以上，晚晴癌症或其他慢性器官衰竭的患者，平均壽命一般於 6 個月內的晚期長期病患者

## 服務內容



讓服務使用者能與摯親，在熟悉的家居環境中共度有意義的時間，並減少或避免不必要的急症入院。

主要服務：

- 醫護團隊合作提供優質的家居照顧，改善晚期病患者及其家人的生活質素
- 專科門診和接載服務
- 協助促成預設醫療照顧計劃
- 教授照顧技巧，支援照顧者的情緒和靈性
- 心靈關顧及哀傷輔導

## 費用



詳情向機構查詢

## 其他資料



計劃服務期限：至 2025 年

地址：香港將軍澳靈實路 19-21 號

網址：[按此了解更多](#)（此計劃） [按此了解更多](#)（安寧頌主頁）

返回目錄  
HOME

# 賽馬會安寧頌 - 「安 · 好」居家寧養服務

# 晚期照顧 # 疾病管理 # 情緒支援

服務範圍

服務對象

中西區；東區；南區；灣仔區；  
深水埗區；葵青區；荃灣區

長者；護老者

聯絡或申請

需經轉介



聖雅各福群會

☎ 港島區：35967241  
九龍西：36160510

✉ 港島區：eol@sjs.org.hk  
九龍西：eol.kw@sjs.org.hk

## 服務對象



60 歲或以上晚期病患者及其家屬（需由醫院紓緩科轉介）

## 服務內容



計劃為居家寧養的長者提供一站式服務，照顧患者及其家人生活、心理、社交和靈性上的需要，讓患者在生命最後階段依然活得舒適、安心、自在、受尊重及具生活質素。同時讓家人得到支持，紓解照顧壓力，與患者繼續安享愉悅的居家的生活，共度美好時光，且讓生死兩相安。

服務內容：

1. 身體照顧：徵狀管理、照顧技巧指導、醫療 / 復康器材借用、治療師評估等；
2. 心靈照顧：Cheer Up 活動、生命回顧、圓願計劃、靈性支援、促進患者與親友關係、情緒輔導、善別輔導；
3. 實務照顧：討論照顧計劃、個人護理及家居照顧、覆診安排、社區資源轉介、殯葬計劃等。

## 費用



全免

## 其他資料



計劃服務期限：至 2026 年

地址：

港島區 - 香港灣仔軒尼詩道 302-308 號集成中心 10 樓 1008 室

九龍西 - 九龍深水埗元州街 165-169 號步陞工商業大廈 11 樓 B 室

網址：[按此了解更多](#)（此計劃）[按此了解更多](#)（安寧頌主頁）



# 賽馬會安寧頌 - 安寧服務培訓及教育計劃

# 培訓

服務範圍

新界東；港島東；港島西

服務對象

長者；護老者；  
醫護人員

聯絡或申請

香港中文大學賽馬會老年學研究所

☎ 3943 9208

✉ ioa@cuhk.edu.hk

## 指定對象



長者；護老者；醫護人員

## 服務內容



定期舉辦培訓及教育計劃，以提升醫護人員的能力，給予政策制定者、醫護人員、病人及家人實用的資訊。

### 講座、工作坊、論壇及支援小組主題：

- 如何識別步入生命晚期的人士
- 晚期病人身、心、社、靈的需要
- 如何提升晚期病人的生活質素
- 症狀控制
- 如何處理晚期病人的未完心願
- 如何面對及處理晚期病人及其家屬的情緒
- 預設照顧計劃
- 預設醫療指示
- 平安紙及持久授權書
- 如何與病人及家屬打開「晚期照顧及死亡」的話匣子

## 費用



全免

## 其他資料



計劃服務期限：至 2026 年

地址：新界沙田香港中文大學康本國際學術園 12 樓 1207 室

網址：[按此了解更多](#)（此計劃）[按此了解更多](#)（安寧頌主頁）

返回目錄  
HOME

# 賽馬會安寧頌 - 「安晴 · 生命彩虹」 社區安寧照顧計劃

# 晚期照顧 # 情緒支援 # 疾病管理

服務範圍

服務對象

港島東區；灣仔區

長者；護老者

聯絡或申請

需經轉介



香港復康會 社區復康網絡康山中心

☎ 2549 7744

✉ crnkh@rehabociety.org.hk

## 指定對象



晚期長期病患者\*(非癌症)及其家人

而病類包括：

- 晚期慢性阻塞性肺病
- 末期腎衰竭
- 後期帕金森症
- 後期運動神經元病
- 由 2017 年，服務對象擴展至心臟衰竭患者

## 服務內容



以醫社協作模式，與醫院、家屬、病人互助組織、專業人員及社區義工共同關注與支援居住於港島東聯網（包括灣仔區及東區）的晚期長期病患者及其家屬，為有需要的家庭提供全人的社區安寧照顧服務支援。

由註冊社工及護士提供「家居到戶服務」支援：

- 症狀管理支援
- 家居照顧支援：連繫及轉介所需的社區資源
- 照顧者支援：提供照顧技巧訓練及學習處理照顧壓力
- 個人及家庭輔導
- 人生回顧：意義重整，留下美好回憶
- 義工關顧

## 費用



全免

## 其他資料



計劃服務期限：至 2025 年

地址：香港鰂魚涌英皇道 1120 號康山花園第六座地下

網址：[按此了解更多](#)（此計劃）[按此了解更多](#)（安寧頌主頁）

返回目錄  
HOME

# 特別鳴謝

## 資料搜集：

互照達人計劃義工

## 合作單位：

「創齡·樂匯」HUBBA Lab

公益金頤康護老者服務計劃

## 分享計劃之服務機構（排名不分先後）：

聖雅各福群會

大銀及博愛醫院

女青－西環松柏中心

女青賽馬會青健坊

生命熱線

安心社有限公司

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

長青樂同行

施永青基金－腦有所依支援服務計劃

盈愛·笑容基金有限公司

香港中文大學賽馬會老年學研究所

香港老年學會

香港社會服務聯會

香港紅十字會

香港基督教服務處

香港婦女中心協會

香港復康會

香港復康會社區復康網絡康山中心

香港聖公會將軍澳安老服務大樓

香港聖公會麥理浩夫人中心

香港藥學服務基金

香港耀能協會

浸信會愛羣社會服務處

基督教宣道會香港區聯會有限公司

基督教宣道會海濱花園耆學軒

基督教香港信義會社會服務部

基督教家庭服務中心

基督教靈實協會

惜、剪

救世軍

賽馬會流金匯

賽馬會耆智園

賽馬會樂齡同行計劃

關注草根生活聯盟





656照顧者好幫搜

由發展夥伴及捐助機構陳廷驊基金會全力支持，聖雅各福群會策劃——「656 照顧者好幫搜」於 2020 年 7 月推出，從傳統智慧「老吾老，以及人之老」出發，是專為護老者而設的一站式資訊互動平台，提供簡明、全面、實用的照顧資訊。656 亦提供全天候線上諮詢服務，配合真人對話，解答護老者照顧疑難，連繫所需社區資源。



[656 照顧者好幫搜網站  
656carer.com](https://656carer.com)



[資源地圖 搜羅全港 18 區  
近 2000 個服務點](#)



[WhatsApp  
線上免費諮詢服務](#)



[Facebook  
@656carer](#)



[Instagram  
@sjs656carer](#)



[Youtube Subscribe  
@656carer](#)

## 策劃



## 發展夥伴及捐助機構



陳廷驊基金會  
THE D.H.CHEN  
FOUNDATION



網站陸續更新

網站陸續更新

網站陸續更新

## 【資源地圖 2.0】升級！



- ✓ 三合一全面搜  
(包3大病類服務)
- ✓ 全新篩選介面
- ✓ 擴大服務類型
- ✓ 新增地點導航
- ✓ 加入分享功能

密切留意！



# 歡迎轉發身邊護老朋友！



## 攜手支援護老者 共建社區資源網絡

如有機構有意提供其他計劃資料，  
歡迎填寫以下表格：

[https://bit.ly/656form\\_services\\_events](https://bit.ly/656form_services_events)

最後修訂：2023.06.09

備註：

一、「656 照顧者好幫搜」（下稱平台）致力整合簡明資訊內容，承蒙各機構協助提供資訊，有關一覽表所列的服務計劃詳情或最新安排，應向相關單位查詢。計劃內容日後或有更新，敬請以機構最終提供的資訊為準。

二、一覽表所載的資訊主要用作跨平台交流及資訊分享，使用者應自行評估及承擔信賴任何「資訊」所衍生之風險，本平台於任何情況下均不會承擔任何責任。

三、本平台有權隨時刪除、暫時停載或編輯內文而無需另行通知及給予任何理由。

四、一覽表往後若有更新版本，敬請留意本平台發布。



