



知叻

秘笈

認知
障礙症

健腦訓練

服務資訊

沙田區 認知障礙症服務指南

出版 / 社會福利署沙田區福利辦事處

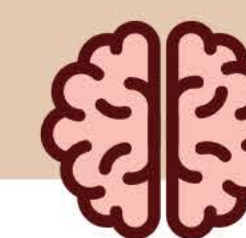

 社會福利署
 Social Welfare Department


 沙田區福利辦事處

近年患有認知障礙症的長者人數持續上升，關顧和支援患者及照顧者成為沙田區福利辦事處(辦事處)的工作重點之一。為了響應社會福利署於2018年9月起在全港推行的「全城『認知無障礙』大行動」及「護老同行」計劃，辦事處在區內推行了一連串有關認知障礙症的社區宣傳及教育活動，並於2020年成立了《腦友大聯盟》，集合區內醫療專業、大學教授、不同長者服務單位、相關政府部門、中小學校長會、家長教師聯會等四十多個單位/團體的力量，透過跨專業、跨界別的合作，開展一連串專業培訓及社區教育工作，有效支援患有認知障礙症的長者及護老者，並加強社區人士對認知障礙症的認識，共建關愛社區。



目錄

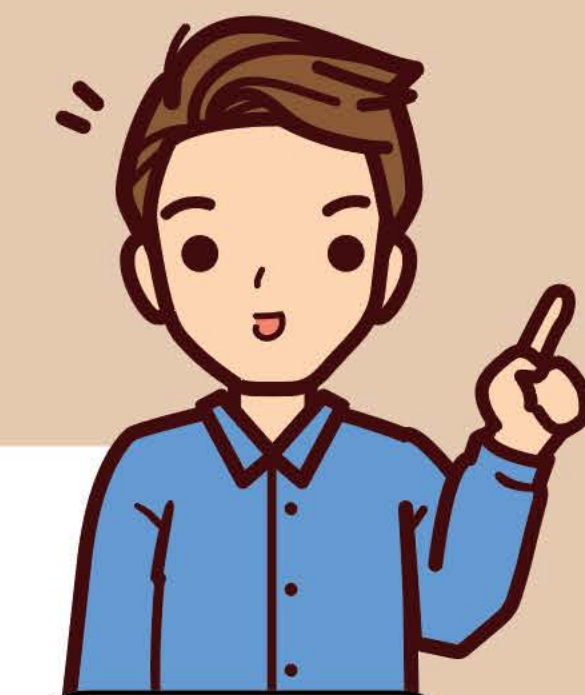


1	認知障礙症	認知障礙症是甚麼？ / 認知障礙症的現況與趨勢 / 認知障礙症的種類 / 認知障礙症的症狀	P2
		與認知障礙症長者溝通要訣	P3-P4
		認知障礙症照顧者貼士	P5
2	健腦訓練	練習：現實導向 ①、②	P6
		練習：現實導向 ③	P7
		練習：日常生活 ①	P8
		練習：日常生活 ②	P9
		練習：懷緬治療	P10-P11
		練習：數字遊戲 ①、②	P12
		練習：運算遊戲 ①、②	P13
		練習：專注力	P14-P15
3	服務資訊	沙田區長者服務單位認知障礙症重點服務介紹	P16-P27
		《腦友大聯盟》支持及參與機構	P28

認知障礙症 是甚麼? #1

認知障礙症，又被稱為「腦退化症」或「失智症」。

根據《疾病和有關健康問題的國際統計分類》第十次修訂本所載的定義，認知障礙症是指一種由腦部疾病引起的綜合症，病情大多屬慢性或持續性，影響大腦多種皮質功能，包括記憶、思維、方向、理解、計算、學習能力、語言及判斷。患者逐漸無法控制情緒，社交行為能力轉差或對生活失去動力，以上情況往往會與認知功能受損同時發生，間或在之前已經出現。而認知障礙症一般會以階段（早期、中期、後期）或嚴重程度（輕度、中度、嚴重）來區分。



參考資料 #1

食物及衛生署(2017):
(精神健康檢討報告)

現況與趨勢 #1

認知障礙症是一種綜合症，主要影響年長人士。不同的估算結果顯示，2%至10%的認知障礙症患者在65歲前發病。在65歲以後，每年長五歲，患病率就增加一倍。目前，全球估計有4,700萬人患有認知障礙症，預計在二零三零年，認知障礙症患者數目會急增至超過7,500萬人，到二零五零年則增至目前的三倍。

於過去幾年，香港學術界及服務提供者進行了多項研究，以審視香港認知障礙症的問題，其中估計指香港的認知障礙症患者人數約有 100 000人，而隨著老化人口上升，估算認知障礙症患者會不斷增加。

種類 #2

血管性認知障礙症
(Vascular Dementia)

17~30%

阿茲海默症
(Alzheimer's Disease)

50~75%

散播性路易氏體
認知障礙症
(Dementia With Lewy Bodies)

10~15%

額顯葉
認知障礙症
(Frontotemporal Dementia)

>10%

症狀 #3

如你發現身邊親友出現以下症狀，請考慮為他們安排進一步評估：

- 短期記憶減退
- 情緒性格轉變
- 判斷力減弱
- 表達、理解、思考、計算出現困難
- 自理能力、社交能力、定向能力、執行功能下降
- 幻覺或妄想
- 做事失去主動性



參考資料 #2

Alzheimer's Disease
International (2021):
<Types of Dementia>



參考資料 #3

香港中文大學 (2022):
內科及藥物治療學系腦神經科
(甚麼是認知障礙症?)



與認知障礙症長者 溝通要訣 #4

能夠與認知障礙症長者建立良好的溝通，不但可以協助他們表達自己及所需，減低他們的困惑、挫敗及苦惱，亦可讓照顧者了解他們，提供更貼心的照顧。溝通要訣可分為以下兩類：



1 語言溝通要訣

A/ 開始交流

- 先作自我介紹
- 以認知障礙症長者慣用的名字稱呼他們
- 使用他們熟悉的方言
- 以當日的事情、人物、地點或熟悉的話題打開話匣子

B/ 溝通過程

- 保持安靜環境，使用適當的說話速度及簡短淺易的字句
- 耐心聆聽並給予充裕的回應時間
- 適時報以鼓勵、微笑、口頭讚賞等
- 當發現他們難於表達時，嘗試使用選擇題或給予提示，以便理解句子的真正意思

C/ 結束談話

- 結束談話時表示感謝或讚賞



參考資料 #4

與認知障礙症長者

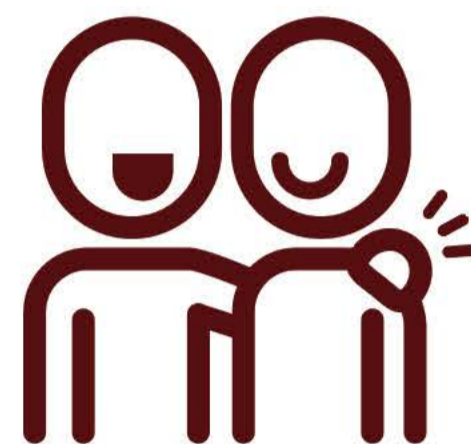
溝通要訣



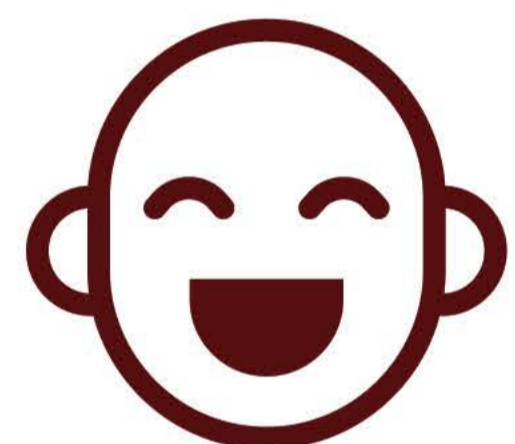
2 非語言溝通要訣



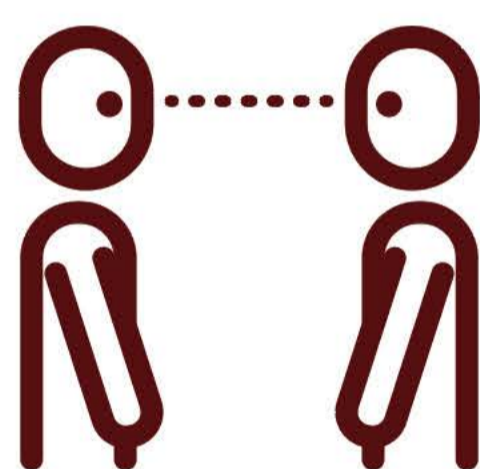
保持眼神接觸，留意他們的情緒表現及反應



以身體接觸表示關懷和愛護，
例如：輕拍他們的肩膀



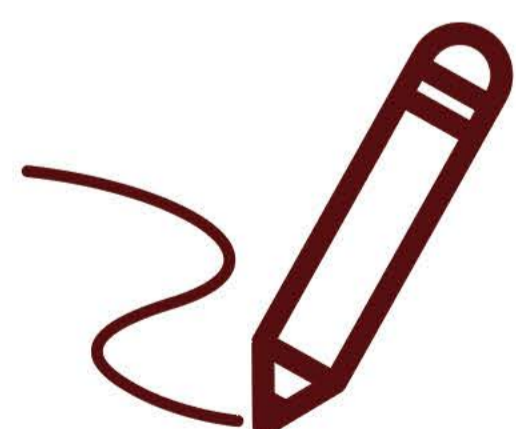
保持平靜，面帶微笑



面向他們，
並保持水平距離



以手勢及身體動作輔助表達，如揮手代表再見



如他們聽力衰退，但仍有一定閱讀能力，可透過書寫溝通

認知障礙症



照顧者貼士 #5



認知障礙症

當發現身邊長者患有認知障礙症時，照顧者或許感到徬徨，建議你們可參考以下七個「照顧者貼士」：



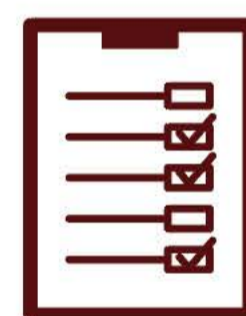
1 善用社區資源

參與坊間的訓練活動、互相支援小組或安排家傭接受訓練，協助照顧，以舒緩壓力。
(外傭訓練相關資料，可參閱社會福利署《外傭護老培訓試驗計劃》網頁及內附的《網上培訓短片》#6)



5 活用溝通秘訣

利用患者習慣的稱呼、足夠的眼神接觸、簡潔易明的說話、清楚的提問及耐心聆聽/溝通。



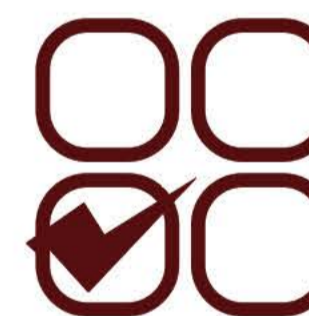
2 慎選照顧服務

因應患有認知障礙症長者的情況、服務機構的經驗及服務內容，選擇適切的服務予患者，包括日間護理中心、住宿服務及家居訓練。



6 愛自己

與人分擔照顧工作、與身邊人傾訴分享感受及壓力、給予自己放鬆和休息機會及需要時向人求助。



3 訂立長遠的照顧計劃

鼓勵照顧者及其他家人可與長者就財政預算、長期護理需要、預設醫療指示、持久授權書及遺囑意向等作出計劃。



7 改變思想和心態

加深認識認知障礙症、讓患者感受愛及關懷、改變自己思想、接納患者想法。



4 安排合適居家環境

建議減少家居變動、保持家居整潔、提供充足文字導向指示或諮詢專業意見改善家居。



參考資料 #5

賽馬會耆智園 (2022) :
(照顧者貼士)

參考資料 #6

社會福利署 (2022) :
(外傭護老培訓試驗計劃)

此書冊就現實導向、理解、思維、計算、專注、記憶力及判斷等方面設計練習，讓患有認知障礙症人士在家中亦能持續獲得健腦訓練。#1

2.1 現實導向 1

今天是 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (星期 _____)

農曆 _____ 月 _____ (節日/節氣: _____)

現在是 (春 / 夏 / 秋 / 冬) 季

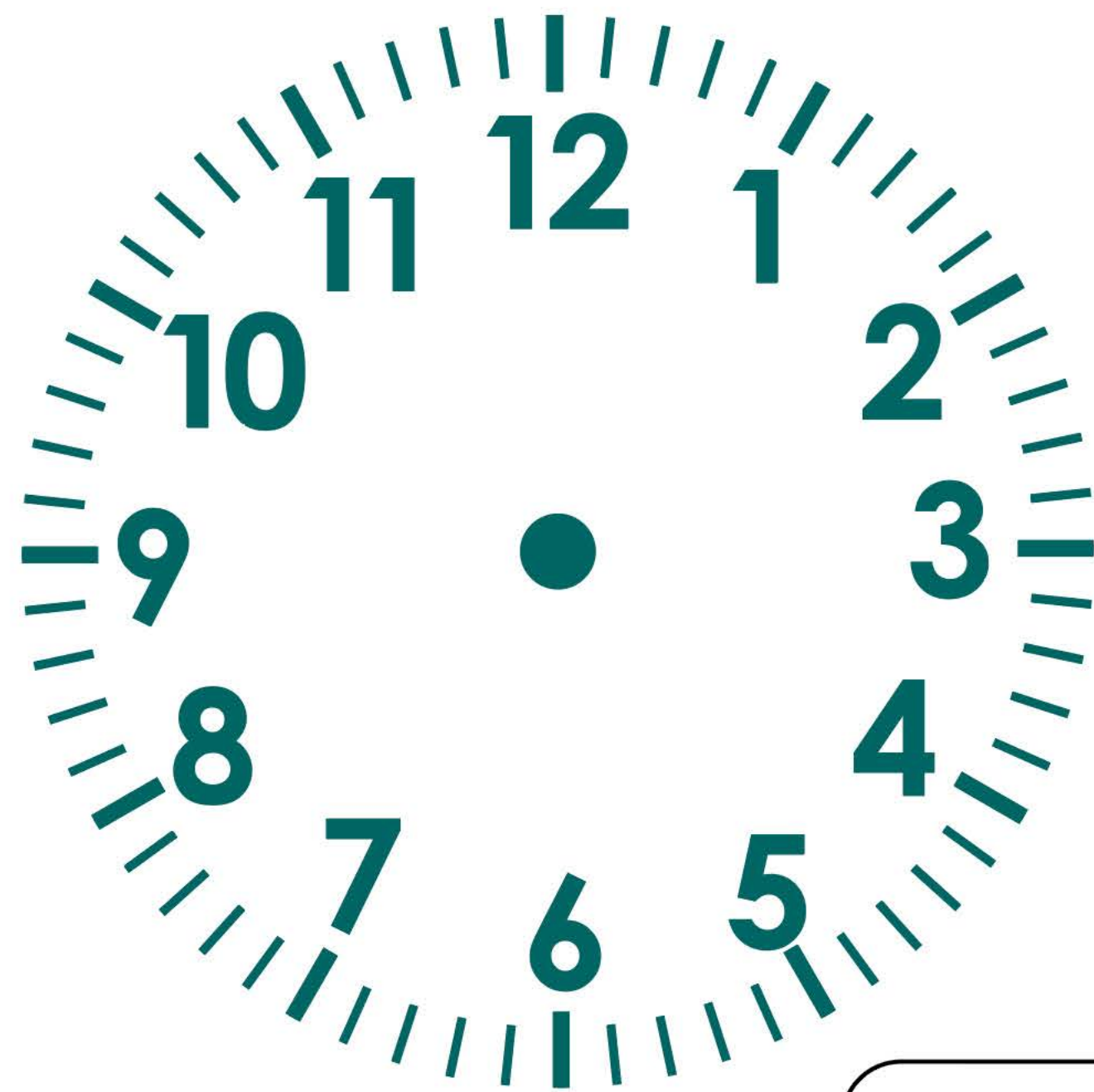
今天天氣     



延伸活動 → 可透過月曆或日曆，讓長者翻查年月日等資料，增加互動及趣味性。

2.2 現實導向 2

現在時間是?
(可用鉛筆畫上時針、分針)



延伸活動 → 可與長者討論一天內不同的活動時間，例如三餐用膳、起床就寢、電視節目播放等時間。

Tips 「現實導向」是透過不同的環境提示，使患者重新掌握時間、人物和地點等重要資訊，藉以改善精神混亂和善忘問題，幫助患者適應生活及減少行為問題。#7



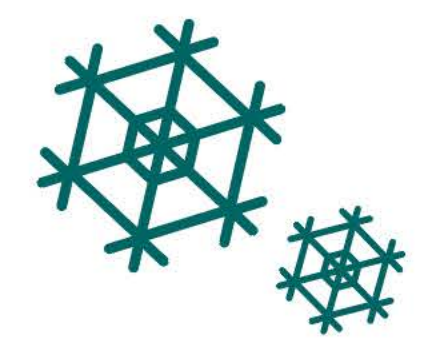
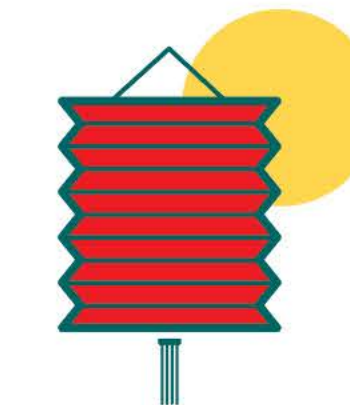
參考資料 #7

衛生署長者健康服務 (2022):
(認知障礙症 - 選擇合適的活動)



2.3 現實導向 3

將與該節日的相關物件及食品連線。



延伸活動 → 亦可展示相關節日物品或食品，與長者分享喜歡的節日及開心回憶。

2.4 日常生活 1

將相關的物品連線。



延伸活動 → 可用其他有關聯的物品圖片或將圖片剪裁成拼圖，請長者配對整合。

2.5 日常生活 2

請長者分享起床、外出、洗澡、睡覺的
生活作息次序及習慣。



延伸活動 → 頭像可換上長者
照片，讓長者更有親切感。
可因應不同季節及情境作出
練習。

Tips

「自理活動」是我們生活中最基本的生活技能。很多認知障礙症患者仍然有能力完成部份自理活動，如梳洗、穿衣、進食等。只要透過簡化步驟、給予口頭、視覺或觸手提示、多給予嘗試機會等，患者便可以發揮尚存的自我照顧能力和培養自我照顧的習慣。#7



健腦訓練

2.6 懷緬治療

請長者分享一下以往的
成長、生活、工作。

衣 食 住 行 玩具 成長



延伸活動 → 可請長者分享人生時序、歷程，或仔細分享個人喜好，如玩意等。



認知障礙症首先影響短期記憶，長期記憶較能保存。「懷緬活動」這訓練的目的是有計劃地鼓勵患者，多運用長期記憶及其他尚存的認知功能。透過在一個有正面鼓勵的平台，使用引導物例如看舊相片、懷舊物件分享往事，重溫生活點滴等，以帶來正面情緒、增加溝通能力、提升自我價值及改善社交技巧。#7

2.7 數字遊戲 ①

請順序將 1-20 連起來，看看是甚麼圖案。

						33			24
23									
		19	18	17	16	15		25	
21	20						14		11
			29					10	
1		34				30		9	28
				32	31				
35	2					8		13	
									12
		3	4	5	6	7			
22							26		27

延伸活動 → 可請長者分享對此物件的認識、種類、食物等。

2.8 數字遊戲 ②

請於每橫行圈出相同數字。

3	2	4	5	8	9	2	7	7	1
6	2	1	3	5	7	9	5	2	0
7	8	5	4	1	3	6	4	3	0
9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
2	5	7	6	5	1	8	6	6	2

延伸活動 → 亦可圈出橫行的單數、雙數，或圈出直行的數字。



「認知訓練」透過活動鍛煉患者的集中力、記憶力和解決問題的能力，持續練習可改善或維持長者的認知功能、生活質素及社交與溝通能力。訓練媒介包括紙和筆、桌面遊戲或電腦程式。#7



2.9 運算遊戲 ①

與長者一同計算購物所需金額。



蘋果
\$3/一個



香橙
\$5/一個



香蕉
\$2/一條



西瓜
\$24/一個

題目

- 買蘋果2個 + 香蕉2條，需付多少錢？
- 買香橙3個 + 西瓜2個，需付多少錢？

延伸活動 → 可用其他相片、實物及假錢幣等作運算訓練。亦可邀請長者分享喜歡的食物及購物的經驗。

2.10 運算遊戲 ②

請計算點心數量及價錢。



大點	中點	小點
\$15	\$12	\$10
※ 茶位 \$4 ※		



題目

- 一籠燒賣有多少個？
- 六人進食要叫多少籠叉燒包？
- 兩人飲茶，吃了燒賣及蝦餃，需要付多少錢？

延伸活動 → 可請長者分享最喜愛的點心、茶類及上酒樓的經驗。



「社交訓練」是利用遊戲、活動來引導患者之間的互動，練習社交技巧，表達情緒。護老者會適時給予指引，並在旁協助及鼓勵。這訓練亦可訓練患者體能及改善認知能力，增加生活情趣，帶來愉悅的情緒。#7

2.11 專注力訓練

請找出相同的類別。



延伸活動 →
 請圈出動物、植物或食物。
 請圈出哪些動物於海中生活？
 哪些動物四條腿走路？
 哪些是十二生肖出現的動物？
 請圈出不同材料來烹調一道菜式。

Tips

「感官刺激」是透過刺激感官系統，包括視覺、嗅聽、觸覺、聽覺、味覺和本體感覺，它們的功能主要是接收外界的信號，讓身體作出適當的反應。在輕鬆、愉悅及安全的環境下提供恰當的感官刺激，可使患者增強對週遭環境的適應，平復激動的情緒和改善行為問題。 #7



專業評估 及 適當支援

當發現身邊親友出現懷疑認知障礙症的徵狀，可考慮以下步驟跟進情況：

專業評估 及 診斷



- 有部分服務單位會為懷疑患有認知障礙症人士作出評估，詳見3.1 評估服務 (P.17~18) 的資料；或
- 可直接求醫，由醫生作出臨床評估及斷症

適當的治療 及 支援



治療目標：

- 減慢退化速度
- 減輕病徵的影響
- 維持生活質素

藥物治療



由醫生因應患者不同需要及階段，考慮處方藥物

非藥物治療



- 透過參與不同活動及訓練，讓患者保持生理、精神和社交健康
- 有部分服務單位提供相關活動及訓練，詳見3.2 認知訓練活動 (P.19–25) 的資料

智叻秘笈

認知障礙症

健腦訓練

服務資訊

評估服務

沙田區長者服務單位
認知障礙症重點服務介紹

3.1



服務資訊

中心名稱	服務內容及目的	約見方式	服務對象
基督教香港信義會 沙田多元化金齡服務中心 電話：2691 7163 地址：沙田瀝源邨貴和樓地下123,125-140號	簡易認知檢測服務 為擔心認知出現問題的長者進行個別簡易認知能力測試(香港版蒙特利爾認知評估五分鐘版)。	個別預約	懷疑患有認知障礙症的中心會員及社區長者
基督教香港信義會 馬鞍山長者地區中心 電話：3124 7633 地址：沙田馬鞍山錦泰苑商場1樓	認知測試暨專業諮詢 個別面見長者，為他們提供簡短認知測試，讓長者及家人認識認知障礙症，以便盡早介入。	個別預約	有記憶或認知衰退之長者及其家屬
國際四方福音會香港教區有限公司 隆亨堂耆年中心 電話：2698 3289 地址：沙田隆亨邨隆亨社區中心2樓202室	「腦」友記認知服務站 為有需要之長者/會員提供認知測試及個別服務諮詢。	個別預約	60歲以上、中心會員
香港基督教新生會 新田圍堂長者鄰舍中心 電話：2604 6524 地址：沙田新田圍邨豐圍樓地下114-117號	腦健康公眾教育及測試 採用蒙特利爾認知評估版(MocA)，篩選患有認知障礙症、輕度認知功能障礙或有需要加強認知能力的長者，以便提供訓練/活動或轉介合適服務。	個別預約	中心會員
明愛沙田長者中心 電話：2691 1580 地址：沙田美田路1號大圍社會服務大樓1樓(停車場層)	認知檢測 為懷疑患有認知障礙症的人士進行認知檢測。	個別預約	懷疑患有認知障礙症人士

續後頁 →



認知訓練活動

中心名稱	服務內容及目的	約見方式	服務對象
仁愛堂香港台山商會 長者鄰舍中心 電話：2681 2234 地址：沙田穗禾苑商場平台 G39號	職業治療師評估服務 職業治療師個別面見有需要的長者，了解及評估其認知能力，為長者及其護老者提供照顧建議。	個別預約	中心會員、 護老者
齋色園主辦可泰耆英鄰舍中心 電話：2646 9398 地址：沙田廣源邨廣棉樓B翼 地下	每月認知評估 為有出現認知缺損徵狀的長者進行初步認知評估，以及識別有需要跟進的長者。	個別預約	60歲以上、懷疑 患有認知障礙症 人士及其家屬、 中心會員
基督教香港信義會 頌安長者鄰舍中心 電話：2144 3199 地址：沙田馬鞍山頌安邨 頌智樓地下	記憶測試暨諮詢服務 個別約見懷疑患有認知障礙症的長者，為他們提供簡單記憶測試。	個別預約	60歲以上、懷疑 患有認知障礙症 人士、中心會員
東華三院 陳達輝耆智長者社區 支援服務中心 電話：2651 9511 地址：沙田美林邨美槐樓A座 及B座地下9-12號	記憶診所 為有需要的社區人士提供初步認知評估及照顧建議，增加公眾對認知障礙症認識，及早識別患者。	個別預約	社區人士 / 由長 者地區中心及鄰 舍中心之社工轉 介之個案
基督教香港信義會延智會所 電話：2698 4822 地址：新田圍邨康圍樓5樓 45-46號舖	早期認知檢測服務 由職業治療師進行檢測，並採用國際認可及合適本地使用之評估工具，就認知功能、情緒狀態、自理能力及認知障礙症的階段作深入評估。評估後，會因應檢測結果作出服務諮詢或在有需要時協助作醫療轉介。 (連詳細評估報告一份)	個別預約	懷疑患有認知障 礙症人士
香港聖公會米毛劍英長者之家 電話：2637 1088 地址：沙田圓洲角路13號A	認知能力評估及訓練 透過專業評估及訓練，協助家人提早介入及教導家人如何照顧認知障礙症患者。	個別預約	懷疑/確診患有認 知障礙症的人士

中心名稱	活動內容及目的	舉行日期及時間	參加對象
東華三院 王澤森長者地區中心 電話：2647 2711 地址：沙田沙角邨綠鷺樓地下 1-8號	延智學堂 透過多元化的認知小組活動，增加患有認知障礙症長者之正面生活經歷。	可向中心 查詢	患有認知障礙症 長者(長者需為中 心會員)
	個別認知訓練 由照顧員提供一對一訓練服務予認知障礙症長者。內容包括認知訓練、現實導向、專注力訓練、肌力鍛鍊及溝通技巧訓練等。		
基督教香港信義會 沙田多元化金齡服務中心 電話：2691 7163 地址：沙田瀝源邨貴和樓地下 123,125-140號	智友醫社同行計劃 透過小組令患有輕度或中度認知障礙症的長者獲得適切訓練，包括認知訓練、生活技能、心理、社交訓練等，以減慢退化，繼續家居安老。	每星期 舉行一次	於醫管局聯網轄 下老人科或老人 精神科覆診，並 確診為患有輕度 至中度認知障礙 症的長者；或懷 疑出現早期認知 障礙症徵狀的中 心會員
	腦智號 與患有輕度認知功能障礙的長者進行小組活動，透過不同認知及功能性訓練，促進反應力及記憶力。	每星期 舉行一次	初步評估為患有 輕度認知功能障 礙的中心會員
	腦友大本營 按參加者興趣、喜好和能力，提供不同感官刺激及體驗的小組活動，提升他們的認知能力及提供社交機會。		患有認知障礙症 的中心會員



中心名稱	活動內容及目的	舉行日期及時間	參加對象
耆康會 王華湘紀念長者鄰舍中心 電話：2693 4121 地址：沙田顯徑邨顯慶樓 A翼地下	耆樂健智天地 與認知障礙症長者進行小組，透過運動、運算、視覺空間感等不同主題的認知刺激活動，維持或提升他們的認知能力。	每星期 舉行一次	60歲以上、初步評估為患有輕度認知障礙症人士、中心會員
	「智樂」音樂治療小組 由音樂治療師透過帶領音樂小組活動，將音樂轉化到生活中，以提升專注力、增加運動意慾、抒發情感、減少抑鬱焦慮、擴闊社交圈子，治療師並會為每位參加者撰寫進度報告。	十二節小組 逢星期三上午	記憶力衰退長者
	智樂坊 社工及職業治療師設計合適活動作認知及功能性訓練，透過小組讓輕度認知功能障礙的長者及患有輕度認知障礙症長者參與音樂律動、拉力帶、桌上遊戲、手工藝或節日慶祝活動。	每月舉行一次	輕度認知障礙症長者
	智樂園地 透過小組看顧患有輕度認知功能障礙的長者，讓照顧者獲得喘息空間。護理員亦會帶領長者進行簡單運動、桌上遊戲、手工藝或節日慶祝等活動，讓他們享受輕鬆上午。	逢星期一上午	
基督教香港信義會 馬鞍山長者地區中心 電話：3124 7633 地址：沙田馬鞍山錦泰苑 商場1樓	健腦生活班 透過小組，讓長者認識不同的健腦方法及練習，提升自我管理的能力，加強適應社區生活，並認識新朋友，齊齊訂立健腦生活模式。	連續八堂小組 不定期舉行	記憶力衰退長者

中心名稱	活動內容及目的	舉行日期及時間	參加對象
路德會新翠長者中心 電話：2699 6283 地址：沙田新翠邨新偉樓 地下19-22號及123-125號	腦玩童俱樂部 透過小組提供各類健腦訓練器材予長者使用，鼓勵長者訓練腦筋及肌能，以延緩腦筋退化。	每星期 舉行兩次	60歲以上、初步評估為患有輕度認知障礙症人士、中心會員
香港基督教新生會 新田圍堂長者鄰舍中心 電話：2604 6524 地址：沙田新田圍邨豐圍 樓地下114-117號	智有腦 透過中心活動通訊附帶的健腦遊戲，鼓勵會員多動腦筋，預防腦退化。	通訊 每月派發一次	中心會員
	腦遊無難度 透過小組鼓勵長者使用平板電腦進行不同的健腦遊戲，維持認知能力。	逢星期一	懷疑/患有輕度認知功能障礙之中心會員或經中心社工評估為有需要的人士
	腦友小組 以小組形式，維持參加者對現實導向、數字、運算、文字等各方面的認知能力。	逢星期一	懷疑/患有輕度至中度認知障礙症之中心會員或經中心社工評估為有需要的人士
	耆樂遊 於小組內透過學習玩不同種類的桌上遊戲，發揮腦力，預防腦退化。	逢星期四	有需要加強認知能力或懷疑/患有輕度認知功能障礙之中心會員或經中心社工評估為有需要的人士
	你智smart 以小組形式，透過各種認知刺激元素，維持參加者的認知能力。	逢星期四	懷疑/患有輕度認知障礙症之中心會員或經中心社工評估為有需要的人士



中心名稱	活動內容及目的	舉行日期及時間	參加對象
國際四方福音會 香港教區有限公司 隆亨堂耆年中心 電話：2698 3289 地址：沙田隆亨邨 隆亨社區中心2樓 202室	憶路茶座小組 活動透過安排參加者進行各類小組形式的健腦訓練、桌上遊戲等活動，藉此讓長者在活動中動動腦筋，寓遊戲於訓練當中。	每星期舉行一次	60歲以上、初步評估為患有輕度認知障礙症人士、中心會員
	「健腦流動教室」居家認知訓練 為患有認知障礙症長者提供個別認知訓練。透過平板電腦及智能訓練系統，讓長者及護老者以自助形式進行訓練。	需與中心進行預約	
明愛沙田長者中心 電話：2691 1580 地址：沙田美田路1號 大圍社會服務大樓1樓 (停車場層)	活腦時光 透過小組運動及遊戲，減慢認知功能衰退。	每星期舉行一次	患有輕度至中度認知障礙症人士
	「腦」江湖 以多元化的社交小組活動，強化患有認知障礙症長者的認知功能。	每月舉行二至四次	
	「腦」點 透過線上直播，預防及減慢長者認知功能衰退。	每兩星期一次	
仁愛堂 香港台山商會長者鄰舍中心 電話：2681 2234 地址：沙田穗禾苑商場 平台G39號	認知訓練小組 透過小組為懷疑或患有輕度認知障礙症長者提供認知訓練，透過易徑玩樂(PID)、運動、藝術等活動，有助保持大腦及情緒健康。	每季舉行一次	60歲以上會員及初步評估為患有輕度認知障礙症人士
基督教香港信義會 善學慈善基金 關宣卿長者鄰舍中心 電話：2630 7070 地址：沙田愉翠苑 服務設施大樓地下	『腦』子分享訓練 透過健腦健體操、感觀共享、平板電腦、記憶訓練等四大元素的小組活動，使長者開心及建立正面思想，以提升生活及社交能力，並維持現有的認知能力。	每星期舉行一次	60歲以上，初步評估為患有輕度認知障礙症人士、中心會員
	腦友輕鬆週三聚 透過小組遊戲，與長者共渡歡樂時光，亦維持他們的認知、記憶、社交的能力。		

中心名稱	活動內容及目的	舉行日期及時間	參加對象
禮賢會沙田長者鄰舍中心 電話：2637 6121 地址：沙田水泉澳邨 明泉樓平台1室	活腦動腦 與輕度至中度認知障礙症長者進行小組活動，利用不同桌上遊戲，鍛鍊長者腦筋、手眼協調，讓參加者能夠維持及提升認知能力。	每星期舉行一次	60歲以上、初步評估為患有輕度認知障礙症人士、中心會員
晉色園主辦 可泰耆英鄰舍中心 電話：2646 9398 地址：沙田廣源邨廣棉樓 B翼地下	腦遊記 與患有輕度認知障礙症長者及其照顧者進行小組活動，透過現實導向及小組遊戲，維持他們的認知能力及增加他們的正向情緒。	每星期舉行一次	60歲以上初步評估為輕度或中度認知障礙症的長者及其照顧者
基督教聖約教會 耀安長者鄰舍中心 電話：2641 7787 地址：沙田馬鞍山耀安邨 耀頌樓地下108-111	護腦知多點 透過小組為懷疑患有輕度認知功能障礙及輕度認知障礙症長者提供認知障礙症資訊及認知訓練，加強他們對大腦健康的關注及提升長者的認知能力。	每星期舉行一次	懷疑/患有輕度認知功能障礙或輕度認知障礙症的中心會員
	棋樂無窮D 為患有中度認知障礙症長者提供小組認知訓練，例如現實導向、記憶訓練、分組遊戲、懷緬治療等，並為懷疑及患有認知障礙症的長者進行個別認知訓練。		
基督教香港信義會 頌安長者鄰舍中心 電話：2144 3199 地址：沙田馬鞍山頌安邨 頌智樓地下	歡樂耆智閣 透過小組與患有輕度認知障礙症長者進行桌上遊戲及集體活動，提升他們的認知能力及提供社交機會。	每星期舉行一次	60歲以上、初步評估為患有輕度認知障礙症人士、中心會員

中心名稱 活動內容及目的 舉行日期及時間 參加對象

鄰舍輔導會
馬鞍山鄰里康齡中心
電話：2683 5522
地址：沙田馬鞍山沙安街
23號利安社區服務大樓
地下及1樓

智醒玩家
義工帶領小組活動，與長者一同玩不同的桌上遊戲，讓懷疑或患有認知障礙會員透過桌上遊戲，訓練認知。

每月舉行3次

懷疑或患有認知障礙症的中心會員

家家智醒
為認知受損的會員提供小組認知訓練，如時地、現實導向等。

每季推行
6至8次
小組聚會

60歲以上初步評估為患有輕度認知障礙症的中心會員

健腦5+1任務
鼓勵中心會員每月填交健腦5+1任務紙，執行每天健腦項目，建立健康生活模式。

每月
隨月報發出

中心會員

東華三院陳達輝耆智
長者社區支援服務中心
電話：2651 9511
地址：沙田美林邨美槐
樓A座及B座地下9-12號

長者日間護理服務
為患有認知障礙症長者提供日間照顧服務、復康運動和多元化社交及訓練活動，一方面期望減慢長者的退化速度，改善生活質素，持續於熟悉的社區安老；同時為照顧者提供休息時間，並提供照顧者支援服務，減輕照顧者壓力。

星期一至六

沙田區內患有認知障礙症之長者
(長者社區照顧服務券#8 或自費使用者)

耆智學堂
以八大多元智能理論介入，為社區內長者提供不同種類的認知小組訓練，當中包括圖片配對、數字運算、感官刺激、強化程序記憶及手眼協調等不同手法，務求使長者的多元智能得以發展及鞏固。

每星期
舉行一次

沙田區內患有認知障礙症或輕度認知功能障礙之長者

香港聖公會
米毛劍英長者之家
電話：2637 1088
地址：沙田圓洲角路
13號A

耆耆快樂
與患有認知障礙症長者進行小組活動，運用疊杯、大笑瑜伽、健腦電腦遊戲等元素，提升長者對活動的興趣、改善短期記憶，讓長者互相鼓勵，優化彼此的認知、社交和情緒。

每星期
舉行三次

日間中心會員

智叻秘笈

認知障礙症

健腦訓練

服務資訊



參考資料 #8

社會福利署 (2022)：
(「長者社區照顧服務券」試驗計劃)



服務資訊

中心名稱 活動內容及目的 舉行日期及時間 參加對象

賽馬會耆智園
電話：2636 6323
地址：沙田亞公角街27號

網上日間訓練課程
透過網上小組活動，在語文、專注、解難、記憶力及運動作出訓練，以增加患有腦退化症人士的信心，發揮現有的功能，減慢衰退的速度，從而提升生活質素及減輕照顧者的壓力。

星期一、
三及五

初期腦退化症人士(照顧者或家傭需要從旁協助)

賽馬會「回家易」離院復康計劃
計劃是一個協助曾住醫院的腦退化症人士在出院後能儘早復康及適應居家生活的項目。項目共有三個不同的計劃，以迎合不同需要的腦退化症家庭。

可向耆智園
查詢

經醫生評估為適合出院，並計劃繼續於社區居住而有家屬/外傭照顧的腦退化症人士

基督教香港信義會
延智會所
電話：2698 4822
地址：新田圍邨康圍樓
5樓45-46號舖

半日制日間活動服務
每日有不同的訓練主題，因應參加者的能力及興趣提供多元化及生活化的健腦運動、認知訓練及減壓活動，讓參加者多運用腦筋，保持身體、認知、心理及社交各方面的整全健康。

星期一至六

1) 50歲以上有認知訓練需要人士；
2) 60歲以上患有輕度認知障礙症之人士；
3) 照顧患有認知障礙症人士之照顧者

長者社區照顧服務券
每日有不同的訓練主題，因應參加者的能力及興趣提供多元化及生活化的健腦運動、認知訓練及減壓活動，讓參加者多運用腦筋，保持身體、認知、心理及社交各方面的整全健康。

「長者社區照顧服務券」試驗計劃合資格長者#8

東華三院賽馬會耆青藝坊
電話：3596 7808
地址：沙田水泉澳邨
朗泉樓地下1號

WhatsApp: 6740 5917

藝術介入小組
透過富趣味的藝術活動，延緩認知退化的速度，並改善情緒，從而提升生活質素。

可向中心
查詢

患有認知障礙症人士及其照顧者

續後頁 →



中心名稱	活動內容及目的	舉行日期及時間	參加對象
東華三院 王澤森長者地區中心 電話：2647 2711 地址：沙田沙角邨綠鷺樓 地下1-8號	智在一起 透過藝術及小組活動，讓患有認知障礙症長者及其護老者享受藝術的樂趣。	可向中心 查詢	患有認知障礙症 長者及其護老者 (護老者須為中心 護老者會員)
基督教香港信義會 馬鞍山長者地區中心 電話：3124 7633 地址：沙田馬鞍山錦泰苑 商場1樓	照顧同學會 透過小組與資深護老者分享生活日常、照顧經驗，享受輕鬆下午，互相交流，放鬆心靈，照顧路上有伴同行，互相關懷。	每月一次	護老者
國際四方福音會香港教區 有限公司 隆亨堂耆年中心 電話：2698 3289 地址：沙田隆亨社區中心 2樓202室	認知障礙症專題講座及照顧工作坊 以講座、工作坊等形式講解認知障礙症資訊、以及照顧患有認知障礙症人士之技巧，以減輕照顧上壓力。	每兩個月 一次	照顧患有認知障 礙症長者的護老 者
路德會新翠長者中心 電話：2699 6283 地址：沙田新翠邨新偉樓 地下19-22號及123-125號	週六放映會 透過播放不同有關認知障礙症的故事短片，以及護老者的討論及分享等活動，從而提高護老者對認知障礙症的認知及理解，消除負面印象，共同建立認知友善中心及社區。	每季 舉行一次	中心會員、護老 者、社區人士
香港基督教新生會 新田圍堂長者鄰舍中心 電話：2604 6524 地址：沙田新田圍邨豐圍樓 地下114-117號	「愛腦同行」照顧者 - 支援小組 以小組形式，加強護老者對社區資源的認識，及讓護老者能夠互相分享，紓緩照顧壓力。	每三個月 一次	照顧患有認知障 礙症長者的護老 者
	認知無障礙系列 為照顧患有認知障礙症的護老者，提供相關的線上或實體照顧訓練活動及資訊講座，強化照顧技巧和減輕照顧壓力。	每季 舉行一次	

中心名稱

活動內容及目的

舉行日期及時間

參加對象

東華三院 方潤華長者鄰舍中心 電話：2695 0363 地址：沙田美田邨美全樓 B座地下	「智」在與你同行 透過和諧粉彩、圓圈繪畫及禪繞畫等藝術活動/工作坊，讓照顧患有認知障礙症長者的護老者紓減壓力，與同路人並肩而行。	每逢單數月 舉行一次	照顧患有認知障礙 症長者的護老者
	「智」識照顧學堂 透過講座協助護老者掌握認知障礙症的基本知識、照顧技巧及治療方法，並了解相關的服務資訊及社區資源，以提升護老者的照顧質素。	每季舉行一次	
嗇色園主辦 可泰耆英鄰舍中心 電話：2646 9398 地址：沙田廣源邨廣棉樓 B翼地下	認知訓練工具借用服務 提供認知訓練工具借用服務，讓長者在家中進行認知訓練。	星期一至六	照顧患有認知障礙 症長者的護老者
賽馬會耆智園 電話：2333 2393 地址：沙田亞公角街27號	照顧者熱線 以電話提供有關腦退化症照顧之查詢及社區支援服務，從不同層面及方法協助社區人士認識和照顧腦退化症人士，藉此提升社會關注此病症及改善他們生活質素。	星期一至五	懷疑記憶力減退 之人士、照顧腦 退化症人士之家 屬、社區人士、 專業人員

所有活動如有更改，不另作通知。

請直接聯絡以上服務單位以了解最新活動日期、對象及收費等事宜。



更多其他認知障礙症相關活動及
訓練資料，可參閱社會福利署
《全城認知無障礙大行動》網站



醫院管理局
房屋署
賽馬會耆智園
基督教香港信義會沙田多元化金齡服務中心
香港耆康老人福利會王華湘紀念長者鄰舍中心
路德會新翠長者中心
東華三院方潤華長者鄰舍中心
仁愛堂香港台山商會長者鄰舍中心
禮賢會沙田長者鄰舍中心
基督教香港信義會頌安長者鄰舍中心
鄰舍輔導會馬鞍山鄰里康齡中心
明愛隆亨綜合家居照顧服務
基督教香港信義會沙田護老坊綜合家居照顧服務
東華三院林百欣綜合家居照顧服務中心
東華三院改善家居及社區照顧服務(沙田)
仁濟醫院尹成紀念老人日間護理中心
浸信會愛羣社會服務處沙田長者日間護理中心
伸手助人協會長者日間護理單位
香港耆康老人福利會王余家潔紀念護理安老院
香港聖公會保羅長者之家
東華三院羅文壩安老院
仁濟醫院李陳玉嬋安老院
明愛利孝和護理安老院
香港耆康老人福利會群芳念慈護理安老院
東華三院陳嫻安老院
嘉頤耆
先天道安老院
基督教香港信義會延智會所
保良局好幫手(沙田)
東華三院陳達輝耆智長者社區支援服務中心
中國基督教播道會康福堂陳潘佩清紀念長者中心
基督復臨安息日會港澳區會恒安老人中心
保良局田家炳長幼天地
鄰舍輔導會沙田區長者社區照顧服務中心
沙田區中學校長會
沙田區家長教師會聯會

衛生署
香港中文大學醫學院精神科學系
東華三院王澤森長者地區中心
基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心
國際四方福音會隆亨堂青年中心
香港基督教新生會新田圍堂長者鄰舍中心
明愛沙田長者中心
基督教香港信義會善學慈善基金關宣卿愉翠長者鄰舍中心
薈色園主辦可泰耆英鄰舍中心
基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心
僑港潮洲普慶念佛社滙源邨老人中心
明愛沙田綜合家居照顧服務
香港青少年服務處沙田綜合家居照顧服務中心
基督教香港信義會沙田改善家居及社區照顧服務
東華三院鄒蓮女士長者日間護理中心
東華三院區偉林伉儷紀念長者日間護理中心
香港聖公會恩駿長者日間護理中心
基督教香港信義會基督教香港信義會恩耀坊
救世軍隆亨長者之家
東華三院莫黃鳳儀安老院
救世軍白普理慈愛長者之家
禮賢會王少清頤養院
東華三院馬興秋安老院
薈色園主辦可誠護理安老院
東華三院羅王玉文護養院暨日間中心
保良局碩門護老院暨長者日間護理中心
華創駿洋居
香港聖公會張國亮伉儷安老服務大樓
明愛賽馬會長者日間綜合服務中心
東華三院智德家居照顧服務
禮賢會樂齡中心
仁愛堂香港台山商會第二老人中心
鄰舍輔導會馬鞍山長者頤康中心
香港明愛賽馬會長者日間綜合服務中心
東華三院耆青藝坊
沙田區小學校長會





智叻秘笈

沙田區認知障礙症服務指南

出版：社會福利署沙田區福利辦事處
鳴謝：香港賽馬會耆智園
數量：5300本
出版日期：2022年11月

全城**認知無障礙**大行動
Dementia Friendly Community Campaign

 社會福利署
Social Welfare Department

 沙田區福利辦事處

※ 版權所有

Designed by Zerotonin Design Studio