



JCCPA 賽馬會耆智園

Jockey Club  
Centre for  
Positive Ageing



AGEING

POSITIVE



POSITIVE

一站式腦退化症綜合服務中心

# 零約束 無挫敗

你好！我們很高興能為你介紹賽馬會耆智園的服務。

耆智園推行以人為本的服務概念，全力構建「零約束、無挫敗」的環境。中心內不使用任何約束物品，同時鼓勵園友參與適合其能力及身體狀況的活動。耆智園致力為腦退化症人士創造有尊嚴、安全、歡愉和有意義的優質生活。

我們亦非常重視照顧者的支援，「日間中心」和「住宿服務」除了讓腦退化症人士得到優質生活，也令他們的照顧者可以無後顧之憂地繼續工作，或從照顧工作中得到休息的機會。而多種的「照顧者支援服務」讓有不同照顧疑難或需要情緒支援的人士，得到合適的協助。

其實，腦退化症亦和每個港人息息相關！根據統計處資料(2017年)，預期人口老化速度會在未來20年顯著加快，尤其以未來10年最為急劇，推算在2036年時，每3個人之中便有1個是長者。由於高齡人口的增加，有指40年後街上每20名港人便有一個患有腦退化症。這波高齡海嘯的衝擊實在不容忽視！因此，「健腦俱樂部」提供多元化的活動，以收預防之效；而「記憶診所」則主張及早診斷、及早治療的理念，協助及早識別可能患上腦退化症的人士。

我們致力成為腦退化症人士的可靠夥伴，照顧者的堅實後盾，並為所有有機會受腦退化症影響的人士提供適切的支援。

目錄	記憶診所 .....	08
	健腦俱樂部 .....	12
	日間中心服務 .....	16
	住宿服務 .....	20
	照顧者支援服務 .....	24
	其他服務 .....	30



及早診斷——

# 記憶診所

由註冊醫生為懷疑有腦退化症的人士提供評估及診斷。及早診斷，並配合跨專業醫護團隊及社工的介入，將可延緩腦退化症人士的退化速度及減低照顧者的照顧壓力，從而提昇腦退化症人士的生活質素。



## 對象

懷疑有腦退化症或出現認知障礙的人士

## 服務內容

- 記憶評估
- 照顧程度評估
- 醫生診斷（附報告）

## 費用

請參考附頁《服務收費》單張

## 申請方法

- 請致電 2636 6323 預約
- 耆智園網頁  
[www.jccpa.org.hk](http://www.jccpa.org.hk)



## 腦退化症的十大警號

如發現親友出現下列十大警號中的數個警號，他們可能是有腦退化症，應盡快尋求醫生的診斷。

- 短期記憶轉差，影響工作能力
- 對執行熟悉的工作感到困難
- 言語表達或理解有困難
- 對時間及方位感到混亂
- 判斷力減退
- 思考／計算方面有困難
- 隨處亂放東西
- 情緒／行為變得變幻無常
- 性格轉變
- 失去做事的主動性



持續訓練 ——

# 健腦俱樂部

隨著年紀漸長，部份人士可能感到記憶力和各方面的功能均有所減退，生活變得乏味，因而感到擔憂。健腦俱樂部讓參加者透過小組形式的多元化互動學習、定期和持續的訓練、加上參加者的積極及投入參與，和生活上的應用實踐，維持記憶力及保持身心健康。

## 對象

- 50 歲以上及對健腦有興趣人士
- 能書寫及閱讀簡單中文

## 服務時間

逢星期五上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分

## 費用

請參考附頁《服務收費》單張

## 申請方法

填妥申請表，傳真至 2636 0323 或郵寄至沙田亞公角街 27 號「賽馬會耆智園」收

## 索取

- 致電 2636 6323

## 申請表格

- 耆智園網頁 [www.jccpa.org.hk](http://www.jccpa.org.hk)
- \* 本園有權決定參加者的資格



## 以小組形式進行健腦活動、堂上練習及討論等

### 記憶訓練

學習多種記憶法、內容以日常生活作為主題，提供有趣及互動的記憶訓練，以便參加者應用於生活中

### 健腦運動

進行不同健腦運動，幫助增強記憶力，保持身體靈活性，延緩衰退情況，例如：耆智操

### 鬆弛有法

學習本地及外國有效的身心健康方法，例如：靜觀、處理壓力的方法



多元活動 ——

# 日間中心服務

著重「以人為本」照顧服務，不使用約束物品，採用無挫敗活動理念，每天為 76 名腦退化症人士提供日間護理及訓練服務，包括認知訓練、自我照顧訓練、復康訓練、心理及社交活動等，希望他們能藉不同的活動增加自信心、發揮現有功能、減慢衰退的速度、提昇生活質素及減輕照顧者的壓力。

**對象** 經醫生診斷為有腦退化症之人士

**服務時間** 星期一至日上午 9 時至下午 4 時

**費用** 請參考附頁《服務收費》單張

**申請方法** 填妥申請表，連同醫生證明書，傳真至 2636 0323 或郵寄至沙田亞公角街 27 號「賽馬會耆智園」收

**索取** ● 致電 2636 6323

**申請表格** ● 耆智園網頁 [www.jccpa.org.hk](http://www.jccpa.org.hk)



**多元訓練** 結合研究實證，提供系統性訓練活動，增添生活意義，減慢衰退，增強信心和自尊，維持正常社交

**有序日程** 建立常規生活日程和習慣，有助減少精神混亂及行為徵狀

**個案管理** 由專業職系同事擔任個案經理，例如：護士、社工、職業治療師或物理治療師等，定時與家人溝通及提供支援

**周全計劃** 定期評估，個案管理協助家人制訂長遠照顧計劃

**獨特設計** 結合外國經驗及本地特色，由桌椅、燈光、復康儀器、以至整體環境設計，均以腦退化症人士之需要和安全為首要考慮，營造舒適安全之活動環境

**智能保安** 主要通道設有中央磁力門鎖及監控系統，提升安全

**園車接送** 為指定地區園友提供園車接送，免卻交通煩惱

**另類療法** 例如：音樂治療、針灸及香薰治療等

**增值服務** 提供多種附加服務，例如：西醫診症、足部治療、營養師諮詢、言語治療、職業治療、個別物理治療、家庭治療及牙醫服務等，務求為園友和家屬節省舟車勞頓的時間



紓緩照顧壓力——

# 住宿服務

每天為 17 名腦退化症人士提供住宿服務，參加者可於同日接受日間中心服務，以紓緩家人的壓力。



## 對象

有住宿需要的腦退化症人士

## 費用

請參考附頁《服務收費》單張

## 申請方法

為了解是否適合使用住宿服務，申請人必須先參加及完成三天日間中心服務試用計劃（詳情請瀏覽日間中心服務）。完成試用後填妥申請表，連同經醫生簽署的「安老院住客體格檢驗報告書」及 X 光肺片報告，傳真至 2636 0323 或郵寄至沙田亞公角街 27 號「賽馬會耆智園」收

## 索取

● 致電 2636 6323

## 表格方法

● 耆智園網頁 [www.jccpa.org.hk](http://www.jccpa.org.hk)



## 多種選擇

特設四人房、雙人房、標準單人房和大單人房，每房設獨立洗手間

## 彈性安排

短期或較長時期住宿均可

\* 短期住宿只限現正使用日間中心的人士

## 溫馨環境

住宿樓層採簡約溫馨的家居風格，配合細緻的環境設計，提供舒適安全的居住環境

## 維持正常作息

整體生活日程安排貼近正常生活，減少因作息混亂而引致的晚間之精神混亂及行為徵狀

## 應用科技

例如：每張睡床均設離床感應裝置



# 照顧者支援服務



照顧腦退化症人士的過程漫長且艱巨，日常照顧甚具挑戰。在過程中，照顧者或會因腦退化症人士的狀態轉變而感到束手無策；同時，照顧者自己或會感到孤單、焦慮、自責、沮喪、憤怒，甚至精神和身體上出現負擔。

我們深信，照顧者也需要從照顧責任中騰出屬於自己的時間，學會辨認自身壓力，多關愛自己，紓緩因長期照顧腦退化症人士而產生的壓力和怠倦，方能延續與腦退化症人士的正常關係和生活質素。

本園定期提供照顧者訓練課程及支援小組，提昇照顧質素及重燃照顧動力。

## ① 教育資訊

### 「記憶在線」熱線服務 (2636 6323)

藉電話查詢，照顧者能直接地了解有關腦退化症照顧之查詢及掌握社區支援資源。服務內容：

- 腦退化症最新資訊
- 情緒支援
- 照顧方法及安排
- 社區資源及轉介

### 「耆智同行」

一個專為腦退化症人士照顧者而設的網站

[www.ADCarer.com](http://www.ADCarer.com)

網站內容：

- 「基礎照顧技巧」：內容包括腦退化症基本知識、治療方法、照顧技巧、長遠準備和照顧安排等
- 「家屬自助錦囊」：透過應用心理學幫助照顧者辨認自身壓力和需要，學習紓緩及管理壓力的方法

### 腦退化症照顧訓練課程

定期為照顧者，包括機構同工、家庭照顧者、僱工舉辦有關腦退化症人士照顧訓練課程，裝備照顧者更了解和掌握腦退化症相關資訊及照顧技巧。

詳情請參閱耆智園網頁：[www.jccpa.org.hk](http://www.jccpa.org.hk)

## ② 支援服務

### 「愛·同行」照顧者互助支援小組

讓照顧者在照顧腦退化症人士的旅程中結識同行者，分享感受，互相鼓勵、支持和幫助；另在專業人士的輔導和支援下，成為更正面和積極的照顧者。

**舉行日期** | 每月第 3 個星期六

**舉行時間** | 上午 9 時 30 分至 11 時

**舉行地點** | 本園訓練中心

**收費** | 請參考附頁《服務收費》單張

**參加資格** | 正在照顧腦退化症人士的家屬照顧者

### 「腦·在線」電話心理教育支援服務

照顧者生活忙碌，未必能親身參與小組或其他活動。研究顯示，透過電話心理教育支援服務，能有效幫助照顧者提昇自我效能及減低壓力指數。社工／輔導員會利用電話，為照顧者提供心理教育支援服務，讓他們更認識和掌握照顧腦退化症人士的知識和技巧，並獲得適切的輔導服務，紓解照顧壓力。

**服務內容** | 心理教育支援

**服務次數** | 10 星期（每星期一次 30 分鐘電話諮詢）

**參加資格** | 正在照顧腦退化症人士的家屬照顧者

**收費** | 請參考附頁《服務收費》單張

### 「遙距貼身支援服務」

一項嶄新的遙距輔導服務，旨在協助照顧者學習辨識及正面處理腦退化症人士的行為及心理情緒徵狀，並給予情緒支援，減低照顧者壓力及負面情緒。

服務內容：社工／輔導員會透過社交通訊應用程式（例如 WhatsApp），解答照顧疑難及提供情緒支援

**服務次數** | 9 星期

**參加資格** | 正在照顧腦退化症人士的家屬照顧者

**收費** | 請參考附頁《服務收費》單張

以上支援服務的詳情，請參閱耆智園網頁：[www.jccpa.org.hk](http://www.jccpa.org.hk)





提昇照顧水平 ——

# 其他服務

## 耆智產品

我們特意設計及研發專為有腦退化症之人士而設的產品供護理人員及照顧者使用，包括彩圖提示咭、耆悅圍衣、其他訓練書籍及手機應用程式等。

## 訓練中心

本園為了提高社區人士對腦退化症的了解，定期舉辦各項公眾教育活動。此外，我們亦為專業人士如醫生、護士、職業治療師、物理治療師及社工等舉行講座及工作坊，增加業內知識及經驗的交流，以提昇照顧腦退化症人士的知識及照顧技巧。

## 研究部門

耆智園致力研究工作，探討腦退化症的成因、護理及介入方法，推動整體腦退化症照顧的發展。

## 顧問服務

憑藉著豐富的腦退化症照顧經驗，耆智園的專業團隊樂意為各機構提供顧問服務，協助機構全面提昇腦退化症服務的效益和照顧水平。

詳情請參閱耆智園網頁：[www.jccpa.org.hk](http://www.jccpa.org.hk)



## 賽馬會耆智園

新界沙田亞公角街 27 號

電話 2636 6323

傳真 2636 0323

網址 [www.jccpa.org.hk](http://www.jccpa.org.hk)

電郵 [info@jccpa.org.hk](mailto:info@jccpa.org.hk)



賽馬會耆智園  
Jockey Club Centre for Positive Ageing

