2026 年生死教育關懷友善社區—生死百貨

七個階段的照顧歷程及社區資源

第一階段：健康漸老 | 預見照顧

一、階段概況

家人仍能起居自理，沒有明顯病痛，日常生活如常。照顧者開始想到：如果家人日後患病，或逐漸失去自理能力，他們需要怎樣準備？現在又要注意什麼？

這階段著重及早準備：維持健康、預備財務、商討家庭照顧分工，並了解彼此對晚年生活的想法。

二、關注、需要及目的

家人：如何保持健康，為晚年做好準備？

照顧者：日後需要照顧時，資金、分工和支援足夠嗎？

需要及目的

需要	目的
1. 健康評估、運動及飲食指導	維持雙方健康
2. 財務及保障規劃	預備照顧開支
3. 家庭溝通及資源資訊	建立分工與支援
4. 生命教育及意願探索	了解彼此心願

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

三、服務項目

A. 維持健康與體能

A1. 基層醫療服務

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
全港地區康健中心 / 站	提供健康風險評估、健康教育及慢性疾病相關支援。	向所屬地區中心登記。	各區中心及聯絡資料
醫院管理局——家庭醫學門診	評估身體不適、提供治療及跟進，按臨床需要轉介專科。	經 HA Go 或各診所電話預約。	服務及預約方法 各診所預約電話
賽馬會藥健同心藥物支援網絡——社區藥房	提供配藥、藥物諮詢、慢性及輕微疾病管理。網絡涵蓋多間非牟利機構營運的社區藥房。	經網站選擇附近藥房，直接聯絡查詢。	社區藥房服務網絡及聯絡資料
衞生署——長者醫療券計劃	支援合資格長者使用已登記的私營基層醫療服務。	毋須預先申請，首次使用時由服務提供者開設戶口。	計劃及使用方法
衞生署——長者醫療券獎賞先導計劃	合資格長者在同一年度使用至少 1,000 元醫療券於指定基層醫療服務 ，可獲 500 元	達標後自動獲發獎賞。計劃已延長至 2028 年 12 月 31 日。	計劃詳情

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

	醫療券獎賞，每年最多一次。		
衞生署——疫苗接種計劃	為合資格人士提供季節性流感疫苗接種支援。	流感疫苗涵蓋 50 歲或以上人士；肺炎球菌疫苗涵蓋合資格 65 歲或以上長者。	疫苗接種計劃及服務資訊
屈臣氏 Watsons——屈臣醫健一站通 / 藥劑師服務	提供健康諮詢、配藥、藥物管理及用藥輔導。	向設有註冊藥劑師的分店查詢；各項服務及藥劑師當值時間按分店安排。	屈臣醫健一站通 / 分店及電話 搜尋分店時選擇「註冊藥劑師」。
萬寧 ——社區藥劑師服務	提供小病痛評估及建議、藥物諮詢、處方藥物檢閱及用藥跟進。	直接向設有藥房的分店查詢；服務按藥劑師當值及分店安排。	服務介紹 / 分店及電話

A2. 健康篩查服務

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
全港地區康健中心 / 站	先評估健康風險，再按資格安排相關篩查或跟進。	向所屬中心登記；並非所有人士均需接受所有檢查。	各區中心及聯絡資料

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

衞生署——大腸癌篩查計劃	先作大便隱血測試，有需要時轉介大腸鏡檢查。	適合 50 至 75 歲、沒有大腸癌徵狀的合資格香港居民；須加入醫健通，直接向參與醫生預約。	計劃及參與醫生名單
衞生署——子宮頸普查服務	提供子宮頸篩查，及早發現癌前病變。	可直接電話預約。全港指定健康院。	服務及預約資料 24 小時預約及資訊熱線: 3166 6631
聖雅各福群會——伍集成聽力及視力中心	提供長者視力篩查，以及由註冊視光師進行的詳細眼睛檢查。 提供初步聽力篩查及詳細聽力評估。	直接查詢預約；灣仔。	服務內容及收費
香港聾人福利促進會——聽覺服務	提供耳道及聽力檢查，按結果建議跟進。	直接聯絡預約；設紅磡、將軍澳及屯門服務點。	服務收費及聯絡資料
賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃	提供初步認知篩查、詳細評估及適切轉介。	社區居住、60 歲或以上，懷疑有輕度認知障礙或早期腦退化症人士及其照顧者。	計劃及各區服務名單

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

A3. 日常運動訓練

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
全港地區康健中心 / 站	按各中心安排提供運動、體適能及健康生活活動。	向所屬中心查詢活動。	全港中心名錄
香港復康會——適健中心	提供個人健體訓練、專業健體課程、普拉提及水中運動。	直接預約；藍田。	中心及服務資訊

A4. 營養飲食建議

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
全港地區康健中心 / 站	提供健康飲食教育；個別營養服務按評估及中心安排。	向所屬中心登記及查詢。	全港中心名錄
聖雅各福群會——社區營養服務及教育中心	註冊營養師提供營養諮詢、講座及健康飲食活動。	直接聯絡預約；灣仔。	服務及收費資訊 電話： 2831 3254 / 2831 3253
香港復康會——適健中心	由註冊營養師提供營養及體重管理諮詢。	直接查詢及預約；藍田。	服務及收費資訊

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

醫護行者及香港明愛——賽馬會「三房兩廳開檯食飯」社醫共生計劃	由營養學家、護士、社工等跨專業團隊，與住戶共同設計健康生活項目，支援建立飲食及生活習慣。	主要面向港島劏房住戶；直接致電查詢參加資格及活動。	計劃及服務介紹 電話： 2816 8040

B. 規劃照顧備用基金

B1. 醫療保險產品

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
醫務衞生局——自願醫保認可產品搜尋	查閱認可產品及保障文件，了解不同計劃。	網上查閱；投保及核保須向保險公司查詢。	認可產品資料 產品查詢請聯絡所屬保險公司。

B2. 理財諮詢服務

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
投資者及理財教育委員會	提供退休理財、財務管理及持久授權書等教育資訊。	直接使用理財工具，例如計算機；不提供個人財務意見或產品推介。	理財資訊
香港年金公司	整理退休理財資訊，包括資產盤點、退休	直接網上閱覽及使用相關工具；全港。	樂齡理財資訊

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

	計劃計算機、HKMC 退休 3 寶及防騙資源。		

B3. 持久授權書

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
遺善最樂	安排合作律師及醫生，協助訂立持久授權書，預先規劃日後財產及財務管理。	直接聯絡，確認法律及醫療安排。	機構網站 電話 / WhatsApp：5468 3635
安心三寶	提供應用程式製作工具及相關服務查詢。	經網站或 WhatsApp 聯絡；具體見證安排須確認。	機構網站 WhatsApp：9127 7273
同行 Alongside	安排合作律師及醫生，協助訂立持久授權書，預先規劃日後財產及財務管理。	直接聯絡，確認法律及醫療安排。	機構網站 電話 / WhatsApp：9777 8046

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

C. 檢視分工與支援網絡

C1. 展開家庭會議 & C2. 認識晚期照顧工具

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
耆康會——預設照顧計劃推廣計劃	網上整理人生回顧、法律財務、晚期照顧、醫療及後事意願。	長者及家人可網上註冊使用。	網上規劃平台
東華三院——圓滿人生服務 / 「終．有得揀」預設照顧計劃	提供預設照顧計劃資訊及生前規劃教育。	直接查閱資訊；活動及服務安排須查詢。	圓滿人生服務 電話： 2884 2033
聖雅各福群會——「後顧無憂」規劃服務	協助長者規劃身後安排，並提供生前規劃及生死教育資訊。	直接查詢；個人服務資格另行確認。	服務內容 電話： 2831 3230
香港基督教服務處——樂暉傲創「無憾之旅」關懷友善社區計劃 2.0	提供預設照顧計劃討論、生死教育及晚期病患個案支援。	55 歲或以上長者及照顧者；直接向中心查詢；觀塘區。	計劃內容 電話： 2717 0822
香港聖公會福利協會——「說生道死」生死教育推廣計劃	提供生死教育相關活動及推廣服務。	直接聯絡計劃。	計劃聯絡資料 電話： 2362 0268
賽馬會安寧頌——預設照顧計劃教育及工具	提供《我的預設照顧計劃》、《安心包》及《晚程心導遊》等資源，協助了解照顧	直接網上閱覽或下載。	公眾刊物及規劃工具。

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

	選擇、整理意願，為家庭及醫護討論作準備。		
毋忘愛——「自己人生話事清單」	透過清單整理生活、健康及晚晴意願，為與家人和專業人員討論作準備。	可直接網上閱覽及下載。	服務介紹

D. 確立核心價值與韌性

D1. 自我探索及身心靈關懷活動

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
東華三院——「圓滿人生服務」	透過生死教育及相關活動，探索生命意義與晚年規劃。	查詢當期公眾或團體活動。	計劃資訊 電話： 2884 2033
香港聖公會福利協會——「說生道死」生死教育推廣計劃	提供生死教育相關活動及推廣服務。	直接聯絡計劃。	計劃聯絡資料 電話： 2362 0268
聖雅各福群會——方舟生命教育館	透過生命教育活動，認識自我、關愛他人及思考生命價值。	向教育館查詢參觀及團體活動；馬灣。	教育館網站 電話： 3411 8881

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

一切從簡——「一切從揀」生死教育共享空間	以書店及圖書館形式提供生死相關書籍，並舉辦講座、參觀、工作坊及展覽，讓公眾探索生命、死亡與個人意願。	向公眾開放；個人或團體可查詢參觀及活動安排。	共享空間及活動介紹
一切從簡——生前告別禮	提供面談諮詢、儀式策劃、主持及場地佈置，讓本人與親友透過生前告別表達心意、回顧生命。	須預約面談及商討安排。	服務介紹

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

第二階段：病痛增加 | 焦慮不安

一、階段概況

家人開始出現不適，病痛增加，逐漸感到需要更注意身體變化。照顧者察覺家人的身體、情緒及行為有變，可能感到焦慮，卻未必清楚應向誰求助。

本階段著重及早了解：留意變化、尋求評估，並找到合適的醫療及社區支援。

二、關注、需要及目的

關注

- 家人：身體為何不適？是否患病？
- 照顧者：這些變化是否需要求醫？可以向誰求助？

需要及目的

需要	目的
1. 健康評估及症狀檢查	了解不適原因
2. 社區健康資訊	認識症狀及求助方法
3. 醫生診症及專科轉介	及早診斷和跟進

三、服務項目

A. 留意身心與行為異常

A1. 健康篩查服務

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

全港地區康健中心 / 站	先評估健康風險，再按資格安排相關篩查或跟進。	向所屬中心登記；並非所有人士均需接受所有檢查。	各區中心及聯絡資料
衞生署——大腸癌篩查計劃	先作大便隱血測試，有需要時轉介大腸鏡檢查。	適合 50 至 75 歲、沒有大腸癌徵狀的合資格香港居民；須加入醫健通，直接向參與醫生預約。	計劃及參與醫生名單
衞生署——子宮頸普查服務	提供子宮頸篩查，及早發現癌前病變。	可直接電話預約。全港指定健康院。	服務及預約資料 24 小時預約及資訊熱線： 3166 6631
聖雅各福群會——伍集成聽力及視力中心	提供長者視力篩查，以及由註冊視光師進行的詳細眼睛檢查。 提供初步聽力篩查及詳細聽力評估。	直接查詢預約；灣仔。	服務內容及收費
香港聾人福利促進會——聽覺服務	提供耳道及聽力檢查，按結果建議跟進。	直接聯絡預約；設紅磡、將軍澳及屯門服務點。	服務收費及聯絡資料
賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃	提供初步認知篩查、詳細評估及適切轉介。	社區居住、60 歲或以上，懷疑有輕度認知障礙或早期腦退化症人士及其照顧者。	計劃及各區服務名單

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

A2. 社區健康教育

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
全港地區康健中心 / 站——健康教育活動	提供疾病預防、健康生活及慢性病管理等資訊和活動。	向所屬中心查詢當期活動。	全港中心及聯絡資料
全港長者地區中心 / 鄰舍中心	提供教育、發展及護老者支援，可查詢健康講座及社區資源。	直接聯絡附近中心。	長者中心及聯絡資料
賽馬會樂齡同行計劃	提升長者、家人及社區人士對抑鬱及情緒健康的認識。	向地區合作機構查詢教育及活動安排。	計劃網站
醫護行者——社區健康教育及工作坊	提供慢性病、營養、用藥及職安健等健康工作坊與小組，提升自我健康管理能力，亦設社區健康大使培訓。	直接致電查詢活動及參加資格。	社區健康服務

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

B. 尋求專科評估與轉介

B1. 基層醫療服務

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
全港地區康健中心 / 站	提供健康風險評估、健康教育及慢性疾病相關支援。	向所屬地區中心登記。	各區中心及聯絡資料
醫院管理局——家庭醫學門診	評估身體不適、提供治療及跟進，按臨床需要轉介專科。	經 HA Go 或各診所電話預約。	服務及預約方法 各診所預約電話
賽馬會藥健同心藥物支援網絡——社區藥房	提供配藥、藥物諮詢、慢性及輕微疾病管理。網絡涵蓋多間非牟利機構營運的社區藥房。	經網站選擇附近藥房，直接聯絡查詢。	社區藥房服務網絡及聯絡資料
衞生署——長者醫療券計劃	支援合資格長者使用已登記的私營基層醫療服務。	毋須預先申請，首次使用時由服務提供者開設戶口。	計劃及使用方法
衞生署——長者醫療券獎賞先導計劃	合資格長者在同一年度使用至少 1,000 元醫療券於指定基層醫療服務 ，可獲 500 元	達標後自動獲發獎賞。計劃已延長至 2028 年 12 月 31 日。	計劃詳情

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

	醫療券獎賞，每年最多一次。		
衞生署——疫苗接種計劃	為合資格人士提供季節性流感疫苗接種支援。	流感疫苗涵蓋 50 歲或以上人士；肺炎球菌疫苗涵蓋合資格 65 歲或以上長者。	疫苗接種計劃及服務資訊
屈臣氏 Watsons——屈臣醫健一站通 / 藥劑師服務	提供健康諮詢、配藥、藥物管理及用藥輔導。	向設有註冊藥劑師的分店查詢；。各項服務及藥劑師當值時間按分店安排。	屈臣醫健一站通 / 分店及電話 搜尋分店時選擇「註冊藥劑師」。
萬寧 ——社區藥劑師服務	提供小病痛評估及建議、藥物諮詢、處方藥物檢閱及用藥跟進。	直接向設有藥房的分店查詢；服務按藥劑師當值及分店安排。	服務介紹 / 分店及電話

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

第三階段：確診重病 | 照顧開始

一、階段概況

家人確診嚴重疾病或慢性病，活動減少，需要接受治療及復康。照顧者開始承擔照顧工作，面對生活及角色的轉變，可能感到難以適應。

本階段著重建立支援：了解照顧需要、連結服務、商討家庭分工，逐步掌握照顧方向。

二、關注、需要及目的

關注

- 家人：如何接受治療，適應患病後的生活？
- 照顧者：怎樣照顧才合適？有誰可以幫忙？

需要及目的

需要	目的
1. 家居改善、輔具及暫託服務	減輕照顧負擔
2. 醫療資訊及照顧計劃	掌握照顧方向
3. 家庭溝通及分工	建立共同支援
4. 情緒支援及輔導	適應照顧角色

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

三、服務項目

A. 善用社區資源減輕負擔

A1. 家居環境評估及改造

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
香港房屋協會——長者安居資源中心專業諮詢	由職業治療師及社工提供家居安全、改裝及輔具建議。	長者及護老者可直接預約諮詢。	服務內容 電話： 2839 2882
香港傷健協會——「安居樂」生活改善計劃	由治療師到戶評估，支援小型家居改裝及輔具配置。	對象為有經濟困難的肢體傷殘人士；先查詢資格及社工轉介安排。	服務內容
香港女青年會——Y Silver Link「家居通」	提供職業治療師到戶家居評估及改善建議。	直接查詢預約及服務地區。	服務內容及收費
香港樂齡網——上門家居安全評估	提供家居安全評估及相關改善服務查詢。	直接聯絡，確認評估人員資格、服務範圍及工程安排。	服務內容及收費 電話： 2102 7180 WhatsApp: 9138 0981
賽馬會「a 家」樂齡科技教育及租賃服務中心—	評估日常自理能力、活動功能及家居環境，提供輔具選配與	先由樂齡科技應用指導員初步評估，再按	職業治療諮詢服務 3153 5252

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

—職業治療諮詢服務	安全使用建議，協助改善照顧環境。	需要轉介職業治療師。	

A2. 社區護理服務

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
社署資助——體弱長者家居照顧服務，家居支援服務	提供個人照顧、護理、復康及照顧者支援。	60 歲或以上體弱長者，須經安老服務統一評估；可向醫務社工或長者中心申請。	服務及申請方法
社會福利署——長者社區照顧服務券計劃	資助合資格長者選用認可服務，包括家居照顧、護理、復康及日間照顧，按需要組合服務。	須經安老服務統一評估，正在中央輪候冊輪候，且尚未接受院舍或資助社區照顧服務。社署按次序發信邀請申請。	計劃、申請及認可服務單位
賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃 2.0	評估護老者需要，安排受訓人員或義工上門看顧長者，並提供照顧資訊及社區資源轉介，讓護老者有時間休息。	18 歲或以上、正在照顧長期在家長者的護老者可查詢；須經評估，並符合長者未接受長期照顧服務等條件。直接聯絡所屬地區機構。	計劃及各區聯絡資料

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

A3. 適配及樂齡科技支援

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
賽馬會「a 家」樂齡科技教育及租賃服務	提供樂齡科技教育、器材體驗及一站式租賃服務。	直接查詢評估及租借安排。	服務及器材資訊
香港紅十字會——輔助行動器材租借服務	提供輔助行動器材租借，設多個交收點及到戶服務查詢。	所有申請須先致電預約	服務內容及收費
香港輪椅輔助隊——輪椅及輔助器材服務	提供輪椅、助行架等器材租借、二手輪椅轉讓及維修。	到中心辦理；中心位於深水埗。	服務網站及收費
香港耀能協會——賽馬會復康用品租賃中心	提供專業評估、輔具選配、租賃、送遞及清潔消毒；另有復康座椅製作服務。	向中心索取或下載表格申請。	服務及申請資料 2145 4968

A4. 日間 / 住宿暫託服務

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
社署——長者日間暫託服務	為有照顧需要的長者提供短暫日間照顧。	可向服務單位或社工查詢，須符合服務資格及有可用名額。	申請方法及服務名單 空缺查詢系統

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

社署——長者住宿暫託服務	提供短暫住宿照顧，支援照顧者暫時未能照顧的情況。	須由社工轉介；可向醫務社工、長者中心或 182 183 求助。	服務及院舍名單 空缺查詢系統
社署——長者日間護理中心 / 單位	提供持續日間照顧、護理、復康及社交活動。	60 歲或以上體弱長者，須按安老服務統一評估及輪候安排；全港。	服務及全港單位名單

A5. 照顧資訊平台

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
照顧者資訊網	集中查找長者、殘疾人士及精神復元人士的照顧資源。	直接網上搜尋。	照顧者資訊網
社署——長者資訊網	查找社區照顧、家居服務及相關認可服務單位。	直接網上搜尋。	長者資訊網
聖雅各福群會——賽馬會 656 照顧者好幫「搜」	提供照顧資訊、公私營護老服務搜尋及配對，並設真人專員協助整理照顧需要和尋找資源。	直接使用網站或 WhatsApp 查詢。	賽馬會 656 照顧者好幫「搜」 WhatsApp：6511 6566
大銀 Big Silver——照顧	整理醫護、社福、照顧技巧及生死規劃資訊，提供專家講座、	直接瀏覽網站；可經 WhatsApp 查詢社群及活動安排。全港。	照顧者花園 / 大銀網站

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

者花園及交流平台	短片與照顧者經驗分享；另設同路人交流群組。		WhatsApp：9885 2180

B. 掌握病情共同照顧方向 & C. 建立家庭內部的照顧分工

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
香港復康會——社區復康網絡	提供長期病管理、復康及照顧者支援，協助適應患病生活。	向所屬地區中心查詢；與主診醫生的治療跟進並行。	服務介紹
護航 1314	透過培訓人員引導的預設照顧規劃，促進本人與家人討論照顧意願，建立共同理解。	直接向機構查詢。	機構網站
耆康會——預設照顧計劃推廣計劃	網上整理人生回顧、法律財務、晚期照顧、醫療及後事意願。	長者及家人可網上註冊使用。	網上規劃平台
東華三院——圓滿人生服務 / 「終．有得揀」預設照顧計劃	提供預設照顧計劃資訊及生前規劃教育。	直接查閱資訊；活動及服務安排須查詢。	圓滿人生服務 電話：2884 2033
聖雅各福群會——「後顧無憂」規劃服務	協助長者規劃身後安排，並提供生前規劃及生死教育資訊。	直接查詢；個人服務資格另行確認。	服務內容 電話：2831 3230

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

香港基督教服務處——樂暉傲創「無憾之旅」關懷友善社區計劃 2.0	提供預設照顧計劃討論、生死教育及晚期病患個案支援。	55 歲或以上長者及照顧者；直接向中心查詢；觀塘區。	計劃內容 電話： 2717 0822
毋忘愛——「自己人生話事清單」	透過清單整理生活、健康及晚晴意願，為與家人和專業人員討論作準備。	可直接網上閱覽及下載。	服務介紹

D. 面對負面情緒可尋求支援

D1. 24 小時情緒支援服務

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
照顧者支援專線	由社工提供即時支援、危機評估及服務轉介，亦可協助配對暫託。	24 小時直接致電。	專線服務 電話：182 183
明愛向晴軒——向晴熱線	為面對突變、危機或創傷的個人及家庭提供社工輔導。	24 小時直接致電。	危機支援服務 電話：18288

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

生命熱線——24小時情緒紓緩預防自殺熱線	由受訓義工聆聽及陪伴，為情緒困擾、感到絕望或有自殺念頭的人士提供情緒支援。	24 小時直接致電。	服務介紹 電話： 2382 0000
香港撒瑪利亞防止自殺會——24小時情緒支援熱線	為情緒困擾、感到絕望或有自殺念頭的人士提供聆聽與支援。	24 小時直接致電。	機構網站 電話： 2389 2222
醫務衞生局——「情緒通」18111 精神健康支援熱線	提供即時精神健康支援、輔導及合適服務轉介。	24 小時電話或 WhatsApp 求助。	服務介紹 電話 / WhatsApp： 18111

社聯 HKCSS
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

第四階段：自理驟減 | 負荷增重

一、階段概況

家人的自理能力越來越差，時有突發不適。照顧工作佔據生活大部分時間，照顧者需要不斷調整安排，容易感到疲累、無助，甚至失去生活重心。

二、關注、需要及目的

關注

- 家人：日常生活需要更多協助，擔心身體越來越差，怎樣才能安心生活？
- 照顧者：照顧工作加重，自己還能支撐多久？

需要	目的
1. 同路人及情緒支援	減少孤立與壓力
2. 工作、津貼及生活規劃	維持基本生活
3. 照顧技巧及應變安排	提升照顧能力
4. 暫託及替代照顧	留出休息時間

三、服務項目

A. 借鑑同路經驗，建立支援 & B. 評估生活轉變，調整規劃

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
香港復康會——社區復康網絡	為長期病患者及照顧者提供互助、復康及情緒支援。	向地區中心查詢病人組織、照顧者小組及	服務及中心資料

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

		活動；不同小組按病類安排。	
大銀 Big Silver——照顧者花園及交流平台	整理醫護、社福、照顧技巧及生死規劃資訊，提供專家講座、短片與照顧者經驗分享；另設**同路人交流**群組。	直接瀏覽網站；可經 WhatsApp 查詢社群及活動安排。全港。	照顧者花園 / 大銀網站 WhatsApp：9885 2180
明愛賽馬會照顧者資源及支援中心	提供興趣活動、互助小組及情緒支援，協助照顧者建立同路人網絡。	直接查詢及預約；中心位於將軍澳調景嶺。	中心資料 電話：3892 0100
護航 1314	透過培訓人員引導的預設照顧規劃，促進本人與家人討論照顧意願，建立共同理解。	直接向機構查詢。	機構網站
賽馬會護老導航照顧者支援計劃——照顧者中心	提供照顧者需要評估及服務建議、社區資源諮詢及轉介、照顧者減壓活動及閒暇空間、照顧技巧訓練、照顧歷程規劃及輔導長者暫託服務	直接瀏覽網站。	服務網站

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

C. 共同照顧抉擇與財務預算

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
社會福利署——為低收入家庭護老者提供生活津貼計劃	支援符合資格的低收入家庭護老者。	須符合收入、照顧時數及受照顧者等條件；並非所有護老者均可申領。	資格及申請資料
遺善最樂	安排合作律師及醫生，協助訂立持久授權書，預先規劃日後財產及財務管理。	直接聯絡，確認法律及醫療安排。	機構網站 電話 / WhatsApp：5468 3635
安心三寶	提供應用程式製作工具及相關服務查詢。	經網站或 WhatsApp 聯絡；具體見證安排須確認。	機構網站 WhatsApp：9127 7273
同行 Alongside	安排合作律師及醫生，協助訂立持久授權書，預設醫療指示，及遺囑。	直接聯絡，確認法律及醫療安排。	機構網站 電話 / WhatsApp：9777 8046

D. 預先掌握緊急求助窗口

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
照顧者支援專線	由社工提供即時支援、危機評估及服務轉介，亦可協助配對暫託。	24 小時直接致電。	專線服務 電話：182 183

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

醫務衞生局——「情緒通」18111 精神健康支援熱線	提供即時精神健康支援、輔導及合適服務轉介。	24 小時電話或 WhatsApp 求助。	服務介紹 電話 / WhatsApp：18111
社署——長者日間暫託服務	為有照顧需要的長者提供短暫日間照顧。	可向服務單位或社工查詢，須符合服務資格及有可用名額。	申請方法及服務名單 空缺查詢系統
社署——長者住宿暫託服務	提供短暫住宿照顧，支援照顧者暫時未能照顧的情況。	須由社工轉介；可向醫務社工、長者中心或 182 183 求助。	服務及院舍名單 空缺查詢系統

E. 學習日常實用照顧技巧

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
外傭護老培訓試驗計劃	教授餵食、用藥協助、防跌、轉移位置及認知障礙症照顧等技巧。	僱主或外傭直接聯絡推行計劃的長者地區中心。	課程及承辦中心資料 各中心電話見名單。
照顧者資訊網——照顧知識及培訓資訊	透過影片、文章及指南介紹**日常照顧技巧**，包括扶抱、輪椅使用、飲食及照顧者自我照顧，亦可搜尋培訓課程與工作坊。	直接網上閱覽；課程及工作坊須向個別主辦機構報名。	照顧者資訊網 並非課程報名專線。

HKCSS 社睇
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

香港老年學會——護理及復康系列課程	提供照顧者可報讀的實務課程，包括替假護老者證書，以及長者營養、吞嚥障礙及餵食技巧、認知障礙症、中風復康、足部護理、香薰治療等工作坊。	網上報名；個別課程設學歷、面試或職業資格要求。	課程總覽
香港社會服務聯會——照護食指南	整合吞嚥困難人士的飲食產品及服務資訊，包括預先包裝照護食品、吞嚥輔助食品、食具及口腔清潔用品、熱食 / 到會服務，以及照護食烹調、照顧和陪食技巧的課程及工作坊。	直接在網站按類別搜尋產品、供應商及培訓；課程須向個別主辦機構報名。	照護食指南

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

F. 安排穩定的休息時間照顧自己

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
賽馬會 656 照顧者好幫「搜」	協助搜尋及配對家居照顧、暫託等服務。	網上或 WhatsApp 查詢。	平台網站 WhatsApp：6511 6566
社署——長者日間暫託服務	為有照顧需要的長者提供短暫日間照顧。	可向服務單位或社工查詢，須符合服務資格及有可用名額。	申請方法及服務名單 空缺查詢系統
社署——長者住宿暫託服務	提供短暫住宿照顧，支援照顧者暫時未能照顧的情況。	須由社工轉介；可向醫務社工、長者中心或 182 183 求助。	服務及院舍名單 空缺查詢系統
社署——長者日間護理中心 / 單位	提供持續日間照顧、護理、復康及社交活動。	60 歲或以上體弱長者，須按安老服務統一評估及輪候安排。	服務及全港單位名單

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

第五階段：病情漸穩 | 尋找喘息

一、階段概況

家人的病情或生活起居暫時穩定，照顧者逐漸掌握日常規律及照顧知識，生活開始重回軌道。

二、關注、需要及目的

關注

- 家人：身體狀態穩定，有什麼還未交待的事情？
- 照顧者：如何兼顧照顧、休息、工作與人際關係？

需要	目的
1. 病情檢視及應變安排	維持照顧穩定
2. 暫託、社交及身心活動	重建生活平衡
3. 工作調整及培訓	恢復個人發展

三、服務項目

A. 維持社交生活與外界聯繫

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
社交及興趣活動：各區長者中心	提供康樂、教育及社交活動，亦有護老者支援。	直接向附近中心查詢資格及活動。	全港中心名單及電話。

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

照顧者資訊網	集中介紹照顧者興趣活動、工作坊、外出參觀及互助小組，方便尋找適合自己的社交活動。	直接按地區及對象搜尋，再向主辦機構報名。	活動搜尋 各活動查詢及報名電話見網頁；182 183 為照顧支援專線，非活動報名電話。 carers+1
賽馬會護老導航照顧者支援計劃——照顧者中心	提供專屬休息空間、舒壓及身心活動，讓照顧者認識同路人；亦設靈活暫顧服務，方便參與活動。	直接向各中心查詢登記、活動及暫顧安排。	各照顧者中心及聯絡資料
明愛賽馬會照顧者資源及支援中心	提供興趣活動、互助小組及情緒支援，協助照顧者建立同路人網絡。	直接查詢及預約；中心位於將軍澳調景嶺，服務資格及活動安排須確認。	中心資料 3892 0100
大銀 Big Silver——照顧者花園及交流平台	整理醫護、社福、照顧技巧及生死規劃資訊，提供專家講座、短片與照顧者經驗分享；另設同路人交流群組。	直接瀏覽網站；可經 WhatsApp 查詢社群及活動安排。全港。	照顧者花園 / 大銀網站 WhatsApp：9885 2180

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

B. 逐步重拾個人工作與學業

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
職業培訓：僱員再培訓局	提供職業培訓、培訓顧問及就業支援，協助規劃重投工作。	按課程資格報名。	課程及服務
賽馬會就職女途計劃（Jockey Club HERizon）	為因家庭照顧責任或其他原因長時間離開職場的婦女提供重返職場支援，包括提升就業信心、一對一職涯諮詢、電腦及求職技能訓練、處理家庭與職場衝突的溝通技巧，以及實習、僱主交流和行業講座。	符合資格的婦女可透過計劃網站查詢及報名。	計劃網站

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

第六階段：死亡將近 | 把握時間

一、階段概況

家人的生命進入晚期，照顧重點逐漸轉向舒適與陪伴。照顧者需要理解臨終變化、商討照顧意願，並把握相處及道別的時間。

二、關注、需要及目的

關注

- 家人：希望如何接受照顧？還有甚麼心願？
- 照顧者：怎樣減少家人不適，陪伴走過最後一程？

需要	目的
1. 意願處理及醫療溝通	尊重照顧選擇
2. 臨終照顧及離世安排	減少不安與奔波
3. 家庭共識及情緒支援	安心陪伴與道別
4. 回憶整理及圓願支援	減少遺憾

三、服務項目

A. 了解臨終及後事意願與相關程序

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
東華三院——圓滿人生服務	提供後事程序諮詢及喪親情緒支援。	直接致電或 WhatsApp。	服務介紹 WhatsApp：2884 2033

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

聖雅各福群會——「後顧無憂」規劃服務	協助了解及預先規劃身後安排。	直接查詢個案資格及服務安排。	服務介紹 電話： 2831 3230
毋忘愛	協助整理告別禮、安葬形式及個人意願。	直接查詢及預約。	預囑服務 電話： 3488 4933 WhatsApp： 9175 1433
救世軍——「完善人生」計劃	提供晚期照顧建議、預設照顧規劃及生死教育，協助長者與家人作離世前準備。	直接查詢個案資格、院舍協作及教育活動安排；並非一般殯儀承辦服務。	服務資料
賽馬會安寧頌——安寧在社區	由合作機構為居家晚期病患者及家屬提供安寧照顧，協助討論照顧意願、預備臨終及連結相關支援。後事諮詢內容按服務團隊而定。	聯絡所屬地區合作機構；按病情、居住地區及需要評估，部分服務須經醫護或社工轉介。	計劃及服務資訊
賽馬會安寧頌：融和篇	為患有晚期或危及生命疾病的殘疾人士及照顧者提供支援，協助討論照顧意願、身後事安排及家庭重要決定，並提供喪親輔導。	涵蓋身體障礙、智力障礙及精神復元人士。社區人士可自行聯絡參與機構，或經醫務社工等轉介；院舍住客須經院舍職員轉介。服務地域及資格按機構確認。	申請方法及參與機構

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

B. 了解臨終抉擇，記錄指示

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
遺善最樂	安排合作律師及醫生，協助訂立持久授權書及遺囑，預先規劃日後財產及財務管理。	直接聯絡，確認法律及醫療安排。	機構網站 電話 / WhatsApp：5468 3635
安心三寶	提供應用程式製作工具及相關服務查詢。	經網站或 WhatsApp 聯絡；具體見證安排須確認。	機構網站 WhatsApp：9127 7273
同行 Alongside	安排合作律師及醫生，協助訂立持久授權書，預設醫療指示，及遺囑。	直接聯絡，確認法律及醫療安排。	機構網站 電話 / WhatsApp：9777 8046

C. 溝通離世地點與支援

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
善寧會——賽馬會善寧之家	提供寧養照顧；可查詢入住、轉介及家庭支援。	須按病情、接收條件及名額評估；沙田。	機構及服務資訊
基督教靈實協會——靈實司務道寧養院	由跨專業團隊提供家居症狀管理、護理及家庭支援，協助商討晚期照顧與離世地點。	直接查詢服務安排。	服務內容

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

香港防癌會——賽馬會癌症康復中心	提供住宿、紓緩護理及寧養服務，讓晚期病人在家人陪伴下，於中心接受照顧及離世。	接受 18 歲或以上、有相關護理需要的癌症及非癌症病患者。須提交醫生轉介表，再經評估及按床位安排入住；中心位於黃竹坑。	服務介紹 / 入院程序

D. 完成家人心願，盡量減少遺憾

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
香港基督教服務處——「無憾之旅」關懷友善社區計劃	為區內晚期病患長者提供圓願及安寧義工探訪。	向樂暉傲創查詢；以相關觀塘區服務對象為主。	計劃介紹
圓願：基督為本基金	為成年晚晴人士提供圓願支援。	直接查詢或經社福機構轉介，須接受個案評估。	基金及服務介紹

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

第七階段：離別逝去 | 傷痛重整

一、階段概況

家人離世，需要處理後事。照顧工作結束後，照顧者亦要面對失落、重整生活規律，逐步把注意力放回自己身上。

二、關注、需要及目的

關注

- 後事、遺產及遺物應如何處理？
- 失去家人及照顧角色後，生活可以怎樣重新開始？

需要	目的
1. 後事及遺產資訊	減輕程序負擔
2. 哀傷輔導及同路支援	承接失落與思念
3. 社交及生活重整	重新建立日常
4. 紀念及道別空間	安放心意

三、服務項目

A. 妥善處理遺產、物件與遺體

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
人生事有限公司——遺物整理及遺宅清潔	提供遺物整理、遺宅清潔及相關支援，協	經網站查詢，確認地點、物品處理方式及服務範圍。	服務介紹

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

	助喪親家庭重新整理生活空間。		
「走先喇」生命教育及服務平台——生前身後 / 遺宅整理	提供遺物整理、現場清潔及家具清拆，並將具紀念價值及貴重物品交還家人。	WhatsApp 說明需要，確認承辦安排及服務地區。	服務介紹 WhatsApp：6284 4444

B. 尋求哀傷輔導，調適失落

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
善寧會——社區善別輔導	提供個人及家庭輔導、哀傷小組、同路人聚會及思親活動。	直接查詢服務。	服務介紹
矇明會	提供喪親個別輔導、治療小組及互助支援。	直接查詢服務。	服務資源介紹
東華三院——圓滿人生服務	提供善別輔導及後事相關情緒支援。	直接查詢個案、活動及互助服務。	服務網站
香港聖公會福利協會——聖匠堂安寧服務「護慰天使」喪親者支援服務	由註冊社工或輔導員提供善別輔導，包括個人及家庭輔導、同路人小組、哀傷治療小組及喪親者活動，協助適應失落後的生活。	可直接致電或 WhatsApp 查詢及預約。	服務介紹 電話：2362 0268 WhatsApp：5174 8838
個人及家庭輔導：綜合家庭服務中心	支援喪親後的情緒、家庭及生活適應。	直接聯絡居住地址所屬中心；全港。	中心名單及電話

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

C. 重創生涯，重整作息社交

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
各區長者中心——社交、興趣及社區活動	提供康樂、教育及社區參與活動。	直接查詢會員及活動資格；全港。	中心名單及電話。
僱員再培訓局——培訓及就業支援	協助有需要人士探索培訓、工作及重新就業方向。	按課程及服務資格申請；全港。	課程及服務

D. 安排告別儀式與身後事

機構及服務名稱	服務 / 產品	申請方法 / 服務地區	網站及電話
毋忘愛	按本人及家人意願，查詢告別禮及後事安排。	直接聯絡，確認服務內容及委託程序。	服務資訊 電話： 3488 4933 WhatsApp： 9175 1433
一切從簡——殯儀社企	提供殯儀相關服務。	直接查詢告別形式、服務範圍及安排。	服務網站 電話： 2116 3211
東華三院——圓滿人生服務	提供後事諮詢，協助家人了解及選擇安排。	直接聯絡；具體殯儀承辦及支援須個別確認。	服務網站 電話： 2884 2033

HKCSS 社聯
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest