



Hong Kong Carer Alliance for Dementia

# 全港認知障礙症照顧者聯盟有限公司

## 2025年6月份會員通訊



全港認知障礙症照顧者聯盟



hkcafd.org

## 炎炎夏日已到 要為寶貝做好預防措施，提防中暑

長者因排汗功能退化、對溫度變化的適應能力及體內水分調節機能較年輕人差，容易在高溫環境下發生中暑。特別是患有慢性疾病（如糖尿病、中風）、服用利尿藥、酗酒、營養不良或體弱的長者，更需加倍留意防暑。

### 中暑的徵狀包括：

頭暈、頭痛、噁心、氣促、皮膚乾燥且感覺灼熱、嚴重時可能出現痙攣甚至昏迷。

### 中暑的護理方法：

- 立即停止一切活動，讓長者休息
- 開啟風扇或冷氣，調節室內溫度，保持通風
- 如在戶外，迅速將長者移至有遮蔭處，並用濕毛巾抹身，利用水分蒸發幫助散熱
- 若患者清醒，給予清涼飲料補充水分，避免含咖啡因或酒精飲品
- 若情況無改善或出現神智不清，應盡快送院治療



資料來源：

衛生署長者健康服務. (n.d.). 長者安全: 中暑. Retrieved July 2, 2025, from [https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/healthy\\_living/heat.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/healthy_living/heat.html)

# 【編者的話】

最近和一位家屬聯絡，得知她的媽媽已經步入認知障礙症の後期階段。家屬留意到媽媽的活動能力下降，睡眠時間也變長了，因此決定停止使用日間護理中心的服務，改以家居模式繼續接受社區支援。轉換服務模式後，安排每次約1至1.5小時的職業治療和物理治療到戶服務，讓長者能夠在家中獲得適切的訓練與治療。同時，工人姐姐繼續負責媽媽的個人護理。這兩方面的支援並行，不但讓照顧者鬆一口氣，也讓長者能夠安心、舒適地安享晚年。

## **定期評估長者需要，安排合適照顧安排**

從參加論壇和講座中，我們了解到認知障礙症的照顧需求會隨著不同階段而改變。每位患者的情況不同，因此定期進行認知測試和自我照顧能力評估非常重要，才能配合合適的服務。有些患者雖然已屬後期，但行動和說話能力尚未完全退化，仍適合繼續參加日間的社交活動。保持與外界的接觸和多感官刺激，有助維持生活質素，避免因缺乏活動而增加睡眠時間、失去動力，甚至加速認知衰退。



疫情期間，很多長者因長時間留在家中，出現早期認知障礙症或認知能力加速衰退的情況明顯增加。有些家屬因過度擔心感染風險，令長者產生焦慮和抑鬱，這也是我們需要關注的問題。

目前，日間中心提供社交活動和運動，幫助認知障礙症長者維持健康，但仍缺乏一套全面的評估工具，定期了解長者的狀況及家居照顧需要。照顧認知障礙症患者，不僅需要短期的應對計劃，更要有長遠的照顧安排。除了認知問題，長者往往還有其他慢性疾病需要關注。

為了幫助家屬更好地認識和制定照顧計劃，我們將於8月9日舉辦一個家屬工作坊。活動中，我們會分享照顧心得，並討論如何為您的寶貝制定合適的短期及長期照顧計劃。患者也歡迎一同參與，現場設有暫托服務及茶點，讓大家輕鬆交流。

希望這次活動能為大家帶來支持和力量，一起陪伴家人走過這段旅程。最後，預告一年一度的論壇將於11月15日舉行，稍後會有更多資訊，請留意聯盟網頁的最新消息，期待與您見面！





Hong Kong Carer Alliance for Dementia

全港認知障礙症照顧者聯盟有限公司

# 照顧者工作坊 家居照顧與照顧計劃設定



透過今次工作坊，家屬們可以互相交流照顧心得，深入認識認知障礙症不同階段的照顧需求，並學習如何為自己的親人制定合適的短期及長期照顧計劃。患者亦歡迎參與，活動中設有茶點及多感官刺激環節，讓大家輕鬆互動。

**日期：2025年8月9日(星期六)**

**時間：下午1:30至5:30**

**地點：香港復康會 社區復康網絡賽馬會橫頭磡中心  
(九龍橫頭磡邨宏禮樓地下)**

**參加人數：30至35人 (包括患者及義工)**

**費用：每位\$50 (包括行政費及茶點)**

**備註：聯盟收到報名後會以WhatsApp群組與參加者聯絡和通知集合安排**

**繳費方法 - 直接轉帳到全港認知障礙症照顧者聯盟的銀行帳戶：**

**滙豐銀行：023-814833-838**

**請將參加者名字寫在銀行存根用WhatsApp傳在聯盟手機號碼 📞 5112 4243**

**查詢及報名：**



**5112 4243**



**hkcafdsec@gmail.com**



# 【捐款支持】



現時，聯盟並沒有接受任何政府或私人機構支助、因此歡迎大家捐款、支持聯盟、讓我們可以繼續為照顧者和患者提供講座和活動。

請捐款人士留意以下捐款方法：

1. 直接轉帳到全港認知障礙症照顧者聯盟的銀行帳戶：

**滙豐銀行：023-814833-838**

銀行存根連同填妥的捐款表格用 WhatsApp 傳到聯盟手機號碼 5112 4243；或

2. 支票抬頭寫上「全港認知障礙症照顧者聯盟有限公司」，請將支票連同填妥的捐款表格郵寄到：**香港西營盤郵政局，郵政信箱 50334。**

**全港認知障礙症照顧者聯盟有限公司**

通訊地址：香港西營盤郵政局，郵政信箱 50334

聯絡電話：5112 4243

電郵地址：hkcafdsec@gmail.com

根據《稅務條例》第88條，本聯盟是獲豁免繳稅的慈善團體



5112 4243



hkcafdsec@gmail.com