

賽馬會安寧頌

JCECC

Jockey Club End-of-Life Community Care Project

策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金

合作夥伴



香港復康會  
The Hong Kong Society  
for Rehabilitation



晚晴

ON樂在家

網上資源冊

## 有關「賽馬會安寧頌」

隨著香港人口老化，晚期病患長者人數不斷攀升，公眾對社區晚期病人護理服務的需求亦日漸增加。為此，香港賽馬會慈善信託基金撥款二億五千五百萬港元，於2016年開展推行為期六年的「賽馬會安寧頌」計劃，協助改善社區晚期護理服務的質素，以及為相關服務的專業人員提供培訓，並舉辦公眾教育活動。

「賽馬會安寧頌」結合跨界別力量，聯繫社區及醫療系統，強化現有臨終護理服務。計劃會在社區及安老院舍推行安寧服務，為晚期病患長者提供全面的支援，讓他們可以在充份知情下作出合適的臨終護理選擇，提升他們的生活質素。計劃合作夥伴包括：香港大學社會科學學院、香港中文大學賽馬會老年學研究所、香港老年學會、基督教靈實協會、香港復康會、聖雅各福群會，及聖公會聖匠堂長者地區中心。詳情請瀏覽 <http://www.JCECC.hk/>



# 賽馬會安寧頌 - 「安晴·生命彩虹」社區安寧照顧計劃

## 服務目標

透過跨界別協作及社區動員，建立全人的社區安寧照顧服務模式，提升晚期病患者的生活質素，讓他們活得有尊嚴及有意義。

## 主要服務內容

### 1 症狀管理支援

- 教育患者及其家人紓緩疾病帶來的症狀（如：氣喘、疲倦、失眠）

### 3 照顧者支援

- 向家人提供照顧技巧訓練及學習處理照顧壓力

### 5 意義重整

- 探討及協助患者達成心願
- 人生回顧，留下美好回憶

### 7 晚期生活規劃

- 協助患者及其家人正面地面對晚期生活
- 協助患者建立較積極及愉快的生活模式（如：教導適當的家居自助運動、飲食調理、外出活動、訂立短期目標）

### 2 家居照顧支援

- 連繫及轉介所需的社區資源
- 提供及教授使用合適的輔助工具協助日常生活

### 4 個人及家庭輔導服務

- 協助患者及其家人減低情緒困擾
- 促進家人間的溝通及支持

### 6 義工關顧

- 義工電話關懷及探訪

## 聯絡方法

 香港復康會社區復康網絡  
康山中心

 香港鰂魚涌英皇道1120號  
康山花園第六座

 2549 7744

 [crnkh@reabsociety.org.hk](mailto:crnkh@reabsociety.org.hk)

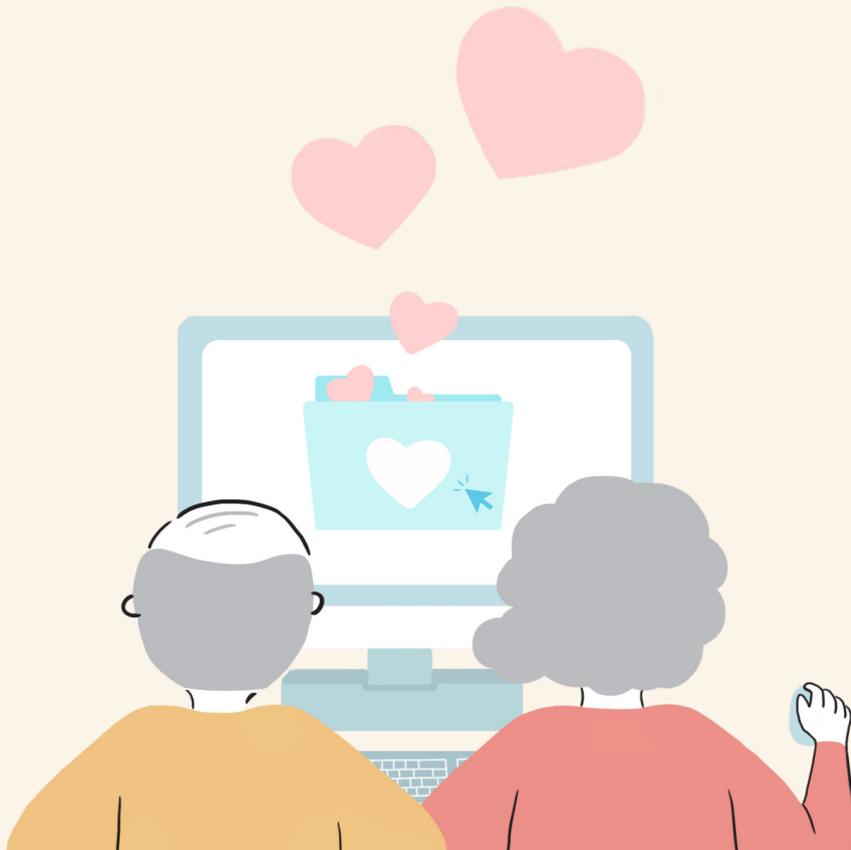
# 引言

---

疫情下，保持社交距離成為新常態，生活難免大受影響。對晚期長期病患者而言，有限度的社會服務、逐漸減少的家庭活動和外出時間，均使其晚年生活變得更艱難。

我們希望能透過這本晚晴「ON」樂在家 - 網上資源冊打破距離的限制，隨時隨地為晚期病患者送上關愛及支援，提升患者及照顧者的身心健康。

資源冊涵蓋不同範疇的網上資源，當中包含運動、煮食、照顧技巧、放鬆心情、家居照顧支援、復康用品租借、無障礙交通及旅遊等，務求為晚期病患者及其家人打造更安心和豐盛的生活。



# 目錄

---

每天動一動	01
認知訓練運動	04
認知訓練遊戲	05
照顧技巧	07
徵狀管理	08
至營食譜	10
「聽」出好心情	12
靜心「看」	15
「玩」樂無窮	16
上門照顧及護送服務	18
復康用品租借	19
無障礙交通服務	20
無障礙旅遊	21



## 每天動一動

每天抽空做一些適合自己身體狀況的運動，不但能夠改善健康，還能促進心理健康。

**注意！**運動前應向專業醫護人員諮詢意見

### 康程式 – 緩痛運動

由香港復康會康程式資訊台分享的教學。對於痛症患者來說，身體疼痛實在對生活及心情有莫大影響。網站內有一系列的緩痛練習介紹，讓患者在家中以運動紓緩痛楚。



<https://www.e2care.hk/zh-hk/e2ctv/easepain>

### 1秒學識身心靈健康秘笈

由香港大學陳麗雲教授講解的身心靈健康秘笈。片中介紹了一系列的養生氣功，拍打練習和按摩片段示範。透過刺激不同穴位，促進血氧循環，有助改善病情，重新掌握開心和正面思想。



<https://www.e2care.hk/zh-hk/e2ctv/ibms/>

## 怡老按摩

由仁濟醫院社會服務部介紹的一套按摩教學。片中介紹了十二式的穴位按摩，有助行氣活血、疏通經絡和調和臟腑，從而減少疼痛對患者生活的影響。



<https://www.youtube.com/watch?v=Vsvxf3zM0SA>

## 長者椅上毛巾操

由嶺南大學「賽馬會跨代樂頤年推廣計劃」教授的毛巾操。只需一張穩固的靠背座椅和一條長毛巾，動作簡單易學。透過這套運動有助改善身體的柔韌度，同時還可以提升肌肉耐力。



<https://www.youtube.com/watch?v=A1-zuzkMp2Y&t=106s>

## 塑身橡筋操

由雅麗氏何妙齡那打素醫院物理治療師教授一系列的橡筋操。只需一條橡筋帶便能在家中進行，訓練動作簡易，有助改善肢體協調、增加關節靈活度和紓緩肌肉疼痛。同時可以配合其他運動，以提升訓練效果。



<https://www.youtube.com/watch?v=jtEuuha283E>

## 靜態伸展運動

由嶺南大學「賽馬會跨代樂頤年推廣計劃」教授的健身操。此伸展運動分別鍛鍊頸部、前臂、肩膊、手腕關節、後手臂、前胸、背部、下腰背、腿部腰側和眼椎及頸椎，從而提升關節柔韌性，放鬆肌肉。



<https://www.youtube.com/watch?v=ox0O5-MS4nA>

## 八段錦運動

由香港癌症基金會導師教授的健身氣功八段錦。透過每天重覆練習可調理身體五臟六腑，有紓緩筋骨、減輕肌肉痠痛症候群，並提升自身的免疫力，從而達到養生保健的功效。



<https://www.youtube.com/watch?v=routw8xGRMw>

## 高齡者健康操

由台灣衛生福利部國民健康署介紹的健康操。分別有坐姿及站姿兩種動作選擇，在導師指引下並配搭輕鬆音樂，讓長者隨著節奏擺動，從而強化肌力及平衡力，減低跌倒的風險。



[https://www.youtube.com/watch?v=\\_w50TfdCmKU&t=239s](https://www.youtube.com/watch?v=_w50TfdCmKU&t=239s)



## 認知訓練運動

適量運動能令血液更暢順地流向大腦，為大腦提供充足營養，有效預防認知障礙症或延緩退化情況。

**注意！** 運動前應向專業醫護人員諮詢意見

### 健腦八式

由香港認知障礙症協會介紹的健腦八式。透過八組不同的肢體協調運動，刺激左右腦，從而提升大腦功能，特別適合長者及早期認知障礙患者。



<https://www.youtube.com/watch?v=qF74Q0-KqYM&t=71s>

### 在家運動 – 無障礙篇

由香港中文大學腦神經科分享一套約15分鐘的全身運動。讓病友能夠在家做運動，保持關節靈活及腦部健康。此運動特別適合中風及帕金森症病友。



<https://www.youtube.com/watch?v=XheVMMdHII0>



## 認知訓練遊戲

透過不同類型的認知訓練遊戲，讓老友記能夠多動動腦筋，使心智保持靈活。

### 鬆餅塔

透過將鬆餅拖曳到盤子擺放，看看能擺放多少鬆餅，隨著高度增加，鬆餅塔會不穩固左右搖晃，難度亦有所增加。



[https://play.google.com/store/apps/details?id=net.otouch.cake&hl=zh\\_HK](https://play.google.com/store/apps/details?id=net.otouch.cake&hl=zh_HK)



<https://apps.apple.com/hk/app/%E9%AC%86%E9%A4%85%20%E5%A1%94-pancake-%20tower/id541471195>



### 智客 - PEAK

一個以不同遊戲模式訓練長者認知能力、情緒管理及協調力的應用程式，從而透過輕鬆遊戲保持心智靈活。



[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.brain-bow.peak.app&hl=zh\\_HK&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.brain-bow.peak.app&hl=zh_HK&gl=US)



<https://apps.apple.com/hk/app/%E6%99%B A%E5%AE%A2-peak-brain-training/id806223188>



## 天天腦鍛鍊

6款頭腦鍛煉的遊戲，包括：數字排序、數字配對、回答文字顏色、數字運算、心算及猜拳遊戲。最後，「綜合測試」將6款遊戲一起進行，得出你今天的大腦年齡。



[https://play.google.com/store/apps/details?id=yumekan.android.brain&hl=zh\\_HK&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=yumekan.android.brain&hl=zh_HK&gl=US)



<https://apps.apple.com/hk/app/%E5%A4%A9%E5%A4%A9%E8%85%A6%E9%8D%9B%E7%85%89-%E6%B8%AC%E5%AE%9A%E5%A4%A7%E8%85%A6%E5%B9%B4%E9%BD%A1-%E9%8D%9B%E9%8D%8A%E5%A4%A7%E8%85%A6%E5%8B%95%E5%8A%9B/id633246396>



## BRAINASTIC 智活無限

「智活無限」是一個以遊戲方式延緩認知障礙，遊戲分為六大認知能力訓練範疇，為玩家提供有趣的訓練，讓你打機同時鍛鍊大腦。



[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mind-vivid.brainastic&hl=zh\\_HK](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mind-vivid.brainastic&hl=zh_HK)



<https://apps.apple.com/hk/app/brainastic/id1142620260>



## 家居健智遊戲

由香港仔坊會社工教授如何利用家中常用物件，動動腦筋變成健腦遊戲道具，並從中講解各遊戲玩法，讓長者生活更添樂趣。



[https://www.youtube.com/watch?v=fryTF\\_aUHj4](https://www.youtube.com/watch?v=fryTF_aUHj4)



## 照顧技巧

面對家人生病帶來的變化，照顧者或會無所適從。以下的照顧技巧知識，讓照顧者能夠應對不同狀況。

**注意！** 每名患者情況不同，如有疑問請向醫護人員諮詢意見。

### 家居生活錦囊

醫院管理局的「智友站」分享了一本生活小錦囊，這本小冊子整合了居家照顧的相關資訊，包括：起居生活、復康用具租借和相關社區的資源等，讓照顧者學會一些專業照顧技巧，以應對患者生活狀況。



<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/MediaLibraries/SPW/SPWMedia/生活小錦囊-職業治療與紓緩治療.pdf>

### 輪椅的使用

醫院管理局的智友站分享了有關輪椅使用和保養的資訊，並介紹如何協助中風患者從輪椅轉移，從而確保患者的安全和避免照顧者因而受傷。



<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Disease-Information/Disease/?guid=70ea7332-61bd-44a7-8b3e-84a6b71d586a>



## 徵狀管理

除了遵照醫護人員的醫療方案，患者也要做好個人的自我監察及適當地處理徵狀，減低不適。

**注意！** 每名患者情況不同，如有疑問應向專業醫護人員諮詢意見。

### 《三高心戰室》輕鬆量血壓

量血壓是徵狀管理的基本方法之一，香港復康會透過簡單短片分享正確使用血壓計，量度血壓的示範及注意事項，患者可從指標初步了解身體現況。



<https://www.e2care.hk/zh-hk/e2ctv/?v=321>

### 《三高心戰室》血糖機教學

使用血糖機量度血糖是徵狀管理的基本方法之一，香港復康會透過簡單短片分享正確使用血糖機的方法、量度血糖的示範及注意事項。患者可從指標初步了解身體現況。



<https://www.e2care.hk/zh-hk/e2ctv/?v=399>

## 康程式 – 慢病資料庫

香港復康會康程式網站介紹了多種慢病的成因、相應的自健貼士、網站亦提供同路人分享及社區復康網絡的活動，讓患者加強對疾病的認識，及找出合適而有效的方法控制病情。



<https://www.e2care.hk/zh-hk/chronic-diseases/>

## 家居氧氣治療

醫院管理局職業治療師統籌委員會製作了一份家居氧氣治療胸肺復康教育小冊子，簡要地介紹氧氣治療的形式、正確使用的方法，與及安全須知，讓肺病患者安全而正確地利用氧氣治療，改善身體不適及應付生活。



[https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/MediaLibraries/SPW/SPWMedia/HOT\\_2018\\_chinese.pdf?ext=.pdf](https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/MediaLibraries/SPW/SPWMedia/HOT_2018_chinese.pdf?ext=.pdf)



## 至營食譜

為長者烹調美食，所花的心思的確不少。除了要健康，又要多款式。不如在這裡找一些靈感，今晚準備一些具營養的菜式吧！

**注意！** 每名患者情況不同，如有疑問應向專業醫護人員諮詢意見。

### 營養師食譜

香港復康會康程式網頁內推介了幾道簡單易煮的菜式，還提供了它們的能效和營養貼士。每份食譜只要花10-20分鐘烹調，即使患有長期疾病的朋友，也能享受到色香味美的餸菜。



<https://www.e2care.hk/zh-hk/healthy-living/dining/recipes>

### 時令食譜

香港耆康老人福利會的長青網除了分享與長者生活有關的資訊，也推介了多款健康且有營養的住家菜式食譜。由於食譜較為簡潔，適合有烹調經驗人士作參考之用。



<https://www.e123.hk/zh-hant/health/hot-recipe>

## 自健食聊

香港復康會康程式網站內的自健食聊，除了介紹不少適合家居烹調的菜式外，亦有營養師推介健康美味的菜式。此外，網站還會就坊間有關飲食及營養的謬誤作辨清，讓大家成為精明飲食之人。



<https://www.e2care.hk/zh-hk/healthy-living/dining/>

## 銀髮族養生食譜

此小冊子由台灣新北市衛生局製作，因應長者一日三餐所需的營養而配搭了不同的菜式，好讓長者能吸取均衡營養，保持身體健康。



[https://www.mt.org.tw/wholecountry/ebook/resources/\\_links\\_/04.pdf](https://www.mt.org.tw/wholecountry/ebook/resources/_links_/04.pdf)

## 簡易製作 – 美味營養糊餐

律敦治及鄧肇堅醫院的營養部、言語治療部及老人科部門特地為吞嚥困難的長者設計了一系列食譜，除了介紹碎餐糊餐的製作方法外，亦介紹了很多天然調味方法。



[https://www.healthyhkec.org/healthcare/diet/pureed\\_food.pdf](https://www.healthyhkec.org/healthcare/diet/pureed_food.pdf)



## 「聽」出好心情

面對病情反反覆覆，長者及照顧者的情緒難免會受影響。學會關注自己心靈需要，適時放鬆一下吧！

### 友心情網上電台

由東華三院建立的一個關注精神健康的網上平台，除了有一連串不同系列的節目和頻道外，網站內還有其他有關精神健康的活動介紹及實用的情緒評估小工具，讓患者可按照自己的需要及興趣瀏覽。



<https://www.radioicare.org/index.php?fbclid=IwAR3kcl0AssNvh0tpYntVZ9-4McJNX7SnekEEPKBdnMkx3lmu9aMrQQtfT10>

### 疫境中的靜觀空間

香港大學社會科學院及香港輔導教師協會製作的聲音導航資源套，當中分為5分鐘，10分鐘和40分鐘的靜觀練習。內容有靜觀伸展、靜觀步行和身體掃描等，患者可按個人時間及空間選擇。



<http://www.jcpanda.hk/ms2020/webpage-chi.pdf>

### 靜心冥想導引 – 身體掃描 保持平等心

香港催眠及身心靈整合中心以聲音導航，帶領大家進行十多分鐘的冥想導引和身體掃描，從而紓減壓力，平靜心境，達至與內在的我連結。



<https://www.youtube.com/watch?v=6bCevPI29K0>

### 靜觀減壓練習 – 靜坐觀呼吸

東華三院友心情網上電台邀請專家帶領大家一起做靜觀呼吸練習，大家可以花數分鐘時間停下來，感受一下當刻的自己。過程中將注意力集中去關懷自己的心情和身體狀況。



<https://www.youtube.com/watch?v=orOATZJ0kVw>

### 靜觀聲音導航練習

新生精神康復會製作了一系列的靜觀聲音導航練習，透過十分鐘練習靜觀，訓練專注，將身心靈帶回到「此時此刻」。網站有十四條不同模式的聲帶，大家可按自己所需揀選合適的練習。



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLr8HXjSCTh4U81g6MT-j5EyVbluzAZPQUa>

## 康程式 – 照顧頻道

香港復康會康程式網站內的照顧頻道邀請了專業人士分享各種養生養心的保健方法，包括保健湯水及穴位按摩，為照顧者找尋合適的自我關懷方法。



<https://www.e2care.hk/zh-hk/e2ctv/smart-care/>

## NEWLIFE.330 APP

此程式由新生精神康復會設計及製作，程式內有條理地把靜觀練習的體驗分類，讓大家能夠在不同時刻照顧身心靈需要，如：飲食，失眠或痛症。大家可設置練習提示助你管理身心靈健康。

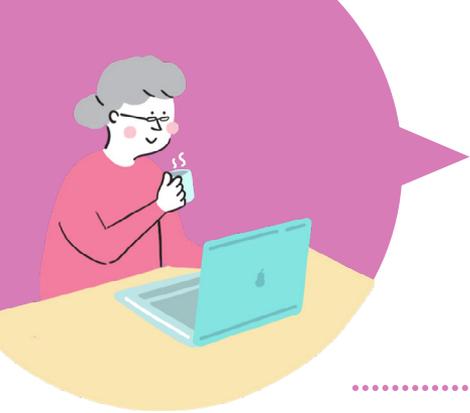


[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.newlife330&hl=zh\\_HK](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.newlife330&hl=zh_HK)



<https://apps.apple.com/hk/app/newlife-330/id1047078127>





## 靜心「看」

與疾病同行，患者及照顧者總是會忙個不停，不妨讓自己停下腳步，細閱以下資訊，既可豐富知識，亦可提升抗逆力。

---

### 晚晴照顧手冊

香港中文大學賽馬會老年研究所出版的晚期照顧手冊，手冊內文提及晚期患者治療及照顧安排，財務安排和身後事安排等，讓大家可以有基礎認識以便日後能夠妥善計劃人生。



<http://www.socsc.hku.hk/JCECC/晚晴照顧手冊.pdf>

### 心靈康程式

香港復康會康程式網站以文字、圖畫及短片分享病患者面對逆境的故事，另外亦搜集了提供心理支援的社區服務資訊，有助提升正面情緒及面對逆境的能力。



<https://www.e2care.hk/zh-hk/healthy-mind/>



## 「玩」樂無窮

玩遊戲，聽音樂不但能消磨時間，還能讓人消去煩惱，使心情變好。讓我們好好放鬆一下吧！

---

### 網上遊戲

由香港耆康老人福利會長青網整合的網上遊戲平台，包括：棋類、麻雀類、啤牌類、智力類等。



<https://www.e123.hk/zh-hant/entertainment>

### 金曲頻道

音樂不但讓人放鬆心情，還陪伴病友渡過不少歲月。香港耆康老人福利會長青網分別以經典歌星及懷舊曲目作分類，讓患者可按照自己的喜好搜尋曲目，細聽欣賞。



<https://www.e123.hk/zh-hant/social/play/478085>

## PITANKO

遊戲設計了一個細小的空間，玩家需要把遊戲預設的物件拖曳到收納箱，留意愈往後的關卡是愈困難的，快來試試看你能破多少關卡？



[https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.cg.pit-tanko&hl=zh\\_TW](https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.cg.pit-tanko&hl=zh_TW)



<https://apps.apple.com/hk/app/%E5%A4%A7%E4%BA%BA%E5%80%91%E6%84%9B%E4%B8%8D%E9%87%8B%E6%89%8B%E7%9A%84%E5%8B%95%E8%85%A6-pitanko/id1139053041>



## 天天腦力

當中集合各經典小遊戲，包括一筆劃、七巧板、自由連線、動物七巧板、糾結的蛇、接水管、衝撞迷陣、數獨、多變拼圖等，讓玩家能藉著遊戲娛樂一番。



[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wawagame.app.ttnl2&hl=zh\\_HK](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wawagame.app.ttnl2&hl=zh_HK)



<https://apps.apple.com/hk/app/天天腦力/id1367090147>





## 上門照顧及護送服務

在晚期照顧裡，專業護理及實務家居支援實在極為重要。以下是一些上門支援服務，長者或照顧者可按個別需要選購。

**注意!** 服務收費會因應不同需要及時間有所不同，詳情可向各公司查詢。  
本手冊資料僅供參考。如有疑問，請尋求社工或醫護人員的意見。

復康互助會	聖雅各福群會 持續照顧服務 - 護老天使	長者安居協會 - 管家易家居服務	「賽馬會好手 易配同盟計劃」 （「好手」）服務
 <p>9632-6424</p>	<p>8100-0659 2856-2001</p>	<p>2952-7250</p>	<p>2952-1900</p>
 <p><a href="https://www.facebook.com/復康互助會-14794990-5585100/">https://www.facebook.com/復康互助會-14794990-5585100/</a></p>	<p><a href="https://cc.sjs.org.hk/?route=services-detail&amp;sid=47">https://cc.sjs.org.hk/?route=services-detail&amp;sid=47</a></p>	<p><a href="http://www.ezhome.com.hk/">http://www.ezhome.com.hk/</a></p>	<p><a href="https://goodhand.hk/#contact">https://goodhand.hk/#contact</a></p>
 			
 <ul style="list-style-type: none"> <li>▣ 陪診</li> <li>▣ 陪伴外出</li> <li>▣ 做運動</li> <li>▣ 出席紅白二事</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▣ 測量血壓</li> <li>▣ 復康運動</li> <li>▣ 傾談</li> <li>▣ 認知訓練</li> <li>▣ 外出或陪診</li> <li>▣ 在家看顧</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▣ 家務清潔</li> <li>▣ 長者照顧</li> <li>▣ 健康護理</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▣ 長者照顧</li> <li>▣ 陪診</li> <li>▣ 復康訓練</li> <li>▣ 推拿</li> <li>▣ 清潔服務</li> <li>▣ 煮飯</li> </ul>



## 復康用品租借

添置新的復康用品實在需要龐大開支，坊間有不少機構均提供醫療用品租借服務以減輕患者及家人的財政負擔。

**注意！** 本手冊資料僅供參考。如有疑問，請尋求社工或醫護人員的意見。



復康資源協會	同理會	聖雅各福群會 護老者支援服務	香港紅十字會	賽馬會「a家」 樂齡科技教育及 租賃服務中心
 2364-2345	3586-9325 9730-8249	2831-3223 2805-1255 9201-7953	2610-0515	3153-5252
 <a href="http://www.rehabaid-society.org.hk/zh">http://www.rehabaid-society.org.hk/zh</a>	<a href="https://empathy.org.hk">https://empathy.org.hk</a>	<a href="https://cc.sjs.org.hk/?route=services-detail&amp;sid=32">https://cc.sjs.org.hk/?route=services-detail&amp;sid=32</a>	<a href="https://www.redcross.org.hk/tc/community_healthcare/mobility equip/intro_me.html">https://www.redcross.org.hk/tc/community_healthcare/mobility equip/intro_me.html</a>	<a href="https://ageathome.hk/zh/">https://ageathome.hk/zh/</a>
 				
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 步行輔具</li> <li>▶ 氣墊床</li> <li>▶ 座墊</li> <li>▶ 輪椅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 醫療睡床</li> <li>▶ 吊機</li> <li>▶ 手動及電動輪椅</li> <li>▶ 沖涼大便椅等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 復康用具租借</li> <li>▶ 二手售賣及轉贈服務 (包括:輪椅、助行用具、醫院床、氣墊床等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 助行架</li> <li>▶ 輪椅</li> <li>▶ 便椅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 復康用品租借 (包括:斜台、行動輔助器具、日常生活輔助器具、坐姿及體位矯正輔助器具)</li> </ul>



## 無障礙交通服務

對行動不便的患者而言，無障礙交通讓他們能舒適且安全地外出或覆診，以下是一些常用的無障礙交通資料供大家參考。

**注意！** 本手冊資料僅供參考。如有疑問，請尋求社工或專業人士協助。

香港復康會  
易達橋車

香港復康會  
易達巴士

聖雅各福群會  
持續照顧服務-  
愛心小巴接載服務

建。祝義工隊-  
「義載周到」  
免費輪椅義載服務



8106-6616

2348-0608

2818-7400

9609-0399



<https://www.rehabsociety.org.hk/transport/ahc/zh-hant/>

<https://www.rehabsociety.org.hk/transport/eab/zh-hant/>

<https://cc.sjs.org.hk/?route=services-detail&sid=13&lang=1>

<https://www.buildandwish.org/vdriver>





## 無障礙旅遊

誰說患病後便要終日待在家中？只要好好計劃無障礙路線，照顧者也能陪同患者四出遊歷，吃喝玩樂。

### 香港無障礙旅遊指南

香港復康會網站內分別以旅遊景點或性質類別作分類，介紹許多香港不同的景點。而每一項景點資料中亦設有了無障礙之交通方式，並配以短片講解前往方法供大家參考。



[https://accessguide.hk/accessguide\\_map\\_zh/](https://accessguide.hk/accessguide_map_zh/)

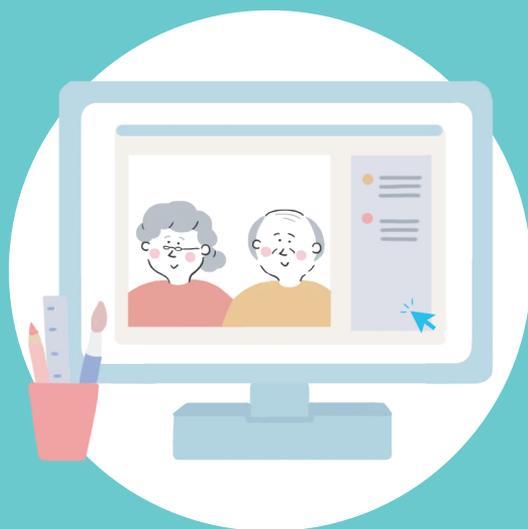
### 無障礙去街 GUIDE 2018

香港傷殘青年協會網頁介紹香港多條熱門旅遊路線，當中分為：觀光線、消遣玩樂線、生態線及文化探知線。另外，亦介紹不同殘疾類別人士外出旅遊的需要，從而提供重要而實用的資訊，減少旅遊行程的不便。



<https://e-cgo.org.hk/travel/zh-hant/>





---

如有任何查詢，歡迎聯絡香港復康會  
賽馬會安寧頤 — 「安晴·生命彩虹」社區安寧照顧計劃  
電話：2549-7744