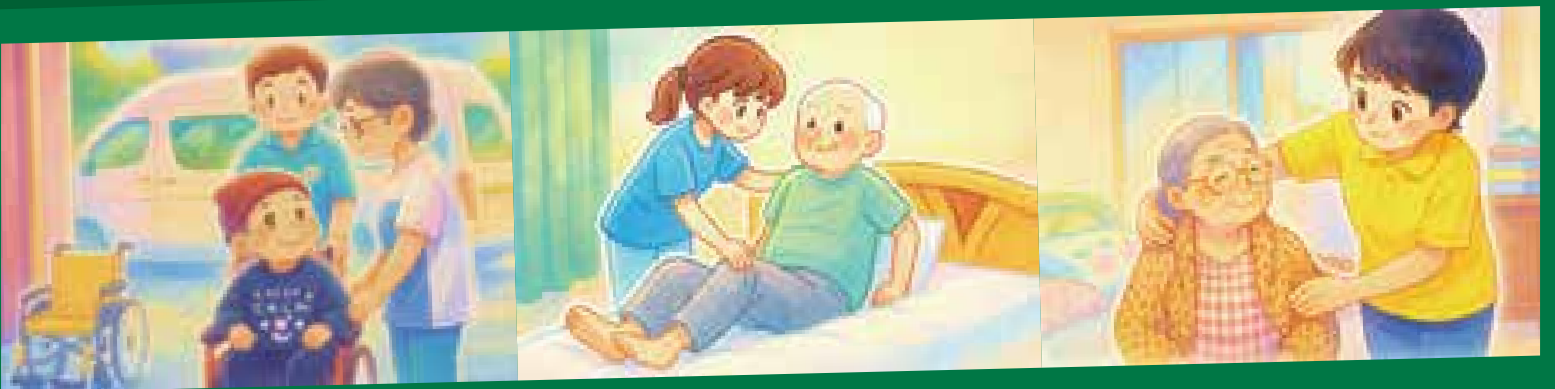


Eco-Map

澳門社區家居照顧者

家居照顧資源導航



澳門鏡湖護理學院
KIANG WU NURSING COLLEGE OF MACAU

合編



澳門工會聯合總會
Federação das Associações dos Operários de Macau

工人醫療所
家居護理服務隊

澳門社區家居照顧者Eco-Map

家居照顧資源導航



澳門鏡湖護理學院



澳門工會聯合總會工人醫療所家居護理服務隊 合編

資助：澳門基金會



澳門鏡湖護理學院

2026年06月

澳門社區家居照顧者 Eco-Map

家居照顧資源導航

主審：尹一橋、梁玉華
主編：王思琛、許璇珊、溫慕雅
副主編：黃潤洪、張雲、莫雪滢

編委（以姓氏筆劃為序）

澳門鏡湖護理學院：

王思琛
朱明霞
江夏
余浩斌
張雲
莫雪滢
黃潤洪

澳門工會聯合總會工人醫療所家居護理服務隊：

邱玉英
許璇珊
黃俊毅
溫慕雅

編寫秘書：江夏、余浩斌

美術設計：林漢中

資助：澳門基金會

出版：澳門鏡湖護理學院
版權：澳門鏡湖護理學
印刷：匯豐印務（澳門）
印次：2026年06月第一次印刷
發行數量：200冊（非賣品）
ISBN 978-99981-881-2-9 (平裝)
ISBN 978-99981-881-3-6 (PDF)
版權所有，翻印必究
出版日期：2026年06月

前言

尊敬的家庭照顧者：

面對繁重的家居照顧責任，您是否曾感到難以權衡家庭與自己？在長期關注家居照顧的研究和實務中，我們深刻理解家庭照顧者正承受著醫療需求、心理壓力與經濟負擔的多重挑戰。

隨著澳門逐步進入高齡化社會，照顧者的支援需求更加迫切。為此，我們整合了當前含括居家照顧、安全支持、醫療康復及心理輔導等多方面資源，推出《澳門家居照顧者 Eco-Map》手冊，以一張全面、務實的資源導航地圖助您解決以下核心困境：

- **找不到**：在急需時難以快速定位相關服務機構或支援平臺。
- **不會用**：即便瞭解資源，却因手續繁複或缺乏指導導致資源使用不足。
- **不敢問**：面對心理或社會壓力，對相關支援的需求羞于啓齒。

本手冊的特色：

1. **實用性強**：將零碎的部門資源整合。
2. **資源結構清晰**：涵蓋醫療、日間照護、經濟與心理支持等多維度，幫助制定專屬的支持網絡方案。

我們相信，每位照顧者都是家庭幸福的守護者。同時，也希望藉由本手冊的推出，協助您更輕鬆地找到所需的支援，掌握家居照顧的主動權，為家庭打造一個安全、支持與可持續的照顧環境。

請相信，在照顧路上的每一步，您都不是孤軍奮戰。讓我們攜手，將零散的資源點連結為支持的光網。

2026年05月

目錄

核心資源地圖速查導航.....	5
第一部份 核心資源地圖.....	8
提前規劃家居照顧-家居與個人安全支持.....	8
一、為什麼要提前規劃.....	8
二、家居與個人安全支持的實用建議.....	8
三、具體資源來源與支援機構.....	9
家居照顧的核心支援.....	15
一、澳門社會工作局（IAS）.....	15
二、衛生局（SSM）家居護理服務.....	27
三、澳門街坊會聯合總會（街總）.....	28
四、澳門工會聯合總會（工聯）.....	32
五、澳門明愛.....	32
六、澳門母親會.....	35
七、澳門婦女聯合總會（婦聯）.....	36
八、澳門同善堂.....	36
九、鏡湖醫院家居護理.....	36
十、其他機構.....	37

醫療與康復資源概況	38
一、衛生局：健康社區計劃	38
二、失智症診療中心服務簡介	39
三、康復中心轉介服務	40
四、殘疾人士院舍轉介服務	42
五、兒童綜合評估中心服務	43
六、澳門扶康會	44
七、澳門利民會	46
經濟與照顧補助概況	48
一、經濟援助	48
二、照顧者津貼	49
三、殘疾津貼	52
心理支援	54
一、生命熱線	54
二、心晴熱線 24 小時心理健康諮詢服務	55
三、24 小時綫上學生輔導平臺	55
四、社會工作局 24 小時輔導熱線	56
五、社會工作局 24 小時家庭暴力求助專線	56

六、社會工作局 24 小時更生支援熱線.....	57
七、澳門婦聯勵苑 24 小時婦女求助熱線	57
八、聖公會賭博輔導熱線	57
九、Chat With U-學生輔導熱線及網上支援計劃.....	58
十、澳門明愛「啲嚇氣」平臺	58
便捷工具與資訊.....	60
一、“一戶通”手機應用程式.....	60
二、澳門社工局網站.....	63
三、澳門衛生局資訊站	63
四、澳門特區長者服務資訊網	64
緊急聯絡資訊.....	66
一、緊急情況與聯繫方式	66
二、其他支援專線.....	66
第二部份 資源應用策略	67
Eco-Map：資源整合與照顧效率提升的工具	67

核心資源地圖速查導航

爲了有效支持長者及照顧者，澳門提供多項居家照顧、醫療康復、心理支援及經濟援助服務。以下表格從家居改造、安全支持到經濟援助與心理健康等，綜合整理了相關核心機構及資源，方便快速查閱與使用，助力照顧者減輕壓力，提高家庭生活質量。

一、家居照顧與安全支持

項目	內容	聯絡方式
緊急呼叫系統	針對突發情況的 24 小時支援平安通裝置，讓長者獲得安全保護及求助便利。	平安通呼援服務： 2899 2222

二、居家照顧核心支援機構

機構	服務內容	服務地點分佈	聯絡方式
澳門社會工作局 (IAS)	經濟援助、家居環境改造、暫托服務、照顧者津貼及資助規劃，提供長者及照顧者綜合支持。	青洲、氹仔等 6 區社會工作中心全澳覆蓋	2836 7878
澳門街坊會聯合總會	家居送餐、康復訓練、心理支持、照顧者培訓，協助長者日常生活并提升家庭支持水準。	筷子基、祐漢等約 20 個中心	2833 3614
澳門工會聯合總會	開展長者家居照顧、興趣班、康復活動等社區支援，同時運行九澳護養院及“大眾化”活動項目。	台山、望廈、氹仔等分點	2831 7832 (望廈老人中心) 2887 0710 (九澳護養院)
澳門明愛 (Caritas)	提供家居護養、照顧者支援服務，含暫托、心理支持、到戶康復與復康訓練；協助弱勢家庭改善生活質素。	青洲、下環及氹仔等多分站	2843 7006 (南區) 2855 3658 (北區)
澳門母親會	長者綜合支援 (家居和院舍服務)，包括日間護理、住養服務、家居環境改善等，助力提升老年生活安全與健康。	下環、宋玉生廣場、布魯塞爾街等多中心	2833 8863
澳門衛生局 (SMM)	上門家居護理，包括換藥、疼痛管理、健康狀況監控及基礎醫療支援，專為長者及行動不便者設計康復護理方案。	需醫生轉介，服務覆蓋全澳	2833 3333
鏡湖醫院家居	提供傷口護理、用藥指導、管路更換	覆蓋全澳，需	8295 8550

機構	服務內容	服務地點分佈	聯絡方式
護理服務	及家居安全建議等專業化的外展醫護，支持行動不便及出院患者的康復計劃。	醫生或護士具體轉介	
澳門婦女聯合總會（婦聯）	提供日間長者護理及相關活動，並設置護理與生活支援空間，助力提升晚年福祉。	樂頤長者日間中心（路環石排灣和諧廣場）	2850 2311
澳門同善堂	提供長者活動與關懷支持中心，包括活動室、健康支援，以及與社會緊密連結的日間輔助項目。	黑沙環及新橋兩地點	2852 1871 （黑沙環） 2886 1108 （新橋）

三、醫療與康復資源

機構	主要服務	申請方式	電話號碼
記憶門診	認知障礙診療、心理評估、藥物調控，轉介專科服務（如失智症診療中心）。	衛生中心或仁伯爵醫院掛號	2831 3731
康復服務轉介中心	職業技能訓練、生活自理能力訓練及其他康復服務安排。	電話預約或親臨登記	2840 3927
兒童綜合評估中心	早療服務安排、發展評估、聽力測試、醫學診斷及跨部門支援。	所屬衛生中心評估後轉介	2827 1486
澳門扶康會	為智障、自閉及精神康復者提供日間康復、短期住宿、職業技能訓練及社區參與服務。	電話瞭解或親臨各單位申請	2822 0330
澳門利民會	社區精神康復，包括住宿支援、職業訓練及心理輔導等，促進精神康復者社會融入。	各服務單位接受個案申請	2848 2060
失智症診療中心	認知障礙診療、評估與訓練支援，并提供家屬教育及照顧者輔導。	衛生中心初步篩查後轉介	2831 3731

四、心理支援

服務項目	主要內容	聯絡方式
生命熱線（24 小時）	緊急心理支援、情緒輔導與轉介服務，減輕情緒負擔或危機情況。	2852 5222
社會工作局輔導熱綫（24 小時）	即時情緒支援、輔導與指引	2826 1126
心晴熱線（24 小時）	提供心理健康諮詢，支援壓力管理與情緒困擾，全年無休。	2871 2356

五、其他支援策略與便捷工具

工具或資源	用途與內容	聯絡方式或下載入口
一戶通應用程式	澳門綜合政務服務平臺，查詢健康、經濟福利、家庭政策流程等。	技術支援： 8987 1923
澳門衛生局資訊站 APP	掌握健康資訊、疫苗安排及醫療紀錄等，實現全程健康管理。	各手機平台商店免費下載
澳門長者服務資訊網	長者福利政策、經濟資助及活動資訊，提供即時查詢和申請指南。	網址： www.ageing.ias.gov.mo

六、緊急聯絡資訊

情況	機構	聯絡方式
醫療急救	消防局	119 / 120
家暴或尋求危機協助	社會工作局保護熱綫	2823 3030
法律諮詢	法律援助局	2853 3540

第一部份 核心資源地圖

提前規劃家居照顧--家居與個人安全支持

提前規劃家居照顧是確保長者及其家人在家中能夠安全、舒適生活的重要步驟。以下將提供實用建議，幫助您做好規劃，並列出相關支持資源，讓家居環境更加適合長者的需求。

一、為什麼需要提前規劃？

1. 減少危機發生：提早規劃可以避免長者因為跌倒、疾病突發或其他意外而陷入緊急情況。
2. 提升生活質量：安全舒適的家居環境能促進長者的心理健康和生活滿意度。
3. 減輕家人壓力：提前安排好相關資源和支援，能讓家屬更有信心面對照顧工作。

二、家居與個人安全支持的實用建議

1. 家居環境安全改造

1) 防滑設施：

安裝**防滑地墊**或防滑貼紙於浴室、廚房及其他容易潮濕的地方。

2) 扶手與欄杆：

在樓梯、浴室及馬桶旁設置**扶手**，幫助長者行動。

3) 照明提升：

增加房間、走廊及樓梯的照明亮度，避免因視線不清導致意外。

4) 傢俱佈置：

移除地毯、過低的傢俱或容易絆倒的雜物，保持家居路徑通暢。

2. 個人健康設備

1) 緊急呼叫裝置：

配備緊急醫療警報系統（如平安通呼援服務），長者可在需要時一鍵求助。

2) 跌倒監測器：

可穿戴式設備能在跌倒時自動發出警報通知家人或急救中心。

3) 助行輔具：

提供符合長者需求的助行器、輪椅或拐杖，提升行動便利性。

3. 健康與日常支援

1) 健康檢測設備：

準備血壓計、血糖儀等設備，方便長者或家人定期監測健康狀況。

2) 用藥管理：

使用分藥盒或提醒應用程式，確保長者按時服藥。

三、 具體資源來源與支援機構

(一) 澳門社會工作局 (IAS)：《澳門特區家居環境適老化改造指引》

澳門社會工作局制訂的《澳門特區家居環境適老化改造指引》(2026年4月初版)為居家照護提供了許多深具啟迪性的要點，尤其適合長者照護者借鑒，以下是值得總結的核心內容：

安全與舒適的全屋改造建議：

該指引強調以通用性設計為基石，旨在消除地面障礙(例如改造門檻及使用防滑地磚)和增設扶手，保障長者家居的無阻安全性(見第2章)。

例如，基礎版改造提供低成本高效解決方案，進階版則進一步整合智慧監測與長者專屬功能(例如毫米波跌倒監測，如第9章)。

重要功能區域的詳細策略：

廁所及浴室：聚焦在全方位防滑、抓靠設施以及乾濕分離方面，同時加入緊急呼救裝置，高度關注使用中的風險管理(見第6章)。

廚房、陽台與臥室的無障礙設計：使用拉伸櫥櫃、電動晾衣架等設施，降低長者勞動負擔，並通過夜間燈光增光設計避免跌倒(見第5、7、8章)。

智慧化應急支持：

指引詳細介紹了采用非侵入的AI技術，例如毫米波雷達與智能水電監測，可以及時捕捉長者異常行為動態，做到遠程應急(見第9章)。

針對高風險區域的具體改造設定：

為縮小長者自理與居家照顧的落差，提供如升高洗衣機位、防跌扶欄(見第8章)及浴室內淋浴椅與抓杆合理配置(見第6章)。

指引的內容對家庭照護者具有高度的實用性與指導價值，能幫助有效預防意外，提高照護效率并確保長者的安全與舒適生活環境。

詳細資料可查閱：

澳門社會工作局-《澳門特區家居環境適老化改造指引》

<https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/elderly-service/guidelines-age-friendly>

(二) 澳門社會工作局 (IAS)：為殘疾人士購置輔具及特殊家居設備補助規章

目的：支持經濟條件薄弱的殘疾人士分擔輔具與特殊家居設備的購置費用。

申請條件

- 澳門居民，持有效殘疾評估登記證（或續期待決期間）。
- 最近 18 個月連續居住於澳門（特殊情況可豁免）。
- 通過家團經濟狀況評估（詳見家庭收入與資產上限）。

補助標準：請查閱

<https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/rehabilitation-service/auxiliary-equipment-subsidy>

補助範圍

1. 輔具類別

編號	輔具名稱	編號	輔具名稱	編號	輔具名稱
1	手杖	16	下肢義肢	31	特製眼鏡（弱視、濾光、防護等）
2	腋拐/肘拐	17	治療性鞋具	32	語音/點字手錶
3	輪式助行器	18	可調節站立支撐架	33	錄音機/筆
4	框式助行器	19	脊柱矯形器	34	書寫輔助隔
5	使用者自己驅動的輪椅	20	助聽器	35	語音點讀筆
6	他人控制的手驅輪椅	21	聽力回路/調頻系統	36	語音功能計算機
7	提供姿勢支撐的手驅輪椅	22	個人輔聽(傳話器)/擴音裝置	37	視障人士使用的巴士路線牌
8	電動輪椅	23	讀屏軟體	38	超聲波障礙物探測儀
9	淋浴/洗澡/大小便座椅	24	盲杖	39	電子發聲器/人工電子喉
10	模擬鍵盤/鼠標的軟件	25	光學放大鏡	40	聾盲人溝通裝置

編號	輔具名稱	編號	輔具名稱	編號	輔具名稱
11	防壓瘡坐墊	26	盲文書寫設備	41	溝通板/書/卡片
12	防壓瘡床墊	27	盲文點顯器		
13	下肢矯形器	28	掌上型電子助視器		
14	上肢矯形器	29	DAISY 顯示系統有聲圖書音訊播放機		
15	上肢義肢	30	語音/觸感量尺		

2. 特殊家居設備類別

編號	特殊家居設備名稱	編號	特殊家居設備名稱	編號	特殊家居設備名稱
1	電動護理床	13	自動感應夜燈	25	語音充電器
2	非圓型式門把	14	反光貼條	26	桌上型擴視機
3	非扭動式水龍頭	15	語音報時鐘	27	防滑墊
4	扶手杆/支撐杆	16	語音計時器	28	防撞護角/防撞條
5	活動式支撐扶手/摺椅	17	語音功能體重磅	29	自動穿線器
6	馬桶增高器	18	語音功能血壓計	30	特殊設計煮食用具
7	床邊護欄	19	語音功能測溫計	31	特殊設計的廚房用具
8	便携式摺合板或捲板斜板	20	錄音藥瓶	32	特殊設計的餐具
9	電視聆聽裝置	21	語音功能顏色識別器	33	視像/閃燈/震動門鈴
10	擴音家居電話/電話擴音裝置	22	電子點字標籤製作機	34	個人緊急報警系統
11	嬰兒哭喊呼叫系統	23	來電語音報號家居電話	35	摔倒報警器
12	閃燈/震動鬧鐘	24	特殊設計輔助電話掃描架	36	帶光/聲/震動的呼叫裝置
				37	帶光/聲/震動的警報器

申請方式

1. 準備申請表及身份證明、殘疾證明、經濟狀況資料等文件。

2. 連同三家供應商報價單遞交至：

- 社會工作局總部
- 各社會工作中心或康復服務綜合評估中心
- 澳門輔具資源中心

購置與補助程序

- 申請獲批後 90 天內完成購置，保存收據以便申請補助金發放。
- 可申請延長額外 90 日（僅限一次）。

注意事項

- 補助金僅用于購置指定設備，不包括維修或租賃費用。
- 如同時接受其他資助，必須申報；如資助總額超出實際購置費，須退回差額。

查詢

- 電話：8399 7789（社會工作局） / 2825 2692（資源中心）
- 電郵：matrc@ugamm.org.mo
- 網站：www.ias.gov.mo

資料來源：為殘疾人士購置輔具及特殊家居設備補助規章

<https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/rehabilitation-service/auxiliary-equipment-subsidy>

（三）街總-澳門「平安通」服務

澳門「平安通」服務包括兩大項目，分別為家居「平安通」呼援服務，旨在保障長者居家安全，以及戶外「平安通」服務，進一步擴展至戶外支援，應對長者外出的緊急需求。服務對象涵蓋獨居長者、年邁夫婦、長期病患者、失智症長者、智障人士及其他有需要的人士，全方位提供安全保障。

核心服務內容

1. 24 小時支援

- 緊急呼援（如召喚救護車、聯繫警方、傳真病歷等）。
- 通知緊急聯絡人，確保即時援助。

2. 匯應聆長者熱線

- 情緒支援
- 定時間安

- 提供社區資訊及協助轉介資源。

3. 戶外「平安通」

- 當使用者外出遇突發情況，可通過定位設備即時確認位置，快速提供支援。

4. 居家易計劃

- 提供家居安全評估服務。
- 資助長者安裝輔助設施，如扶手、防滑設施等，改善潛在危險環境，確保家庭安全。

服務收費：最新收費詳情請參閱網站：<http://pot.ugamm.org.mo/chi.php/emergency#2003>

聯絡方式

- 地址：澳門蓮花廣場 25 號，青洲坊大廈(第四座)1 樓 C
- 電話：2899 2222
- 電郵：pot@ugamm.org.mo
- 辦公時間：上午 9:00 - 下午 6:30

資料來源：[澳門平安通呼援服務](http://pot.ugamm.org.mo/chi.php/home)：<http://pot.ugamm.org.mo/chi.php/home>

(四) 街總-澳門輔具資源中心

澳門首個一站式輔具服務平台，推廣輔具應用與無障礙理念，提升殘疾人士與長者的獨立能力與生活質素，促進社區共融。

主要服務：

- 輔具推廣、諮詢與租借
- 無障礙家居改裝
- 輔具回收、清潔與維修

服務對象：澳門居民

地址：澳門俾利喇街望廈社屋望德樓 1 樓 C1

聯絡電話：2872 8607

服務時間：星期一至六 9:00-12:30 | 14:00-18:00

資料來源：[澳門輔具資源中心](http://www.ugamm.org.mo/portal/ctr/cms/info/goToInfoView?info_id=a43fa484d7ea41f3a3abe1d66b91c05c)：

https://www.ugamm.org.mo/portal/ctr/cms/info/goToInfoView?info_id=a43fa484d7ea41f3a3abe1d66b91c05c

(五) 明愛-輔具資源閣

服務宗旨：提供輔具選購建議，減少購買及使用不當風險，確保安全。

服務內容：

- 輔具代訂與使用教導
- 輔具需求評估

服務對象：服務使用者及其家屬

辦公時間：上午 9:00-13:00 | 下午 14:00-18:00

聯絡方式：

- 地址：澳門巴坡沙大馬路平民新村 B 座地庫（台山廣星對面）
- 電話：2855 3870 / 2855 3813

資料來源：輔具資源閣 - 澳門明愛：https://www.caritas.org.mo/social_innovation/219

提前規劃家居照顧不僅能保障家人的安全和健康，還能有效減輕家庭的壓力。通過整合相關資源和服務，您可以為家人打造一個充滿關愛的家居環境。如需進一步瞭解，請直接致電相關機構或訪問其網站獲取最新資訊。

家居照顧的核心支援

在澳門，針對長者及其家庭的家居照顧支援服務由政府與民間機構共同提供，涵蓋經濟援助、日常護理、心理輔導、康復訓練等多方面內容。核心支援機構包括澳門社會工作局（IAS）、澳門衛生局、澳門街坊會聯合總會（街總）、澳門工會聯合總會（工聯）、澳門明愛、澳門母親會、澳門婦女聯合總會（婦聯、澳門同善堂、鏡湖醫院等。另有多家長期照顧服務機構，專為需要長期護理或日間照顧的長者提供服務，包括伯大尼安老院、聖瑪利亞安老院、聖方濟各安老院、母親會安老院、母親會護理安老院、黑沙環明暉護養院、菩提長者綜合服務中心、工聯九澳護養院、恩輝長者綜合服務中心、澳門循道衛理聯合教會社會服務處欣頤居護養院、母親會下環長者綜合服務中心、救世軍睿禧長者綜合服務中心、仁慈堂安老院、瑪大肋納安老院、悅輝護養院、綠楊長者日間護理中心、澳門街坊總會頤駿中心、康輝長者日間護理中心、工聯台輝長者服務中心、康駿日間護理中心、青洲老人中心、望廈老人中心及海傍區老人中心等。上述機構根據需求，針對長者提供24小時住宿護理、日間護理、康復訓練、膳食供應及相關社交和心理支持等多方位服務，以提升長者生活質量和減輕家庭照顧壓力，為長者及其家庭照顧者提供全方位支援服務。

一、澳門社會工作局（IAS）

澳門社會工作局是澳門特區政府的核心社會福利機構，專注為長者及照顧者提供全面的支援服務。

1. 服務內容

- （1）經濟援助--見本手冊【經濟與照顧補助概況】
- （2）照顧者津貼—見本手冊【經濟與照顧補助概況】
- （3）長者院舍暫宿服務
- （4）長者院舍轉介
- （5）日間護理中心轉介

2. 聯絡方式

- 查詢電話：2836 7878
- 網站：www.ias.gov.mo

3. 服務中心地點及聯絡方式

(1) 社會工作局總部

- 地址：澳門西墳馬路 6 號
- 電話：2836 7878

(2) 中南區（沙梨頭）社會工作中心

- 地址：澳門提督馬路 23 號 A 朗悅居 1 樓
- 電話：2858 0981

(3) 北區（臺山）社會工作中心

- 地址：澳門台山新街 1-15 號利達新邨 2 樓
- 電話：2859 6457

(4) 氹仔及路環社會工作中心

- 地址：路環石排灣和諧大馬路 20 號居雅大廈第四座柏苑地下
- 電話：2882 5077

(5) 氹仔及路環社會工作中心（氹仔分站）

- 地址：氹仔地堡街泉福新邨第二期第五座地下 A
- 電話：2882 7616

(6) 西北區（青洲）社會工作中心

- 地址：蓮花廣場青洲坊大廈第一座 2 樓 A
- 電話：2822 5744

4. 專線電話服務

- 查詢專線電話：2836 7878
- 24 小時社工局輔導熱綫：2826 1126
- 敬老金查詢專線：2836 6166
- 殘疾評估登記證查詢專線：2840 3927
- 24 小時家庭暴力求助專線：2823 3030
- 失智症診療中心服務專線（與衛生局聯合設立）：2831 3731

(一) 家居照顧及支援服務 / 家居護養及支援服務

服務簡介

- **家居照顧及支援服務**：為健康欠佳或自理能力不足人士提供到戶照顧，包括個人護理、復康訓練、送餐、陪診等。
- **家居護養及支援服務**：提供專業護理、康復訓練及個人衛生支援，並協助建立社區支援網絡。

服務對象

- **家居照顧及支援服務**：需照顧且經專業評估符合資格者。
- **家居護養及支援服務**：自理能力及智能評定中度缺損或以上人士及其家屬。

服務時間

- **家居照顧及支援服務**：週一至六，上午 9:00 - 下午 6:00（公眾假期休息）。
- **家居護養及支援服務**：全年 24 小時服務。

費用 視具體服務內容而定，詳情請聯絡相關中心。

相關設施與聯絡方式

設施名稱	地址	聯絡電話
母親會下環長者綜合服務中心	澳門木瓜圍 50 號下環街社會服務綜合大樓	28338863
明愛家居護養暨支援中心(南區)	澳門下環街 61-63 號 2 樓	28437006
明愛家居護養暨支援中心(北區)	蓮花廣場 95 號青洲坊大廈 2 樓 D2	28553658
青洲老人中心	澳門李寶椿街 122 號青洲坊大廈第二座 2 樓 C2	28234222 / 28220955
工會聯合總會望廈老人中心	澳門慕拉士大馬路望廈社屋望善樓 1 樓 B1 單位	28317832 / 28316214
海傍區老人中心	澳門缸瓦巷 4 號	28920041 / 28920042
綠楊長者日間護理中心	筷子基飛喇士街 362 號綠楊花園	28381290 / 28266850
康暉長者日間護理中心	氹仔布拉幹薩街濠景花園翠菊苑地下及閣樓	28842577 / 28842578
恩輝長者綜合服務中心	路環石排灣蝴蝶谷大馬路石排灣服務大樓 6-9 樓	28502162 / 28502016

資料來源：家居照顧及支援服務 / 家居護養及照顧者支援服務：

https://www.rehab.ias.gov.mo/zh_tw/rehabilitationr_service_detail/article/jtzgfmk.html

(二) 長者院舍暫宿服務

為體弱長者提供短暫住宿支援，協助護老者因處理個人事務或短暫休息而無法照顧家中長者，減輕其照顧壓力。

服務對象

- 護老者需求：因入院、處理事務、探親或需休息且無其他支援，可申請暫宿服務。
- 暫宿者條件：
 1. 符合資格：經評估符合入住長者院舍服務資格，非當前院舍服務使用者。
 2. 使用限制：每曆年累計不超過 14 天。
 3. 健康要求：無急性傳染病且適合群體生活。
 4. 符合院舍入住要求。

申請辦法

- 一般情況：入住前至少 7 個工作天，護老者携相關文件至申請單位提交申請表。
- 需評估情況：須提早 14 個工作天 申請，評估資格。
- 特別需求可由社會工作局根據情況處理。

使用規範

- 日數：每次 1 天以上，每年最多 14 天，可多次累計。

服務收費：最新收費詳情請參閱社會工作局網站：

<https://iasapp2.ias.gov.mo/respice/index?locale=zh>

提供長者院舍暫宿服務的設施及名額

長者院舍名稱	院舍類別	暫宿宿位名額	性別
悅暉護養院	護養院／長者綜合服務中心	1	男／女
工聯九澳護養院	同上	1	男／女
黑沙環明暉護養院	同上	2	男／女
菩提長者綜合服務中心	同上	1	男／女
恩輝長者綜合服務中心	同上	1	男／女
母親會下環長者綜合服務中心	同上	1	男／女

長者院舍名稱	院舍類別	暫宿宿位名額	性別
澳門循道衛理聯合教會社會服務處欣頤居護養院	同上	1	男／女
聖瑪利亞安老院	護理院 (*註)	1	女
聖方濟各安老院	同上	1	女
伯大尼安老院	同上	1	男
仁慈堂安老院	同上	1	男／女
瑪大肋納安老院	同上	1	女

- 合計名額：13 個
- 備註：(*註) 聖瑪利亞安老院具備條件接收需要氣切護理的暫宿者。

申請／收表單位

- 申請單位：如社會工作局長者服務處及提供暫宿服務的指定院舍。
- 收表單位：如社會工作中心、日間護理中心等。

查詢

- 社會工作局長者服務處
電話：8399 7883 / 8399 7861
傳真：8399 7871

資料來源：<https://iasapp2.ias.gov.mo/respice/index?locale=zh>

(三) 短期暫住服務

服務簡介

為智障人士/精神病康復者的照顧者，提供短暫舒緩照顧壓力的機會。

對象

- 16 歲或以上智障人士/精神病康復者
- 適合群體生活，無傳染病

申請方式

- 一般：提前 2 週至 1 個月向相關康復設施申請（詳見機構名單）。
- 緊急：聯絡設施酌情處理，或經康復設施/社工中心轉介。

收費

按日計算，金額視設施而定（詳見機構名單）。

服務地點

地區	地址	查詢電話	傳真	時間
中南區（沙梨頭）	提督馬路 23 號 A 朗悅居 1 樓	2858 0981 / 2858 0982	2855 2889	星期一至五 09:00-18:00
北區（台山）	台山新街 1-15 號利達新邨二樓	2859 6457 / 2859 6458	2855 2890	星期一至五 09:00-18:00
西北區（青洲）	蓮花廣場青洲坊大廈第一座 2 樓 A	2822 5744 / 2822 5745	2822 5767	星期一至五 09:00-18:00
氹仔及路環	路環石排灣和諧大馬路 20 號柏苑地下	2882 5077 / 2882 5301	2882 5508	星期一至五 09:00-18:00
氹仔分站	氹仔地堡街泉福新邨第二期第五座地下 AI	2882 7616 / 2882 7285	2882 7763	星期一至五 09:00-18:00

資料來源：

短期暫住服務：

<https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/rehabilitation-service/short-term-temporary-service>

（四）長者院舍轉介

服務內容

1. 社工局與民間機構和公共部門合作，提供長者社區支援及院舍照顧服務，協助長者保持與社會聯繫，實現豐盛晚年生活。
2. 為長者服務的社團及設施提供技術支援和資源輔助。

服務對象

- 因健康欠佳、身體殘疾或認知能力受損，無法自理日常生活，并經社會工作局評估後符合使用院舍服務的長者等。

申請地點與時間

申請地點	服務時間
所屬居住區的社會工作中心，或相關指定長期照顧服務機構： 伯大尼安老院， 聖瑪利亞安老院， 聖方濟各安老院， 母親會安老院， 母親會護理安老院， 黑沙環明暉護養院， 菩提長者綜合服務中心， 工聯九澳護養院， 恩輝長者綜合服務中心， 澳門循道衛理聯合教會社會服務處欣頤居護養院， 母親會下環長者綜合服務中心， 救世軍睿禧長者綜合服務中心， 仁慈堂安老院， 瑪大肋納安老院， 悅暉護養院， 綠楊長者日間護理中心， 澳門街坊總會頤駿中心， 康輝長者日間護理中心， 工聯台輝長者服務中心， 康駿日間護理中心， 青洲老人中心， 望廈老人中心， 海傍區老人中心	請聯絡各中心或機構查詢具體時間

申請手續

所需文件

1. 申請人澳門居民身份證影印本；
2. 地址單影印本；
3. 醫生證明文件影印本（如適用）。

手續流程

- 由申請人本人或委托親友，親臨上述申請地點填寫及遞交「長期照顧服務-服務申請轉介表」。

評估時間

社會工作局收到申請表後，10 個工作天內進行探訪評估。

費用

- 轉介費用：免費。
- 後續服務費用：按各機構服務性質而定。

更多資訊詳情請參閱：[社會工作局長者院舍轉介服務](#)：

<https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/elderly-service/referral-to-home-for-the-elderly?slug=application>

(五) 日間護理中心轉介

服務內容

1. 社工局與民間機構及公共部門合作，為長者提供社區支援及日間照顧服務，協助其保持與社會聯繫，實現積極豐盛的晚年生活。
2. 著重為欠缺自理能力的長者及其家庭提供支援，協助改善生活質量。
3. 為提供長者服務的社團及設施提供技術支援與資源輔助。

服務對象

- 因身體機能缺損（臥床者除外）或認知能力受損，經社會工作局評估符合使用日間護理服務的長者。

申請地點與時間

申請地點	服務時間
所屬居住區的社會工作中心，或相關指定長期照顧服務機構： 伯大尼安老院， 聖瑪利亞安老院， 聖方濟各安老院， 母親會安老院， 母親會護理安老院， 黑沙環明暉護養院， 菩提長者綜合服務中心， 工聯九澳護養院， 恩輝長者綜合服務中心， 澳門循道衛理聯合教會社會服務處欣頤居護養院， 母親會下環長者綜合服務中心， 救世軍睿禧長者綜合服務中心， 仁慈堂安老院， 瑪大肋納安老院， 綠楊長者日間護理中心， 澳門街坊總會頤駿中心， 康輝長者日間護理中心， 工聯台輝長者服務中心， 康駿日間護理中心， 青洲老人中心， 望廈老人中心， 海傍區老人中心 等	請聯絡各中心或機構查詢具體時間

申請手續

所需文件

1. 申請人澳門居民身份證影印本；
2. 地址單影印本；
3. 醫生證明文件影印本（如適用）。

手續流程

- 由申請人本人或委托親友，親臨上述申請地點填寫及遞交「長期照顧服務-服務申請轉介表」。

評估時間

社會工作局收到申請表後，10 個工作天內進行探訪評估。

費用

- 轉介費用：免費。
- 後續服務費用：根據服務性質由各機構確定。

資料來源：

日間護理中心轉介服務：

<https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/elderly-service/a-day-care-center-referral-service>

附：機構及服務內容簡表（更多資訊詳情請參閱機構網頁）

序號	機構	地點	服務內容	服務時間	聯絡方式
1	伯大尼安老院	青洲大馬路	為男性長者提供 24 小時住宿、健康護理、起居照顧及復康服務等。	24 小時運作	電話：28222582 傳真：28234677 電郵： jmsa@macau.ctm.net
2	聖瑪利亞安老院	水坑尾巷 2-4 號	提供女性長者 24 小時住宿、基本護理、膳宿及復康等服務。	24 小時運作	電話：28302104 傳真：28302337 電郵： asm@macau.ctm.net
3	聖方濟各安老院	俾利喇街 122 號地下至三樓	為女性長者提供住宿、健康護理、社交活動及康復訓練等。	24 小時運作	電話：28527631 傳真：28551120 電郵： asilofranciscocaritas@gmail.com
4	母親會安老院	布魯塞爾街恒基花園第四座三樓	為男女長者提供住宿、護理服務、復康訓練及輔導支援等。	24 小時運作	電話：28727227 傳真：28727233 電郵： odm804@macau.ctm.net
5	母親會護理安老院	宋玉生廣場 181-187 號光輝集團商業中心二樓	提供長者全人照顧，住宿、護理、復康及社交支持等服務。	24 小時運作	電話：28752561 傳真：28752565 電郵： odm805@macau.ctm.net

序號	機構	地點	服務內容	服務時間	聯絡方式
6	黑沙環明暉護養院	馬場東大馬路 336 號四至七樓	提供 24 小時住宿照護服務，及日間認知障礙長者訓練與支援服務。	院護：24 小時；日護：星期一至六 08:00-18:00	電話：28430281 傳真：28430225 電郵： mengfai_mcaritas@yahoo.com.hk
7	菩提長者綜合服務中心	氹仔米尼奧街菩提社會服務大樓地下至六樓	為體弱長者提供院護、日護服務；設有多種復康設施與活動空間。	院護：24 小時；日護：星期一至六 08:30-19:00	電話：28578000 傳真：28578012 電郵： ptcs@poutai.org.mo
8	工聯九澳護養院	路環鄰近九澳聖母馬路九澳社會及衛生服務大樓四至七樓	為有高度護理需求的長者提供 24 小時住宿、膳食、照顧及康復服務。	24 小時運作	電話：28870710 傳真：28870711 電郵： ka-ho@knhn.faom.org.mo
9	恩輝長者綜合服務中心	路環石排灣蝴蝶谷大馬路石排灣社會及衛生服務大樓地面層及六至九樓	提供體弱長者 24 小時住宿、日護服務及家居支援等。	院護：24 小時；日護：星期一至六 08:30-18:30	電話：28502162 傳真：28502155 電郵： elderlycoloane.caritas@gmail.com
10	澳門循道衛理聯合教會社會服務處欣頤居護養院	氹仔東北馬路社會房屋日升樓地面層及一樓 G R/C	為健康欠佳或認知能力受損長者提供 24 小時護理服務，包括住宿、復康治療、社交康樂等。	24 小時運作	電話：28353715 傳真：28365901 電郵： meh@mmss.org.mo 網頁： 點擊連結
11	工聯台輝長者服務中心	青洲大馬路及台山中街台山社屋一台暉樓 C R/C 地下及三樓	提供 24 小時緊急支援（平安鐘）、日間照護服務（膳食、復康等活動）。	平安鐘：24 小時；日間護理：星期一至六 08:30-18:30	電話：28211761 傳真：28211768 電郵： tfagom2023@yahoo.com

序號	機構	地點	服務內容	服務時間	聯絡方式
12	康暉長者日間護理中心	氹仔布拉幹薩街濠景花園第二十八座翠菊苑地下及閣樓	提供綜合日護/訓練、家援服務和樂齡活動，改善長者生活質素及支持護老者。	星期一至六 08:30-18:30 ;家援假日有限支援服務	電話： 28842577/28842578 傳真：28842579 電郵： ccel@macau.ctm.net 網頁： 點擊連結
13	綠楊長者日間護理中心	筷子基飛喇士街362號綠楊花園第一及第二座地下	提供長者送膳、家居清潔、護送和復康訓練等到戶支援服務。	星期一至六 09:00-18:00 ;星期日及假期有限度支援	電話：28381290 傳真：28267092 電郵： licugamm@yahoo.com.hk
14	母親會下環長者綜合服務中心	下環街社會服務綜合大樓地面層及2至4樓	提供院護服務、日間護理服務及家居支援服務等完整綜合服務。	院護：24小時；日護：星期一至六 08:30-18:30 ;家援：星期一至六 09:00-18:00	電話：28338863 傳真：28338803 電郵： odm809@macau.ctm.net
15	救世軍睿禧長者綜合服務中心	船澳街247號快盈大廈地下B、C及3樓	為失智症長者提供全面院護及日間護理服務，并實施護老者支持服務。	院護：24小時；日護：星期一至六 08:30-18:30	電話：28333840 傳真：28333846 電郵： rxiscsc@hkm.salvationarmy.org
16	仁慈堂安老院	高園街老人院前地19號	提供長者住宿、健康護理及社交康樂活動等長期照顧服務。	24小時運作	電話：28373988 傳真：28366405 電郵： scmm_lar@yahoo.com.hk
17	瑪大肋納安老院	路環竹灣馬路2131號	提供長者24小時住宿服務，以及多方位心理、身體及社靈關顧服務。	24小時運作	電話：28882268 傳真：28403647 電郵： info@avm.org.mo
18	澳門街坊總會頤駿中心	澳門白朗古將軍馬路街坊會聯合服務	提供日間護理服務及長者終身教育等項目，滿足不同層次需求。	星期一至六 08:00-18:30	電話：28227667 傳真：28227702 電郵： icc@ugamm.org.mo

序號	機構	地點	服務內容	服務時間	聯絡方式
		大樓一、二樓			
19	澳門街坊總會康駿日間護理中心	澳門東城廣場東創大廈1樓A1	為體弱長者提供日間護理及護老者支援服務，含社交及心理健康項目。	星期一至六 08:30-18:30	電話：28880060 傳真：28880038 電郵： kjc@ugamm.org.mo
20	澳門工會聯合總會望廈老人中心	慕拉士大馬路178-182號，望廈社屋望善樓1樓B1單位	提供興趣班、群體活動及家居支援服務，鼓勵長者參與社會保持動力。	星期一至六 09:00-18:00	電話：28317832 傳真：28482840 電郵： centro22@macau.ctm.net
21	青洲老人中心-家居照顧及支援服務	澳門李寶椿街122號青洲坊大廈第二座2樓C2	提供送膳、護送及陪診、家居清潔、個人照顧、基本護理及護老者支援等多元到戶服務。	星期一至日 08:30-12:30 ； 14:30-18:30 ，假日有限支援	電話： 28234222/28220955 傳真：28222572 電郵： centroiv@macau.ctm.net / 網頁： 點擊連結
22	海傍區老人中心	缸瓦巷4號	提供興趣班、復康服務及護老者社區支援等服務。	星期一至六 09:00-18:00	電話：2892 0041 傳真：2892 3510 電郵： cdpi@ugamm.org.mo

上述內容為澳門社會工作局與家居照顧的核心支援相關的主要服務項目及聯絡方式，如需更多資訊及其他服務內容，建議直接訪問其官網澳門社會工作局：<https://www.ias.gov.mo/zh> 或撥打查詢電話進一步瞭解。

二、衛生局（SSM）家居護理服務

1. 對象

- 失能人士：因身體功能障礙（如中風、術後康復等）導致生活無法自理的長者或其他患者。
- 慢性病患者：如糖尿病、高血壓、心臟病或其他需要持續醫療支援的患者。

2. 服務內容

衛生局的家居護理服務旨在為身體健康狀況較差、行動不便的長者或患者提供專業醫療支援，服務包括：

- **護士上門換藥**：為傷口或術後患者提供專業的傷口護理，按需進行換藥及傷口清潔。
- **健康狀況檢查**：護士定期上門為患者檢測血壓、血糖及其他基本健康數據，以便監控病情變化。
- **物理治療**：針對患者的需求，提供個性化的物理治療服務，例如改善肌肉力量、關節活動度等。
- **疼痛管理**：為慢性疼痛患者（如關節炎、術後疼痛）提供專業的疼痛評估及緩解方案。

3. 申請方式

- **醫生轉介**：由患者的主診醫生評估其健康狀況，並出具轉介信，提交至衛生局進行申請。
- **申請流程**：家屬可聯絡衛生局，提交醫生轉介信及相關資料，經審核後安排服務。

4. 聯絡方式

- **電話**：2833 3333（可直接聯繫瞭解申請詳情）
- **網站**：<https://www.ssm.gov.mo>

三、澳門街坊會聯合總會（街總）

作為澳門最大的民間社會服務機構之一，街總為長者家庭提供多樣化的支援服務。

1. 服務內容

- **上門送餐**：為行動不便或缺乏家人照顧的長者提供每日送餐服務，確保他們能獲得均衡營養的膳食。

服務時間：每天固定時間送餐，部分地區可提供晚餐。

費用：根據長者的經濟狀況，部分服務可能免費或收取低額費用。

- **康復訓練**：提供專業的康復服務，幫助長者改善身體機能。

服務內容：包括物理治療、肌力訓練、關節活動等。

對象：如中風、骨折或需要術後康復的長者。

- **心理輔導**：為長者提供心理健康支援，幫助他們應對孤獨、焦慮或失落情緒。

輔導形式：個別心理諮詢及小組輔導活動。

特色活動：如音樂療法、藝術療法等，增強心理健康。

- **照顧者培訓：**為家庭照顧者提供專業培訓，提升他們的照顧技能。

內容：包括護理技巧、緊急應對方法及心理健康支持知識。

目標：減輕家庭照顧者的壓力，提升照顧質量。

2. 聯絡方式

- **電話：**2833 3614 / 2833 3615
- **社區分點：**在全澳 20 個以上的社區設有分點。

3. 服務中心地點與聯絡方式

- **家居照顧及支援服務**

(1) 綠楊長者日間護理中心-家居照顧及支援服務

電話：2838 1290

地址：筷子基飛喇士街 362 號綠楊花園第一及第二座地下

(2) 海傍區老人中心-家居照顧及支援服務

電話：2892 0041

地址：缸瓦巷 4 號

- **獨居長者服務**

(1) 「樂耆連線」長者社區服務隊

電話：2822 2366

地址：澳門蓮花廣場 25 號青洲坊大廈第 4 座 1 樓 C

(2) 澳門街坊會聯合總會長者關懷服務網絡

電話：2822 2725

地址：澳門蓮花廣場 25 號，青洲坊大廈第四座一樓 C 室

- **長者日間中心**

(1) 澳門街坊會聯合總會綠楊長者日間護理中心

電話：2826 6850

地址：筷子基飛喇士街 362 號綠楊花園第一及第二座地下

(2) 澳門街坊會聯合總會氹仔日升長者中心

電話：2857 5884

地址：氹仔東北馬路日升樓地面層DR/C

(3) 澳門街坊會聯合總會康駿日間護理中心

電話：2888 0060

地址：澳門東城廣場東創大廈1樓A1

● 長者中心 / 頤康中心

(1) 三巴門坊眾互助會頤康中心

地址：河邊新街131號地下

電話：2855 1472

(2) 台山坊眾互助會頤康中心

地址：台山平民新村A座20室及F室

電話：2840 0425

(3) 沙梨頭坊眾互助會頤康中心

地址：麻子街53號A地下

電話：2895 5745

(4) 青洲坊眾互助會頤康中心

地址：青洲和樂巷25號嘉應花園第三座BB舖

電話：2826 1305

(5) 南區社匯頤康中心

地址：福寧裡3號地下

電話：2893 4036

(6) 海島市居民群益會頤康中心

地址：氹仔黑橋街平民新邨第十座地下75B及75C

電話：2882 5273

(7) 新橋區坊眾互助會頤康中心

地址：新橋打纜前地2-2A銀都大廈地下

電話：2835 1080

(8) 筷子基耆康中心

地址：澳門飛喇士街（筷子基南街）筷子基社屋快達樓第二座2樓B座

電話：2826 1491

(9) 澳門馬黑祐頤康中心

地址：澳門中心街146-150號永添新邨第一、二座地下C及B

電話：2841 5542

(10) 澳門提柯街坊會頤康中心

地址：高士德大馬路76號一樓

電話：2831 9299

(11) 澳門街坊總會頤康中心

地址：荷蘭園正街28號二樓

電話：2852 2979

(12) 澳門筷子基坊眾互助會青松頤老中心

地址：筷子基南街（飛喇士街）402號綠楊花園第二座地下

電話：2826 1973

● 社會長者房屋

(1) 青頤長者綜合服務中心

電話：2827 1013

地址：澳門青洲新馬路青洲社屋青松樓四、五樓

● 接待服務

(1) 澳門街坊車青洲坊

地址：第四座一層C單位

電話：2822 2633

● 輔具資源中心

地址：澳門俾利喇街望廈社屋望德樓1樓C1

電話：2872 8607

四、澳門工會聯合總會（工聯）

- 家居照顧及支援服務

(1) 澳門工會聯合總會望廈老人中心-家居照顧及支援服務

電話：2831 7832

地址：澳門慕拉士大馬路 178-182 號，望廈社屋望善樓，1 樓 B1 單位

- 長者中心 / 頤康中心

(1) 工聯台輝長者服務中心

電話：2821 1761

地址：澳門鄰近青洲大馬路及台山中街“台山社屋—台輝樓”C R/C 地下及三樓

(2) 澳門工會聯合總會望廈老人中心

電話：2831 7832

地址：澳門慕拉士大馬路 178-182 號，望廈社屋望善樓，1 樓 B1 單位

(3) 工聯氹仔松柏之家

地址：氹仔施督憲正街 24 號地下

電話：2882 5488

- 長者院舍

(1) 工聯九澳護養院

電話：2887 0710

地址：路環鄰近九澳聖母馬路九澳社會及衛生服務大樓，四至七樓

五、澳門明愛

- 家居照顧及支援服務

(1) 明愛家居護養暨照顧者支援服務中心

地址：南區分站：澳門下環街 61 - 63 號 2 樓；北區分站：蓮花廣場 95 號青洲坊大廈 2 樓 D2

電話：2843 7006

(2) 青洲老人中心-家居照顧及支援服務

地址：澳門李寶椿街 122 號青洲坊大廈第二座 2 樓 C2

電話：2823 4222

(3) 恩輝長者綜合服務中心-家居照顧及支援服務

地址：路環石排灣蝴蝶谷大馬路石排灣社會及衛生服務大樓地面層及六至九樓

電話：2850 2016

(4) 康暉長者日間護理中心-家居照顧及支援服務

地址：氹仔布拉幹薩街濠景花園第二十八座翠菊苑地下及閣樓

電話：2884 2577

● 獨居長者服務

(1) 關愛長者社區服務隊

電話：2884 2577

地址：路環石排灣蝴蝶谷大馬路石排灣社會及衛生服務大樓地下、六樓至九樓

● 長者日間中心

(1) 康暉長者日間護理中心

電話：2884 2577

地址：氹仔布拉幹薩街濠景花園第二十八座翠菊苑地下及閣樓

(2) 滙暉長者中心

電話：2822 0095

地址：澳門筷子基街筷子基社屋快富樓七樓 R 單位

● 長者中心 / 頤康中心

(1) 黑沙環天主教牧民中心耆康樂園

地址：澳門黑沙環祐漢新村第二街祐添大廈二號地下

電話：2834 1924

(2) 頌暉長者中心

地址：澳門下環街 61 - 63 號地下及一樓

電話：2896 7823

- 長者院舍

- (1) 伯大尼安老院

- 電話：2822 2582

- 地址：青洲大馬路

- (2) 悅暉護養院

- 電話：2881 1223

- 地址：澳門青洲東街 18 號青洲坊大廈第四座一樓 D1 及二樓 G2

- (3) 聖方濟各安老院

- 電話：2852 2763

- 地址：俾利喇街 122 號地下, 一樓至三樓

- (4) 聖瑪利亞安老院

- 電話：2830 2104

- 地址：水坑尾巷 2-4 號

- 社會長者房屋

- (1) 滙暉長者中心

- 地址：澳門筷子基街筷子基社屋快富樓 7 樓 R 單位

- 電話：2822 0095

- 接載服務

- (1) 健行社：為有需要人士提供點對點的無障礙出行服務，接載他們旅遊澳門或往來醫院或社交場所。

- 地址：澳門青洲新馬路青雅樓青洲社屋地下 D

- 電話：2840 3315

- (2) 明愛上落出行服務

- 地址：澳門青洲新馬路青雅樓青洲社屋地下 D

- 電話：2845 4356

- (3) 「好的福悠快綫」點對點接載服務

- 地址：澳門青洲新馬路青雅樓青洲社屋地下 D

- 電話：2840 3315

- 輔具資源閣

地址：澳門巴坡沙大馬路平民新村 B 座地庫（台山廣星對面）

電話：2855 3870 / 2855 3813

- 食物銀行

支持內容：提供免費食物包，減輕經濟負擔。

聯絡方式：2852 5222

領取地點：明愛總部（青洲）及其他分點。

六、澳門母親會

- 家居照顧及支援服務

母親會下環長者綜合服務中心 - 家居照顧及支援服務

地址：澳門木瓜圍 50 號“下環街社會服務綜合大樓”地面層及 2 至 4 樓

電話：2833 8863

- 長者院舍

(1) 母親會下環長者綜合服務中心 - 家居照顧及支援服務

地址：澳門木瓜圍 50 號“下環街社會服務綜合大樓”地面層及 2 至 4 樓

電話：2833 8863

(2) 母親會安老院

地址：布魯塞爾街恒基花園第四座三樓

電話：2872 7227

(3) 母親會護理安老院

地址：宋玉生廣場 181-187 號光輝集團商業中心二樓

電話：2875 2561

七、澳門婦女聯合總會（婦聯）

(1) 長者日間中心

婦聯樂頤長者日間中心

地址：路環石排灣和諧廣場樂群樓第二座地面及一樓 ER/C 單位

電話：2850 2311

八、澳門同善堂

(1) 長者中心/頤康中心

同善堂長者活動中心

地址：澳門黑沙環馬路 1A 號，地下及一樓

電話：2852 1871

(2) 同善堂新橋長者活動中心

地址：澳門惠愛街 79-81 號及銅錢巷 3 號，善惠樓一至四樓

電話：2886 1108

九、鏡湖醫院家居護理

鏡湖醫院外展服務適用於行動不便、無法到院複診的患者，以及需進行傷口、壓瘡、造口、胃管或尿管護理的人士，并為需要延續性護理或專科健康指導的出院患者提供服務，內容涵蓋健康評估、專科護理（如糖尿病、傷口及壓瘡護理）、家居安全建議、管路更換、抽血檢驗、用藥指導及輔助器材使用指導，以促進患者健康。

申請方式

由醫生或護士轉介，詳情請向鏡湖醫院病區、門診或氹仔醫療中心查詢。

服務時間

星期一至六，上午 8 時至下午 6 時（公眾假期除外）

諮詢方式

- 電話：8295 8550 / 6612 2119
- 網址：<http://www.kwh.org.mo>
- 電郵：CNS@kwh.org.mo
- 地點：澳門鏡湖醫院門診樓五樓外展服務部

鏡湖醫院家居護理詳見：

<https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/elderly-service/a-day-care-center-referral-service>

十、其他機構

(1) 澳門循道衛理聯合教會社會服務處欣頤居護養院

地址：氹仔東北馬路社會房屋日升樓地面層及一樓 G R/C

電話：2835 3715

(2) 救世軍睿禧長者綜合服務中心

地址：澳門船澳街 247 號快盈大廈地下 B、C 及 3 樓

電話：2833 3840

(3) 澳門紅十字會之愛心護送服務

地址：澳門宋玉生廣場 255-263 號中土大廈三樓

澳門紅十字會救護車護送預約及查詢電話：2896 3176

愛心專車護送預約及查詢電話：2875 5684

以上資訊綜合了澳門對家居照顧相關支援機構的服務內容及聯絡方式，為需要家居照顧支援的長者及其家庭提供了全面的指引。如需進一步瞭解，建議直接致電相關機構或訪問其網站獲取最新資訊。

醫療與康復資源概況

在澳門特區「健康澳門藍圖」與「健康社區計劃」的推動下，醫療與康復資源的建設和整合成爲改善居民健康福祉的重要基礎。爲加強社區層級的醫療服務，政府相關部門與社會機構攜手合作，通過多層次的醫療服務、復康設施與社會支援，爲不同需求的居民提供可及、完善及個性化的醫療與康復服務。

一、衛生局：健康社區計劃

背景與核心方向：

- 政策背景：國家“健康中國”戰略指導下，澳門特區推動《健康澳門藍圖》，以“資源下沉、關口前移、觀念轉變”爲核心，強化社區層級的健康服務。
- 啟動與願景：由澳門衛生局主導、“健康社區”帶動居民健康促進，結合社區健康治理、數據工具與健全康復資源，提升居民參與健康管理的能力。

醫療與康復資源的策略重點：

1. 促進居民健康行為：社區健康活動

- 1) 定期啟動健康諮詢站與快閃服務站，將健康檢測、專業建議（西醫、中醫）和社會資源帶至醫療可及性薄弱區域。
- 2) 血壓測量、血糖篩查等基礎健康檢查與預防工具融入日常社區空間（如廣場、公園及熟食市場）。

2. 資源多方協同：醫療、社福與體育的結合

- 1) 透過健康加油站和活力健康站，衛生局與文化局、體育局合作融入文體活動，提供：
專業指導（康復運動、心理健康）。
一站式健康教育與諮詢，改善亞健康狀態及慢病管理。
- 2) 特別針對慢性病患者，整合定制化康復服務，提升日常生活功能。

3. 健康管理數字化：科技輔助居民健康

- 1) “我的健康”平臺：透過手機應用程序管理個人健康記錄，定期生成健康建議。
- 2) 自助健康檢查站：便捷檢查設備（血壓、體重等）分布于社區日常公共場所（如圖書館、市場），鼓勵居民進行健康自我監控。

康復與醫療資源拓展

1. 健康促進與康復教育：

- 1) 設置居民健康教育課程，配合專業團隊（物理治療師、心理治療師、營養師等）提供康復性輔助訓練，提升身體恢復能力。
- 2) 提供針對心身疾病或骨科術後康復的社區介入方法。

2. 輔具與支持性環境：

- 1) 透過多層次健康支援網絡，提升輔具申請的便利性，發展具個性化需求的康復輔助設備和家庭適配設備。

3. 社區醫療資源聯動：

- 1) 健全橫向（社會服務機構協同）、縱向（上級醫院對基層醫療機構支持）互動機制，實現康復服務資源的靈活流通。

“健康社區”計劃以居民需求為導向，優化社區合作、深化健康支持，構建全人群、全生命周期健康體系，促進幸福澳門建設。具體資訊可留意衛生局相關網站。

聯絡資訊：

衛生局：澳門何賢紳士大馬路青茂辦公大樓 18 樓

電話：2853 3524

電郵：ncdmacao@ssm.gov.mo

資料來源：

<https://www.ssm.gov.mo/portal1/healthymacaoblueprint/1JCS3DTb9f2Hmxuoiezw?lang=ch>

二、失智症診療中心服務簡介

由衛生局與社工局合作，為失智症患者提供診斷、治療、教育與支援，實現「五早」

目標：及早預防、發現、診斷、治療、支援。

服務對象

疑似或確診失智症患者。

服務流程

1. 初步評估：于所屬衛生中心預約老人護理門診或失智症篩查門診。
2. 進一步診斷：若發現認知異常，轉介至失智症診療中心進一步檢查與治療。
3. 穩定階段：情況穩定者轉回衛生中心覆診，方便就近跟進。

服務內容

- 認知與抑鬱評估
- 跨學科診斷（包括驗血與電腦掃描）
- 治療方案（藥物治療、認知訓練、照顧者教育等）
- 社會服務（家居支援、日間中心與院舍安排）
- 失智症患者登記制度

團隊與設施

- **專業團隊**：專科醫生、專科護士、治療師及社工。
- **設施**：認知評估室、診療室、懷舊室、多功能訓練室等。

失智症診療中心服務地點與時間

服務名稱	地址	服務時間	查詢電話
失智症診療中心	澳門加思欄馬路仁伯爵綜合醫院內外科大樓一樓	記憶門診： 星期一及二： 14:30-17:00 星期三及五：9:00-13:00	2831 3731

資料來源：

<https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/elderly-service/multi-service-centre-for-the-elderly?slug=content>

三、康復中心轉介服務

申請方式

申請人可通過以下方式申請：

1. 親臨康復服務綜合評估中心登記。
2. 將服務申請表傳真至：2840 3374。
3. 經康復設施或其他政府部門書面轉介。

對象

需學習生活自理能力或職業訓練的殘障或精神病患者及其家庭，符合社會工作局資助資格者。

所需文件

1. 填妥的「日間康復服務配置申請表」。

2. 申請人及家庭成員的澳門居民身份證影印本。
3. 醫生證明（精神狀況證明須由仁伯爵綜合醫院簽發）。
4. 其他相關文件（如特殊學校成績表）。

費用

轉介服務免費，後續服務費用視具體機構而定。

預約時間

視輪候情況而定，一般能即時接見。

服務詳情

- 服務地點：康復服務綜合評估中心
- 地址：關閘馬路 25 號利達新邨第二期二樓
- 時間：
星期一至四：09:00-13:00，14:30-17:45
星期五：09:00-13:00，14:30-17:30
- 查詢電話：2840 3927
- 傳真：2840 3374

資料來源：

社會工作局-康復服務-康復中心轉介服務：

<https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/rehabilitation-service/referral-to-rehabilitation-center?slug=facility>

四、殘疾人士院舍轉介服務

申請方式

申請人需向居住地所屬的社會工作中心提出申請，并提交以下文件：

- 澳門居民身份證影印本（申請人及家庭成員）。
- 家庭入息證明。
- 水費單、電費單、屋租／樓宇按揭或其他開支證明。
- 衛生局或鏡湖醫院醫生證明（精神病證明須由仁伯爵綜合醫院精神科出具）。
- 其他相關文件（可向中心查詢）。

申請對象

因殘障或精神疾病無法自理，需入住社工局資助院舍的個人或家庭成員。

費用

轉介服務免費，後續服務費用視院舍機構而定。

預約時間

依輪候情況，一般可即時接見。

服務詳情

區域	地址	電話	傳真	辦公時間
中南區 (沙梨頭)	提督馬路 23 號 A 朗悅居 1 樓	2858 0981 / 2858 0982	2855 2889	星期一至五 09:00-18:00 (中午辦公)
北區 (台山)	台山新街 1-15 號利達新邨二樓	2859 6457 / 2859 6458	2855 2890	星期一至五 09:00-18:00 (中午辦公)
西北區 (青洲)	蓮花廣場青洲坊大廈第一座 2 樓 A	2822 5744 / 2822 5745 / 2822 5747	2822 5767	星期一至五 09:00-18:00 (中午辦公)
氹仔及路環	路環石排灣和諧大馬路 20 號居雅大廈第四座柏苑地下	2882 5077 / 2882 5301	2882 5508	星期一至五 09:00-18:00 (中午辦公)
氹仔分站	氹仔地堡街泉福新邨第二期第五座地下 AI	2882 7616 / 2882 7285	2882 7763	星期一至五 09:00-18:00 (中午辦公)

資料來源：

社會工作局-康復服務-殘疾人士院舍轉介服務：

<https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/rehabilitation-service/referral-to-home-for-the-disabled>

五、兒童綜合評估中心服務（由衛生局、教育及青年發展局及社會工作局共同設立）

提供一站式兒童發展綜合評估，達成早發現、早評估、早診斷、早療育。

服務對象

6 歲或以下有疑似發展障礙的兒童，包括：

- 整體發展、智力、感官（聽覺/視覺）及肢體障礙
- 自閉症、語言發展、動作協調障礙
- 注意力不足/過動症、特殊學習困難
- 情緒行為障礙及其他發展障礙

團隊與設施

- **團隊**：專科醫生、治療師、社工、特殊教育教師等多學科專家隊伍。
- **設施**：診療室、評估室、治療室、社工服務室等設施齊全。

申請方式

1. **6歲或以下兒童**：經所屬衛生中心初步評估後轉介。
2. **托兒所兒童**：經所屬托兒所通報並轉介。
3. **入學及已入學兒童**：通過教育及青年發展局教育安置評估後轉介。

服務內容

- 早療服務統籌與安排
- 各項發展功能評估（動作、語言、認知、情緒等）
- 聽力測試、醫學診斷、多學科會診
- 教育安置與學位安排
- 跨部門個案管理與心理支援

聯絡資訊

- **服務時間**：
星期一至四：09:00-13:00、14:30-17:45
星期五：09:00-13:00、14:30-17:30
- **地址**：仁伯爵綜合醫院急診大樓地下 RC 樓層
- **聯絡方式**：
衛生局：2827 1486 | info@ssm.gov.mo
教育局：2877 0233 | webmaster@dsedj.gov.mo
社工局：8399 7774 | eaci@ias.gov.mo
- **網頁**：www.cacp.gov.mo

資料來源：

社會工作局-康復服務-兒童綜合評估中心服務（由衛生局、教育及青年發展局及社會工作局共同設立）

https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/rehabilitation-service/comprehensive_assessment_center_service

六、澳門扶康會

- 服務對象：智障人士、自閉症人士及精神康復者。
- 提供廣泛服務。

主要服務單位與功能：

1. 寶利中心 (2003)：輕至中度智障成人職業技能發展與就業服務。
2. 康盈中心 (2005)：中至重度智障成人訓練、課後與假期延展服務及家屬支援。
3. 怡樂軒 (2007)：社區精神康復外展支持及精神健康教育推廣。
4. 創藝工房 (2010)：殘疾人士藝術訓練與文創產品發展。
5. 社會企業與項目 (2012-2017)：心悅洗衣、喜悅市場、悅畔灣及售賣亭等，為殘疾人士創造多樣化就業機會。
6. 朗程軒 (2017)：男性中度以上智障人士院舍。
7. 寶翠中心 (2017)：殘疾人士職業訓練中心。
8. 欣悅展能藝術工作室 (2018)：展能藝術課程及文創產品銷售。
9. 葡角訓練餐廳 (2020)：以精神康復者實地工作訓練為主的餐廳模式。
10. 青濤中心 (2024)：康復日間綜合服務中心，針對智障人士、高功能自閉譜系人士及家屬提供支援與訓練。

澳門扶康會聯絡方式

單位名稱	地址	電話	傳真	電郵
澳門扶康會 總部	澳門工業園大馬路跨境 工業區工業大樓 5 樓 C 座	2822 0330	2822 2770	fuhongmacau@gmail.com m / fuhongmo@gmail.com
寶利中心	澳門黑沙環馬場北大馬 路寶利閣 175-181 號地 下 A	2840 3988	2826 0688	fhpoulei@gmail.com
康盈中心	澳門筷子基街快富樓 4 樓 B	2848 3226	2848 3274	hongieng@macau.ctm.n et
怡樂軒	澳門菜園路 458-C 永 添新邨第二座地下	2826 1004	2826 1005	yeelokcenter@gmail.co m
朗程軒	澳門筷子基北街快達樓 第一座 1 及 2 樓	2826 0055	2826 0077	fh.longcheng@gmail.co m
寶翠中心	澳門沙梨頭南街及飛喇	2823	2823	pouchoi.public@gmail.c

單位名稱	地址	電話	傳真	電郵
	士街 363, 381 及 403 號 地下	4488	4123	<u>om</u>
創藝工房	澳門十月初五日街 135-A 新發大廈地下 A 座	2826 6036	2826 6036	<u>fuhongcc@gmail.com</u>
心悅洗衣	澳門工業園大馬路跨境 工業區工業大樓 5 樓 B 座	2822 2060	2822 2060	<u>fuhonghl@gmail.com</u>
喜悅市場	澳門黑沙環巷 8 號發利 工業大廈 6AA 座	2852 0322	2852 0322	<u>happymarket@macau.ct m.net</u>
悅畔灣@新 濠影滙	澳門路氹新濠影滙一樓 1076B 舖	2856 8686	2822 2770	<u>fuhong.happyshop@gm ail.com</u>
喜悅閣@旅 遊塔站	澳門旅遊塔地面層	6326 6800	2852 0322	<u>happymarket@macau.ct m.net</u>
欣悅藝術工 作室	澳門南灣雅文湖畔 S9 舖	6281 1099	2822 2770	<u>hartstudio.fh@gmail.co m</u>
青濤中心	澳門沙梨頭北街 367-D 青濤大廈地下 D 及三樓	2888 2560	2888 2561	<u>fhchentou@gmail.com</u>

- 服務申請：可直接致電或親臨辦事處瞭解申請流程及服務詳情。

資料來源：<https://www.fuhong.org.mo/index/index/introduce.html>

七、澳門利民會

澳門利民會是非牟利註冊復康機構，致力為精神康復者提供多元化的社區支援服務，包括住宿、職業訓練、社交及康樂活動等，幫助精神康復者重新融入社區生活并提升生活質素。以下為澳門利民會轄下各服務單位及聯絡方法：

澳門利民會服務及聯絡資訊

服務單位	簡介及目標	查詢及聯絡方法
望廈之家	成立於 1993 年，提供過渡期住宿服務及日常生活技能訓練，幫助精神病康復者提升自我照顧、人際關係及家居生活能力，協助融入社區獨立生活。	地址：澳門慕拉士大馬路 178-182 號望廈社屋望善樓 2 樓 B2 電話：2848 2060 電郵： hwh@arfm.org.mo
旭日中心	成立於 1996 年，透過技能訓練、個案輔導和社康活動，幫助精神康復者適應家庭、社會及工作環境。并推廣精神健康公眾教育，提升市民對精神健康的認知。	地址：澳門黑沙環新街廣華 新村中央花園 1 樓 電話：2876 4575 / 2876 4576 電郵： dac@arfm.org.mo
利民坊	成立於 1999 年，提供模擬商業運作的職業訓練中心，幫助精神康復者進行技能培訓、店務實習及輔助就業，提升工作能力、社交技巧及自信心，促進學員融入社會並進入就業市場。	地址：澳門美副將大馬路 11-X 號高地烏大廈地下 A1 電話：2848 2342 電郵： lhc@arfm.org.mo
樂民居	成立於 2016 年，為可過半獨立生活的精神康復者提供半獨立式住宿及復康服務，幫助學員適應和融入社區生活，提升獨立生活能力、人際溝通及執行力。	地址：澳門俾利喇街 136 號 望廈社屋望賢樓 4 樓 A 至 N 座 電話：2852 1301 電郵： sh@arfm.org.mo
寬樂身心 健康服務 中心	成立於 2016 年，為石排灣區居民及康復者提供外展支援服務及社區中心服務，推動精神健康公眾教育，加強居民心理健康及認知，預防精神健康問題。	地址：澳門路環石排灣社屋 樂群樓第二座 1 樓 E 舖 電話：2850 3114 電郵： pssfm@arfm.org.mo
社區支援 熱線	成立於 2021 年，為非恒常接受服務的康復者及其家屬提供精神健康夜間熱綫支援，包含情緒輔導、危機介入及社區支持服務。	地址：澳門俾利喇街 163 至 165B 號美林花園第一座三 樓 A 至 D 座 聯絡電話：6672 8055 電郵： hl@arfm.org.mo
家屬服務	於 2000 年開始，為精神康復者家屬或照顧者提供心理及實務上的支持服	地址：澳門黑沙環新街廣華 新村中央花園 1 樓

服務單位	簡介及目標	查詢及聯絡方法
	務，舉辦聚會、講座及工作坊，提升家屬的照顧技能并減輕壓力。	聯絡電話：2876 4575 / 2876 4576 電郵： dac@arfm.org.mo

總辦事處資訊

- 地址：澳門慕拉士大馬路 178-182 號望廈社屋望善樓 2 樓 B2
- 電話：2848 2060
- 電郵：info@arfm.org.mo
- 網址：www.arfm.org.mo
- 資料來源：<https://www.arfm.org.mo/aboutus/origin/healthstation/>

這些醫療與康復資源由專業機構提供，針對不同需求的被照顧者和家庭，設計了全面且貼心的服務。建議有需要的家庭及早聯繫相關機構，獲取詳細資訊并申請合適服務，為被照顧者提供更好的醫療及生活支援。如需進一步瞭解，請直接致電相關機構或訪問其網站獲取最新資訊。

經濟與照顧補助概況

澳門針對低收入家庭、特殊需求人士及照顧者，設有多項經濟支援及生活幫助措施，旨在減輕家庭經濟負擔，改善生活質量。

一、經濟援助

澳門社會工作局 – 個人及家庭服務-經濟援助：提供臨時援助金，協助因社會、健康、失業或家庭問題等因素陷入經濟困難的個人及家庭，確保其基本生活需求并減輕壓力。

援助類型

- 一般援助金：針對經濟貧乏的個人及家庭提供基本保障。
- 偶發性援助金：應對突發事件或特殊需求引發的經濟困難，如殮葬費、災害等。
- 特別援助金：支援弱勢家庭（單親、殘疾人士、長期病患），提供學習、護理及殘疾補助。

服務地點與聯絡資訊

中心名稱	地址	查詢電話	服務時間
中南區（沙梨頭）中心	澳門提督馬路 23 號 A 朗悅居 1 樓	2858 0981 / 2858 0982	周一至周五 09:00-18:00
北區（台山）中心	澳門台山新街 1-15 號利達新邨二樓	2859 6457 / 2859 6458	周一至周五 09:00-18:00
西北區（青洲）中心	澳門蓮花廣場青洲坊大廈第一座 2 樓 A	2822 5744 / 2822 5745	周一至周五 09:00-18:00
氹仔及路環中心	澳門路環石排灣和諧大馬路 20 號居雅大廈第四座柏苑地下	2882 5077 / 2882 5301	周一至周五 09:00-18:00
氹仔及路環中心（氹仔分站）	澳門氹仔地堡街泉福新邨第二期第五座地下 AI	2882 7616 / 2882 7285	周一至周五 09:00-18:00

資源來源：

<https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/individual-and-family-service/financial-assistance?slug=content>

二、照顧者津貼

澳門社會工作局 – 康復服務-照顧者津貼：照顧者津貼是一項特別援助金，旨在支援經濟困難且需長期密集照顧的居民，緩解其生活壓力。

金額：每月 2,400 澳門元

最新費用詳情請參閱社會工作局網站：

<https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/rehabilitation-service/caregiver-allowance>

發放對象

1. 智力殘疾人士（重度/極重度，包括不作評級者）
2. 精神殘疾人士（自閉症或原發性精神病）
3. 肢體殘疾人士（重度/極重度，包括不作評級者）
4. 長期臥床人士（無法自行坐立）

申請條件

被照顧者需符合以下條件：

1. 澳門永久居民身份證，並連續居住澳門（或橫琴）滿 18 個月。
2. 與家人同住在澳門/橫琴住宅。
3. 通過經濟狀況評估。
4. 通過相關殘疾或自理能力評估，不同類別不可兼領。

照顧者需符合以下條件：

1. 澳門居民身份證，年滿 16 歲，具備足夠照顧能力。
2. 與被照顧者同住并具下列關係之一：配偶、尊親屬、卑親屬、兄弟姐妹或繼親。

照顧者津貼申請方式及聯絡資訊

1. 主要申請指引與規定

- 相關文件

查閱第 139/2025 號及第 95/2023 號社會文化司司長批示：「**照顧者津貼發放規章**」或「**照顧者津貼申請指引**」。

- 資格模擬檢視系統

可透過資格模擬檢視系統，確認申請資格。

2. 申請方式一覽

共同方式（適用於所有符合條件申請者）

（1）親臨社會工作局提交申請表及相關文件

- 地址：關閘馬路 25 號利達新邨第二期 2 樓
- 聯絡電話：2840 3927

（2）透過社會服務團體轉交申請表及相關文件（詳情如下）

3. 各類別申請對應機構

（1）智力/精神（自閉症、原發性精神病）/肢體殘疾人士（重度/極重度）

服務團體	設施名稱	地址	聯絡電話
澳門弱智人士家長協進會	曙光中心	菜園路 329-343 號永寧廣場大廈 BR/C	2822 5766
	曉光中心	勞動節大馬路廣華新邨第十五座地下	2876 2364
	康樂綜合服務中心	馬場海邊馬路 115-133 號康樂新邨第一座 2 樓	2848 3229
澳門展智服務協會	啟智早期訓練中心	松山晨運斜坡	2852 2640
澳門扶康會	寶利中心	黑沙環馬場北大馬路寶利閣 175-181 號地下 A	2840 3988
澳門特殊奧運會	毅進綜合服務中心	路環樂居大馬路樂群樓第五座地面及一樓	2826 6670
澳門兒童發展協會	澳門兒童發展中心	馬交石斜坡新益花園第二座地下 A(I)	2883 2106

（2）精神殘疾人士（原發性精神病專屬）

服務團體	設施名稱	地址	聯絡電話
澳門利民會	旭日中心	黑沙環新街廣華新邨第十五座一樓	2876 4576
	寬樂身心健康服務中心	路環石排灣社屋樂群樓第二座 1 樓	2850 3114
澳門扶康會	怡樂軒	菜園路 458C 號永添新邨(第一、二座) ZR/C	2826 1004
浸信會澳門愛羣社會服務處	「TEEN 情」青少年服務中心	澳門俾利喇街第一座 4 樓	2852 3235

(3) 長期臥床人士（無法自行坐立）

服務團體	設施名稱	地址	聯絡電話
澳門工會聯合總會	工聯九澳護養院	九澳社會及衛生服務大樓四至七樓	2887 0710
	望廈老人中心	慕拉士大馬路 178-182 號望廈社屋望善樓 1 樓	2831 7832
澳門母親會	母親會護理安老院	宋玉生廣場 181 號光輝集團商業中心二樓	2875 2561
	母親會安老院	魯塞爾街恆基花園第四座三樓	2872 7227
澳門明愛	聖瑪利亞安老院	水坑尾斜巷 2 號	2830 2104
	黑沙環明暉護養院	馬場東大馬路 336 號四至七樓	2843 0281

4. 橫琴澳門居民申請

服務團體	設施名稱	地址	聯絡電話
澳門街坊會聯合總會	街坊總會橫琴綜合服務中心	橫琴濠江路 968 號華發悅天地三樓	0756-8826825
	橫琴澳門新街坊長者服務中心	橫琴祥順路 408 號 3 棟 2 樓	0756-8899062

5. 查詢聯絡方法

部門	處理類型	聯絡電話	電郵
社會工作局康復服務處	智力殘疾/自閉症/原發性精神病/肢體殘疾人士申請	8399 7774	eaci@ias.gov.mo
社會工作局長者服務處	長期臥床人士申請	8399 7705	eaci@ias.gov.mo

資料來源：

https://iasapp3.ias.gov.mo/ias-subsidy-assessment#/Form/IAS_FormADL/zhHant2026

三、殘疾津貼

為體現澳門特別行政區對殘疾人士的重視與關懷，確保其獲得適當支援，社會工作局根據《殘疾津貼及免費衛生護理服務的制度》法律，自 2011 年起向具資格的澳門特區永久性居民提供每年一次的殘疾津貼。

根據第 147/2025 號行政長官批示，目前津貼額如下：

<https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/individual-and-family-service/disability-subsidy>

- 普通殘疾津貼：10,000 澳門元/年
- 特別殘疾津貼：20,000 澳門元/年

申請手續

主要文件

- 填妥申請表
- 居民身份證及居所證明
- 本地銀行存摺影印本
- 代理人文件（如適用）

發放時間

- 每年按申請月份對應發放，申請後最快於 10 月起開始支付。

服務地點與查詢

名稱	服務時間	地址	查詢電話	傳真
社會工作局總部	星期一至五 09:00-18:00（中午 不休息）	澳門西墳馬路 6 號	2836 7878	2835 8573
中南區（沙梨頭） 社會工作中心	星期一至五 09:00-18:00（中午 照常辦公）	澳門提督馬路 23 號 A 朗悅居 1 樓	2858 0981 / 2858 0982	2855 2889
北區（台山）社會 工作中心	星期一至五 09:00-18:00（中午 照常辦公）	澳門台山新街 1 至 15 號利達新邨二 樓	2859 6457 / 2859 6458	2855 2890
西北區（青洲）社 會工作中心	星期一至五 09:00-18:00（中午 照常辦公）	澳門蓮花廣場青洲 坊大廈第一座 2 樓 A	2822 5744 / 2822 5745 / 2822 5747	2822 5767
氹仔及路環社會	星期一至五	澳門路環石排灣和	2882 5077	2882 5508

名稱	服務時間	地址	查詢電話	傳真
工作中心	09:00-18:00 (中午照常辦公)	諧大馬路 20 號居雅大廈第四座柏苑地下	/ 2882 5301	
氹仔及路環社會工作中心 (氹仔分站)	星期一至五 09:00-18:00 (中午照常辦公)	澳門氹仔地堡街泉福新邨第二期第五座地下 AI	2882 7616 / 2882 7285	2882 7763
康復服務綜合評估中心	星期一至四 09:00-13:00 , 14:30-17:45 星期五 09:00-13:00 , 14:30-17:30	關閘馬路 25 號利達新邨第二期二樓	2840 3927	2840 3374

資料來源：社會工作局：

<https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/individual-and-family-service/disability-subsidy?slug=facility>

以上資訊僅供參考，詳情及最新申請規定請以社會工作局官方網站或相關政府部門公告為準。這些補助計劃不僅為居民提供經濟及實質支援，也促進了社區的互助精神，幫助有需要的人士改善生活質量，營造更健康和諧的社會。如需進一步瞭解，請直接致電相關機構或訪問其網站獲取最新資訊。

心理支援

在澳門，不少家庭面臨照顧者心理壓力與短期照顧需求問題。為提升家庭整體健康與幸福感，政府及社會服務機構發展了多項心理支援與喘息服務，包括情緒熱綫、心理輔導、網絡諮詢及短期庇護等，旨在為有需要的群體提供專業且便利的支援。

一、生命熱綫

- 成立於 1984 年 8 月，原為「明愛生命綫輔導中心」，2001 年 1 月起更名為「澳門明愛－生命熱綫」。
- 2001 年延長服務時間至凌晨 2 時，2003 年正式提供全年 365 天、每天 24 小時的情緒疏導服務。

外語熱綫 (Expat Life Hope)：

- 成立於 2015 年 6 月，提供英語及葡語支援，幫助不同國籍人士獲得內心平安。

服務宗旨：

- 分擔憂愁，尋求解決之道，鼓勵積極面對人生逆境。

服務內容：

- 透過電話熱綫舒緩困擾并減少絕望者自我毀滅行爲。
- 如有需要，由社工安排面談跟進，輔導範疇包括：家庭、婚姻、親子、兒童及青少年、危機、心理、情緒及賭博輔導等。

服務時間及熱綫電話：

- 生命熱綫（中文）：
全年每日 24 小時服務
熱綫電話：2852 5222（共三條綫）

- 外語熱綫：

服務時間：

星期日至二：14:00-22:00

星期四至六：10:00-18:00

逢星期三及公眾假期休息

熱綫電話：2852 5777

聯絡方式：

- 電話：2893 9836 / 2843 5231
- 傳真：2848 4067
- 電郵：

中文熱線：lifehope1984@gmail.com

外語熱線：expatlifehope@gmail.com

資料來源：<https://www.caritas.org.mo/youth-and-community-service/213>

二、心晴熱線 24 小時心理健康諮詢服務

心晴熱線（2871 2356）由衛生局與澳門青年發展服務中心合作設立，提供 24 小時全年無間斷的心理健康諮詢服務，致力於幫助居民解決情緒困擾，促進心理健康。

核心特色：

- **多語服務**：提供中英雙語熱線，支援文字及語音的多元互動形式。
- **一站式服務**：整合“諮詢—轉介—跟進”的全流程服務，針對情緒困擾、學業壓力、家庭問題等提供專業支援。
- **高隱私性**：採用“不記名、最少資料、不設門檻”原則，保障來電者隱私。
- **線上支持**：熱綫結合微信小程序“澳青服”，提供線上諮詢服務，方便居民快速尋求幫助。

熱線電話：

心晴熱線：2871 2356

資料來源：<https://www.gov.mo/zh-hant/news/1197670/#&gid=1&pid=4>

三、24 小時線上學生輔導平台

- **合作單位**：教育及青年發展局與澳門明愛
- **服務目標**：提供專業心理輔導與情緒支援，幫助學生應對成長挑戰、增強心理健康認識，並協助家長更好支持子女。

服務內容：

- **即時輔導**：由專業輔導員提供心理輔導與情緒支援，打造高私隱性、安全且易接觸的溝通渠道。
- **心理健康推廣**：定期於社交平臺分享心理健康知識、壓力管理技巧及正向生活態度。

- **主動關懷**：透過學生及青少年常用的網絡平臺，及時識別與支援有需要的學生，提供指導、輔導及適切轉介服務。

聯絡方式：

- 社交平台：

微信：hearteninghotline

Instagram：heartening_caritas

Facebook：學生輔導熱綫及綫上諮詢平台

- **輔導熱綫**：2833 3113（24 小時）

資料來源：https://portal.dsedj.gov.mo/webdsejspace/internet/Inter_main_page.jsp?id=708440&

四、社會工作局 24 小時輔導熱綫

- 電話：2826 1126
- 服務內容：即時情緒支援、輔導與指引
- 服務時間：24 小時

資料來源：<https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/other-services/hotlines>

五、社會工作局 24 小時家庭暴力求助專綫

- 電話：2823 3030
- 服務內容：家庭暴力相關求助及支援服務
- 服務時間：24 小時

資料來源：<https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/other-services/hotlines>

六、社會工作局 24 小時更生支援熱綫

- 電話：2858 0662
- 服務內容：為更生人士提供支援
- 服務時間：24 小時

資料來源：<https://www.ias.gov.mo/zh/swb-services/other-services/hotlines>

七、澳門婦聯勵苑 24 小時婦女求助熱綫（Macau Women's 24-Hour Hotline）

- 對象：遭受家庭暴力困擾的婦女及其未成年子女
- 地區：澳門合法居留資格人士
- 語言：中文

- 服務形式：24 小時全年無休，免費且保密的電話支援

服務內容：

1. 情緒支援：由專業社工及心理輔導員傾聽及陪伴，提供耐心的情緒支援。
2. 危機介入：針對受到暴力困擾的女性提供即時干預和幫助。
3. 短期庇護：為家暴受害者提供短期住宿服務，確保安全。
4. 個案輔導：提供深入的一對一輔導，幫助受害者分析與解決問題。
5. 轉介與跟進：協助申請必要的法律支援、福利服務，並持續跟進個案進展。

聯絡方式：

- 熱線電話：2832 6632（24 小時服務）
- 網站：macauwomen.org.mo

資料來源：<https://findahelpline.com/organizations/24-macau-women-s-24-hour-hotline>

八、聖公會賭博輔導熱線

對象：受賭博問題困擾人士及家人

內容：戒賭諮詢及輔導

時間：24 小時熱線

聯絡：

熱線：2823 0101

Whatsapp: 6328 7371

Wechat: skh24hli

網站：www.24gcho.org

資料來源：[24 小時賭博輔導熱線及網上輔導 - 聖公會澳門社會服務處](#)

<https://skhssco.org.mo/apartment/24%E5%B0%8F%E6%99%82%E8%B3%AD%E5%8D%9A%E8%BC%94%E5%B0%8E%E7%86%B1%E7%B7%9A%E5%8F%8A-%E7%B6%B2%E4%B8%8A%E8%BC%94%E5%B0%8E/>

九、Chat With U - 學生輔導熱線及網上支援計劃

- 對象：本澳大專生、中學生，及其家長
- 內容：情緒支援、評估、轉介、壓力管理等
- 時間：每日 16:00-02:00
- 聯絡方式：

熱線／WhatsApp：6811 2121

WeChat：chatwithu2020

Facebook：Chat With U

Instagram：chatwithuskh

服務時間：星期一至日（16:00-02:00）

資料來源：Chat With U – 學生輔導熱線及網上支援計劃 - 聖公會澳門社會服務處

<https://skhssco.org.mo/apartment/%E8%81%96%E5%85%AC%E6%9C%83chat-with-u-%E5%AD%B8%E7%94%9F%E8%BC%94%E5%B0%8E%E7%86%B1%E7%B7%9A%E5%8F%8A%E7%B6%B2%E4%B8%8A%E6%94%AF%E6%8F%B4%E8%A8%88%E5%8A%83/>

十、澳門明愛「啱嚇氣」平臺

以「匿名、保密、便利」為原則，利用學生熟悉的社交平台提供可信賴的心理支援，協助面對學業、人際、成長等挑戰，培養健康心態。

服務對象

- 澳門在校學生（含本地及非本地生）。
- 在外地就讀的澳門籍學生。

服務內容

1. 24 小時熱線及線上諮詢

熱線電話及 WeChat、Instagram、Facebook 三大平台即時提供心理輔導與支援服務。

2. 網絡外展服務

通過社交媒體主動關注學生需求，提供個性化建議及連結專業資源。

3. 網絡宣導服務

推送心理健康相關科普內容，涵蓋壓力管理、情緒調節等技巧，提升自我關懷能力。

服務時間

全天候 24 小時專業團隊支援。

聯絡方式

- 熱線：2833 3113
- Instagram：[@heartening_caritas](#)
- Facebook：學生輔導熱綫及綫上諮詢平台

- WeChat：hearteninghotline
- 電郵：Heartening@caritas.org.mo

資料來源：學生輔導熱線 及 綫上諮詢平台服務 - 澳門明愛：

<https://caritas.org.mo/familyandchild-service/1210>

澳門提供多元化的心理支援與輔導服務，涵蓋情緒疏導、危機介入及短期庇護等範疇，不僅協助居民舒緩壓力，更為學生、女性及家庭提供專業支持。透過整合社會資源與創新模式，各項服務有效促進了個人心理健康及社區福祉的提升。

便捷工具與資訊

為協助居家照護者及其家庭更便捷地獲取資源與資訊，澳門開發了多個綫上平台及工具，包括電子政務應用程式與專門的資訊網站。這些資源不僅整合了實用服務，也覆蓋了健康、經濟、教育等多方面需求。【澳門家居照護者挑戰與需求的質性研究】彙總了居家照護者常使用的信任平台，以方便更多照護者運用相關資訊與服務。

一、“一戶通”手機應用程式

「一戶通」是澳門政府於 2019 年推出的電子政務平台，為居民及家庭提供便捷的一站式服務。與居家照顧者相關的部份功能包括：

1. 健康與醫療服務

- 預約流感及疫苗接種
- 門診服務和電子健康記錄
- 醫療券查詢

2. 財政及社會保障支援

- 育兒津貼、殘疾津貼及疾病津貼
- 敬老金及養老金查詢
- 結婚、生育、喪葬津貼申請

3. 家庭相關行政服務

- 結婚登記、一站式出生登記及親屬關係證明
- 登記及更改地址服務

透過「一戶通」，居家照顧者可輕鬆管理健康、經濟及家庭事務，享受更便利的政府服務支援。

資料來源：<https://www.gov.mo/app/zh-hant/download>

澳門公共服務一戶通（個人）申請指引

1. 申請方式

- 網上辦理：下載及開啟“一戶通”App，依照指示完成「電話驗證」、「面容識別」和帳戶設定。
- 親臨辦理：攜帶有效身份證明文件，于指定辦事地點提交申請，完成後可獲啟動碼啓用帳戶。

2. 適用對象

- 澳門居民、外地僱員（藍卡持有者）。未滿 18 歲者需由父母/監護人協助辦理。

3. 費用及時間

- 服務免費。
- 網上辦理：完成資料輸入後即時啟用。
- 親臨辦理：資料齊全下約 15 分鐘內完成（不含輪候時間）。

4. 服務地點

- 可於行政公職局、政府綜合服務中心、勞工事務局、社會保障基金辦事處等地辦理。

服務地點	地址	辦公時間
行政公職局	澳門水坑尾街 162 號公共行政大樓地下大堂	週一至週四： 上午 9 時至下午 5 時 45 分 週五： 上午 9 時至下午 5 時 30 分
政府綜合服務中心	澳門慕拉士大馬路 222 號地下	週一至週五： 上午 9 時至下午 6 時
中區市民服務中心	澳門三盞燈 5 及 7 號三盞燈綜合大樓 3 樓	週一至週五： 上午 9 時至下午 6 時
勞工事務局總辦事處	澳門馬揸度博士大馬路 221-279 號先進廣場地下	週一至週四： 上午 9 時至下午 1 時，下午 2 時 30 分至 5 時 45 分

服務地點	地址	辦公時間
		週五： 上午 9 時至下午 1 時，下午 2 時 30 分至 5 時 30 分
勞工事務局金龍中心辦事處	澳門冼星海大馬路 105 號金龍中心 3 樓	週一至週四： 上午 9 時至下午 1 時，下午 2 時 30 分至 5 時 45 分 週五： 上午 9 時至下午 1 時，下午 2 時 30 分至 5 時 30 分
勞工事務局職業培訓中心	澳門關閘馬路 101-105A 號太平工業大廈第一期地下	週一至週四： 上午 9 時至下午 1 時，下午 2 時 30 分至 5 時 45 分 週五： 上午 9 時至下午 1 時，下午 2 時 30 分至 5 時 30 分
社會保障基金望德堂區辦事處	澳門馬忌士街 2-6 號	週一至週四： 上午 9 時至下午 1 時，下午 2 時 30 分至 5 時 45 分 週五： 上午 9 時至下午 1 時，下午 2 時 30 分至 5 時 30 分
離島區市民服務中心 - 石排灣分站	路環蝴蝶谷大馬路石排灣社區綜合大樓 6 樓	週一至週五： 上午 9 時至下午 1 時，下午 2 時 30 分至 5 時
離島政府綜合服務中心	氹仔哥英布拉街 225 號 3 樓	週一至週五： 上午 9 時至下午 6 時

5. 注意事項

- 啟動碼 180 日內需完成啟動。
- 高級別電子服務需配合「電子身份識別工具」（如「面容識別」或「安全驗證碼」）。

提供便捷申請途徑，助居民輕鬆享受政府整合服務功能。

資料來源：PS-1047 澳門公共服務一戶通（個人） - 個人首次申請 - 澳門特別行政區政府入口網站：<https://www.gov.mo/zh-hant/services/ps-1047/ps-1047a/>

二、澳門社工局網站 (<https://www.ias.gov.mo/zh>)

社會工作局提供多項服務支援居家照顧者，主要包括：

1. 經濟及福利支援

- 敬老金（編號：1670）
- 殘疾津貼（編號：1686）
- 援助金申請（編號：1664）

2. 輔導與教育

- 個人及家庭輔導服務（編號：1665）
- 健康生活教育及預防問題賭博教育（編號：1679, 1681）

3. 特定需求服務

- 住宿設施個案支援（編號：1677）
- 殘疾評估登記證申請（編號：1685）
- 《頤老卡》申請與參與計劃（編號：1671, 1672）

這些服務旨在降低照顧者的負擔，提升家庭福祉與健康支持。

資料來源：<https://www.gov.mo/zh-hant/entity-page/entity-692/>

三、澳門衛生局資訊站

「澳門衛生局資訊站」是由澳門衛生局推出的官方手機應用程式，旨在為澳門居民及游客提供即時的衛生及健康資訊。該應用程式支援繁體中文和葡萄牙文版本，方便使用者隨時掌握健康動態和醫療資訊。無論是本地生活還是旅遊過程中，用戶都可輕鬆接收權威的健康信息，助力個人健康管理及安全保障。

主要功能

1. 健康資訊推送

- 實時更新公共衛生資訊，例如流感疫情、疫苗接種安排與健康宣導活動。
- 提供疾病預防建議、健康生活指導及急救指南。

2. 醫療服務查詢

- 醫療機構定位與聯繫方式，涵蓋公私營醫院診所資訊。
- 專科門診排班、診療項目及掛號信息查詢。

3. 疫苗與健康管理

- 可查詢疫苗接種計劃、接種地點並設提醒功能。
- 提供健康體檢建議及管理工具。

4. 用藥資訊

- 查找常見藥品的使用方法及注意事項。
- 查詢藥局藥品庫存，助力用戶快速找到所需藥物。

5. 緊急服務

- 緊急醫療聯絡功能，支持一鍵呼叫救護車。
- 急症指引與醫療機構導航功能，快速獲取協助。

6. 健康紀錄管理

- 支援電子病歷查詢及健康數據管理，如就診記錄與檢查報告。
- 提供健康評估工具，幫助追蹤身體狀況。

下載方式

- **iOS 用戶**：於 App Store 搜尋「澳門衛生局資訊站」下載。
- **Android 用戶**：於 Google Play 搜尋「澳門衛生局資訊站」下載。

此應用適合有需要健康相關資訊的居民或遊客，提供便捷的健康管理工具，助力醫療信息的時效性和準確性掌握。

資料來源：<https://chrome-stats.com/d/mo.gov.ssm.ssmic>

四、澳門特區長者服務資訊網 (<https://www.ageing.ias.gov.mo/about>)

「澳門長者服務資訊網」是澳門首個專注於長者服務的一站式綜合資訊平台，涵蓋與長者相關的福利政策、法律制度、健康資訊、經濟支持、房屋政策、文娛康體活動以及研究與數據資料等多方面內容。該網站特別考慮不同使用群體的需求，採用符合無障礙網站 AA 級標準的設計，提供更便利、多元化的瀏覽體驗。

此平台的核心目標是提升社會大眾對本澳人口老齡化的瞭解與關注，並方便本澳居民，尤其是長者及其照顧者，查閱長者政策或服務的最新資訊，進而促進「老有所養、老有所屬、老有所為」的共融社會的構建。

網站內容集中於幾個主要領域：

- 養老保障機制
- 健康照顧
- 經濟支持
- 長者的房屋政策及優惠
- 文娛康體活動
- 長者權益保障的法律制度

此外，網站還提供日常生活支持的相關資訊，為長者及其家庭提供全方位的指引與幫助。

資料來源：<https://www.ageing.ias.gov.mo/about>

澳門的電子政務與長者服務平台在支援居家照護者方面提供了高效且便利的解決方案。「一戶通」應用程式、「澳門社工局網站」及「長者服務資訊網」等涵蓋了醫療、經濟、政策、福利等核心領域，並以易於操作的功能及無障礙設計促進資訊獲取。這些工具的實施不僅減輕了照護者的壓力，還提升了家庭福祉，為構建共融社會奠定了堅實基礎。

緊急聯絡資訊

在突發情況下，快速獲取準確的聯絡資訊是保障安全與獲得即時幫助的關鍵。以下整理了澳門多項緊急聯絡資訊，包括醫療急救、家暴處理、法律諮詢及其他支援專線，供市民在需要時參考使用。

一、緊急情況與聯繫方式

情況	聯繫方式
醫療急救	消防局：119 / 120
家暴或危機	社工局保護熱綫：2823 3030
法律諮詢	法援局：2853 3540

二、其他支援專線：詳見【心理支援】

上述緊急聯絡資訊涵蓋了多方面的需求，無論是醫療急救、家暴危機處理，還是法律與社會福利諮詢，居民均可根據實際情況迅速聯繫相關機構。此外，建議將這些聯絡方式保存於手機或家中顯眼處，以備緊急時使用，確保個人及家人的安全與福祉。

第二部份 資源應用策略

Eco-Map：資源整合與照顧效率提升的工具

Eco-Map 作為一種視覺化資源整合工具，能幫助照顧者梳理并優化資源網絡，提升應對挑戰的能力。在醫療及護理需求多樣化的當代，透過 Eco-Map 有效連接內外部資源，將為照顧者提供高效且靈活的支持。

1. 實際案例：單親照顧者的資源協調

主題：整合課後托育服務與醫療監測，實現單親照顧者資源的靈活調配。

挑戰場景

小梅（化名）是一位單親母親，需同時照顧患慢性病的長者及年幼的子女，其工作時間不固定，且缺乏穩定的支援網絡，迫切需要更靈活的資源組合以減輕壓力。

資源整合方案

1. 課後托育服務

- **適用資源：**學校課後托管計劃。
- **效益：**

為小梅在工作期間提供穩妥的子女照顧安排，保障孩子參與校外活動、健康學習的同時，讓母親更專注於工作的彈性安排。

2. 醫療監測

- **適用資源：**
- 聯繫居家上門服務，用於監測長者健康數據（如血壓、心率）。

- **效益：**
- 節省小梅帶長者頻繁往返醫院的時間，並通過居家上門服務專業醫療團隊的監測，及早發現潛在健康風險。

Eco-Map 示例解析

- **核心區域：**標注小梅的家庭核心人物，如長者及子女的健康與教育需求。
- **內圈資源：**標明家庭內部的支持，如親友的協助角色。
- **外圈資源：**連結課後托育服務提供機構、相關醫療機構，並標注每個資源的角色及互動方式。

2. Eco-Map 的效益與應用建議

(1) 視覺化資源關係

- Eco-Map 幫助照顧者明確內外部資源的作用與連接，促進有效調配。

(2) 靈活應用

- 根據需求變化靈活調整 Eco-Map，例如新增或移除臨時資源，配合實際需求應對挑戰。

(3) 高效整合資源

- 無論是單親家庭照顧者、跨境照護者，還是多代同堂家庭，Eco-Map 都適用於整合稀缺資源，提升照顧效率。

3. 自我評估與行動實踐

(1) 資源盤點檢核表

目的：協助照顧者從**急迫性**、**可用性**和**成本**三個維度快速評估現有資源，聚焦關鍵需求。

- 評估指引：

急迫性：是否立即影響健康或生活品質。

可用性：資源是否易於申請或接觸。

成本：經濟投入是否在可負擔範圍內。

資源需求	急迫性	可用性	成本	建議
防壓床墊	高	近在咫尺	中成本	優先
心理支持課程	中	需尋找	低成本	次優
到府復康治療服務	高	難以獲取	高成本	替代

(2) 個性化資源地圖範本設計

功能：以圖形視覺化清晰呈現資源網絡。

- **核心區域**：患者及家庭成員的基本需求。
- **內圈資源**：主要照顧者與家人分工支持。
- **外圈資源**：醫療機構、社福組織及政府管道的資源分布。

- **動態調整**：標註新增或隨時變動的臨時支持。

4. 完善照顧者支持的資訊圖表設計

主題內容

- **核心支援**（身體健康、心理健康、社會資源）

- **時間管理技巧**

使用優先矩陣分配時間，確保休息與個人需求。

- **替代支持系統**

尋求專業幫助，避免長期壓力。

每日提醒清單

1. **身體檢查**：是否感到疲憊？
2. **心理狀態**：今天心情是否穩定？
3. **社交互動**：是否與人聯絡？

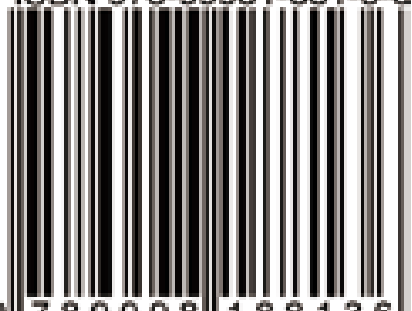
建議工具應用實踐

照顧者應定期運用 **Eco-Map** 與自評工具盤點及更新資源，並結合健康管理的資訊圖表，實現高效、靈活的日常照顧安排。同時，注重自身身心健康，才能實現長期、可持續的高效家庭照顧模式。



MACAU

ISBN 978-99981-881-3-6



9 789998 188136