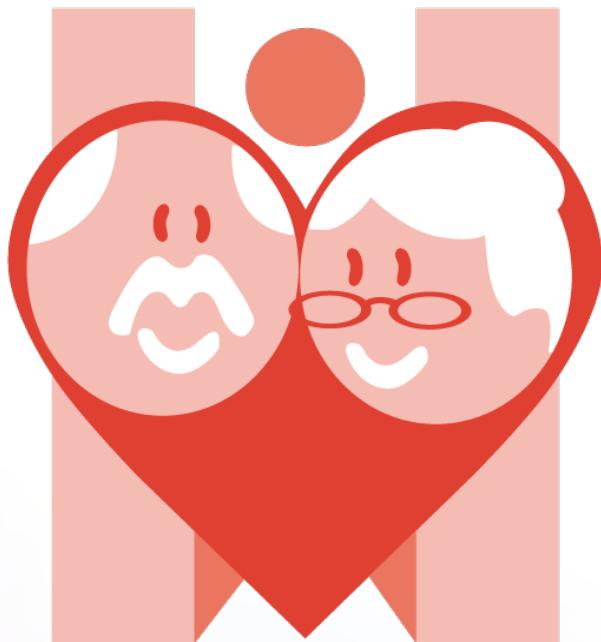


衛生署長者健康服務

# 長者健康中心



提供優質基層健康服務  
致力促進長者健康



衛生署



長者健康服務

# 長者健康中心的服務

衛生署長者健康服務致力加強為長者提供基層健康護理服務，提高長者自我照顧的能力，鼓勵他們建立良好的生活習慣，並鼓勵家人加強照顧長者，以減低長者染病和罹患殘疾的機會。

衛生署長者健康中心以家庭醫學模式，由跨專業團隊為長者提供基層健康服務，以助長者預防、及早發現和妥善控制疾病：

- **健康評估及治療服務**：旨在了解長者的生活習慣，找出能導致疾病的風險因素，並提供適切輔導與治療，以預防及控制病情，減少併發症的發生。
- **健康教育服務**：教導長者及護老者預防和控制疾病之道。
- **跨專業團隊服務**：醫生、護士、物理治療師、職業治療師、臨床心理學家及營養師會因應長者的需要而提供評估、輔導及治療。

## 健康評估及治療服務

長者健康中心以食物及衛生局的基層醫療健康辦事處的「香港長者護理參考概覽」作基礎，為長者評估生活習慣、日常活動能力及身心健康。醫生並會向長者查詢病歷、風險因素、服用藥物情況及家族病歷，及為長者檢查身體。

經過全面的身體狀況及風險評估後，醫生會根據所得資料作綜合判斷，為長者度身設定所需要的化驗檢查（例如血糖測試），並且安排長者在覆診日解釋健康評估結果，之後按照長者實際需要提供健康建議、治療或轉介予其他專科跟進。

請注意：健康評估不能確保發現所有隱疾。長者平日應留意自己的身體情況，一旦發現身體有任何異樣或不適，便應及早求醫。



是否健康檢查項目越多，  
便越準確知道自己的身體狀況？

沒有一份所謂健康評估「套餐」適合所有人，  
檢查項目亦不是越多越好：

- 每一項檢查都有它的局限，單憑報告結果判斷病情，可能會導致：
  1. 「走漏眼」（假陰性）：即長者其實患有疾病，但檢查結果表示正常，或者
  2. 「一場虛驚」（假陽性）：即長者其實身體正常，但檢查結果為不正常。
- 做過多未經科學實證的化驗檢查，不僅浪費金錢和時間，更可能為長者帶來不必要的痛楚、傷害和虛驚。

中心醫生會針對長者的個人情況，例如年齡、病歷、徵狀，並綜合評估結果，來作出判斷和安排合適的檢查項目。



# 健康教育活動

長者健康中心定期舉行免費健康教育活動，包括：

- **健康講座**：讓大家多認識危害健康的因素、預防疾病的知識及改善個人健康的方法。會員、家屬或任何公眾人士均可參加，詳情可向各中心查詢。
- **支援小組**：按個別長者身體狀況及風險因素，透過參與小組活動練習，讓長者更深入了解改善之道，並與其他組員交流心得，以更有效實踐健康生活模式，維持長遠健康。

除了中心活動外，要促進健康和減低慢性疾病帶來的風險和併發症，採取健康生活模式是不二法門：

1. 不吸煙
2. 不飲酒
3. 均衡飲食
4. 恒常體能活動
5. 維持理想體重
6. 保持心境開朗
7. 培養良好嗜好及多參與社交活動



# 跨專業團隊

大部分長者都可以透過學習簡單技巧及適當練習，改善生活質素及控制慢性疾病，醫生會根據長者的需要，轉介專職醫療隊伍，包括：

物理治療師

- 評估長者體能及活動能力
- 透過復康運動處方，改善長者活動能力、減輕關節痛楚和預防跌倒
- 教導護老者扶抱及協助長者運動等技巧

職業治療師

- 評估長者的自理能力及生活細節
- 透過悉心選擇的活動、生活技巧指導和訓練、輔助器具、家居環境改善等，提升長者自我照顧和善用時間的能力，以促進身心健康

臨床心理學家

- 提供認知篩檢和心理評估、心理輔導、處理壓力和記憶問題的技巧，幫助長者調適情緒、提升自信心及適應生活轉變
- 紿家人護老建議，保障長者心理健康

營養師

- 透過營養評估以判斷長者的營養狀況
- 提供健康飲食建議，以助控制糖尿病、高膽固醇、高血壓，及管理體重等

# 常見問題

## 怎樣參加長者健康中心的服務？

凡年滿 65 歲的人士，均可到就近的長者健康中心申請成為會員。此外，你亦可於網上申請或填寫申請表格，連同香港身份證或其他身份證明文件副本傳真或郵寄到其中一間長者健康中心。中心職員於申請當日會收集你的個人資料，包括聯絡電話及地址作登記。

**請注意：每位長者只可向一間長者健康中心申請成為會員**

## 申請成為會員時是否需要繳費？

長者健康中心只會在長者正式登記成為會員，並接受健康評估當日收取費用，並隨即發出收據。

年費（不包括乳房X光造影檢查）：

- 符合資格人士（即持有有效香港身份證人士）\$110
- 非符合資格人士 \$770

（如屬領取綜援人士或持有效醫療費減免證書，請提供有關文件正本以便辦理豁免手續）

長者登記成為會員當日，需要準備什麼？

長者前來中心作評估時，請帶備以下物件：

- 身份證或其他身份證明文件正本
- 所需年費
- 長期服用的藥物資料（例如藥袋）
- 過往重要病歷資料（如醫院/ 其他診所的醫療記錄，尤其是藥物敏感紀錄）

為甚麼在申請時未必能知道確實的評估日期？

由於每月新申請的人數不同及眾多，空缺數目亦會因應各種原因而有增減，因此未能預測長者從申請到接受評估之確實輪候時間。本中心會適時致電長者，通知確實的評估日期。在評估日期前亦會再以電話聯絡長者。

如果我在輪候期間搬了家怎麼辦？

若搬家後仍希望在同一中心輪候，請通知中心職員更改住址，以便日後作聯絡之用；若你想轉往另一間中心申請，則需取消先前的申請，並重新輪候，但此舉或會影響你的輪候時間。

請注意：每位長者同一時間只可擁有一間長者  
健康中心的會籍

## 假如健康評估當日遇上惡劣天氣怎麼辦？

- 如評估當日正值 8 號或以上風球或黑色暴雨警告訊號，中心將暫停服務。過後中心會主動聯絡長者重新安排日期及時間。如有疑問，請致電本中心查詢。

## 在輪候期間身體不適怎麼辦？

- 長者應經常留意自己的身體情況，一旦發現身體有異樣或不適，就應盡早求醫，切勿留待健康評估時才求診，延誤治療的時間。以下是一些較常見的健康警號例子，以供參考：
- 運動、情緒激動時，胸部、肩膊或背部劇痛
- 身體突然出現無力或麻痺（即使是暫時性），尤其是集中在身體的一邊

## 上述有可能是心臟病發或中風的警號，應立即前往急症室

- 持續咳嗽或咳嗽加劇，又或痰中帶血、聲音沙啞
- 身體出現腫塊（未必有痛楚）
- 持續肚痛，大便習慣無故改變（例如持續腹瀉或便秘），或大便中有黏液（「潺」）或帶血
- 停經後陰道出血
- 疣或痣出現明顯變化，皮膚或口腔內潰瘍長期不癒
- 體重無故驟降
- 情緒持續低落（超過兩星期），對往常活動或嗜好失去興趣；睡眠失調
- 吞嚥困難
- 頻頻跌倒

不要忽視任何一項警號，應及早求醫

# 聯絡我們

長者健康中心	地址	電話
<b>香港島</b>		
西營盤	皇后大道西 134 號西營盤賽馬會分科診療所 6 字樓	2817 3418
筲箕灣	筲箕灣柴灣道 8 號筲箕灣賽馬會診所地下	2569 4333
香港仔	香港仔水塘道 10 號香港仔賽馬會診所 B 座地下低層	2580 3554
灣仔	灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心二字樓	2591 4847
<b>九龍</b>		
九龍城	九龍城侯王道 80 號獅子會健康院地下	2762 8911
藍田	藍田碧雲道 223 號藍田社區綜合大樓地下	2727 5616
南山	石硤尾南山邨南堯樓地下	2779 5596
新蒲崗	新蒲崗太子道東 600 號柏立基健康院二樓	2382 3757
油麻地	油麻地炮台街 145 號油麻地賽馬會分科診所一字樓	2782 5577
<b>新界</b>		
東涌	大嶼山東涌富東街 6 號東涌健康中心 2 座 1 字樓	2109 4711
葵盛	葵涌葵葉街 葵盛東邨盛和樓地下及一樓	2741 2069
石湖墟	上水石湖墟 馬會道 108-130 號石湖墟賽馬會診所一字樓	2672 5858
將軍澳	將軍澳寶琳北路 99 號將軍澳賽馬會診所地下	2623 7304
瀝源	沙田瀝源街 9 號 瀝源健康院 3 字樓	2637 2005
大埔	大埔寶湖里 1 號王少清診所地下	2657 2329
荃灣	荃灣沙咀道 213 號戴麟趾夫人分科診療所 B 座地下	2408 2267
屯門湖康	屯門湖康街 2 號屯門湖康診所地下	2430 7634
元朗	元朗西菁街 26 號容鳳書健康中心地下	2470 5982

衛生署長者健康服務

網站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

長者健康資訊專線：2121 8080

