

# 長者健康專訊

2026·03 NEWSLETTER



第 71 期

長者健康資訊專線：2121 8080  
長者健康服務網址：<https://www.elderly.gov.hk>  
衛生署 長者健康服務編製



## 醫在大灣區 精明使用長者醫療券

近年來，越來越多的香港長者選擇到大灣區生活。為方便這些長者能夠獲得適切的醫療服務，香港政府於2024年推出了「長者醫療券大灣區試點計劃」（簡稱：「試點計劃」），並於2025年8月底全面覆蓋大灣區九個內地城市。連同香港大學深圳醫院及其外設社區健康服務中心，長者在內地可使用醫療券的服務點已增至合共21個，詳情請掃描下方的二維碼。各參與服務點均會展示計劃標誌，方便長者識別。

### 合資格人士

年滿 65 歲或以上、持有效香港身份證<sup>註</sup>或「豁免登記證明書」，並同意加入電子健康系統（「醫健通」）的長者，均可參與試點計劃。



註：即不包括獲入境或逗留准許而獲簽發香港身份證，但該准許已經逾期或不再有效的人士



### 適用範圍

長者須親身到試點醫療機構指定科室接受門診醫療護理服務。醫療券不適用於住院服務、須預先繳費的醫療護理服務、日間手術程序，亦不可用於單純購買物品、藥物、醫療儀器和用品等。此外，醫療券不可以與國家醫療保險同時用作支付同一次醫療服務。



### 長者醫療券獎賞先導計劃

此計劃同樣適用於試點醫療機構，長者在指定科室接受健康檢查、預防疾病、跟進／監測慢性疾病門診服務等特定基層醫療服務，在同一年度內累積使用醫療券金額滿1000元或以上，便可獲取500元獎賞於下一次接受特定基層醫療服務時使用。獎賞的使用期限為翌年十二月三十一日。長者可參閱以下網頁了解更多資料：

[https://www.hcv.gov.hk/tc/use\\_of\\_vouchers/pilot\\_reward\\_scheme.html](https://www.hcv.gov.hk/tc/use_of_vouchers/pilot_reward_scheme.html)

### 配偶共用醫療券

兩名合資格及有配偶關係的長者，經雙方同意並完成醫療券戶口連結程序後，便可共用對方的醫療券，此安排同樣適用於試點計劃。請留意，長者每次使用配偶的醫療券戶口時，必須向醫療機構出示其配偶最新的有效香港身份證副本，以作核對。

### 結算

由於醫療券是以港幣為單位，而內地醫療機構的醫療護理服務費用則以人民幣結算。因此醫療機構會根據每月更新的換算率計算需扣除的醫療券金額。每月的醫療券換算率會由香港特別行政區政府每月調整一次，並標示於醫療機構的指定收費處，供長者參考。



### ！ 精明使用醫療券小貼士

長者求診前應先查閱自己的醫療券戶口餘額，並向試點醫療機構了解服務及收費詳情。要注意，使用醫療券與否不應影響服務收費。試點醫療機構會為長者申報使用醫療券，有關戶口內的醫療券使用記錄亦會即時更新。在完成申報後，醫療機構會給長者一份印有其醫療券戶口餘額的記錄，以供保存。



### 個案分享

陳先生往內地旅遊期間到訪一家眼鏡店，職員聲稱可以使用香港醫療券支付驗眼及配眼鏡費用，並游說他在店內配眼鏡。



### ！ 注意事項

現時在內地，長者只可於大灣區內21個服務點的指定科室使用醫療券，相關服務範圍並不涵蓋市面上的一般眼鏡店。長者要提防不實廣告或宣傳，以免引致不必要的金錢損失。

長者可於「試點計劃」網頁：[https://www.hcv.gov.hk//tc/hcv\\_gba\\_pilot\\_scheme/index.html](https://www.hcv.gov.hk//tc/hcv_gba_pilot_scheme/index.html) 查閱參與計劃醫療機構的詳情。如懷疑參與計劃的醫療機構違反醫療券計劃的規定，可致電 2838 2311向計劃熱線職員提供相關資料及詳情。長者亦可直接向相關醫療機構提出意見，或在有需要時向市級衛生當局就「試點計劃」醫療機構作出投訴。「試點計劃」的推行，不僅為長者提供了更多醫療選擇與便利，亦進一步推動香港與大灣區的醫療合作。



如欲了解更多關於「長者醫療券計劃」的資料，請瀏覽衛生署醫療券網頁 [www.hcv.gov.hk](http://www.hcv.gov.hk) 或掃描以下二維碼。





## 幸福何處尋



正向心理學有助我們了解怎樣才達致幸福人生。幸福不單單限於自我感覺良好，更包含五大元素：體驗正面情緒、全情投入熱愛的事、用心經營美滿關係、活出人生意義和訂立目標。這些元素對增加幸福感、品格強項(如樂觀、自我調節能力、寬恕等)、改善生活質素等方面有明顯正面作用，更能紓緩壓力、抑鬱和焦慮症狀。

### 幸福小站一

#### 正面情緒



經常留意、體會和表達正面情緒，有助改善人際關係和增加生活滿意度，提升幸福感，例如慈悲心會推動我們去關心身邊人，繼而感受到助人為樂的滿足，更可能因此加深親情、得著友誼，擴闊社交網絡。

### 正面情緒的生活例子：



1 為家人彼此愛護而感到溫馨

2 因學懂烹調新菜式而有成就感



3 為生活溫飽而感恩

4 想到曾克服過逆境而感到自豪

### 幸福小站三



#### 人際關係

美國哈佛大學一項有關快樂的追蹤研究發現，最終使人感到快樂的，並不是擁有多少財富、名氣，而是與人的關係。該研究發現，對人際關係感滿意的人，會較快樂、記憶力和健康會較好，壽命也會較長。在獨居長者中，社交參與度較為活躍的那一群，其對自我健康的評價和幸福感均較高，可見社交的重要性。此外，成為祖父母也是長者快樂來源之一。長者藉著和孫兒有較多的相處時間，增加隔代的互動和溝通，並能從中獲得顯著的滿足和快樂。長者亦樂意藉照顧孫兒分擔子女的壓力。



### 幸福小站二

#### 全情投入



當我們全神貫注、投入和享受當下的活動時，彷彿忘記了時間的流逝，這就是一種稱為「神馳」的精神狀態，它有助提升幸福感。



幸福小徑



### 幸福小站四



#### 人生意義

當我們做到自己認為重要的事，生活便更有動力和意義。這些事可以是照顧家人、將人生經驗智慧或文化傳承給後輩、參加公益以貢獻社會及幫助有需要的人(如關懷鄰居、探訪獨居長者)等等。



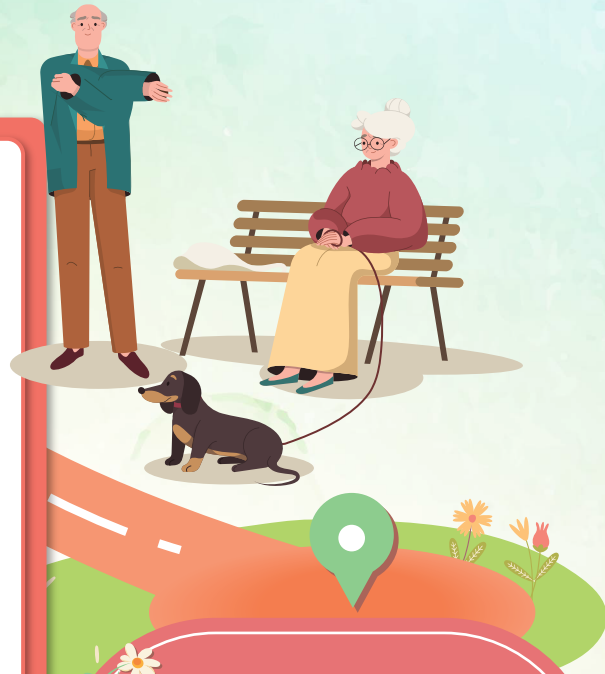
## 幸福小站五

### 成就目標



當一個人生活有目標，並能全力以赴達成，生活將會因此更充實和積極。嘗試從較易達成的生活小目標（例如增加每日活動量、學習健康飲食等）做起。另外，也可以學習一些生活技能（例如學習整理家居技巧）為目標。每次完成這些自訂的目標，長者便更有信心自己能獨立處理生活上的日常事務和克服困難，漸漸亦會有較高的自我效能和較大的幸福感。

以健康指標為例，若想改善血糖水平，可遵照醫囑開始做體能活動，例如將目標定為每晚餐後散步三十分鐘。目標達成後，身心健康起來之餘，面對生活不同問題的信心也漸漸增加。研究指出，長者的自我效能也是影響他們幸福感的重要因素。相比之下，婚姻狀況、收入或學歷反而是次要。



**老友記，不妨嘗試將以上五種元素融入每天生活中，培養快樂的習慣！**

## 建議行動

- ✓ 嘗試每天數算三件值得感恩的事，例如有乾淨的水喝、自己還可以照顧自己、別人為自己按着電梯開門掣、讓座等
- ✓ 每星期參與一個能帶來正向情緒的活動，例如與朋友茶聚、做喜歡的運動等
- ✓ 參與過往曾帶來神馳經驗的活動，或嘗試發掘一些新活動，如學習使用智能手機、烹調新菜式、寫書法、彈奏樂器、繪畫等，以能夠配合個人能力和興趣、難度適中的活動為佳
- ✓ 約會至親摯友，相處時盡量全心投入
- ✓ 訂立適合自己的目標，並努力嘗試實行，例如建立更健康的生活習慣、學習新的生活技能等
- ✓ 量力而為地承擔「湊孫」的任務，與成年兒女保持溝通和接觸
- ✓ 平日多向家人或朋友表達欣賞和感謝，加強彼此連結
- ✓ 參與自己認為有意義的事，例如陪伴家人覆診、聆聽朋友的傾訴
- ✓ 把握助人的機會，例如做義工、賣旗等



## 結語

恭喜你順利完成「幸福小徑」，探索了沿途的五個幸福小站。每個人都嚮往幸福快樂的人生，即使各有不同境遇，但只要透過留意和體會正面情緒、全情投入生活、重視建立關係，積極活出人生意義和努力邁向目標，幸福也許就在轉角處。