

新来港人士活动

地址：上水北区社区中心2楼

费用全免

报名及查询：请致电2353-6119与负责职员联络。

活动名称	日期	时间	内容	对象	名额	负责职员
上水涟漪母亲节之派花大行动	05/05/2022 (星期四)	上午10:00-中午12:00	于上水派花, 庆祝母亲节(要视乎疫情, 如果疫情持续会取消活动)	全港妇女	10人	朱淑韵姑娘
甜点工作坊	08/06/2022 及 15/06/2022 (星期三)	上午10:00-下午12:30	一同制作甜点(要视乎疫情, 如果疫情持续会取消活动或转用在线ZOOM)	全港妇女	10人	朱淑韵姑娘
家长管与教：如何培养孩子抗逆能力	09/06/2022 (星期四)	上午10:00-上午11:30	抗逆力如何影响子女的成就, 提升抗逆能力及家长管教策略(要视乎疫情, 如果疫情持续会转用在线ZOOM)	新来港、跨境家庭家长	10人	谢譚琳姑娘
上水涟漪父亲节之派花大行动	17/06/2022 (星期五)	上午10:00-中午12:00	于上水包装手工包, 再到上水派发, 庆祝父亲节(要视乎疫情, 如果疫情持续会取消活动)	全港妇女	10人	朱淑韵姑娘
家长管与教：如何预防孩子受伤	23/06/2022 (星期四)	上午10:00-上午11:30	提升家长对儿童被侵犯的知识, 如何引导孩子保护自己及求救方法(要视乎疫情, 如果疫情持续会转用在线ZOOM)	新来港、跨境家庭家长	10人	谢譚琳姑娘

地址：黄大仙下邨龙和楼地下

费用全免

报名及查询：请致电2773-5773与负责职员联络。

活动名称	日期	时间	内容	对象	名额	负责职员
香港法例知多少	25/05/2022 (星期三)	上午10:00-上午11:00	了解香港日常生活法例(此活动以ZOOM进行)	新来港人士	20人	朱淑韵姑娘
本地生活宝典	25/05/2022 (星期三)	下午2:30-下午4:00	介绍本地小区资源-本地生活常用APP、文娱康乐及福利服务、中港学历衔接等, 以更好地适应新环境(此活动以ZOOM进行)	新来港人士	50人	张雁玲姑娘

涟漪学苑 - 妇女潜能发展计划

资助机构：中国银行(香港)
 服务目标：为妇女改进知识及技能，加添生活姿采推动妇女接触及交流，达至多元共融促进个人及社区资源共享，建立关爱社区
 服务对象：全港妇女
 服务形式：全方位知识课程小组、工作坊、讲座、家庭活动、义工服务及辅导服务
 服务收费：全免(部份活动酌量收费，所有收款将发回正式收据)

完成课堂后可赚取学分，学分可累积五年
 150学分以上：一等(荣誉)毕业生
 120学分以上：二等毕业生
 80学分以上：三等毕业生

各中心地址
 香港湾仔轩尼诗道130号修顿中心6楼
 九龙黄大仙下邨龙和楼地下1号
 新界上水龙运街2号北区社区中心2楼
 查询电话：6886 6369



ISS

新民通讯

2022年5-6月173期

E

POSTAGE PAID
HONG KONG
CHINA
中国香港
邮资已付

Permit No.
特准编号
6295

香港国际社会服务社
内地新来港人士服务
深水埗南昌邨南昌社区中心高座地下

香港公益金
The Government of
Hong Kong Charities
香港慈善机构

此通讯由本社内地新来港人士服务寄出，如对本通讯有任何疑问，请致电2386 6967查询。

跨境及国际社会服务
抵港一线通热线
新界上水龙运街2号
北区社区中心2楼
电话：2353 6119

深水埗(南)综合家庭服务中心
九龙深水埗南昌邨
南昌社区中心高座地下
电话：2386 6967

天水围(北)综合家庭服务中心
天水围天悦阁服务设施大楼2至3楼
电话：2446 1223

服务目的：香港国际社会服务社自1969年开始为新来港定居人士服务，协助他们解决个人及家庭问题，使其尽快适应及融入社会。

新民通讯（电子版）<http://isshk.org/zh-hk/services/newsletters/new-arrivals-from-mainland-china>

抵港一线通

查询热线

开学疑难
话我知?

有心事
打热线

爸妈有
疑问?

打电话
即解困

来港
每事问

香港：6816-0986(专人接听)
内地：132-6816-0986

服务时间星期一至五上午9:00至下午1:00
下午2:00至下午5:45公众假期除外
疑问?快来电或微信吧……

编者的话：
尽管每个人的生命历程不尽相同，但「生老病死」，是人生必经的阶段，我们都总要面对。即使平日注重健康，也难以百分百避免有生病的一天。对于新香港的朋友们，又是否熟悉香港的医疗系统?本期通讯将为大家介绍香港公营医疗资讯，以及长者医疗券的使用方法。小编祝愿大家拥有健康的体魄，快乐迎接每一天!

新民心声：
您好，我来了香港几个月，最近总是觉得耳朵听得不太清楚，我是否可以去政府的专科检查?谢谢!
林先生
2022年3月来信

编者回应：
林先生：您好，感谢您的来信!如有不适，应先向普通科门诊或私家/家庭医生求诊，如需进一步由医管局辖下的专科门诊跟进、诊断、治疗及检查，诊所的医护人员会作出转介安排，届时您须携带香港身份证、由本地注册医生在最近三个月内签发的医生转介信及住址资料到到专科门诊所作新症预约。小编希望您能尽快康复。祝生活愉快

编者 谨复

生活放大镜 - 医疗券



香港政府自2009年1月1日起推行3年长者医疗券试验计划，为长者提供资助，让他们选择最切合健康需要的私营基层医疗服务，包括预防性护理服务，借以辅助现有的公营医疗服务，例如普通科门诊和专科门诊诊所。医疗券是在现有公营医疗服务以外，为长者提供的额外选择。在试验计划下，年满70岁的长者每人每年会获发5张面值50元的医疗券。

在2014年，长者医疗券试验计划已由试验性质转为恒常长者支持计划，每名合格长者的医疗券金额亦增加至每年2,000元。同时，为了令长者能更有弹性地使用医疗券，由2014年7月1日起，每张医疗券的面值由50元调低至1元。

政府由2017年7月1日起将长者医疗券计划的受惠长者合格年龄由70岁降低至65岁。65岁或以上的来港长者，只需向任何已登记参与计划的服务提供商出示香港身份证及登记证或豁免登记证，并由服务提供商进行简单登记程序就可开设医健通(资助)户口。医疗券将会通过医健通(资助)系统电子系统发放和使用，而不会另行以纸张形式派发，使用者无需预先进行登记或领取医疗券。尚未使用的医疗券金额可保留和累积使用，可保留的年期不限，但每名合格长者尚未使用的医疗券累积金额总和，以8,000元为上限。只要长者于2018年年满65岁，并持有有效的香港身份证或入境事务处发出的有效《豁免登记证》，无论是否于2019年6月26日或之前已开设医疗券户口，均合格获发2018及2019年提供的一次性额外1,000元医疗券金额。

Q1. 可以使用医疗券使用哪些医疗服务?
 医疗券可用于私营西医、中医、牙医、脊医、注册护士和登记护士、物理治疗师、职业治疗师、放射师、医务化验师(专职医疗及化验服务须按现行的转介安排)及于注册名册第1部分注册的视光师所提供的服务;及预防性、治疗性及复康性的服务。
 自2019年起，每名合格长者可使用医疗券支付视光服务的配额为每两年2,000元。两年期内未用的视光服务配额于有关年期结束时失效，不可累积至下一个两年期。

Q2. 如何识别参与计划的医疗服务提供商?
 成功登记参加计划的医疗服务提供商会获发本计划标志，张贴于其执业地点，以便长者识别。你亦可以登入计划网站 www.hcv.gov.hk或致电2838 2311取得参与计划的医疗服务者名单。

Q3. 是否可以与配偶开立联合医疗券户口以便日后任何一方都可以使用医疗券?
 医疗券只供符合资格长者本人使用，每名长者须开立其个人医疗券户口，医疗券不可以兑换现金或转赠别人或与他人共享。



(资料来源：GovHK香港政府一站通网站)

核实来电
提防受骗

阿妈，我俾人拉咗! 要钱担保!

你的包裹有问题!

紧记

POLICE

举报罪案
请致电999

提防电话骗案

温馨提示：
切勿向陌生人透露银行帐户号码及网上理财密码
切勿将金钱存入陌生人口
切勿向来电者透露家人或朋友的个人资料
切勿轻信来电者，需要时致电亲人或朋友求证
如怀疑遇上「电话骗案」，请即报警求助

核实身份便宜莫贪
保护个人资料及财物

打击贪污共建廉政 (二)

申请政府及公共服务时，切勿「走后门」，即使行贿目的未达到，行贿者亦会犯法，习俗和行规均不能作为辩解的理由。

个案一：一名市民提供礼物予房屋署职员，期望可以获分配较佳的公屋单位，触犯《防止贿赂条例》被判入狱。

个案二：一名驾驶考试考生，向一名运输署考牌主任提供五百元贿款，以求取得考试及格，被判入狱。

衷心致谢 无须打赏

公职人员全心为市民服务，如果你满意他们的表现，只要说声「谢谢」便已足够，无须额外打赏或送礼。

繁
筒

简体字	繁体字
发烧	發燒
胶囊	膠囊
受伤	受傷
头痛	頭痛

港言港語

书面语	本地话	例句
难道	唔通	唔通你唔知药唔可以乱食咩?
闷热	翳焗	呢度好翳焗，因住病呀。
看病	睇医生	我今日病左，阵间会去睇医生。

活动剪影

义工活动 - 情书心意曲奇

成人英语班

义工活动 - 中秋献爱心

妇女组 - 气球班

恶劣天气安排

天气情况	中心开放	室内进行的学童活动	室内进行的成人活动	水上活动	户外活动
雷暴警告/风球：一号	✓	✓	✓	✗	○
风球：三号	✓	✓	✓	✗	✗
风球：八号以上	✗	✗	✗	✗	✗
暴雨警告：黄色	✓	✓	✓	✗	○
暴雨警告：红色	✓	✗	✓	✗	✗
暴雨警告：黑色	✗	✗	✗	✗	✗

✓=活动/服务照常进行; ✗=取消、立即停止; ○=视乎情况, 本社职员将通知各参与者

中心位置图

地址：
深水埗南昌邨
南昌社区中心高座地下
(南昌地铁站D1出口，
钦州街西方向)

报名及查询：
请致电2386-6967与
负责职员联络。

医院管理局普通科门诊 电话预约服务

为免患偶发性疾病（如感冒、伤风、肠胃炎等）的病人于身体不适时到诊所排队轮筹而遭日晒雨淋，同时为降低病人交叉感染的风险，医院管理局为大家特设普通科门诊电话预约服务，让你安坐家中进行预约。

24小时运作，方便你随时致电系统预约

当选择的诊所额满时，系统会自动搜寻就近诊所的筹额

电话预约系统特色

设有长者预约专享

搜寻未来24小时的诊症时间

设有查询及取消预约功能

普通科门诊服务

医院管理局普通科门诊致力提供以社区为本的基层医疗服务，主要服务对象包括长者、低收入人士和长期病患者

普通科门诊照顾的病人	预约方法
偶发性疾病病人（如患感冒、肠胃炎等）	病人致电电话预约系统进行预约
长期病患者（如患糖尿病、高血压等）	诊所按病人临床需要安排下次复诊时间

普通科门诊分区预约电话

地区	医院/诊所	地址	预约电话
港岛区	西营盘赛马会普通科门诊诊所	香港西营盘皇后大道西134号	3543 5000
	贝夫人普通科门诊诊所	湾仔皇后大道东282号 邓肇坚医院社区日间医疗中心地库高层	3157 0000
	香港仔赛马会普通科门诊诊所	香港仔水塘道10号	3543 5011
	筲箕湾赛马会普通科门诊诊所	筲箕湾柴湾道8号一楼	3157 0077
九龙区	长沙湾赛马会普通科门诊诊所	长沙湾广利道2号	3157 0122
	中九龙诊所	旺角亚皆老街147号A	3157 0810
	柏立基普通科门诊诊所	新蒲岗太子道东600号	3157 0113
	圣母医院家庭医学诊所	黄大仙沙田坳道118号 圣母医院门诊大楼地下	3157 0118
	广华医院全科门诊部	九龙窝打老道25号广华医院东华三院 徐展堂门诊大楼1楼	3157 0125
	观塘社区健康中心	观塘协和街60号地下高层	3157 0687
新界区	大埔赛马会普通科门诊诊所	大埔汀角路37号地下	3157 0906
	元朗赛马会健康院	元朗青山公路269号	3543 5007
	天水围(天业路)社区健康中心	天水围天业路3号 (香港湿地公园及天葵路慧景轩对面)	2469 9222
	屯门诊所	屯门新墟青贤街11号	3543 0886
	北大屿山社区健康中心	大屿山东涌松仁路8号北大屿山医院3楼	3157 0106
	石湖墟赛马会普通科门诊诊所	上水石湖墟马会道108至130号地下	3157 0965
	青衣市区普通科门诊诊所	青衣青绿街21号	3157 0105
	马鞍山家庭医学中心	马鞍山西沙路609号地下	3157 0982
将军澳(宝宁路)普通科门诊诊所	将军澳宝宁路28号地下	3157 0660	
戴麟趾夫人普通科门诊诊所	荃湾沙咀道213号	3157 0107	
沥源普通科门诊诊所	沙田沥源街9号地下	3157 0972	

更多普通科门诊预约电话可参阅医院管理局网站<http://www.ha.org.hk>

首次使用电话预约系统的人士请注意

电话预约服务适用于曾在该诊所登记或求诊的人士。新症病人请带备身份证明文件正本，亲身前往日后欲预约的普通科门诊诊所登记，以核实资料，日后方可使用电话预约服务。

预约步骤

- 1 致电诊所预约系统
- 2 选择语言
- 3 输入身份证或出世纸號碼的環六個數字
- 4 输入出生年份
- 5 確定身份或出世紙號碼
- 6 確定預約時間
- 7 記下預約日期及時間

成功预约后，请带备身份证明文件及医疗纪录册(如有)，于预约时间前15分钟抵达诊所，办理登记手续。假如不能依时应诊，请尽早并最少于预约时间前一小时致电有关诊所的电话预约系统，按照操作指示取消预约，以腾出筹额予他人使用，使筹额得以善用。

查询或取消

请致电已约定之诊所的电话预约系统，按照指示操作。

医疗收费

从2017年6月18日起医院管理局辖下医疗服务已实施新收费。

公众收费 - 符合资格人士

新来港人士使用公共医疗服务，请带备香港居民身份证及签证身份书。

服务	收费 / 港币
急症室	每次诊症180元
住院费用(急症病床)	入院费75元，每天120元
住院费用(疗养/复康、护养及精神科病床)	每天100元
专科门诊(包括专职医疗诊所)	首次诊症135元，其后每次诊症80元，每种药物15元
普通科门诊	每次诊症50元

有关详情可参阅医院管理局网站<http://www.ha.org.hk>

常见问题

Q1. 我已在一间普通科门诊诊所登记使用普通科门诊电话预约服务，是否可以预约任何一间普通科门诊诊所？

答：为方便病人及善用资源，电话预约系统把就近的普通科门诊诊所结连，形成一个诊症名额互通的网络，你只需在其中一间普通科门诊诊所登记，日后便可以透过电话预约系统，预约就近普通科门诊诊所的服务，无须再次登记。假如你想使用其他地区的普通科门诊诊所服务，请前往该区的诊所再作登记。

Q2. 我想预约诊症时间，应该在什么时间致电电话预约系统？

答：普通科门诊电话预约系统24小时不停运作，并持续更新未来时段的诊症名额。此安排除了方便病人，亦避免电话线路于特定时段过份繁忙。因此，你可随时致电诊所的预约系统，而无须于特定时间致电预约系统。

Q3. 我可否选择诊症时间？

答：为尽量善用资源，避免筹额被浪费，电话预约系统会为你安排最早的诊症时段，并以顺序方式编配诊症时间。假如你不接受系统提供的时间，可以放弃该预约时间，再另行选择搜寻未来24小时内其他有剩余诊症名额的时段，例如上午、下午及晚上，系统会因应你的选择及筹额的剩余状况再编配该时段内最早可提供的诊症时间。

Q4. 假如在操作电话预约上遇到困难，我可以怎么办？

答：普通科门诊诊所设有辅助处，为使用电话预约服务遇到困难的人士提供协助。假如你使用电话预约时遇到困难，可向辅助处查询。此外，你的亲友及不少小区组织如长者中心亦能提供协助。

内地新来港定居朋友：

您好，来港已一段时间了，不知近况如何？可有面对一些适应上的困难？倘若您有任何疑问或需要，欢迎于办公时间致电、电邮（电邮地址：post@isshk.org）或亲自到各中心洽谈。以下有一些问题，烦请填写妥后寄回本社，在空格内请“√”。

地址：九龙深水埗南昌邨南昌社区中心高座地下

姓名：_____ 性别：_____ 年龄：_____

抵港日期：_____年_____月_____日

地址：_____

电话：_____ 方便联络时间：随时 / 上午 / 下午 / 晚上 / 其他_____

学生：□否□是：曾否参加英文补习？□没有□有，提供服务机构：_____

现时职业(请注明)：_____ 曾否进修？□没有□有，提供服务机构：_____

可有到过本社任何一间服务中心与工作人员商谈问题？

□没有□有，记得他/她的姓名：_____

你希望日后收到：□本社适应活动资料□进修资料□就业资料

□其他(请注明)_____

对目前的生活在那一方面感到最困难：

□语言□居住 □就业 □子女入学 □经济收入 □工作技能 □儿童照顾 □夫妻关系

□婆媳关系 □亲友关系 □其他(请注明)_____

其他意见、感受或问题，请说明：

你提供的数据会用作申请本机构服务之用。根据个人资料(私隱)条例，你有权查阅及改正本机构所保存有关你的资料。如有任何疑问，包括要求查阅或改正资料，请联系有关职员或服务主任。

新来港人士活动

地址：九龙深水埗南昌邨南昌社区中心高座地下

费用全免
报名及查询：请致电2386 6967与负责职员联络。

社区大发现

破冰及让新来港学童与本地学生交流了解本地学生生活日常！（以ZOOM形式举办）

日期 07/05/2022（星期六）

时间 上午10:00-中午12:00

对象 新来港小学生及本地小学生

名额 15人

负责职员 林钰筠姑娘

社区大发现

破冰及让新来港学童与本地学生交流了解本地学生生活日常！（以ZOOM形式举办）

日期 14/05/2022（星期六）

时间 下午2:00-下午4:00

对象 新来港小学生及本地小学生

名额 15人

负责职员 林钰筠姑娘

英语学习(初班)

本课堂为已参加入门班的人士参与，会利用生活化的方式令参加者学习所需英语。（本课堂会以广东话及少量英语上课）「必需先参加英语学习(入门班)」

日期 17-20/05/2022(星期二至五)

时间 上午10:00-中午12:00

对象 18岁或以上的来港人士

名额 10人

负责职员 林佑聪先生

香港日常

介绍香港生活日常(以短片形式于YOUTUBE播放)

日期 26/05/2022 (星期四)

时间 上午9:00 首播

对象 新来港人士及其家庭

名额 不限

负责职员 林佑聪先生

义工活动 - 生活加甜

制作慕斯蛋糕，送给社区人士，传递关怀及心意。

日期 11/06/2022 (星期六)

时间 上午10:00-下午12:30

对象 新来港人士及其家庭

名额 15人

负责职员 林静艳姑娘、洪琪媚姑娘

英语学习(入门班)

为未有学习英语的新来港人士提供简单英语入门，当中内容会包括日常沟通所使用的英语单字及文法。（本课堂会以广东话及少量英语上课）

日期 10-13/05/2022(星期二至五)

时间 上午10:00-中午12:00

对象 18岁或以上的来港人士

名额 10人

负责职员 林佑聪先生

妇女组 - 甜品试真啲

通过学习制作不同种类糕点，提高新来港妇女的技能及扩阔社交圈子。

日期 14/05/2022(星期六)

时间 上午10:00-下午12:30

对象 新来港妇女

名额 12人

负责职员 洪琪媚姑娘

义工活动 - 疫境送暖

探访区内劏房户，传递关怀及心意。

日期 21/05/2022 (星期六)

时间 上午10:00-下午12:30

对象 新来港人士及其家庭

名额 15人

负责职员 林静艳姑娘、陈丽丹姑娘

童趣坊

让新来港青少年制作小手工艺，提高学童自信心，及促进新来港学童的社区网络

日期 28/05/2022 (星期六)

时间 下午2:30-下午4:30

对象 6-12岁新来港学童

名额 8人

负责职员 陈丽丹姑娘

社区大发现

破冰及让新来港学童与本地学生交流了解本地学生生活日常！（以ZOOM形式举办）

日期 11/06/2022 (星期六)

时间 下午2:00-下午4:00

对象 新来港小学生及本地小学生

名额 15人

负责职员 林钰筠姑娘

☰ ▶ 🔍 📶 🔊



定期更新
对象：新来港人士
内容：有聲實況
“生活實感”
緊要社會資訊
香港國際社會服務社內設新來港人士服務



内地新来港人士服务推出全新的YouTube影片系列，内容会包括有趣的广东话，生活习惯以及重要社会需知，影片会定期更新。如果大家喜欢这系列影片，请扫进二维码，并免费订阅本频道。

⏮ ⏪ ⏩ ⏭