樂群社會服務處
Lok Kwan Social Service

攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED

惜悅

生命教育計劃

惜．悅小冊子



序

生老病死，乃是每個人生必經的階段，而我們走過的每一段路程，都是生命中十分珍貴的片段。在人生路程上，我們都值得擁有一個簡單而美好的終結。因此，我們首要做的是積極面對人生，活在當下，並且對未來有妥善的規劃和安排。香港的生命教育尚在發展的階段，因此社會上仍然對這個議題難免有所忌諱。而事實上，透過妥善的計劃和安排，才能使到人生的最後旅程能夠合宜地完成，好讓疼愛你的親友能夠依照你的意願，陪伴於你左右。

「惜．悅小冊子」的由來，是希望能夠宣揚「珍惜生命、藉著生命得到喜悅」的訊息，讓每個人都能夠以積極樂觀的態度面對人生的最後的旅程。藉著出版這本「惜．悅小冊子」，為各服務使用者提供一些關於人生規劃及處理身後事的實用資料，以便大家都能夠按照著自己的意願，妥善安排自己的人生。

最後，我們希望此書能夠成為自我對話的助力與平台，讓每位服務使用者都能夠勇敢及慎重的面對生命，並讓它成為你們與親人之間溝通、傳達的橋樑。



目錄



第一章: 生活樂趣多 P.3
第二章: 生活的意義 P.4
第三章: 健康生活由你創 P.5
第四章: 動起來！ P.6
第五章: 對親朋好友想說的話 P.7
第六章: 你的心願 P.8
第七章: 你的理財方案 P.9
第八章: 善壽安排 P.10-11
第九章: 辦理身後事須知 P.12
辦理死亡登記 P.13-15
安排喪禮 P.16-17
骨灰處理 P.18-21
撿拾骨殖 P.22-29
遺體/ 骨殖/ 骨灰出入境 P.30-33
器官捐贈 P.34
遺體捐贈 P.35
遺體捐贈者撒放骨灰計劃 P.36
第十章: 社區資源 P.37-41
參考資料 P.42



第一章: 生活樂趣多

你知道嗎？多姿多采的生活可以由你一手創造！

我們可以…



第二章: 生活的意義

人生的階段過得充實和有意義與否，視乎自己的抉擇、積極的態度和做法而定。為了保持身心健康，我們可以學習享受生活，並經常提醒自己以下事項：

1. 過你想要的生活

找尋屬於自己的目標、喜好、舒適的生活方式，然後依此而活，就能得到想要的幸福人生。

2. 家居添溫馨

買一個美麗的相框，將全家福、旅遊照、自己的作品放進相框，拿來佈置家居，增添溫馨氣氛。

3. 放鬆自己

每天留一點時間讓自己好好放鬆，例如閱讀、聽音樂。

4. 參與不同的團體活動

主動走出來參與不同的活動和認識新朋友，保持心情愉快。

5. 關心身邊人

主動關心身邊的家人、朋友，讓別人知道你的心意。

6. 經常做自己擅長的事

每個人都會擅長某些事，你應該想辦法找出來，那就是帶來快樂的重要因子。

7. 拍下全家福

珍惜家庭相聚時刻，用相機為家人留下珍貴的時刻。

8. 發掘興趣

嘗試參與不同的活動以發掘更多的興趣，有助增加自信心。

9. 欣賞大自然

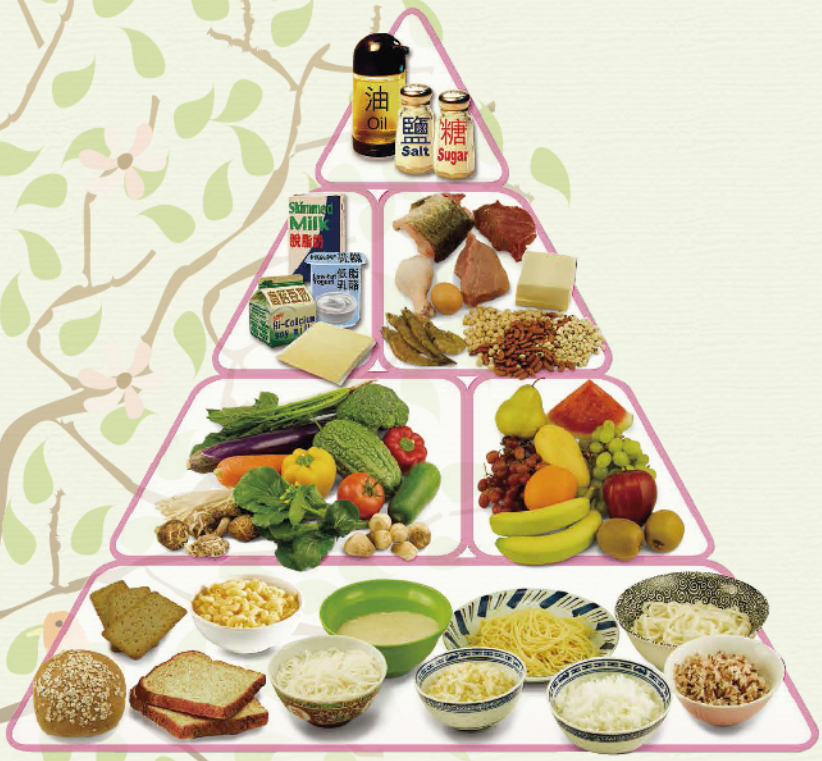
大自然是世上最美的風景，四季都充滿著不同的美觀，鼓勵大家到戶外欣賞自然的獻禮。

10. 睡得舒適

睡眠整整佔了人生約三分一的時間，所以充足的睡眠，才是一天精神的最主要來源呢～

第三章: 健康生活由你創

我們每天接觸的食物，各有著不同的營養價值及功能，吃得過多或過少都會影響健康。「均衡飲食」是健康生活的基礎，只要能按飲食金字塔的比例來進食，便能從日常飲食中攝取均衡的營養，使身體健康，並能預防一些和飲食有關的疾病如高血壓、中風、骨質疏鬆症、癌症等。



吃最少－油、糖、鹽類

吃多些－蔬菜、瓜果類

吃最多－五穀類

第四章: 動起來！

為保持身心健康，我們建議各位常做運動，而適當的運動量應每星期做三至四次，每次大概三十分鐘。以下是建議的運動及一些進行運動時的小知識，大家一起動起來吧！



建議運動:

戶外步行、緩步跑、耍太極、踩健身單車、游泳、跳舞



運動的好處:

- 促進血液循環，增強心肺功能；
- 有助控制血糖、高膽固醇及高血壓；
- 強健骨骼肌肉，預防骨質疏鬆；
- 防止身體過胖；
- 減少抑鬱和精神緊張的情緒；
- 改善睡眠等。

運動時的注意事項:

- 應量力而為；
- 避免吃太飽進行運動；
- 穿著合適的衣服進行運動；
- 應於運動前諮詢醫護人員建議；
- 運動時應補充足夠水份。



第五章:
對親朋好友想說的話

當人生的旅程走了那麼長的時候，心中總有很多心底話未曾開口。很多時候，我們在外對別人總能高談闊論，對親密的人說話卻諸多顧忌，害怕表達自己的想法。其實，面對著最親近的人，我們或許不必這麼靦腆。為了不帶著遺憾生活，希望大家藉著這個機會，能夠親手寫下想說的話，將最真摯的感受——告訴身邊的人。

我想說的話…

第六章: 你的心願

許多人的心願會隨著年齡與經驗而改變，不知道此時此刻的你，內心又有一個怎樣的願望呢？每個人都希望「夢想成真」，因為達成心願都能夠為我們帶來莫大的滿足感和喜悅，亦可帶來一個十分美好的回憶。

一起尋夢吧！我的願望是：

.....

.....

.....

要「夢想成真」，我需要：

- ☐ 告知家人、朋友，合力完成
- ☐ 儲錢
- ☐ 尋求他人協助 (例如：找社工幫忙)
- ☐ 鼓起勇氣，盡力完成！



第七章: 你的理財方案

及早安排好你的理財大計，能夠有助保障退休後的生活。除了妥善安排個人財產，我們亦鼓勵你列出自己的財產，有需要時可以將資料交託給你信任的人：

重要物品的保管地點與處理方式

☐ 保險箱

地點：.....

號碼：.....

☐ 銀行存摺

地點：.....

號碼：.....

☐ 不動產：

.....

☐ 保險/保單：

.....

☐ 珍貴物品：

.....

☐ 其他：

.....

第八章: 善壽安排

有關後事的安排，我們建議你先與家人商討，確保你的家人能夠充分了解你的個人意願及想法，讓後事能夠按照的你意願完成。而且，及早安排身後事亦是對家人一種愛的表現，亦免添家人憂心。請細心思考並回答下列問題，讓家人能夠知悉你的想法。

請填寫你希望身後事安排的形式：

宗教儀式喪葬

- ☐ 不需任何宗教儀式
- ☐ 天主教
- ☐ 回教
- ☐ 佛教
- ☐ 基督教
- ☐ 道教
- ☐ 其他：.....

大體處理方式

- ☐ 火化
  - ☐ 土葬
  - ☐ 海葬
  - ☐ 撒放於紀念花園
  - ☐ 其他：.....
- ☐ 不火化
- ☐ 其他：.....

大體捐贈

- ☐ 不選擇器官捐贈及遺體捐贈
- ☐ 器官捐贈　(詳細請參閱小冊子P.32)
- ☐ 遺體捐贈，作教學用途　(詳細請參閱小冊子P.33)
  - ☐ 香港大學李嘉誠醫學院“大體老師”遺體捐贈計劃
  - ☐ 香港中文大學醫學院“無言老師”遺體捐贈計劃

(上述兩項選擇，建議意願者應先簽署器官捐贈同意書/遺體捐贈同意卡)

喪葬費用

1. 來源

- ☐ 自有存款
- ☐ 各類保險
- ☐ 由子女承擔
- ☐ 其他：.....

2. 帛金

- ☐ 不收取
- ☐ 收取
  - ☐ 如收取帛金，全數捐出給.....
  - ☐ 用作支付喪葬費用，如有剩餘即捐給.....
- ☐ 其他：.....

第九章: 辦理身後事須知

1 辦理死亡登記

A.聯合辦事處

為方便市民，食物環境衞生署、入境事務處及衞生署組成聯合辦事處，處理一般自然死亡個案，讓市民可在同一地點辦理死亡登記、申請及安排火葬，以及領取申請土葬用的證明書。

港島聯合辦事處
香港灣仔皇后大道東213號
胡忠大廈18樓
下設：
入境事務處死亡登記處#
電話：29618841
衞生署港口衞生處
電話：29618843
食物環境衞生署火葬預訂辦事處
電話：29618842

九龍聯合辦事處
九龍深水埗長沙灣道303號
長沙灣政府合署1樓
下設：
入境事務處死亡登記處#
電話：23684706
衞生署港口衞生處
電話：21507232
食物環境衞生署火葬預訂辦事處
電話：21507502

辦公時間
星期一至五：上午9時至下午12時30分及下午2時至4時30分
星期六：上午9時至下午12時30分（星期日及公眾假期休息）

#如需辦理死因裁判官轉介的死亡登記，或有需要於星期日及公眾假期辦理一般自然死亡登記，市民須前往入境事務處生死登記總處，詳情如下：

入境事務處生死登記總處

地址：香港金鐘道66號金鐘道政府合署低座3樓
電話：28672784

辦公時間

星期一至五：上午8時45分至下午4時45分
星期六：上午9時至11時30分"

*只辦理由死因裁判官轉介的死亡登記

星期日及公眾假期：
上午10時至下午12時30分

*只辦理一般自然死亡登記

B.死亡登記

死亡登記程序，會視乎個案性質而定：

i) 一般自然死亡個案（採用一般處理方法）

ii) 一般自然死亡個案而須緊急埋葬遺體

iii) 非一般自然死亡個案

i) 一般自然死亡個案（採用一般處理方法）

- 如屬經註冊醫生作最後診斷並確定死因的一般自然死亡個案，醫生會為離世者簽發：
  - “死因醫學證明書”；及
  - “醫學證明書（火葬）”（只適用於火葬遺體）。
- 在離世者逝世後24小時內，親屬須帶備以下文件的正本到聯合辦事處辦理死亡登記：
  - 申請人的身份證明文件；
  - 離世者的身份證明文件；
  - “死因醫學證明書”[表格18]；
  - “醫學證明書（火葬）”[表格21]（只適用於火葬遺體）。
- 上述死亡登記手續一般需時30分鐘，申請人完成手續後會獲簽發：
  - “死亡登記證明書”[表格12]；及
  - “死亡登記證明書”[表格10]（只適用於土葬遺體）。

具備以上文件後，親屬可在聯合辦事處繼續辦理火葬申請或前往有關墳場辦事處辦理土葬申請。

ii) 一般自然死亡個案而須緊急埋葬遺體

- 如因宗教或其他理由須緊急搬移或埋葬遺體，不能延至聯合辦事處或生死登記總處的辦公時間才處理，申請人可向就近警署申請簽發“搬移及埋葬屍體許可證”以進行緊急埋葬。
- 申請人仍須於有關遺體埋葬後前往聯合辦事處的入境事務處辦理死亡登記，完成手續後會獲發“死亡登記證明書”。

iii) 非一般自然死亡個案

(離世者逝世前未經註冊醫生診治，或因意外、中毒或暴力而致死亡等情況)

- 須立即報警，由警方通知死因裁判官及展開調查。
- 警方會向死因裁判官呈交報告，以決定是否需要進行剖驗、調查或研訊以裁定死因。
- 死因裁判官會視乎情況（可在裁定死因前），下令將屍體土葬或火葬，並簽發以下文件：
    - “授權埋葬/火葬屍體命令證明書”(俗稱“土葬令”或“火葬令”)。
- 親屬可在聯合辦事處辦理遺體火葬申請或前往有關墳場辦事處辦理土葬申請。
- 當死因裁判官裁定死因後（一般需時1至6個月），死亡登記官會為該個案辦理死亡登記，並會書面通知離世者的親屬，親屬須向入境事務處生死登記總處領取“死亡登記證明書”。

2 安排喪禮



親屬在安排喪禮時可參考以下資料：

A.持牌殮葬商

- 法例規定，從事承辦一切或任何與火葬或埋葬人類遺體有關的人，其行業或業務須持有食物環境衞生署發出的有效殮葬商牌照。
- 全港現有100多間持牌殮葬商，其名單及地址上載於食物環境衞生署網頁：http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/cc/lu.pdf。
- 全港現有的7間持牌殯儀館，同時持有殮葬商牌照。
- 除了7間同時持有殯儀館牌照的殮葬商外，其他持牌殮葬商不設殮房和禮堂等設施。其主要服務包括運送遺體、安排喪禮儀式及租用殯儀館等。
- 持牌殮葬商職員一般可協助辦理火葬或土葬事宜，例如：
  - 領取“死亡登記證明書”（俗稱“行街紙”）[表格12]；
  - 領取“死亡登記證明書”（俗稱“土葬紙”）[表格10]；
  - 領取“火葬許可證”（俗稱“火葬紙”）[表格3]；
  - 預訂火化時段或土葬地點；及
  - 租用殯儀館禮堂及殮房設施等。

B.於殯儀館舉行喪禮

- 全港現有7間持牌殯儀館，均設有禮堂和存放及處理遺體的殮房。當中兩間由非牟利機構營辦。
- 持牌殯儀館名單上載於食物環境衞生署網頁：http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/cc/lfp.pdf。
- 離世者親屬若要租用殯儀館的禮堂及殮房設施，可透過任何持牌殮葬商代辦或直接向殯儀館查詢。

C.於宗教場地舉行喪禮

- 如離世教友需在宗教場地舉行喪禮，可直接聯絡所屬宗教團體及透過持牌殮葬商作出安排。

D.由醫院直接出殯

- 離世者如在醫院去世，親屬可委託持牌殮葬商考慮以“院出”方式辦理喪事，即由醫院直接出殯而不到殯儀館設靈。“院出”服務一般只適用於在該醫院去世的病人。
- 大部分醫院設有小型靈堂，親屬在舉行簡單的送別儀式後，把遺體直接送往火葬場或墳場進行火葬或土葬。
- 設有直接出殯服務的醫院及其查詢電話如下：



港島東：律敦治及鄧肇堅醫院 (22911030)
東區尤德夫人那打素醫院 (25956224)

港島西：瑪麗醫院 (22553678)
葛量洪醫院 (25182201)
東華三院馮堯敬醫院 (28556111)

九龍東：將軍澳醫院 (22080906)
基督教聯合醫院 (35133572)

九龍中：佛教醫院 (23396127)
伊利沙伯醫院 (29588434)

新界東：北區醫院 (26837112)
沙田醫院 (26367509)
大埔醫院 (26076316)
威爾斯親王醫院 (26322252)
雅麗氏何妙齡那打素醫院 (26893426

九龍西：明愛醫院 (34086344)
廣華醫院 (35176194)
聖母醫院 (23542209)
仁濟醫院 (24178146/24178015)

新界西：博愛醫院 (24868846)
屯門醫院 (24685148)



- 一般而言，醫院提供“院出”服務的辦公時間為上午9時至下午1時及下午2時至5時。親屬可致電個別醫院查詢有關安排。

3 骨灰處理

A.骨灰存放方式

- 由於火化後的骨灰經高溫處理，故不會引致公共衞生問題。火化後的骨灰有不同方式處理，常見的處理方法如下：
  - i) 撒放在指定海域；
  - ii) 撒放在政府管理或私營墳場內的紀念花園；
  - iii) 安放在政府管理的骨灰安置所；
  - iv) 加葬於公眾墳場金塔位；及
  - v) 安放在私營骨灰龕。

將骨灰撒在指定海域或紀念花園，既可保護環境，也符合回歸自然的概念，別具意義。

B.於海上撒放骨灰

- 近年海上撒放骨灰漸趨流行，親屬可申請自行安排船隻或使用食物環境衞生署提供的免費渡輪服務，前往指定海域撒灰。
- 海上撒放骨灰可在下列3個指定香港海域內進行：
  - 塔門以東；
  - 東龍洲以東；或
  - 西博寮海峽以南。
- 親屬可將已獲批准撒放的離世者骨灰及小量鮮花花瓣撒入海中。

i) 食物環境衞生署提供的免費渡輪服務

- 每月提供數班渡輪，大部分於周六早上開出，亦有小部分安排於周一至周五其中一天早上開出，接載市民前往指定海域進行撒灰儀式。服務詳情上載於食物環境衞生署網頁：
  http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/cc/niche_ferryashes_enhance.html
- 渡輪上有禮儀師協助市民舉行簡單悼念儀式。

C.在食物環境衞生署的紀念花園撒放骨灰

- 在紀念花園撒放骨灰是另一種近年流行的環保骨灰處理方法。食物環境衞生署轄下8個骨灰安置所共設有11個紀念花園供市民撒放離世者的骨灰：

新哥連臣角紀念花園
香港柴灣哥連臣角道9號
電話：25561377

新鑽石山紀念花園
九龍黃大仙蒲崗村道199號
電話：23259996

新和合石紀念花園
新界粉嶺和合石
橋頭路靈灰安置所第五期
電話：26964031

葵涌紀念花園
新界葵涌永孝街13號
電話：26144390

富山紀念花園
新界沙田大圍下城門道
電話：26995090

長洲紀念花園
長洲西灣長洲山頂道西
電話：29815177

坪洲紀念花園
坪洲靈灰安置所
電話：29815177

南丫島紀念花園
南丫島靈灰安置所
電話：29815177

- 市民可在紀念花園舉行送別儀式，親自或由食物環境衞生署職員代為撒放骨灰。
- 如欲在場地撒灰後設置紀念牌匾，須繳交行政費用。
- 已獲食物環境衞生署登記的石廠可在紀念花園為市民提供及安裝牌匾等服務。承辦商名單上載於食物環境衞生署網頁：
http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/cc/lrm.pdf

D.在其他紀念花園撒放骨灰

- 下列私營墳場亦設有紀念花園供市民撒放骨灰，有需要人士可自行向有關私營墳場查詢：

紀念花園	管理機構及聯絡資料
華永會將軍澳紀念花園	**華人永遠墳場管理委員會** 香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈34樓 電話號碼：25111116 傳真號碼：25190593 網址：http://www.bmcpc.org.hk
薄扶林道華人基督教墳場紀念花園	**香港華人基督教聯會** 九龍聯合道140號香港華人基督教聯會大樓二樓 電話號碼：23374171 傳真號碼：23382314 網址：http://hkcccu.org.hk

E.政府骨灰安置所的骨灰龕位

- 如離世者符合下列其中一項條件，其骨灰可存放於食物環境衞生署轄下骨灰安置所：
  - 死亡時是香港居民，而其遺骸於死亡後3個月內在政府火葬場火化；或
  - 緊接其死亡前的20年內，有最少10年是香港居民，而其遺骸是在香港以外的地方火化；或
  - 其遺骸是經合法撿拾後在政府火葬場火化。

i) 申請配售新骨灰龕位

- 現時，每當有新的骨灰安置所落成啓用，食物環境衞生署會在報章和網頁公布申請詳情，以公開、公平和公正方式配售骨灰龕位。食物環境衞生署會以電腦抽籤方式，定出申請人揀選龕位的優先次序。申請人須依照公布的安排填妥有關申請表格。

ii) 申請輪候重售的骨灰龕位

- 此外，食物環境衞生署亦會將個別骨灰安置所騰出可重售的骨灰龕位，以先到先得的方式供市民輪候申請。輪候時間要視乎各骨灰安置所龕位的交回數量而定，申請人在申請重用骨灰龕位前，應先參閱上載於食物環境衞生署網頁:
  http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/cc/usedniches_waitingtime_c.pdf 的重用骨灰龕輪候時間。如欲輪候重售的骨灰龕位，申請人須填妥“申請靈灰龕位”表格。

iii) 申請在骨灰龕位加放骨灰甕

- 獲配售的骨灰龕位，可隨時申請加放骨灰甕，不用輪候。申請人只需填妥“申請加放靈灰甕”表格。食物環境衞生署呼籲市民盡量善用現有的公眾骨灰龕位，以善用政府資源。

- 公眾骨灰安置所設有兩類骨灰龕位，即：
  - “標準型”：可安放多過兩位先人的骨灰*；及
  - “大型”：可安放多過四位先人的骨灰*。

  *加放先人與首位先人須有親屬或密切關係

F.政府墳場的金塔墓穴加放骨灰甕

- 在公眾墳場已安葬先人遺骸的金塔墓穴可加放骨灰甕。除第一位先人外，一個金塔墓穴最多可加放兩個金塔或骨灰甕，而加葬的離世者與首位先人必須有親屬關係。

4 撿拾骨殖

A.申請“執骨”的程序

i) 如遺體安葬於公眾墳場

- 根據現行規定，安葬於公眾墳場滿六年的遺體，必須撿拾。
- 遺體土葬六年後，申請人須填寫“申請遷移或撿拾骨殖許可證”表格，並帶同以下證明文件：
  - “死亡登記證明書”（俗稱“土葬紙”）正本；或
  - “授權埋葬屍體命令證明書”（俗稱“土葬令”）正本，到食物環境衞生署港島或九龍的墳場及火葬場辦事處申領“遷移或撿拾骨殖許可證”。
- 申請人亦可在網上提交電子申請表格。食物環境衞生署在接獲表格後將聯絡申請人，安排遞交有關文件。
- 申請人辦妥手續後，須安排由已登記石廠撿拾離世者的骨殖；已登記石廠名單上載於本署網頁：http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/cc/lmp.pdf。
- 在撿拾骨殖後，有關墳場辦事處會將起回骨殖授權書發給申請人，該文件適用於骨殖火化、重葬於公眾墳場、重葬於私營墳場金塔地或安放於私營墳場骨庫。
- 若在期限屆滿時親屬仍未為先人“執骨”，食物環境衞生署會在憲報及報章刊登有關移走棺葬墳墓滿6年的遺骸的公告，並發信通知仍未撿拾骨殖的有關人士，要求他們盡快於指定限期內撿拾骨殖，否則食物環境衞生署會代為撿拾，並將之火化，然後把骨灰安葬於沙嶺墳場公墓內。

ii) 如遺體安葬於私營墳場

- 安葬於某些私營墳場的遺體，須按有關墳場的規定於限期前撿拾骨殖。
- 申請人須填寫“申請遷移或撿拾骨殖許可證”表格，並帶同以下證明文件：
  - 死亡登記證明書”（俗稱“土葬紙”）正本；或
  - 授權埋葬屍體命令證明書”（俗稱“土葬令”）正本；及
  - 私營墳場發出的准許“執骨”文件，
- 到食物環境衞生署上述港島或九龍的墳場及火葬場辦事處申領：
  - 遷移或撿拾骨殖許可證；及
  - 起回骨殖授權書。
- 申請人亦可在網上提交電子申請表格。食環署在接獲表格後將聯絡申請人，安排遞交有關文件。
- 當申請人辦妥手續後，須按照有關私營墳場的規則安排撿拾骨殖。



iii) 如遺體安葬於墳場以外地方

- 申請人須填寫“申請撿拾非葬於墳場內的骨殖”表格及“申請遷移或撿拾骨殖許可證”表格並帶同以下文件：
  - “死亡登記證明書”(俗稱“土葬紙”)正本；或
  - “授權埋葬屍體命令證明書”(俗稱“土葬令”)正本（如沒有上述文件，須先往入境事務處死亡登記處補領離世者的死亡證明文件)；
  - 與離世者關係的證明文件。如未能出示文件，則須在食物環境衞生署上述港島或九龍的墳場及火葬場辦事處宣誓；
  - 新近拍攝的山墓遠景及近景相片各一張，清楚顯示碑文的全部文字；及
  - 私營墳場發出的准許下葬文件正副本（若申請人欲將骨殖重葬於私營墳場），到食物環境衞生署上述港島或九龍的墳場及火葬場辦事處辦理。
- 於辦妥手續後大約三星期，接獲食物環境衞生署的信件或電話，一同到墓地察查。

- 於申請確定及批准後，須攜同食物環境衞生署發出的信件，親自到食物環境衞生署上述港島或九龍的墳場及火葬場辦事處申領：
  - 遷移或撿拾骨殖許可證；
  - 起回骨殖授權書。
- 申請人亦可在網上提交電子申請表格。食環署在接獲表格後將聯絡申請人，安排遞交有關文件。
- 申請人辦妥手續後，須安排由已登記石廠撿拾骨殖。

B. 骨殖處理方式

i) 火化

- 如安排骨殖火化，申請人在食物環境衞生署港島或九龍的墳場及火葬場辦事處辦理撿拾骨殖手續時，可即時索取並填寫：
  - 申請安排骨殖火化表格，辦妥手續並繳費後，會獲發骨殖火化收據。
- 申請人須帶同：
  - 離世者的骨殖；
  - “起回骨殖授權書”正本；及
  - 骨殖火化收據，前往和合石或長洲火葬場辦事處安排骨殖火化。
- 在離世者骨殖火化後4天內，申請人可出示骨殖火化收據，以領取骨灰及“領取骨灰許可證”。



ii) 重葬於公眾墳場

- 如申請把骨殖重葬於公眾墳場，須在食物環境衞生署九龍墳場及火葬場辦事處辦理手續。
- 申請人需向辦事處索取並填寫“申請安排金塔土葬或加葬骨殖/ 骨灰”表格，並出示“起回骨殖授權書”正本。辦妥手續並繳費後，申請人會獲發“安葬骨殖許可證”。申請人須安排已登記石廠把離世者的骨殖安葬於金塔墓穴。
- 如欲申請新金塔位，骨殖須屬首次下葬於公眾墳場金塔位。如骨殖已安葬於公眾墳場金塔位，食物環境衞生署只會考慮和處理調遷及重葬於已騰空的舊有金塔位的申請。
- 如申請和合石或沙嶺金塔墳場的私人地段，須提交有關商會或團體的證明文件。
- 如離世者並非原葬於食物環境衞生署轄下的長洲、大澳或梅窩禮智園墳場，而欲申請該等墳場的金塔位，須同時提供：
  - 有關鄉事委員會發出的證明文件正本及副本一份，證明離世者為離島區原居民或長期居住當地的真正居民或為他們的未成年子女；及
  - 離世者的合法遺產代理人或離世者最近親、獲該遺產代理人或該最近親妥為授權的代理人所作的法定聲明文件正本及副本一份，聲明離世者為離島區原居民或長期居住當地的真正居民或為他們的未成年子女。

iii) 重葬於私營墳場金塔地或安放於私營墳場骨庫

- 如申請把骨殖重葬於私營墳場金塔地或安放於私營墳場骨庫，可在食物環境衞生署港島或九龍墳場及火葬場辦事處申領“遷移骨殖許可證”。
- 申請人須：
  - 遞交填妥的“申請遷移或撿拾骨殖許可證”表格；
  - 出示“起回骨殖授權書”；及
  - 出示私營墳場發出的准許重葬於金塔地或安放於骨庫文件。

  辦妥手續後到繳費處繳費及領取收據，繳費後到領證處領取“遷移骨殖許可證”。
- 申請人亦可在網上提交電子申請表格。食環署在接獲表格後將聯絡申請人，安排遞交有關文件。
- 申請人可就有關存厝/重葬的安排自行聯絡私營墳場。



5 遺體/骨殖/骨灰出入境

A.遺體出入境

i) 遺體出境（離開香港）

- 若要安排遺體出境，在辦妥死亡登記後，須向聯合辦事處的入境事務處死亡登記處申請“將屍體移離香港許可證”。
- 申請人可在櫃台索取及填寫申請表格，並提供離世者的個人資料、擬把遺體移離香港的時間及移往地點等資料。
- 申請人必須出示遺體擬移往當地墳場的准許下葬文件及遺體入境文件正副本。
- 若把遺體運往內地：

  - 申請人須帶備離世者的回鄉證、身份證和“死亡登記證明書”等文件，根據內地民政部規定聯絡中國殯葬協會國際運屍網絡服務中心辦理所需手續（詳情請瀏覽中華人民共和國民政部網站：http://www.mca.gov.cn）；及

  - 須自行聯絡本港持牌殮葬商或殯儀館辦理運送遺體事宜。

- 若把遺體運往外地：

  - 留意離世者是否有當地護照及獲發當地政府的入境批准，申請人可向有關的領事館查詢；及

  - 獲得批核及辦理入境手續後，申請人須自行聯絡本港持牌殮葬商或殯儀館辦理運送遺體事宜。

ii) 遺體入境（進入香港）

- 須先在當地領取死因醫學證明書、遺體防腐證明書及辦妥出境手續。若遺體由內地運返香港，內地政府機關會要求申請人帶同離世者的身份證明文件，並聯絡內地殮葬商，以取得離境批文。
- 經當地批准遺體離境後，可聯絡香港的持牌殮葬商或殯儀館安排在香港接收及運送遺體，並向負責運送遺體入境的公司提供受委託的殯儀館或殮葬商名稱。
- 若遺體經海路或陸路送返香港

  - 在遺體運抵香港前，申請人/受委託的殯儀館或殮葬商須向衞生署港口衞生處申請“人類屍體進口許可證”。

- 若遺體經空運送返香港

  - 申請人/受委託的殯儀館或殮葬商須向機場客運大樓的衞生署港口衞生處機場組辦理申領“人類屍體進口許可證”手續。受委託的殯儀館/殮葬商職員必須在機場貨運大樓接收遺體。



B.骨殖出入境

i) 骨殖出境（離開香港）

- 現時，把骨殖運出香港無須向香港政府申請。
- 有些國家或會要求申請人提供“土葬證明書”及“遷移骨殖許可證”才准許骨殖從香港運往當地。如有需要，申請人可向食物環境衞生署墳場及火葬場辦事處申請上述證明書/許可證以辦理當地入境手續。

- 申請人須填寫：
  - “申請遷移或撿拾骨殖許可證”表格；及
  - “申請土葬證明書”表格，並親自帶同下列文件前往食環署位
  - 於港島或九龍的墳場及火葬場辦事處辦理手續：
    - § 填妥的“申請遷移或撿拾骨殖許可證”表格；
    - § 填妥的“申請土葬證明書”表格；
    - § 骨殖最終處理方法的證明文件（例如將先人骨殖運往外國安葬，須提供由當地墳場發出的准許下葬文件及骨殖入口文件正副本）；及
    - § 食物環境衞生署批准撿拾骨殖時簽發的“遷移或撿拾骨殖許可證”正本。
- 申請人到繳費處繳費及領取收據，繳費後到領證處領取“土葬證明書”及“遷移骨殖許可證”。
- 申請人亦可在網上提交電子申請表格。食物環境衞生署在接獲表格後將聯絡申請人，安排遞交有關文件。

ii) 骨殖入境（進入香港）

- 如安排骨殖入境，須向衞生署港口衞生處總部申請“人類屍體進口許可證”。
- 申請人須填寫“人類屍體進口申請書”，並提供由骨殖運出地當局簽發的死因醫學證明書及離境證。

C. 骨灰出入境

- 現時，把骨灰運入或運出香港，均無須向香港政府申請。
- 然而，有些國家或會要求申請人提供“火葬證明書”及“遷移靈灰許可證”，才准許骨灰從香港運往當地。如有需要，食物環境衞生署墳場及火葬場辦事處可為曾於本署轄下火葬場火化的離世者發出上述證明書/許可證。
- 申請人須填寫“申請火葬證明書”表格。
- 申請人須親自前往食物環境衞生署位於港島或九龍的墳場及火葬場辦事處辦理手續及提供：

  - 填妥的“申請火葬證明書”表格；及
  - “領取骨灰許可證”正本或副本。

- 申請人到繳費處繳費及領取收據，繳費後到領證處領取“火葬證明書”及“遷移靈灰許可證”。
- 申請人亦可在網上提交電子申請表格。食物環境衞生署在接獲表格後將聯絡申請人，安排遞交有關文件。

6 器官捐贈

捐贈器官可以遺愛人間，為他人燃點希望。為幫助急切需要器官移植的病人，你可以表明意願，在去世後捐出器官。詳情可登入網站http://www.organdonation.gov.hk或致電衞生署24小時健康教育熱線28330111。

有意捐贈器官人士可選擇以下任何一個方法在中央器官捐贈登記名冊上登記：

- 登入上述網頁直接進行網上登記；或
- 登入上述網頁，下載登記表格，填妥後寄回“香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈21樓衞生署中央器官捐贈登記名冊管理主任”，或傳真至21274926；或

在表列地點索取器官捐贈宣傳單張，填妥後寄回上述地點或傳真至上述傳真號碼。

如不使用中央器官捐贈登記名冊，亦可自行填寫器官捐贈證（附於器官捐贈宣傳單張內），表達捐贈器官的意願，但緊記把意願告知家人及隨身攜帶器官捐贈證。



7 遺體捐贈

遺體捐贈對醫療專業的教育和研究，以及最終改善人類的健康非常重要。你可以表明意願，在去世後捐出遺體以支援醫療教育和研究。詳情可瀏覽以下網站或聯絡：

i) 香港大學李嘉誠醫學院“大體老師”遺體捐贈計劃

網站：http://www.med.hku.hk/bdp
電話號碼：39176334

大體老師
GreatBodyTeacher
香港大學遺體捐贈計劃
Body Donation Programme, HKU

ii) 香港中文大學醫學院“無言老師”遺體捐贈計劃

網站：http://www.sbs.cuhk.edu.hk/bd
電話號碼：39436050



8 遺體捐贈者撒放骨灰計劃

華人永遠墳場管理委員會分別與香港中文大學醫學院及香港大學李嘉誠醫學院合作，推出“無言老師”及“大體老師”撒放骨灰計劃。遺體捐贈者或其親屬可選擇將遺體捐贈者骨灰撒放於設有特定紀念壁的華永會將軍澳紀念花園。有關上述服務詳情，請瀏覽華永會網站http://www.bmcpc.org.hk或致電37197785查詢。



第十章: 社區資源

你可以按自己的需要，聯絡以下機構，查詢不同的資訊及最新活動：

社會福利署
查詢熱線(提供24小時錄音資訊) 2343 2255

社會福利署 長者咭計劃
查詢熱線(24小時) 2343 2255

長者安居服務協會 「平安鐘」服務
查詢熱線(24小時) 2338 8312

生命熱線
求助熱線(24小時) 2382 0000

撒瑪利亞防止自殺會
求助熱線(24小時) 2389 2222

心晴行動慈善基金 情緒支援熱線
求助熱線 2301 2303

屯門婦聯 「放心傾」情緒支援熱線服務
求助熱線 26122226

殯儀服務
東華三院殯儀熱線 2303 1234

遺產處理

遺產承辦處 (24小時)	2840 1683
香港律師會	2846 0500
民政事務總署轄下諮詢服務中心預約熱線	2526 5969

緊急住宿服務

香港聖公會護養院
地址：九龍黃大仙親仁街6號
電話：2325 5330
傳真：2325 5377

嗇色園主辦可蔭護理安老院
地址：九龍黃大仙鳳德道38號
嗇色園社會服務大樓地下
電話：2321 5580
傳真：2148 5621

長者支援服務隊

香港聖公會竹園馬田法政牧師長者綜合服務中心
地址：九龍黃大仙竹園北邨蕙園樓地下
電話：2323 0632
傳真：2329 0911

香港聖公會黃大仙長者綜合服務中心
地址：九龍黃大仙黃大仙下邨 (II)
黃大仙中心平台福利中心地下
電話：2352 3082
傳真：2320 9028

嗇色園主辦可聚耆英地區中心
地址：九龍慈雲山慈樂邨
樂滿樓C翼地下
電話：2321 8813
傳真：2321 8311

彩虹長者綜合服務中心
地址：九龍黃大仙彩虹邨
金漢樓地下106-115號
電話：2329 6008
傳真：2322 9758

短期食物援助服務計劃

樂群社會服務處李坤社區服務中心

設有社區飯堂服務，為區內有需要的低收入人士提供短暫的膳食支援。

地址：慈雲山雲華街45號慈雲山(南)社區中心五樓

查詢電話：2322 2775

樂群社會服務處黃英豪社區服務中心

設有食物銀行，為本港未成功申請綜緩及有經濟困難戶提供短暫的食物支援。

地址：新界大埔太和邨太和鄰里社區中心地下

查詢電話：2653 2853

「天糧網」美差會潮浸服務聯會

服務範圍：坪石、鑽石山、慈雲山、牛池灣、彩虹、彩雲、新蒲崗

查詢電話：2322-0993

「天糧網」利民會翠華之家

服務範圍：黃大仙上邨、橫頭磡、樂富、竹園

查詢電話： 2322-3901

「天糧網」匯豐仁愛堂「仁間有愛」社區支援中心

服務範圍：黃大仙下邨、東頭邨、新蒲崗、鳳凰

查詢電話： 2326- 3339

長者進修資訊

睿智學院

這是「終身學習」的年代，任何人都應該同樣享有學習機會，從學習得到益處及樂趣。學習，不再是年青人獨享的權利，年齡，也不再是學習的障礙。睿智學院的使命乃致力為每一個有志學習的人，提供優質課程。除了極少數課程設置入學要求外，絕大部分課程都沒有入學資格限制。

總辦事處資料
地址　沙田香港中文大學博文苑
電話號碼　2209-0299（語音系統）
傳真號碼　2603-6565

東華三院長者進修網絡

長者進修學院
轄下各長者地區中心、長者鄰舍中心、長者中心及安老院舍皆會因應長者的不同興趣及需要，定期舉辦各類課程。課程內容由專業團隊及導師編制，適合60歲或以上的長者報讀，上課地點多設於中心或院舍內。

長者學苑
「長者學苑」是由勞工及福利局安老事務委員會於2007年推出的計劃，以跨界別合作和跨代共融的運作模式，推廣長者持續學習，以保持身心健康，實踐老有所為，促進長幼共融，加強公民教育。上課地點設在有關的中小學校舍內，一方面善用學校的資源，另一方面讓長者有機會重溫或嘗試在學校內上課的經驗。現時全港各區共成立了78間長者學苑，提供約10,000個學額，為50歲以上的長者提供更多學習的機會。

查詢：東華三院社會服務科安老服務部
電話　2859 7628

香港城市大學「長者學苑」

為響應香港特區政府提高長者的生活質素，香港城市大學於2008年在校內成立「長者學苑」，為長者提供持續進修的機會，鼓勵長者與社會並進，體現終身學習的理念。透過與本科生一起上課的學習模式，長者學員不僅可以體驗大學生活和有機會學習新知識；城大學生亦可藉著與長者的接觸，分享他們的豐富閱歷和寶貴經驗，從中獲益。此舉不單可擴闊長者的社交圈子，亦可達至長幼共融。

在學期間，長者學員可享用大學圖書館及電腦設施。同時，每位長者學員均可參與「城大老友記」計劃，由城大學生擔任嚮導，讓長者學員容易適應大學的生活。

資料：
香港城市大學專業進修學院
查詢熱線　　34424987 / 3442 7423

長青活學計劃

李嘉誠專業進修學院為推動終身學習，提供靈活而高質素的進修機會，從而幫助學員提升自我、發展事業和邁向豐盛人生。學院香港公開大學的五所學院之一，專門提供專業及持續教育。學院一直致力社會提供靈活、高質素、多種學科、不同程度的終身學習機會，以滿足大眾的需要。學院的口號「你的終身學習夥伴」，正好反映它的工作和角色。

地址
葵興教學中心 新界葵涌葵昌路51-53號九龍貿易中心第2座8-11樓
荔景教學中心 葵涌荔景山路201-203號(荔景地鐵站A1出口對面)
查詢熱線　　2915-2380

參考資料

「康健樂頤年」運動：促進身體健康資料手冊(2001)。出版：衞生署長者健康服務。

取自：http://www.info.gov.hk/elderly/books/resources/harb-graph.PDF

辦理身後事須知(2015)。出版：香港衞生署。

取自：http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/cc/die_todo_c.pdf

長者健康飲食金字塔(2014)。出版：香港衞生署。

取自：http://www.cheu.gov.hk/files/her/exn_nutp_031bp.pdf



版權所有，不得翻印



中心資料+聯絡方法

樂群社會服務處 李坤社區服務中心
地址: 慈雲山雲華街45號慈雲山(南)
社區中心五樓
電話: 2322 2775
傳真: 2322 2477
電郵: tws@lok-kwan.org.hk

開放時間:

星期一至五	9:30—13:00 及 14:00—18:00
星期六	9:30—12:30
星期日及公眾假期	休息