

# 醫療與身心健康

## 獲得醫療保健服務

倫敦移民人士有權享受一系列醫療保健服務。然而，有時為了獲得國民保健署（NHS）的支持，並不像應該的那麼容易。在此頁面上，您將找到有關國民保健署（NHS）服務的資訊，以及為倫敦移民人士獲得醫療保健服務而提供的支持資源。

國民保健署（NHS）是英國的公共經費醫療保健系統。國民保健署（NHS）劃分為：

- **初級醫療**是需要醫療保健的人員的第一接觸點，通常由全科醫生（GP）、牙醫、藥劑師和驗光師提供。這些服務是免費提供的。但是，您可能需要支付處方藥的費用。
- **二級醫療**通常需要全科醫生的轉介——例如，獲得心理健康服務或其他專科治療。
- **三級醫療**是指高度專業化的治療——例如，器官移植。

## 我怎樣才能獲得初級醫療？

在當地全科醫生（GP）診所註冊是獲得國民保健署（NHS）全方位服務和治療的最直接的方式。根據 [NHS 指引](#)，在英格蘭的每個人都有權免費註冊並諮詢全科醫生。

全科醫生（GP）會傾聽您的健康問題並提供建議。您的全科醫生（GP）會告知您是否需要其他 NHS 服務，並會幫助您進行預約。透過 [NHS 選擇網站](#) 查找您當地的全科醫生。

您無需出示地址、身份或移民狀態的證明，即可在一家全科醫生診所註冊。接待員可能會在您註冊時要求您提供地址證明和帶照片的身份證件，但這些文件不是必需的。即使您無法提供這些文件，也不應拒絕您的註冊。

如果診所的新患者註冊名單已滿員，或者您的居住地址不在診所的覆蓋範圍內，您的註冊可能會被拒絕。如果您的註冊沒有成功，診所應該以書面形式向您給予解釋。

**您的移民身份不會影響您向全科醫生（GP）註冊的權利。**這不被認為是拒絕註冊的合理理由。

為了幫助您維護自己的權利，NHS England 制定了「[我的註冊權利](#)」卡，您可以在註冊時向接待員出示該卡。

有關向全科醫生（GP）註冊的更多資訊，請參閱 [NHS 指引](#)。您還可以在這份健康倫敦夥伴關係資料中找到有關 [在全科醫生（GP）註冊](#)、獲得 [預防性醫療保健](#) 的資訊，及其 [翻譯版本](#)。

如果您在全科醫生（GP）診所註冊時，遇到了問題，您可以：

- 致電 0300 311 22 33 或發送電子郵件至 [england.contactus@nhs.net](mailto:england.contactus@nhs.net) 聯繫 NHS England 客戶聯絡中心；或者
- 聯繫 Doctors of the World 診所諮詢熱線：0808 1647 686（免費電話）或發送電子郵件至 [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## 我應該對全科醫生（GP）有什麼期待？

當您就診於全科醫生（GP）診所時，您應該得到尊重和尊嚴的對待。您不應因以下任何受保護特徵而受到歧視：

- 年齡
- 殘疾情況
- 性別重置
- 婚姻及民事伴侶關係
- 懷孕和生育
- 種族
- 宗教或信仰
- 性別
- 性取向

必須由具有資質的、有經驗的工作人員，在符合所需安全及質量水平的獲批准或已註冊的機構，以專業標準為您提供治療。

您有權在乾淨、安全、可靠和合適的環境中得到治療與照護。您有權查閱自己的健康記錄；您有隱私權和保密權。但是，NHS 在法律上有義務向內政部（Home Office）通知 [NHS 治療的相關未付債務通知](#)。

如果您對全科醫生提供的服務不滿意，您應該將您的關切告訴其診所的負責人。如果您的關切未能得到立即的解決，您可以使用診所的正式投訴流程。根據法律規定，每個 GP 診所都必須有一個有效的投訴處理流程。

如果您的投訴涉及 NHS 治療，並且您對全科醫生處理投訴的方式不滿意，您可以撥打 0345 015 4033 聯繫 [議會和醫療保健服務監管局（Parliamentary and Health Service Ombudsman）](#)。您可以在 [NHS 章程](#) 中找到有關您的權利的更多信息。

## 我可以獲得產科護理嗎？

英國的所有女性都有權享受 NHS 產科護理，無論其移民身份或支付能力如何。有關獲得產科護理的更多信息，請訪問 Maternity Action（孕產行動）的網站。

產科護理總是被視為緊急需求，請參閱我們的「[如果我需要立即或緊急護理怎麼辦？](#)」，以了解更多資訊。

Maternity Action（孕產行動）的法律團隊旨在為婦女提供有關獲得孕產護理的免費建議，包括您的權利和應該享受的待遇，以及如果您被收取費用的話應該怎麼辦。他們可以接受移民、難民和尋求庇護者被錯誤收費的案件，並且向醫療保健專業人員提供建議。

如需更多資訊，請訪問 [Maternity Action（孕產行動）](#) 網站，或在周三和周四上午 10 點至中午 12 點致電 **0808 800 0041** 聯繫他們。

## 我如何獲得處方藥、牙科保健和視力檢查？

無論移民身份如何，一些服務向所有人提供。但是，如果人員沒有得到費用免除，或者如果沒有資格根據低收入方案獲得醫療費用津貼，則需要付費。

這些服務是：

- [處方](#)
- [牙科治療](#)
- [眼科保健](#)
- [醫療出行費用](#)
- [假髮和織物支撐](#)

符合以下條件的人群，將被免除費用：

- 60 歲及以上；
- 16 歲以下；
- 16 至 18 歲，接受全日制教育
- 孕婦；或者在過去的 12 個月內進行了生育，並且持有有效的生育豁免證明
- 因為患有某種疾病而持有醫療豁免證明——請參閱 [NHS 適用醫療狀況清單](#)。

如果您未獲得豁免且收入較低，您可能有資格透過 [NHS 低收入方案](#) 獲得 HC2 證明。這將使您有權獲得全部的或部分的幫助。無論您的移民身份如何，您都可以申請 HC2 證明。要申請 HC2 證明，必須填寫 [HC1 表單](#)。請參閱有關 [醫療費用幫助的 NHS 資訊](#)，或者如果您正在尋求庇護，您可以撥打 0808 8010 503 或透過其 [網路聊天](#)，聯繫 [Migrant Help（移民幫助）](#)。

## 我怎樣才能獲得二級醫療？

您的全科醫生將透過轉介支持您獲得所需的二級醫療服務。

根據 NHS 收費規定，不屬於英國「常住居民」的人員，可能需要支付在醫院或社區所接受的一些 NHS 服務。

自 2021 年 7 月 1 日起，該規定也適用於在 2021 年 1 月 1 日之前抵達英國且沒有定居或預定居身份的歐洲公民及其家庭成員。這也包括尚未遞交歐盟定居方案（EU Settlement Scheme）申請的人群；以及在 2021 年 1 月 1 日之後抵達且尚未支付移民醫療附加費（Immigration Health Surcharge）的人群。欲了解更多資訊，請參閱歐盟公民醫療保健的權利。

然而，有些服務不受上述規定的限制。因此，無論移民身份如何，一些醫療服務免費向所有人提供。這些免費的醫療服務是：

- 急救服務（A&E）
- 計劃生育（不包括終止妊娠）
- 傳染病的治療

## 移民醫療附加費（Immigration Health Surcharge）是什麼？

移民醫療附加費（Immigration Health Surcharge, IHS）適用於在英國逗留六個月以上的外國人。需要在簽證申請過程中支付移民醫療附加費（Immigration Health Surcharge）。

自 2021 年 1 月 1 日起，該附加費用適用於首次遷往英國的歐洲公民。

目前，該費用金額為：

- 學生或 Youth Mobility Scheme（青年流動方案） 簽證，每年 470 英鎊
- 申請時未滿 18 歲的簽證以及移民申請人，每年 470 英鎊
- 所有其他簽證和移民申請，每年 624 英鎊

您必須為您擬定的逗留期限，支付移民醫療附加費（IHS）。例如，如果您根據您與伴侶的關係申請簽證，通常會獲得 30 個月（兩年半）的簽證。因此，您需要支付 1560 英鎊（624 英鎊乘以兩年半）。

以下人群無須支付移民醫療附加費（該清單非詳盡的清單）：

- 申請永久居留權或永久居留簽證的人群
- 有資格獲得醫療及護理簽證的醫療及護理從業人員及其家屬
- 申請歐盟定居方案（EU Settlement Scheme）的人群
- 尋求庇護者及其家屬
- 已被確定為奴役或人口販運受害者的家庭傭工
- 已被確定為奴役或人口販運的受害者，在申請英國酌情居留權的人群

- 內政部特許的家庭暴力受害者
- S2 醫療保健訪客
- 有資格獲得邊境工人許可並持有 S1 證明的人員。

訪問政府網站，了解[移民醫療附加費 \(Immigration Health Surcharge\)](#) 的更多資訊

## 誰不受 NHS 收費規定的約束？

根據 NHS 收費規定，不屬於英國「[常住居民](#)」的人，可能需要支付在醫院或社區所接受的一些 NHS 服務。但是，某些人群無須支付 NHS 費用。

符合以下條件的人群，無須支付 NHS 費用：

- 在申請英國簽證或英國居留權時，已支付了醫療附加費的人員
- 難民（根據移民規則獲得庇護、人道主義保護或臨時保護的人員）及其家屬
- 尋求庇護者（已經申請庇護的人員和尚未申請但打算申請庇護、人道主義保護或臨時保護的人員；以及其申請，包括上訴，尚未確定的人員）及其家屬
- 接受[第 95 條庇護資助](#)的個人
- 根據「2014 年照護法」第 1 部分（照護和支援）[第 4 節](#)，接受支援或地方當局的支援的被拒絕的尋求庇護者及其家屬
- 地方當局照顧的兒童
- 現代奴役的倖存者和疑似倖存者
- 根據「心理健康法」接受治療的人員
- 囚犯和被移民拘留的人員
- 居住在蘇格蘭和威爾士被拒絕的尋求庇護者

酷刑、女性生殖器切割、家庭暴力或性暴力的倖存者，不應該因受害所需的治療而支付費用（包括心理健康治療）。更多相關資訊，請參閱[政府指引](#)（第 57 頁起）。

[有關 COVID-19 的資訊，請參閱我們的 COVID-19 頁面。](#)

從 2022 年 2 月 24 日起，獲准[進入或留在英國](#)的烏克蘭國民不受 NHS 收費規定的約束，並且可以與英國常住居民一樣享受同等的 NHS 服務。有關向在倫敦的烏克蘭人提供的支援的更多資訊，請訪問我們專門的頁面和[政府網站](#)。

Thrive London 製作了資訊及資源，為[來到英國的烏克蘭公民](#)和其他[流離失所者](#)的心理健康提供支援。

您可以在[政府網站](#)和[不得領取公共經濟援助網路 \(No Recourse to Public Funds Network\)](#) 網站上找到有關 NHS 收費規定的更多資訊。

## 如果我需要立即或緊急醫護服務，怎麼辦？

如果您需要立即接受治療或情況緊急，即使您無力支付，您也不應被拒絕治療——儘管之後您可能收到相應的賬單。

- 立即必要的治療包括為挽救生命、防止病情危及生命或防止嚴重損害所需的治療
- 緊急治療包括臨床醫生確定的不應等到患者預計離開英國的日期的治療。

產科護理保健始終被視為緊急需求。[Maternity Action](#) 製作了相關指引，以幫助您了解 NHS 收費方案。有關產科護理的更多資訊，請參閱[我可以獲得產科護理嗎？](#)

只有臨床醫生才能評估患者是否需要立即接受治療；是否需要急救。根據 1998 年人權法，未能立即提供必要的治療，會被視為違法行為。

如果您被拒絕給予治療，請撥打 0808 1647 686（免費電話）或發送電子郵件至 [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)，聯繫 [Doctors of the World](#) 尋求建議。

有關[急救治療](#)、[立即的必要治療](#)，以及政府對[海外遊客收費規定](#)的指引意見的更多資訊。

## 如果我無法支付醫療費用，我的移民申請會受到影響嗎？

如果您有超過 500 英鎊的未付醫療費用，NHS 可能會通知內政部。與此相關的更多詳情以及資料共享的相關資訊，請參閱 [Maternity Action](#) 網站。

拒絕移民申請的一般理由之一（不適用於尋求庇護的人員）為超過 500 英鎊的 NHS 服務欠款。因此，如果您無法支付醫療費用，您的移民申請可能會受到影響。然而，這並不是一個強制性的拒絕理由，您的申請有可能不會被拒絕；因此，這不是您不提交移民申請的理由。

雖然 NHS 的治療費用可能令人擔憂，但患者獲得所需的醫療保健非常重要。為擔心賬單的患者提供支援。在某些情況下，NHS Trust 可能允許患者分期付款。

[Mary Ward 法律中心 \(Mary Ward Legal Centre\)](#) 可能會為您提供幫助，以與 NHS Trust 一起安排支付計劃。

[Doctors of the World](#) 也許能夠幫助那些認為自己被錯誤收費的患者。

# 獲得精神健康和身心健康的支援

由於 COVID-19 疫情和生活成本危機，我們正生活在一個充滿挑戰的時代。這對所有倫敦人都產生了影響，並且，對倫敦的移民者來說可能更為嚴重——尤其是那些移民身份不穩定或長期無證件的人員。這包括那些在沒有合法身份情況下長大的年輕的倫敦人，或者正在應對英國脫歐後果和不安安全感的在倫敦的歐洲人。

這些倫敦人可能會遭受精神健康問題，包括對未來的焦慮。突然意識到自己沒有合法身份；長期無法解決您的移民問題；您的權利以及您的待遇出現了巨大變化，英國脫歐會讓很多人感到擔憂和焦慮。如果您認為您的心理健康受到您的身份的影響，請與可信賴的朋友和家人交談。

同樣有一些組織和團體也可以提供幫助：

- **Brighter Futures** 由 Praxis 和 Kazzum Arts 運營，面向 18-30 歲的倫敦移民
- **MIND** 為有心理健康問題的人員提供建議和支持
- **Mental Health Foundation (心理健康基金)** 會為所有存在心理健康問題、學習障礙的人員提供資訊和幫助
- **Samaritans** 為正在經歷痛苦或絕望的人員提供保密支援
- **Papyrus** 為 35 歲以下有自殘或自殺念頭的人員提供幫助熱線服務
- **Rethink Mental Illness (反思心理疾病)** 為精神疾病患者提供支援和建議

## 關注心理健康，為何尤為重要？

家庭或工作中的日常挑戰會影響我們的感受，有時會導致我們擔心或失眠。隨著時間的推移，這些問題會開始累積，讓我們感到壓力，並在情感上影響我們。在不安的時候感到害怕、焦慮、沮喪或擔心，或者無法入睡是正常的；然而，這也會對您和您周圍的人產生負面影響。

如果您或與您一起工作、生活或共度時光的人員出現了類似情況，針對情緒管理、保持心理健康，您可以獲得相關的建議。

**Good Thinking** 是一項獲得 NHS 批准的免費數位健康服務，旨在支援希望在倫敦生活、工作或學習期間改善日常感受的人群。該服務提供了有助於保持身心健康的安全提示、想法和工具——包括管理焦慮、抑鬱、壓力和睡眠的建議。

這是一項匿名服務，您可以隨時隨地透過手機或筆記本電腦在家中進行保密造訪。您可以直接使用一些自助工具；或者您可以回答三個關於您感覺如何的簡單問題，根據您的回答，**Good Thinking** 會推薦工具供您自行探索。有超過 120 個可用的幫助來源，包括移動應用程式、網站、可下載的指引以及有關健康服務的更多資訊。

## 有哪些簡單的方法可以改善我的身心健康？

**Doctors of the World** 與倫敦市長、**Thrive LDN** 合作，整理了一份清單，列出了您可以進行的一些事項來保持健康，以及一些在您遇到困難時可以提供支援的實用來源。

該指引以英語和其他 26 種語言提供，為移民社區提供支援。

如果您對工作、住房或經濟困難感到焦慮或有壓力，請在市長的 COVID 中心 (Mayor's COVID Hub) 查看實用資源和指引——尤其是關於心理健康支援的頁面。

## 我怎樣才能獲得心理健康方面的緊急幫助？

心理健康緊急情況應該像身體上的緊急情況一樣受到重視。因心理健康尋求幫助，絕不是浪費任何人的時間。如果您有心理健康問題並且有指定的護理團隊或護理人員，請務必聯繫他們。

NHS 緊急心理健康求助熱線適用於所有年齡段的人群。您可以致電以：

- 獲得為您、您的孩子、您的父母或您關心的人 24 小時提供的建議和支援
- 獲得幫助以與心理健康專家交談
- 獲得幫助決定最佳護理方案的評估

當生活艱難時，無論白天還是夜晚，Samaritans 將在任一時間傾聽您的傾訴。您可以與他們談論任何困擾您的事情，無論多麼困難。免費撥打 116 123 或訪問 [Samaritans](#) 網站。

當您立即需要幫助時，Shout 提供保密的 24/7 危機短訊支援。傳送簡訊 SHOUT 到 85258 或訪問 Shout Crisis Text Line。

喪親照護慈善機構 Cruse 為受冠狀病毒影響的家庭提供幫助。免費撥打 0808 808 1677 或訪問 [Cruse](#) 網站。

Thrive London 準備了指引和資源，為倫敦人的精神衛生和身心健康提供支援，其中也包括針對烏克蘭及阿富汗難民的專門資訊。

## COVID-19：我有哪些權利？

政府已聲明，在您進行 COVID-19 測試時不會詢問您的移民身份。COVID-19 的治療不受 NHS 收費規定的約束。

無論移民身份如何，在英國的每個人都可以免費接種 COVID-19 疫苗。

**5 歲及以上的人員**都可以接種第一劑和第二劑 COVID-19 疫苗。16 歲及以上人群，以及一些 12 至 15 歲的兒童，也可以接種加強劑。

您無需證明您的身份、地址或移民身份，即可接種疫苗；您也無須為疫苗付費。當您接種疫苗時，不會進行移民檢查。

造訪 [Doctors of the World](#) 了解更多資訊。

## 我怎樣才能接種 COVID-19 疫苗？

接種疫苗的最佳方式是透過全科醫生進行登記。但是，並不能拒絕未註冊患者的疫苗接種，患者也不必持有 NHS 號碼。

未在全科醫生（GP）處註冊的人員可以在此處找到更多資訊：[在沒有註冊全科醫生（GP）的情況下接種 COVID 疫苗](#)。

英格蘭國民保健署（NHS England）也為未註冊全科醫生（GP）的人群，制定了疫苗接種指引。

非 GP 註冊患者可以透過無須預約服務進行疫苗接種。請[訪問您當地的疫苗網站了解更多詳情](#)。

可以在政府的[移民健康指引](#)和 Doctors of the World 製作的[定期疫苗獲取簡報](#)中，找到更多資訊。

## 接種 COVID19 疫苗後會發生什麼？

接種疫苗後，您將獲得一張卡片，詳細說明您接種的疫苗類型和接種日期。妥善保管該卡片，因為您在接種第二劑時，可能需要該卡片。請記住，您應該在第一次疫苗接種八週後，接種第二劑疫苗；然後，您將有資格在第二次接種三個月後，接種加強針。如果您沒有在全科醫生（GP）處註冊，您可以在無須預約的接種點，接受疫苗接種。

## 如何獲取我的 COVID-19 疫苗接種證明？

在 GP 處註冊的人員應該能夠使用此連結訪問疫苗接種證明，方法是選擇「use the online NHS COVID Pass service（使用線上 NHS COVID 通行證服務）」，並創建 NHS 登入：[獲取數位 NHS COVID 通行證 - NHS \(www.nhs.uk\)](#)。

您還可以透過 NHS 應用程式獲取疫苗接種證明。並且在上述連結中，您可以找到下載應用程式、造訪您的疫苗通行證的說明。然而，您同樣需要在全科醫生診所進行註冊才能使用該應用程式。您也可以選擇撥打 119 致電 NHS，NHS 可能可以為您提供一些幫助。該號碼為免費熱線。

如果您沒有在全科醫生處註冊，但希望獲得 COVID-19 疫苗接種證明，您可以撥打 0808 1647 686（免費電話）或發送電子郵件至 [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk) 以聯絡 [Doctors of the World](#) 獲取建議。