

自主樂齡健康服務

用戶指引*(繁體中文版)

(僅供友邦保險(國際)有限公司合資格受保人及/
合資格受保人的指定家庭成員使用)

2026年9月版

* 本用戶指引僅適用於香港及中國內地指定城市提供的「自主樂齡健康服務」相關服務。有關服務服務僅於香港及中國內地指定城市提供，並不適用於澳門。

於此用戶指引內所提及的「公司」、「AIA」、「我們」或「友邦」是指友邦保險(國際)有限公司(於百慕達註冊成立之有限公司)。

「中國內地」指中華人民共和國，不包括香港和澳門。「香港」及「澳門」分別指「香港特別行政區」及「澳門特別行政區」。



使用條款及聲明

本用戶指引供友邦保險(國際)有限公司(「AIA」)的合資格受保人及/或合資格受保人的指定家庭成員(「客戶」)使用，以登入及使用自主樂齡健康服務(「本服務」)的網上服務平台(「服務平台」)。

本服務平台由家護醫療有限公司(以「YDCare」品牌營運，下稱「YDCare」)單獨提供、擁有及營運。使用或下載本用戶指引，即表示閣下同意並接受以下所有條款及細則：

1. 本用戶指引中的所有內容僅供參考，並不包括本服務的完整條款及細則。有關本服務的服務特點、條款及細則，請參閱友邦「自主樂齡健康服務」服務簡介。
2. 有關服務由指定獨立第三方服務供應商提供。服務供應商提供的任何服務、產品或任何形式的招攬並非由AIA銷售或推廣，且在適用法律允許的最大範圍內，AIA不會就服務供應商所提供的任何服務、產品或任何形式的招攬承擔任何責任及/或法律責任。
3. AIA並非有關服務的服務供應商或其代理。AIA就有關服務的質素、可用性、持續性、時效性或服務結果不作任何陳述、保證或承諾，且在適用法律允許的最大範圍內，亦不會就服務供應商所提供的服務承擔任何責任或法律責任。在任何情況下，AIA均不會在適用法律允許的最大範圍內，就服務供應商於提供有關服務(包括但不限於診斷、治療及醫療與健康護理服務)時的作為、不作為或疏忽承擔任何責任或法律責任。如欲了解詳情，請致電 YDCare 客戶服務熱線 (852) 4737 7117 或電郵至 support@retiresmarthealth.com。
4. 客戶在使用服務以及該服務平台時，將受YDCare的條款和條件所規限。
5. 友邦毋須就任何人士使用或存取網上服務平台承擔任何責任，包括但不限於該平台的可用性、質素及內容。對於因使用、存取本用戶指引或其所載任何資料而直接或間接引致的任何損失、損害、費用或責任（包括但不限於直接、間接、附帶、相應或其他損失），不論基於合約、侵權、違法行為或其他原因而產生，友邦概不承擔任何責任。
6. 本用戶指引所載的任何意見或資料僅屬一般資訊，不應被視為專業建議、觀點、詮釋、立場或意見。本用戶指引內所有例子均為假設性個案，僅供說明用途。YDCare及友邦保留權利隨時更改或修訂本用戶指引所載的意見及資料，而毋須事先通知。在根據本用戶指引內容作出任何決定前，建議閣下先向合適的專業人士（例如醫生、營養師、持牌投資顧問/ 理財顧問、稅務顧問、會計顧問或律師等）尋求獨立意見。友邦明確表示不會就任何人士使用、詮釋本用戶指引所載資料而承擔任何責任。
7. 本用戶指引內容可能隨時作出修訂，而毋須事先通知。本用戶指引僅供資料及參考用途，不應被視為對任何保險產品的推薦、要約或招攬。

如何註冊？

如何註冊？

如何提名家庭成員？

如何使用服務？

如何查閱服務次數餘額？

如何查閱您的服務預約詳情？

如何編輯您的個人資料？

常見問題

1



掃描友邦提供的二維碼，或瀏覽 www.retiresmarthealth.com，即可登入由 YDCare 營運的「自主樂齡健康服務」網上服務平台。

2



選擇「註冊」以繼續。

3



填寫受保人的姓名、身份證明文件類別及號碼、保單號碼、電話號碼及電郵地址。您所填寫的資料將與友邦記錄中的受保人資料進行核對及驗證。

附註：

網上服務平台由YDCare單獨提供、擁有及營運。客戶使用該網上服務平台時，須遵守YDCare之條款及細則。友邦毋須就任何人士使用或存取該網上服務平台承擔任何責任，包括但不限於該平台的可用性、服務質素及內容。

如何註冊？

如何註冊？

如何提名家庭成員？

如何使用服務？

如何查閱服務次數餘額？

如何查閱您的服務預約詳情？

如何編輯您的個人資料？

常見問題

4

家庭成員姓名
必須與身份證明文件姓名一致（只可含字母及空格）

關係
請選擇關係

性別
請選擇性別

建立您的密碼
密碼 *
至少 8 個字元，並須包含大寫、小寫、數字及特殊字元

確認密碼 *
至少 8 個字元，並須包含大寫、小寫、數字及特殊字元

☒ 本人已閱讀並同意受《自主樂齡健康服務平台服務條款及細則》之約束 *

☒ 本人已閱讀並同意受《自主樂齡健康服務平台個人資料收集與處理及資料跨境傳輸聲明》之約束，並單獨同意平台收集本人及指定家庭成員之個人資料，以及將該等資料跨境傳輸至位於香港特別行政區（只限中國內地用戶）之間服務進行儲存與處理。 *

確認

設定登入密碼，並勾選方格以同意條款及細則，然後點擊「確認」以繼續註冊。

5

自主樂齡健康服務

歡迎
登入以繼續您的樂齡健康旅程

帳戶已建立，請登入以繼續。

請輸入您的電子郵件

密碼
請輸入您的密碼

登入

還沒有帳號？註冊

第一次使用？請先閱讀使用指南，了解如何使用本平台。

成功註冊後，點擊「登入」即可使用本服務。

附註：

網上服務平台由YDCare單獨提供、擁有及營運。客戶使用該網上服務平台時，須遵守YDCare之條款及細則。友邦毋須就任何人士使用或存取該網上服務平台承擔任何責任，包括但不限於該平台的可用性、服務質素及內容。

如何提名家庭成員？

方法1：於註冊使用本服務時提名家庭成員。



選擇「註冊」以繼續。



填寫受保人個人資料後，
受保人可於註冊時提名最多
兩名家庭成員，共同享用本
服務。

如何註冊？

如何提名家庭
成員？

如何使用服務？

如何查閱服務
次數餘額？

如何查閱您的
服務預約詳情？

如何編輯您的
個人資料？

常見問題

如何註冊？

如何提名家庭成員？

如何使用服務？

如何查閱服務次數餘額？

如何查閱您的服務預約詳情？

如何編輯您的個人資料？

常見問題

如何提名家庭成員？

方法2：於註冊本服務及登入帳號後提名家庭成員。

1



點擊頁面右上角的按鈕。

2



選擇「編輯個人資料」。

3



向下捲動至「提名家庭成員」部分，並點擊「+」按鈕以新增家庭成員。

4



填寫家庭成員的全名、與受保人的關係及性別以完成登記，然後點擊「確認」。

如何使用服務？

1：健康問卷及個人化健康建議 - 開始填寫健康問卷



登入後，向下捲動至「**健康問卷及個人化健康建議**」部分，然後點擊「**立即開始**」以開始進行健康評估。

回答11條有關健康及生活方式的問題，以評估您的健康狀況。

完成健康問卷後，您將即時收到健康報告，內容包括您的健康風險水平、健康改善建議及建議預約的服務。

如何註冊？

如何提名家庭成員？

如何使用服務？

如何查閱服務次數餘額？

如何查閱您的服務預約詳情？

如何編輯您的個人資料？

常見問題

如何使用服務？

1：健康問卷及個人化健康建議 - 查閱您的個人健康檔案



登入後，向下捲動至「健康問卷及個人化健康建議」部分，然後點擊「個人健康檔案」，即可查看過往的健康狀態評估報告。

您可以查閱過往的健康狀態評估報告。點擊「列印或另存報告」以保留副本作記錄。

您亦可以點擊「重新完成問卷」，以了解最新的健康狀態。

如何註冊？

如何提名家庭成員？

如何使用服務？

如何查閱服務次數餘額？

如何查閱您的服務預約詳情？

如何編輯您的個人資料？

常見問題

如何註冊？

如何提名家庭成員？

如何使用服務？

如何查閱服務次數餘額？

如何查閱您的服務預約詳情？

如何編輯您的個人資料？

常見問題

如何使用服務？

2：線上記憶測試及訓練



登入後，向下捲動至「線上記憶測試及訓練」部分，然後點擊「開始評估」以開始使用。

觀看示範影片後，點擊「開始測試」。

填寫您的基本資料後，點擊「開始線上記憶測試及訓練」。

如何註冊？

如何提名家庭成員？

如何使用服務？

如何查閱服務次數餘額？

如何查閱您的服務預約詳情？

如何編輯您的個人資料？

常見問題

如何使用服務？

2：線上記憶測試及訓練

4



細閱測試須知後，即可開始測試。

5



您將即時收到報告，內容包括風險評估結果及相關建議。

如何註冊？

如何提名家庭成員？

如何使用服務？

如何查閱服務次數餘額？

如何查閱您的服務預約詳情？

如何編輯您的個人資料？

常見問題

如何使用服務？

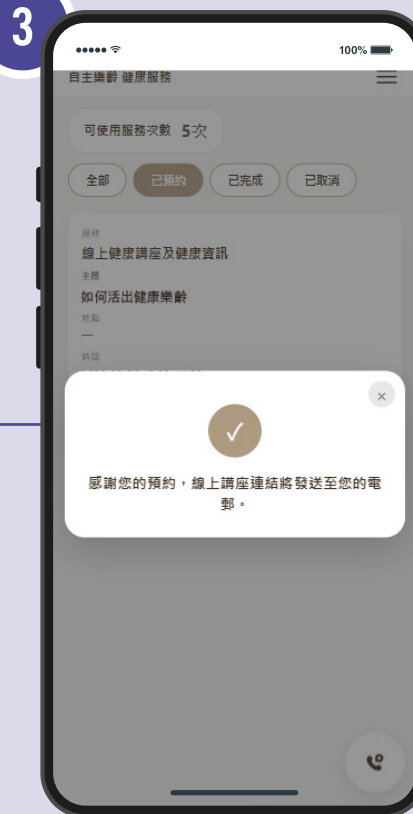
3：線上健康講座及健康資訊



登入後，向下捲動至「線上健康講座及健康資訊」部分，然後點擊「立即預約」以進行預約。



選擇您感興趣的講座主題，然後點擊「立即報名」。



成功登記後，系統將即時確認您的報名，並向您發送確認電郵。

如何註冊？

如何提名家庭成員？

如何使用服務？

如何查閱服務次數餘額？

如何查閱您的服務預約詳情？

如何編輯您的個人資料？

常見問題

如何使用服務？

4：上門或健康中心評估服務



登入後，向下捲動至「上門或健康中心評估服務」部分，然後點擊「立即預約」以進行預約。



選擇服務使用者、評估類型、服務方式、服務地點、偏好日期及時間後，點擊「立即預約」確認預約。



預約成功。健康護航服務將於2個工作天內致電確認預約，並向您發送確認電郵。

如何使用服務？

5：1:1線上健康生活指導服務



登入後，向下捲動至「1:1線上健康生活指導服務」部分，然後點擊「立即預約」以進行預約。

選擇服務使用者、專業健康指導類型、服務地點、偏好日期及時段後，點擊「立即預約」確認預約。

預約成功。健康護航服務將於2個工作天內致電確認預約，並向您發送確認電郵。

如何註冊？

如何提名家庭成員？

如何使用服務？

如何查閱服務次數餘額？

如何查閱您的服務預約詳情？

如何編輯您的個人資料？

常見問題

如何使用服務？

6：升級服務(高階客戶專享) - 居家健康指導及訓練服務

如何註冊？

如何提名家庭成員？

如何使用服務？

如何查閱服務次數餘額？

如何查閱您的服務預約詳情？

如何編輯您的個人資料？

常見問題



居家健康指導及訓練服務

高階客戶專享由醫療專業人員提供的居家健康指導及訓練服務。

立即預約

登入後，向下捲動至「居家健康指導及訓練服務」部分，然後點擊「立即預約」以進行預約。



選擇服務使用者、專業健康指導類型、服務地點、偏好日期及時段後，點擊「立即預約」確認預約。



預約成功。健康護航服務將於 2 個工作天內致電確認預約，並向您發送確認電郵。

如何註冊？

如何提名家庭成員？

如何使用服務？

如何查閱服務次數餘額？

如何查閱您的服務預約詳情？

如何編輯您的個人資料？

常見問題

如何使用服務？

7：健康護航服務



點擊頁面上的電話圖示，即可聯絡健康護航服務。您的來電將由註冊護士接聽。

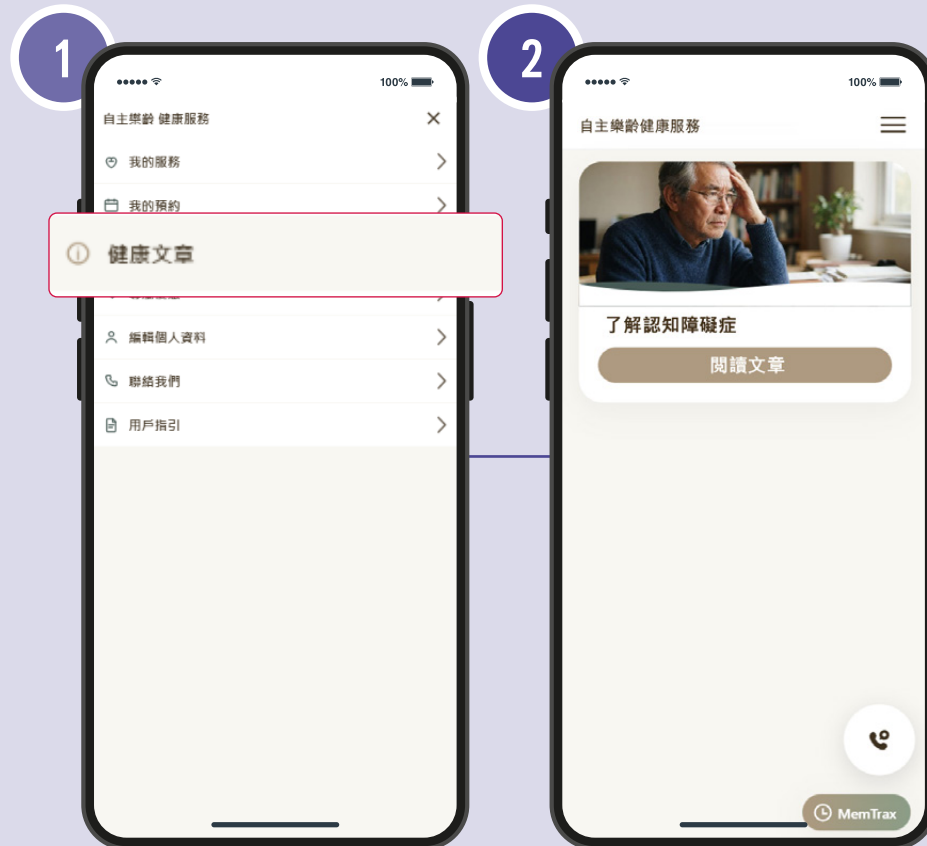
您亦可



點擊頁面右上角的按鈕，然後選擇「聯絡我們」以聯絡健康護航服務。

如何使用服務？

8：健康文章



9：專屬優惠



如何註冊？

如何提名家庭成員？

如何使用服務？

如何查閱服務次數餘額？

如何查閱您的服務預約詳情？

如何編輯您的個人資料？

常見問題

如何查閱服務次數餘額？

如何註冊？

如何提名家庭成員？

如何使用服務？

如何查閱服務次數餘額？

如何查閱您的服務預約詳情？

如何編輯您的個人資料？

常見問題



登入服務平台後，您的服務次數餘額將顯示於頁面左上角。

您亦可



點擊頁面右上角的按鈕，然後選擇「編輯個人資料」。



您的可用服務及服務次數餘額將顯示於「個人資料」頁面頂部。

如何查閱您的服務預約詳情？

如何註冊？

如何提名家庭成員？

如何使用服務？

如何查閱服務次數餘額？

如何查閱您的服務預約詳情？

如何編輯您的個人資料？

常見問題



點擊頁面右上角的按鈕，然後選擇「我的預約」。



您可查閱所有即將進行及已完成的預約記錄。

如何編輯您的個人資料？

如何註冊？

如何提名家庭成員？

如何使用服務？

如何查閱服務次數餘額？

如何查閱您的服務預約詳情？

如何編輯您的個人資料？

常見問題



點擊頁面右上角的按鈕，然後選擇「編輯個人資料」。



您可以編輯聯絡資料、已提名的家庭成員資料及登入密碼，並儲存變更。

如何註冊？

如何提名家庭成員？

如何使用服務？

如何查閱服務次數餘額？

如何查閱您的服務預約詳情？

如何編輯您的個人資料？

常見問題

1. 我如何知道自己可享用哪些服務？

請參閱「自主樂齡健康服務」服務簡介，或致電 (852) 4737 7117 聯絡健康護航服務查詢。

2. 如驗證未能通過，我應如何處理？

請確保您所填寫的資料與友邦所登記及保單上顯示的資料一致。如有任何疑問，請致電(852)4737 7117聯絡健康護航服務，或電郵至 support@retiresmarthealth.com 與我們聯絡。

3. 哪些服務需另行收費？

除「自主樂齡健康服務」指定服務範圍內的服務外，受保人須自行支付相關費用。對於部分「自主樂齡健康服務」項目，如受保人的使用次數超出指定最高使用限額，亦須自行支付相關費用。有關詳情，請參閱「自主樂齡健康服務」服務簡介，或致電(852) 4737 7117聯絡健康護航服務，您亦可電郵至 support@retiresmarthealth.com 查詢。

4. 如在使用服務時遇到任何問題，應如何尋求協助？

如已啟用健康護航服務，請於服務時間內聯絡健康護航服務尋求協助。如有任何疑問，請致電(852)4737 7117或電郵至 support@retiresmarthealth.com 聯絡健康護航服務。

5. 服務項目及服務使用權益：

為合資格受保人提供的服務	於有效期內的最高使用次數
第一部分 – 預防及健康管理(僅適用於合資格受保人)	
1. 健康問卷及個人化健康建議	無限次
2. 線上記憶測試及訓練	無限次
3. 線上健康講座及健康資訊	無限次
第二部分 – 健康評估及指導(適用於合資格受保人及其指定家庭成員)	
4. 上門或健康中心評估服務(每節可選擇一項) ■ 認知障礙檢測及康復訓練體驗 ■ 視力評估 ■ 活動能力評估	每份保單5節 (可與指定家庭成員共享) 高階客戶 - 額外20節(合共25節)， 適用於所有第二部分服務
5. 1:1線上健康生活指導服務(每節可選擇一項) ■ 營養師 ■ 物理治療師 ■ 心理學家 ■ 職業治療師	
高階客戶專享服務	
6. 居家健康指導及訓練服務(每節可選擇一項) ■ 營養師 ■ 物理治療師 ■ 職業治療師	
第三部分 – 持續健康支援(適用於合資格受保人及其指定家庭成員)	
7. 健康護航服務	無限次