



19-20年度「派糖」紓困措施



利民紓困

寬減 **75%** 薪俸稅和
個人入息課稅
上限 **2** 萬元

寬免 **75%** 利得稅
上限 **2** 萬元



寬免 **4** 季差餉
每戶每季上限 **1,500** 元



發放額外 **1** 個月
綜援、高津、長生津、
傷殘津貼、職津、交津

2019-20 財政預算案



津貼

- 向領取社會保障金額的人士，發放金額相當於 1 個月的綜合社會保障援助標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼。

- 向領取在職家庭津貼及鼓勵就業交通津貼的人士，發放金額相當於 1 個月的津貼。

長者醫療

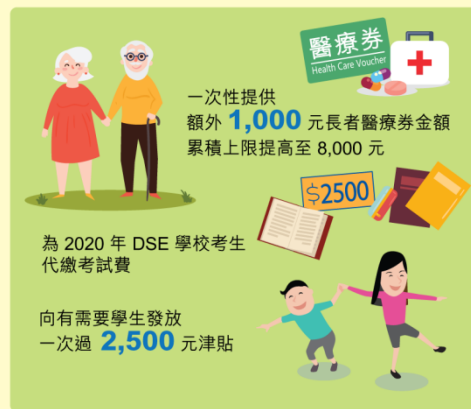
- 一次性地提供額外 1000 元長者醫療券金額。

- 醫療券累積上限由 5000 增至 8000 元。

資料來源:

<https://www.budget.gov.hk/2019/chi/index.html>

利民紓困



一次性提供
額外 **1,000** 元長者醫療券金額
累積上限提高至 8,000 元

為 2020 年 DSE 學校考生
代繳考試費

向有需要學生發放
一次過 **2,500** 元津貼

2019-20 財政預算案



2019-20 續會計劃

4 月 開始

你們的會員證是否需要續證呢？會員證3月到期的老友記4月可以來中心續證了

金咭(60歲或以上):年費\$25
銀咭(50-59歲):年費\$50
寶石咭: 年費\$150

活動相片廊

雜耍同樂日



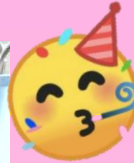
群星映照迎新歲



繼有與你同歡樂



創藝同行



保良局慈善跑



保良局慈善步行



體適能多面睇

長者必備按摩 12 式(三)

新年前介紹了第一至六式長者按摩，大家在家里過年的時候有沒有試下呢？今期我們會介紹多三式穴位按摩給大家。

第七式：按揉頸項部。

將毛巾覆蓋頭頸，用拇指伴以食指或中指輔助，提按及按揉雙側頸項，重複 3 分鐘。
(見圖 1)

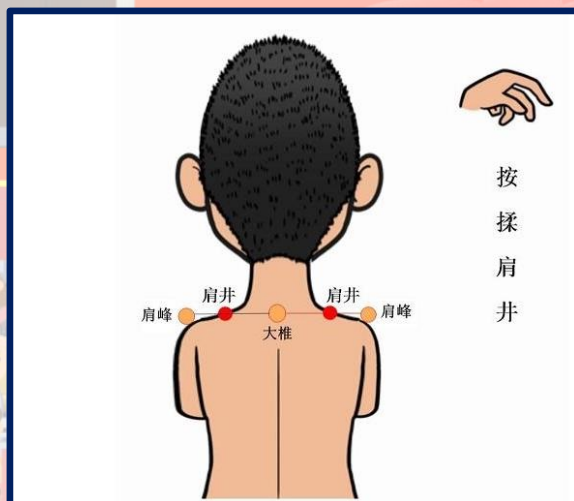
作用：疏經行氣、通絡止痛等



第八式：按揉肩井。

將毛巾覆蓋肩頸，用雙手拇指伴以食指或中指輔助，按揉雙側肩部，重複 3 分鐘。
(見圖 2)

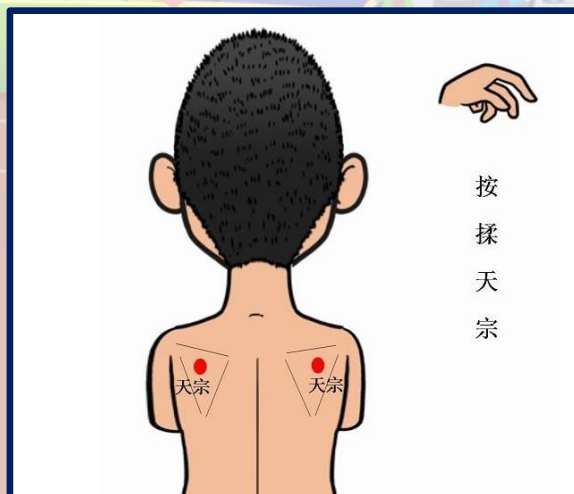
作用：頸項強痛、肩背痠痛等



第九式：按揉天宗。

將毛巾覆蓋肩頸，用雙手拇指或中指，按揉天宗穴，重複 5 次。(見圖 3)

作用：舒筋活絡，理氣消腫等



資料提供： 穴道 | 經絡庫

Topic

長者快樂故事

李平裕，1997 年成為會員，差不多中心剛開張時她就申請入會，起初參加中心舉辦旅行為主，故她曾經遊覽過香港不同的景點，後來亦參加中心的運動班，增強下肢力量，另外亦參與講座及社區飯堂等。她表示自從獨居以來，幸好中心能提供不同服務，例如飯堂服務解決了她日常膳食的煩惱，所以非常感謝中心職員及會員都好像家人般的對待她。



中心精彩活動系列

第四屆義工嘉許禮

日期:3 月 19 日(二)

地點:九龍灣宏天廣場(百樂金宴)

集合時間:上午 11:00

名額:36 名

費用:\$60(包旅遊巴費用)

備註:義工優先報名

抽籤日期:3 月 8 日(五)上午 9:30

負責職員:阿傑



方老好聲音

日期:3 月 22 日(五)

時間:下午 2:00-4:00

地點:中心活動室

名額:20 名

費用:\$15

備註:當日先到先得，會員請盡量自攜光碟。

負責職員:阿傑



懷舊(甘曲)獻知音

日期:3 月 16 日(六)

時間:下午 1:00-4:30

地點:中心活動室

名額:60

費用:\$20

內容:為大家表演及分享流行金曲並派發禮物。

合辦機構:甘詠潮歌班同學會

負責職員:阿傑



長者交通安全隊步操

(3 月份)

日期:3 月 4 日(一)

時間:下午 3:00-4:00

地點:中心活動室

內容:長者交通安全隊定期步操

備註:隊員請穿著藍色交通安全隊 T 恤

負責職員:阿傑



體適能運動系列

★健腦健樂聰明圈

★由註冊體適能教練教授

★健身室會藉指導課

日期:2月28日起(星期四)

時間:上午 10:15-11:15

名額: 20

費用: \$75/5 堂

內容:利用健身膠圈鍛鍊手腕及手指, 增強靈活度及肌耐力。

負責職員:阿汶



時間:需與職員相約時間

費用: 30 元/節(會員)

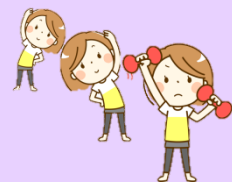
40 元/節(非會員)

會藉: \$150 元/月(會員)

\$160 元/月(非會員)

備註:成為健身室會員必須完成 3 堂指導課。

負責職員:阿傑



第四期生日會

日期:3月15日(五)

時間:下午 2:15-3:15

地點:中心活動室

名額:40 名

費用:\$35

內容:一起祝福 1-3 月壽星哥哥及壽星姐姐生日快樂

負責職員:阿傑



安卓智能手機班

日期:3月12、26日(二)

時間:上午 10:15-11:15

地點:中心活動室

名額:10 名

費用:\$30

內容:教授使用安卓智能手機

負責職員:阿汶



居家至叻星

日期:3月15、22、29日(五)

時間:上午 9:45-11:15

地點:中心活動室

名額:10 名

內容: 家居安全知識、防跌知識、防跌運動操

「腦」友知多點

日期:3月23、30(六)

時間:上午 9:45-11:15

地點:中心活動室

名額:8 名

內容:透過體驗遊戲或活動協助長者鍛鍊短期記憶、專注力、視覺空間和教授健腦八式動作



遠在咫尺

日期:3月18、25日(一)

時間:下午 2:00-3:30

地點:中心活動室

名額:8 名

內容:齊齊想當年, 回顧過去甜酸苦辣的經驗, 藉此互相鼓勵, 一同向前



健康大使推廣計劃

日期:3月28日(四)

時間:下午 12:30-2:00

地點:中心活動室

名額:6 名

內容:提升對健康生活的認識, 並一同向中心會員推廣健康生活知識, 喚起大家關注健康



創藝同行(服務券長者)



唱歌班

日期: 3月4、12、26日

地點: 本中心

時間: 下午 2:00

費用: 免費

導師: 毛翠萍老師

水墨畫班

日期: 3月2、9、23、30(六)

地點: 本中心

時間: 下午 2:15

費用: 免費

導師: 陳惠貞老師



手工班

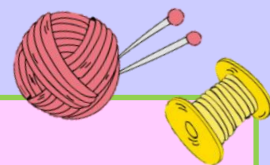
日期: 3月20、27日(三)

地點: 本中心

時間: 下午 2:15

費用: 免費

導師: 梁桂蓮老師



健康檢查

日期: 3月20日(三)

時間: 上午 9:00

地點: 中心活動室

名額: 70

費用: \$15(磅重、量血壓、驗血糖)

\$5(磅重、量血壓)

內容: 由註冊護士為參加者磅重、量血壓、驗血糖

負責職員: 阿汶



健康生活系列

結核病講座

日期: 3月4日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 衛生署

勿失良肌講座

日期: 3月18日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 美國雅培

吸入式藥物講座

日期: 3月11日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 香港藥學服務基金

了解風濕病講座

日期: 3月25日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 雀巢佳膳



地點: 中心活動室
負責職員: 阿汶



透過「全傳電」計劃，中電會於 2019 年為 30,000 個家庭，提供每戶 500 港元電費資助，以減輕其電費開支。另計劃亦會資助 10,000 個劏房住戶。

申請方法

合資格的人士請於本中心辦公時間內跟職員洽談申請時間。

申請日期

第一階段 2019 年 2 月 1 日至 6 月 30 日

第二階段 2019 年 7 月 1 日至 9 月 30 日

申請所需資料

- 香港身份證
- 中電電費單
- 申請類別的證明文件

合資格受惠人士



獨居/雙老長者

申請人需為年滿 65 歲或以上的獨居/雙老長者，並正領取「綜合社會保障援助」(簡稱「綜援」)、「高齡長者生活津貼」或「普通長者生活津貼」。



低收入家庭

申請人需為領有「在職家庭津貼」或「綜合社會保障援助」(簡稱「綜援」)或「全額書簿津貼」的低收入家庭，而該低收入家庭全為香港居民。



殘疾人士

申請人需為殘疾人士，並領有殘疾人士登記證或交通補助金的綜合社會保障援助計劃或綜合社會保障援助計劃的交通補助金。



劏房住戶(電費資助)

申請人需居住在中電供電範圍內的分間樓宇單位(俗稱「劏房」)。



耆青小丑 2018-2019 年度魔術訓練



內容：由專業導師教授魔術、氣球、雜耍、默劇、布偶等，學員畢業後還可參與表演。

日期：3月7,14,21,28日(四) **暫定**

時間：下午2:00-4:00

人數：10名 費用：免費

負責同事:阿傑

即刻加入我地啦

如有興趣學習魔術技巧、表現技巧，同時又想把歡樂帶給其他人的，我們誠意邀請你加入我們一員。



讚好

耆青小丑



關愛基金第四階段放寬牙科資助

65歲或以上領取長津的長者都有份

- ☑65歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ☑從未受惠於關愛基金資助或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ☑已失去全部或部份牙齒，願意接受此資助項目的診療；
- ☑獲指定形醫評估需要共適合接受鑲活動假牙；

申請方法：

合資格的人士請於本中心辦公時間內跟職員洽談申請時間。

準備文件：

- ✎香港身份證正本
- ✎「紅簿仔」最近三個月存入長生津金額紀錄
- ✎中文住址文件

關愛基金

長者牙科服務資助項目

社區飯堂服務

主要為區內長者供價廉而營養豐富的飯餐
逢星期二上午 9:15 開始購買飯票
如對社區飯堂服務有任何疑問，歡迎向中心職員查詢。

膳食類別	時間	收費
粉麵/粥/麵包	上午 9:00	\$4
兩餸一湯及白飯	上午 11:30/12:00	\$12
兩餸、白飯、水果	下午 5:00	\$12

督印：黎志榮

校對：朱秀芬

編輯及設計：馮家傑

撰稿：馮家傑、黎健汶

『4月份例會時間』

日期：2019年4月3日(星期三) (農曆二月廿八日)

時間：上午 9:00、上午 10:15、下午 2:00

中心地址：九龍觀塘秀茂坪曉麗苑商場 106 號

電話：2952-5601 傳真：2952-5761 電郵：fongtam.hc@poleungkuk.org.hk

中心開放時間：星期一至六：上午 9:00 至下午 5:00 星期日及公眾假期休息

中心職員：黎志榮 朱秀芬 高浣施 馮偉業 馮家傑 羅銀笑 黎健汶 韓運清 朱惠玲 黃少豪 方春霞 方春艷 韋綺文 姚麗珍



手機查閱

入會手續

請帶備身份證及近照一張，並辦妥入會手續。

金咭(60歲或以上):年費\$25

銀咭(50-59歲):年費\$50

寶石咭:年費\$150

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
				1 廿五	2 廿六	3
				9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 U3A穿「豬」班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-畫畫班	廿七
4 廿八	5 廿九	6 驚蟄	7 二月	8 初二	9 初三	10
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 結核病講座 14:00 創藝同行-歌唱班 15:00 長者交通安全隊步操	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 U3A穿「豬」班	9:00 關心會 10:15 愛心會 14:00 善心會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈 14:00 耆青小丑魔術訓練	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 U3A穿「豬」班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-畫畫班	初四
11 初五	12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十	17
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 吸入式藥物講座 14:00 U3A穿「豬」班	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班 14:00 創藝同行-歌唱班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 13:00 暢遊齊歡唱	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈 14:00 耆青小丑魔術訓練	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:45 居家至叻星 14:15 第四期生日會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 13:00 懷舊甘曲獻知音	十一
18 十二	19 十三	20 十四	21 春分	22 十六	23 十七	24
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 勿失良肌講座 14:00 遠在咫尺	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 11:00 第四屆義工嘉許禮	9:00 健康檢查 14:00 創藝同行-手工班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈(暫停) 14:00 耆青小丑魔術訓練	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:45 居家至叻星 14:00 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:45 「腦」友知多點 14:00 創藝同行-畫畫班	十八
25 十九	26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四	31
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 了解風濕症講座 14:00 遠在咫尺	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 10:15 安卓智能手機班 14:00 創藝同行-歌唱班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-手工班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈 12:30 健康大使推廣計劃 14:00 耆青小丑魔術訓練	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:45 居家至叻星 14:00 U3A穿「豬」班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:45 「腦」友知多點 14:00 創藝同行-畫畫班	廿五

★由註冊體適能教練教授