



## 保良局天德長者援手網絡中心 7月份月刊

「現金發放計劃」是2020/21年度《財政預算案》提出的其中一項措施，合資格市民可就計劃進行登記，如獲核實符合條件，每名市民可獲發放一筆港幣10,000元的款項：



# 現金發放計劃 Cash Payout Scheme

\$10,000



資格準則  
年滿18歲的  
香港永久性居民



6月21日起  
接受登記



經銀行電子登記  
方便快捷，亦會  
更快收到款項

最後登記日期為  
2021年12月31日



可透過網上理財服務或  
銀行網站電子登記



選擇領取支票  
可透過香港郵政登記

[www.cashpayout.gov.hk](http://www.cashpayout.gov.hk)

查詢熱線：18 2020

# 「現金發放計劃」書面登記流程

除電子登記外，合資格人士亦可遞交書面登記表格，就計劃進行登記。視乎合資格人士是否在參與計劃的零售銀行中的任何一間擁有以個人名義開立的本地港元儲蓄或往來銀行帳戶，可選擇向有關銀行遞交書面登記表格，透過指定的個人戶口收取款項；或選擇向香港郵政遞交電子/書面登記表格，領取「抬頭支票」。不論選擇那個收款方式，均**無須親身**到銀行/郵政局遞交登記表格。登記流程簡述如下：

## 經銀行登記

### 存入個人戶口

#### 1 填寫書面登記表格：

- ▶ 中英文姓名
- ▶ 香港永久性居民身份證號碼
- ▶ 本地聯絡電話號碼
- ▶ 收款銀行名稱
- ▶ 收款帳戶號碼

#### 2 登記途徑：

- ▶ 郵寄到香港郵政總局郵政信箱182020號
- ▶ 投進收款銀行的表格收集箱

1

## 經銀行登記

### 收取款項

出生年份	遞交書面登記表格登記	收款
1955年或之前	6月21日起	7月20日起
1956年至1970年	7月5日起	8月3日起
1971年至2002年	7月19日起	8月17日起
8月1日後登記		完成登記2星期後



2

## 經香港郵政登記

### 領取支票

#### 1 填寫書面/電子登記表格：

- ▶ 中英文姓名
- ▶ 香港永久性居民身份證號碼
- ▶ 本地聯絡電話號碼
- ▶ 本地聯絡地址
- ▶ 領取支票的郵政局編號

#### 2 登記途徑：

- ▶ 把書面表格郵寄到香港郵政總局郵政信箱182020號
- ▶ 投進郵政局的表格收集箱
- ▶ 經香港郵政網站遞交電子表格

1

## 經香港郵政登記

### 收取款項

出生年份	遞交書面登記表格	遞交電子登記表格	收到領取支票通知
1955年或之前	6月21日起		7月20日起
1956年至1970年	7月5日起	6月21日起	8月3日起
1971年至2002年	7月19日起		8月17日起
8月1日後登記			完成登記2星期後



2

如有任何查詢，歡迎致電本中心電話25427765 與當值職員聯絡。

資料來源：現金發放計劃 <https://www.cashpayout.gov.hk/chi/index.html>

2

# 其他紓困措施

## 公共交通費用補貼計劃



公共交通費用補貼計劃  
PUBLIC TRANSPORT FARE SUBSIDY SCHEME

- 在2020年7月1日至12月31日期間，每張八達通的每月公共交通開支補貼金額門檻由400元放寬至200元。每張八達通的每月補貼上限維持於400元。
- 港鐵車費8折，為期6個月。

## 免費派送口罩至全港每個住宅地址



- 由6月30日起由香港郵政免費派送口罩至全港約288萬個住宅地址，每戶將獲發一包10個一次性使用的成人口罩，市民無須預先登記。



## 一個月額外款項



- 6月12日起陸續發放一個月額外款項，包括綜援、高齡津貼、長者生活津貼及傷殘津貼。



提提各位老友記，領取\$10000現金津貼及一個月額外津貼款項後，記得小心保管及運用，慎防不法分子的騙局。

# 免費活動

## 活動報名方法：

受到新冠肺炎疫情影響，為避免會員聚集，7月份的例會取消，有興趣報名活動的會員，可於7月8日及7月9日以WHATSAPP (5574 2306) 或電話(2542 7765) 形式報名，如有活動的報名人數超過名額，將於7月10日進行抽籤，成功報名的會員將會收到職員的電話通知。

☺每位會員最多報名2個活動☺

### 護心操

日期：7月15、22、29及  
8月5日(三)

時間：上午9:30-10:00

地點：本中心

名額：15名

內容：一同練習護心操，強健體魄。

報名日期：7月8日至7月9日

負責職員：洪靖琳姑娘

備註：

參加者必須戴口罩進行運動。



### 玩具圖書閣-個人玩具店

日期：7月13、20、27及  
8月3日(一)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：本中心

名額：10名

內容：由職員帶領，一個人也可以玩桌上遊戲或進行認知訓練，嘗試挑戰自己，訓練腦筋思考。

報名日期：7月8日至7月9日

負責職員：謝美真姑娘



### 舊聞新知

日期：7月16日(三)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：本中心

名額：10名

內容：輕輕鬆鬆分享一些有趣舊報紙廣告、趣聞和舊事物。

報名日期：7月8日至7月9日

負責職員：謝美真姑娘



### 大數據看世界

日期：7月30日(四)

時間：上午9:30 – 10:30

地點：本中心

名額：10名

內容：以大數據討論當日時事熱話。

報名日期：7月8日至7月9日

負責職員：馮浩然先生



# 免費活動

## 動動手指摺紙樂

日期：7月18、25及8月1日(六)

時間：下午2:30 – 4:00

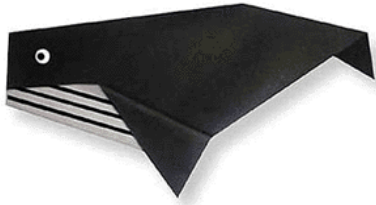
地點：本中心

名額：7名

內容：教授不同類型的趣味摺紙，鍛練手指的靈活性。

報名日期：7月8日至7月9日

負責職員：洪靖琳姑娘



## 衛生署健康講座

1. 頸、腰背護理

日期：7月16日(四)

2. 骨質疏鬆症

日期：7月23日(四)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：本中心

名額：15名

報名日期：7月8日至7月9日

講者：衛生署外展護士



## 耆趣手語班

日期：7月13、20、27及8月3日(一)

時間：上午9:30 – 11:00

基礎練習班日期：7月10、17、24及31日(五)

時間：上午9:30 – 10:30

地點：本中心

名額：12名

內容：由於參加者反應熱烈，手語班將增加名額。小組以趣味方式學習手語單詞和玩無聲小遊戲，體驗聾人世界。

報名日期：7月8日至7月9日

負責職員：哲圖姑娘

備註：

1. 曾於6月份參加課程之學員可優先報名，參加者必須出席逢星期一的課堂，亦可出席逢星期五的練習班，溫故知新。
2. 由於新加入的參加者未能掌握6月份課程，有見及此，新參加者除需出席星期一之課堂外，亦需出席練習班以打好基礎。



# 免費活動

## Alpha 德仔陪你玩遊戲



日期：7月11日 (六)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：本中心

名額：7名

內容：透過iPad 控制Alpha 機械人和使用I Pad 玩簡易益智遊戲，能有效訓練手眼協調和邏輯思維能力。

報名日期：7月8日至7月9日

負責職員：哲圖姑娘

## 快樂時光機

已成功報名的會員，請按時出席活動：

日期：7月7、14、21、28日及  
8月4日 (二)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：本中心

負責職員：林紀言姑娘  
(實習社工)



## 耆妙攝影

已成功報名的會員，請按時出席活動：

日期：7月8、15、22、29日  
及8月5日 (三)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：本中心

負責職員：李秀嫻姑娘  
(實習社工)



# 「智樂天地」 認知障礙症長者訓練計劃

計劃推行日期：2020年7月下旬至2021年6月

## 義工培訓班

日期：7月9日 (四)

時間：下午2:30-4:00

內容：介紹計劃、了解義工角色及與患認知障礙症長者的溝通技巧

對象：50歲或以上人士

(歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的義工參加)

報名日期：7月8日至7月9日

負責職員：葉佩珊姑娘及謝美真姑娘

備註：

1. 計劃義工**必須**接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。
2. 負責職員會每月與各位義工協調義工服務的日期。



## 招募「計劃參加者」

計劃推行日期：2020年7月下旬至2021年6月

內容：計劃參加者**必須**出席每週**三節**的運動及認知小組，為期一年，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化

報名日期：7月8日至7月9日

負責職員：葉佩珊姑娘及謝美真姑娘

對象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

備註：

1. 已完成檢測的會員，將會收到通知是否合適參加計劃。



# 義工活動

中銀香港百年華誕慈善計劃 資助

## 芳療照護計劃 招募「芳療大使」

計劃日期：2020年8月至2021年9月

### 芳療大使工作坊 (第一次)

日期：2020年8月7日(三)

時間：下午2:15-5:45

地點：藍田德田邨藍田綜合社區大樓1樓

內容：參加培訓工作坊，成為芳療大使，學習香薰按摩療法，到本局安老服務單位為長者進行香薰按摩，協助紓緩長者痛症，完成後可獲津貼。

報名日期：7月8日至7月9日

負責職員：洪靖琳姑娘

備註：

1. 如對計劃有興趣的義工，但未能參加8月7日工作坊，亦可先登記成義工，出席第二次(待定)工作坊。



### 活齡閃動顯才華

「活齡閃動顯才華」為「耆青小丑-快樂速遞」的延續計劃，在過去一年，小丑隊進到社區當中將快樂帶到不同的群體當中，我們的小丑義工正進行一系列培訓，期盼將更多快樂正能量散發到社區當中。

計劃時期：2019年3月至2020年9月

第二季培訓：7月2、4、7、9、14、18、21、25及28  
(上午9:30 – 11:30)

7月17、24及31(下午2:00 – 4:00)

地點：本中心

負責職員：馮皓然先生

備註：

1. 請各小丑義工預留時間出席，如有要事而未能出席課堂，可致電中心聯絡馮先生。





# 其他資訊

## 「長者電話支援服務系統」計劃

目的：1.增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務  
2.協助中心推行活動及資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

### ①每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好! 呢個電話係由保良局中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝! 拜拜!」

### ②個別中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您 - 提示出席已報名活動



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

### 感染控制注意事項

就新型冠狀病毒最新情況，凡進入中心範圍內的會員必須遵守下列措施：

1 佩戴口罩



2 量度體溫



3



使用酒精搓手液

4

請出示會員證  
(非會員請先登記)



### 派發蚊怕水

炎熱的天氣來臨了，蚊蟲容易滋生機會，亦是傳播登革熱的高峰期。本中心收到善長捐贈佩氏驅蚊爽(蚊怕水)予長者，由即日起開始派發啦!請會員帶備有效之會員證於辦公時間內親臨到本中心領取，每人限取一支，先到先得，派完即止。



## 【自由講場】

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎當值職員提出或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，令服務達至臻善，多謝支持。

	中心主任	服務經理 (安老)
姓名	洪佩華女士	黃偉嘉先生
電話	2817 1858	2277 8888
傳真	2818 3174	2890 2097
電郵	eldcom.watch@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	西環卑路乍街8號1樓平台	銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓

## 【「服務質素標準」知多些】

標準 15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

### 【中心開放時間】

星期一至四及六	上午9時至下午6時
星期五	下午1時至晚上9時
星期日	下午2時至6時
公眾假期	休息

### 【暴風雨訊號下中心服務安排】

懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
	✓	✓
	✓	✗
	✗	✗

督印人：	洪佩華
編輯組：	葉佩珊、哲圖、馮皓然、謝美真、洪靖琳
印刷數量：	280份
出版日期：	7月



大家可以使用 QR CODE  
進入本中心網頁

地址：香港西環卑路乍街8號1樓平台  
電話：2542 7765 傳真：2542 7769  
電郵：eldcom.watch@poleungkuk.org.hk