



調整綜合社會保障援助和公共福利金計劃金額及推行改善綜援計劃的措施已於2021年2月1日起生效。

1. 調高綜援、長生津及傷殘津貼金額

綜援標準項目金額	金額按通脹及既定調整機制 上調2.7%
高齡津貼	
長者生活津貼(普通及高額)	
傷殘津貼金額	

2. 綜援計劃下的租金津貼最高金額上限調高

綜援計劃下的受助人可獲發租金津貼以支付居所的費用。津貼額為實際支付的租金，或按合資格的家庭成員人數可得的租金津貼最高金額的上限，兩者以較低者為準。

合資格成員人數的租金津貼最高金額上限					
1名(單身人士)	2名	3名	4名	5名	6名以上
\$2515	\$4440	\$5330	\$6005	\$6695	\$7800

3. 長者生活津貼(普通及高額)的資產及每月入息限額調高

普通長生津	資產限額(元)	每月入息限額(元)
單身人士	365,000	10,330
夫婦	554,000	15,620

高額長生津	資產限額(元)	每月入息限額(元)
單身人士	159,000	10,330
夫婦	241,000	15,620

資料來源:社會福利署, 政府新聞公報

為響應環保，中心設有 WhatsApp 及電郵提供電子版月訊，如有興趣接收訊息，可向致電中心職員提供電話或電郵地址

特別通告

社會福利署二月十六日表示，因應疫情漸趨緩和，所有由社署資助的福利服務單位包括各種長者、殘疾人士、家庭服務、青少年及社區服務等，涵蓋所有住宿、社區、到戶及中心為本服務均由二月二十二日起在現有基礎上逐步恢復正常服務。中心服務使用者可透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設偶到服務。

現再次提醒各位時刻注意個人衛生，如有身體不適，請盡快求醫及留家休息。所有進入中心人士均需戴上口罩，門前接受體溫檢測及用搓手液消毒雙手。如有查詢，歡迎與中心職員聯絡。

4月份例會

內容：親臨中心參與例會，了解中心4月份的最新動向

日期：3月18日(四)

時間：第1場 早上10:00 – 11:30

第2場 下午 2:00 - 3:30

地點：中心鏡房

名額：10人 / 每場

費用：免費

例會提供ZOOM網上觀看，有興趣觀看網上直播的會員，請向中心職員了解詳情



水墨畫班(2021年3月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：3月8日及3月15日(一)

時間：早上11:00 - 12:30

地點：中心鏡房

名額：8人

費用：\$50

**費用已包括顏料及畫紙，畫具需參加者自備
如需協助或對活動有任何疑問，歡迎向職員聯絡**



班組活動(以預約形式報名參加)

衛生署講座(2021年3月)

主題：長者眼疾
內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識
日期：3月23日(二)
時間：早上10:00 - 11:00
地點：中心鏡房
名額：10名
費用：免費

鈎織工坊(2021年3月)

內容：製作鈎織成品及交流鈎織技巧
日期：3月8日、3月15日及3月22日(一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：中心鏡房
名額：8人
費用：\$20

痛症伸展班(2021年3月)

內容：透過伸展運動，減低患上痛症機會
日期：3月11日及3月25日(四)
時間：早上10:00 - 11:00
地點：中心鏡房
名額：4人
費用：\$10



智能電話應用班(2021年3月)

內容：學習Zoom的使用方式，方便參與中心網上活動及班組。
日期：3月11日(四)
時間：下午2:00至4:00
地點：中心鏡房
名額：8位
費用：\$20
參加者需自備智能電話





紅肉一般是指豬肉、牛肉/小牛肉和羊肉/小羊肉，由於紅肉的肌紅蛋白含量較高，所以肉質呈紅色。紅肉提供一些人體必需的營養素，包括蛋白質(促進人體組織的生長、維持和修復，以及有助酶和激素的調節)、鐵質(用作生產紅血球內的血紅蛋白)、鋅(促進組織的生長和修復，以及維持免疫系統的健康)、維他命B 如B6和B12(維持細胞的正常生長及神經系統的健康)和奧米加3脂肪酸(對防治心臟病和促進大腦功能有一定作用)。然而，紅肉含有相當分量的飽和脂肪，卻不含膳食纖維。

食用紅肉及健康風險

食用的紅肉可以是加工過或未加工過的。加工紅肉包括以冷凍以外的方法醃製的紅肉，如鹽醃、煙燻、滷製或風乾製成的，常見的例子有火腿、煙肉、香腸、莎樂美腸、鹹牛肉和罐裝肉。流行病學研究早已指出，進食過多紅肉(加工過或未加工過的)與體重增加，以及增加患上各種慢性疾病風險包括心血管疾病、二型糖尿病和大腸癌的可能性有關連。

適量食用食用紅肉

雖然有研究顯示食用紅肉或會增加患上慢性疾病的風險，但紅肉含有人體必需的營養素。如果適量食用，紅肉可以是健康和均衡飲食的一部份。以下是為喜愛吃紅肉的人士所提供的一些飲食秘訣：

選擇紅肉時

1. 選擇較瘦或最少可見脂肪(雪花)的部份，或向肉檔或雜貨店檔主要求最瘦的肉，如瘦的免治牛肉、肉眼或西冷扒(總脂肪、飽和脂肪及膽固醇較少)。
2. 提防有較多脂肪的「上等」切肉。
3. 避免選擇加工肉類。

準備和烹調紅肉時

1. 切去所有可見脂肪。
2. 以低脂和低鹽的醃料，如蒜、薑、香草或檸檬汁代替濃肉汁或醬汁。
3. 選擇低脂的烹調方法如焗、烤、燒、蒸、煮或燉，以替代炒或油炸，避免額外入油，煮熟後將油隔除。
4. 不要把肉燒焦，因燒焦的肉會含多環芳烴，這是另一種可致癌的化合物，食用前將焦黑的部份切掉。

進食紅肉時

1. 食用份量要適中，並盡量避免食用加工肉類。
2. 盡量多加一些新鮮或煮熟的非澱粉類蔬菜或豆類。

資料來源：衛生防護中心《非傳染病直擊》期刊

計劃宣傳



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

計劃內容包括：

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙長者參與每星期3節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃義工必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上人士

2. 經檢測評估後，顯示有早期認知退化

計劃推行日期：2020年3月至2021年11月

「芳療大使」服務計劃

中銀香港百年華誕慈善計劃 資助

計劃內容:

參加者須出席培訓工作坊，成為芳療大使，通過理論及實習掌握香薰按摩療法的手法及技巧。「芳療大使」須到安老服務單位為長者進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

對象：會員、護老者、義工



香薰療法

香薰療法是使用香薰複方油配合照護撫觸按摩手法，緩解護理對象長期痛症及紓緩情緒低落、憂鬱，促進愉悅感及長者之社交能力。

如對計劃有任何查詢，歡迎聯絡中心職員計劃推行日期：2020年6月至2021年9月

中電有「營」飯堂



計劃目的：提供廉價、健康及有營養的熱餐服務

服務對象：獨居、雙老或有需要的社區人士

服務內容：提供午、晚餐，憑「飯票」用膳

『有營飯堂』登記及賣飯票詳情

日期：逢星期二

時間：上午9:30-12:00及下午2:00至5:00

地點：中心正門接待處

如有任何查詢，請親臨本中心或與麥生聯絡

		飯餐時段	飯餐內容	價錢
午餐	中午	11:30-12:00	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
	中午	12:00 -12:30		
晚餐	下午	4:30-5:15	兩款餸菜、白飯及生果	\$12
		5:15 -5:45		

關愛基金數碼電視資助計劃

計劃簡介

1. 本計劃由關愛基金撥款，目的是資助有經濟需要的模擬電視住戶添置數碼電視接收器材，使他們在2020年11月30日終止模擬電視服務後可以繼續收看免費電視節目。
2. 計劃下的資助屬一次性，每個合資格住戶只可獲發一項數碼電視接收器材。

申請資格

1. 申請住戶須為**模擬電視住戶**，即住戶在遞交申請表格當日於申報的香港居住地址，正使用模擬電視機，沒有數碼電視機或數碼機頂盒。
2. 申請住戶從未在本計劃下獲發資助。
3. 申請住戶須符合指定入息資格，申請人或 / 及其同住住戶成員正受惠於以下其中一項特定社會援助項目。
 - **綜合社會保障援助計劃**；
 - **長者生活津貼**
(只適用於全長者戶，即所有住戶成員皆為 65 歲或以上)；
 - **在職家庭津貼計劃**
(有效期為該計劃申請結果通知書發出日期起計 18 個月內)；

各項經入息審查的學生資助計劃：包括資助專上課程學生資助計劃、專上學生資助計劃、毅進文憑課程學費發還(全額或半額學費發還)、指定夜間成人教育課程資助計劃(全額或半額學費發還)、學校書簿津貼計劃、學生車船津貼計劃、上網費津貼計劃、考試費減免計劃、幼稚園及幼兒中心學費減免計劃以及幼稚園學生就學開支津貼；或公立醫院及診所醫療費用減免；

申請期:

本計劃的申請期至 **2021年7月15日**。請於申請期內跟職員預約，逾期遞交的申請一般不獲處理。

香港將在 2020 年 12 月 1 日落實全面數碼電視廣播，屆時若模擬電視住戶仍未轉看數碼電視，於 2020 年 11 月 30 日終止模擬電視廣播後將不能繼續收看免費電視。

關愛基金牙科資助鑲活動假牙申請

因應疫情現時先為長者登記留名，日後再通知有關安排

申請資格

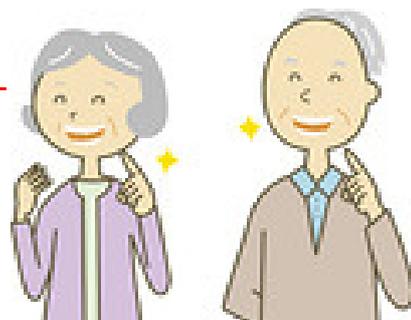
- ✓ 65 歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ✓ 從未受惠於關愛基金資助及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ✓ 已失去全部或部分牙齒，願意接受資助項目的牙科服務診療；
- ✓ 以獲指定牙醫，適合接受鑲活動假牙

申請方法

合資格的人士請於本中心辦工時間內跟職員預約，
本中心恕不接受即時申請。

準備文件：

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



會員續會

因應疫情，現時先為長者預約登記，
日後再通知有關安排

入會事項

長者會員

-50歲或以上

-\$21/年

家庭會員

-2人或以上家

庭-\$50/年

安排：1.) 親臨本中心

2.) 會員年費

3.) 帶備相片 2 張

4.) 身份證明文件

5.) 住址證明文件

暴風雨訊號下中心服務安排

	中心服務		戶內活動		戶外活動	
	開放	取消	開放	取消	開放	取消
1號風球/黃雨	✓		✓		✓	
3號風球/紅雨	✓		✓			✓
8號風球/黑雨		✓		✓		✓

服務時間：星期一至六 上午9:00-下午5:00(星期日及公眾假期休息)