

保良局天德長者援手網絡中心 2024年3月份月刊

「財政預算案」你有受惠嗎？

新一份《財政預算案》2月28日發表，今期月刊為你整理各項與民生及長者相關措施，讓你一文看清。

打造香港品牌

- 增撥逾 **10.9** 億元加強推動旅遊發展和舉辦活動
- 維港美景：每月舉辦煙火和無人機表演、重新打造「幻彩詠香江」，並在海濱試行引入餐飲、零售、娛樂設施

支援市民

- 寬減 2024/25 年度首季住宅物業差餉，上限 **1,000** 元
- 發放額外半個月綜援標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼；在職家庭津貼作相若安排

數字經濟

- 撥款 **1** 億元為長者提供數碼培訓和技術支援



金融

- 發行**700**億元零售債券，推動普惠金融：
500 億元銀色債券；**200** 億元綠色及基建債券



醫療衛生

- 全速建設中醫醫院及政府中藥檢測中心，2025年底起分階段投入服務。
- 控煙政策：即時將每支煙的稅款調高 **8** 角



「財政預算案」你有受惠嗎？

關愛共融

- 長者社區券今年增至 **11000** 張。
- 今年第 2 季長者院舍券增加至 **5000** 張
- 今年內推行 3 年試行計劃，向領取綜援而有工作的殘疾人士每月發放額外 **500** 元津貼



房屋

- 公營房屋：已覓得足夠土地興建約 **30.8** 萬個單位
- 延長「現金津貼試行計劃」1 年至 2025 年 6 月
- 私營房屋：2024 年起計 5 年內，每年平均落成量超過 **19000** 個。未來 3 至 4 年一手私人住宅單位潛在供應量約有 **10.9** 萬個



物業市場

- 即日起撤銷住宅物業的額外印花稅、買家印花稅和新住宅印花稅
- 進一步放寬物業按揭貸款的逆周期宏觀審慎監管措施，並調整其他與物業貸款相關的監管政策

中外文化藝術交流

- 向「電影發展基金」注資約 **14** 億元、「創意智優計劃」注資約 **29** 億元
- 今年起每年舉辦「香港時裝設計周」
- 今年上半年敲定「重點演藝項目計劃」安排，支持大型演藝作品長期公演
- 今年舉辦首屆「香港演藝博覽」

有關財政預算案的詳情，請參閱：

<https://www.budget.gov.hk/2024/chi/speech.html>



活動報名方法

- 於3月6日上午11時至3月7日下午5時致電 25427765 或 WhatsApp 55742306 留下姓名及會員編號報名。
- 如報名人數多於指定名額，將於3月8日上午10時進行抽籤，並於3月8日上午10時至5時由職員逐一以電話或 WhatsApp 形式通知中抽籤者。

2024年4月例會

由於4月4日是清明節公眾假期，影響了活動報名期，4月例會順延一個星期：

日期：4月10日 (三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心 名額：70人

內容：介紹4月份的活動、服務及中心消息

參加方法：無須報名，例會前15分鐘開始登記

入會或續會提示

續會：會籍有效期為一年，請留意會員卡上的有效月份，在該月親臨辦理續會手續。

入會：親臨辦理入會手續請

1. 攜帶身份證
2. 住址證明
3. 證件近照一張。



3月份到期的會員，記得到中心續會喇！

如您的個人資料有更改，請盡快通知中心職員。

溫馨提示

1



出示會員證
(非會員請先登記)

2



進入中心前需
「咁」會員卡

參加活動須知 **重要!**

- 成功報名活動的會員，請準時出席。
- **遲到超過15分鐘，將不能參加活動**；名額亦有機會即時轉讓予現場有興趣報名之參加者。
- **如未能出席活動，請盡早通知負責職員**，以安排由後備補上，以免浪費資源。

收費活動



酒精墨水畫工作坊

日期：3月11、18及25日 (一) (共3節)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：本中心

名額：8名

收費：\$40

內容：由導師教授用風力令酒精流動把墨水散開，創造出不同效果的畫作，無需基礎便可好享受高貴優雅的藝術。

導師：酒精墨水畫導師

負責職員：黃欣儀姑娘

備註：參加者必須出席3堂課程

課程原價 \$420/位
由本中心津貼會員



ANTI 芭蕾拉提運動班

日期：3月12、19、26 (二) 及 22日 (五) (共4節)

時間：下午 2:30 – 3:30(二)及
上午10:00-11:00(五)

地點：本中心

名額：15名

收費：\$30

內容：結合芭蕾和普拉提的創新運動，可訓練耐力、提升平衡感和肢體活動範圍，及改善體態。

導師：芭蕾拉提導師

負責職員：黃欣儀姑娘

備註：參加者必須出席4堂課程

課程原價 \$300/位
由本中心津貼會員



免費活動

春日自助餐之旅

一年之計在於春，我們把握春天的氣息，與會員一同參觀香港海防博物館、於灣仔合和中心頂層的旋轉餐廳「自助山」享受豐富午餐自助餐及遊覽東岸公園，享受愉快的一天。

A團日期：3月19日(二)

B團日期：3月22日(五)

二選一

價值\$588
由本中心津貼會員
費用全免！！

時間：上午 9:00 – 下午 4:00

集合地點：本中心

解散地點：本中心

對象：3月5日或之前入會的會員

名額：每團58名

(共116個名額)

費用：免費

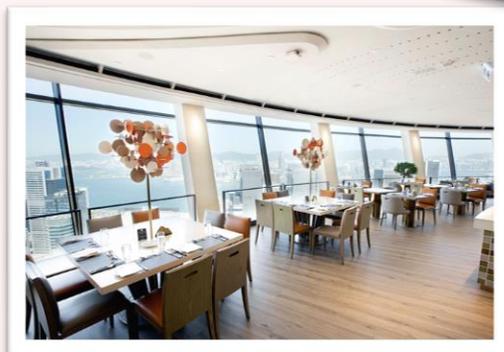
內容：參觀香港海防博物館、
享用午餐自助餐及
遊覽東岸公園

抽籤日期：3月9日(星期六)下午

注意事項：

1. 曾參加「2024 新春開年歡聚宴」活動的會員，將不能報名參加此活動。
2. 會員只可報名其中一節。

負責職員：陳敏熹及蘇鈺渝姑娘



免費活動



復活節聯歡會

日期：3月25日 (一)

時間：上午 10:00 – 11:00

集合地點：本中心

名額：30名

收費：免費

內容：由職員帶領大家一起遊玩小遊戲，
一同迎接復活節的來臨！

活動地點：本中心

負責職員：蘇鈺渝姑娘



耆英舞繽紛

日期：3月14、21、28日 (四) 及 4月3日 (三)、
4月11、18日 (四) (共6節)

時間：下午 2:30 – 3:30

集合地點：本中心

名額：8名

收費：免費

對象：活動能力良好的會員

內容：教授運動及簡單的舞蹈技巧，男女皆宜

活動地點：本中心

負責職員：黃淑意姑娘 (香港都會大學運動及康樂管理實習學生)



米蘭棋之友

日期：3月13日 (二)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：10名

內容：學習數位和顏色的最佳排列組合，享受遊玩樂趣。

負責職員：陳敏熹姑娘



免費活動

健康講座：認識白內障

日期：3月14日 (四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：25名
講師：衛生署護士
負責職員：陳敏熹姑娘

健康講座：防治疥瘡

日期：3月28日 (四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：25名
講師：衛生署護士
負責職員：陳敏熹姑娘

健體氣功八段錦

日期：3月20、27日 (三)及
4月2日(二) (共3節)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：12名
內容：一起動動身子，鍛鍊健
身運動八段錦，促進身
體健康。
負責職員：蘇鈺渝姑娘



門球又滾滾

日期：3月27日 (三)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：7名
內容：簡單認識
門球運動，
一起活動
筋骨
負責職員：陳敏熹姑娘



雅培奶粉售賣

日期：3月21日 (星期三)
時間：上午 9:30 - 11:00 地點：本中心
名額：不限 (無需報名，即場登記)
對象：持有效會員證之中心會員
內容：由雅培奶粉供應商派員到中心售賣各類型奶粉
備註：
1. 數量有限，售完即止，每人限買最多6罐
2. 價格及優惠依照供應商於當日而定，本中心沒有收取任何
行政費
3. 請自備環保袋或購物車。
負責職員：陳敏熹姑娘





長者椅上操 (20至30分鐘)

需坐在穩固的椅上進行，不宜用摺椅或辦公室活動椅



1. 先提起右腿，然後放下；再提起左腿，然後放下，共提腿8次。



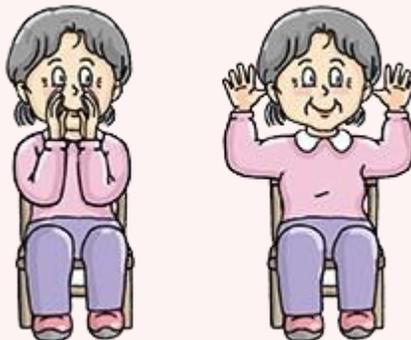
2. 重複第1組動作，每次提腿時，雙手同時推向前面上方，共8次。



3. 先提右腿，再提左腿，雙手同時輪流在左方和右方拍掌，共8次。



4. 重複第1組動作，提腿稍高，雙手同時在腿下拍掌，共8次。



5. 重複第1組動作，提腿稍高，雙手同時在腿下拍掌，共8次。

電話支援服務

「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

本中心錄音電話號碼: 3701 7930

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



啟用Whatsapp電話廣播接收中心資訊



為更有效向會員發放中心最新資訊，我哋將會透過WhatsApp 廣播功能，發放相關訊息。

1 步驟一 將中心電話5574 2306加入至手機通訊錄或聯絡人

2 步驟二 以Whatsapp傳送「我想接收中心的廣播訊息」

3 步驟三 等待我們的回覆，收到確認訊息，即成功登記



廣播系統唔係群組，唔會透露大家電話號碼式資料俾第三方知道，大家可以安心使用



5574 2306此號碼只供發放廣播訊息之用，如有任何查詢，請致電2542 7765，與當值職員聯絡。



【自由講場】

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎向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，多謝支持。

	中心主任	服務經理 (安老)
姓名	葉佩珊女士	劉敏儀女士
電話	2542 7765	2277 8198
傳真	2542 7769	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 10：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

【中心開放時間】

星期一至六	上午9時至下午6時
星期日及公眾假期	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
 T1	✓	✓
 T3	✓	✗
 T8	✗	✗

督印人：	葉佩珊
編輯組：	黃欣儀、陳敏熹、蘇鈺渝
印刷數量：	280份
出版日期：	2024年3月



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

大家可以使用 QR
CODE

進入本中心網頁 10