



如何登記領取現金發放計劃的 10,000元款項?



申請資格

1. 2021年3月31日或之前已年滿18歲; 及
2. 符合香港永久性居民要求

登記日期

登記期：2020年6月21日至2021年12月31日。

每名合資格市民須以個人名義登記，並只可就計劃登記一次。

1. 經銀行電子登記

(經網上理財服務或銀行網站登記存入戶口)

在2020年6月30日或之前登記：

一經核實資格，款項會於7月8日起陸續存入登記人的指定收款戶口

在2020年7月1日起登記：

一經核實資格，款項會在登記後約1星期後存入登記人的指定收款戶口

2. 以表格登記 (存入戶口(表格1)及領取支票(表格2))

可到各銀行分行、郵政局、民政事務總署各區諮詢服務中心、社會福利署分區福利辦事處、房委會轄下的公共屋邨辦事處及客戶服務中心索取表格。

按出生年份組別遞交書面表格

組別	出生年份	開始登記日期	8月1日前登記存入日期
1	1955年或以前	2020年6月21日	2020年7月20日起
2	1956年至1970年	2020年7月5日	2020年8月3日起
3	1971年至2002年	2020年7月19日	2020年8月17日起

表格可郵寄至香港郵政總局郵政信箱182020號(表格1及2皆可)

表格1需投入銀行表格收集箱 > 款項會直接存入個人戶口

表格2投入郵政局表格收集箱 > 之後會收取通知到郵局取支票

在2020年8月1日後登記：

一經核實資格，款項會於完成登記約2個星期後存入登記人指定的銀行賬戶

地址：新界葵涌邨合葵樓地下1-4及18-19號 傳真：3998 4551

電話：3998 4550 /37017800 (電話錄音)

電郵：kcfjc@poleungkuk.org.hk

特別通告

鑒於「新型冠狀病毒疫情」的發展，本中心已加強清潔措施外，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。故本中心之班組及活動安排均會隨時調整，詳情請參閱本中心的通告。不便之處，敬請原諒。

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。

入會及續會安排

需要辦理續會的會員可於辦公時間內致電39984550預約時間到中心辦理入會及續會。

活動報名安排

會員可於活動報名日7月3日(五)上午10時起到攜同會員証到中心報名活動

「童」你玩



老
有
所
為
薪
火
相
傳
懷
舊
玩
意
由
你
傳
承

內容：策劃義工活動、教授小朋友製作懷舊玩意

日期：7月2、9、16、23及30日(逢星期四)

(如參與義工日，需要出席三節或以上)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心活動室

費用：免費 名額：8人(先到先得)

對象：55歲或以上退休人士

負責人：黃穎珩(實習社工)

義工日：8月1日(星期六)

時間：下午2時至4時半

地點：荃灣路德會中心(專車接送來回中心)

對象：小一至小三

歷奇遊樂

~~退而不休 樂趣每天~~

有嘢食有嘢玩！
快D來報名啦！



內容：透過開心有趣的歷奇遊戲回顧人生的歷程、並且可以認識新朋友，提升正能量。

日期：
7月3、10、17、24、31日及8月7日
(逢星期五)

對象：50歲以上

時間：上午10:00 至 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名

費用：免費

負責人：陳偉杰(實習社工)



如出席率高達八成以上將獲邀參加大食會！

備註：遊戲需要較多的身體活動，詳情可向職員查詢。活動開展前參加者有機會獲邀會面。

耆青小丑7月份訓練 (扭波及魔術)

活動內容：專業導師教授扭波技巧及魔術

日期及時間：

7月7,14,21及28日(逢星期二下午2時)

7月2,9,16,23及30日(逢星期四下午2時)

7月31日(星期五下午2時)

7月4,11,18及25日(逢星期六早上10時*)

名額：12名 費用：免費



如欲了解更多活動詳情，
可掃描旁邊的QR CODE 登入耆青小丑Facebook了解更多

我係QR CODE

智能電話應用班

內容：教授長者使用電話簿功能，設置手機電話鈴聲

日期：7月15日(三)

時間：下午2:00 至 4:00

名額：8人 費用：\$10

參加者需自備智能電話



「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2月



記憶症狀評分

Memory Symptoms Score



- | | 有/會 | 無/不會 |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. 你有沒有忘記自己將東西放在哪裡呢？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 當見到相熟朋友時，你有沒有忘記他們的名字呢？
(例如相識 5 年以上或者經常見面的朋友) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 在談話時，你有否突然忘記自己想說的話呢？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 在談話時，你會不會找不到合適的詞語去表達自己的意思呢？
(例如話已到口邊，但總是說不出來) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你有沒有覺得自己的記憶力較其他年紀相約的人差呢？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

如果以上五條問題中有三條或以上答「有」/「會」的話，建議接受一個詳細的『認知功能評估』，請致電 3998 4550 與我們聯絡並預約時間進行詳細的『認知功能評估』。



實習社工譚國禧

大家好！我係來自中大專上學院，新來實習社工譚國禧，大家可以叫我阿禧，多多指教！我會係中心實習到8月尾，一至五都會係中心，大家見到面可以搵我傾下計，好希望可以認識到大家。好快我都會舉辦活動同大家一齊玩，你地踴躍參與對我地好重要。雖然最近疫情有緩和，大家都記得保重身體。



實習社工何衍衡

大家好呀.我是新來的實習社工何衍衡.大家可以叫我衡仔.咁多位老友記見到面可以打聲招呼呀，我會係到實習直至到8月尾，逢星期一至五都會係中心既.希望可以到咁多位老友記傾下計，玩下遊戲啦.認識下大家.雖然最近疫情狀況緩和左，但咁多位都要小心身體健康，注意衛生.

運動健康系列

防疫家居運動十式



運動簡介

1. 主要分為伸展運動，平衡運動及阻力運動
2. 可幫助肌肉放鬆，提高平衡能力
3. 增強肌力及提高身體免疫力



第六式：負重運動-蒸蒸日上

1. 站在椅子後面，立正雙手扶著椅背，兩腳打開比肩稍寬，雙腳貼緊地面；
2. 一面吸氣，身體向下蹲使膝蓋彎曲，再一面呼氣，一面站起來。維持三秒，重覆動作八次。



第七式：負重運動-步步高昇

1. 站在椅子後面，扶著椅背，雙腳與肩平齊，腳跟提起，以兩腳尖支援體重；
2. 維持三秒，慢慢還原，重覆動作八次。



腳跟提起



腳跟贴地

第八式：負重運動-出入平安

1. 背站在椅子後面，立正，扶著椅背，雙腳與肩平齊，身體保持挺直(留意自然呼吸)；
2. 單腳向外展開，維持三秒，慢慢還原，每邊各重覆動作十次。



第九式：整理運動-馬到功成

1. 站著椅子後面，雙手扶著椅背，眼向前望
2. 一隻腳後伸腳跟贴地，另一隻腳前屈，維持十五秒。左右每邊各做十次。



第十式：整理運動-神采飛揚

1. 鼻吸口呼，手向外伸(吸氣)，放下手呼氣。注意：鼻吸口呼，重覆八次。



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：提供早、午、晚餐，憑「飯票」用膳

『有營飯堂』登記及賣飯票詳情

日期：逢星期一、二、三

時間：下午2:00至4:30

地點：中心正門接待處

備註：帶備飯堂會員咭或中心會員証

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
早餐		上午9:00-9:30	穀類早餐	\$4
午餐	中午	11:30-12:00	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
		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		

「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、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! 里個電話係由保良局 **劉漢宣紀念長幼天地** 撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，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 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。

關愛基金牙科資助鑲活動假牙申請

電話預約

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

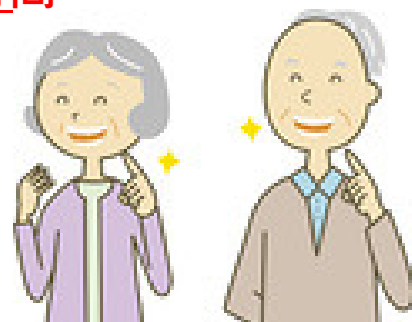
申請方法

合資格的人士請於本中心辦工時間內跟職員預約時間。

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

提提大家！留意會員証上之有效期，請於一個月前到中心辦理續會事宜，以便繼續使用中心服務。

電話預約

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)