



保良局劉漢宣紀念長幼天地

2018年8月通訊

「公共年金」香港年金計劃知多少？

政府設立的終身年金計劃「香港年金」於7月5日出爐，今個月會以問題方式帮大家了解多D年金計劃

1. 「公共年金」是什麼？

這是由香港年金公司承保的長期保險計劃，計劃目的是為參加人士提供固定和保證的未來收入以應對長壽風險。參加者(投保人)一筆過供款後，保險公司將每月派發指定金額。(金額大小按供款而定)。

2. 公共年金的銷售對象是誰？

年金計劃專為65歲或以上人士而設，公共年金計劃不設資產審查，投保額由5萬至100萬元。這筆資金須要一次過支付。

3. 「公共年金」與銀行定期有何不同？

銀行定期存款於期滿時會一併發放本金及利息，而年金則沒有發還「本金」的概念，收取供款(保費)後，保險公司會向參加者(投保人)發放年金至終老。

4. 「公共年金」會賺錢嗎？

年金派發期不設限，直至投保人百年歸老。實際收益取決於參加者的壽命，壽命越長收取的可收的年金總額越高，總回報率亦越高。



SOURCE: <https://www.hkmca.hk/chi/>

8月例會時間

2018年8月23日(四)

0001-0300號
會員證號碼
早上10:00-11:00

0301號以後
會員證號碼
下午2:00-3:00

地址：新界葵涌邨合葵樓地下
1-4及18-19號

電話：3998 4550

傳真：3998 4551

電郵：kcfjc@poleungkuk.org.hk

偶到活動

聲波震盪儀介紹

內容：透過高頻率、低幅度的全身振動刺激原理，強化人體骨骼、提昇肌肉功能、改善血液循環、減輕背痛、有助預防及改善骨質疏鬆。

地點：中心活動室

時間：中心開放時間

備註：使用前請先向職員查詢



自助健康閣

內容：自助健康閣，鼓勵會員每天關注自己的身體狀況。

日期：逢星期一至六

時間：中心開放時間

地點：中心活動室

備註：逢周一上午會有中心義工協助長者測量血壓

數碼天地

內容：歡迎會員於中心開放時間借用數碼天地的平板電腦。

時間：中心開放時間

地點：中心活動室



中心卡拉OK 借用

人數：2至4人(歡迎自組隊)

借用時間：逢星期一至六

第一節：上午 9:30至11:00

第二節：下午 2:30至4:00

備註：請使用中心影碟，如人數眾多需要抽籤



自助運動天地

內容：內有不同的康體儀器供會員使用，例如單車機、拉手繩

日期：逢星期一至六

時間：中心開放時間

地點：中心活動室



「健步如飛」計劃會員可免費參加以下運動、健康系列活動

運動、健康系列

小米手環教學班(1)

內容：統計每月數字，學習小手環使用方法

日期：8月31日(四)

時間：上午10:00至11:00

名額：50名

對象：健步如飛計劃會員務必參加
費用：免費



痛症伸展緩痛小組(2)

內容：利用伸展舒緩及減少痛楚

日期：8月7,14,21及28日(二)

時間：上午9:30至10:00

名額：8人

對象：有腰背痛症的長者

費用：健步如飛計劃會員免費，會員\$10/非會員\$60

備註：參加者需自行攜帶瑜珈墊

拉力帶健體操(3)

內容：伸展筋骨，用拉力帶鍛鍊身體
日期：8月1,8,15,22及29日(三)
時間：上午9:30至10:00
負責職員：麥SIR 名額：12人
對象：健步如飛計劃會員免費，
會員\$5/非會員\$60

徒手健體操(4)

內容：利用自身體重及簡單動作訓練四肢
日期：8月3,17及24日(五)
時間：上午9:30至10:00
對象：中心會員
費用：健步如飛計劃會員免費，
會員\$10/非會員\$60
名額：8人

雀巢佳膳-戰勝情緒病(5)

內容：佳膳職員講解如何面對抑鬱症、各類焦慮症
日期：8月7日
時間：下午2:30至4:30
費用：免費 名額：30名
(註:活動當日有相關公司產品推廣,會員可按自己意願選擇是否購買。活動完結後參加者可免費拿取奶粉試飲裝)

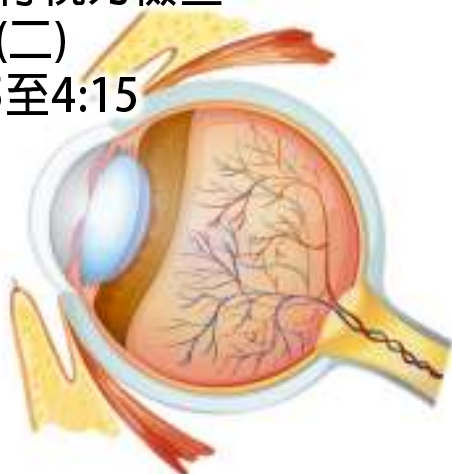
衛生署護士健康講座(6) 中風(一) 認識中風

內容：衛生署護士講解健康知識
日期：8月7日(二)
時間：上午10:00至11:00
對象：中心會員
費用：免費
名額：30人



眼科健康基金講座(7)

內容：講解眼睛健康資訊及即場為參加者進行視力檢查
日期：8月21日(二)
時間：下午1:15至4:15
名額：30人
費用：免費



護士站(8)

內容：提供量度血壓,血糖,醫藥查詢
日期：8月28日(二)
時間：上午10:00至11:00
名額：30人
費用：\$10



火熱籃球班(9)

內容：透過籃球訓練個人紀律，培養正面興趣，認識志同道合的朋友。

地點：葵涌邨籃球場(3:15於中心集合)

日期：8月7,14,21及28日(二)

時間：下午3:30 - 5:00

名額：12名 對象：6歲或以上

會員：\$50 非會員：\$100



手作系列

U3A活動

珍妮扭波班(10.11)

成人班及小童班

內容：用氣球扭出各種不同可愛的有趣造型

日期：8月1,8,及22日(三)

時間：上午10:00 至 12:00(成人)

時間：下午2:00 至 4:00(小童)

費用：\$30 名額：10人

負責職員：黃SIR

對象：中心會員



手作皮革(12)

內容：學習製作煲呔、頭飾及筆袋的製作方法及協助，中心製作義賣成品

日期：8月3,10,17及24日(五)

時間：下午2:00 至 4:00

費用：\$50 名額：12人

負責職員：麥SIR

對象：中心會員



WiiWii嘩嘩齊玩樂(13)

內容：透過學習體感遊戲鍛鍊空間感, 平衡, 活動中需要長幼合作, 促進長幼共融。

日期：8月4,11,18及25日(六)

時間：早上10:00至11:00

費用：免費 名額：8人

對象：中心會員

負責職員：黃SIR

日常生活ABC(14)

內容：學習日常會話及詞彙
提高英語表達能力

日期：8月10,17及24日(五)

時間：下午3:00 至 4:00

費用：\$50 名額：6人

負責職員：楊姑娘

對象：中心會員



電影分享會(15)

內容：於中心欣賞電影,演唱會
日期：8月13及27日(一)
時間：下午12:00 至 2:00
費用：免費
名額：30人
對象：中心會員

SingSing唱樂會(16)

內容：參加者輪流分享、獻唱自己喜愛的歌曲,與眾同樂
日期：8月14日(二)
時間：下午2:00 至 4:00
費用：免費
名額：15人 對象：中心會員

自我增值

「識碳大使」訓練(17)

內容：認識低碳生活：
衣、食、住、行
日期：8月10日(五)
時間：上午9:30 至 11:30
名額：20人
對象：中心會員



愛笑瑜珈金 金教室(18)

U3A活動

內容：愛笑瑜珈令大家開懷大笑
日期：8月2,9,16及30日(四)
時間：上午10:00 至 11:00
名額：12人 費用：免費
對象：中心會員



智能電話應用班(進、初階)(19.20)

內容：教授INSTAGRAM(進階)
進階日期：8月9及16日(四)
時間：下午2:30 至 4:00
名額：10人 費用：\$20

內容：教授智能電話基本使用(初階)
初階日期：8月1及8日(三)
時間：下午2:30 至 4:00
名額：6人 費用：\$20
備註：參加者須自備智能電話

鮮果酥皮盒製作班(21)

內容：由專業義工導師教授製作鮮果酥皮盒
日期：8月11日(六)
時間：下午2:00 至 4:00
名額：8人 費用：\$10
對象：中心會員

玉桂蘋果雲吞班(22)

內容：教授製作玉桂蘋果雲吞班
日期：8月20日(一)
時間：下午2:00 至 4:00
名額：8人 費用：\$10
對象：中心會員

砵仔糕製作班(23)

內容：專業義工導師教授製作砵仔糕
日期：8月27日(一)
時間：下午2:00 至 4:00
名額：8人 費用：\$10
對象：中心會員

芒果布甸班 (24)

內容：專業義工導師教授製作蚊膏
日期：8月4日(六)
時間：下午10:00 至 12:30
名額：8人 費用：\$10
對象：中心會員 (10歲以下之小童須家長陪同出席)

芒果班戟班(25)

內容：由專業義工導師教授製作芒果班戟
日期：8月6日(一)
時間：上午10:00 至 12:30
名額：8人 費用：\$10
對象：中心會員(8歲以上)
(10歲以下之小童須家長陪同出席)



大家好,我叫徐綺薇,而家係中心主要同美姐一同開辦車縫班,同大家分享一D手工藝既技巧,係保良局開始義工服務係緣於探訪朋友金金(多謝金金提攜,旁邊的美姐補充),先知原來呢度有間中心,然後自然就開始玩同做義工了,我覺得做義工最緊要有心,唔好計較,做得義工就預左付出,我鍾意做義工同人交流,可以互相分享心得、經驗,不過要對方相信你唔容易架,但當佢相信你會令人好開心,好有滿足感。



關愛社員活動

本中心會定期到葵涌區內設關愛站，向區內的居民推廣鄰舍關愛的訊息，提供社區資訊予長者，並招募成為計劃的「關愛社員」。如欲參與或查詢，歡迎與職員聯絡



我地需要你，
快d加入我地啦!

中心現正招募大家成為計劃的「關愛社員」。
如欲參與或查詢，歡迎與職員聯絡



地區安老探訪

日期：8月25日(六)

時間：上午10:00至11:30

名額：不限

義工聚會

日期：8月13日(一)

時間：下午2:30-4:00

名額：不限

參觀科學園軟件公司Wesoft

內容：參觀科學園及 軟件公司Wesoft、茶聚

日期：8月6日(一)

時間：上午9:00至13:00(中心出發)

名額：25名





運動班組(柔力球課程)(26)

日期：8月7,14,21及28日(二)

時間：上午10:00 至11:00

對象：免費/\$60(非計劃參加者)



認知班組(水彩畫班)(27)

日期：8月2,9,16,23及30日(四)

時間：下午2:00至3:00

費用：免費/\$50(非計劃參加者)



先知先覺計劃的參加者需另外參加一項中心活動

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，包括認知檢測培訓或義工聚會等等，以及必須為計劃提供不少於10次的服務，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

如對上述計劃有任何查詢，可與本中心職員發龍SIR聯絡。

招募「計劃參加者」

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。

對 象：必須同時符合以下條件：

1. 六十歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有輕微認知退化但未患認知障礙症的長者。
3. 從未曾參與「先知先覺®」計劃

中電有『營』飯堂 - 飯堂義工招募

計劃目的：推廣義工服務，宣揚關愛精神

服務內容：協助中心派發早/午/晚餐

服務時間：早9:00 - 10:00 午11:00 - 12:00
晚 4:00 - 5:00

飯堂地點：有營飯堂

如有查詢，請與麥生聯絡。



CLP 中電 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：提供早、午、晚餐，憑「飯票」用膳

飯堂地點：有營飯堂

『有營飯堂』登記及賣飯票詳情

日期：逢星期一、二、三

時間：上午9:30至11:30

下午2:00至4:30

地點：中心正門接待處

備註：帶備長者咭或會員証

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 12:00 -12:30	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
晚餐	下午	4:30-5:00 5:00 -5:30	兩款餸菜、白飯及生果	\$12

注意事項

* 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，如有效期為2018年7月30
日之會員，請於2018年8月1日或之後到中心辦理。

電子簽到使用

1 出示會員證



2 紅光對準條碼

3 「咁」完成簽到



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)