



保良局

長者援手網絡中心

《8 月份月刊》

第 118 期

二零一八年八月

督印人:洪佩華

編輯組: 謝盼妮、黃銘熙



什麼是香港年金計劃?



「香港年金計劃」這個由政府牽頭、專為 65 歲或以上人士而設的公共年金計劃，其中一個賣點是派息率吸引。香港年金計劃是一個保險產品。受保人繳付一筆過保費後，可即時享有保證定額的收入，每月支付，直至終身。公共年金內部回報率暫定約 4 厘，若以 100 萬元投保額計算，男性長者每月將獲派 5,800 元，女性則每月獲派 5,300 元。

第一階段—認購意向登記（七月十九日至八月八日）

申請人可由七月九日起，透過任何一間代理銀行的指定分行領取「認購意向表格」，並於登記期（七月十九日至八月八日）內，透過代理銀行的指定分行遞交填妥的「認購意向表格」。申請人需要填寫基本個人資料、認購意向金額和選擇三間意向代理銀行以協助申請人於第二階段辦理投保手續，但無需繳付保費。香港年金公司會為所有合資格申請人進行隨機抽籤，以決定申請人的認購優先次序。

第二階段—辦理投保手續（二〇一八年九月底至二〇一九年三月）

申請人將於九月中開始陸續收到分配結果，並會獲安排出席銷售會面以辦理投保手續。銷售會面會為申請人進行財務需要分析，以確定申請人是否適合投保獲分配的全部金額。申請人於會面完成後便可繳付保費，並由下一個月份起收取保證每月年金金額。

《8 月份不收費活動》

開心時刻 3 點鐘

日期：2018 年 8 月 5、12、19 及 26 日(日)

時間：下午 3:00

地點：本中心

內容：有獎 Bingo 遊戲。

報名日期：活動當日即場報名



中獎名額 10 名

玩具圖書館

日期：2018 年 8 月 7、14、21、28 及 9 月
日 4 日(二)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：16 名

內容：由義工帶領參加者參與多項不同的益智遊戲及功課。

報名日期：8 月份例會後

護心操

日期：2018 年 8 月 6、13、20 及 27 日(一)

時間：上午 10:00

地點：本中心

名額：50 名

內容：練習活力健身操+舞出健康。

報名日期：8 月份例會後



長者健體操

日期：2018 年 8 月 7、14、21 及 28 日(二)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：15 名

內容：由導師帶領長者健體操。

報名日期：8 月份例會後



衛生署講座(1)

日期：2018 年 8 月 9 日(四)

時間：上午 10:00

內容：慎防跌倒

衛生署講座(2)

日期：2018 年 8 月 30 日(四)

時間：上午 10:00

內容：認識中風

地點：本中心

名額：50 名



大笑瑜伽呵呵呵

日期：2018 年 8 月 16、23 及 30 日(一)

時間：下午 2:30

地點：本中心

名額：15 名

內容：大笑瑜伽笑出好心情

報名日期：8 月份例會後



《8 月份收費活動》

千奇百趣

日期：2018 年 8 月 29 日(三)

時間：上午 10:00

地點：本中心

費用：\$20

名額：15 名

內容：透過小組形式了解世界各地的奇人奇事。

報名日期：8 月份例會後



生活科技站

日期：2018 年 8 月 21 日(二)

時間：下午 2:00

地點：本中心

費用：\$10

名額：25 名

內容：以講座形式講解有關手機應用及有關健康生活的應用程式。

報名日期：8 月份例會後

當年·情

日期：2018 年 8 月 17 日(五)

時間：下午 5:30

地點：本中心

費用：\$20

名額：50 名

內容：一連串以香港過去歷史為主題的遊戲供會員參加

報名日期：8 月份例會後



#活動內容如有更改，不作個別通知，詳情請留意中心活動壁報板。

《最新中心資訊》

「保良局社區飯堂計劃」

愛心熱餐贊助

服務目的：

- 為有需要的長者提供適合及有營養熱餐服務，確保他們能維持健康。

服務對象：

- 中心會員及有突發需要之社區人士。

費用（象徵式收費）：

早餐 \$4、午餐 \$12、晚餐 \$12



e 體健健康站

中心會員可以到 e 體健健康站量度血壓、血含氧量、心跳、體溫及身體質量指數(BMI)。量度後數據會透過雲端技術送到互聯網，讓長者可以隨時透過互聯網了解自己的健康情況及查閱更多資訊，有興趣的會員可以瀏覽中心海報內有關活動之詳細，歡迎與中心職員聯絡！



凡於 7 月份內使用 e 體健超過 15 天或以上的會員，可獲免費驗血糖一次！

8 月份驗血糖日期：
2018 年 8 月 16 日(四) 上午 10:00

8 月份驗血糖日期：
*請密切留意 9 月份月刊



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄

於數年前，我已經參加了「先知先覺®」認知障礙預防計劃的義工培訓及服務。本年度再次參與，我覺得所學的知識不但能溫故知新，還認識更多新事物如扭氣球，新款的卡牌遊戲等。當我與老友記一同學習時，既能讓他們多接觸新事物，又動腦筋。令他們獲得成功感及使心境愉快。

義工 蘇喬好

運動系列: 健體班

日期: 8月1、8、15、22
及29日(三)
時間: 下午 2:00-3:00
地點: 本中心
對象: 已參加「先知先覺」
計劃之會員

認知系列: 手工藝

日期: 8月6、13、20
及27日(一)
時間: 下午 2:00-3:00
地點: 本中心
對象: 已參加「先知先覺」
計劃之會員

《溫馨提示》

長幼齊識「碳」之「識碳大使」訓練

識碳大使第二次訓練

日期：2018年8月11日(六)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：本中心

內容：初步認識在「食」方面低碳生活概念及學習身體力行在「食」方面低碳的方法。

*義工需於 5 日前(6/8)開始種植豆芽並於課堂當日帶回中心。

環保基金 – 長幼齊識「碳」

推行期：2018年4月 - 2019年9月

有興趣參加的會員，
歡迎向中心職員登記哦！

網上分享

透過網上平台，分享衣、食、住、行四方面的
低碳生活經驗

識碳大使

由長者擔任「識碳大使」推廣低碳生活：協助於網
上分享、發佈環保資訊、參與低碳生活訓練及布偶
劇工作坊、社區巡回演出

布偶話劇

巡迴布偶話劇，向社區傳遞低碳訊息

綠趣耆想

捕捉「綠趣耆想」，透過攝影比賽及搜集生活點子，
讓社區人士互相分享及互動體驗

《計劃推介》

關愛基金「長者牙科服務資助」

第三階段擴展項目

資助服務內容：

-鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務
(包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及 X 光檢查)。

申請方法：

-帶同香港身份証正本、最近連續三個月經由銀行戶口每月存入長者生活津貼金額的文件(銀行存摺或銀行月結單等)，以及載有中文住址的文件進行申請。



受惠對象：

-年齡 70 歲或以上。
-最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」。

😊《快樂小故事》😊

本人加入「保良局長者援手網絡中心」這個大家庭已經踏入第三年個年頭了。在首兩年我則是中心的會員，每天上來坐坐，吃吃飯及和其他會員談天說地。在去年有幸得到職員邀請成為中心義工。由會員轉變為義工的角色。我感到十分榮幸。我當保良局長者援手網絡中心為第二個家，每天來到中心都有很多老友記一起參與不同的活動，每天來到中心飯堂吃飯。此外，中心的職員對眾會員態度十分良好，對我們展示出關懷愛護。因此我感到十分開心。

義工 徐惠嬌字

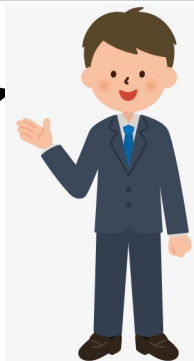
《計劃推介》

「長者電話支援服務系統」計劃

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 1：「您好！呢個電話係由保良局長者援手網絡中心撥出，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，請按 9 字，我地會盡快聯絡返你，謝謝，拜拜！」

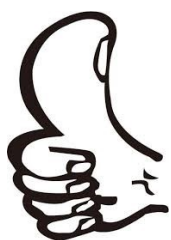


2) 中心活動、特別資訊發放或祝賀-長者不需回應

- 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



送暖樂社群 2018

「唔怕麻煩人」大使獎勵計劃

為鼓勵更多「唔怕麻煩人大使」介紹朋友加入中心成為會員，每位「唔怕麻煩人大使」如在 2018 年度：

1 位長者入會或 邀請 1 位非會員參與中心活動	可獲港燈杯墊(一套兩個)
2 位長者入會或 邀請 2 位非會員參與中心活動	可獲港燈杯墊(一套兩個)及港燈 腰包或摺疊雨傘一個
3 位長者入會或 邀請 3 位非會員參與中心活動	獲港燈杯墊(一套兩個)及 港燈腰包或摺疊雨傘一個及港燈時 尚相架或暖水壺一個

2018年8月活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
5 2:00 - 週日電影 3:00 - 開心時刻 3 點鐘	6 8:30 - 早餐 10:00 - 護心操 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(手工藝) 5:00 - 晚餐	7 8:30 - 早餐 10:00 - 長者健體操 12:00 - 午餐 2:30 - 玩具圖書館 5:00 - 晚餐	8 8:30 - 早餐 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(健體班) 5:00 - 晚餐	9 8:30 - 早餐 10:00 - 講座：預防跌倒 12:00 - 午餐 2:00 - 至 net 義工探訪(灣仔) 5:00 - 晚餐	10 1:15 - 飯堂購買飯票 5:00 - 晚餐	11 8:30 - 早餐 9:00 - 飯堂購買飯票 12:00 - 午餐 2:00 - 米蘭棋挑戰賽 2:00 - 識碳大使訓練-認識低碳生活 5:00 - 晚餐
12 2:00 - 週日電影 3:00 - 開心時刻 3 點鐘	13 8:30 - 早餐 10:00 - 護心操 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(手工藝) 5:00 - 晚餐	14 8:30 - 早餐 10:00 - 長者健體操 12:00 - 午餐 2:00 - 相聚一刻在頤康 2:30 - 玩具圖書館 5:00 - 晚餐	15 8:00 - 賣旗日 8:30 - 早餐 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(健體班) 5:00 - 晚餐	16 8:30 - 早餐 10:00 - E 體健免費驗血糖 12:00 - 午餐 2:30 - 大笑瑜伽呵呵呵 5:00 - 晚餐	17 1:15 - 飯堂購買飯票 5:00 - 晚餐	18 8:30 - 早餐 9:00 - 飯堂購買飯票 12:00 - 午餐 2:00 - 米蘭棋挑戰賽 5:00 - 晚餐
19 2:00 - 週日電影 3:00 - 開心時刻 3 點鐘	20 8:30 - 早餐 10:00 - 護心操 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(手工藝) 5:00 - 晚餐	21 8:30 - 早餐 10:00 - 長者健體操 12:00 - 午餐 2:30 - 玩具圖書館 2:00 - 生活科技站 5:00 - 晚餐	22 8:30 - 早餐 12:00 - 午餐 2:00 - 相聚一刻在頤康 2:00 - 先知先覺(健體班) 5:00 - 晚餐	23 8:30 - 早餐 12:00 - 午餐 2:00 - 至 net 義工探訪(黃女) 2:30 - 大笑瑜伽呵呵呵 5:00 - 晚餐	24 1:15 - 飯堂購買飯票 5:00 - 晚餐 6:00 - 當年。情	25 8:30 - 早餐 9:00 - 飯堂購買飯票 12:00 - 午餐 2:00 - 米蘭棋挑戰賽 5:00 - 晚餐
26 2:00 - 週日電影 3:00 - 開心時刻 3 點鐘	27 8:30 - 早餐 10:00 - 護心操 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(手工藝) 5:00 - 晚餐	28 8:30 - 早餐 10:00 - 長者健體操 12:00 - 午餐 2:30 - 玩具圖書館 5:00 - 晚餐	29 8:30 - 早餐 10:00 - 千奇百趣 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(健體班) 5:00 - 晚餐	30 8:30 - 早餐 10:00 - 講座：認識中風 12:00 - 午餐 2:30 - 大笑瑜伽呵呵呵 5:00 - 晚餐	31 1:15 - 飯堂購買飯票 5:00 - 晚餐	

8 月份中心活動花絮

「特色便服日暨-特定便服日」



「花花世界水彩畫」



「先知先覺課堂」



《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	安老院舍服務經理
姓名	洪佩華女士	梁麗冰女士
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	香港西環卑路乍街 8 號 1 樓平台	香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大廈 5 樓

《中心開放時間》

星期一、二、三、四及六	上午 9:00 - 下午 6:00
星期五	下午 1:00 - 晚上 9:00
星期日	下午 2:00 - 6:00
公眾假期	休息



中心名稱：保良局長者援手網絡中心(寶翠園)

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