



.....

財政預算資訊

高齡津貼及長者生活津貼“加碼”

從2024年2月1日開始，長生津和生果金的津貼將增加3.3%
長者生活津貼由現時的4,060港元調高至4,195港元。
俗稱生果金的高齡津貼由1,570港元調升至1,620港元。

高齡津貼申請資格

1. 年滿70歲或以上；
2. 符合下列居港規定：a)已成為香港居民最少七年；及 b)在緊接申請日期前連續居港最少一年(在該年內如離港不超過56天，亦視為符合連續居港一年的規定)。
3. 於領款期間，繼續在香港居留；
4. 沒有領取公共福利金計劃下的其他津貼或綜合社會保障援助(綜援)；
5. 及並非受合法羈留或在懲教院所服刑。



長者生活津貼申請資格

1. 年滿65歲或以上
2. 已成為香港居民最少七年，以及在緊接申請日期前已連續居港最少一年(在該年內如離港不超過56天，亦視為符合連續居港一年的規定)
3. 申報資產及入息的水平沒有超過規定限額；
4. 不得同時領取公共福利金計劃下的高齡津貼/傷殘津貼或綜合社會保障援助；
5. 廣東計劃及福建計劃參加者，亦可在相關省份領款

如有查詢，可向中心職員了解更多。

健康生活 / 高齡健康推廣



保健按摩-4月

MACS:000001

日期：4月3、10、17及24日(逢星期三)
時間：上午9時至12時45分(每節45分鐘)
地點：本中心
節數：4節
內容：按摩師提供足底及肩頸按摩服務。
名額：5人

費用：會員\$380

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 參加者請在活動前先清潔腳部。
2. 參加者必須購買整個月之節數，如有特別情況，請向曾姑娘查詢。
3. 參加者需參加所有節數。



健康檢查-4月

MACS:000002

日期：4月18日(星期四)
時間：上午9時至10時30分
地點：本中心
內容：驗血糖、驗膽固醇。
名額：20人

費用：驗血糖：會員\$10

驗膽固醇：會員\$40

職員：曾觀梅 姑娘

備註：活動當天，檢查內容不作更改。



衛生署-防跌運動小組

日期：4月24日、5月2日、5月29日、7月10日(星期三及四)

時間：上午10時15分至11時

地點：本中心

節數：4節

內容：由衛生署護士，為平衡力較差的長者舉行【防跌能力運動訓練】

名額：10人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：參加者必須參加所有節數。



衛生署講座-長者簡易保健運動

日期：4月22日(星期一)

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

內容：由衛生署護士講解運動的益處及注意事項，和分享熱身、伸展及靜止前的基本運動技巧。

名額：20人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：此活動與衛生署合辦。



社交康樂 / 退休生活推廣



芬蘭木棋-4月

日期：4月2日 (星期二)

4月9日 (星期二)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：介紹芬蘭木棋的玩法，讓會員感受其好處(訓練運算力、專注力及手眼協調等)及樂趣。

名額：10人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：參加者必須出席所有節數，如有特別情況，請向湯姑娘查詢。



去片睇電影-4月

日期：4月8日 (星期一)

4月15日 (星期一)

時間：上午9時30分至11時15分

地點：本中心

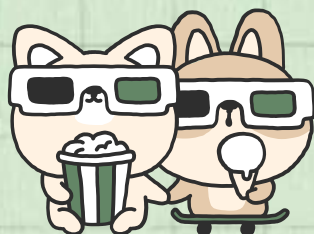
內容：以搞笑喜劇電影為主題，讓會員透過電影得到正能量、歡樂，輕輕鬆鬆度過快樂時光。

名額：16人 (每場)

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：參加者必須出席所有節數，如有特別情況，請向湯姑娘查詢。



4月開心下午茶

MACS:000003

日期：4月12日(星期五)

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作【百合紅豆陳皮糖水】供會員享用。

名額：30人

費用：會員\$8

職員：湯錦嫦姑娘

備註：1. 參加者請準時到達中心，活動開始30分鐘後將不會派發食物。
2. 活動以堂食形式進行，不設外賣。



義工服務



梁潔華小學探訪中心

日期：4月11日(星期四)

時間：下午3時至4時

地點：本中心

內容：與小學生進行互動遊戲，加強長幼的交流。

名額：25人

費用：免費

職員：洪健威 先生

備註：參加者需經過評估及甄選，職員會再作通知。



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

<p>復活節星期一</p>  <p>廿三 1</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 失眠關注組前測</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 芬蘭木棋-4月 (1) 2:30 失眠關注組前測</p> <p>廿四 2</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-4月(1) 9:15 桌遊俱樂部 10:00 失眠關注組前測</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 失眠關注組前測</p> <p>廿五 3</p>	
<p>廿九 7</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 去片睇 電影-4月 (1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>三十 8</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 芬蘭木棋-4月 (完)</p> <p>三月 9</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-4月(2) 9:00 社區飯堂售票 (15/4-30/4)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 失眠關注組(1)</p> <p>初二 10</p>
<p>初六 14</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 去片睇電影-4月 (完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>初七 15</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>初八 16</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-4月(3) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 失眠關注組(2)</p> <p>初九 17</p>
<p>十三 21</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:15 衛生署講座_ 長者簡易保健運動</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>十四 22</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>十五 23</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-4月(完) 9:00 社區飯堂售票(2/5-14/5) 9:15 桌遊俱樂部 10:15 衛生署-防跌運動小組(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 失眠關注組(3)</p> <p>十六 24</p>
<p>二十 28</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>廿一 29</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>廿二 30</p>	

2024年 4月份活動表

四

五

六

<p>清明節</p> <p>廿六 4</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>廿七 5</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p>廿八 6</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 「植」得一賞</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 3:00 梁潔華小學探訪中心</p> <p>初三 11</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 3:00 4月開心下午茶</p> <p>初四 12</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p>初五 13</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 健康檢查-4月</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>初十 18</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 香港大學流感針抽血</p> <p>穀雨 19</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p>十二 20</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會</p> <p>2:30 月會</p> <p>十七 25</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>十八 26</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p>十九 27</p>

認知障礙支援服務



長「腦」大問答

日期：4月內
時間：中心開放時間
地點：本中心
內容：進行認知問答工作紙。
名額：不限
費用：免費
職員：李嘉峰 先生



備註：1. 會員可於4月1日至4月15日，向中心職員領取有關的工作紙，填寫姓名及答案後交回予中心職員。
2. 答案會於4月22日於中心張貼，並抽出10位答中的幸運兒，職員會個別聯絡領取小禮物一份。

護老 / 有需要護老者支援



失眠關注組

日期：4月10、17、24日以及5月8、22、29日(逢星期三)
時間：下午2時30分至4時
地點：本中心
內容：透過辨認和改善引致失眠的想法和行為，逐步解決睡眠問題。
名額：8人(護老者優先)
費用：免費
職員：王華鑫 先生
備註：1. 參加者需參加4月2或3日(星期二或三)的前測，前測時間由職員另行通知。
2. 參加者需參與所有節數。



「植」得一賞

日期：4月11日(星期四)
時間：上午10時至11時
地點：本中心
內容：向參加者派發香草株，介紹香草相關的知識，透過香草的色香味，讓護老者放鬆。
名額：8人
費用：免費
職員：王華鑫 先生



護老者自修室

四月的「每月之書」是由大銀出版的《大人照顧者-鄰居長者還好嗎》。書中詳細介紹如何關心左鄰右里，及早發現和幫助有需要的長者，建設長者友善社區。

【每月之書】

《大人照顧者-鄰居長者還好嗎》
大銀力量有限公司(2022年出版)



報告事項

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 4-6月份壽星，請於4-6月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。
最遲可於2024年6月27日(四)前取回禮物，逾期作自動放棄論。
- 會員可自行到取或請親友代領，但必須帶同有效會員證。



SQS 服務質素標準話你知

標準13：私人財產

“服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。”

即場登記活動 (不需預先報名)

活動名稱	內容	日期／時間／地點	對象
耆暉量血壓	透過e體健系統，為長者提供量血壓服，持續監察血壓情況。	4月3、10、17及24日(三) 4月6、13、20及27日(六) 下午2時 (本中心)	會員／ 非會員
桌遊俱樂部	桌上遊戲借用時間，強化認知能力。 *活動場地有機會作出調整，請留意中心活動表提示。	逢星期一至星期六 (本中心) 第一節:上午9時15分至10時 第二節:上午10時15分至11時 第三節:下午2時至2時45分 第四節:下午3時至3時45分	會員

2024年5月月會

場次	日期	時間
第一場	4月25日(星期四)	上午9時30分
第二場	4月25日(星期四)	下午2時30分
第三場	4月26日(星期五)	上午9時30分

請會員於4月2日(二)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於4月18日(四)起，自行或請親友到中心領取5月份月訊乙份，亦歡迎瀏覽本中心網頁閱覽相關資訊，謝謝！



「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!呢個電話係由保良局莊啟程耆暉中心撥出，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


溫馨提示

懸掛訊號	中心開放	室內活動/班組	戶外活動/班組
雷暴警告/ 黃色暴雨警告/ 一號風球 	✓	✓	✓
紅色暴雨警告/ 三號風球 	✓	✓	✗
黑色暴雨警告/ 八號或以上風球/ 極端情況 	✗	✗	✗

惡劣天氣安排

中心以會員安全為首要考慮，會員亦應按自己所在地區的天氣、路面交通及安全情況，自行決定是否前往中心接受服務。如有疑問，請致電2997 0206與本中心職員聯絡。

入會須知

服務對象	年費	備註	歡迎瀏覽本中心網頁
金咭會員-60歲或以上	\$21	請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶： 1. 身份證 2. 半身正面近照1張 3. 會員年費	
銀咭會員-50-59歲社區人士	\$50		
護老者會員-年滿18歲而需要照顧長者之人士	免費		

保良局莊啟程耆暉中心同工：

李嘉峰、王華鑫、洪健威、湯錦嫦、曾觀梅、李惠婷、彭燕萍、劉麗君、譚美儀

地址：將軍澳寶泰路八號茵怡花園第一座平台一樓

電話：2997 0206 傳真：2997 0236

電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk

保良局安老服務網：

<http://elderly.poleungkuk.org.hk/tc/index.aspx>

中心開放時間：

星期一至五：上午8時45分至下午5時

星期六：上午9時至下午4時

星期日及公眾假期休息