



基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

地址：馬鞍山耀安邨耀頌樓地下 電話：2641 7787 歡迎掃二維碼登入中心網頁



郵寄地址

2023 年 7 月份耆訊

家會主題：「腦」玩童

最新活動推介

以下活動請於 7 月 6 日(星期四)，上午 9 時開始

致電  **報名、親身**  **或需抽籤** ，額滿即止。

每次來電只限會員/代一位會員報名

[家會] 以實體方式提供(須預約登記)

家會日期	主題	選擇場次	名額
23 年 8 月 9 日 (星期三)	快樂退去	(A) (N02629) 上午 9:30-10:30	60
		(B) (N02630) 下午 2:00-3:00	60

備註：①7 月 6 日(四)致電中心登記參加實體家會

②中心當日以 YouTube 直播方式讓會員參與(會員已登記懂使用手機+WhatsApp)

③家會當日不作活動報名和出席蓋印

留住「腦」朋友健康探索團 (N02618)

日期：2023 年 8 月 30 日 (星期三)

時間：下午 2:00 – 4:30

對象：會員

名額：30 人

地點：房協長者安居資源中心(九龍油麻地眾坊街 3 號駿發花園地下 A-C 舖)

費用：\$30

內容：參加者到達資源中心(地址:九龍油麻地眾坊街 3 號駿發花園地下 A-C 舖)後會先透過問卷及互動測試系統測試參加者認知能力如專注力、執行能力、記憶力、導向能力等，再透過觀看短片學習健腦八式及健腦手指操運動，最後有講座講解關於拆解認知能力的迷思及介紹相關長者友善生活輔助工具及問答環節。

備註：

1. 2023 年 7 月 6 日開始接受致電登記，7 月 31 日截止報名。名額 30 人，會員可以 1 人或 2 人同行為單位報名；
2. 如報名人數超出名額，將會於 8 月 7 日進行抽籤。結果會個別通知中籤者必須 8 月 21 日或之前繳費作實。
3. 參加者必須於出發當天自行做快測及持陰性結果證明(附日期之手機照片)方可參與活動。
4. 此交通費用部分由中心資助。
5. 活動前兩小時發出紅或黑色暴雨警告，三號風球或以上，活動將取消，安排再容後通知。
6. 參加者當日下午 1:00 於中心集合，向負責職員出示快測陰性結果證明(附日期之手機照片)。
7. 若活動前兩小時發出紅或黑色暴雨警告，活動將取消，安排再容後個別通知。
8. 參加者必須全程佩戴口罩。

先  登記，後抽籤 

新

認知障礙症 – 生活之道 (N02623)

日期：2023 年 8 月 2 日 (星期三) 時間：上午 9:30 – 10:30
對象：中心會員、護老者 名額：30 人
地點：中心禮堂 費用：免費
內容：由衛生署註冊護士淺談「現實導向」及如何改善家居生活安排。
備註：
1. 歡迎所有長者會員及護老者踴躍報名。參加者可於 7 月 6 日起致電中心報名。

新



圓滿人生服務講座(N02601)

日期：2023 年 8 月 2 日 (星期三) 時間：下午 3:00 – 4:00
對象：會員 名額：30 人
地點：中心禮堂 費用：免費
內容：食環署派員到本中心作綠色殯葬服務介紹，包括介紹各區紀念花園、海上撒放骨灰服務、中央登記名冊登記及使用無盡思念網站，在講座中會透過短片和相片加強長者對綠色殯葬有更多認識，講座完結後會派發紀念品。

備註：
1. 2023 年 7 月 6 日起接受電話登記。 2. 1. 此活動由食物環境衛生署派職員主講。
3. 紅色/黑色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風，此活動將會取消。

新



23/24 “愛我”運動日 (8 月) (N02621)

日期：2023 年 8 月 16、23、30 日 (星期三) 時間：下午 1:30 – 3:55
2023 年 8 月 11、18、25 日 (星期五) 時間：上午 9:00 – 11:25
共 6 節。每人只可預約兩節其中一時段(45 分鐘)
地點：休憩室 費用：免費
對象：只限曾修畢“愛我”健康日，及獲發「愛我」健康襟章的會員預約
名額：72 人 (每節名額 4 人，先到先得)
內容：持續自我使用中心之運動器材及設備如血壓計、手握力儀器、BMI、滑輪吊環訓練器、震健樂等，而提升肌肉功能、改善血液循環及增強肌力，使關注自己健康及減慢衰老，有助維持日常生活活動的獨立性。

備註：
1. 2023 年 7 月 6 日起接受電話登記 2. 參加者按分流時間出席。(時間由報名日/個別通知)
3. 如預約時段尚有餘額，歡迎即場登記使用。4. 未修畢“愛我健康日”而未獲「愛我健康襟章」之人士，可向職員登記。

新



認識登革熱及日本腦炎及預防方法講座 (N02578)

日期：2023 年 8 月 8 日(星期三) 時間：上午 9:30 – 11:30
對象：中心會員 地點：中心禮堂
名額：40 人 費用：免費
內容：加深長者了解登革熱及日本腦炎的病徵、傳播途徑和預防方法。

備註：
1. 2023 年 7 月 6 日起接受電話登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 此活動由食物環境衛生署外展分隊派員主講。
3. 紅色/黑色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風，此活動將會取消。

新



預防認知障礙症有道 - 運動篇 (N02622)

日期：2023 年 8 月 16 日 (星期三)

地點：中心禮堂

對象：中心會員

內容：1. 講解運動的重要性。

2. 示範並帶領參加者一同做三套居家運動：伸展運動、帶氧運動及強肌運動。

備註：

1. 活動供所有會員參加，7 月 6 日起可致電中心報名。

時間：上午 10:00 – 11:00

費用：免費

名額：20 人

新



智能手機應用進階 A+B 班 (N02562)

日期：2023 年 7 月 13 日、20 日、27 日 (逢星期四)

時間：A 班：上午 9:30 B 班：10:45

地點：明愛賽馬會臻匯坊(沙田大圍文禮號 23-23 號 2 樓)

費用：\$20

對象：需略懂使用智能手機為佳。(N02388 曾參加智能手機應用 A+B 班的舊生優先報名)。

名額：12 人

內容：由明愛賽馬會第三齡人士義務教導參加者使用不同出行及應用程式。

小組課程共 3 日，每節 60 分鐘。日期是 7 月 13 日,7 月 20 日,7 月 27 日(星期四)。

7 月 13 日~易賞錢,Yuu 應用程式教學 7 月 20 日~Facebook 應用

7 月 27 日~參加者自由發問手機問題

備註：

1. 2023 年 7 月 6 日起親臨中心報名及繳交費用作實，額滿即止。

2. 參加者只可選擇其中一個時段(A 班上午 9:30;B 班上午 10:45)

3. 課程共 3 日每節 60 分鐘，日期是 7 月 13 日,7 月 20 日,7 月 27 日(星期四)。參加者必須出席共 3 節課堂。

4. 集合時間：首次課堂在車公廟港鐵站 A 出口等 A 班上午 9:00 集合;B 班上午 10:15 集合 (參加者需自備車資前往明愛賽馬會臻匯坊)

5. 與明愛賽馬會臻匯坊協作主辦。部分費用由中心津貼以作資助臻匯坊第三齡義工。

6. 活動前兩小時懸掛三號或以上風球或紅、黑色暴雨警告訊號，活動將另作安排。

7. 活動期間請保持足夠社交距離，嚴禁飲食及全程配帶口罩。

新



耆樂團契(N02609) (聚會日期及時間：7 月 4 日至 8 月 22 日，逢星期二，上午 10:30-11:30)

「無論你信奉任何宗教」，歡迎你參加團契聚會，享受肢體關顧的生活。如遇到生活困擾，亦可找牧者或弟兄姊妹為你禱告，天父必會賜你平安。

7-8 月份聚會內容：

日期：	7 月 11 日	7 月 18 日	7 月 25 日	8 月 1 日
內容：	查經週	遊戲週	佈道法	運動週

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

23/24「天天有禮」積分賞(二) (N02605)

日期：2023 年 8 月 9 日(領取禮物日)

時間：上午 9:00 – 下午 4:00

內容：基於「天天 VIP」會員之前所累積分數，滿 80 分或以上者可致電中心，登記換領禮品。登記後預約指定時間內領取，領取後隨即扣分數。

註：1. 會員需在 7 月 6 日致電中心預約登記。

2. 換領禮品選項：A-烏冬 B-洗潔精 C-洗衣粉 D-蝦子麵

3. 會員所累積分數會保留至 24 年 3 月底，每個新年度開始之累積分數會歸零。

對象：中心會員

名額：300 人



＊有需要護老者活動＊

「好心情」有需要護老者月會- 8 月(N02631)

日期：2023 年 8 月 9 日 (星期三)

時間：下午 3:30 – 4:45

新



對象：有需要護老者

費用：免費

名額：15 人

地點：中心禮堂

內容：有研究顯示靜觀訓練對痛症、壓力、焦慮和抑鬱復發等情緒問題都有一定的幫助，也能有效提升患者的生活質素和幸福的感覺。本月月會期望透過靜觀練習讓參加者可以享受個人的平靜空間，舒緩照顧壓力。

備註：1. 本年度參加以上月會 8 次及累積 8 個蓋印，即可得出席獎勵禮物。

2. 2023 年 7 月 6 日起接受電話報名。

3. 活動前兩小時懸掛三號或以上風球或紅、黑色暴雨警告訊號，活動將另作安排。

泰拳減壓班 (N02632)

日期：2023 年 8 月 7、14、21 日 (星期三)

時間：上午 10:30 – 11:30

新



對象：有需要護老者(必須行動自如及體能良好)

費用：\$50

名額：8 人

地點：中心禮堂

內容：泰國的傳統徒搏技術，有助增強肺功能，強健身心，同時可以有助有需要護老者減壓

備註：1. 報名方式：7 月 6 日開始親身報名，交費作實，額滿即止

2. 活動前兩小時懸掛三號或以上風球或紅、黑色暴雨警告訊號，活動將另作安排。

3. 參加者請穿著舒適運動服裝

4. 活動已包泰拳所需裝備

5. 活動邀請專業泰拳導師教導

6. 活動由中心資助 8 成支出

物理治療服務 7-9 月(N02592)

日期：2023 年 7 月 14 日至 9 月 22 日 (星期五)

時間：上午 9:00 – 下午 1:00



對象：有需要護老者、護老者

地點：中心多功能室

名額：30 人

費用：小組形式：\$120/節；上門形式：\$230/節 (八成費用由中心經常費津貼)

內容：每月提供兩節專業物理治療服務(每隔一個星期五)，所需節數由物理治療師評估後安排。

備註：1. 如長者缺席治療活動，費用則不獲退回

參加資格：

1. 屬有需要護老者或護老者會員個案(服務範疇：薈晴、錦英苑、雅景臺、新港城第一、二、三期、耀安邨及錦禧苑)

2. 需持有註冊西醫轉介信

3. 服務次數需由本中心物理治療師評估安排

4. 活動前必須量度體溫及用消毒酒精清潔雙手、完成安心出行及疫苗通行證

5. 在本中心範圍內所有參加者均需佩戴口罩，活動期間禁止飲食及保持社交距離

注意：

只限服務範圍的個案，合資格者須預先致電查詢：3741 2189

＊護老者活動＊

「顧得開心」護老者月會之腎病知多少(N02628)

日期：2023年8月9日(星期三) 時間：下午3:30 – 4:45

對象：護老者

名額：35人

費用：免費

地點：中心禮堂

內容：認識腎臟功能、腎衰竭的成因，以及腹膜透析治療方法，並會介紹一些護腎小貼士。

備註：1.本年度參加以上月會8次及累積8個蓋印，即可得出席獎勵禮物。

2.2023年7月6日起接受電話報名。

3.活動前兩小時懸掛三號或以上風球或紅、黑色暴雨警告訊號，活動將另作安排。

新



預防長者受虐講座(N02627)

日期：2023年8月23日(星期三)

時間：上午10:00 – 11:15

對象：護老者及有需要護老者

名額：30人

費用：免費

地點：中心禮堂

內容：讓護老者認識處理長者情緒困擾的技巧及照顧長者有可能會面對的危機，以及如何處理照顧壓力及尋求社會資源以預防長者受虐。

備註：

1. 2023年7月6日起接受電話登記。

2. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講。

3. 活動前兩小時懸掛三號或以上風球或紅、黑色暴雨警告訊號，活動將會取消。

新



23/24 護老者復康用品借用服務(第二期) (N02625)

日期：2023年7月3日至9月29日

時間：上午8:30至下午5:30

地點：本中心

名額：不限

費用：免費

對象：護老者及中心會員

內容：護老者會員可免費借用復康用具給有需要長者，如輪椅/助行器等。

備註：免費借用復康用具兩星期，情況許可下能續借一次。

23/24 護老資訊支援服務(第二期) (N02626)

日期：2023年7月3日至9月29日

時間：上午8:30至下午5:30

對象：護老者

地點：多用途室

費用：免費

內容：由社工向護老者介紹社區資源及支援服務等實用的資訊，以協助解決護老者的照顧困難，令他們能有信心地持續在家照顧長者。

＊認知障礙症及照顧者活動＊

23/24 護腦知多點(7-8 月) (N02567)

日期：2023 年 7 月 10 日至 8 月 28 日(星期一)

已報名之會員請依時出席

時間：上午 9:15 – 10:15

地點：中心禮堂

對象：曾在中心「認知障礙症大檢測」之檢測中介定為輕度認知缺損或已確診有早期認知障礙症的長者優先參與，職員會個別邀請其參與此活動。

名額：15 人

費用：免費

內容：1. 進行現實導向 2. 運動 3. 大腦訓練的活動或護腦資訊

23/24 棋樂無窮 D(7-8 月)(N02569)

日期：2023 年 7 月 11 日至 8 月 29 日(星期二)

已報名之會員請依時出席

活動地點：中心多用途

時間：下午 3:45 – 4:45

名額：8 人

費用：全免

對象：患有及疑有認知障礙症的長者

內容：進行認知訓練如：現實導向、做運動，記憶訓練、懷緬治療等。

備註：

1. 此為預約小組，只限有早期至中期認知障礙症的長者參加，由文先生及黎姑娘作個別邀請合適的參加者。
2. 如家中有已確診早期至中期認知障礙症的長者，請與文先生及黎姑娘聯絡。

23/24 復康運動班(二) (N02570)

日期：2023 年 7 月 21 日、8 月 4、18 日、
9 月 1 日、15 日(星期五)

已報名之會員請依時出席

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：中心多功能室

名額：8 人

對象：有需要護老者及護老者

費用：全免

內容：為參加中心物理治療的有需要護老者提供復康運動，令患者在康復的路上更順暢

備註：1. 此為預約小組，合適參加者進入中心前須量體溫。2. 小組期間全程佩戴口罩、嚴禁飲食、及保持社交距離。 3. 穿著輕便服裝進行運動。

* 義工服務 *

長青樂同行-水晶膠體驗 (N02634)

日期：2023 年 8 月 4、11、18、25 日(星期五) (4 堂)

時間：上午 9:30 – 12:30

對象：愛心義工組

費用：免費

名額：6 人

地點：香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心

內容：由導師教授青年人及老友記製作水晶膠，過程中透過互相交流生活夢想，最後把作品送給關心的人，傳遞愛心。參加者必須確保能全程出席

備註：

1. 7 月 6 日致電中心報名登記。截止報名日期:25/7,若報名人數超過 6 人，26/7 抽籤決定

先  登記，後抽籤 

新

長青樂同行-風帆體驗 (N02636)

日期：2023 年 8 月 4 日 (星期五)

時間：上午 8:30 – 下午 5:00

對象：能善於游泳最少 50 米或以上，體格良好而沒有心臟病的長者義工

費用：自備午餐及車資

名額：6 人

地點：大埔大尾篤船灣淡水湖主壩香港學校風帆協會

內容：8:30 到大埔墟火車站集合，然後乘坐小巴一同前往香港學校風帆協會，簡單更衣後一起學習駕駛 風帆的基本技巧、航行理論、安全守則及風帆體驗，從而加深對自己及青年人的了解，明白彼此需要，跨代共融。活動時間及內容可能因應實際需要而有所更改。活動與香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心協作。

備註：

1. 報名日期：7 月 6 日起致電或親身中心登記，截止登記日期 7 月 25 日；

2. 如人數超過名額，7 月 26 日起抽籤決定。

3. 請參加者自行帶午餐、防曬、防蚊、雨具及水。

4. 請準時到達，逾時不候。

先  登記，後抽籤 

新

2023/2024 愛心義工組會議(7-9)(N02641)

日期：2023 年 7 月 26 日 (星期三) 上午 10:00 – 11:00

2023 年 8 月 31 日 (星期三) 下午 03:00 – 04:00

2023 年 9 月 28 日 (星期三) 上午 10:00 – 11:00

對象：中心長者義工

名額：180 人

地點：中心禮堂

內容：1. 每月一次與愛心義工組的義工作定期會議。

2. 跟進及檢討過往義工服務的情況、計劃新一季義務工作發展服務，並作人手分配。

備註：

1. 於 7 月 6 日致電中心報名登記，額滿可以 YOUTUBE 直播方式讓義工參與。

2. 如對義工服務有任何查詢，可聯絡湯 Sir



* 義工服務 *

共融合作-雜耍訓練 (N02635)

日期：2023年8月10日至9月28日(星期四) (8堂全部都必需要出席)

時間：上午 10:00 – 11:30

對象：愛心義工組

費用：免費

名額：10人

地點：香港神託會創薈坊 (馬鞍山)

內容：活動由雜耍導師為會員進行雜耍訓練，增加參加者的交流及了解，展現彼此的才能，並且會共同合作學習，為服務社區作好準備。內容包括扯鈴及轉碟等，參加者需日後前往不同的中心等場地表演。活動與香港神託會創薈坊(馬鞍山)協作。

訓練日期：8月10日、8月17日、8月24日、8月31日、9月7日、9月14日、9月21日、9月28日(逢星期四)上午 10:00-11:30

備註：

1. 7月6日起致電，7月25日截止報名，若報名人數超過20人，會於7月26日抽籤。

新

先  登記，後抽籤 

長青樂同行-升中學生探訪 (N02638)

日期：2023年8月16日(星期三)

時間：下午 3:00 – 4:30

對象：愛心義工組

費用：免費

名額：20人

地點：中心/香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心

內容：前往青少年中心參與小六升中一的學生籌備的遊戲及表演，感受青年人活力一面。

備註：

5. 7月6日起致電中心登記，7月25日截止報名，若報名人數超過20人，會於7月26日抽籤。

先  登記，後抽籤 

新

長青樂同行-舌尖上的耀安 (N02639)

日期：2023年8月16日及23日(星期三)

時間：上午 10:00 – 12:00

對象：懂得廚藝長者義工

費用：免費

名額：12人

地點：聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心

內容：老友記及青年人互相教授彼此的拿手廚藝，從中帶出當中的故事及味道，增加彼此的了解。參加者 需要商量教授什麼廚藝，及需要懂得煮食。

8月16日老友記教授、8月23日青年人教授

備註：

1. 由7月6日起致電中心登記，7月25日截止報名，若報名人數超過20人，會於7月26日抽籤。

先  登記，後抽籤 

新

* 義工服務 *

長青樂同行-大澳一日遊(N02633)

日期：2023 年 7 月 24 日 (星期一)

時間：上午 8:30 – 下午 5:30

對象：健行及體格良好的長者義工

地點：大澳

費用：參加者須自備交通費及膳食費。

內容：青年人和老友記一起戶外旅行，先由中心集合，然後乘坐公共交通工具前往東涌，之後轉乘巴士前往大澳（需要排隊輪候），再在大澳觀光，期間有不同的任務需要完成，增加彼此的交流，最後大約 5 點半返回中心。

備註：

1. 7 月 6 日起致電中心登記，截止登記日期 7 月 17 日；如人數超過名額，7 月 24 日起抽籤決定
2. 集合時間待落實名單作個別通知。
3. 活動與香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心協作。
4. 自行帶防曬、防蚊用品、雨具及水。

新

先  登記，後抽籤 

名 額：10 人

長青樂同行-快樂嘉年華 (N02637)

日期：2023 年 7 月 25 日(二)、8 月 7 日、14 日、21 日、9 月 11 日、18 日(一)

時間：下午 2:00 - 4:00

日期：2023 年 9 月 23 日(星期六) (嘉年華)

時間：上午 9:00 - 下午 4:00

對象：愛心義工組

費用：免費 名 額：12 人

地點：香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心

內容：透過和青年人一起參加嘉年華籌備小組，互相合作，增加彼此交流及透過過程增加對自己及彼此的了解，跨代共融。

小組會有互相認識環節，增加彼此的了解，然後一起商討 9 月 23 日嘉年華的內容，然後一起預備及製作所需要物資，並在當日主持嘉年華活動。

參加者必須承諾全部出席共 7 堂。

備註：

1. 7 月 6 日致電中心報名登記。截止報名日期:17/7,若報名人數超過 12 人，18/7 抽籤決定

新

先  登記，後抽籤 

7 月家事報告

1.	7 月 1 日(星期六)為香港特別行政區成立紀念日公眾假期，中心暫停開放。7 月 3 日(星期一)中心照常服務。																						
2.	23/24「中心智囊團」(7 月會議) 第二次會議日期是 7 月 12 日(三)下午 3 時 15 分在中心禮堂舉行，敬請家會大使和委員抽空出席。如有興趣人士列席，在會議內提出你對中心寶貴的意見，請先向中心經理或儀姑娘查詢以作安排。																						
3.	慎防中暑和曬傷 近日天氣炎熱，會員在戶外時需採取以下預防措施： ✧ 穿着淺色、寬鬆和通爽衣物，減少吸收熱力、方便排汗和散熱。 ✧ 酷熱天氣下不應作長程登山或遠足等活動，因散熱、高溫、出汗和疲乏都會增加對身體負荷。 ✧ 戶外活動最好安排在早上或黃昏後。 ✧ 盡量安排在每日較涼快的時間工作，如必須在炎熱環境下工作，盡可能在工作地點加設遮蔭，開始後循序漸進調整工作步伐，並適時在蔭涼處休息，讓身體回復體力。 ✧ 留意香港天文台公布最新和預測的紫外線指數，當紫外線指數高企(6 或以上)時，市民可考慮穿着長袖布織衣物、戴上闊邊帽子或撐傘、選擇有遮蔭的地方、戴上可阻隔紫外線的太陽眼鏡，和使用防曬系數 15 或以上的太陽油，當紫外線指數再上升時需加強以上措施。 ✧ 如選擇在室內做運動，應確保室內有足夠的空氣調節。 ✧ 市民如感到不適應立刻停止活動，並盡快求診。																						
5.	外間訊息:第二期消費券計劃 現有合資格登記人已在今年 4 月 16 日獲發第一期消費券。政府會在 7 月 16 日起 獲發第二期消費券。香港永久性居民以及新來港人士將 獲發 2,000 元的消費券 。 * 現有登記人可轉換儲值支付工具收取第二期消費券。現有登記人如無意轉換儲值支付工具收取第二期消費券，又無須更改其他現存的登記紀錄，便不用辦理任何手續。政府會利用他們現有的登記紀錄進行資格審核，並在 7 月上旬以電話短訊通知他們有關結果。 * 新登記或轉換儲值支付工具:可透過消費券計劃網站 (www.consumptionvoucher.gov.hk) 內的電子登記平台或親臨臨時服務中心辦理有關手續，市民可致電 18 5000 預約。																						
6.	外間訊息:長津/高津金額 2023 年 2 月 1 日起生效 《財政預算案 2023》宣佈，向領取社會保障金額的合資格人士，發放金額相當於半個月的長者生活津貼及、高齡津貼(生果金)(措施同時涵蓋至綜援、或傷殘津貼)。																						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>長者生活津貼(長生津)</th><th>生果金(高齡津貼)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>定額津貼金額</td><td>4,060 元(每月)</td><td>1,570 元(每月)</td></tr> <tr> <td>申請人年齡</td><td>65 歲或以上</td><td>70 歲或以上</td></tr> <tr> <td></td><td> ✧ 年滿 65 歲或以上；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)。 </td><td> ✧ 年滿 70 歲或以上；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)。 </td></tr> <tr> <td>申請資格</td><td> ✧ 申報資產及入息的水平沒有超過規定限額；及 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 </td><td> ✧ 於領款期間，繼續在香港居留；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) </td></tr> <tr> <td>每月總入息:</td><td>✧ 單身\$10,580 ;夫婦\$16,080</td><td>✧ 無須通過入息及資產審查</td></tr> <tr> <td>資產總值:</td><td>✧ 單身\$388,000;夫婦\$589,000</td><td></td></tr> </tbody> </table>		長者生活津貼(長生津)	生果金(高齡津貼)	定額津貼金額	4,060 元(每月)	1,570 元(每月)	申請人年齡	65 歲或以上	70 歲或以上		✧ 年滿 65 歲或以上；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)。	✧ 年滿 70 歲或以上；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)。	申請資格	✧ 申報資產及入息的水平沒有超過規定限額；及 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	✧ 於領款期間，繼續在香港居留；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)	每月總入息:	✧ 單身\$10,580 ;夫婦\$16,080	✧ 無須通過入息及資產審查	資產總值:	✧ 單身\$388,000;夫婦\$589,000		
	長者生活津貼(長生津)	生果金(高齡津貼)																					
定額津貼金額	4,060 元(每月)	1,570 元(每月)																					
申請人年齡	65 歲或以上	70 歲或以上																					
	✧ 年滿 65 歲或以上；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)。	✧ 年滿 70 歲或以上；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)。																					
申請資格	✧ 申報資產及入息的水平沒有超過規定限額；及 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	✧ 於領款期間，繼續在香港居留；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)																					
每月總入息:	✧ 單身\$10,580 ;夫婦\$16,080	✧ 無須通過入息及資產審查																					
資產總值:	✧ 單身\$388,000;夫婦\$589,000																						
7.	【家會】-以實體及直播方式同時進行 請留意下次家會日期: 23 年 8 月 9 日(星期三) ，會員可登記出席實體、或透過手機連結直播即時進入家會現場視聽。並可同步瀏覽中心網頁 www.yiunec.org.hk 登入【每期耆訊】下載最新消息。																						
	預告內容 <table border="1"> <thead> <tr> <th>家會日期</th><th>主題</th><th>負責主持</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8 月 9 日(三)</td><td>快樂「退」去</td><td>陳經理/莊姑娘</td></tr> <tr> <td>9 月 6 日(三)</td><td>虐老吾「弱」</td><td>吳姑娘/黎姑娘</td></tr> <tr> <td>10 月 11 日(三)</td><td>樂「護」同行</td><td>梁姑娘</td></tr> </tbody> </table>		家會日期	主題	負責主持	8 月 9 日(三)	快樂「退」去	陳經理/莊姑娘	9 月 6 日(三)	虐老吾「弱」	吳姑娘/黎姑娘	10 月 11 日(三)	樂「護」同行	梁姑娘									
家會日期	主題	負責主持																					
8 月 9 日(三)	快樂「退」去	陳經理/莊姑娘																					
9 月 6 日(三)	虐老吾「弱」	吳姑娘/黎姑娘																					
10 月 11 日(三)	樂「護」同行	梁姑娘																					
	 www.yiunec.org.hk																						