



知識傳遞 音訊互達 心意相通

長青學院將於2020年7月20日(星期一)開始為早前受疫情影響而暫停的1-3月課程開始分階段復課，詳情請留意長青學院課程補課安排表，亦可透過旁邊QR Code查閱最新電子版。



政府派發十個一次性的成人口罩



政府將由六月三十起，透過香港郵政免費派送口罩至全港每個住宅地址，每戶一包，內附十個一次性的成人口罩，市民完全毋需預先登記。整項派遞約需時三個星期完成，每人收到口罩的時間或會有所不同。

市民的住宅信箱如果尺寸足夠，郵差會將一包十個的口罩（二百三十毫米乘一百三十五毫米）放入信箱內；否則會上門派遞。若沒人應門，郵差會留下通知卡，在通知卡發出日期後的第二個工作日起，市民可以憑卡在二十八個工作天內到指定郵局領取口罩。

7月網會(Youtube 直播版)

中心會繼續嘗試用 Youtube 直播的形式進行7月網會。

日期：7月8日(星期三)

時間：下午2時30分至3時30分

對象：中心會員

地點：網上直播



※ Youtube 直播連結會於活動當日下午2時15分使用中心 WhatsApp 向大家發放，擁有智能手機的會員只要按下 Youtube 直播連結便可收看。

※ 請確保閣下的智能手機可以上網！

※ 建議使用 WIFI 收看直播，如當日未能於下午2時30分時收看，之後亦可透過連結翻看，但請留意，翻看是不可以使用即時留言通訊功能。

※ 請先登記本中心的 Whatsapp 號碼，確保收到本中心定期發出給會員的 Whatsapp。



e 健樂 2020 年 7-8 月活動通訊

參加對象：「e 健樂」參加者

報名時間：7 月 2 日開始向負責職員陳家倫姑娘報名

報名方式：致電中心或回覆 WhatsApp 登記

因受疫情影響「e 健樂」部份活動稍候會以 Youtube 或者 Google Meet 等形式進行，擁有智能手機的參加者屆時可以按下連結收看，請先行下載 Apps 及確保手機可以上網，建議使用 WIFI 收看！

增強抵抗力健康講座

日期：7 月 17 日(星期五)

時間：下午 2 時 30 分開始

地點：頌恩堂

名額：①.現場 30 人 /②.Google Meet 網上收看無限

內容：由註冊營養師主講如何透過飲食增強抵抗力



園藝治療減壓小組

日期：7 月 24、31 日，8 月 7、14 日(共 4 堂)

時間：下午 2 時 30 分開始

對象：「e 健樂」參加者，同時是有需要護老者

地點：長青坊

名額：10 人

內容：透過園藝活動，如種植、乾花手工藝等，令長者於身心得到舒緩！



精神健康講座

日期：1.2020 年 8 月 3 日(星期一)2.2020 年 8 月 12 日(星期三)

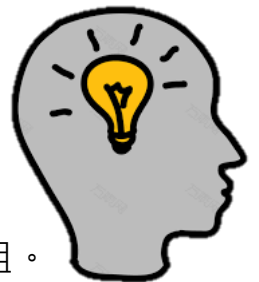
選擇出席其中一場即可

時間：下午 2 時 30 分開始

地點：中心頌恩堂

名額：每場 30 人

內容：認識何謂精神健康，出席完講座會個別邀請參加共 6 堂的健康小組。



中醫保健諮詢服務



日期：7 月 18 日(星期六)

時間：上午 10 時開始

【按籌號分時段進行】

對象：會員 費用：\$6

名額：10 人 地點：明心處

內容：長者提供義診諮詢服務。

【現已接受報名】負責職員:何啓添先生



7 月剪髮服務

日期：7 月 20 日(星期一)

時間：上午 9 時 30 分開始

【按籌號分時段進行】

對象：會員 費用：\$6

名額：36 人 地點：薈萃坊

內容：由婦女義工提供剪髮服務。

【現已接受報名】負責職員:林慧妍姑娘





長者支援服務



健康大使加油站網上直播

日期：7月13日(星期一)

時間：上午10時正開始

對象：健康大使

費用：免費

名額：20位

負責職員：彭淑儀姑娘

內容：以視像直播聚會形式，同工以主題健康資訊分享，以及健康身心靈小貼士。【請介時15分鐘前，登入收看直播】



世界零距離網上直播

日期：7月17日(星期五)

時間：下午2時30分

對象：會員

費用：免費

名額：不限

負責職員：彭淑儀姑娘

內容：介紹世界生態和分享，以直播形式走進世界觀。

【請介時15分鐘前，登入收看直播】



聽覺保健講座及篩查服務

日期：7月27日(星期一)

時間：上午10時正開始

對象：會員

費用：免費

名額：25位

負責職員：彭淑儀姑娘

內容：(1)失聰、失聽的原因和處理方法；
(2)聽力水平評估； (3)預防失聰的措施



認識中暑網上直播

日期：7月29日(星期三)

時間：下午2時30分

對象：會員

費用：免費

名額：不限

負責職員：彭淑儀姑娘

內容：(1)認識中暑的原因、徵狀、預防及處理方法
(2)長者在炎夏時應採取的預防措施



護老者外展及認知障礙症服務

新單位介紹 - 「明愛臻藝坊」剛於7月成立，透過「創意藝術」促進身心靈健康。

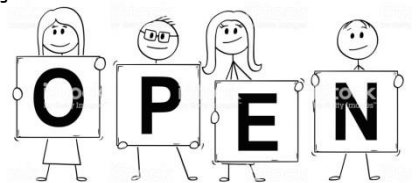
臻藝坊於7至9月舉辦多個免費工作坊,包括: 塑膠彩(Acrylic)星空畫、夏威夷小結他、K-Pop 韓國流行舞蹈、現代舞體驗日等，讓大家體驗藝術的樂趣!

歡迎致電 3106-4400 或 WhatsApp9688-0540 了解活動詳情。

對象：50歲以上人士及 護老者

地址：葵涌大連排道132至134號 TLP132,1樓A室

開放時間：星期一至六:上午9時至5時30分



恆常活動

逢星期二 下午 2:30-4:00 智能平板悠閒閣
(7月21日投入服務)

*暫停逢星期四 下午 1:30 「耆」藝茶聚館

*暫停逢星期五 下午 1:00-4:00 歡樂時光

逢星期五 下午 2:30-4:00 電腦悠閒閣
(7月24日投入服務)

2020年7月份 時間表(上旬)

督印人：

張佩兒女士
(中心主任)

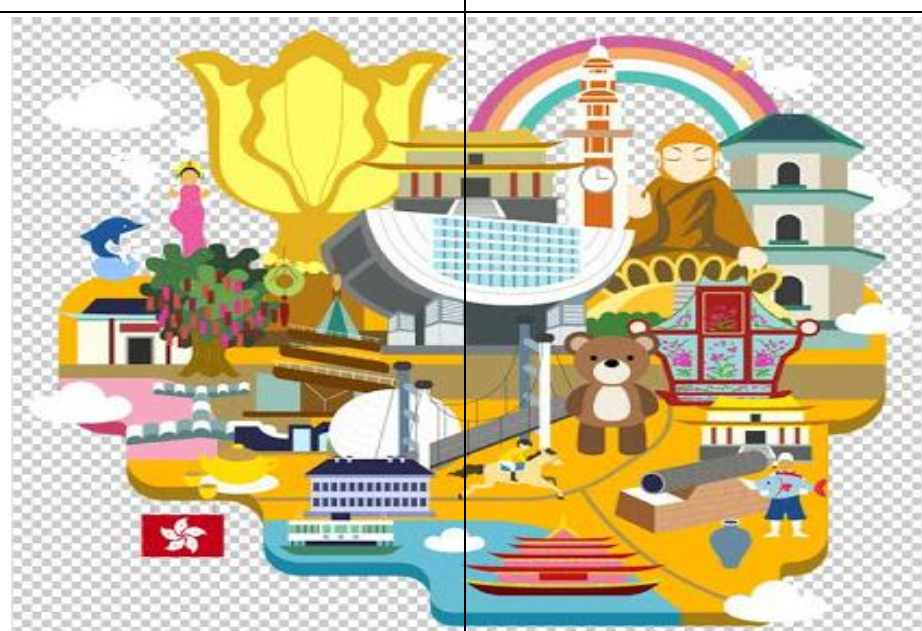


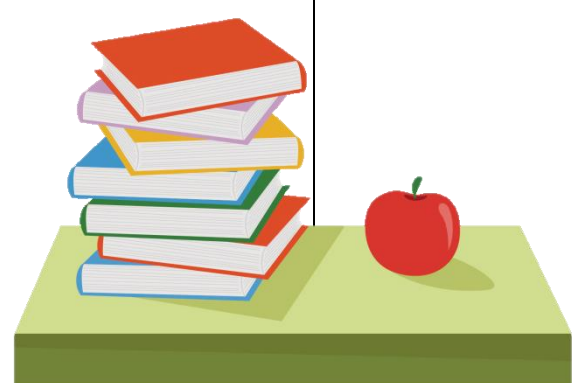

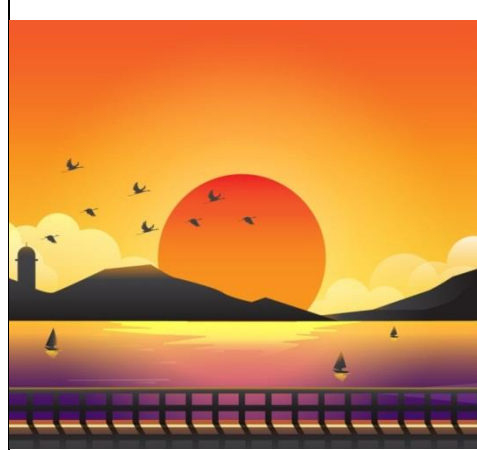
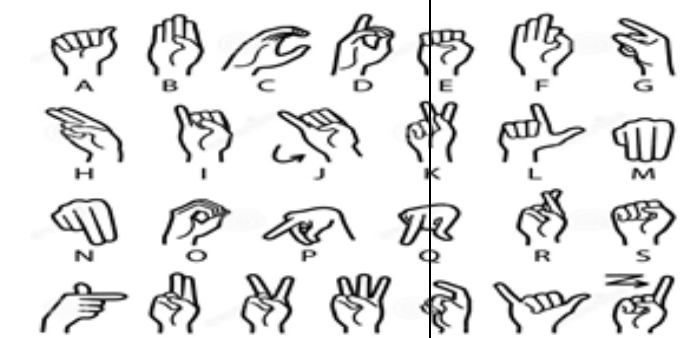


編輯組成員：

李奕權先生、
林慧妍姑娘、
麥智賢姑娘

備註：

1. 長者支援服務之活動
2. 網會
3. 輔導服務活動 ☺
4. 發展及教育服務 Δ
5. 護老者外展及認知障礙症服務 ☆
6. 公益金資助活動 #
7. 賽馬會樂齡同行計劃 *
8. 賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃 ★



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			<p>7月1日 (十一)</p> <p>香港特別行政區 成立紀念日 (公眾假期)</p> 	<p>7月2日 (十二)</p> <p>上午 9:30 精神健康急救 課程(第二期)☼ 上午 10:30 動感平板健腦班 ☆</p> 	<p>7月3日 (十三)</p> <p>上午 9:00 快樂人生小組☼ 下午 2:00 精神健康急救 課程(第一期)☼</p>	
7月5日 (十五)	<p>7月6日 (十六)</p> <p>下午 2:30 燃點夕陽之旅Δ 下午 2:30 認知刺激訓練班 ☆</p> 	<p>7月7日 (小暑)</p> <p>上午 10:30 動感平板健腦班 ☆ 上午 11:15 電腦網上好聲音 (補) 下午 2:45 開心手語唱遊班</p> 	<p>7月8日 (十八)</p> <p>下午 2:30 7月網會 (Youtube 直播版)</p> 	<p>7月9日 (十九)</p> <p>上午 11:15 電腦網上好聲音 (補)</p>	<p>7月10日 (二十)</p> <p>下午 2:00 精神健康急救 課程(第一期)☼</p>	

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7月12日 (廿二)	7月13日 (廿三) 上午 9:30 精神健康急救課程(第二期)☀ 上午 10:00 健康大使加油站 網上直播 下午 2:30 燃點夕陽之旅Δ	7月14日 (廿四) 上午 10:30 動感平板健腦班 ☆ 上午 11:15 電腦網上好聲音 (補) 下午 2:00 精神健康急救課程(第一期)☀ 下午 2:45 開心手語唱遊班	7月15日 (廿五) 	7月16日 (廿六) 上午 9:30 精神健康急救課程(第二期)☀ 上午 11:15 電腦網上好聲音 (補)	7月17日 (廿七) 下午 2:00 童軍快樂人生小組☀ 下午 2:30 世界零距離 網上直播 下午 2:30 增強抵抗力健康講座★	7月18日 (廿八) 上午 10:00 中醫保健諮詢服務# 下午 2:30 藝術咖啡室☆ 
7月19日 (廿九)	7月20日 (三十) 上午 8:15 醫療保健操(補) 上午 9:00 英文初班(補) 上午 9:30 剪髮服務 下午 2:30 認知刺激訓練班 ☆ 下午 2:30 燃點夕陽之旅Δ 下午 3:15 醫保拉筋(補) 	7月21日 (六月) 上午 8:15 醫療保健操(補) 上午 9:15 中文趣學(1)(補) 上午 10:00 週二粵曲上午班 (補) 下午 1:30 普通話進階班 (補) 下午 2:00 週二粵曲下午班 (補) 下午 2:45 開心手語唱遊班	7月22日 (大暑) 上午 8:15 醫療保健操(補) 上午 8:30 中文趣學(2)班(補) 上午 9:15 書法班(補) 上午 10:00 快樂同行小組☀ 上午 10:30 智能電話拍攝班 (補) 上午 11:00 書畫班(補) 下午 2:00 英文進階班(補) 下午 2:00 福音粵曲初班(補) 下午 4:00 金曲匯知音(補)	7月23日 (初三) 上午 8:15 醫療保健操(補) 上午 9:30 精神健康急救課程(第二期)☀ 上午 11:45 雜錦歌曲班(補) 下午 1:30 普通話初班(補) 	7月24日 (初四) 上午 8:15 醫療保健操(補) 上午 9:30 智能手機社交新平台(補) 上午 10:00 週五國語歌班 (補) 中午 12:00 詠春拳班(補) 下午 2:00 童軍快樂人生小組☀ 下午 2:00 週五粵曲班(補) 下午 2:15 藝術花園☆ 下午 2:30 園藝治療減壓小組★	7月25日 (初五) 上午 9:30 十字刺繡班(補) 中午 12:00 週六唱家班(補) 下午 2:15 關愛毛冷編織班 (補) 下午 2:30 飛越藍天聚會 
7月26日 (初六)	7月27日 (初七) 上午 8:15 醫療保健操(補) 上午 9:00 英文初班(補) 上午 10:00 聽覺保健講座 及篩查服務 下午 2:30 認知刺激訓練班 ☆ 下午 2:30 燃點夕陽之旅Δ 下午 3:15 醫保拉筋(補) 	7月28日 (初八) 上午 8:15 醫療保健操(補) 上午 9:15 中文趣學(1)(補) 上午 10:00 週二粵曲上午班 (補) 上午 10:30 動感平板健腦班 ☆ 下午 1:30 普通話進階班 (補) 下午 2:00 週二粵曲下午班 (補) 下午 2:45 開心手語唱遊班	7月29日 (初九) 上午 8:15 醫療保健操(補) 上午 8:30 中文趣學(2)班(補) 上午 9:15 書法班(補) 上午 10:00 快樂同行小組☀ 上午 10:30 智能電話拍攝班 (補) 上午 11:00 書畫班(補) 下午 2:00 英文進階班(補) 下午 2:00 福音粵曲初班(補) 下午 2:30 認識中暑網上直播 下午 4:00 金曲匯知音(補)	7月30日 (初十) 上午 8:15 醫療保健操(補) 上午 11:45 雜錦歌曲班(補) 下午 1:30 普通話初班(補) 	7月31日 (十一) 上午 8:15 醫療保健操(補) 上午 9:30 智能手機社交新平台(補) 上午 10:00 週五國語歌班 (補) 中午 12:00 詠春拳班(補) 下午 2:00 童軍快樂人生小組☀ 下午 2:00 週五粵曲班(補) 下午 2:30 園藝治療減壓小組★	<h1>2020年 7月份 時間表 (下旬)</h1>

甚麼人士符合現金發放計劃的資格準則？



有關人士須於 2021 年 3 月 31 日或之前年滿 18 歲，並為香港永久性居民即可。

正在領取政府資助(如綜援、生果金、傷殘津貼、在職家庭津貼等)的人士，亦須要登記「現金發放計劃」，登記成功才會獲發款項。社會福利署或在職家庭津貼辦事處不會安排自動過數。

何時開始接受登記及如何登記？



登記期為 2020 年 6 月 21 日至 2021 年 12 月 31 日；

可於以上日期期間分別經由參與計劃的銀行或香港郵政登記，方法可透過銀行進行電子登記或透過香港郵政網頁在網上遞交電子登記表格，亦可於參與計劃的銀行分行、各郵政局、民政事務總署各區諮詢服務中心、社會福利署各區福利辦事處以及房屋委員會轄下公共屋邨辦事處和客戶服務中心領取書面表格。

如以領取支票形式領取款項，可將表格放入任何一間郵政局內的表格收集箱或郵寄寄出；若以銀行戶口轉帳收款，可以將填妥的表格放入收款銀行的表格收集箱或郵寄寄出，信封上註明收款銀行名稱。

表格郵寄為香港郵政總局郵政信箱 182020 號，如果表格在本地寄出，無須貼上郵票。
如經銀行登記，款項會存入銀行戶口；如經香港郵政登記，登記人就要親自去郵局領取支票。

可否找人幫忙登記或領取款項？

登記人必須自行登記及領取款項，不可由其他人代為辦理；除非登記人行動不便、或無精神行為能力(主要包括腦退化症、精神紊亂、弱智、精神病理障礙或昏迷不醒)，才可授權代理人代為登記及領取款項。



何時會收到款項？

經審核後款項會於完成登記約 1 個星期後存入登記人指定的銀行賬戶。在 2020 年 6 月 21 日至 6 月 30 日內收到的電子登記會同時於 7 月 8 日左右開始陸續存入登記人指定的銀行賬戶，這期間登記的人士不會因先登記而早獲發放款項。

經書面表格登記的款項會於登記人所屬組別的分批開始登記時段完成登記約 2 個星期後發放。

登記人並不會因提早登記或於網上遞交電子登記表而較快獲發放款項。