



# 情義互助 生活易

# 共同 購物計劃

Purchasing Scheme for Grass-root Families

基層民生日日辛  
衣食住行樣樣貴  
共同購物一條心  
慳得一蚊得一蚊

## 如何參加共同購物計劃？

現時領取【綜援之家庭】或為本中心【晴天家庭】之會員，便可於中心訂購下列介紹之生活用品或食品。

### 申請「晴天家庭會員」資格：

- (1) 現時子女領取「3/4 免」或「全免」書簿津貼之家庭 或
- (2) 家庭總收入不超過右列表格之數字 或
- (3) 特別的家庭經濟狀況，可由本服務之社工推薦。

政府公佈最近入息中位數的 55%  
(以下為: 2015 年 Q2, 將跟隨最新之公佈而調整。)

個人/家庭直系親屬同住人口	個人/家庭每月總收入不超過以下數字
1 人	\$4,400
2 人	\$9,515
3 人	\$14,080
4 人	\$18,975
5 人	\$25,410
6 人	\$25,850
7 人及以上	\$31,790

## 現有貨品

- 「維達」三層卷紙 (10 卷裝/每卷 140 克: \$20)
- 「Virjoy」三層卷紙 (10 卷裝/每卷 125 克: \$21)
- 「Virjoy」超柔版優質面紙(5 盒: \$20)
- 新花 AAA 金駱駝泰國香米 (25 公斤裝: \$290)  
(5 公斤: \$60)
- 「甘竹牌」豆豉鯪魚(227 克: \$16)
- 「梅林牌」午餐肉(397 克: \$14)
- 「萬字商標」花生油 (每罐 10 斤: \$170)

本期精選特惠推介  
金駱駝泰國香米 25公斤只售\$290

貨品逢單月訂購 (逢 15 號截數)。需親臨中心訂購及付款，並於指定時間到西環邨取貨。如有查詢，可致電本中心 2816 8027 與負責社工 李美珊姑娘聯絡。



# 【晴天家庭】會員大放送

## 興趣發展課程優惠

### Fee Subsidies for Special Needs' Families

為支援有特別需要之家庭，凡合乎資格之家庭可免費申請成為【晴天家庭】之會員，除了可免費享用中心會藉外，每位家庭成員每半年更有 \$500 津貼報讀本中心之興趣發展課程，以增強大家課外知識和發展個人潛能之機會。

全港家庭入息中位數的 55%

申請【晴天家庭】會員資格如下：

- (1) 現時子女領取「3/4 免」或「全免」書簿津貼之家庭，或
- (2) 家庭每月總收入不超過下列入息中位數的 55%，或
- (3) 具有特別的家庭經濟狀況，可由本服務之社工推薦。

個人/家庭直系親屬 同住人口數目	每月總收入上限
1 人	\$4,400
2 人	\$9,515
3 人	\$14,080
4 人	\$18,975
5 人	\$25,410
6 人	\$25,850
7 人及以上	\$31,790

\* 以上數字將根據政府公佈而調整 2015Q2

**快快來申請！**

# 廉價剪髮服務

## Monthly Haircut Service

日期	時間	地點
4 月 20 日 (三)	下午 4:00-下午 7:00	B305 室
5 月 25 日 (三)		
6 月 22 日 (三)		
7 月 27 日 (三)		

費  
內  
對

用: 全免

容: 由專業髮型師主理剪髮服務

象: 晴天家庭或綜援之家庭成員

(必須持有本中心有效的會員証)

\*\*請參加者先洗頭，以確保衛生

查詢及預約可致電本中心 2816 8027 與負責社工 李美珊姑娘 聯絡



## 健康家庭樂融融

### HappyHealthy Family

負責人：李美珊 / 收費：\$30(大小同價)

香港人工作忙、讀書忙，平日「坐定定」、「企定定」太多，缺少運動，日子久了便出現各種毛病。香港大學公共衛生學院社會醫學講座教授暨「愛+人」計劃項目首席調查研究員林大慶教授表示：「長時間坐著不動，會出現腰頸痠痛的情況；同時坐著時消耗的能量最少，導致平日飲食過量而不自知，出現肥胖、超重問題。當身體出現這些警號，容易出現高血壓、糖尿病、心臟病、大腸癌等，都與肥胖有關。」林教授續指出，假如長時間在辦公室工作，不妨多作伸展運動，預防腰頸痠痛外，也能刺激腦部血液循環，思考也更加靈活。此外，均衡飲食使身體正常運作，有助抵抗疾病，讓你時刻感到精力充沛並維持理想體重。所以最有效及可持續的方法便是保持健康飲食並進行適量運動。

內容	日期	時間	地點	對象	名額
親子健體操 + 親子黃昏燒烤	5月22日(日)	下午 2:00 至 晚上 10:00	中山紀念公園	家庭 成員	25人

備註：參加「健康家庭樂融融」之參加者請於5月初到中心取【親子健體操】光碟乙張，家庭成員可依照教練之示範在家中練習，於5月22日將有健體教練在台上即場示範齊做親子體操，當日將齊集200位家庭成員在中山紀念公園廣場齊做親子健體操，希望能藉此在區內宣揚鼓勵大家無論任何時間、地點也可做運動，甚至與家人一起參與，增加趣味。能在百忙中也可達至每天做適量運動身體好，讓家庭各成員可實踐「零時間運動」。親子健體操完結後，參加者將隨隊前往大埔大尾篤黃昏燒烤，當中安排親子遊戲，讓參加者認識如何食得健康，以鼓勵家庭建立良好的飲食習慣，從活動中體現大會之主題【健康家庭樂融融】。

**\*\* 報名時請出示「晴天或綜援家庭」之優惠咭，以知識別為基層家庭，參加者需繳費報名，不可以優惠咭扣減費用。**