長者生活津貼 • 申請須知

長者生活津貼
填表懶人包

邊格要填 • 邊格唔使填 • 要帶咩文件

呢份嘢點用：左邊係表格格位（留白俾你填），右邊 ① ② ③ 係解釋，號碼對號入座。
成份表格只填 **第一、二、三、五、六、九部分**，其餘四個部分留空。

唔好搞亂三個名 —— 呢份嘢只講「長者生活津貼」

長者生活津貼：65 歲以上，要查入息同資產，每月 $4,345。
生果金：70 歲以上，唔使審查，金額少啲。
傷殘津貼：要醫生證明。
三種只可以攞一種，亦唔可以同時攞綜援。

【一】合唔合資格？五樣都要有

- **年滿 65 歲** —— 以生日計。就快生日嘅，睇下面個紅框。
- **做咗香港居民最少 7 年** —— 由「取得香港居民身份」嗰日計到今日。
- **申請前連續住香港最少 1 年** —— 交表前 12 個月離港**唔超過 90 日**（即最少 275 日喺香港）。
- **冇攞緊其他津貼** —— 生果金、傷殘津貼、綜援都唔可以同時攞。
- **冇坐監、冇被羈留**。

★ 早啲攞錢嘅位

65 歲生日**前一個月內**已經可以交表，申請日期會當你生日嗰日，錢由 65 歲當日起計。

每月金額、上限見下一頁 →

有幾錢？上限幾多？你算單身定夫婦？

每月津貼（2026 年 2 月 1 日起）

$4,345

金額每年會調整，以社署最新公布為準。

入息、資產上限

	每月總入息	資產總值
單身	**$10,900**	**$415,000**
夫婦	**$16,680**	**$630,000**

兩條線都唔可以過。過咗任何一條就唔合資格。

你算「單身」定「夫婦」？

- **未婚、分居、離婚、喪偶** → 用「單身」限額，只報你自己。
- **已婚** → 用「夫婦」限額，老公／老婆嘅資料同錢**全部要報**。
- **同居** → 三樣齊先當夫婦：同住一處、一齊用錢、同意交對方資料。三樣唔齊就唔可以用呢個身份。

★ 呢個位最多人蝕錢

已婚嘅，就算另一半未夠 65 歲、冇攞津貼，佢嘅入息同資產**一樣要計入去**。

要準備嘅文件

全部交副本就得，正本自己留住（見面時職員會睇）。

☐ **香港身份證**（或出生證明書）副本

☐ **銀行存摺第一頁**或月結單副本 —— 要見到你嘅**姓名同戶口號碼**

☐ **所有旅行證件**個人資料頁副本（回鄉證、護照等，**過期嘅都要**）

☐ **旅行證件「最近一年離港紀錄」**嗰幾頁副本

☐ **已婚／同居**：配偶或同居人士嘅身份證明文件副本

★ 三句要記住

一、交副本就夠，唔使交正本。
二、旅行證件過咗期、失效咗，**一樣要報**。
三、銀行戶口要**你一個人嘅個人戶口**，同老婆／老公聯名都唔收。

唔齊文件都可以交表，之後補交都接受；但補得慢，錢就遲開始計。

申請表第 1 頁 • 個人資料

用黑色或藍色原子筆，正楷一筆一劃寫。寫錯唔好用塗改液 —— 劃一條線刪咗佢，旁邊簽名。

表頭：你申請邊種津貼？

☐ **長者生活津貼**　☐ 高齡津貼　☐ 普通傷殘津貼　☐ 高額傷殘津貼

只剔「長者生活津貼」嗰一格，其餘三格唔好剔。

姓名（中文） Name in Chinese

_____

① 照**香港身份證**寫，一個字都唔好簡化，唔好寫平時叫開嘅名。

姓名（英文） Name in English

_____

② 英文串法要同身份證**一模一樣**。

身份證明文件號碼 Identity document number

_____

☐ 香港身份證

☐ 香港出生證明書　☐ 其他

③ 照身份證抄，**最後括號入面嗰個數字**（或字母）都要寫埋 —— 最多人漏呢個。

性別 Sex

☐ 男　☐ 女

④ 剔一格。

出生日期 Date of birth

年 _____ 月 _____ 日 _____

⑤ 照身份證填三格。例：1952 年 3 月 8 日 → 年 1952／月 3／日 8。

出生地點 Place of birth

☐ 香港　☐ 內地　☐ 其他

⑥ 香港出世就剔「香港」。

婚姻狀況 Marital status

☐ 未婚　☐ 已婚　☐ 同居

☐ 分居　☐ 離婚　☐ 喪偶

⑦ 照**而家**情況剔一格。剔「已婚」或「同居」→ 下面配偶資料就要填。

申請表第 1 頁下半 • 配偶資料

婚姻狀況剔「未婚、分居、離婚、喪偶」→ 成個部分留空，跳去下一頁。

配偶／同居人士姓名（中文） _____	⑧ 照對方身份證寫，中英文都要，串法一樣。
姓名（英文） _____	⑨ 同上，一個字母都唔好錯。
身份證明文件號碼 _____	⑩ 連括號嗰個數字（或字母）一齊寫。
出生日期 年 _____ 月 _____ 日 _____	⑪ 三格：年、月、日。
丙、監護人／受委人　丁、代理人 （呢兩格印住一大堆字，唔使理）	⑫ 申請長者生活津貼**唔使填，留空**。只有精神狀況唔能夠自己申請、要人代辦先用得着。

★ 上下兩半都係同一頁

第 1 頁底面睇清楚：先填自己嘅個人資料（上一頁），再填呢度配偶資料，最後**簽名**（見第 7 頁說明）。

申請表第 2 頁 • 教育程度、地址、電話

教育程度
Education level

☐ 未受教育　☐ 幼稚園／幼兒中心　☐ 小學　☐ 中學 1-3　☐ 中學 4-5

☐ 中學 6-7　☐ 專業教育　☐ 專上教育

讀到最高嗰級剔一格就得，同資格、同錢完全無關，唔使緊張。

住址
Residential address

① 寫你**而家真正住**嘅地址：室、樓、座、街名、地區都要齊。社署按呢個地址安排你去邊間辦事處、寄信去邊。

居所類別
Accommodation status

☐ 自置　☐ 租住　☐ 其他

② 層樓係你嘅 → 自置；租 → 租住；住公屋、同仔女住 → 其他。

住宅電話

③ 有室內電話就填，冇就留空。

通訊地址
Correspondence address

（同住址一樣就唔使填）

④ 收信地址同住址一樣 → **留空**；唔一樣（例如寄去仔女屋企）先填。

流動電話
Mobile phone number

⑤ **一定要填**一個社署搵得到你嘅手機號碼。

申請表第 3 頁 · 居港規定

呢頁問你喺香港住夠唔夠期 —— 填錯最容易被退表，睇清楚先落筆。

1. 申請日期前，是否已成為香港居民最少七年？

☐ 是 Yes　☐ 否 No

① 由「取得香港居民身份」嗰日計起夠 7 年 → 剔「是」。唔肯定就睇身份證，或者打俾我。

2. 緊接申請日期前一年，你離港幾多日？

三句只剔一句

☐ 一年內離港共 _____ 天

☐ 一年內並無離港超過 90 天

☐ 未能確定一年內嘅離港日數

② **數得清**就填實際日數；完全冇離開過香港就填「0」。**知道自己加埋唔超過 90 日但數唔清** → 剔第二句。**真係唔記得** → 剔第三句，社署會用入境紀錄幫你查。

★ 「離港」點計

去內地、澳門、外國都計 —— 返鄉下探親、去旅行，全部算離港。

「申請日期前一年」＝由交表嗰日倒數 12 個月。例：2026 年 6 月 10 日交表，就係 2025 年 6 月 11 日至 2026 年 6 月 10 日。

嗰年你在外地做有薪工作、有文件證明 → 呢啲日數可以向社署申請唔計。

第 3 頁最底仲有一句要簽：「申請人承諾所提供的資料均屬真實」—— 喺格入面簽名或打指模，再寫日期。**呢個簽名同頁尾簽名係兩件事，兩個都要有。**

申請表第 4 頁 · 入息（甲）

呢頁決定你合唔合資格。慢慢填，數字寫清楚。

三個規矩：① 單身只填左邊「申請人」一欄，右邊留空。② 已婚／同居左右兩欄分開填。③ 每一項都要揀「沒有」或「有」，唔好留白。

項目	申請人	配偶／同居人士
1. 工資／生意入息	☐沒有　☐有 $_____	☐沒有　☐有 $_____
2. 退休金／長俸	☐沒有　☐有 $_____	☐沒有　☐有 $_____
3. 收租淨收益	☐沒有　☐有 $_____	☐沒有　☐有 $_____
4. 年金固定收入	☐沒有　☐有 $_____	☐沒有　☐有 $_____
總入息	☐沒有　☐有 $_____	☐沒有　☐有 $_____

① **工資／生意**：仲做嘢、做生意嘅收入（人工、佣金、獎金、自僱）。
② **退休金／長俸**：每月收到嘅退休金。
③ **收租淨收益**：租金減去必要開支。
④ **年金**：每季或每年先派一次，要攤做每月（每年 $60,000 ÷ 12 ＝ 每月 $5,000）。
⑤ **總入息**：1 至 4 加埋，兩欄分別計。

★ 唔使計入息嘅錢

仔女、家人、親友畀你嘅錢；自住樓「安老按揭」每月收到嘅錢；保單逆按每月收到嘅錢。

但呢啲錢儲起咗，就要當資產報。

申請表第 4 頁 • 資產（乙）

香港、澳門、內地、海外嘅資產都要計，全部用港幣估價。

項目	申請人	配偶／同居人士
1. 土地／非自住物業	☐沒有 ☐有 $_____	☐沒有 ☐有 $_____
2. 現金	☐沒有 ☐有 $_____	☐沒有 ☐有 $_____
3. 銀行儲蓄	☐沒有 ☐有 $_____	☐沒有 ☐有 $_____
4. 股票、債券、基金、強積金	☐沒有 ☐有 $_____	☐沒有 ☐有 $_____
5. 金條及金幣	☐沒有 ☐有 $_____	☐沒有 ☐有 $_____
6. 商業／投資用車輛及牌照	☐沒有 ☐有 $_____	☐沒有 ☐有 $_____
總值	☐沒有 ☐有 $_____	☐沒有 ☐有 $_____

★ 最易計錯：以為「自住樓唔計」＝「所有樓都唔計」

第二層樓、內地樓、非自用車位，**全部都要計**。

唔使計資產：一層自住嘅香港樓 ＋ 一個自用車位；將來自用嘅骨灰龕；**保障型保險（人壽、醫療、危疾）嘅現金價值**；買年金畀嘅保費。
平日戴嘅金器首飾、金牙、金戒指都唔使報。（但退咗年金保單攞返嘅錢，就要計。）

強積金：配偶未滿 65 歲 → 佢嘅強積金**唔使計**；但**已經提取出嚟嘅強積金就要計資產**。唔肯定個數，用受託人最近寄畀你嘅權益報表。

申請表第 5–7 頁 • 旅遊證件、銀行戶口、簽名

呢三頁填嘅嘢唔多，但漏一格就退表。

第五部分　旅遊證件（第 5 頁）

有冇任何旅遊證件？（包括已經過期、失效嘅）

☐ 是 Yes　☐ 否 No

每種證件填一行：

證件類別	證件號碼	簽發日期	有效期至

① 有回鄉證、護照等等就剔「是」，每種填一行。② **同一款證件只填一次** —— 換過幾本特區護照，只填最新嗰本。③ **過咗期、失咗效都要報**。④ 真係一本都冇 → 剔「否」。

第六部分　銀行戶口（第 6 頁）

戶口持有人姓名（中文）

_____

戶口持有人姓名（英文）

_____

銀行名稱

_____

戶口號碼

_____

⑤ **只可以用你自己一個人嘅個人戶口** —— 同老婆／老公聯名都唔收。

⑥ 戶口名、銀行名、號碼要同存摺／月結單**一模一樣**。最好影埋存摺第一頁一齊交。

第四、七、八部分 → 全部留空。第四部分只係高額傷殘津貼用；第七部分係親友聯絡（想填就填仔女電話）；第八部分係其他資料。

見證人要做咩：18 歲以上、精神清醒就做得 —— 家人、朋友、鄰居都可以，**唔使專業人士，唔使收錢**。

簽名 • 交表 • 之後要記住嘅事

呢頁幾樣嘢，係最多人出事嘅位。

★ 第 7 頁 • 第九部分：聲明及保證

① 讀一次，內容係你聲明所填資料真確。
② 如實填報 —— 虛假陳述或隱瞞資料**屬刑事罪行**。
③ 申請人簽名或打指模 ＋ 寫當日日期；見證人簽名 ＋ 寫姓名同日期。
唔識簽名可以打指模。

★ 每一頁都要兩個簽名

整份表 **第 1、2、3、4、5、6、7 頁**（連第九部分），每一頁都要有：**你自己**（簽名或指模）＋ **見證人**（簽名或指模）。
交之前由第一頁揭到最尾，**逐頁數一數**。少一個簽名，成份表退返嚟重做，前面填嘅全部白做。

點交表？四步

第 1 步　填好表，逐頁連見證人一齊簽名。
第 2 步　影印文件（第 3 頁嗰張清單），正本自己留住。
第 3 步　交去**你住址所屬嘅社會保障辦事處** —— 親身、叫親友代交、郵寄、傳真、電郵或者社署網上表格都得。
第 4 步　社署約你見面，**要帶身份證同所有旅行證件嘅正本**（唔係副本）。

★ 錢由幾時開始計

社署用「合資格日期」同「收到申請日期」**較後**嗰日開始計錢 —— 所以交得早一日，就少蝕一日。
65 歲生日前一個月內可以預先交表。

9622 3386　鍾生

唔識填、唔知有冇資格、唔識計資產 → 直接打，我逐格同你睇。WhatsApp 影相都得。

交表前最後檢查

逐格剔。八格全部剔完，就可以交。

☐ 表頭剔咗「**長者生活津貼**」，其餘三格冇剔

☐ 姓名、身份證號碼（**連括號**）同身份證一模一樣

☐ 婚姻狀況剔啱；已婚／同居已填配偶資料**同佢嘅錢**

☐ 第三部分每項都揀咗「沒有」或「有」，兩欄總數都加咗

☐ 銀行戶口係**你一個人嘅個人戶口**，唔係聯名

☐ 旅行證件連**過咗期**嗰啲都寫齊，同款只填一次

☐ 第 1 至 7 頁 ＋ 第九部分：**每頁兩個簽名**都簽咗

☐ 證明文件**副本**齊（正本自己留，見面時才拿出來）

★ 交表前最後一步

由第一頁揭到最後一頁，**逐頁用手指數兩個簽名**：你自己（或指模）＋見證人。

少一個，成份表退返嚟重做，前面填嘅全部白做。

最常犯嘅 4 個錯

呢四個就係退表最主要原因，睇一睇就避得開。

① 用塗改液改錯字

唔可以用塗改液、擦膠。**用筆劃一條線刪咗佢，旁邊簽名**。

② 姓名／身份證號碼同身份證有出入

寫平時叫開嘅名、簡體字、漏咗括號嗰個數字 → 退表。**照身份證一筆一劃抄**。

③ 漏報過咗期嘅回鄉證、護照

過期、失效都要報。同款證件只填最新嗰本嘅資料。

④ 用聯名戶口收錢

同老婆／老公聯名都**唔接受**。一定要你一個人嘅個人戶口。

有幾格睇唔明係正常。呢份表三種津貼共用，有幾格對長生津申請人冇意思（例如問「入息介乎幾多至幾多」嘅空格）。睇唔明就跳過，唔使硬填，唔會影響申請。

攞到津貼之後：兩條規矩

批咗之後唔代表唔使理，兩條規矩記住。

規矩一：頭 12 個月「寬限期」

「寬限期」＝由你**符合資格領取津貼嗰日**起計，整整 **12 個月**。

- 呢 12 個月內，即使你嘅**入息或資產超出限額**，已經批嘅津貼都**唔會受影響**，照樣派足。
- **例子：**你 2026 年 12 月 1 日起合資格，寬限期就係 2026 年 12 月 1 日至 2027 年 11 月 30 日。呢段時間資產升咗、收多咗錢，都唔使擔心。
- 寬限期**過咗**之後，如果入息或資產超過限額，就要**即刻通知社署**，社署會重新核實你仲合唔合資格。
- 寬限期只係「頭 12 個月唔使驚」，唔等於之後可以超標。

規矩二：每年離港嘅寬限

社署用「付款年度」計 —— 由你合資格嗰日起，每 12 個月算一年。

- 嗰年你喺香港住 **60 日或以上** → 全年津貼照發。
- 但同一年離港總日數**唔可以超過 305 日**（閏年 306 日）。
- 喺香港住**唔夠 60 日** → 冇任何寬限，只發你喺香港住嗰段時間嘅津貼，多咗要退。
- 喺外地做有薪工作而有文件證明 → 嗰啲日數可以向社署申請唔計。

常見疑問 6 條

問：我同仔女一齊住，佢哋畀錢我用，要唔要計入息？
答：唔使。家人、親友畀你嘅錢唔計入息。但你儲起咗嘅錢，就係存款，要計資產。

問：我層樓自己住，要唔要計？
答：唔使。自住嘅香港樓同一個自用車位唔計。第二層樓、內地樓、非自用車位全部要計。

問：我份保險要唔要計？
答：保障型（醫療、危疾、意外、定期人壽）嘅現金價值唔使計；儲蓄型、投資型保險嘅現金價值要計。年金保單嘅**保費**唔使計，但退保拎返嘅錢要計。

問：我成日返內地，會唔會影響申請？
答：申請前一年離港唔超過 90 日就無問題。攞到津貼之後要睇寬限期同離港寬限（附錄 3）。

問：我未夠 65 歲，可唔可以交表？
答：65 歲生日前一個月內可以交，申請日期當你生日嗰日，錢由 65 歲當日起計。

問：我攞緊生果金，可唔可以轉？
答：唔可以同時攞兩種。要轉長生津，要先停生果金。

9622 3386　鍾生
睇完仲有唔明，直接打。平日日間，WhatsApp 都可以。