長者生活津貼 ・ 申請須知

長者生活津貼 填表懶人包

一張一張表教你填：邊格要填、邊格唔使填、要帶咩文件

點用呢份嘢 左邊係表格格位（留白，等你填）；旁邊 ① ② ③ 係解釋，號碼一一對應。唔識邊格就睇旁邊個號碼。呢份表**只填第一、二、三、五、六、九部分**，其餘四個部分留空。

聽過三個名，唔好搞亂（呢份嘢只講長者生活津貼）

名	歲數	要唔要審查	重點
長者生活津貼 ← 呢份嘢講嘅	**65 歲或以上**	**要**（查入息＋資產）	每月 $4,345
高齡津貼（生果金）	70 歲或以上	唔使審查	金額較低
傷殘津貼	不分年齡	唔使審查	要醫生證明嚴重殘疾

三種津貼只可以揀一種，亦唔可以同時攞綜援。

【一】先睇吓你合唔合資格 —— 五樣都要有

- **年滿 65 歲** — 以生日計。就快生日嘅，睇下面個貼士。
- **做咗香港居民最少 7 年** — 即係你「取得香港居民身份」嗰日到今日夠 7 年。
- **申請前連續住喺香港最少 1 年** — 由交表嗰日倒數 12 個月（大約 365 日）計，離港**唔超過 90 日**＝即係最少有 **275 日**喺香港。
- **冇攞緊其他津貼** — 唔可以同時攞高齡津貼（生果金）、傷殘津貼或者綜援。
- **冇坐緊監、冇被羈留** — 在囚或被合法羈留期間唔合資格。

【二】每個月派幾多？

$4,345

每月津貼（2026 年 2 月 1 日起）。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

【四】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／老婆嘅資料同錢都要報。
- **同居** → 三樣齊先當夫婦限額：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報。

【五】需要準備嘅文件

- ☐ 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）
- ☐ 所有旅行證件嘅個人資料頁副本（回鄉證、護照等）
- ☐ 所有旅行證件「最近一年離港紀錄」嘅頁數副本
- ☐ 已婚／同居：配偶或同居人士嘅身份證明文件副本

★ 早啲攞錢嘅位 65歲生日**前一個月內**已經可以交表！申請日期會當係你生日嗰日 —— 唔使等到過咗生日。

有疑問：**9622 3386 鍾生**

資料來源：社署《公共福利金計劃申請指引》(8/2026)、《申請表 SWD307》及社署長者生活津貼網頁。

表格 第 1 頁　申請表第 1 頁 ・ 第一部分：個人資料

開始之前 ・用黑色或藍色原子筆。　・用正楷，一筆一劃寫清楚。　・寫錯唔好用塗改液：用筆劃一條線刪咗佢，再喺旁邊簽名。

表頭：「請根據你所申請的津貼，選擇下列其中一項」 ☐ ✓ **長者生活津貼** Old Age Living Allowance ☐ 高齡津貼　☐ 普通傷殘津貼　☐ 高額傷殘津貼　（呢三格唔好剔）	只需要剔「長者生活津貼」嗰一格。

第一部分　甲、申請人的個人資料　第 1 頁

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 同上，英文串法要同身份證一模一樣。
身份證明文件號碼 Identity document number _____	③ 照身份證抄，最後括號入面嗰個數字（或字母）都要寫埋。
類別 Type ☐ 香港身份證　☐ 香港出生證明書　☐ 其他（請註明）	④ 有香港身份證就剔「香港身份證」。
性別 Sex ☐ 男　☐ 女	⑤ 剔一格。
出生日期 Date of birth 年 _____ 月 _____ 日 _____	⑥ 照身份證填，三格：年、月、日。例如 1952 年 3 月 8 日 → 1952／3／8。
出生地點 Place of birth ☐ 香港　☐ 內地　☐ 其他（請註明）	⑦ 香港出世就剔「香港」。
國籍 Country of origin ☐ 中國　☐ 其他（請註明）	⑧ 剔「中國」或「其他」都申請得，唔影響資格。
方言 Dialect spoken ☐ 廣州話　☐ 其他（請註明）	⑨ 剔「廣州話」，同攞錢無關。
婚姻狀況 Marital status ☐ 未婚　☐ 已婚　☐ 同居　☐ 分居　☐ 離婚　☐ 喪偶	⑩ 照而家情況剔一格。剔「已婚」或「同居」→ 下面乙部分要填。

乙、配偶／同居人士嘅資料（第 1 頁下半）

⑭ 婚姻狀況剔「已婚」或「同居」先要填；未婚、分居、離婚、喪偶 → **成個乙部分留空**。

姓名（中／英文） _____	⑪ 照對方身份證寫，中英文都要，串法一樣。
身份證明文件號碼 _____	⑫ 連括號嗰個數字（或字母）一齊寫。
出生日期 年 _____ 月 _____ 日 _____	⑬ 三格：年、月、日。

⑮ **丙、監護人／受委人　丁、代理人** → 申請長者生活津貼**唔使填，留空**（只係申請人精神狀況唔能夠自己申請、要人代辦先用得着）。

表格 第 2–3 頁　申請表第 2 頁 • 第一部分（續）＋ 第 3 頁 • 第二部分

頁尾簽名（每頁都有，同樣位置）

申請人簽名／指模

日期

見證人簽名／指模

兩格都要齊

⑬ 申請人自己簽名，或者打指模都得。日期寫交表嗰日。

⑭ 見證人：18 歲以上、精神狀況正常嘅家人或親友都可以。

第 1 至 7 頁，每頁都要有呢兩個簽名 —— 最多人漏呢個。

第一部分（續）　甲、教育程度 • 住址 • 電話　第 2 頁

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（完成中三／中五後入讀）

☐ 專上教育（非學位／學位／深造）

① 你讀到最高嘅程度，剔一格就好。讀到小學就剔「小學」。呢格同資格、同錢無關，唔使緊張。

住址 Residential address　香港／九龍／新界 ＋ 詳細地址

② 寫你**而家真正住**嘅地址，室、樓、座、街名、地區都要寫齊。社署會按呢個地址安排你去邊間社會保障辦事處、寄信去邊。

居所類別 Accommodation status

☐ 自置　☐ 租住　☐ 其他（請註明）

③ 層樓係你嘅就剔「自置」；租就剔「租住」；住公屋、同仔女住等就剔「其他」。

住宅電話號碼 Home telephone number

④ 有室內電話就填，冇就留空。

通訊地址 Correspondence address　（如與住址不同，始須填寫）

⑤ 收信地址同住址一樣 → **留空**；唔一樣（例如寄去仔女屋企）先填。

流動電話號碼 Mobile phone number

⑥ 一定要填一個社署搵得到你嘅手機號碼。

頁尾簽名　申請人 ＋ 見證人（第 2 頁都有）

同第 1 頁一樣：申請人簽名或指模、寫日期；見證人簽名。漏簽就會退表。

第二部分　居港規定　第 3 頁

1. 申請人在申請日期前是否已成為香港居民最少七年？

☐ 是 Yes　☐ 否 No

⑦ 你由「取得香港居民身份」嗰日計起夠 7 年就剔「是」。唔肯定就睇身份證，或者問辦事處職員。

2. 請選擇其中一項，說明緊接申請日期前一年的離港日數

☐ 申請人在一年內離港共 ____ 天

☐ 一年內並無離港超過 90 天

☐ 未能確定一年內嘅離港日數

⑧ 三句**只剔一句**：

• 記得清：填實際日數；**完全冇離開過香港，就填「0」天**。

• 知道自己加埋唔超過 90 日，但數唔清幾多日 → 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」＝去內地、澳門或者外國。返內地探親、去旅行，全部都計。

• 「緊接申請日期前一年」＝由你交表嗰日倒數 12 個月。例如 2026 年 6 月 10 日交表，就係 2025 年 6 月 11 日至 2026 年 6 月 10 日。

• 如果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。

表格 第 4 頁　申請表第 4 頁 ・ 第三部分：入息及資產

呢頁決定你合唔合資格，慢慢填。三個規矩：

- 單身：只填「申請人」一欄，右邊「配偶／同居人士」留空。
- 已婚／同居：左（申請人）、右（配偶／同居人士）兩欄分開填，各自加一個總數。
- 每一項都要揀「沒有」或「有」；唔好留白，冇就剔「沒有」。

甲、每月入息（每月計，港幣）

項目	申請人	配偶／同居人士
1. 工資、手工業或生意上的入息	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____
2. 退休金／長俸	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____
3. 從收租所得的淨收益	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____
4. 從年金計劃所得的固定年金 a) 香港年金計劃　b) 其他年金計劃	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____
總入息	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____

點填

① 工資、生意入息：仲有做嘢、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：每月收到嘅固定錢。每季或每年先派一次，要攤開做每月（例如每年 $60,000 ÷ 12 ＝ 每月 $5,000）。
⑤ 總入息：上面 1 至 4 加埋，兩欄分別計。

唔使計入息 子女、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。（呢兩樣錢如果儲起咗，就要當**資產**報。）

頁尾簽名　申請人 ＋ 見證人（第 4 頁都有）

加埋呢頁，已經四個頁尾簽名。

↓ 第三部分乙（資產）在下一頁 →

第三部分：資產

乙、資產（香港、澳門、內地、海外都要計，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 No ☐ 有 Yes $ _____	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____
2. 現金	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____
3. 銀行儲蓄	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____
4. 股票及股份的投資（包括債券、基金及累算退休權益）	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____
5. 金條及金幣等	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____
6. 商業／作投資用途的車輛（例如的士及公共小巴）及其營業牌照	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____
總值	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____	☐ 沒有 No ☐ 有 Yes $ _____

點填

① 土地／非自住物業：自住嗰層樓唔計；其他樓、地、車位，唔論喺邊個地方都計。
② 現金：屋企放住嘅現金。
③ 銀行儲蓄：全部銀行戶口加埋（定期、儲蓄、外幣都計）。
④ 股票及股份投資：股票、債券、基金，加埋強積金／退休金戶口入面嘅錢（強積金特別規則見下面）。
⑤ 金條及金幣等：只計金條、金幣呢類。平日戴嘅金器首飾、金牙、金戒指唔使報。
⑥ 商業／作投資用途嘅車輛：用嚟做生意或者投資嘅車，例如的士、小巴，連營業牌照。
⑦ 總值：上面 1 至 6 加埋，兩欄分別寫。

唔使計資產 唔使計資產：一層自住嘅香港樓 ＋ 自用車位；將來自用嘅骨灰龕；**保障型保險計劃（例如人壽、醫療、危疾）嘅現金價值**；買年金畀嘅保費。
（但退咗年金保單攞返嘅錢，就要計資產。）

強積金特別規則（好緊要）

・你嘅配偶／同居人士**未滿 65 歲**：佢強積金嘅強制性供款同可扣稅自願性供款累算權益，**唔使計資產**；佢每月嘅強制性供款亦都唔使計入息。
・但已經提取出嚟嘅強積金，就要當資產計。
・唔肯定個數？用強積金受託人最近寄畀你嘅權益報表。

最多人計錯 最多人出事嘅位：以為「自住樓唔計」就等於「所有樓都唔計」。第二層樓、內地樓、車位（唔係自用）全部都要計資產。

表格 第 5–7 頁　申請表第 5–6 頁 • 第五、六部分 + 第 7 頁 • 第九部分

第四部分（第 5 頁上半） → 呢部分只係「高額傷殘津貼」申請人填。**你申請長者生活津貼，成部分留空。**

第五部分　旅遊證件　第 5 頁

申請人是否持有任何有效的、已過期的或已失效的旅遊證件？

☐ 是 Yes　☐ 否 No

證件類別 Type of document	證件號碼 Document No.	簽發日期 Date of issue	有效期至 Valid until

① 有回鄉證、護照等等，就剔「是」，每一種填一行（類別、號碼、簽發日期、有效期）。
② **同一款旅遊證件只需要填一次** —— 例如換過幾本特區護照，只填最新嗰本嘅資料就得。
③ **過咗期、失咗效嘅都要報**，唔好以為過期就唔使寫。
④ 真係一本都冇，就剔「否」。

第六部分　銀行戶口資料（自動轉帳用）　第 6 頁

戶口持有人名稱（中文） Account holder’s name in Chinese

戶口持有人名稱（英文） Account holder’s name in English

銀行名稱 Name of bank

戶口號碼 Account number

① 只可以用**你自己一個人**嘅個人戶口 —— **聯名戶口唔接受**（同老公／老婆聯名都唔得）。
② 戶口名稱、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或者月結單一齊交。

表格第 6 頁最底仲有 **申請人簽名 + 見證人簽名**，唔好漏（即係第 1–7 頁每頁都要簽）。

第七部分：親友資料（隨意提供）

⑥ 唔使填。**但如果社署搵唔到你，有一個親友嘅電話會好有用。**想填就填仔女個名同電話。

第八部分：其他資料

⑦ 唔使填，留空。（想講例如「我需要院舍照顧服務」，可以喺呢度寫。）

第九部分：聲明及保證（第 7 頁）　第 7 頁

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。

申請人簽名／指模

見證人簽名／指模

見證人姓名

日期

簽名用身份證上面嘅簽法；唔識簽名可以打指模。

交表前 交表前由第一頁揭到最後一頁，逐頁睇有冇兩個簽名（申請人＋見證人）。漏一頁就要退表，成個申請要重新排。

流程 點交表 • 交完之後嘅規矩

交表四步

第 1 步 填好表 逐頁簽名，見證人都要簽。

第 2 步 影印文件 身份證、存摺／月結單、所有旅行證件（個人資料頁＋最近一年離港紀錄頁）、配偶身份證。正本自己留。

第 3 步 交表 親身或叫親友代交去**你住址所屬嘅社會保障辦事處**；又可以用郵寄、電話、傳真、電郵或社署網上表格交。

第 4 步 見面核實 社署會約你見面，**要帶身份證同所有旅行證件嘅正本**（唔係副本）。

交表前最後檢查

- ☐ 表頭剔咗「長者生活津貼」
- ☐ 姓名、身份證號碼（連括號）同身份證一樣
- ☐ 婚姻狀況剔啱，已婚／同居已填配偶資料同錢
- ☐ 第三部分：每一項都揀咗「沒有」或「有」，總數加咗
- ☐ 銀行戶口係個人戶口，唔係聯名
- ☐ 旅行證件連過期嗰啲都寫齊
- ☐ 第 1 至 7 頁＋第九部分：申請人同見證人都簽咗
- ☐ 交齊需要嘅證明文件**副本**，正本不需要提交（自己留住，見面時社署會睇）

以下情況要即刻通知社署

- ✓ 搬屋、改地址
- ✓ 入息或資產超過限額
- ✓ 婚姻狀況改變
- ✓ 離開香港超出寬限
- ✓ 被監禁或被合法羈留

要用書面通知社署（郵寄或親身交辦事處）。

記住一個數 整份申請表 **第 1、2、3、4、5、6、7 頁，連第九部分**，每一頁都要有**兩個簽名**：你自己（或指模）＋見證人。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。
見證人可以係家人、朋友、鄰居，**18 歲以上、精神清醒**就做得，唔使專業人士，唔使收錢。

最常犯嘅 4 個錯

- 1. 用塗改液改錯字（要筆劃線＋旁邊簽名）
- 2. 姓名或身份證號碼同身份證有出入
- 3. 漏報過咗期嘅回鄉證、護照
- 4. 用聯名戶口收錢

有幾格睇唔明係正常

呢份表三種津貼共用，所以有幾格對長生津申請人冇意思（例如問「<$10,000」嘅入息範圍、問有冇 <$50,000 嘅存款）。睇唔明就跳過，唔使硬填，唔會影響申請。

邊度交、邊度問

- 去你住址所屬嘅**社會保障辦事處**（社署網頁有地址、電話同辦公時間）。交去第二間，都會轉介返去。
- 社署熱線 **2343 2255**；網上都可以交表同查申請須知。

★ 錢由幾時開始計 合資格日期同收到申請日期，社署會用**較後**嗰日開始計錢。所以交得早一日，就少蝕一日。

填到一半唔識點算？打俾我

唔肯定點填、唔知有冇資格、唔識計資產 → **唔好自己估，打嚟問我**，我逐格同你睇；WhatsApp 影相都得。

9622 3386　鍾生

攞錢之後 攞到津貼之後：兩個規矩要記住

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；過咗就要守返限額。

規矩二：每年離港嘅寬限

社署用「付款年度」計，即係由你合資格嗰日起，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，嗰啲離港日數可以向社署申請唔計。

以下情況要即刻通知社署

- ☐ 搬屋、改地址
- ☐ 入息或資產超過限額
- ☐ 婚姻狀況改變
- ☐ 離開香港超出寬限
- ☐ 被監禁或被合法羈留

唔明白？問我

填表、計數、唔知自己有冇資格 —— 直接打 **9622 3386 鍾生**，我幫你逐格睇。

（平日日間；WhatsApp 都可以。長者生活津貼以外嘅問題都問得。）

常見疑問

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（上一頁）。
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。