



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by  
the Social Welfare Department



香港互勵會  
鄭裕彤敬老中心

# 香港互勵會鄭裕彤敬老中心

黃埔主中心地址：九龍紅磡黃埔花園第八期M字樓(小巴站上蓋)  
祥祺副中心地址：九龍紅鸞道18號祥祺中心A座地下G03號舖  
中心電話：2330-9682  
中心網頁：<https://www.hkmea.com/>  
申請會員資格：正式會員(60歲或以上) 金齡會員(55歲至59歲)

## 2024年5月份通訊



SCAN

### 中心活動報名守則



- 購票或登記時請出示有效實體會員証。
- 按公平購票原則，一般活動每位會員只可購買或登記自己及已是會員的配偶或父母，合共最多兩人的活動票。會員不可替代其他人士購買或登記(護老者活動除外)。
- 請按中心指定日期內購票，額滿即止。  
如該活動設有後備名單，則以通知日期及後備名單先後次序為準。
- 所有已出收據的活動名額，均不得私自轉讓。

### 中心服務 (詳情向職員查詢)

- 社交康樂
- 興趣班組
- 護老資源
- 義工發展
- 社區參與
- 長者支援
- 隱長關顧
- 申請轉介
- 遇到服務
- 借用物資
- 膳食供應
- 耆老保健

### 各位會員注意：

#### 公眾假期中心暫停開放

2024年5月1日(三)  
2024年5月15日(三)  
(勞動節及佛誕)  
不便之處 請見諒!



HOLIDAY

### 惡劣天氣下活動/班組安排

一號風球/黃雨	照常進行
三號風球/紅雨	取消
八號風球或以上/黑雨	取消

### 黃埔中心開放時間

星期一至五	星期六	公眾假期
上午9:00- 晚上6:00	上午9:00- 下午1:00	休息

(下午1:00-2:00為午膳時間，暫停開放)

### 黃埔中心收費時間

星期一至五	星期六	公眾假期
上午9:00- 下午4:30	上午9:00- 中午12:00	休息

(午膳時間不設收費)

### 祥祺中心開放時間

星期一至五	星期六	公眾假期
上午9:00- 下午5:25	上午9:00- 下午1:00	休息

(下午12:00-1:15為午膳時間，暫停開放)

### 祥祺中心收費時間

星期一至五	星期六	公眾假期
上午9:00- 下午4:30	上午9:00- 中午12:00	休息

只收續會費用，其他收費直至另行通知。

(午膳時間不設收費)

### 例會

5月份活動報名日  
5月2日 (四) 上午9:30

6月份例會日  
5月30日 (四) 上午10:30



## 雅培奶粉專賣日

時間:上午10:00-11:30

地點:黃埔中心

對象:會員

名額:不限

奶粉費用: **取貨當天繳付**

怡保康: **\$218**

加營素: **\$190**

低糖加營素: **\$195**



2024年 雅培奶粉專賣日
★ <b>5月24日</b>
7月26日
9月20日
11月22日

**備註:**

請預先到黃埔中心櫃檯登記數量，  
以確保供應商當日有足夠貨品供應。

## 圖書借閱

可於中心內閱讀圖書，或可外借回家14日，  
一次最多可借6本書及續借14天。逾期歸還將  
收取罰款每本每日1.5元。

## 復康用品借用

租借復康用品費用:

輪椅	\$20/月
其他康復用品 (土的、助行架、三腳/四腳叉)	\$10/月

**服務對象:**

有效會員、護老者或居於紅磡區之社區人士。

**借用期限:**

為期一個月，可續借最多兩次。

**逾期歸還:**

若逾期歸還，將收取罰款:

輪椅\$10/日，其他復康用品\$5/日。

**借用者須知:**

須親臨中心辦理手續並提供相關文件:

•**中心登記會員或護老者:**

出示中心有效會員卡或護老者卡。

•**居於紅磡區之社區人士:**

出示申請人之身份證正本及住址證明。

**定期維修:**

由香港輪椅輔助隊每年進行檢查及維修，以保障  
長者安全。如有需要，負責職員將個別聯絡借用  
人，提早歸還復康用品。



## 惜食飯盒

黃埔中心提供惜食飯盒服務，參加費用每月35元。

供應時間:逢星期一至五(公眾假期除外)

領取時間:午餐:中午12:00至下午1:00

晚餐:下午5:00至晚上6:00

## 中心設施

中心血壓機、電腦、平板電腦、震震機、桌球、  
健身單車、米蘭牌、象棋，於中心開放時間內供  
會員使用。部份設施使用時間如下:

## 益智棋牌及電腦

	上午	下午
星期一至五	9:30-11:30	2:00-5:15
星期六	9:00-12:00	/

## 桌球 (設於祥祺中心)

	上午	下午
星期一至五	10:00-11:30	2:00-5:15
星期六	9:00-11:00	/

## 震震機

	上午	下午
星期一至五	9:00-12:00	2:00-5:15
星期六	9:00-12:00	/

## 義工招募

項目	內容	備註
送暖 義工	上門關懷探訪區內獨居或有 需要長者並送上物資。	非 定期
電話 慰問 義工	定期於中心致電慰問區內獨 居或有需要長者，提醒長者 參與中心活動，並在有需要 時轉介社工跟進。	每月 一次
活動 協助 義工	協助推行活動，例如中心當 值、健康檢查、例會、飯盒 服務、講座等。	定期 進行

# 中心資訊及服務

## 中心服務

由註冊社工提供有關支援，協助有需要長者面對困境，歡度豐盛人生。

### • 輔導服務

包括長期護理服務轉介（家居護理服務、津助日間護理中心或安老院舍）、情緒及人際關係方面的支援等。

### • 認知障礙症服務

為認知障礙長者、家屬及社區人士提供小組活動及諮詢。

### • 有需要護老者服務

為面對重大壓力的護老者提供活動及輔導。

服務範圍：黃埔花園、海名軒、海濱南岸、維港星岸、海灣軒


## 中心WIFI

在中心內登入「CYT FREE wifi」，即可使用每次2小時免費上網服務，逾時後可再次登入使用。

## 2024-2025年度會員續會安排

會籍有效期為每年4月至來年3月，歡迎各會員續會，請會員留意以下最新安排！

### 續會所需資料：

- 會員卡：核對個人資料 
- 住址信：核對住所地址  
(抬頭為家人名字亦可，中文地址優先)
- 續會費用：會員\$20 / 準會員\$10

# 預約 續會

續會周未能進行續會之會員，請來電預約後前往**祥祺中心**進行續會。

## SQS 服務質素標準

社署向受資助非政府機構之監督制度稱為「優質服務制度」，分為16個服務質素標準，當中包括：**標準(9)安全環境**

中心採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

### 標準(10)申請和退出服務

中心確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

## 中心興趣班組安排

1. 中心每期興趣班均須重新登記報名抽籤。
2. 興趣班活動將設有後備名單，如有中籤者放棄學位，位置將由後備補上，屆時將個別通知。

## 中心成教班安排

2023-2024年度成教班課程已開班。

課程包括平板電腦、電腦、手機、識字、英文、普通話。

如對課程有興趣，請到**黃埔中心**登記。當班別有位置空缺時，將會個別通知。



**\*\* 以上措施即時生效，直至另行通知\*\***

# 活動及班組

## A項活動任選報名登記

活動編號：1535

### A1: 5月份健康講座:認識營養標籤

日期：5月24日（五）

時間：上午10:30-11:30

地點：祥祺中心活動室

對象：會員

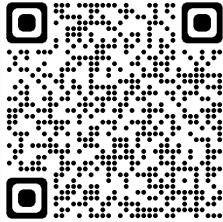
名額：40人

內容：由衛生署姑娘講解：

1. 了解營養標籤的資料
2. 由選擇食物開始實踐健康飲食模式

負責職員：林姑娘

如欲用Zoom在線觀看講座，  
請於講座當天掃描二維碼。



活動編號：1536

### A2: 6月例會日

日期：5月30日（四）

時間：上午10:30-11:30

地點：祥祺中心活動室

對象：會員

名額：40人（先到先得）

負責職員：林姑娘

如欲用Zoom在線觀看例會，  
請於例會當天掃描二維碼。



活動編號：1516

### A3: 5月剪髮服務

日期：5月23日（四）

時間：下午1:30-3:30

地點：祥祺中心活動室

對象：會員

名額：40人（如超過40人須抽籤）

負責職員：林生

服務義工：劉師傅、吳師傅、黃師傅、章師傅  
林師傅

截止報名日期：5月13日（一）下午4:30

公布抽籤日期：5月16日（四）上午10:00

抽籤結果會張貼於中心壁報板上，

請自行到中心查閱結果或致電向中心職員查詢。

備註：基於衛生問題，請參加者剪髮前預先清洗  
乾淨頭髮。



活動編號：1571

### A4: 共享快樂星期六

日期：5月11日（六）

時間：下午2:30-3:45

地點：基督教協基會黃埔綜合青少年服務中心

對象：會員

名額：15人

內容：義工與長者遊戲、表演、傾談。

負責職員：林生

## 興趣班

### 古箏班



日期：5月20日至8月12日

（逢星期一，6月17日除外）

時間：上午11:30-下午12:30（10堂為一期）

學費：會員\$360/10堂、準會員\$420/10堂

地點：黃埔中心活動室

名額：12人

備註：中心會提供古箏給參加者在中心內學習，但  
不會提供外借服務給當期參加者。另外，中心在課  
堂安排上有最終決定權，請細閱本頁所有條款，如  
有問題可向職員查詢。

報名登記抽籤日期：4月29日（一）至5月3日（五），  
上午9:30-下午12:30、下午2:00-4:30於黃埔中心  
登記。

抽籤公佈時間：5月6日（一）上午9:30。中籤結果將  
貼於黃埔中心公佈欄內，中心不會個別致電通知中  
籤者和落選者。

繳交學費時間：中籤者需於5月6日（一）

上午9:30至5月10日（五）下午4:30前，親自攜帶會員  
卡前往黃埔中心繳交學費。敬請留意月刊首頁有關  
櫃台的收費時間。

繳交學費期限：中籤者若於5月10日（五），

下午4:30前仍沒有交齊學費者，則當放棄論處理，  
中心不會個別致電通知。

後備名單：如有中籤者放棄學位，位置將由後備名  
單補上，屆時中心將個別另行通知。

# 金齡活動

以下活動歡迎55歲或以上人士參加

活動編號：1531

## Pando Stick 筋膜伸展班

日期：5月17日（五）

時間：上午10:30-11:30

地點：協基會馬可堂（黃埔花園八期一樓）

對象：會員

名額：15人

費用：\$25

內容：“Pando Stick”是一種新興動態運動，源自美國的訓練系統，透過特製的筋膜伸展棍，利用槓桿原理深層伸展平日難以伸展的筋膜，同時配合等長收縮強化訓練，可以有效提升關節靈活性、穩定性及肌肉力量，同時亦可達致舒展筋骨的效果，一舉三得！

負責職員：陳姑娘

報名期：即日起至5月3日（五）

公佈抽籤期：5月6日（一）上午10:00（中籤者請於5月8日（三）或之前交費）

後補名單：5月9日（四）開始通知



活動編號：1550

## HIIT增肌爆脂班（A組）

日期：5月20日及6月17日（一）

時間：下午2:30-3:30

地點：祥祺中心

對象：會員

名額：10人

費用：\$10

內容：High-Intensity Interval Training高強度間歇訓練(HIIT)以高強度訓練運動及短時間休息相間的訓練模式，提升心肺能力及肌肉量，有效消脂。

負責職員：陳姑娘

報名期：即日起至5月7日（二）

公佈抽籤期：5月8日（三）上午10:00（中籤者請於5月14日（二）或之前交費）

後補名單：5月16日（四）開始通知

以下為重要事項

- 參加者每星期須有做帶氧運動的習慣
- 如活動當日身體不適或缺乏睡眠休息，不建議進行HIIT運動
- 基於個人健康狀況，對是否適合參加活動抱有疑問，請先諮詢醫生意見



活動編號：1532

## 敲敲非洲鼓

日期：6月14日（五）

時間：下午2:30-4:30

地點：祥祺中心

對象：會員（未曾登記參與「非洲鼓樂樂共融」優先參加）

名額：20人

費用：\$10

內容：學習非洲鼓奏樂手腳姿勢、節拍技巧、複雜拍子以及手部、訓練腳部靈活及耐力訓練，上演一場非洲鼓樂大合奏。

曾登記參與「非洲鼓樂樂共融」將直接留後備

負責職員：陳姑娘

後備通知日期：2024年5月16日（四）起

**\*\*已收款項，不設退款。**



## 護老者活動

活動編號：1556

### 椅上伸展操

日期：5月2、9、16、23及30日  
(逢星期四，共5節)

時間：下午2:00-3:00

地點：祥祺中心活動室

對象：護老者及其家屬

名額：10人

費用：\$25

內容：利用伸展運動改善及舒緩長期痛症。

負責職員：黎生



活動編號：1558 (A組) / 1559 (B組)

### 地壺球同樂日

日期：5月31日 (五)

時間：**A組** - 下午1:45-3:15

**B組** - 下午3:30-5:00

地點：祥祺中心活動室

對象：護老者及其家屬

名額：每節8人

內容：透過地壺球訓練手眼協調，擴闊社交圈子。

費用：\$10

負責職員：黎生

備註：參加者需要除鞋參與活動。



活動編號：1557

### 團體體適能訓練班

日期：5月6、13日 (逢星期一，共2節)

時間：下午2:00-3:00

地點：祥祺中心活動室

對象：護老者及其家屬

名額：6人

費用：\$10

內容：透過flexi-bar及炮筒(VIPR)訓練，改善肌肉力量和心肺功能。

負責職員：黎生

備註：建議在不使用拐杖或其他助用具的情況下，能夠平衡站立的會員參加。



## 有需要護老者活動

活動編號：1540

### 衛生署健康講座：認識冠心病

日期：5月29日 (三)

時間：上午10:00-11:00

地點：黃埔中心活動室

對象：有需要支援護老者／護老者及其家屬

名額：30人

費用：全免

內容：1) 認識冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法；  
2) 給予高危者輔導及建議以預防冠心病。

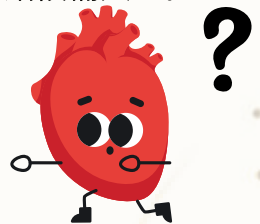
負責職員：王姑娘

報名須知：

1. 截止報名日期：5月17日 (五)

2. 抽籤公佈日期：5月22日(三) 張貼黃埔中心公佈欄。

3. 若參加者「退出」時出現的空缺，中心最遲於5月28日(二) 個別聯絡候補人士。



## 護老者有需要護老者招募

### 何謂護老者？

凡需要照顧一名六十歲或以上長者的日常生活（包括烹調進食、穿衣梳洗、扶助行走、陪伴覆診等）之家人、親屬或朋友，均可登記成為中心的護老者，參加相關活動。如面對重大照顧壓力者，完成測量表後，更可成為有需要護老者，由專責社工跟進個案及輔導。

### 護老者服務內容

- 護老者互助小組
- 護老者訓練工作坊
- 社交康樂活動
- 減壓活動
- 照顧知識及技巧訓練
- 情緒支援服務
- 輔導／諮詢服務



### 如何登記？

如欲登記，請聯絡負責職員黎先生（護老者）或王姑娘（有需要護老者）。

## e健樂會員活動

# 達標獎勵!

5月份到訪黃埔中心「電子健康站」拍卡量度血壓8次或以上，將可在月底獲取禮物一份。  
(禮物會根據每月健康報告的檢測數據派發)



5月份  
拍卡量度血壓  
8次或以上



猴頭菇淮山湯包  
(圖片只供參考)

活動編號: 1541

### 綜合運動班 (一)

日期: 5月10日 (五)  
時間: 上午10:30-11:30  
地點: 祥祺中心活動室  
名額: 12人  
費用: 全免  
內容: 由專業教練教授平衡力練習、反應及肌肉訓練等，以預防肌少症。  
導師: 運動教練 李先生  
備註: 建議在不使用拐杖或其他輔助用具的情況下，能夠平衡站立的長者參加。



活動編號: 1542

### 綜合運動班 (二)

日期: 5月22日 (三)  
時間: 上午10:45-11:45  
地點: 祥祺中心活動室  
名額: 12人  
費用: 全免  
內容: 由專業教練教授平衡力練習、反應及肌肉訓練等，以預防肌少症。  
導師: 運動教練 李先生  
備註: 建議在不使用拐杖或其他輔助用具的情況下，能夠平衡站立的長者參加。



活動編號: 1555

### 綠悠遊 (一日遊旅行)

日期: 5月17日 (五)  
時間: 上午9:00 - 下午5:00  
集合及解散地點: 黃埔中心  
集合時間: 上午9:00  
出發時間: 上午9:30 (逾時不候)  
對象: **只限e健樂會員**  
名額: 30人  
費用: \$60  
行程: 黃埔中心 → 北區公園 → 富琴有機生態農莊 → 農家圍餐 → 龍躍頭文物徑 → 回程



有機山水豆腐花  
絲苗白飯  
火龍果花木瓜老火湯  
惹味酸甜排骨  
農莊小炒王  
農莊有機青菜  
農莊有機雞蛋  
香草炒有機雞  
有機紅菜頭蚊豬腩肉  
農莊自家養殖有機魚  
柴火雞

報名登記抽籤日期: 5月2日 (四) 至 5月7日 (二)

抽籤結果公佈日期: 5月8日 (三) 上午10:00

中籤者交費時間: 5月8日 (三) 上午10:00  
至 5月13日 (一) 下午4:30前。

後備名單通知日期: 5月14日 (二) 至 5月16日 (四)

備註: 1) 參加者可於活動完結後獲取禮物一份。  
2) 已收款項，不設退款。  
3) 如當日天氣惡劣而取消，將會另行通知。

活動編號: 1320

### 驗血糖

日期: 5月18日 (六)  
時間: 上午9:30-12:30  
(每半小時一節，每節10人)  
地點: 黃埔中心  
名額: 60人  
費用: 全免  
抽血人員: 馬姑娘



活動編號: 1537

### 沙畫工作坊

日期: 5月29日 (三)  
時間: 下午3:00-4:00  
地點: 祥祺中心活動室  
名額: 10人  
費用: 全免  
內容: 根據不同主題畫作，學習基本沙畫手法並透過沙畫說出個人故事，並保持手部活動能力，提升自我認同及自信。  
合辦機構: 明愛臻藝坊



# 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃 (第三期) 會員招募

計劃由香港賽馬會慈善信託基金撥款資助。應用電子及數碼化健康管理科技及創新模式, 以提升長者生活質素, 並透過數據收集及整合, 分析長者的健康狀況和模式。

## 計劃內容:

- 定期舉辦健康推廣活動, 包括運動、營養、認知訓練、精神健康、社交等。
- 可使用電子健康站監測個人健康狀況, 功能包括: 血壓計、血糖計、體溫計、十合一電子磅、心房顫動檢測。
- 填寫健康質素問卷, 助長者了解自己的健康。

## 備註:

1. 費用全免, 歡迎各會員留名預約登記。
2. 留名後, 職員會致電預約時間, 屆時請親臨黃埔中心辦理入會手續 (手續需時約30分鐘)。
3. 如欲查詢計劃及以上活動詳情, 歡迎聯絡負責職員何姑娘。

提升健康管理能力



改善長者的健康狀況

