

香港互勵會鄭裕彤敬老中心

主中心地址：九龍紅磡黃埔花園第八期M字樓(小巴士站上蓋)

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) 準會員(50歲至59歲)



HKMEA.COM

2024年3月份通訊

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



為確保續會流程暢順，請帶齊以上資料，如資料不齊全，恕未能辦理，敬請見諒！

續會流程：

1. 會員帶齊續會資料到**祥祺中心櫃台**報到
2. 職員核對會員是否按照編排日子到中心續會、續會資料是否齊全
3. 派發籌號，留意叫籌到櫃台交費用

會員証編號	續會日期	續會時間
0001-1000	2024年 4月2日(只限下午) 3日、5日	上午9:00- 中午12:00
1001-1900	2024年4月8日、 9日、10日	上午11:30 暫停派籌 下午1:15- 下午4:30
1901或 之後	2024年4月11日、 12日、15日	本次續會只於 祥祺中心 進行

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

暫不收費，直至另行通知。

例會

3月份活動報名日

2月29日(星期四) 上午9:30

4月份例會日

3月28日(星期四) 上午10:30

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

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。

中心活動報名優化安排

為確保會員能公平參與，中心部份活動包括：興趣班組、小組或活動將會以抽籤形式決定參加者名單，並會以籤標誌作識別。（不包括受「勞工及福利局成人教育資助計劃」開辦的成教班課程）

報名程序：

1. 中心會員細閱月刊內容
2. 於報名日親臨**黃埔中心**出示會員證報名
3. 如該活動附有**籤**則代表要抽籤，請會員自行留意公佈結果日期
4. 公佈抽籤結果後，會員須要在一星期內到中心登記作實
5. 如該活動仍有餘下名額則先到先得



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(5)人力資源**

中心制定有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準(6)計劃、評估及收集意見

中心定期計劃、檢討及評估服務的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就中心的表現提出意見。

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****

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: (當天繳付)

怡保康: **\$218**

加營素: **\$184**

低糖加營素: **\$190**

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。

2024年
雅培奶粉專賣日

★ 3月22日

5月24日

7月26日

9月20日

11月22日

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

活動及班組

A項活動任選報名登記

活動編號：1464

A1: 3月份健康講座: 認知友善照顧之道

日期：3月22日（星期五）

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：

- 對認知障礙症負面標籤的認識和預防
- 對認知障礙症患者保持友善的照顧方式
- 協助家中照顧者處理負面標籤帶來的精神壓力

負責職員：林姑娘



活動編號：1469

A2: 4月例會日

日期：3月28日（星期四）

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：1440

A3: 剪髮服務

日期：3月20日（星期三）

時間：下午1:30-3:30

地點：祥祺中心活動室

對象：會員

名額：45人（如超過45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：3月13日（星期三）下午4:30

公布抽籤日期：3月15日（星期五）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。**



金齡活動

以下活動歡迎50歲或以上人士參加

活動編號：1476

品茶薈

日期：3月15日（星期五）

時間：下午2:30-4:00

地點：祥祺中心活動室

對象：會員

名額：10人

費用：\$40

內容：由國家認證茶藝師簡介茶藝及茶文化，
一同體驗茶藝及靜心品茶。
活動亦適合品茶的初學者參加。

負責職員：陳姑娘



****每名參加者將獲得茶壺及茶杯一套****

活動編號：1467

退休- 莫等閒 (聚焦小組2024/3)

日期：3月22日（星期五）

時間：下午2:30-4:00

地點：祥祺中心

對象：1. 50-65歲 或

2. 剛退休或計劃退休之人士

（個別招募情況可與陳姑娘商討）

名額：10人

內容：活動凝聚一班剛退休或計劃退休之人士，
透過分享及結集眾人對退休的想法，啟發
出生活更多可能性。

負責職員：陳姑娘

****活動需先經社工評估，有興趣的參加者可先登記，
出席者將於3月15日或之前收到通知。****



護老者活動

活動編號：1477

椅上伸展操

日期：3月7、14、21、28日
(逢星期四，共4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：\$20

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：1478

團體體適能訓練班

日期：3月18、25日 (逢星期一，共2節)

時間：下午2:00-2:00

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輔助用具的情況下，能夠平衡站立的會員參加。



活動編號：1479 (A組) 1480 (B組)

地壺球同樂日

日期：3月22日 (星期五)

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。



有需要護老者活動

活動編號：1482

復活節手工擺設工作坊

日期：3月19日 (星期二)

時間：下午2:30-3:45

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：15人

費用：\$20 (已包括：材料費)

內容：參加者可親手製作一個屬於自己的復活節手工擺設，過一個與別不同的節日，並且紓緩日常生活緊張情緒和壓力。

負責職員：王姑娘

備註：已收款項，恕不退回。

抽籤結果在3月11日 (一) 張貼於黃埔中心公佈欄。



捐助及策劃：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心攜手 同創 FROING HIGH TOGETHER

計劃伙伴：



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing

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



e健樂會員活動

活動編號：1481

運動班 - 跳一跳、抗骨鬆!

日期：3月8日（星期五）

時間：下午3:00-4:00

地點：祥祺中心活動室

名額：12人

費用：全免

內容：由專業教練教授預防骨質疏鬆的運動。

導師：資深健身教練 王先生

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。



活動編號：1376

活用營養標籤講座

- 免墮「糖」衣陷阱

日期：3月11日（星期一）

時間：下午3:00-3:30（半小時）

地點：祥祺中心活動室

名額：35人

費用：全免

內容：分享閱讀營養標籤的技巧和糖對人體健康的影響及其風險。

協辦機構：食物環境衛生署



活動編號：1089

驗血糖

日期：3月16日（星期六）

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：1458

桌遊小組（一）

日期：3月13日（星期三）

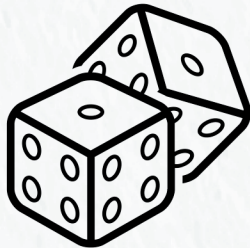
時間：上午10:45-11:45

地點：祥祺中心活動室

名額：8人

費用：全免

內容：透過桌遊訓練長者的認知能力，例如記憶力，專注力，手眼協調等。



活動編號：1459

桌遊小組（二）

日期：3月27日（星期三）

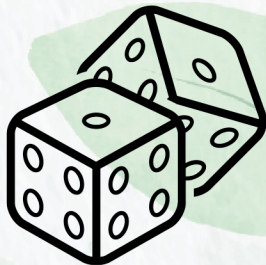
時間：上午10:45-11:45

地點：祥祺中心活動室

名額：8人

費用：全免

內容：透過桌遊訓練長者的認知能力，例如記憶力，專注力，手眼協調等。



預防認知障礙症

- 增強「腦儲備」：研究顯示「腦儲備」越充足，大腦的抗逆力就越高。透過身體運動，可刺激腦神經網絡生長，豐富我們的「大腦儲備」，有助補償因腦疾病損壞的細胞；而益智活動能豐富「認知儲備」，應對腦部病變影響的認知功能。
- 預防中風：每4位中風患者中，便有1位會患上認知障礙症，因此要控制「三高」、建立健康的生活模式及飲食習慣、有需要便求醫及按醫生指示定時服用藥物。
- 減輕壓力：研究發現壓力賀爾蒙皮質醇會增加患上認知障礙症的風險。壓力問題的症狀包括經常心緒不寧、煩躁不安、失眠、心悸、發惡夢等，而做運動、聽音樂及參加興趣班等，都是常見的減壓方法。



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）。

