



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4月份通訊



SCAN

### 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：



## 祥祺 續會

- 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：

- 會員帶齊續會資料到**祥祺中心櫃台**報到
- 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
- 派發籌號，留意叫籌到櫃台交費用

**備注：續會周未能進行續會之會員，**

**請在日後前往祥祺中心進行續會。**

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

只收續會費用，其他收費直至另行通知。

### 例會

4月份活動報名日

4月2日(星期二)上午9:30

5月份例會日

4月30日(星期二)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

## 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
★ 5月24日
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。

## 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(7)財政管理

中心實行政策及程序，以確保有效的財政管理。

### 標準(8)法律責任

中心須遵守一切有關服務的法律責任。

## 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：1493

### A1: 4月份健康講座:睡眠健康

日期：4月19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：



- 1.長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法。
- 2.如何建立健康的睡眠習慣。

負責職員：林姑娘

活動編號：1505

### A2: 5月例會日

日期：4月30日（星期二）

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，請於例會當天掃描此二維碼。

活動編號：1516

### A3: 5月剪髮服務

日期：5月（詳細日期待定）

時間：下午1:30-3:30

地點：祥祺中心活動室

對象：會員

名額：暫定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：待定

公布抽籤日期：待定



活動編號：1504

### A4: 青協長幼同樂日

日期：4月19日（星期五）

集合時間：下午3:30

地點：家維邨香港青年協會地下大堂

對象：會員

名額：10人

內容：小四學生與長者遊戲、表演、傾談及致送禮物等。

協辦機構：香港青年協會

負責職員：林生

備注：活動完結後自行解散。



## 興趣班

### 油畫班



日期：4月23日至6月25日（逢星期二）

時間：上午11:15-下午12:15（10堂為一期）

學費：會員\$700/ 10堂、準會員\$720/ 10堂

地點：黃埔中心活動室

名額：15人

備註：參加者需自備一枝水彩筆，亦可於第一堂時向導師購買。一枝水彩筆價錢為約HK\$12。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8日（星期一）至4月12日（星期五），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：4月15日（星期一）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4月15日（星期一）上午9:30至4月19日（星期五）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4月19日（星期五），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：1474

## 鹽田梓古法曬鹽半天遊



日期：4月26日 (星期五)

時間：中午12:00-下午5:15

集合時間：中午12:00

集合地點：祥祺中心

活動地點：鹽田梓村

解散地點：黃埔

對象：會員

名額：27人

費用：\$60

內容：乘旅遊巴到西貢碼頭，再轉乘街渡 (小船)到鹽田梓。

由「鹽光保育中心」導遊帶領認識鹽田梓客家文化、

參觀歷史古蹟，以及體驗古法曬鹽。

負責職員：陳姑娘

截止報名日期：2024年4月8日 (一)

抽籤公佈日期：2024年4月9日 (二) 下午2:00

中籤交費期限：公佈日起至4月13日 (六) 中午12:00

後補通知日期：2024年4月15日 (一) 開始

**\*\*已收款項，不設退款。**

**\*\*由於活動涉及登船及遊田，故建議健步會員參與本活動。**

**\*\*如當日天氣惡劣而取消，將會另行通知。**



活動編號：1475

## DIY天然防蚊蠓噴霧

日期：5月9日 (星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：祥祺中心

對象：會員

名額：15人

費用：\$25

內容：以天然材料DIY製作夏日防蚊蠓噴霧，

再唔怕到戶外俾蚊咬! 錫住自己皮膚，

愛自己多一點!

負責職員：陳姑娘



## 護老者活動

活動編號: 1508

### 椅上伸展操

日期: 4月18、25日  
(逢星期四, 共2節)

時間: 下午1:30-2:30  
地點: 祥祺中心活動室  
對象: 護老者及其家屬  
名額: 10人  
費用: \$10  
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: 1510 (A組) / 1511 (B組)

### 地壺球同樂日

日期: 4月26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。



活動編號: 1509

### 團體體適能訓練班

日期: 4月22、29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: 1495

### 平安是福

日期: 4月16日 (星期二)  
時間: 下午3:00-4:00  
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: 『平安鐘』服務點止救命咁簡單?  
介紹『平安鐘』服務、申請手續及政府津貼資助資料。



負責職員: 王姑娘

備註: 1) 截止報名日期為4月9日 (二) 下午4:00。

2) 抽籤結果將於4月10日(三) 張貼黃埔中心公佈欄, 並接受即時登記。

3) 若參加者「退出」時出現的空缺, 中心最遲於4月15日 個別聯絡候補人士。

## 認知障礙支援服務及活動

活動編號: 1503

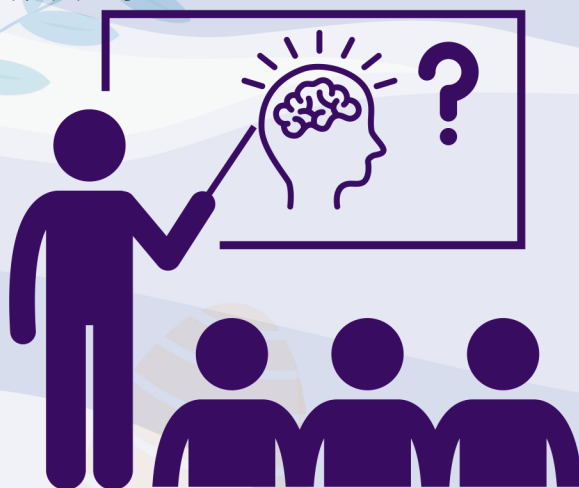
### 4月認知障礙公眾教育: 認知識多啲

日期: 4月24日 (星期三)  
時間: 下午2:30-3:30  
地點: 祥祺中心活動室  
對象: 會員  
名額: 30人  
費用: 全免

內容: 講解認知障礙症相關的知識, 澄清坊間的謬誤, 並解答疑難。

備註: 如欲線上參與, 可首先報名, 於活動開始時掃瞄二維碼。

負責職員: 余生





# e健樂會員活動

活動編號: 1319

## 驗血糖

日期: 4月13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: 1498

## 講座: 理解尿失禁

日期: 4月19日 (星期五)

時間: 下午2:30-3:30

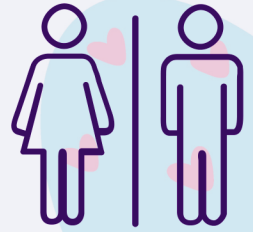
地點: 祥祺中心活動室

名額: 30人

費用: 全免

內容: 由資深護士講解失禁成因及種類、骨盤底肌肉運動、改善生活小貼士。

協辦機構: 添寧TENA



活動編號: 1460

## 桌遊小組 (三)

日期: 4月10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。

協辦機構: 遊籽桌遊輔導中心



活動編號: 1461

## 桌遊小組 (四)

日期: 4月24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。

協辦機構: 遊籽桌遊輔導中心



活動編號: 1497

## 柔力球體驗班

日期: 4月16日 (星期二)

時間: 上午10:30-11:30

地點: 祥祺中心活動室

名額: 10人

費用: 全免

內容: 柔力球糅合太極元素, 參加者手執球拍控球、畫圈, 再配合節拍及身體的律動, 有助改善手、肩、腰背的關節柔韌度。

協辦機構: Passion Sports HK

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。



## 低糖飲食小貼士

- 避免進食高糖食物: 如糖果、朱古力、含糖份飲品 (紙包飲品、樽裝飲品、果汁、奶茶及咖啡等)、雪糕、各種甜品等
- 減少食用市面上大部分號稱低脂/低卡路里的卻含糖量高的食物 (如低脂雪糕)
- 宜選清水代替含糖飲品, 或可選不加糖的菊花茶、無糖或低糖豆漿、低脂奶
- 點選飲品時要求把糖漿/砂糖另外奉上或要求「少糖」
- 欣賞天然食材的味道, 減少以糖醃製食物
- 選用天然調味料, 減少食用加工過的高糖調味料如茄汁、海鮮醬、蠔油等
- 留意營養標籤, 選擇較低糖的包裝食物



捐助及策劃：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心齊步 同興 HONG HING TOGETHER

計劃伙伴：



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong



賽馬會公共衛生及基層醫療學院  
The Jockey Club School of Public Health and Primary Care



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健康」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

