



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：九龍紅磡道18號祥祺中心A座地下G03號鋪

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)

## 2025年5月份通訊



SCAN

### 中心活動報名守則



1. 購票或登記時請出示有效實體會員証。
2. 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)。
3. 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。
4. 所有已出收據的活動名額，均不得私自轉讓。
5. 本年度活動收費將會上調，詳情請留意月訊公佈。
6. 凡參與任何運動及涉及體能需要之活動，請參加者自行評估個人能力是否合適。如有疑問可先諮詢醫生的意見。而參加者於課程前需簽署一份【體能活動適應力問卷】(只限69歲或以下)及健康聲明。

各位會員注意：  
公眾假期中心暫停開放

2025年5月1、5、31日

(勞動節、佛誕及端午節)

不便之處 請見諒!



5月10日及23日(9:00-12:00)

黃埔中心將暫停借用震震機、電腦及棋類。

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-<br>晚上6:00 | 上午9:00-<br>下午1:00 | 休息   |

\*5:25-6:00為延伸服務時間，只提供派飯服務

(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-<br>下午4:30 | 上午9:00-<br>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-<br>下午5:25 | 上午9:00-<br>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-<br>下午4:30 | 上午9:00-<br>中午12:00 | 休息   |

(午膳時間不設收費)

中心暫不收取1000元鈔票 不便之處 請見諒!

### 例會及報名

5月份報名日

4月28日(一) 上午9:30

6月份例會日

5月30日(五) 上午10:30

6月份報名日

6月2日(一) 上午9:30

## 雅培奶粉專賣日

時間:上午10:00-11:15

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: **\$230**

加營素: **\$200**

低糖加營素: **\$210**

活力加營素: **\$230**



**2025年**  
雅培奶粉專賣日

**5月23日**

7月25日

9月19日

11月21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, 只可續借一次。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<br>(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, 使用者必須為60歲或以上之長者。

**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。

**\* 建議致電瞭解復康用品的借用存量。\***



## 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

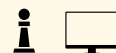
晚餐: 下午 5:00 至晚上6:00

**\*\*基於飯盒需求已經飽和, 故由2025/4/1起只限中心服務範圍人士申請, 不便之處, 敬請原諒! (已參與的舊有會員則不受影響)**

## 中心設施

中心血壓機、電腦、平板電腦、震震機、桌球、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。

服務範圍：黃埔花園、海名軒、海濱南岸、維港星岸、海灣軒

### • 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。

### • 護老者/有需要護老者服務

為合資格護老者提供活動，而面對重大壓力的護老者提供活動及輔導服務。

## 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(1)服務資料

中心須確保製備所說明之資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

### 標準(2)檢討及修訂政策和程序

中心應檢討及修訂有關服務提供的政策和程序。

## 抽籤安排

1. 中心興趣班組/活動如有需要則會以電腦抽籤的形式決定名單，每期均需重新登記報名抽籤，而每次抽籤則是重新計算，不設累計。
2. 興趣班/活動如設有後備名單，當有中籤者放棄學位，位置將由後備補上，屆時將個別通知。
3. 為更容易查看中籤名單，各項活動名單將只會列出中籤者及頭10位後備者。（如適用）

## 中心成教班安排

成教班課程「由勞工及福利局資助」

2024-2025年度成教班課程已於10月份開始。

如對課程有興趣，請到黃埔中心登記成為後備名單。當班別有位置空缺時，將會個別通知。

課程包括平板電腦、電腦、手機、識字、英文、普通話。



## 2025-2026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\$21 / 準會員\$10  
(請帶備整數\$21/ \$10)



# 祥祺 續會

續會週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。





# 活動及班組

## A項活動任選報名登記

活動編號: 2457

### A1: 6月例會日

日期: 5月30日 (五)  
時間: 上午10:30-11:30  
地點: 馬可堂(黃埔花園八期一樓)  
費用: 全免  
名額: 50人 (先到先得)  
對象: 會員  
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: 2168

### A2: 5月份健康講座: 預防肌肉流失

日期: 5月20日 (二)  
時間: 上午10:30-11:30  
地點: 祥祺中心活動室  
費用: 全免  
名額: 40人  
對象: 會員  
負責職員: 林姑娘  
內容: 由衛生署姑娘講解:  
1. 肌肉流失的成因和影響  
2. 預防肌肉流失的飲食和運動方法

活動編號: 2453

### A3: 展覽共賞

#### 「重生·藝術中的愛之旅」

日期: 5月9日 (五)  
時間: 場次一 3:00-3:30  
場次二 3:30-4:00  
\*\*每位會員只可參與其中一場\*\*  
(不論場次, 都需早5分鐘到黃埔中心集合點名)  
地點: 協基會青少年中心及馬可堂  
費用: 全免  
名額: 每場20人  
對象: 會員  
內容: 一個以環保材料表達「愛」與「重生」的藝術展覽, 場內包括體驗互動攤位遊戲。  
主辦單位: 香港基督教協基會黃埔青少年綜合服務中心  
協辦單位: 明愛展能中心、playright、黃埔花園管理有限公司及本中心



活動編號: 2449

### A4: (抽籤) 5月剪髮服務

日期: 5月20日 (二)  
時間: 下午1:30-3:30  
地點: 祥祺中心活動室  
費用: \$5 (活動當日繳付)  
名額: 24人  
對象: 會員  
負責職員: 林生  
服務義工: 吳師傅、劉師傅、章師傅、黃師傅  
截止報名日期: 5月12日 (一) 下午4:30  
公布抽籤日期: 5月13日 (二) 上午10:00  
備註: 1. 基於衛生問題, 請參加者剪髮前預 清洗乾淨頭髮。  
2. 參加者不能指定師傅, 屆時隨機安排。  
3. 如中籤者當日無故缺席, 將罰停一次。



### A5: (抽籤) 手機速成班

日期: 5月28日至8月13日 (逢星期三)  
時間: 上午9:00-11:00  
地點: 黃埔中心  
費用: \$5  
堂數: 12堂  
對象: 會員  
名額: 15人  
內容: 教授基本的手機功能, 及較常用到的應用程式。  
截止報名日期: 5月9日 (五) 下午4:30  
結果公佈日期: 5月12日 (一) 上午10:00  
備註:  
1. 座位安排為先到先得, 各學員必須親身於第一堂時選擇座位, 並須於其後十一堂坐回同一位置。  
2. 學員必須有八成以上的出席率 (特殊情況例外)。  
3. 如課程有任何更改, 中心將會以電話2330 9682通知各學員或在課堂上宣佈詳情。  
4. 已收取之學費並不設退還, 敬請留意。



活動編號: 2428

### A6: 巧手鉗工

日期: 5月13日 (二)  
時間: 下午2:30-4:00  
地點: 祥祺中心活動室  
費用: \$20  
對象: 會員  
名額: 8人  
內容: 參加者學習螺鈿的手工活動, 並自由製作出獨一無二的胸針飾物, 並可將作品帶回家。  
負責職員: 黃姑娘  
\*已收之款項, 恕不退還。\*



**活動編號：2434**

**A7: (A組)芬蘭木柱大激戰**

日期：5月9日（五）

時間：上午9:30-10:30

地點：祥祺中心活動室

費用：全免

名額：8人

對象：會員

內容：認識由芬蘭傳入的新興運動「芬蘭木柱」，以投擲12支的木柱取得分數，遊戲中需要鬥智鬥力，一齊報名黎參加啦！

負責職員：實習社工梁生、葉姑娘



**活動編號：2435**

**A8: (B組)芬蘭木柱大激戰**

日期：5月9日（五）

時間：上午11:00-12:00

地點：祥祺中心活動室

費用：全免

名額：8人

對象：會員

內容：認識由芬蘭傳入的新興運動「芬蘭木柱」，以投擲12支的木柱取得分數，遊戲中需要鬥智鬥力，一齊報名黎參加啦！

負責職員：實習社工梁生、葉姑娘



**有需要護老者活動**

**活動編號：2396**

**(抽籤) 認識痛風症**

日期：5月27日（二）

時間：下午2:30-3:30

地點：黃埔中心活動室

費用：全免

名額：30人

對象：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬

內容：讓參加者認識痛風症的成因、徵狀及防治方法。認識尿酸的來源、什麼人士容易患上痛風等。

負責職員：王姑娘

**報名須知：**

**\* 截止報名日期：2025年5月19日（一）**

**\* 抽籤公佈日期：2025年5月20日（二） 張貼黃埔中心公佈欄。**

**\* 若參加者「退出」時出現的空缺，中心最遲於5月26日個別聯絡候補人士。**



**活動編號：2306**

**(抽籤) 長者防止騙案講座**

日期：6月10日（二）

時間：下午3:00-4:00

地點：黃埔中心活動室

費用：全免

名額：30人

對象：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬

內容：由警民關係組警長講解現時香港常見騙案，例如電話、網絡上騙案的手法及騙徒如何騙取個人資料或錢財，並向長者傳遞減罪防騙信息。

鳴謝：九龍城區警民關係組

負責職員：王姑娘

**報名須知：**

**\* 截止報名日期：2025年5月26日（一）**

**\* 抽籤公佈日期：2025年5月27日（二） 張貼黃埔中心公佈欄。**

**\* 若參加者「退出」時出現的空缺，中心最遲於6月9日個別聯絡候補人士。**



# 護老者活動

活動編號：2450

## 椅子健康操

日期：5月8日至5月29日  
(逢星期四，共4堂)

時間：下午2:00-3:00

地點：祥祺中心活動室

費用：\$40

名額：15人

對象：護老者及其家屬

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：2452

## 墊上舒痛伸展

日期：6月7日 (六)

時間：上午10:00-11:00

地點：祥祺中心活動室

費用：\$20

名額：8人

對象：護老者及其家屬

內容：瑜珈墊上做各種伸展運動舒緩長期痛症，改善姿勢和增強靈活性。

負責職員：黎生

備註：1. 參加者需能夠自行在瑜珈墊上盤坐及起立。

2. 穿著合適寬鬆上衣及過膝長褲。

3. 參加者需要除鞋及穿著襪子參與活動。



活動編號：2324

## 「骨頭脆，點算好？」

### 講座及骨質密度檢測

日期：5月14日 (三)

時間：下午2:00-5:00

地點：祥祺中心活動室

費用：全免

名額：30人

對象：護老者及其家屬優先

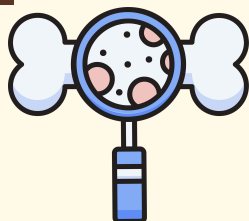
內容：提高對骨質疏鬆的認識，分享預防及治療方法，幫助您保護骨骼健康，提升生活質素。

合辦機構：醫研健康方案中心

負責職員：黎生

備註：1. 講座後進行骨質密度檢測，檢測次序則根據報名次序排列。

2. 參加者需要赤腳進行檢測。



活動編號：2451

## 團體體適能訓練班

日期：5月7及13日(星期三及二，共2堂)

時間：上午10:00-11:00

地點：祥祺中心活動室

費用：\$20

名額：8人

對象：護老者及其家屬

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。



活動編號：2436

## 實用急救學堂 (70歲或以下)

日期：5月28日 (三)

時間：下午2:30-5:30

地點：祥祺中心

費用：全免

名額：16人

對象：中心已登記之護老者/有需要護老者及義工優先

內容：參加者於「銀髮急救學堂」課程中可以認識當遇到長者出現以下危急狀況的處理，例如：中風、心臟病發、哽塞及跌倒。課程內容包括學習基本的急救方法，包括心肺復甦法及使用自動心臟除顫器。

\*\*需先登記及經社工評估，成功參加者將不遲於5月22日收到取錄通知。

\*\*完成課程後，會獲發「出席證書」一張。

\*\*只接受70歲或以下、不需使用拐杖，並可短暫使用跪姿的人士參加。

\*\*此急救課只屬入門級，修畢後不可進行心肺復甦法及使用自動心臟除顫器。

負責職員：黎生



# 金齡活動

以下活動歡迎55歲或以上人士參加

活動編號：2419

## 拍打穴位按摩班

日期：5月8日至5月29日 (逢星期四，共4堂)

時間：下午3:15-4:15

地點：祥祺中心

費用：\$100/4堂

名額：15人

對象：會員

內容：導師教授長者穴位拍打及按摩，包括手、腳等常見穴位。

負責職員：陳姑娘

導師：朱錦鏗老師

(朱老師有多年教學經驗，現分別於病人資源中心、婦女中心及長者中心任教穴位按摩。)



活動編號：2418

## 打出型格雙節棍

日期：6月3日 (二)

時間：上午10:00-11:15

地點：香港雙截棍總會

(九龍長沙灣長沙灣道790號2樓)

費用：\$30

名額：15人

對象：會員

內容：以海棉雙截棍練習各樣動作，在安全情況下打出型格雙節棍，個個都可以成為「李小龍」！

負責職員：陳姑娘

**\*\*參加者需自行往返活動場地**

**(上午9:45 於港鐵荔枝角站閘外B出口集合，逾時不候)**

**\*\*請帶備會員証，以作點名之用**

**\*\*活動場地不設升降機，需上落兩層樓梯，請自行評估個人能力**



活動編號：2383

## DIY保濕防曬霜

日期：5月19日 (一)

時間：上午10:00-11:15

地點：祥祺中心

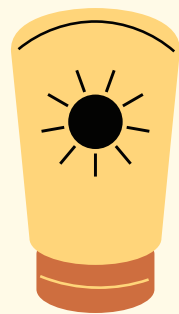
費用：\$35

名額：15人

對象：會員

內容：學習以天然物質製造保濕防曬霜，學習調配方式及份量製作防曬霜。成品有效阻隔UV對皮膚的傷害，預防肌膚老化及色斑等問題。

負責職員：陳姑娘



活動編號：2454

## 營養補充品識得揀

日期：6月9日 (一)

時間：上午10:30-11:30

地點：祥祺中心

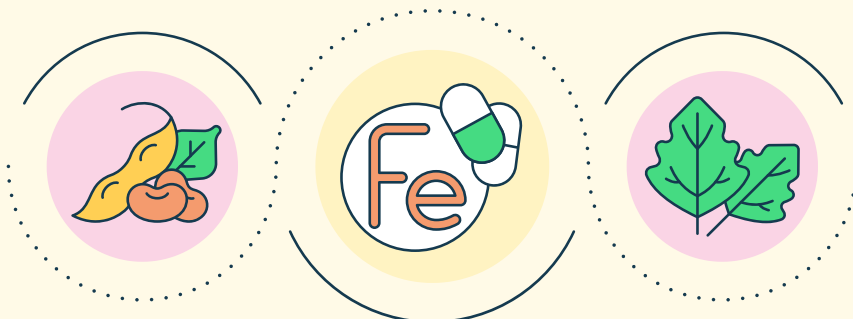
費用：全免

名額：40人

對象：會員

內容：由營養師以講座形式分享如何選擇、進食合適的營養補充品，以達至營養補充的目的。同時，避免因產品製造商過度吹捧，懵然跌入消費陷阱，避免出現服後不良的反效果。

負責職員：陳姑娘





# e健樂會員活動



捐助及策劃:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
HKSAR 香港特別行政區

計劃伙伴:



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



捐助及策劃:

香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
HKSAR 香港特別行政區

計劃伙伴:

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



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



## 達標獎勵!

5月份到訪黃埔中心「電子健康站」拍卡量度血壓八次或以上的會員(每天僅計算一次), 將會在6月份上旬收WhatsApp通知, 親臨黃埔中心換領禮物(款式隨機)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



活動編號: 2433

### 藍染工作坊

日期: 5月7日(三)

時間: 下午2:30-4:30

地點: 祥祺中心

費用: 全免

名額: 20人

對象: 已登記e健樂的會員

內容: 由專業導師講解藍染的歷史淵源與傳統染色技巧, 參加者可透過學習各種染製技術, 親手製作一條藍染方巾。

負責職員: 何姑娘

活動編號: 2429 (9:30-10:15)

2430 (10:30-11:15)

驗血糖 2431 (11:30-12:15)

日期: 5月10日(六)

時間: 上午9:30-12:30

地點: 黃埔中心

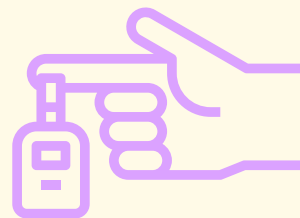
費用: 全免

名額: 75人

對象: 已登記e健樂的會員

負責職員: 何姑娘

抽血人員: 馬姑娘



活動編號: 2437

### 運動節奏踏步

日期: 5月20、27日(逢星期二, 共兩節)

時間: 下午3:30-4:30

地點: 祥祺中心活動室

費用: 全免

名額: 15人

對象: 已登記e健樂的會員

內容: 運動節奏踏步將大腦訓練和體能訓練相結合, 並配搭簡易肌力訓練, 跟隨音樂節奏一起運動。

負責職員: 何姑娘

備註:

- 1) 參加者需要穿着鬆身衣服及運動鞋出席活動。
- 2) 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。