



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)

都大副中心地址：九龍紅鸞道18號都大中心A座地下G03號舖

中心電話：2330-9682

中心網頁：<https://www.hkmea.com/>

會員資格：正式會員 (60歲或以上)、金齡會員 (55歲至59歲)

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

2025年9月份通訊



中心活動報名守則

- 報名或繳費時，請出示**有效、實體**會員証。
- 每位會員只可以為**本人及同屬有效會員的配偶或父母**，最多兩人報名或繳費。
- 活動名額不得私自轉讓予其他會員。
- 中心報名日**請到黃埔中心報名，活動額滿即止。其餘時間可隨意到任何一間中心報名。
- 如活動設有候補名單，則以通知日期及候補名單中的次序為準。
- 參與運動班或涉及體能的活動前，請自行評估健康狀況是否適宜，或諮詢醫生意見；所有參加者須簽署《體能活動適應力問卷》(69歲或以下人士) 及健康聲明。

特別安排

9月24日 (三) 下午1:15-5:25

都大中心暫停開放 (職員內部培訓)
不便之處 請見諒！

9月1日起逢星期一下午1:15-5:25

都大中心將停用中心大廳、震震機、桌球及棋牌借用

以下日期黃埔中心將暫停借用震震機、電腦及棋牌：

9月6日上午9:00-中午12:00

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

*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- 下午4:30	上午9:00- 中午12:00	休息

(午膳時間不設收費、恕不收取千元港幣)

都大中心開放時間

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)

都大中心收費時間

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、恕不收取千元港幣)

例會日及報名日

9月份報名日

9月1日 (一) 上午9:30

10月份例會日

9月26日 (五) 上午10:30 (協基活動室)

10月份報名日

9月29日 (一) 上午9:30

雅培奶粉專賣日

時間:上午10:00-11:15

地點:都大中心

對象:會員

名額:不限

奶粉費用: 當日繳付

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

→ 9月19日

11月21日

本月雅培奶粉專賣日地點為都大中心



為確保當日有足夠貨品供會員購買，
請於活動前報名登記！

圖書借閱

- 會員可於中心內閱讀圖書，或可外借回家14日。
- 每次最多可借6本書及續借14日，可續借一次。
- 逾期歸還將收取罰款，每本書每日罰款\$1.5。

復康用品借用

租借復康用品費用：

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

服務對象：

有效會員、護老者或紅磡區居民，
使用者必須為60歲或以上之長者

借用期限：

為期28日，最多可續借兩次。

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：

親臨辦理手續並提供以下文件

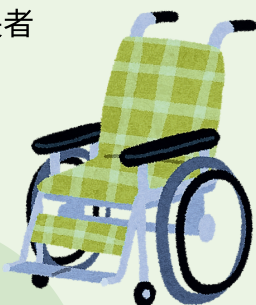
• 中心登記會員或護老者：

出示中心有效會員証或護老者証

• 紅磡區居民：

出示申請人正本身份証及住址證明，
並同意中心將副本存檔。

❗ 如需借用，請致電中心查詢！



惜食飯盒

供應時間：逢星期一至五（公眾假期除外）

領取時間：中午12:00至下午1:00（午餐）

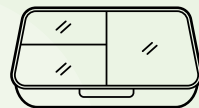
下午 5:00 至晚上6:00（晚餐）

供應地點：黃埔中心

費用：每月\$35

合作機構：惜食堂

**只接受服務範圍內(見第3頁)的申請。



中心設施

- 中心提供血壓機、電腦、平板電腦、震震機、桌球、米蘭牌、象棋，於開放時間予會員借用。
- 部份設施借用時間如下：

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	/

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	/

桌球（設於都大中心）

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

義工招募

項目	內容	備註
送暖義工	探訪區內獨居或有需要長者並送上物資	不定期進行
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，邀請長者參與中心活動，按情況轉介社工跟進	每月一次
活動協助義工	協助推行活動，如：健康檢查、例會、飯盒服務、講座等，或於中心當值	按活動需要進行

中心資訊及服務

中心服務

由註冊社工提供支援，協助有需要長者在社區居家安老，處理生活上的困難，服務包括：

輔導服務

- 長期護理服務申請(上門服務/日間中心/院舍)
- 情緒及輔導支援

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
- 為有重大壓力的護老者提供活動及輔導服務

中心服務範圍：黃埔花園、海濱南岸、海名軒、維港星岸、海灣軒、都會軒

SQS 服務質素標準

社署向受資助非政府機構之監督制度為「優質服務制度」，共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。

抽籤安排



- 部份中心興趣班組／活動以電腦抽籤形式招收參加者，每期班組／活動均需重新登記抽籤，每次抽籤不設累計。
- 設有後補名單的班組／活動，當有中籤者退出，位置將由其餘候補補上，並作個別通知
- 為方便會員查閱，各項活動名單將只列出中籤者及頭10位候補會員。



中心成教班安排

成教班課程「由勞工及福利局資助」

- 2025-2026年度成教班課程預計於10月份開展。
- 有意參加的會員請到黃埔中心登記候補名單。
- 當班組出現空缺時，將會個別通知會員。
- 課程包括平板電腦、電腦、手機、英文、普通話班。
- 根據勞福局最新指引，由2025年-2026年起會員同一年度只可報讀同類別科目的班組一次。

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，歡迎會員續會，並留意以下最新安排！

續會所需資料：

- 會員卡
- 住址信



(中文地址優先，信上寫有家人姓名亦可)

- 續會費用：會員\$21 / 準會員\$10

(請帶備零錢或八達通)

- 續會地點：都大中心 !

承蒙會員的支持，
現續會人數眾多，
請致電預約續會，
以節省輪候時間！



都大中心（原祥祺中心）前往方法：



中心安排相關措施即時生效，直至另行通知！

活動及班組

活動編號：2797

A1:9月健康講座：健腦坊（一）

智 FIT 生活秘笈

日期：9月4日（四）

時間：上午10:30-11:30

地點：都大中心活動室

費用：全免

名額：40人

對象：會員

負責職員：林姑娘

內容：由職業治療師講解：

- 學習正常記憶儲存步驟及留意記憶減退的先兆
- 學習健康生活模式以維持腦部良好的運作
- 認識六藝健腦的閒暇活動
- 認識輔助記憶技巧及在生活中實踐
- 認識日常生活輔助用具



活動編號：2891

A2:9月健康講座：健腦坊（二）

健腦飲食知多少

日期：9月11日（四）

時間：上午10:30-11:30

地點：都大中心活動室

費用：全免

名額：40人

對象：會員

負責職員：林姑娘

內容：由營養師講解：

- 如何維持理想體重、控制血膽固醇和血壓水平，以預防患上血管性認知障礙症
- 介紹飲食上如何預防患上血管性認知障礙症
- 探討服用營養補充品或功能食物對預防認知障礙症的效用



活動編號：2892

A3:9月健康講座：健腦坊（三）

健腦運動

日期：9月18日（四）

時間：上午10:30-11:30

地點：都大中心活動室

費用：全免

名額：30人

對象：會員

負責職員：林姑娘

內容：由物理治療師講解：

- 認識運動對促進腦部健康的功效
- 認識正確的運動選擇
- 了解運動的注意事項
- 練習部分的運動



活動編號：2893

A4:9月健康講座：健腦坊（四）

健腦心理錦囊

日期：9月26日（五）

時間：上午10:30-11:30

地點：都大中心活動室

費用：全免

名額：40人

對象：會員

內容：由臨床心理學家講解：

- 認識晚年記憶力的正常轉變和影響記憶力的因素 - 調整對記憶力轉變的心態和增強健腦動機
- 介紹增強記憶力的方法，增加處理日常記憶事宜的能力



活動編號：2903

A5:10月例會日

日期：9月26日（五）

時間：上午10:30-11:30

地點：協基活動室

費用：全免

名額：40人

對象：會員

負責職員：林姑娘



**線上參加
請於當天掃瞄**



活動編號：2909

A6:映月暖花燈

日期：9月22日（一）

時間：下午2:30-4:00

地點：都大中心活動室

費用：\$40

名額：8人

對象：會員

內容：參加者運用拼貼技巧，製作獨一無二的乾花小夜燈（約25 X 13 cm）。

負責職員：黃姑娘

備註：

1. 已收款項恕不退還。
2. 完成後可自行帶走作品



活動編號：2931

A7:[抽籤]賞月。賞心

日期：10月3日（五）

時間：上午10:30-12:00

地點：馬可堂

費用：\$20

名額：30人

對象：會員

內容：與一眾長者以遊戲、表演的方式慶中秋，並設有抽獎環節及派發豐富中秋禮品，使長者透過活動團圓共聚。

負責職員：石姑娘

備註：

- 登記抽籤日期：9月1日(一)至9月5日(五)
- 抽籤公佈時間：9月8日(一)上午10:30 張貼黃埔中心公佈欄。
- 中籤登記日期：9月8日(一)至9月12日(五) 下午4:30。
- 如有參加者退出，將於9月15日（一）或之前個別聯絡候補人士。



認知障礙支援服務及活動

活動編號：2759

食出腦活力

日期：9月10日(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：都大中心

費用：\$20

名額：30人

對象：會員

內容：邀請資深註冊營養師深入講解食物與腦健康的關係，協助長者預防腦退化。

負責職員：余生



興趣班

[抽籤]油畫班



日期：10月14日至12月16日(逢星期二)

時間：上午11:15-下午12:15(10堂為一期)

學費：會員\$800/ 10堂、

準會員及非會員\$850/ 10堂

地點：黃埔中心活動室

名額：15人

備註：

- 報名登記抽籤日期：9月22日(一)至9月26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：9月29日(一)上午9:30，結果將會張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：須於9月29日(一)上午9:30至10月3日(五)下午4:30前，親自攜帶會員卡前往黃埔中心繳交學費，請參考首頁之收費時間。
- 繳交學費期限：若於10月3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：如有人退出，其位置將轉讓予候補人選，中心將個別另行通知。
- 參加者須自備或向導師購買一枝水彩筆(\$12)。
- 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，可向中心職員查詢。

活動編號：2936

A8:樂活耆園齊運動

1

體能
挑戰日

2

體能訓練班

- 強心控重訓練班/
- 壯肌健絡訓練班/
- 防跌訓練班

樂齡體感大激鬥
(共8堂)

參加者必須出席9月17日的體能挑選日，並攜帶會員証及提示飛出席。

完成挑戰日後，將於9月內通知參加者被分配到10月課的指定組別的運動班，以針對長者的個別健康需要。

運動班於10月8日起，逢星期三下午舉行，每堂約45-60分鐘，共8節。

及

參加者會優先獲邀出席

活動編號：2937「樂齡體感大激鬥」活動，以五感及遊戲方式訓練身體協調及維持腦部認知。

日期：9月17日至12月3日

(逢星期三，9月24、10月1及10月29日暫停)

時間 (17/9體能挑戰日)： 13:15/ 14:00/ 14:45/ 15:30/ 16:15 (只需報其中一節)

時間 (8/10-3/12健體訓練班)：完成挑戰日分班後，再確認時段 (逢星期三下午)

地點：都大中心

名額：50人

對象：會員

內容：由體適能教練評估參加者的身體機能，並配對長者參與不同班別。

負責職員：陳姑娘

活動編號：2937

A9:樂齡體感大激鬥(先登記)

日期：10月16日至12月4日 (逢星期四，共8節)

時間：下午1:15-5:00 (約30分鐘/節) **實際時間稍後通知確認

地點：都大中心

名額：8人/節

對象：會員

內容：由體適能教練評估參加者的身體機能，並配對長者參與不同班別。

負責職員：陳姑娘



護老者活動

活動編號：2934

椅上伸展操

日期：9月11、18及25日
(逢星期四，共3節)

時間：下午2:00-3:00

地點：都大中心活動室

費用：\$30/3節

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：2916

冰皮月餅製作工作坊

日期：10月3日(五)

時間：下午2:30-4:30

地點：都大中心活動室

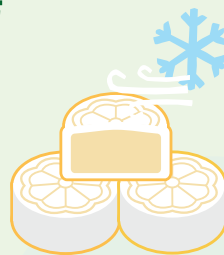
費用：\$20

名額：20人

對象：護老者及其家屬

內容：中秋時節，藉著一同製作月餅促進
護老者及被照顧者之間的關係，
慶賀團圓。

負責職員：黎生



活動編號：2933

團體體適能訓練班

日期：9月9及16日(逢星期二)

時間：上午9:30-10:30

地點：都大中心活動室

費用：\$20/2節

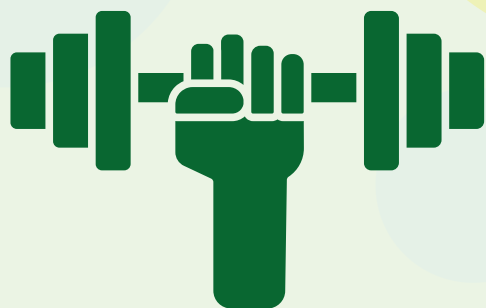
名額：6人

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：2935

墊上舒痛伸展

日期：9月20日 (六)

時間：上午10:00-11:00

地點：都大中心活動室

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：

- 參加者須能夠自行在瑜珈墊上盤坐及起立
- 穿著合適寬鬆上衣及過膝長褲
- 參加者需要除鞋及穿著襪子參與活動



護老者活動



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

社會福利署九龍城及油尖旺區福利辦事處贊助

「片刻悠然 – 護老者情緒管理及放鬆」

[抽籤]天然精油香水工作坊

日期：9月23日(二)

時間：上午10:30-11:30

地點：都大中心活動室

費用：全免

名額：15人

對象：護老者

內容：認識各類天然精油的香氣特性與情緒功效，並親手調配出一款專屬於自己的天然香水。

負責職員：黎生

備註：

截止報名日期：9月8日（一）

抽籤公佈日期：9月9日（二）張貼黃埔中心公佈欄。

如有參加者退出，將於9月17日（三）或之前個別聯絡候補人士。



有需要護老者活動

活動編號：2894

[抽籤]中秋節綵燈製作工作坊

日期：9月30日（二）

時間：下午2:30-3:45

地點：黃埔中心活動室

費用：\$40

名額：14人

對象：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬

內容：透過活動參加者可親手製作一個屬於自己的綵燈，過一個與別不同的中秋佳節。

同時讓參加者感受節日氣氛，並且紓緩日常生活緊張情緒和壓力。

負責職員：王姑娘

備註：

- 截止報名日期：9月15日（一）

- 抽籤公佈日期：9月16日（二）張貼黃埔中心公佈欄。

- 如有參加者退出，將於9月29日（一）或之前個別聯絡候補人士。



以下活動歡迎55歲或以上人士參加

活動編號：2901

平靜瑜珈伸展班 (9-10月)

日期：9月8日至11月3日 (逢星期一) (9月29、10月6、20日暫停)

時間：下午2:30-3:30

地點：都大中心活動室

費用：\$420/ 6堂

名額：10人

對象：55-70歲會員(50-54歲社區人士需先登記成為中心準會員)

內容：帶大家帶來放鬆舒壓瑜珈，以調適生活中的轉變及挑戰所帶來的不安，達至平和平靜。

負責職員：陳姑娘

導師：Sonia Lau

新生報名期：由9月1日（一）起

備註：已收款項恕不退還



活動編號：2932

拍打穴位按摩班(9月)

日期：9月4日至9月25日 (逢星期四)

時間：下午3:15-4:15

地點：都大中心活動室

費用：\$100/ 4堂

名額：15人

對象：55-70歲會員(50-54歲社區人士需先登記成為中心準會員)

內容：導師教授長者穴位拍打及按摩，包括手、腳等常見穴位。

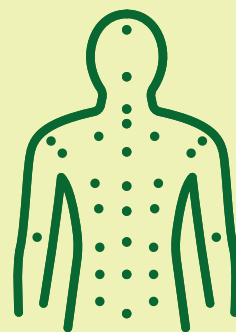
負責職員：陳姑娘

導師：朱錦鏗老師

(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。)

新生報名期：由9月1日起

備註：已收款項恕不退還



活動編號：2938

[抽籤]防騙視伏器應用

日期：9月23日 (二)

時間：下午3:00-4:30

地點：黃埔中心

費用：\$10

名額：12人

對象：會員

內容：學習使用政府所提供的防騙資源平台，並利用防騙視伏器識別懷疑可疑電話、網站及銀行帳戶等。

負責職員：陳姑娘

截止報名期：9月6日（六）中午12:00

抽籤公佈期：9月8日（一）上午10:00 張貼於抽籤公佈欄

後補通知期：9月17日（三）或之前

****已收之款項，恕不退還 **參加者必須擁有使用智能手機的基本知識，
例如：開啓瀏覽器-下載應用程式-文字輸入等。**



以下活動歡迎55歲或以上人士參加

活動編號：2939

[抽籤]非洲鼓樂樂融融

日期：10月13日至11月10日 (逢星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：都大中心/ 明愛樂然樂毅展能中心 (黃埔花園8期後座M樓)

費用：\$100/ 5堂

名額：15人

對象：會員

內容：學習統西非鼓樂節奏，透過鼓樂遊戲及享受拍打非洲鼓樂趣。

參加者不需要有音樂造詣，最後一節會到明愛樂然樂毅展能中心進行共融活動。

負責職員：陳姑娘

導師：袁嫻媛女士 (Pamela)

截止報名期：9月12日 (五)

抽籤公佈期：9月15日 (一) 上午10:00 張貼於抽籤公佈欄

後補通知期：9月30日 (二) 或之前

**已收之款項，恕不退還



活動編號：2954

[抽籤]煤氣愛心月餅2025



登記抽籤日期：9月1日 (一) 至9月9日 (二)

公佈抽籤日期：9月10日 (三) 下午2:00張貼黃埔中心公佈欄

月餅領取時間及地點：9月23日 (二) 至9月29日 (一) 下午4:30到黃埔中心登記領取，
逾時視作放棄處理。如有中籤者放棄，將於9月30日 (二) 至10月4日 (六)
期間個別聯絡後補人士。

名額：200人

對象：會員

內容：派發中秋節月餅乙個。



中秋佳節

實習社工自我介紹

大家好，我是聖方濟各大學的實習社工張詠心，大家可以叫我心姑娘。我在中心的實習期從9月至12月。十分高興有這樣的緣分與大家共聚。我平時喜歡玩桌遊，也很期待有機會和大家一起遊戲互動。實習期間我也會協助籌辦小組活動，歡迎各位踴躍參與，希望在輕鬆的氛圍中與大家共同成長。非常期待這段日子與各位相處共學，還請多多指教！

各位老友記，大家好！我是聖方濟各大學的實習社工謝冠峰，大家可以叫我謝先生。很高興可以同大家見面！我的興趣是玩雜耍、做運動、影相和唱歌。接下來9月至12月都能夠見到我在中心舉辦一連串的活動，歡迎大家一齊參加！非常期待與各位老友記見面！謝謝！

e健樂活動

捐助及策劃：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心樂步共融 FRESH HIGH TOGETHER

計劃伙伴：



**賽馬會e健樂活動將於9月正式完結，
所有禮物及獎品已贈送完畢，
感謝各位的支持與參與！**



活動編號：2944

驗血糖

日期：9月6日（六）

時間：上午9:30-10:15

上午10:30-11:15

上午11:30-12:15

地點：黃埔中心

費用：全免

名額：75人

抽血人員：馬姑娘



活動編號：2777

運動節奏踏步

日期：9月2、9、16、23日
（逢星期二，共4節）

時間：下午3:30-4:30

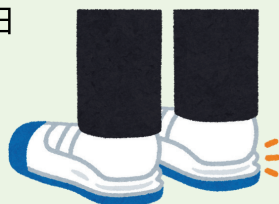
地點：都大中心活動室

費用：全免

名額：15人

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：

參加者需要穿着鬆身衣服及運動鞋出席活動
建議毋須使用拐杖或復康用具，亦可自行平衡
站立的會員參加
為配合導師進行內部檢討及教學反思之用，課堂過程中會進行攝錄。

所有參加者需在上課前簽署以下聲明：

（舊生可豁免）

- 《個人資料使用聲明》（同意並允許攝錄）
- 《健康聲明》
- 《體能活動適應能力問卷》（適用於69歲或以下人士）

2025年流感疫苗注射日

活動編號：2956

活動日期：10月11日 (六)

活動時間：上午9:30-11:00

活動地點：都大中心

活動名額：120人(額滿即止)

接種費用：全免

疫苗種類：四價流感疫苗

活動對象：年滿50歲以上之中心有效會員

協辦機構：香港傳染病預防動力

負責職員：黎生

備註 1：報名當天，請參加者攜帶香港身份證登記。

**備註 2：對雞蛋或疫苗成份有嚴重過敏人士，或不適合接種流感疫苗，
參加者可先向醫生求診或查詢，了解是否適合接種疫苗。**

備註 3：如參加者在接種當日有發燒情況，並不適合接種疫苗。

