



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)

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)

## 2025年10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：**

**10月25日上午9:00-中午12:30**

### 各位會員注意：

#### 公眾假期中心暫停開放

10月1日 (三) (國慶日)

10月7日 (二) (中秋節翌日)

10月29日 (三) (重陽節)

不便之處 請見諒!



### 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、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-<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)

### 都大中心收費時間

| 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、恕不收取千元港幣)

### 例會日及報名日

**10月份報名日**

**9月29日 (一) 上午9:30**

**11月份例會日**

**10月31日 (五) 上午10:30 (馬可堂)**

**11月份報名日**

**11月3日 (一) 上午9:30 (黃埔中心)**

## 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: 當日繳付

怡保康: \$230

加營素: \$200

低糖加營素: \$210

活力加營素: \$230



為確保當日有足夠貨品供會員購買，  
請於活動前報名登記！

2025年  
雅培奶粉專賣日

11月21日  
(五)

## 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<br>(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）

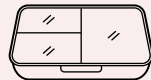
領取時間：中午12:00至下午1:00（午餐）

下午 5:00 至晚上6:00（晚餐）

供應地點：黃埔中心

服務費用：每月\$35（午餐）/ 每月\$35（晚餐）

合作機構：惜食堂



\*只接受服務範圍內(見第3頁)的申請。

\*\* 服務費用說明：惜食堂提供免費飯盒，但因應運輸、人手等額外營運成本，服務使用者需繳付服務費用作營運之用。所得款項將全數用於維持服務，確保可持續支援社區的有需要人士。

## 中心設施

- 中心提供血壓機、電腦、平板電腦、震震機、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

桌球檯 10月要退休了  
將添置新設施，敬請期待！



## 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<br>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：<br>健康檢查、例會、飯盒服務、講座等，<br>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11—評估服務使用者需要

中心運用有計劃的方法，以評估和滿足服務使用者需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

### 標準12—知情的選擇

中心須尊重服務使用者，讓他們知情下作出服務選擇的權利。

## 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年度成教班課程將於10月中旬開展。
- 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、身心康泰、英文、普通話班。
- 根據勞福局最新指引，由2025年-2026年起會員本年度只可報讀同類別、且不能與上一年度報讀相同程度的科目班組。

## 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：2908**

**A1:10月健康講座：**

**精神健康工作坊：自我關懷**

日期：10月17日（五）

時間：上午10:30-11:30

地點：都大中心活動室

費用：全免

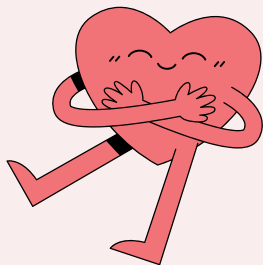
名額：40人

對象：會員

負責職員：林姑娘

內容：由衛生署姑娘講解：

- 認識經常和過度的自我批評對精神健康的負面影響
- 認識自我關懷及其好處
- 學習在日常生活中實踐和培養自我關懷的方法



**活動編號：2955**

**A2: 10-12月 運動節奏踏步**

日期：10月14、21、28日

11月4、11、18、25日

12月2、9、16、23日

(逢星期二，共11節)

時間：上午9:45-10:45

地點：都大中心活動室

費用：\$165

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：林姑娘

**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)

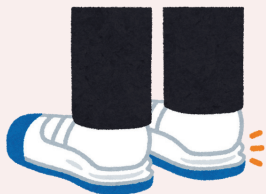
i) 《個人資料使用聲明》(同意並允許攝錄)

ii) 《健康聲明》

iii) 《體能活動適應能力問卷》

(適用於69歲或以下人士)

已收款項，不設退款。



**活動編號：2976**

**A3:11月例會日**

日期：10月31日（五）

時間：上午10:30-11:30

地點：馬可堂

費用：全免

名額：30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：3039**

**A4:[抽籤] 10月剪髮服務**

日期：10月15日（三）

時間：下午1:30-3:30

地點：都大中心活動室

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：王師傅、林師傅、章師傅、吳師傅

**截止報名日期：10月6日（一）下午4:30**

**公布抽籤日期：10月8日（三）上午10:00**

**備註：**

- 基於衛生問題，請參加者預先清洗頭髮
- 參加者不可指定師傅
- 無故缺席者不可報名參加下月的剪髮服務



**活動編號：2621**

**A5:九龍城地區健康站講座：  
走肥保平安**

日期：10月16日（四）

時間：上午10:30-11:30

地點：黃埔中心活動室

費用：全免

名額：30人

對象：會員

負責職員：林姑娘

內容：中心安排以zoom轉播由九龍城地區健康站舉辦營養學家主講減糖飲食健康講座，參加者可獲贈小禮物一份。



活動編號：2989

## A6:香港都會大學健康博覽

日期：10月12日（日）

時間：下午12:15-下午4:30

地點：九龍城廣場B1中庭  
(九龍城賈炳道128號)

集合：黃埔中心

(12:15到黃埔中心集合，乘旅遊巴抵達  
九龍城廣場，4:30於廣場自行解散)

費用：全免

名額：40人

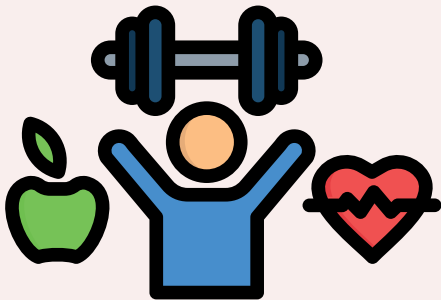
對象：會員

內容：由香港都會大學護理及健康學院舉辦  
健康講座、攤位遊戲及基本健康篩查  
(血壓、血糖、BMI及身體成份分析等)。

負責職員：陳姑娘及余生

\*\*活動及健康篩查內容，最終由大會作  
最終安排

\*\*請準時集合，逾時不候



## 新同事自我介紹

大家好，我是陳思瑜，大家可以叫我  
瑜姑娘。最近新加入了中心工作，很高興能  
夠在這裡認識大家。我平日喜歡做運動、玩  
桌遊、整甜品，歡迎大家同我打招呼！有甚  
麼電子產品問題都可以找我幫助大家，接下  
來的日子我亦會在中心舉辦不同的活動，希  
望大家多多支持，多多指教！  
祝各位身體健康，生活愉快！



活動編號：2990 (A組 9:30-10:15)

3032 (B組 10:30-11:15)

3033 (C組 11:30-12:15)

## A8:驗血糖

日期：10月25日（六）

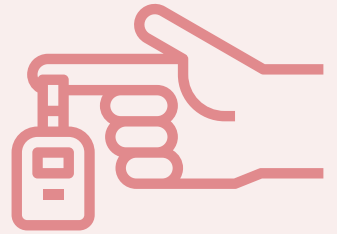
時間：上午9:30-12:15

地點：黃埔中心

費用：\$5

名額：75人

抽血人員：馬姑娘



## 興趣班

### [抽籤]身心康泰班



日期：10月11日至12月27日(逢星期六)

時間：上午11:00-下午1:00(12堂為一期)

學費：\$5

地點：黃埔中心活動室

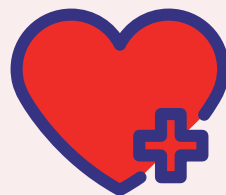
名額：15人

內容：教授養生之道，包括均衡營養飲食、  
社交及肌肉健康。

- 截止登記日期：9月29日(一)下午4:30
- 結果公佈日期：9月30日(二)上午10:00
- 中籤者須於10月3日(五)或以前到黃埔中心繳交  
費用，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。

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.學員必須有八成或以上的出席率  
(有特殊情況例外)。
- 3.如課程有任何更改，中心將會在課堂上宣佈  
詳情或以電話 23309682通知各學員。
- 4.已收取之學費並不設退還，敬請留意。



## 有需要護老者活動

活動編號：2878

### [抽籤]衛生署健康工作坊：活力長者健樂操



日期：10月22日（三）

時間：上午10:00 – 11:00

地點：黃埔中心活動室

費用：全免

名額：12人

對象：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬

內容：鍛鍊長者身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。更有效鍛鍊心肺功能的作用。

負責職員：王姑娘

- \* 所有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組員參加；
- \* 所有參加者需在上課前簽署以下聲明：
  - i) 《健康聲明》
  - ii) 《體能活動適應能力問卷》（適用於69歲或以下人士）
- \* 截止報名日期：2025年10月13日（一）
- \* 抽籤公佈日期：2025年10月14日（二）張貼黃埔中心公佈欄。
- \* 如有參加者退出，中心將於10月21日（二）個別聯絡候補人士。



## 2025年流感疫苗注射日

活動編號：2956

日期：10月11日（六）

時間：上午9:30-11:00

地點：都大中心

名額：120人（額滿即止）

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。



# 護老者活動

**活動編號：3017**

## 椅上伸展操

日期：10月9、23及30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

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：2935**

## 墊上舒痛伸展

日期：10月25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



**活動編號：3016**

## 團體體適能訓練班

日期：10月8及22日(逢星期三，共2節)

時間：上午9:30-10:30

地點：都大中心活動室

費用：\$20

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：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

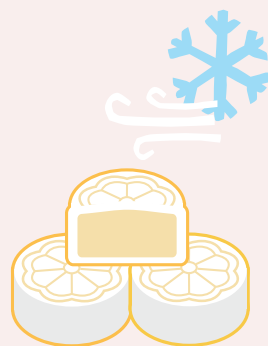
費用：\$20

名額：20人 (剩餘少量名額)

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



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」

## 認識情緒及壓力管理講座

日期：10月28日(二)

時間：下午2:00-4:00

地點：都大中心活動室

費用：全免

名額：30人

對象：護老者及中心會員

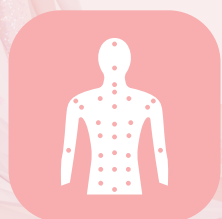
內容：了解壓力的本質、來源與影響，並學習實用的紓壓與情緒管理技巧，提升心理韌性與生活質素。

負責職員：黎生



## 金齡活動

中心定期舉辦瑜珈班、頌鉢班、  
拍打穴位按摩班及  
HIIT高強度間歇訓練班。  
詳情請向陳姑娘查詢。



## 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   |



會員編號：\_\_\_\_\_

## 國慶知多少

1.中華人民共和國國慶日為每年的\_\_\_\_?

A.10月1日 B.10月10日 C.10月20日

2.今年是中華人民共和國成立\_\_\_\_年?

A.75 B.76 C.77

3.中華人民共和國成立於\_\_\_\_年?

A.1950年 B.1948年 C.1949年

填寫三道問題的選項後剪下本部分，  
填寫會員編號後交回黃埔中心前台核對答案，  
如全部正確即可換領禮物一份，數量有限，送完即止

備注：每位會員只限換領乙次。