



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12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。

#### 各位會員注意：

#### 公眾假期中心暫停開放 (聖誕節)

2025年12月25、26日 (星期四及星期五)  
不便之處 請見諒！

#### 特別安排



**逢星期一下午1:15-5:25**

**都大中心將停用中心大廳、震震機、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：**

**12月13日 (六) 上午9:00-中午12:00**

#### 惡劣天氣下活動/班組/中心設施借用安排

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- 下午5:25	上午9:00- 下午1:00	休息

\*5:25-6:00為延伸服務時間

(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

#### 12月份報名日

**12月1日 (一) 上午9:30 (黃埔中心)**

#### 1月份例會日

**12月31日 (三) 上午10:30 (馬可堂)**

#### 1月份報名日

**1月2日 (五) 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: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

為確保當日有足夠貨品供會員購買,請於活動前報名登記!



2026年  
雅培奶粉專賣日

★ 1月16日

3月20日

5月22日

7月24日

9月18日

11月20日

## 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4:30至下午5:30(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	/

## 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。



如需借用或捐贈輪椅,請致電中心查詢!

## 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

## 中心服務

## 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

- 為認知障礙長者、家屬及社區人士提供小組活動及諮詢

- 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

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：

如有需要，可透過書面、致電或親臨中心表達意見。

中心採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

## 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年度成教班課程已於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:



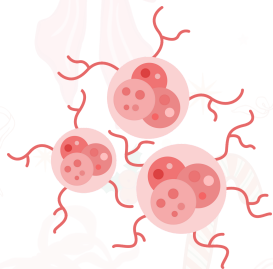
**中心安排相關措施即時生效，直至另行通知！**

# 活動及班組

**活動編號：3061**

## **A1:12月健康講座：癌症小百科**

日期：12月19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：30人  
對象：會員  
負責職員：林姑娘



內容：由衛生署姑娘講解：

- 常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性。
- 防癌之道與健康生活的關係。

**活動編號：3172**

## **A4:1月例會日**

日期：12月31日（三）  
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：3168**

## **A5:[抽籤] 12月剪髮服務**

日期：12月18日（四）  
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：12人  
對象：會員  
負責職員：莫生  
服務義工：王師傅、林師傅  
截止報名日期：12月8日（一）下午4:30  
公布抽籤日期：12月9日（二）上午10:00  
備註：

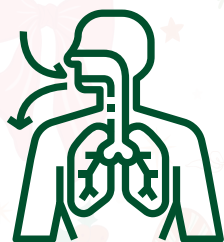


- 基於衛生問題，請參加者預先清洗頭髮
- 參加者不可指定師傅
- 無故缺席者不可報名參加下月的剪髮服務

**活動編號：3090**

## **A2:九龍城地區健康站講座： 預防肥胖症與窒息症講座**

日期：12月18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轉播由九龍城地區康健站舉辦的講座，由營養學家主講預防肥胖症及窒息症，參加者可獲贈小禮物一份。



**活動編號：3092**

## **A3: 12月青協長幼同樂日**

日期：12月17日（三）  
時間：上午10:00-11:00  
地點：都大中心  
費用：全免  
名額：15人  
合作機構：香港青年協會賽馬會紅磡青年空間  
內容：與學生義工一起進行小遊戲、表演及傾談。  
負責職員：洪生



**活動編號：3104**

## **A6:淺談慢性肩膊痛講座**

日期：12月18日（四）  
時間：上午10:00-11:30  
地點：都大中心活動室  
費用：全免  
名額：40人  
對象：會員  
內容：由香港理工大學康復治療科學系教授到中心講解長者慢性膊頭痛的徵狀及病患，並介紹簡單的運動伸展及預防方法。講座內容亦包括慢性肩痛的復康訓練研究計劃宣傳，有興趣者可於講座後與主辦單位查詢。  
負責職員：陳姑娘  
講師：梁教授




活動編號: 3188 (A組 9:30-10:15)  
3189 (B組 10:30-11:15)  
3190 (C組 11:30-12:15)

### A7:驗血糖



日期: 12月13日 (六)  
時間: 上午9:30-12:15  
地點: 黃埔中心  
費用: \$5  
名額: 75人  
對象: 會員  
備註: 驗血糖前請空腹兩小時。

鄭裕彤敬老中心資訊頻道  
WhatsApp 頻道

**特別提示: 自12月份起, 中心所有資訊  
將會在  [鄭裕彤敬老中心資訊頻道]  
公佈, 請各位會員追蹤中心頻道以便第  
一時間獲取中心活動資訊。**



## 興趣班

### [抽籤]油畫班

日期: 2025年12月23日至2026年3月3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: 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: 12月1日(一)至12月5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: 12月8日(一)上午9:30, 中籤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: 中籤者須於12月8日(一)上午9:30至12月12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12月12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。



# 2025防火月曆

派發日期：**12月18日上午9:30至12月24日下午4:30**

派發地點：黃埔中心

數量：200份(先到先得 派完即止)

對象：會員

內容：由九龍城區防火委員會送出掛牆月曆，  
以提高市民對防火的安全意識。

負責職員：林生

備注：領取月曆時需出示會員證 不可代取 每人限取一份



## 護老者活動

活動編號：3179

### 耆智健力圈

日期：12月4、11及18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：10人

對象：護老者及其家屬

內容：利用健身膠圈鍛鍊手腕及手指，增強  
靈活度及肌耐力。

負責職員：黎生



活動編號：3180

### 墊上舒痛伸展

日期：12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

活動編號：3181

### HO HO HO 聖誕大派對

日期：12月23日(二)

時間：下午2:30-3:30

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：與參加者玩遊戲，幸運抽獎，一起歡渡  
佳節。

負責職員：黎生



# 金齡活動

活動編號：3145

## 北歐式健步行體驗

日期：12月9日（二）

活動時間：下午2:30-4:30

地點：都大中心及紅磡海濱長廊（請先到都大中心集合）

費用：\$80

名額：15人

對象：會員

內容：北歐式健步行能增強長者心肺功能、肌肉力量、提升關節靈活性及減低跌倒風險。參加者借助行山杖進行集體運動及健步行，強化身體機能之餘，亦可步行到黃埔標誌性地點打卡留念。

負責職員：陳姑娘

項目教練：黃SIR

備註：**\*\*活動涉及中等強度運動，適合不需使用助行器，能平衡站立的人士參加**

**\*\*上課前必須先填寫健康聲明**

**\*\*已收之款項，恕不退還**

**\*\*尚餘少量名額，請於報名前向中心職員確認**

**\*\*參加者不需自備行山杖，大會將安排當日借用。請穿著運動服及防風/防曬帽。**



活動編號：3177

## 頌鉢聲療浴 (2025年12月)

日期：12月8日至 12月29日（逢星期一）

活動時間：下午4:00-5:00

地點：都大中心

費用：\$480 (非會員\$560)

名額：8人

對象：會員

內容：參與者只需躺下靜靜享受頌鉢聲頻，便能放鬆身心，甚至會進入不同的睡眠狀態，讓身體自我修復。在頌鉢聲頻的引導下進行冥想，腦袋與身體的疲累將進一步得到釋放，從而進入深度放鬆狀態。舒緩與清空思緒過後，才有空間重新注入能量。

負責職員：陳姑娘

導師：Vicky

**\*\*以下人士不適宜參加：剛完成手術、孕婦、患癲癇症、嚴重精神疾病、腦部或心臟裝有植入物，例如金屬等。**

**\*\*有心血管疾病者，請預早通知負責職員。**

**\*\*中心備有瑜伽蓆，參加者需躺臥於地上。如有腰背不適者，可自備毛巾承托。**

**\*\*已收之款項，恕不退還**

**\*\*尚餘少量名額，請於報名前向中心職員確認**



## [抽籤]聖誕抽獎



派發日期：12月17日至12月24日  
派發時間：都大中心辦公時間內  
派發地點：都大中心  
數量：45份  
登記條件：2025年11月27日為止的有效  
正式會員  
內容：派發聖誕福袋（禮品隨機）  
負責職員：莫生  
截止報名日期：12月12日（五）下午4:30  
公布抽籤日期：12月17日（三）上午10:00

備註：當有中籤者退出，中心將於12月31日或之前個別聯絡候備會員。



## [抽籤]歲晚送暖



派發日期：2026年1月26日至1月30日  
派發時間：黃埔中心辦公時間內  
派發地點：黃埔中心  
數量：200份  
登記條件：2025年11月27日為止的有效  
正式會員  
內容：派發冬日福袋  
負責職員：莫生  
截止報名日期：1月12日（一）下午4:30  
公布抽籤日期：1月14日（三）上午10:00

備註：當有中籤者退出，中心將於2月6日或之前個別聯絡候備會員。



鯖魚

三文魚

鰵魚

### 1. 深海魚類

維持腦細胞健康



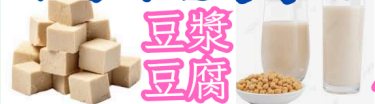
麥皮

五穀包

糙米

### 4. 全穀類

維持神經傳導功能



豆漿  
豆腐

低脂奶

### 7. 豆製品及奶

保護腦血管

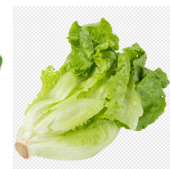
## 護腦飲食指南



菠菜



芥蘭



生菜

### 2. 深綠色蔬菜

防止腦細胞老化



豬腱



去皮雞肉



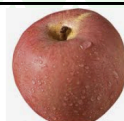
牛腱

### 5. 瘦肉類

維持腦部功能



木瓜



蘋果



橙

### 3. 新鮮水果

維持腦血管健康



核桃



杏仁



腰果

### 6. 堅果類

維持腦血管健康

### 8. 充足水分

有助新陳代謝

腦部血液循環



清水