



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

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)



## 2026年2月份通訊



### 2026-2027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：

- 會員証：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)
- 繼會費用：會員\$21 / 準會員\$10  
(請帶備整數\$21 / \$10)



#### 都大續會

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：

1. 會員帶齊續會資料到都大中心櫃台報到
2. 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
3. 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，  
請在日後預約前往都大中心進行續會。

會員証編號	續會日期	續會時間
0001-2000	2026年 4月1日至4月2日	上午 <u>9:30</u> 中午 <u>12:00</u> <u>上午11:30</u> <u>暫停派籌</u>
2001-或 之後	2026年 4月8日至4月10日	下午 <u>1:30</u> 下午 <u>4:30</u> 本次續會只於 <u>都大中心</u> 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- 下午5:25	上午9:00 下午1:00	休息

\*5:25-6:10為個別活動之延伸時間

(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

##### 2月份報名日

2月2日 (一) 上午9:30 (黃埔中心)

##### 3月份例會日

2月27日 (五) 上午10:30 (馬可堂)

##### 3月份報名日

3月2日 (一) 上午9:30 (黃埔中心)

# 中心資訊及服務

## 中心活動報名守則

- 報名或繳費時，請出示有效、實體會員証。
- 新一年度活動收費將會上調，詳情請留意稍後於月訊公佈。
- 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。
- 如運動班設有熱身環節，參加者必須參與，方可繼續餘下的運動項目。
- 所有已收之款項，恕不退還。

## 中心特別安排

2月17、18、19日（春節）因公眾假期中心暫停開放，不便之處 請見諒！

2月2日（一）及28日（六）上午9:00-中午12:00  
黃埔中心將暫停借用震震機、電腦及棋牌

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

2月25日（三）都大中心因職員會議下午暫停開放，不便之處 請見諒！

## 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

中心安排相關措施即時生效，直至另行通知！

## 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(3)運作及活動記錄

中心須存備其服務運作和活動的最新及準確記錄。

### 標準(4)職責及責任

管理委員會、管理人員及中心全體職員的職務及責任均有清晰界定。

## 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年度成教班課程於去年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。
- 本年度課程包括平板電腦、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。

## 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!



## 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!**

## 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	/

## 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

# 活動及班組

鄭裕彤敬老中心資訊頻道

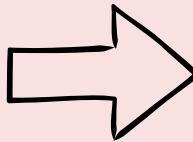
WhatsApp 頻道

**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。**



活動編號：3296

## 3月例會日

日期：2月27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

內容：介紹3月份活動

負責職員：林姑娘



線上參加  
請於當天掃瞄

活動編號：3309

## [抽籤] 2月剪髮服務(A)

日期：2月10日（二）

時間：下午1:30-3:30

地點：都大中心活動室

費用：全免

名額：24人

對象：會員



A



**備註：只能參加A/B其中一節活動。**

負責職員：莫生

服務義工：林師傅、章師傅、吳師傅、  
劉師傅、黃師傅

- 截止報名日期：2月6日（五）下午4:30
- 公布抽籤日期：2月9日（一）上午10:00

活動編號：3310 (A組 9:30-10:15)

驗血糖 3311 (B組 10:30-11:15)

日期：2月28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。



活動編號：3338

## [抽籤] 2月剪髮服務(B)

日期：2月11日（三）

時間：下午1:30-3:30

地點：都大中心活動室

費用：全免

名額：18人

對象：會員



B



活動編號：3170

## 新春長幼同樂日

日期：2月13日（五）

時間：上午10:30-12:00

地點：馬可堂

費用：全免

名額：20人

合作機構：路德會包美達社區中心

內容：與學生義工一起進行手工製作、互動遊戲及傾談。

負責職員：洪生



活動編號：3346

## 萌趣黏土樂園

日期：3月11日(三)

時間：下午2:30-4:30

地點：都大中心活動室

費用：\$25

名額：8人

對象：會員

內容：參加者將透過揉、捏、塑形等製作獨一無二的黏土畫框，展現出創意設計的藝術。

負責職員：黃姑娘

備註：

1. 已收之款項，恕不退還。

2. 每位到場的參加者可帶走一個黏土作品。



活動編號：3341

## 金鏡賀歲•暨新春攝影大賽頒獎典禮

日期：2月9日(一)

時間：上午10:00-11:00

地點：都大中心活動室

費用：全免

名額：15人

對象：已參與攝影大賽的會員優先參加

內容：與會員共慶新春，以遊戲及歌唱為主，並見証新春攝影大賽得獎者的誕生及互相祝賀。

負責職員：實習社工陳生、實習社工黃姑娘及何姑娘



活動編號：3333

## 預防大腸癌講座

日期：3月4日(三)

時間：上午10:00-11:00

地點：都大中心活動室

費用：全免

名額：40人

內容：大腸癌為致命癌症中排第二位，為提升長者防癌意識，本講座內容大致分為兩部份，第一部主要包括預防腸癌資訊及相關檢測資訊，第二部份為過來人分享，將由本會義工分享康復經歷。

負責職員：陳姑娘

合作單位：香港造口人協會 (社工麥生)



## 認知障礙支援服務及活動

活動編號：2761

### 認知識多啲

日期：2月10日(二)

時間：下午2:00-3:30

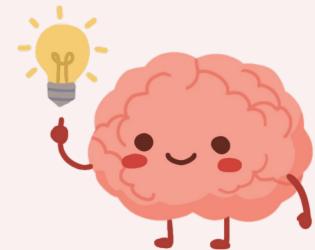
地點：都大中心

費用：全免

名額：40人

內容：講解認知障礙症的症狀與發展階段，並分享相關經驗與最新資訊，做好預防退化的準備。

負責職員：余生



活動編號：3302

### 認知試真啲 (2026年2-3月)

日期：2-3月份逢星期一、五

時間：下午2:30-4:00

地點：都大中心

費用：全免

名額：30人

內容：為會員進行蒙特利爾認知評估(MoCA)，助會員掌握認知能力狀況。



負責職員：余生

備註：評估需時約20分鐘，報名後，請致電預約。



### 資訊欄

近日，美國兩所大學的神經科學家發表新研究成果，表明50歲以上中老年人有規律使用手機或其他電子設備，腦退化風險比少用手機者降低58%，主要源於三個因素：

1. 認知挑戰：學習使用新軟體、解決技術問題等過程能持續鍛鍊大腦
2. 社交連結：視訊通話、即時通訊等維持社群網絡
3. 功能補償：GPS導航、電子提醒等功能彌補記憶力下降

研究人員強調，研究結果並非支持長者無目的及不斷使用手機，手機對大腦老化的益處可能取決於使用方式。適度使用電子產品，有助鍛鍊大腦，增強認知功能。



原文網址：[https://www.hk01.com/article/60230573?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/60230573?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)

活動編號：3352

## 新春活動 - 良朋共聚在黃埔

日期：3月6日(五)

時間：上午10:30-12:00

地點：馬可堂

費用：全免

名額：20人

對象：會員

內容：與黃埔花園有限公司一起共渡新年，節目內容豐富，包括遊戲、表演及派發禮品一份。

負責職員：陳姑娘

報名抽籤日期：2月2日(一)至2月10日(二)

抽籤公佈日期：2月11日(三)上午10:00

後補通知期：不遲於3月3日(二)



### 養生班

開班日期：2月7日至3月21日  
(逢星期六，2月21日暫停)

上課時間：上午11:00 - 下午12:30，  
6堂為一期

學費：會員 HK\$300 / 6堂、  
準會員及非會員 HK\$400 / 6堂

活動地點：黃埔中心活動室  
名額：9至16人。

### 電腦班

開班日期：2月6日至3月20日  
(逢星期五，2月20日暫停)

上課時間：上午9:15 - 10:45，  
6堂為一期

學費：會員 HK\$300 / 6堂、  
準會員及非會員 HK\$400 / 6堂

活動地點：黃埔中心活動室  
名額：9至16人。  
課程安排：

第一堂	認識桌面電腦與基本操作
第二堂	Windows桌面 與檔案管理基礎
第三堂	安全上網與瀏覽器基礎
第四堂	電郵與通訊基礎
第五堂	實用應用與日常生活應用
第六堂	進階應用與總複習

養生班及電腦班尚有少量名額，現可直接報名。

### [抽籤]油畫班報名之留意事項

日期：3月10日至5月19日 (逢星期二，4月7日暫停)

時間：上午11:15 - 下午12:15，10堂為一期

學費：會員 HK\$800 / 10堂、準會員及非會員 HK\$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：2月23日(星期一)至2月27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：3月2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3月2日(星期一)上午9:30至3月6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3月6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。



# 有需要護老者活動

活動編號：3167

## [抽籤]新春行大運一天遊2026

活動日期：3月18日(三)

集合時間：上午9:10

解散時間：下午4:30

集合地點：黃埔中心

活動內容：

行程：參觀壽桃牌展覽館、豆品廠（豆腐花任食）、錦田壁畫村、賽馬會屯門公眾騎術學校

午膳：季季紅酒家鴻運燒豬、冰鎮鮮鮑魚風味餐

活動對象：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬

活動名額：38人

活動費用：\$200

負責職員：黎生

活動須知：

- 1) 費用已包括入場費、午餐、旅遊車及旅遊平安保險等費用。
- 2) 參觀〈香港賽馬會公眾騎術學校〉活動，參加者必須簽署〈免責及彌償聲明書〉。
- 3) 每位出席的參加者可獲新年禮物一份。
- 4) 參加者請務必準時出席，逾時不候。
- 5) 請各參加者留意中心有關天氣情況及安排，如當日天氣惡劣而取消，將會另行通知。
- 6) 已繳交款項，恕不退回。

報名須知：

\* 抽籤公佈日期：2月24日（二）

\* 中籤名單截止報名日期：3月9日（一）

\* 若參加者「退出」時，將於3月9日個別聯絡候補人士。

\* 由於中心未有足夠輔幣找續，請自備足夠金額或歡迎八達通繳費。

## 季季紅鴻運燒豬、冰鎮鮮鮑魚午膳餐單

合時甜品

絲苗白飯

蒜蓉炒新界時蔬

本地農場鮮龍門雞

菠蘿生炒骨

西芹雲耳炒腩片

奇妙醬蒸元朗烏頭

金銀菜響螺燉豬肺湯

豉油皇海生蝦

冰鎮鮮鮑魚十隻

鴻運燒肉腩骨

福



\* 10人 1席

\* 菜單只供參考，食品以當天供應為準。

# 金齡活動

活動編號：3335

## 平靜瑜伽伸展班 (2026年3月)

日期：3月2日至3月30日 (逢星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：都大中心

費用：\$350/ 5堂

名額：10人

對象：70歲或以下之會員

內容：透過平靜伸展瑜伽，提升身體的柔軟度及關節靈活度，增強四肢及核心肌群的肌肉量，以平穩的呼吸自然地釋放日常壓力。

負責職員：陳姑娘

導師：May Chow

(導師有多年豐富教學經驗，先後得到長者體能指導、多項瑜伽導師的認証。對於以瑜伽手法為長者帶來舒緩痛症，提升柔軟度及平衡度，有著重要的專業知識及經驗。)

備註：\*\*已收之款項，恕不退還

\*\*新生報名期：2月2日起



活動編號：3291

## 北歐式健步行訓練班 (3月)

日期：3月3日至3月24日 (逢星期二)

時間：下午2:30-4:30

地點：都大中心及紅磡碼頭海傍

費用：\$320/4堂

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。

參加者以借助行山杖進行集體運動，活動地點由都大中心至紅磡碼頭海傍之間。

負責職員：陳姑娘、瑜姑娘

導師：Samson Wong

備註：\*\*由於活動涉及中等程度運動，並需要基本平衡力，歡迎能短暫不使用助行器，能平衡站立的人士參加。

\*\*已收之款項，恕不退還

