



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(小巴士站上蓋)

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3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：



**都大  
續會**

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

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9:30- 中午12:00 <b>上午11:30</b> <b>暫停派籌</b>
2001-或 之後	2026年 4月8日至4月10日	下午1:30- 下午4:30 本次續會只於 <b>都大中心</b> 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

(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

3月份報名日

3月2日 (一) 上午9:30 (黃埔中心)

4月份例會日

3月27日 (五) 上午10:30 (馬可堂)

4月份報名日

3月30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》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。

## 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(5)人力資源

中心制定有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

### 標準(6)計劃、評估及收集意見

中心定期計劃、檢討及評估服務的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就中心的表現提出意見。

## 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

## 中心特別安排

3月2日(一)、3月21日(六)、3月30日(一)  
(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



## 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。
- 設有候補名單的班組／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!



2026年  
雅培奶粉專賣日

★ 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 4:15 至下午5:15 (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	/

## 血壓機

	上午	下午
星期一至五	9:00-13:00	2:00-5:15
星期六	9:00-13:00	/

## 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

# 活動及班組

鄭裕彤敬老中心資訊頻道

WhatsApp 頻道

**特別提示：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：3373**

## 4月例會日

日期：3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4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：3414 (A組 9:30-10:15)**

**驗血糖 3415 (B組 10:30-11:15)**

**3416 (C組 11:30-12:15)**

日期：3月21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：3406**

## [抽籤] 3月剪髮服務

日期：3月17日（二）  
時間：下午1:30-3:30  
地點：都大中心活動室  
費用：\$5  
名額：32人  
對象：會員  
負責職員：莫生  
服務義工：劉師傅、黃師傅、林師傅、  
章師傅、吳師傅



- 截止報名日期：3月11日（三）下午4:30
- 公布抽籤日期：3月12日（四）上午10:00
- 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：3197**

## 3月健康講座：太極拳運動

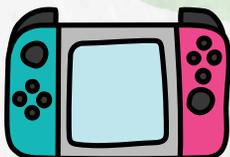
日期：3月13日（五）  
時間：上午10:30-11:30  
地點：馬可堂  
費用：全免  
名額：30人  
對象：會員  
內容：由衛生署姑娘講解：  
• 涵蓋太極拳的基本理論，並教授易於學習的基本動作和呼吸技巧。  
• 實踐簡化24式太極拳的部分動作  
• 探討一些學習太極拳時要注意的事項  
負責職員：瑜姑娘



**活動編號：3286**

## switch game長幼同樂日

日期：3月18日（三）  
時間：下午2:30-3:30  
地點：都大中心  
費用：全免  
名額：12人  
合作機構：香港青年協會 馬頭涌官立小學  
內容：使用Switch遊戲機與學生義工一起進行遊戲，共聚歡樂下午。  
負責職員：洪生



**活動編號：3386**

## 3月青協長幼同樂日

日期：3月25日（三）  
時間：下午2:30-3:30  
地點：都大中心  
費用：全免  
名額：12人  
合作機構：香港青年協會 馬頭涌官立小學  
內容：與學生義工一起進行互動遊戲、手工製作（艾草按摩鎚）及傾談。  
負責職員：洪生



活動編號：3390

## 新興運動-氣球排球體驗日

日期：3月9日(一)

時間：上午10:30-12:00

地點：馬可堂

費用：\$20

名額：10人

對象：會員

內容：氣球排球是一個中至低強度運動，分組對抗、透過合作傳球及分組對抗，鍛煉手眼協調、反應力及訓練心肺健康的有趣社交活動。

導師：氣球排球指導員Amy

負責職員：洪生

\*\*已收之款項，恕不退還



## [抽籤] 元宵節小禮物

派發日期：3月9日(一)至3月13日(五)

派發時間：黃埔中心辦公時間內

派發地點：黃埔中心

數量：52份

登記條件：所有有效會員，致電/親身帶同會員証於指定時間登記。

內容：派發元宵節小禮物，希望大家豐衣足食。

禮物共有52份，當中包括

- (1 - 4號) 煮食用油
- (5-25號) 醬料
- (26-29號) 湯包
- (30-41號) 麵食
- (42-43號) 餅乾
- (44-52號) 罐裝佛跳牆

負責職員：莫生



## 認知障礙支援服務及活動

活動編號：3312

### 認知障礙簡介及日常照顧分享

日期：3月4日(三)

時間：下午2:00-3:30

地點：都大中心

費用：全免

名額：50人

對象：所有會員

內容：邀請職業治療師深入講解認知障礙症的成因、症狀及發展，協助長者正確認識病症，並分享實用的日常照顧方法

負責職員：余生



截止報名日期：3月6日(五)下午4:30

抽籤日期：3月9日(一)上午10:45

(歡迎會員到場參與抽籤過程)

公佈時間將於抽籤後貼出黃埔公佈板。

備註：當有中籤者退出，中心將於3月16日或之前個別聯絡候備會員。

活動編號：3334

## HIIT 高強度間歇訓練班(3月)

日期：3月6日至3月27日(逢星期五，共4堂)

時間：下午2:30-3:30

地點：都大中心

對象：70歲以下之會員

名額：10人

費用：\$ 150/4堂

內容：High-Intensity Interval Training (HIIT) 高強度間歇訓練以高強度訓練運動及短時間休息相間的訓練模式，提升心肺能力及肌肉量，有效消脂。

負責職員：瑜姑娘、黎生

活動須知：

備註：

\*\* 已收款項，不設退款

\*\* 由於運動強度屬Level 3(高強度訓練)，參加者需每星期進行帶氧運動的習慣

\*\* 參加者需要穿着鬆身衣服及運動鞋出席活動

\*\* 如參加者遲到，必須自行完成熱身才可進行訓練

\*\* 如活動當日身體不適或缺乏睡眠休息，都不建議進行HIIT運動

\*\* 如對個人健康狀況是否適合參加有疑問，建議先諮詢醫生意見



活動編號：3407

## 社區資源分享講座

日期：3月16日(一)

時間：上午10:30-11:30

地點：馬可堂

費用：全免

名額：50人

對象：所有會員

內容：分享有關支援照顧者的資訊，推廣社區資源，包括長者日間/住宿暫託服務介紹

負責職員：余生



## 健康班組

開班日期：4月11日至5月16日 (逢星期六)

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。

報名登記抽籤日期：3月2日(一)至3月20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：3月23日(一)上午10:00。中籤結果將貼於中心公佈欄內。

繳交學費時間：中籤者需於3月23日(一)上午10:00至3月27日(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27日(五), 下午4:30前仍沒有交齊學費者, 則當放棄論處理, 除非有特殊狀況並須以書面事先通知中心及得到許可, 方可保留學位。

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。

備註1：請先到中心登記留位, 如參加人數超出上限, 會以抽籤形式決定。

備註2：本班組必須有9名參加者或以上, 才會正式開班。

備註3：所有已收款項, 恕不退回。

## 養生班



## 護老者活動

活動編號：3396

### 耆智健力圈

日期：3月5、12、19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：3397

### 團體體適能訓練班

日期：3月11及25日(逢星期三, 共2節)

時間：上午09:30-10:30

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：3353

### 墊上舒痛伸展

日期：3月14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：

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：3398

### 肩周炎(五十肩)有得救講座

日期：3月20日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：都大中心活動室

費用：全免

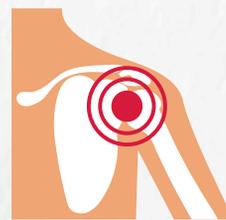
名額：40人

對象：護老者及其家屬優先

內容：介紹肩周炎的成因、常見症狀及影響, 並分享科學有效的康復方法, 包括伸展運動、物理治療及日常護理技巧。

合辦機構：匯力運動醫學中心

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：3387

## 拍打穴位按摩班(3月)

日期：3月5日至3月26日(逢星期四)

時間：下午3:15-4:15

地點：都大中心

對象：會員

名額：15人

費用：\$100/4堂

內容：學習了解人體基本經絡，以及透過拍打穴位按摩，達至保健養生的功效。

負責職員：陳姑娘

導師：朱錦鏗老師

活動須知：

備註：

\*\*已收之款項，恕不退還

\*\*新生報名期：3月2日起



活動編號：3291

## 北歐式健步行訓練班(3月)

(尚餘少量名額)

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

對象：會員

名額：15人

費用：\$320/4堂

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。

導師：Samson Wong

負責職員：陳姑娘、瑜姑娘

活動須知：

\*\*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



活動編號：3421

## 一「機」同你行

日期：2026年3月12日至4月16日

(逢星期四，共6節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：黃埔中心及都大中心  
(僅4月2日在都大中心)

對象：會員

名額：10位

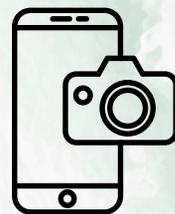
費用：HK\$65 (包一套手機夾鏡頭)

內容：透過學習基本構圖與用光技巧，讓參加者以手機拍攝不同作品。設有室內練習及一次外出實拍攝。

負責職員：實習社工陳生

備註：

1. 已收款項，恕不退還。
2. 每位可將一張相片打印及配上相框留念。
3. 須具備獨立操作手機的基本攝影功能：
  - 能自行開啟相機並拍照
  - 能對準主體，輕觸螢幕對焦再按下拍攝鍵
  - 能在相簿內翻看及打開自己拍攝的相片



活動編號：3422

## [抽籤] 米蘭牌比賽

日期：3月13日(五)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：黃埔中心

對象：會員

名額：16人

費用：全免

內容：魔力橋是一款結合策略與運氣的數字牌遊戲，有助於訓練邏輯思維，促進會員之間的交流，極具益智與社交價值。比賽設立獎杯頒發。

負責職員：實習社工黃姑娘

截止報名日期：3月7日(六)上午12:00

公布抽籤日期：3月9日(一)上午10:30

備註：當有中籤者退出，中心將於3月12日或之前個別聯絡候備會員。



# 資訊科技班組

## 電腦班



開班日期：4月10日至5月22日

(逢星期五，5月1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。



第一堂	Word 初步 — 認識介面與輸入文字
第二堂	Word 進階 — 文字美化與排版
第三堂	Word 應用 — 插入圖片與列印
第四堂	Excel 初步 — 認識電子表格
第五堂	Excel 運算 — 簡單記帳與加數
第六堂	綜合應用 — 健康記錄與課程總結

## 手機班



開班日期：4月10日至5月22日

(逢星期五，5月1日暫停)

上課時間：上午11:15 – 下午12:45，6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。



第一堂	手機基本功與個人化設定
第二堂	親友聯繫無障礙 (Whatsapp深度遊)
第三堂	出行交通好幫手
第四堂	生活娛樂與掃瞄
第五堂	智慧醫療與政府服務 (健康管理)
第六堂	網絡安全與防騙

**報名登記抽籤日期：**3月2日(一)至3月20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：**3月23日(一)上午10:00。中籤結果將貼於中心公佈欄內。

**繳交學費時間：**中籤者需於3月23日(一)上午10:00至3月27日(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27日(五)，下午4:30前仍沒有交齊學費者，則當放棄論處理，除非有特殊狀況並須以書面事先通知中心及得到許可，方可保留學位。

**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。

**備註1：**請先到中心登記留位，如參加人數超出上限，會以抽籤形式決定。

**備註2：**本班組必須有9名參加者或以上，才會正式開班。

**備註3：**所有已收款項，恕不退回。