

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

2026年6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)
- 續會費用：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！

續會地點：都大中心

中心特別安排



6月19日 (五) (端午節)

因公眾假期中心暫停開放，不便之處 請見諒！

6月27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

6月23日 (二) 都大中心因職員會議

下午3:30-5:25暫停開放，不便之處 請見諒！

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。

鄭裕彤敬老中心資訊頻道
WhatsApp 頻道



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

6月份報名日

6月1日 (一) 上午9:30 (黃埔中心)

7月份例會日

6月25日 (四) 上午10:30 (黃埔中心)

7月份報名日

6月29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。
- 每年活動收費或會有所調整，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(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。

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

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。



中心安排相關措施即時生效，直至另行通知！

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(850克):\$240

加營素(850克):\$200

低糖加營素(850克):\$220

活力加營素(850克):\$240

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

★ 7月24日

9月18日

11月20日

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!

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2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	9:00-12:00	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	9:00-12:00	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

活動編號: 3574

7月例會日

日期: 6月25日 (四)
時間: 上午10:30-11:30
地點: 黃埔中心
費用: 全免
名額: 30人
對象: 會員
內容: 介紹7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: 3595 (A組 9:30-10:15)
3596 (B組 10:30-11:15)
3597 (C組 11:30-12:15)

驗血糖

日期: 6月27日 (六)
時間: 上午9:30-下午12:15
地點: 黃埔中心
費用: \$5
名額: 75人
對象: 會員
負責職員: 洪生
備註: 驗血糖前請空腹兩小時。
已收款項, 恕不退還。



活動編號: 3632

[抽籤] 6月剪髮服務

日期: 6月24日 (三)
時間: 下午1:30-3:30
地點: 都大中心
費用: \$5
名額: 24人
對象: 會員
負責職員: 莫生
服務義工: 黃師傅、劉師傅、吳師傅

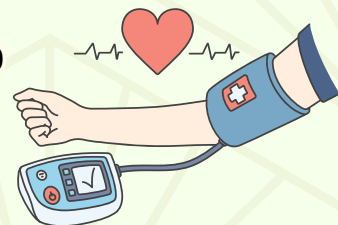


- 截止報名日期: 6月16日 (二) 下午4:30
- 公布抽籤日期: 6月17日 (三) 上午10:00
- 基於衛生問題, 請參加者預先清洗頭髮
- 參加者不可指定師傅
- 無故缺席者不可報名參加下月的剪髮服務
- 已收款項, 恕不退還。

活動編號: 3575

6月健康講座: 血壓量度知多少

日期: 6月12日 (五)
時間: 上午10:30-11:30
地點: 都大中心
費用: 全免
名額: 30人
對象: 會員
內容: 由衛生署姑娘講解:
- 量度血壓的程序及技巧
- 影響血壓準確度的因素
- 實習量度血壓
負責職員: 林姑娘



活動編號: 3587

九龍城地區康健站講座: 無痛人生(中醫痛症講座)

日期: 6月18日 (四)
時間: 上午10:30-11:30
地點: 都大中心
費用: 全免
名額: 30人
對象: 會員
負責職員: 林姑娘



康健大聯盟
THE HEALTHIES

內容: 中心安排以zoom轉播由九龍城地區康健站舉辦中醫師主講痛症講座, 參加者可獲贈小禮物一份。

活動編號: 3573

[抽籤] Switch體感遊戲體驗 (6月)

日期: 6月17日 (三)
時間: 下午2:30-3:45
地點: 都大中心
費用: 全免
名額: 8人
內容: 透過Switch運動遊戲, 體驗虛擬運動的樂趣, 同時訓練肌肉力量、反應及手眼協調能力。
負責職員: 林姑娘
截止報名日期: 6月11日 (四) 下午4:30
公布抽籤日期: 6月12日 (五) 上午10:00



活動編號：3592

輕鬆水彩初體驗

日期：6月25日(四)

時間：下午2:30-4:00

地點：黃埔中心

費用：\$25

名額：8人

對象：會員

內容：參加者運用渲染技法，讓色彩在水中流動，繪出富有生命力的作品。

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水彩作品。



活動編號：3625(A組)

3626(B組)

健身閣安全守則指導課

日期：A組：6月9日(二)

B組：6月23日(二)

時間：下午2:00-3:00

地點：都大中心健身閣

費用：全免

名額：每組別4人，只可報名A、B班其中一班

對象：會員

內容：教導參加者正確使用健身器械及安全守則。

負責職員：黎生

備註：

- 參加者須填寫《體能活動適應能力問卷》及《健康聲明》並且通過測試，方視為完成指導課。
- 參加者請穿著合適運動服裝，避免穿著裙、牛仔褲或露趾鞋。



活動編號：3577

6月快樂長幼同樂日

日期：6月26日 (五)

時間：上午10:30-11:30

地點：都大中心

費用：全免

名額：12人

對象：會員

內容：與小學生義工一起進行手指操運動、製作竹編扇子及傾談。

負責職員：洪生



活動編號：3576

6月長幼同樂日

日期：6月22日 (一)

時間：上午10:15-11:15

地點：馬可堂

費用：全免

名額：25人

對象：會員

內容：透過讓長者與青少年共同參與活動，令兩者有相互認識和了解的機會，從而達成長幼共融的目的。

負責職員：洪生



活動編號：3538

大灣區院舍介紹講座

日期：6月16日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：黃埔中心

費用：全免

名額：25人

對象：會員

內容：

1. 介紹進優生活及講座目的
2. 【廣東院舍照顧服務計劃】及【綜援長者入住廣東院舍計劃】內容講解
3. 廣東院舍相關福利簡介
4. 大灣區院舍環境及生活體驗分享 (配合圖片/影片)
5. 問答環節

負責職員：洪生



活動編號：3582

[抽籤]百發百中布袋球

日期：6月24日 (三)

時間：下午2:30-3:45

地點：都大中心

費用：全免

名額：8人

對象：會員

內容：適合從未接觸過布袋球或希望了解基本規則和技巧的參加者。介紹遊戲規則、基本投擲技巧的教學以及一些簡單的遊戲實踐。

負責職員：瑜姑娘

截止報名日期：6月15日 (一) 下午4:30

公布抽籤日期：6月18日 (四) 上午10:00



活動編號：3581

[抽籤]芬蘭木柱碰碰樂

日期：6月10日（三）

時間：下午2:30-3:45

地點：都大中心

費用：全免

名額：8人

對象：會員

內容：教正確的握姿、投擲角度與力道控制。
參與者會被分組進行比賽，
同時學習團隊溝通與合作，培養默契與
手眼協調能力。

負責職員：瑜姑娘

截止報名日期：6月6日（六）下午1:00

公布抽籤日期：6月8日（一）上午10:00



活動編號：3619

非遺武術活用

——防跌受技法體驗講座

日期：6月17日（三）

時間：上午10:30-12:00

地點：馬可堂

費用：全免

名額：30人

對象：會員

內容：圖書館將邀請導師，以講座的形式
向參加者介紹非遺武術及活用武術示範
防跌受身技巧。

負責職員：洪生



護老者活動

活動編號：3620

耆智健力圈

日期：6月4、11、18及25日（逢星期四，共4節）

時間：下午2:00-3:00

地點：都大中心

費用：\$40

名額：12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

備註：已收款項，恕不退還。



活動編號：3621

團體體適能訓練班

日期：6月10及17日（逢星期三，共2節）

時間：上午9:30-10:30

地點：都大中心

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：1. 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。

2. 已收款項，恕不退還。



活動編號：3623

低脂肪飲食及烹調方法講座

日期：6月24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：30人

對象：護老者及其家屬

內容：介紹健康食材選擇、低油烹調技巧與均衡飲食
原則，透過示範與分享，幫助參加者建立健康
飲食習慣，提升生活品質。

合作機構：衛生署

負責職員：黎生



活動編號：3622

墊上舒痛伸展

日期：6月13日（六）

時間：上午10:00-11:00

地點：都大中心

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。
4. 已收款項，恕不退還。



活動編號：3643

活力銀齡檢測站

日期：6月11日(四)
時間：上午10:00-11:30
地點：都大中心
費用：\$10
名額：18人
對象：會員

內容：利用身體組成分析儀為參加者測試體重(kg)、體脂肪率(%)、體脂肪量(kg)、BMI、肌肉量(kg)、代謝年齡等數據，透過指標判斷可作出改善身體的辦法，提高參加者的生活質素。

負責職員：黎生

備註：此活動需要赤腳進行測試，建議參加者穿著涼鞋參與。



金齡活動

以下活動歡迎55歲或以上人士參加

活動編號：3586

輕度遊 – 慢活南蓮園池

日期：6月11日(四)
時間：下午1:50黃埔中心集合、下午5:15 黃埔解散
地點：鑽石山-南蓮園池
費用：全免
名額：12人
對象：會員



內容：園區簡介：園池以仿唐園林以幽靜環境為核心，結合流水聲、古樹奇石與建築，欣賞鬧市中的心靈綠洲，為心靈帶來安頓與舒解。

交通方式：乘港鐵到鑽石山站，步行8分鐘至南蓮園池。

注意事項：參加者需自備車費、飲用水（園區內有水機）、防雨、防曬及防蚊用品

體力指標：2星 (1星較輕鬆、2星中等、3星要求較高)

負責職員：陳姑娘、洪生

**參加者自行衡量能力狀況，是否適合此活動。

活動編號：3585

齊來學非洲鼓

日期：7月3日至7月31日 (逢星期五，共5節)
時間：下午2:00-3:00
地點：都大中心
費用：\$100/5堂
名額：15人
對象：會員



內容：學習西非非洲鼓，不但可以訓練手眼協調，還可以以玩音樂的輕鬆方式訓練大腦的記憶。經實證音樂刺激大腦產生安多酚，能紓壓和帶來幸福感。課程內容包括學習打鼓的手法、拍打的節奏，以及唱頌。

不論懂音樂，或不懂音樂都可以加入我們呢個非洲鼓大家庭!!

負責職員：陳姑娘

導師：袁老師

備註：**已收之款項，恕不退還

健身閣資訊

好消息！都大中心健身閣將於7月2日（四）啟用，備有多功能器械、滑輪機、啞鈴和健身單車，歡迎大家預約使用。

健身閣使用須知

- 使用資格：欲使用健身閣器材之會員，須先完成★**健身閣安全守則指導課**。
- 預約方式：可致電或親臨中心預約。
- 預約時限：最早可於使用前一星期開始預約下一星期的時段（即可提前一週預約）。
- 預約規則：預約類別為單車或健身器材；會員每日每項類別最多預約1節（即可同日預約1節單車及1節健身器材，共2節）；每節30分鐘；預約時請註明使用類別，同一時段不可同時預約單車與健身器材。
- 開放時間：星期一至五上午 10:00-11:30；下午 1:30-5:25。
星期六上午 10:00-下午12:30。
星期日及公眾假期暫停開放。



實習社工自我介紹

各位老友記，大家好！

我叫彭思悅，大家可以叫我彭姑娘，就讀於聖方濟各大學HD社工系學生，嚟緊呢兩個月時間將會喺呢度實習啦。我好開心有機會同大家見面，一齊傾吓計、玩吓活動。我平時鍾意聽歌、做手工、同埋煮嘢食等等啦。如果有機會，我都好想聽吓各位老友記豐富嘅故事同經驗。未來兩個月我會多啲陪住大家，如果你有咩需要或者想搵人傾吓，隨時可以搵我。我知道自己經驗尚淺，希望大家日後多多指教、多多包容！多謝各位！



Hello 各位老友記你哋好呀！我叫盧凱霖，係聖方濟各大學HD一年級嘅實習同學仔，將會在6-8月在中心實習，同大家見面。

你地可以叫我做盧姑娘。我個人比較熱情開朗同埋鐘意笑，你哋如果有乜嘢想傾又或者想分享嘅話，好歡迎你哋嚟搵我㗎！我平時鍾意聽歌同埋唱歌，仲好鍾意哥哥張國榮添，唔知你哋又鍾意聽啲乜嘢歌呢？

未來呢兩個月我都會喺中心度㗎，希望喺實習期間可以帶俾你地多啲歡樂啦，請多多指教！

