

香港互勵會鄭裕彤敬老中心

主中心地址:九龍紅磡黃埔花園第八期 M 字樓 (小巴站上蓋) 副中心地址:九龍紅鸞道18號祥祺中心A座地下G03號鋪

中心電話: 2330-9682

中心網頁: https://www.hkmea.com/

申請會員資格:正式會員(60歲或以上) 準會員(50歲至59歲)



公眾假期

2024年2月份通訊

2024-2025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:

•會員卡: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\$20/準會員\$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祥祺中心櫃台報到
- 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

會員證編號	續會日期	續會時間
0001-1000	2024年4月2日、 3日、5日	上午9:00- 中午12:00
1001-1900	2024年4月8日、 9日、10日	<u>上午11:30</u> 暫停派籌 下午1:15- 下午4:30
1901或之後	2024年4月11日、 12日、15日	本次續會只於 祥祺中心進行

黃埔中心開放時間

星期一至五

上午9:00- 上午9:00- 休息 晚上6:00 下午1:00

星期六

(下午1:00-2:00為午膳時間,暫停開放)

黃埔中心收費時間

祥祺中心開放時間

星期一至五 星期六 公眾假期 上午9:00- 上午9:00- 休息 下午5:25 下午1:00

(下午12:00-1:15為午膳時間,暫停開放)

祥祺中心收費時間

暫不收費,直至另行通知。

例會

2月份活動報名日 1月31日(星期三)上午9:30

3月份例會日 2月28日(星期三)上午10:30

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

中心資訊及服務

中心服務

由註冊社工提供有關支援,協助有需要長者 面對困境,歡度豐盛人生。

• 輔導服務

包括長期護理服務轉介(家居護理服務、津助日間護理中心或安老院舍)、情緒及人際關係方面的支援等。

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。

• 有需要護老者服務

為面對重大壓力的護老者提供活動及輔導。

服務範圍:黃埔花園、海名軒、海濱南岸、

維港星岸、海灣軒

在中心內登入「CYT FREE wifi」,即可使用每次2小時免費上網服務,逾時後可再次登入使用。

中心活動報名優化安排



為確保會員能公平參與,中心部份活動包括: 興趣班組、小組或活動將會以抽籤形式決定 參加者名單,並會以籤標誌作識別。 (不包括受「勞工及福利局成人教育資助計劃」 開辦的成教班課程)

報名程序:

- 1. 中心會員細閱月刊內容
- 2. 於報名日親臨黃埔中心出示會員證報名
- 3. 如該活動附有**籤**則代表要抽籤,請會員 自行留意公佈結果日期
- 4. 公佈抽籤結果後,會員須要在一星期內 到中心登記作實
- 5. 如該活動仍有餘下名額則先到先得

新成員介紹

我是本年1月8日到職的社工陳姑娘·專責中心金齡服務·為年輕長者籌劃各項多采多姿的活動,促進金齡人士退休後仍能積極生活,迎接人生的下半場。於2024新的一年,希望能夠在中心結識到你們呢班新朋友。

中心副主任陳美芝姑娘

大家好,我們是明愛專上學院的實習社工李姑娘和鍾先生,由1月15日到5月6日在中心實習,好開心有機會與大家一齊活動及相處。在接下來的幾個月裡,我們將舉辦一系列的活動,非常歡迎大家參加,平日亦可以找我們傾吓計!期待與各位老友記見面!

實習<mark>學生</mark> 李佩宜姑娘 鍾泳達先生

中心興趣班組安排

- 1.中心每期興趣班均須重新登記報名抽籤。
- 2.興趣班活動將設有後備名單,如有中籤者放棄 學位,位置將由後備補上,屆時將個別通知。
- 3.新一期古筝班將於<u>3月上旬</u>開班,詳見**第4頁。**

中心成教班安排

2023-2024年度成教班課程已於9月底開班。 課程包括平板電腦、電腦、手機、識字、英文、

普通話。

如對課程有興趣,請到

黃埔中心登記。

當班別有位置空缺時,

將會個別通知。



** 以上措施即時生效,直至另行通知 **

雅培奶粉專賣日

時間:上午10:00-11:30

地點:黃埔中心

對象:會員

○3月22日

名額:不限

5月24日

2024年

雅培奶粉專賣日

奶粉費用(當天繳付):

• 怡保康: \$218

7月26日

• 加營素: \$175

9月20日

• 低糖加營素: \$180

11月22日

備註:

<mark>請預先到黃埔中</mark>心櫃枱登記數量, 以確保供應商當日有足夠貨品供應。

圖書借閱

可於中心內閱讀圖書,或可外借回家14日, 一次最多可借6本書及續借14天。逾期歸還將 收取罰款每本每日1.5元。

復康用品借用

租借復康用品費用:

輪椅	\$20/月
其他復康用品 (士的、助行架、三腳/四腳叉)	\$10/月

服務對象:

有效會員、護老者或居於紅磡區之社區人士。

借用期限:

為期一個月,可續借最多兩次。

逾期歸還:

若逾期歸還,將收取罰款:

輪椅\$10/日,其他復康用品\$5/日。

借用者須知:

須親臨中心辦理手續並提供相關文件:

• 中心登記會員或護老者:

出示中心有效會員卡或護老者卡。

• 居於紅磡區之社區人士:

出示申請人之身份證正本及住址證明。

定期維修:

由香港輪椅輔助隊每年<mark>進行檢查</mark>及維修, 以保障長者安全。如有需要,負責職員 將個別聯絡借用人,提早歸還復康用品。

惜食飯盒

黃埔中心提供惜食飯盒服務,參加費用每月35元。

供應時間: 逢星期一至五

領取時間:午餐:中午12:00至下午1:00

晚餐:下午5:00至晚上6:00

中心設施

中心血壓機、電腦、平板電腦、震震機、桌球、健身單車、米蘭牌、象棋,於中心開放時間內供

會員使用。部份設施使用時間如下:

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	/	

桌球 (設於祥祺中心)

	上午	下午
星期一至五	10:30-11:30	2:00-5:15
星期六	9:00-11:00	/

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	1

義工招募

<u> </u>			
項目	內容	備註	
送暖義工	上門關懷探訪區內獨居或有 需要長者並送上物資。	非定期	
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,提醒長者參與中心活動,並在有需要時轉介社工跟進。	每月 一次	
活動協助義工	協助推行活動,例如中心當值、健康檢查、例會、飯盒服務、講座等。	定期進行	

活動及班組

興趣班課程

古箏班



日期:2024年3月4日至5月13日(逢星期一) 時間:上午11:30-下午12:30(10堂為一期)

學費: 會員\$360/10堂、準會員\$420元/10堂

地點:黃埔中心活動室

名額:12人

備註:中心內提供古箏予參加者學習,不設外借 服務。另外,中心在課堂安排上有最終決定權, 請細閱下列條款,如有問題可向職員查詢。

登記抽籤日期:2月5日(一)至2月9日(五),上午9:30-下午12:30、下午2:00-4:30於<u>黃埔中心</u>登記。

抽籤公佈時間:2月19日(一)上午9:30。

結果會張貼於**黃埔中心**公佈欄,恕不個別通知。 **繳交學費時間**:2月19日(一)上午9:30至2月23日 (五)下午4:30前親自攜帶會員卡到**黃埔中心**繳交

學費。敬請留意收費時間。

繳交學費期限:若於2月23日(五)·下午4:30前仍未繳學費者·則當作放棄處理·恕不個別通知。 **後備名單:**如有中籤者放棄學位·位置將由後備

人選補上,並作個別通知。

活動編號:1399

2月份健康講座:健康小食

日期:2024年2月16日(星期五)

時間:上午10:30-11:30 地點:祥祺中心活動室

對象:會員 名額:40人

內容:由衛生署姑娘講解:

• 小食與健康的關係

• 揀選小食時的注意事項及技巧

• 如何實踐均衡飲食的模式

負責職員:林姑娘

活動編號:1400

3月例會日

日期:2024年2月28日(星期三)

時間:上午10:30-11:30 地點:祥祺中心活動室

對象:會員 名額:50人

負責職員:林姑娘

如欲使用Zoom線上參加例會

請於當天掃描此二維碼。





活動編號:1401

衝上雲霄天際遊

日期:2024年2月27日(星期二)

集合時間:上午9:00 解散時間:下午12:30 集合地點:黃埔中心

活動行程:參觀天際100香港觀景台

對 象:會員 名 額:40人 費 用:\$20 負責職員:王姑娘

備 註:

• 費用已包括入場費、旅遊巴來回。

• 已繳交款項,恕不退回。

• 抽籤結果在2月5日(一)張貼於黃埔中心公佈欄。







實習學生活動預告

開心摩天輪 & 桌球無界限(暫定)

日期:2024年3月

時間:待定

地點:祥祺中心活動室

對象:會員 名額:8人

內容:透過童年遊戲、音樂及運動主題的 小組活動與長者同樂,建立積極生活態度。

負責職員:實習學生 李姑娘及鍾先生





活動編號:1440

剪髮服務

日期: 2024年3月20日(星期三)

時間:下午1:30-3:30 地點: 祥祺中心活動室

對象:會員

名額:36人(如超過36人須抽籤)

負責職員:林生

服務義工:劉師傅、吳師傅、黃師傅、章師傅 截止報名日期:3月13日(星期三)下午4:30

公布抽籤日期:3月15日(星期五)上午10:00,抽籤結果會張貼於黃埔及祥祺中心公佈欄。

請自行到中心查閱結果或致電向中心職員查詢。

備註:基於衛生問題,請參加者剪髮前預先清洗乾淨頭髮。

護老者活動

活動編號:1435

椅上伸展操

日期:2024年2月1、8、15、22及29日 (逢星期四·共5節)

時間: 下午2:00-3:00 地點:祥祺中心活動室

對象:有需要支援護老者/護老者及其家屬

名額:10人 費用:\$25

内容: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:1430

團體體適能訓練班

日期:2024年2月16、21日

(星期五及三,共2節)

時間:下午2:00-3:00 地點: 祥祺中心活動室

對象:有需要支援護老者/護老者及其家屬

名額:6人 費用:\$10

内容: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

活動編號:1438

長幼共融同樂日2024

日期: 2024年3月1日(星期五)

時間:下午2:45

地點:祥祺中心活動室

對象:會員 名額:30人

內容:小五學生與長者遊戲、表演、傾談

及致送禮物等。

備註:每位參加者可獲得小禮物一份。





活動編號: 1436(A組)1437(B組)

地壺球同樂日

日期:2024年2月19日(星期一)

時間: A組 - 下午1:45-3:15

B組 - 下午3:30-5:00

地點: 祥祺中心活動室

對象:有需要支援護老者/護老者及其家屬

名額:8人

内容:透過地壺球訓練手眼協調,擴闊社交圈子。

費用: \$10

負責職員:黎生



有需要護老者活動

活動編號:1378

新春行大運一天遊 2024

日期:2024年2月26日(星期一)

集合時間:上午8:45

解散時間:下午4:30

集合地點:黃埔中心

活動行程:大埔慈山寺→青銅觀賞像→沙田王屋古屋→

坪輋長山古寺→工作坊(製作農家茶果)→酒店自助午餐

對象: 有需要支援護老者/護老者及其家屬

名 額: 49人

費 用: \$198

報名方式:是次活動為**先登記後抽籤**,登記將由1月31日(三)開始接受報名,

並於2月6日(二)公佈抽籤結果。

備 註: 中籤者請於**2月16日(五)前**繳交費用,逾期未繳交者名額將由後備人選補上。

負責職員:干姑娘

活動須知:

- 費用包括入場費、午膳費、旅遊巴、來回導遊及保險。
- 已繳交款項,恕不退回。
- 抽籤結果在2月6日(二)張貼於黃埔中心公佈欄。

護老者資訊

護老者 / 有需要護老者招募

凡需要照顧一名<u>六十歲或以上長者</u>的<u>日常生活</u>(包括烹調進食、穿衣梳洗、扶助行走、

陪伴覆診等)之家人、親屬或朋友,均可登記成為中心的護老者,參加相關活動。

如面對重大照顧壓力者,完成測量表後,更可成為有需要護老者,由專責社工跟進個案及輔導。

護老者服務內容包括:護老者互助小組、護老者訓練工作坊、社交康樂活動、減壓活動、

照顧知識及技巧訓練、情緒支援服務輔導/諮詢服務。

如欲登記,請聯絡負責職員黎先生(護老者)或 王姑娘(有需要護老者)。





e健樂會員活動

活動編號:1382

毛巾椅子操

日期:2024年2月21日(星期三)

時間:上午9:30-10:30 地點:黃埔中心活動室

名額:16人

内容:透過毛巾操幫助長者改善關節靈活性、

放鬆肌肉、舒緩肩部酸痛及精神緊張。

協辦機構:康樂及文化事務署

費用:全免

備註:**參加者需要在活動前填寫「體能活動**

適應能力」問卷。

負責職員:何姑娘

活動編號:1098

驗血糖

日期:2024年2月17日(星期六)

時間:上午9:30-12:30

(每半小時一節,每節10人)

地點:黃埔中心 名額:60人 抽血員:馬姑娘 費用:全免

負責職員:何姑娘



活動編號:1375

運動班(一)-五十局、請舉手!

日期:2024年2月28日(星期三)

時間:下午2:30-3:30 地點:祥祺中心活動室

名額:10人

內容:由專業教練教授舒緩五十肩的運動。

導師:資深健身教練 王先生

費用:全免

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。

負責職員:何姑娘

活動編號:1397

運動班(二)-防寒背、抗腰痛!

日期:2024年2月28日(星期三)

時間:下午3:30-4:30 地點:祥祺中心活動室

名額:10人

內容:由專業教練教授舒緩腰痛及強化腰部的運動。

導師:資深健身教練 王先生

費用:全免

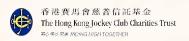
備註:建議在不使用拐杖或其他助用具

的情況下,能夠平衡站立的會員參加。

負責職員:何姑娘

捐助及策劃:







計劃伙伴:





賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃(第三期) 會員招募

計劃由香港賽馬會慈善信託基金撥款資助。應用電子及數碼化健康管理科技及創新模式, 以提升長者生活質素,並透過數據收集及整合,分析長者的健康狀況和模式。

計劃內容:

- 定期舉辦健康推廣活動,包括運動、營養、認知訓練、精神健康、社交等。
- 可使用電子健康站監測個人健康狀況,功能包括:血壓計、血糖計、體溫計、 十合一電子磅、心房顫動檢測。
- 填寫健康質素問卷,助長者了解自己的健康。

備註:

- 1.費用全免,歡迎各會員留名預約登記。
- 2.留名後,職員會致電預約時間,屆時請親臨黃埔中心辦理入會手續 (手續需時約30分鐘)
- 3.如欲查詢計劃及以上活動詳情,歡迎聯絡負責職員何姑娘。





金龄活動

活動編號:1412

以退為進 (計劃優質退休生活)

日期:2024年3月6日(星期三)

時間:下午2:00-4:00 地點:祥祺中心活動室

對象:會員 名額:49人

内容:是次活動邀請梁淑英小姐

(Master of Counselling, Master of Public Policy)

以講座形式分享以下主題內容:

• 退而不休(健康篇):因應生理變化重建健康生活

• 切換賽道(社交篇):重整網絡投入服務社會或新工作模式

• 退而不憂(精神健康篇):拉闊生活及培養興趣品味

負責職員:陳姑娘

活動編號:1417

退休計算機 - 財務管理與規劃

日期:2024年3月13日(星期三)

時間:下午2:30-4:00

地點: 祥祺中心活動室

對象:會員

名額:30人

内容:活動由永明金融以講座形式分享退休理財

包括牛活開支預算、如何有效安排資產創

造收入等。

負責職員: 陳姑娘

SQS 服務質素標準

社署向受資助非政府機構之監督制度稱為「優質服務制度」,分為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<mark>委員會、管理人員及中心</mark>全體職員的職務及責任均有清晰界定。

中心將根據以上標準制定相關服務資料及指引, 如有任何問題,歡迎向職員查詢。



活動編號:1422

HIIT增肌爆脂體驗

日期:2024年3月20日(星期三)

時間:下午2:30-3:30 地點:祥祺中心活動室

對象:會員 名額:12人

内容: 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:陳姑娘

備註:

以下為重要事項

- 參加者每星期須有做帶氧運動的習慣
- 如活動當日身體不適或缺乏睡眠休息, 不建議進行HIIT運動
- 基於個人健康狀況,對是否適合參加活動 抱有疑問,請先諮詢醫生意見

截止報名日期:3月13日下午4:30 公佈抽籤結果日期:3月15日上午10:00 名單會張貼於**黃埔中心**公佈欄, 請到中心查閱或致電中心查詢。

