



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)
祥祺副中心地址：九龍紅鸞道18號祥祺中心A座地下G03號舖
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) 金齡會員(55歲至59歲)

2024年8月份通訊



SCAN

中心活動報名守則

1. 購票或登記時請出示有效實體會員証。
2. 按公平購票原則，一般活動每位會員只可購買或登記自己及已是會員的配偶或父母，合共最多兩人的活動票。會員不可替代其他人士購買或登記(護老者活動除外)。
3. 請按中心指定日期內購票，額滿即止。如該活動設有後備名單，則以通知日期及後備名單先後次序為準。
4. 所有已出收據的活動名額，均不得私自轉讓。

中心服務 (詳情向職員查詢)

- 社交康樂
- 義工發展
- 隱長關顧
- 借用物資
- 興趣班組
- 社區參與
- 申請轉介
- 膳食供應
- 護老資源
- 長者支援
- 遇到服務
- 耆老保健

8月1日(四)9:00-12:00

及8月10日(六)9:00-12:00

將暫停借用震震機、單車、電腦及棋類。

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

黃埔中心開放時間

星期一至五	星期六	公眾假期
上午9:00- 晚上6:00	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)

祥祺中心開放時間

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)

祥祺中心收費時間

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)

例會

8月份活動報名日

8月1日 (四) 上午9:30

9月份例會日

8月29日 (四) 上午10:30

9月份報名日

8月30日 (五) 上午9:30

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

名額:不限

奶粉費用:取貨當天繳付

怡保康: \$230

加營素: \$190

低糖加營素: \$195

活力加營素: \$230

2024年
雅培奶粉專賣日

9月20日

11月22日



備註:

請預先到黃埔中心櫃檯登記數量,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
其他康復用品 (土的、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,使用者必須為60歲或以上之長者。

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。

定期維修通知:請所有使用復康用品借用服務的人士在8月27日前歸還復康用品。本中心的復康設備將由香港輪椅輔助隊進行檢查和維修,以確保零件正常運作。



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(公眾假期除外)

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 8月1日(四)及8月10日(六)將暫停借用震震機、單車、電腦、棋類。

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	10:00-11:30	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	/

義工招募



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

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

中心WIFI



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。

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，歡迎各位會員續會，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 / 金齡會員\$10



未進行續會之會員，請來電預約後前往祥祺中心進行續會。

祥祺副中心地址：九龍紅鸞道18號祥祺中心A座地下G03號舖

中心電話：2330-9682

來電預約 祥祺續會

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(15)申訴**

如有需要，可透過書面、致電或親臨中心表達意見。

標準(16)免受侵犯

中心採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

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。

中心成教班安排

2023-2024年度成教班課程將於8月底完結，新一年度預計於10月份開始。

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 **

活動及班組

A項活動任選報名登記

活動編號：1703

A1：8月份健康講座： 排便可以好輕鬆

日期：8月23日（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：

- 1.便秘的成因、影響及防治方法
- 2.腸癌的徵兆以便及早延醫診治

負責職員：林姑娘



活動編號：1704

A2：9月例會日

日期：8月29日（四）
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（先到先得）
負責職員：林姑娘



如欲用Zoom在線觀看例會，
請於例會當天掃描二維碼。

活動編號：1733

A3：8月剪髮服務

日期：8月20日（二）
時間：下午1:30-3:30
地點：祥祺中心活動室
對象：會員
名額：32人（如超過32人須抽籤）
負責職員：林生
服務義工：劉師傅、章師傅、黃師傅、吳師傅、
林師傅



截止報名日期：8月14日（三）下午4:30
公布抽籤日期：8月15日（四）上午10:00
備註：1.基於衛生問題，請參加者剪髮前預先清
洗乾淨頭髮。
2.參加者不能指定師傅，屆時隨機安排。

興趣班

古箏班報名之留意事項



日期：8月19日至10月21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、
準會員及非會員\$420/ 10堂

地點：黃埔中心活動室

名額：12人

備註：中心會提供古箏給參加者在中心內學習，但
不會提供外借服務給當期參加者。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。

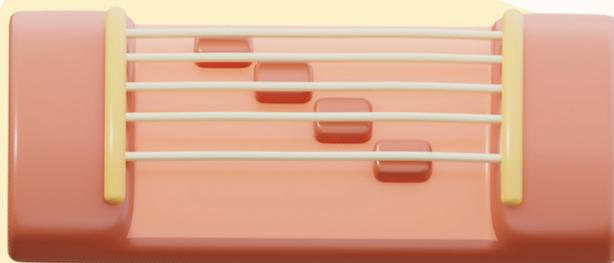
報名登記抽籤日期：7月29日（一）至8月2日（五），
上午9:30-下午12:30、下午2:00-4:30於黃埔中心
登記。

抽籤公佈時間：8月5日（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8月5日（一）
上午9:30至8月9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8月9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。



有需要護老者活動

活動編號：1638

衛生署健康講座~~活力長者健樂操

日期：8月21日（三）

時間：上午10:00 -11:00

地點：黃埔中心活動室

對象：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬

名額：12人

費用：全免

內容：鍛鍊長者身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。更有效鍛鍊心肺功能的作用。

負責職員：王姑娘

報名須知：**1. 截止報名日期：8月13日（二）**

2. 抽籤公佈日期：8月14日（三）

3. 若參加者「退出」時出現的空缺。中心最遲於8月20日個別聯絡候補人士。



活動編號：1732

暢遊迪士尼迎中秋

日期：9月13日（五）

集合時間：上午10:15

集合地點：香港迪士尼樂園噴水池位置

對象：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬

名額：50人

費用：全免

內容：透過活動讓參加者在歡樂環境中能夠放開心情，輕輕鬆鬆渡過一天。

負責職員：王姑娘

報名事項：**1. 當日活動不包括交通來回，參加者須自行到達樂園集合；**

2. 入場門票將當日派發，參加者請務必準時出席，逾時不候；

3. 是次活動為<慈善團體門票>關係，因此參加者須要「實名登記」及門票不可轉讓／轉贈他人，違例者中心有權利取消其資格，敬請留意；

4. 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。

*** 截止報名日期：2024年8月27日（二）**

*** 抽籤公佈日期：2024年8月28日（三）張貼黃埔中心公佈欄。**

*** 若參加者「退出」時出現的空缺。中心最遲於 9月5日個別聯絡候補人士。**



認知障礙支援服務及活動

活動編號：1578

認識平安三寶

日期：9月27日（五）

時間：上午10:00-11:30

地點：祥祺中心活動室

對象：所有會員

名額：50人

內容：邀請「安心三寶」創辦人陳啟川講解預設醫療指示的知識、設立方法及法律效用等，協助有意願的長者預先規劃（如欲透過視像形式參加活動，請聯絡負責職員登記）。

費用：全免

負責職員：余生



護老者活動

活動編號：1735

椅上伸展操

日期：8月1、8、22、29日
(逢星期四，共4節)

8月15日(四)暫停

時間：下午2:00-3:00

地點：祥祺中心活動室

對象：護老者及其家屬

名額：10人

費用：\$20

內容：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：1741 (A組) /1742 (B組)

A組、B組二選一

地壺球同樂日

日期：8月9日 (五)

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：護老者及其家屬

名額：每節8人

內容：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

備註：參加者需要除鞋參與活動。



活動編號：1743

墊上舒痛伸展

日期：8月17日 (六)

時間：上午10:00-11:00

地點：祥祺中心活動室

對象：護老者及其家屬

名額：8人

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。

費用：\$10

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：1736

團體體適能訓練班

日期：8月19、26日 (逢星期一，共2節)

時間：上午10:00-11:00

地點：祥祺中心活動室

對象：護老者及其家屬

名額：6人

費用：\$10

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。



護老者支援服務

何謂護老者？

護老者是18歲以上，凡需要持續照顧一名六十歲或以上長者的日常生活之家人、親屬或朋友 (包括烹調進食、穿衣梳洗、扶助行走、陪伴覆診等)，均可以成為中心的護老者。

服務內容：

- 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



如何登記？

合符資格請致電中心社工黎先生聯絡登記，便可以參與中心護老者活動。

金齡活動

以下活動歡迎55歲或以上人士參加

活動編號：1677

樂齡科技之痛症治療

日期：9月4日 (三)

時間：下午3:00-4:30

地點：祥祺中心

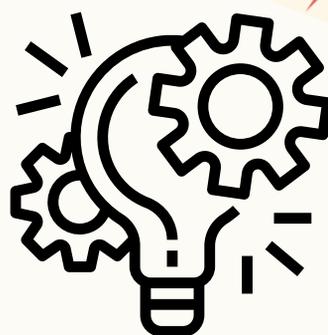
對象：會員

名額：30人

費用：全免

內容：「賽馬會樂齡科技與智友安居計劃」為長者帶來「醫、食、住、行」的樂齡科技。本講座集中帶出常見痛症，以及樂齡科技如何預防、改善痛症，使用樂齡科技達至保健舒緩的效果。

負責職員：陳姑娘



活動編號：1728

夫婦圓滿樂中秋

日期：9月7日 (六)

時間：上午10:00-12:00

地點：祥祺中心

對象：50-70歲的服務使用者，而夫婦能同時出席者優先。

名額：15人

費用：\$30/人

內容：賽馬會恩愛50+ 的中秋活動，讓參加者與伴侶相處透過製作藝術字作品，表達感受及欣賞，從而增潤關係，減少退休後帶來磨擦。

負責職員：陳姑娘

****活動先登記留名，夫婦登記者請於登記時告知職員有夫妻關係，以茲識別。**

****報名日期為1-20/8、21-22/8 通知成功報名者**

****成功報名者將以Whatsapp/致電通知到中心交費及提醒出席。**

****後補者將於不遲於活動前5天收到通知**



活動編號：1734

U針U針易 (預防流感及流感疫苗講座)

日期：8月15日 (四)

時間：上午10:30-11:30

地點：祥祺中心

對象：會員

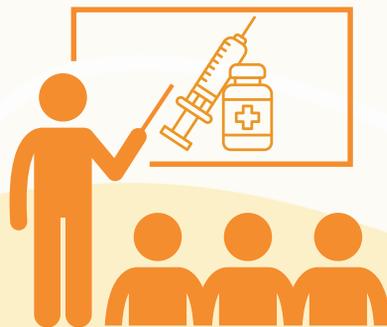
名額：40人

費用：全免

內容：由九龍城地區康健站提供預防流感及流感疫苗講座，以加強防病知識，管理好自己健康。

負責職員：陳姑娘

***中心安排轉播觀看，已報名而當日親身出席者，將獲得紀念品一份。**



達標獎勵!

8月份到訪黃埔中心「電子健康站」拍卡量度血壓八次或以上的會員，將會在9月份上旬收到WhatsApp通知，親臨黃埔中心換領禮物一份。(禮物會根據每月健康報告的檢測數據派發)



8月份
拍卡量度血壓
8次或以上



猴頭菇淮山湯包
(圖片只供參考)

活動編號: 1723

骨質密度檢查

日期: 8月21日 (三)
時間: 下午2:30-3:30
或 3:30-4:30



(屆時中籤名單會列明所屬時段)

地點: 祥祺中心活動室

名額: 30人

內容: 採用超聲波骨質疏鬆篩查儀進行評估, 讓長者更清楚自己的骨質密度情況, 及早預防骨質疏鬆問題。

合辦機構: 雅培

費用: 全免

負責職員: 何姑娘

備註:

1.報名登記抽籤日期: 7月22日 (一) 至 8月7日 (三)

2.抽籤結果公佈日期: 8月9日 (五) 上午9:30

3.後備名單通知日期: 8月13日 (二)



活動編號: 1544

驗血糖

日期: 8月10日 (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 (先到先得)

費用: 全免

抽血人員: 馬姑娘

負責職員: 何姑娘



活動編號: 1634

DIY冷製天然潤膚霜

日期: 8月26日 (一)

時間: 下午3:00-4:30

地點: 祥祺中心活動室

名額: 12人 (先到先得)

內容: 由導師教授製作天然潤膚霜, 利用冷製法及全天然成分的材料製作, 潤膚霜可以塗抹於臉部或身體上。每位參加者可以製作一份成品。



費用: 全免

負責職員: 何姑娘

備註:

1.潤膚霜成分不含防腐劑及香料, 包括薰衣草浸泡油, 薰衣草純露, 真正薰衣草精油及玻尿酸等。

2.潤膚霜的保存期為三個月。

健康飲食小貼士

日常飲食建議

- 吃最多——穀物類: 3至8碗
- 吃多些——蔬菜和水果類
- 蔬菜類: 最少3份
- 水果類: 最少2份
- 吃適量——肉、魚、蛋及代替品 (包括豆類、豆腐) 和奶類及代替品
- 肉、魚、蛋及代替品: 250至400克
- 奶類及代替品: 1至2份
- 吃最少——脂肪/ 油、鹽、糖
- 喝足夠——流質飲品 (包括清水、清茶、清湯等): 6至8杯

