



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：九龍紅磡道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)

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

2024年9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。

中秋月餅派發

日期：9月9日(一)

時間：下午2：00開始派籌
下午2：15開始派發月餅

地點：黃埔中心

對象：所有會員

憑有效會員證親身到黃埔中心

每人可領取月餅一份

數量有限 先到先得 派完即止



9月10、21日及10月2日上午9：00-12：00

9月9日下午2：00-4：00

將暫停借用震震機、單車、電腦及棋類。

各位會員注意：公眾假期中心暫停開放

2024年9月18日(三) (中秋節翌日)

不便之處 請見諒!

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

9月份活動報名日
8月30日 (五) 上午9:30

10月份例會日
9月30日 (一) 上午10:30

10月份報名日
10月2日 (三) 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



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:

由香港輪椅輔助隊每年進行檢查及維修,以保障長者安全。本年度復康用品維修於九月首周開始,預計最快9月9日重新開放借用服務。



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

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(1)服務資料**

中心須確保製備所說明之資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準(2)檢討及修訂政策和程序

中心應檢討及修訂有關服務提供的政策和程序。

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年度成教班課程已於8月底完結，新一年度預計於10月份開始。如對課程有興趣，請到黃埔中心登記成為後備名單。當班別有位置空缺時，將會個別通知。

課程包括平板電腦、電腦、手機、識字、英文、普通話。



** 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：1754

A1：9月份健康講座：正視肩膊痛

日期：9月20日（五）
時間：上午10:30-11:30
地點：祥祺中心活動室
費用：全免
名額：40人
對象：會員



內容：由衛生署姑娘講解：

1. 肩部的護理及減低關節僵硬的方法
2. 示範肩部運動
3. 找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導

負責職員：林姑娘



活動編號：1755

A2：10月例會日

日期：9月30日（一）
時間：上午10:30-11:30
地點：祥祺中心活動室
費用：全免
名額：50人（先到先得）
對象：會員



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：1807

A3：9月剪髮服務

日期：9月24日（二）
時間：下午1:30-3:30
地點：祥祺中心活動室
費用：全免
名額：24人（如超過24人須抽籤）
對象：會員



負責職員：林生

服務義工：劉師傅、章師傅、黃師傅、吳師傅

截止報名日期：9月16日（一）下午4:30

公布抽籤日期：9月19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。

活動編號：1716

A4：長者交通安全講座

日期：10月10日（四）
時間：下午2:00 - 3:00
地點：祥祺中心
費用：全免
名額：40人

內容：由交通警員向大家講解行人過路設施、交通黑點，以及使用馬路時的注意事項。

協辦機構：香港警務處
西九龍交通部

負責職員：林生



活動編號：1808

A5：2024流感疫苗注射日

日期：10月12日（六）
時間：上午9:30 - 11:00
地點：祥祺中心
費用：全免

名額：150人（先到先得）

對象：年滿50歲以上之中心有效會員

疫苗種類：四價流感疫苗

協辦機構：香港傳染病預防動力

負責職員：林生

備註：

- 報名當天，請參加者攜帶香港身份證登記
- 對雞蛋或疫苗成分有嚴重過敏人士，或不適合接種流感疫苗，參加者可向醫生求診或查詢，瞭解是否適合接種疫苗。
- 如參加者在接種當日有發燒情況，並不適合接種疫苗。

活動編號：1767

A6：商品說明條例講座

日期：10月15日（二）
時間：下午2:15-3:15
地點：黃埔中心活動室
費用：全免
名額：25人
對象：會員

內容：1. 何謂商品說明

2. 與商品說明有關的罪行-虛假商品說明（貨品與服務）

3. 不良營商手法的罪行（誤導性遺漏、具威嚇性的營業行為、餌誘式廣告宣傳、先誘後轉銷售行為及不當地接受付款）

4. 免責辯護

5. 罰則

6. 闡述檢控個案

負責職員：洪生

活動編號: 1764

A7: 運動節奏踏步試堂 (70歲或以上)

日期: 9月10日 (二)

時間: 下午3:30-4:30

地點: 祥祺中心活動室

費用: \$10/人

名額: 15人 (先到先得)

對象: 會員

內容: 運動節奏踏步將大腦訓練和體能訓練相結合, 並配搭簡易肌力訓練, 跟隨音樂節奏一起運動。

負責職員: 何姑娘

備註: 建議在不使用拐杖或其他輔助用具的情況下, 能夠平衡站立的長者參加。



護老者活動

活動編號: 1789

椅上伸展操

日期: 9月5、12、19、26日
(逢星期四, 共4節)

時間: 下午2:00-3:00

地點: 祥祺中心活動室

費用: \$20

名額: 10人

對象: 護老者及其家屬

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: 1742

地壺球同樂日

日期: 9月25日 (三)

時間: 下午1:45-3:15

地點: 祥祺中心活動室

費用: \$10

名額: 8人

對象: 護老者及其家屬

內容: 透過地壺球訓練手眼協調, 擴闊社交圈子。

負責職員: 黎生

備註: 參加者需要除鞋參與活動。



活動編號: 1778

冰皮月餅製作工作坊

日期: 9月16日 (一)

時間: 上午9:30-11:30

地點: 祥祺中心活動室

費用: \$20

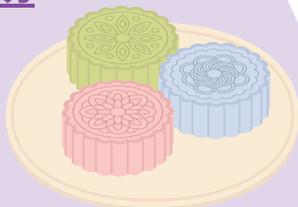
名額: 20人

對象: 護老者及其家屬

內容: 由導師指導護老者及長者製作健康冰皮月餅, 慶賀中秋。

合作機構: DreamsParty Company

負責職員: 黎生



活動編號: 1768

墊上舒痛伸展

日期: 9月28日 (六)

時間: 上午10:00-11:00

地點: 祥祺中心活動室

費用: \$10

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: 1769

團體體適能訓練班

日期: 9月3日 (二) 及9月11日 (三)

時間: 上午9:15-10:15

地點: 祥祺中心活動室

費用: \$10

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 and 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。



有需要護老者活動

活動編號：1752

中山美食純玩兩天遊 2024

日期：11月26日(二)至11月27日 (三)

集合時間：上午8:15 (11月26日)

解散時間：下午6:30 (11月27日)

集合地點：黃埔中心

費用：\$1280

對象：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬

名額：40人

內容：行程：參觀中山咀香園餅廠及DIY杏仁餅製作、中山市博物館、收音機博物館

用膳：1 自助早餐、2 午餐、1 自助晚餐

住宿：1 晚中山利和希爾頓酒店 或 同級酒店 (2 人一房計)

負責職員：王姑娘

活動須知：1) 參加者必須持有至少3至6個月有效期的護照或旅遊證件。

2) 費用已包括：1 晚五星標準酒店 (2 人一房計)、膳食(1 早餐、2 午餐、1 晚餐)、旅行服務費 (香港領隊、國內導遊及司機)、景點入場門票、交通來回費用 (中山港船票及旅遊巴士) 及旅遊綜合保險等費用。

3) 單人報名之參加者未能與其他人士夾房時須補回單人房差價 \$480。

4) 參加者請務必準時出席，逾時不候。

5) 已繳交款項，恕不退回。

6) 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。

7) 旅行簡介會日期：2024年11月12日 (二)，下午3:00 - 4:30。

報名須知：

* 截止報名日期：10月3日 (四)

* 抽籤公佈日期：10月4日 (五) 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 2024年10月22日個別聯絡候補人士。



活動編號：1690

中秋節掛飾製作工作坊

日期：9月16日 (一)

時間：下午2:30-3:45

地點：黃埔中心活動室

費用：\$30

對象：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬

名額：14人

內容：透過活動參加者可親手製作一個屬於自己的掛飾，過一個與別不同的中秋佳節。

同時讓參加者感受節日氣氛，並且舒緩日常生活緊張情緒和壓力。

負責職員：王姑娘



報名須知：

* 截止報名日期：9月10日 (二)

* 抽籤公佈日期：9月11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13日個別聯絡候補人士。

金齡活動

以下活動歡迎55歲或以上人士參加

活動編號: 1763

運動節奏踏步試堂 (55歲 - 69歲)

日期: 9月10日 (二)

時間: 下午2:30-3:30

地點: 祥祺中心活動室

費用: \$10/人

對象: 會員

名額: 15人 (先到先得)

內容: 運動節奏踏步將大腦訓練和體能訓練相合, 並配搭簡易肌力訓練, 跟隨音樂節奏一起運動。

負責職員: 何姑娘

備註: 建議在不使用拐杖或其他輔助用具的情況下, 能夠平衡站立的長者參加。



活動編號: 1720

「笑」出開心人生

日期: 9月12日 (四)

時間: 下午2:30-3:30

地點: 馬可堂 (黃埔花園八期一樓, 小巴士樓上)

費用: 全免

對象: 會員

名額: 30人

內容: 長者能夠關注個人身心靈, 透過笑不需理由的愛笑瑜珈, 一齊笑出汗! 一齊越笑越健康!

負責職員: 陳姑娘



活動編號: 1777

耆英中秋獻Sun意

日期: 9月11日 (三)

時間: 上午11:00-12:30

地點: 馬可堂 (黃埔花園八期一樓, 小巴士樓上)

費用: \$30

對象: 會員

名額: 40人

內容: 中心連同永明金融義工舉辦中秋慶團圓活動, 與大家一齊玩遊戲、表演慶中秋, 並設有抽獎環節及派發豐富中秋禮品。

負責職員: 陳姑娘

報名須知:

* 截止報名日期: 9月3日 (二)

* 抽籤公佈日期: 9月4日 (三) 上午10:30

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6日個別聯絡候補人士。

**已收之款項, 恕不退還

**大會將拍攝花絮作記錄



活動編號: 1802

平靜瑜珈伸展班

日期: 10月14、21、28日、11月4、11日
(逢星期一)

時間: 下午2:30-3:30

地點: 祥祺中心活動室

費用: \$350/ 5堂

對象: 50-54歲社區人士 及 55-70歲的會員

名額: 10人

內容: 活動目的旨在為長者帶來放鬆舒壓瑜珈, 以調適生活中的轉變及挑戰所帶來的不安, 達至平和平靜。

負責職員: 陳姑娘

** 需使用輔助工具站立及有膝關節問題者, 不宜參加此班組



活動編號: 1787

樂齡體驗在嶺大

日期: 10月16日 (三)

時間: 下午2:00-5:30

(2:00黃埔集合, 5:30黃埔8期解散)

地點: 黃埔中心

(乘旅遊巴到嶺南大學郭少明伉儷樓)

費用: \$10

對象: 會員

名額: 20人

內容: 嶺大賽馬會樂齡科技體驗館展示與醫療、飲食、居住、出行、運動、學習相關的樂齡科技產品, 參加者可在指導下親身體驗各科技用具。

負責職員: 陳姑娘

**嶺大及中心職員會為活動進行拍照、攝錄及錄音, 並可能公開上述有關資料作活動宣傳、報告及記錄用途。出席活動者, 即表示同意此安排。*

**已收之款項, 恕不發還。*



活動編號: 1786

退休三寶之醫保大灣區

日期: 9月27日 (五)

時間: 下午2:30-4:30

地點: 祥祺中心活動室

費用: 全免

對象: 會員

名額: 30人

合作單位: 永明金融

內容: 以醫療保險為主題, 認識扣稅自願醫保及大灣區醫療方案, 如何擴展內地出院免找數, 使退休多一份保障及選擇。

負責職員: 陳姑娘



達標獎勵!

9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10月份上旬收到WhatsApp通知，親臨黃埔中心換領湯料包（口味隨機）一份。（禮物會根據每月健康報告的檢測數據派發）



9月份
拍卡量度血壓
8次或以上

活動編號: 1545

驗血糖

日期: 9月21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

費用: 全免

名額: 60人 (先到先得)

抽血人員: 馬姑娘

負責職員: 何姑娘



活動編號: 1784

植物生態瓶工作坊

日期: 9月24日 (二)

時間: 下午3:00-4:30

地點: 黃埔中心活動室

費用: 全免

名額: 10人 (先到先得)

內容: 由導師教授製作微觀植物生態瓶及講解生態瓶的原理與構造, 每位參加者可以製作一份成品。

負責職員: 何姑娘



活動編號: 1788

守護視力講座—深入了解黃斑病變

日期: 9月16日 (一)

時間: 下午3:00-4:00

地點: 祥祺中心活動室

費用: 全免

名額: 40人 (先到先得)

內容: 探討黃斑病變的成因、症狀及其對視力的影響, 並分享最新的治療選擇和生活方式的調整。

協辦機構: 奧比斯

負責職員: 何姑娘

備註: 此講座不會提供任何的視力檢查服務。



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: 會員

費用: 全免

名額: 50人

內容: 邀請「安心三寶」創辦人陳啟川律師講解持久授權書、平安紙、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)

負責職員: 余生

