



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10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
- 偶到服務
- 耆老保健

10月2、19日

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10月1日(二)
2024年10月11日(五)
(國慶節及重陽節)
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)

例會及報名

10月份活動報名日

10月2日 (三) 上午9:30

11月份例會日

10月30日 (三) 上午10:30

11月份報名日

10月31日 (四) 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。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(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(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

管理委員會、管理人員及中心全體職員的職務及責任均有清晰界定。

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

成教班課程「由勞工及福利局資助」



2024-2025年度成教班課程已於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：1823

A1: 10月份健康講座: 規劃圓滿人生

日期: 10月18日 (五)
時間: 上午10:30-11:30
地點: 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. 放下對死亡的忌諱
2. 認識遺囑及殯葬安排
3. 認識與家人談生說死的技巧
4. 珍惜生命、活在當下



活動編號：1822

A2: 11月例會日

日期: 10月30日 (三)
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：1865

A3: 10月剪髮服務

日期: 10月18日(五)
時間: 下午1:30-3:30
地點: 祥祺中心活動室
費用: 全免
名額: 32人 (如超過32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、林師傅

截止報名日期: 10月14日 (一) 下午4:30
公布抽籤日期: 10月15日 (二) 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：1799

A4: 運動節奏踏步 (10月至12月)

日期: 10月8、15、22、29日
11月5、12、19、26日
12月3、10、17、24日
(逢星期二，共12堂)

時間: 下午3:30-4:30

地點: 祥祺中心活動室

費用: \$180/ 12堂

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。

興趣班

古箏班報名之留意事項

日期: 10月28日至12月30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: 10月7日(一)至10月10日(四)，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: 10月14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10月14日(一)上午9:30至10月18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10月18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。



護老者活動

活動編號: 1852

團體體適能訓練班

日期: 10月24、31日 (逢星期四, 共2節)
時間: 下午2:00-3:00
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: 1855

地壺球同樂日

日期: 10月30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: 1853

墊上舒痛伸展

日期: 10月26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。



社會福利署九龍城及油尖旺區福利辦事處贊助

「有您同行·撐得起」地區活動撥款計劃 -

護老齊來紓壓健身心



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

計劃目標: 護老者需要長期照顧家中長者帶來重大的身心壓力, 使自己的身心狀況變差, 透過是次計劃提供身心靈健康的支持, 讓護老者紓緩情緒壓力及放鬆繃緊的肌肉, 多些關心自己的身體, 才可持續照顧長者。

有興趣參加此計劃的人士, 必須是中心已登記護老者。

活動編號: 1842 (共三個活動)

日期: 10月25日至11月22日
地點: 祥祺中心活動室
對象: 護老者
名額: 8人
費用: 全免



護老者情緒壓力互助工作坊

日期: 10月25日(五)
時間: 下午1:30-2:30
內容: 講解護老者面對照顧長者有多方面的考慮, 當中會出現情緒波動及身體各種不適, 如何照顧自己身心健康及有什麼社區資源可減輕照顧壓力。



靜觀工作坊

日期: 11月1日(五)
時間: 下午1:30-2:30
內容: 讓參加者進行靜觀, 改變看待事情的觀點, 紓緩情緒壓力。



長者瑜珈堂

日期: 11月8、15及22日(逢星期五, 共3節)
時間: 下午1:30-2:30
內容: 放鬆長期處於緊張的肌肉, 紓緩肌肉疼痛。

負責職員: 黎生



截止報名日期: 10月9日(三)下午4:00截止
抽籤公佈日期: 10月10日(四)張貼黃埔中心公佈欄。

有需要護老者活動

活動編號：1844

衛生署健康講座：預防家居意外

日期：10月23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：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬

內容：是次講座讓參加者認識家中一般意外，如割傷、扭傷、灼傷、氣體中毒的原因、預防及處理方法，從而減少意外發生。

負責職員：王姑娘

報名須知：

* 截止報名日期：10月15日（二）

* 抽籤公佈日期：10月16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 10月22日個別聯絡候補人士。



實習社工自我介紹

各位老友記大家好！我叫李姑娘，來自聖方濟各大學的社會工作系學生。很高興能在這裡與大家見面！我喜歡音樂、畫畫和攝影。在接下來的三個月裡，我將在這個中心進行實習，期待能和大家交流、學習，也希望能為大家帶來一些快樂和幫助。若有需要或想聊天的地方，隨時找我，請多多指教！

大家好！我是來自聖方濟各大學（前稱：明愛專上學院）的實習社工，大家可以叫我做黃姑娘。未來三個月逢星期一、二、五，我都會在中心當值，希望有機會可以和各位傾偈，接下來的日子請多多指教。



金齡活動

以下活動歡迎55歲或以上人士參加

活動編號：1801

大家都唔想患的那場癌症

(癌症與中醫講座)

日期：10月17日 (四)
時間：上午10:30-11:30
地點：祥祺中心大堂
費用：全免
名額：20人
對象：會員



內容：中心安排Zoom轉播，由香港大學腫瘤科安排註冊中醫師主講「癌症與中醫講座」，以中醫角度講述預防與治療。

已報名而當日出席者，將獲得紀念品一份。

負責職員：陳姑娘、林姑娘

活動編號：1802

平靜瑜珈伸展班 最後召集

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



名額：10人
對象：50-54歲社區人士、55-70歲的會員
內容：放鬆舒壓瑜珈能夠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

活動編號：1841

直播【老有所為活動計劃】頒獎典禮

日期：11月13日 (三)
時間：下午2:30-4:00
地點：祥祺中心
費用：全免
名額：40人
對象：會員



內容：一同觀賞【老有所為活動計劃】頒獎典禮網上直播及參與抽幸運號碼環節。
參與活動的長者皆可獲贈典禮福袋一個。

負責職員：洪生

活動編號：1845

活力橡筋操

日期：10月21日 (一)
時間：上午10:00-11:00
地點：祥祺中心活動室
費用：全免
名額：14人
對象：會員



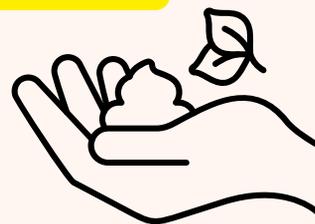
內容：以橡筋帶進行肌力訓練，提升肌肉耐力及力量，改善肢體協調，適合不同年齡人士。

負責職員：陳姑娘

活動編號：1806

自製秋冬護手霜 最後召集

日期：10月7日 (一)
時間：下午2:30-4:00
地點：祥祺中心活動室
費用：\$25
名額：15人
對象：會員



內容：秋天黎到啦！係時候要準備一瓶護手霜滋潤雙手，學習以天然物質製造秋冬潤手霜，而主要成份為(植物油、透明質酸、植物甘油、維他命、複方香薰油)。

負責職員：陳姑娘





香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



達標獎勵!

10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11月份上旬收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）



10月份 拍卡量度血壓 8次或以上



活動編號: 1546 (9:30-10:15)
1846 (10:30-11:15)
驗血糖 1847 (11:30-12:15)

日期: 10月19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: 1756
運動節奏踏步體驗
(只限已登記e健樂會員報名)

日期: 10月8、15、22、29日
(逢星期二, 共4節)
時間: 下午2:30-3:30
地點: 祥祺中心活動室
費用: 全免
對象: **已登記e健樂的會員**
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。

國慶知多少

1. 中華人民共和國國慶日為每年的____。
A. 10月1日 B. 10月10日 C. 10月20日
2. 今年是中華人民共和國成立____周年。
A. 70 B. 75 C. 80
3. 中華人民共和國成立於____年。
A. 1950年 B. 1948年 C. 1949年

填寫三道問題的選項後剪下本部分, 交回黃埔中心前臺核對答案, 如全部正確即可換領禮物一份, 數量有限, 送完即止。

換領日期: 10月3日至10月15日
備註: 每位會員只限換領乙次。

