



# 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)

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12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
- 興趣班組
- 護老資源
- 義工發展
- 社區參與
- 長者支援
- 隱長關顧
- 申請轉介
- 偶到服務
- 借用物資
- 膳食供應
- 耆老保健

**12月14、31日(9:00-12:00)**

**將暫停借用震震機、電腦及棋類。**

**各位會員注意：**

**公眾假期中心暫停開放 (聖誕節)**

2024年12月25、26日 (星期三及星期四)

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)

中心暫不收取1000元鈔票 不便之處 請見諒!

### 例會及報名

12月份活動報名日

11月29日 (五) 上午9:30

1月份例會日

12月30日 (一) 上午10:30

1月份報名日

12月31日 (二) 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。

**\* 建議致電瞭解復康用品的借用存量。 \***



2025年  
雅培奶粉專賣日

1月17日

3月21日

5月23日

7月25日

9月19日

11月21日

## 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、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(7)財政管理**

中心實行政策及程序，以確保有效的財政管理。

### 標準(8)法律責任

中心須遵守一切有關服務的法律責任。

## 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\*\*



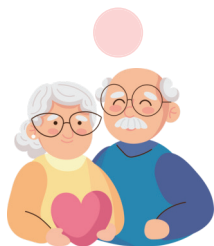
# 活動及班組

## A項活動任選報名登記

活動編號：1955

### A1: 12月份健康講座: 滋養幸福快樂人生

日期：12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. 思考何謂幸福快樂真義
2. 破除對先天或環境限制難尋覓幸福人生的迷思
3. 明白幸福快樂人生可以輕易培養
4. 認識培養幸福快樂人生的途徑

活動編號：1954

### A2: 1月例會日

日期：12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：2004

### A3: 12月剪髮服務

日期：12月20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：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、林師傅、章師傅  
截止報名日期：12月16日（一）下午4:30  
公布抽籤日期：12月17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：1959

### A4: 1月份長幼同樂日

日期：2025年1月4日（六）  
時間：上午11:30-中午12:30  
地點：祥祺中心活動室  
對象：會員  
名額：15人  
內容：參與由小朋友義工所策劃的遊戲、表演和傾談活動。  
負責職員：林生



## 興趣班

### 古箏班



日期：2025年1月6日至3月24日  
（逢星期一，1月27日及2月3日暫停）

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/ 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：

2024年12月16日（一）至12月20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：2024年12月23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2024年12月23日（一）上午9:30至12月27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2024年12月27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：1916

### 衛生署健康講座： 認識婦女小便失禁

日期：12月11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：認識小便失禁的成因及其對患者身心的影響、預防及改善小便失禁的方法、訓練盤骨底肌肉以改善失禁情況的方法。

負責職員：王姑娘

#### 報名須知：

- \* 是次講座對象為婦女
- \* 截止報名日期：12月5日（四）
- \* 抽籤公佈日期：12月6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12月10日個別聯絡候補人士。



活動編號：1945

### 聖誕手提包製作工作坊

日期：12月17日（二）  
時間：下午2:30 - 4:15  
地點：黃埔中心活動室  
費用：\$30  
名額：14人  
對象：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬  
內容：參加者可親手製作一個屬於自己的聖誕手提包，過一個與別不同的節日，並且紓緩日常生活緊張情緒和壓力。

#### 報名須知：

- \* 截止報名日期：2024年12月5日（四）
- \* 抽籤公佈日期：2024年12月6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12月16日個別聯絡候補人士。
- \* 已收之款項，恕不退回。



## 實習社工活動

活動編號：2005

### 繽紛聖誕聚

日期：12月23日（一）  
時間：下午4:00 - 5:00  
地點：祥祺中心  
費用：全免  
名額：15人  
對象：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬  
內容：與參加者一起參加聖誕主題遊戲，還有開心的聖誕禮物抽獎環節，讓我們一起感受節日的溫暖與歡樂！

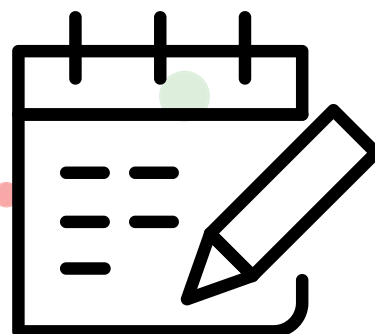
負責職員：實習社工 黃姑娘、李姑娘



## 2025防火日曆大抽獎

活動編號：2006

派發日期：12月16日至12月20日  
數量：200份  
對象：會員  
內容：由九龍城區防火委員會送出掛牆月曆，以提高市民對防火的安全意識。  
負責職員：林生  
截止報名日期：12月13日（五）下午4:30  
公布抽籤日期：12月16日（一）上午10:00



## 護老者活動

活動編號：1986

### 墊上舒痛伸展

日期：12月21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：1985

### 聖誕曲奇製作工作坊

日期：12月23日（一）  
集合時間：下午1:45  
集合地點：觀塘地鐵站A出口  
活動時間：下午2:00-4:00  
活動地點：觀塘巧明街95號世達中心12B  
費用：\$30  
名額：10人  
對象：護老者及其家屬  
內容：製作聖誕造型曲奇，讓參加者忘卻煩憂的照顧生活。

合作機構：DreamsParty Company

負責職員：黎生

備註：**1. 當日需自行往觀塘地鐵站A出口集合，工作人員與參加者步行到目的地。**  
**2. 活動後自行解散。**



活動編號：1987

### 團體體適能訓練班

日期：12月10及17日(逢星期二，共2節)  
時間：上午9:30-10:30  
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：1988

### 椅子健康操

日期：12月5、12及19日  
(逢星期四，共3節)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：祥祺中心活動室  
費用：\$15  
名額：12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



## 新同事自我介紹

大家好，我係新入職的項目助理，我叫馬適達，各位可以叫我馬先生。剛剛在香港理工大學的社會創新設計學系畢業，我主要負責助理賽馬會與耆同絡長者平板電腦的項目。平日我會在祥祺中心出現。有什麼平板電腦或者手機上的問題也可以找我幫忙。好希望可以幫助到各位老友記。期待與各位老友記的交流。



# 金齡活動

以下活動歡迎55歲或以上人士參加

活動編號：1975

## DIY玫瑰美白補濕精華素

日期：12月10日 (二)

時間：下午1:45-3:15

地點：祥祺中心

費用：\$35

名額：15人

對象：會員

內容：學習以天然物質製造精華素，減少攝入化學成分。精華素主要成分以玫瑰純露、透明質酸、植物甘油、維他命、玫瑰香薰油製作而成。

負責職員：陳姑娘

**\*\* 成品約50ml、保存期9個月**

**\*\* 已收之款項，恕不退回。**



活動編號：1980

## 玩味桌遊擺滿Fun (55-70歲)

日期：2025年1月3日 (五)

時間：下午3:30-5:00

地點：祥祺中心

費用：全免

名額：8人

對象：55-70歲的會員

內容：鼓勵年輕長者活腦健腦，以玩味的桌上遊戲刺激腦部功能，以退休不退步為目標。

負責職員：陳姑娘

**\*抽籤登記截止日期：12月10日(二)**

**\*抽籤結果公佈日期：12月11日(三)**

**\*後補者最遲於12月31日通知補上**



活動編號：1981

## 玩味桌遊擺滿Fun (友愛70+)

日期：2025年1月3日 (五)

時間：下午1:45-3:15

地點：祥祺中心

費用：全免

名額：8人

對象：70歲以上的會員

內容：長者活腦健腦，桌上遊戲能有效刺激思考，多學多玩可以減慢腦部退化。同時，是可以與其他長者建立關係的好機會。

負責職員：陳姑娘

**\*抽籤登記截止日期：12月10日(二)**

**\*抽籤結果公佈日期：12月11日(三)**

**\*後補者最遲於12月31日通知補上**



活動編號：1974

## 聖誕齊玩芬蘭木柱

日期：12月18日 (三)

時間：下午1:30-3:00

地點：祥祺中心

費用：全免

名額：8人

對象：會員

內容：藉著聖誕臨近，認識同樣由芬蘭傳入的新興運動「芬蘭木柱」，以投擲12支的木柱取得分數，遊戲中需要鬥智鬥力，一齊報名黎參加啦!

負責職員：陳姑娘



活動編號：1983

## 愈練愈有肌(預防肌少症講座)

日期：12月19日 (四)

時間：上午10:30-11:30

地點：祥祺中心

費用：全免

名額：20人

對象：會員

內容：中心安排以zoom轉播由九龍城地區康健站舉辦的熱身運動、服務介紹及預防肌少症健康專題講座。

負責職員：陳姑娘

**\*\* 每位出席的參加者可獲得小禮物一份**



活動編號：1979 (登記)

## 聖誕佈置親手「創」

日期：12月9-13日

時間：待定

地點：祥祺中心

費用：全免

名額：10人

對象：中心義工/會員

內容：聖誕佈置親手「創」邀請會員與職員一同為中心佈置聖誕飾物，增添聖誕氣氛，共渡歡樂!

負責職員：陳姑娘

**(有興趣參與之會員，請先登記，稍後由職員個別聯絡。)**







香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
聚同聲 聚同行 RENOVA HOUSH TOGETHER



香港中文大學  
賽馬會老年學研究所  
CUHK Jockey Club Institute of Ageing



香港賽馬會  
康樂及體育中心

# 達標獎勵!

12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1月份上旬收WhatsApp通知，親臨黃埔中心換領湯料包(款式隨機)一份。(禮物會根據每月健康報告的檢測數據派發)



## 12月份 拍卡量度血壓 8次或以上



活動編號: 1928 (9:30-10:15)  
1929 (10:30-11:15)  
1930 (11:30-12:15)

### 驗血糖

日期: 12月14日 (六)  
時間: 上午9:30-12:30  
地點: 黃埔中心  
費用: 全免  
名額: 75人  
抽血人員: 馬姑娘  
負責職員: 何姑娘



活動編號: 1982

### 古法泰式按摩藥草球工作坊

日期: 12月12日 (四)  
時間: 下午3:30-5:00 (1.5小時)  
地點: 祥祺中心活動室  
費用: 全免  
名額: 15人 (先到先得)  
內容: 由專業導師帶領製作按摩藥草球，體驗自然療法的舒緩效果。導師會詳細介紹各款材料的特性，並示範簡單的按摩技巧。每位參加者都可以親手製作一個成品。  
負責職員: 何姑娘



活動編號: 1946

### 健康講座 - 有「營」飲食方程式

日期: 12月10日 (二)  
時間: 下午3:00-4:00  
地點: 黃埔中心活動室  
費用: 全免  
名額: 30人  
內容: 分享飲食習慣如何影響健康、如何從食物吸收各種人體所需的營養素，以及講解營養補充劑的作用等。  
協辦機構: 一線通平安鐘  
負責職員: 何姑娘

