



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。

*** 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

** 以上措施即時生效，直至另行通知**

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。



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

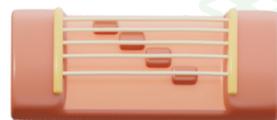
A4: 1月份長幼同樂日

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！

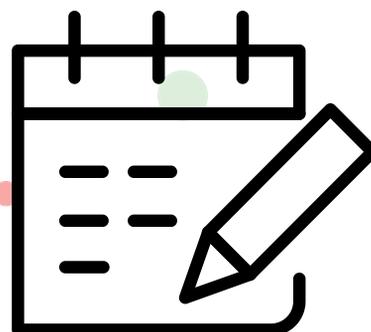
負責職員：實習社工 黃姑娘、李姑娘



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
聚同而進 RENOVA HONG 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

