



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

2025年1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

1月11、17、24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 (元旦及新年)

2025年1月1、29、30、31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

1

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

1月份活動報名日

12月31日 (二) 上午9:30

2月份例會日

1月23日 (四) 上午10:30

2月份報名日

1月24日 (五) 上午9:30

雅培奶粉專賣日

時間:上午10:00-11:15
 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, 只可續借一次。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 (士的、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。

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(9)安全環境

中心採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準(10)申請和退出服務

中心確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

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。

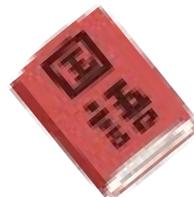


**** 以上措施即時生效，直至另行通知****

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：2066

A1: 1月份健康講座:

精明使用長者醫療券

日期：1月17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：

醫療券

Health Care Voucher

香港特別行政區政府
The Government of
the Hong Kong Special Administrative Region



- 1.長者醫療券計劃內容概要
- 2.使用長者醫療券方法與個案分享及注意事項。



活動編號：2085

A4: 週末長幼同樂日

日期：1月18日（六）
時間：上午10:15 – 11:30
地點：方樹泉綜合青少年服務中心
（二期A-1 Bakery旁）

費用：全免
對象：會員
名額：15人
內容：參與由小朋友義工所策劃的小遊戲、手工製作和傾談活動。

負責職員：林生

活動編號：2049

A5: 運動節奏踏步

(1月至3月: 共12堂)

日期及時間：

1月7、14日（二）

2月4、11、18、25日（二）

3月4、11、18、25日（二）

下午
2:30-3:30

2月3、17日（一）

上午
10:00-11:00

活動編號：2065

A2: 2月例會日

日期：1月23日（四）
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：2098（1月21日）

2099（1月22日）



A3: 1月剪髮服務（抽籤）

日期：1月21日（二）及1月22日（三）
時間：下午1:30-3:30
地點：祥祺中心活動室
費用：全免
名額：合共40人
對象：會員



負責職員：林生

服務義工：劉師傅、吳師傅、章師傅、黃師傅、林師傅

截止報名日期：1月13日（一）下午4:30

公布抽籤日期：1月14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。

3.鑑於上次活動反應極之熱烈，上次後補
名單將自動加入本月份正選名單中。

地點：祥祺中心活動室

費用：\$180/ 12堂

對象：會員

名額：15人

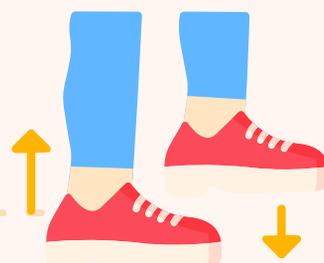
內容：運動節奏踏步將大腦訓練和體能訓練相結合
並配搭簡易肌力訓練，跟隨音樂節奏一起運動。

負責職員：何姑娘

備註：

1) 參加者需要穿着鬆身衣服及運動鞋出席活動。

2) 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

油畫班 (抽籤)

日期: 2月11日至4月29日

(逢星期二, 2月18日及3月4日暫停)

時間: 上午11:15-下午12:15(10堂為一期)

學費: 會員\$700/ 10堂、
準會員及非會員 HK\$720 / 10堂

地點: 黃埔中心活動室

名額: 15人

備註: 參加者需自備一枝水彩筆, 亦可於第一堂時向導師購買。一枝水彩筆價錢為約HK\$12。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: 1月13日(星期一)至
1月17日(星期五), 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: 1月20日(星期一)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1月20日(星期一)
上午9:30至1月24日(星期五)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1月24日(星期五),
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。

養生班 (抽籤)

日期: 1月23日至4月17日 (逢星期四)

時間: 上午9:30-11:30

地點: 黃埔中心

費用: \$5

名額: 15人

堂數: 12堂

內容: 教授養生之道, 包括均衡營養飲食、
社交健康、肌肉健康。

截止報名日期: 1月8日(三)下午04:30

結果公佈日期: 1月9日(四)上午10:00

備註:

1. 座位安排為先到先得, 各學員必須親身於第一堂時選擇座位, 並須於其後十一堂坐回同一位置。
2. 學員必須有八成以上的出席率 (有特殊情況例外)。
3. 如課程有任何更改, 中心將以電話2330 9682通知各學員或在課堂上宣佈詳情。
4. 已收取之學費並不設退還, 敬請留意。



有需要護老者活動



活動編號: 2055

賀歲春節掛飾製作工作坊 (抽籤)

日期: 1月21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新春掛飾, 同時感受節日氣氛, 並且紓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: 1月9日 (四)

* 抽籤公佈日期: 1月10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1月20日個別聯絡候補人士。

* 已繳交款項, 恕不退回。



認知障礙支援服務及活動

活動編號: 2015

醒腦運動齊齊做

日期: 1月15日 (三)

時間: 下午2:30-4:00

地點: 祥祺中心活動室

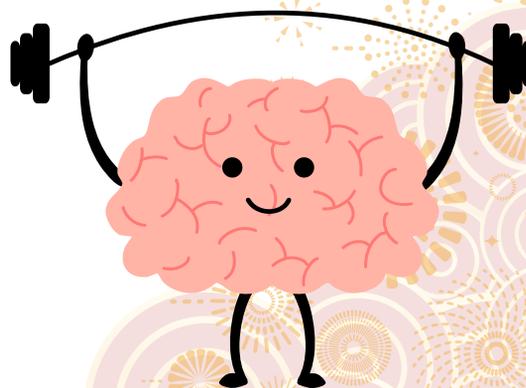
費用: 全免

名額: 30人

對象: 有需要支援護老者 / 護老者及其家屬

內容: 邀請物理治療師指導長者做健腦運動, 透過運動知識, 幫助長者預防認知障礙症

負責職員: 余生



護老者活動

活動編號：2087

椅子健康操

日期：1月02、09、16及23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：15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：2088

團體體適能訓練班

日期：1月15及22日(逢星期三，共2節)

時間：上午9:15-10:15

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：2089

墊上舒痛伸展

日期：1月18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：2093

痛症穴位按摩講座

日期：1月10日(五)

時間：上午10:30-11:30

地點：祥祺中心活動室

費用：全免

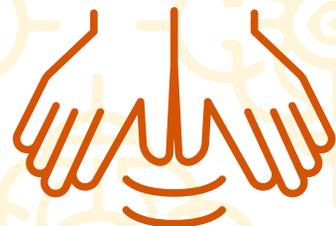
名額：30人

對象：護老者及其家屬

內容：由註冊中醫師講解長者常見的疼痛成因，利用穴位按摩來減輕疼痛，提升生活質量。

合作機構：全仁中醫

負責職員：黎生



活動編號：2009

新春行大運2025

日期：2月19日(三)

時間：上午9:00-下午4:30

集合及解散地點：祥祺中心

集合時間：上午9:15

出發時間：上午9:30(逾時不候)

對象：會員

名額：54人

費用：\$120

行程：祥祺中心 → 大埔許願樹祈福 →

流浮山海鮮午膳 → 海味一條街 → 文化博物館 → 回程

負責職員：林生

備註：

1) 已收款項，不設退款。

2) 如當日天氣惡劣而取消，將會另行通知。

** 每位出席的參加者可獲得豐富禮物一份 



金齡活動

以下活動歡迎55歲或以上人士參加

活動編號: 2086

DIY花香精華美顏油

日期: 1月13日 (一)
時間: 下午4:00-5:30
地點: 祥祺中心
對象: 會員
名額: 15人
費用: \$35



負責職員: 陳姑娘

內容: 活動目的促使懂得選擇及學習製作天然成份的精華美顏油, 減少使用化學品。導師教授兩種面部按摩: 第一種以手部手法面部按摩程序, 第二種以刮痧板教授緊緻肌膚手法按摩程序。

負責職員: 陳姑娘

****成分以草本複方植物油、複方香薰油製作而成的美膚亮肌的精華油, 保存期約9個月。***

**** 已收之款項, 恕不退回**

活動編號: 2090



閨蜜時光 (抽籤)

日期: 1月21日、2月11日及3月18日 (二)
時間: 下午3:00-4:15
地點: 1月祥祺中心、2-3月黃埔中心
對象: 會員
名額: 10人
負責職員: 陳姑娘



內容: 集合一班婦女, 經過認識、了解、相知成為閨蜜。內容包括茶聚、集體遊戲及活動。

報名截止日期: 1月8日(三)

抽籤公佈日期: 1月9日(四) 上午9:30

後補通知日期: 1月17日(五)或之前

活動編號: 2091

HIIT 高強度間歇訓練班(2-3月) (抽籤)

日期: 2月21日至3月21日 (逢星期五, 共5堂)
時間: 下午2:30-3:30
地點: 祥祺中心
費用: \$100
名額: 10人
對象: 會員



內容: High-Intensity Interval Training (HIIT)
高強度間歇訓練以高強度訓練運動及短時間休息相間的訓練模式, 提升心肺能力及肌肉量, 有效消脂。

負責職員: 陳姑娘

截止報名期: 1月8日(三)

抽籤公佈期: 1月9日(四) 上午9:30

後補通知期: 2月14日(五)或之前

e健樂會員活動

捐助及策劃:



計劃伙伴:



達標獎勵!

1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2月份月上旬收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)



1月份
拍卡量度血壓
8次或以上





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



活動編號: 2040

香薰靜觀工作坊

日期: 1月24日 (五)
時間: 上午10:30-12:00
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: 20人
內容: 於香薰治療師指導下, 參加者可以親手製作一支香薰按摩油, 體驗香薰靜觀, 有助放鬆心靈及緩解痛症。
負責職員: 何姑娘



活動編號: 2050 (9:30-10:15)

2051 (10:30-11:15)

2052 (11:30-12:15)

驗血糖

日期: 1月11日 (六)
時間: 上午9:30-12:30
地點: 黃埔中心
費用: 全免
對象: 已登記e健樂的會員
名額: 75人
抽血人員: 馬姑娘
負責職員: 何姑娘



活動編號: 2029

運動節奏踏步

日期: 1月7、14日 (逢星期二, 共2節)
時間: 下午3:30-4:30
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
內容: 運動節奏踏步將大腦訓練和體能訓練相結合, 並搭配簡易肌力訓練, 跟隨音樂節奏一起運動。
負責職員: 何姑娘

備註:

- 1) 參加者需要穿着鬆身衣服及運動鞋出席活動。
- 2) 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: 2020

慢活錦田·流浮享鮮

(一日遊旅行) (抽籤)

日期: 1月20日 (一)
時間: 上午9:00 - 下午5:00
集合及解散地點: 黃埔中心
集合時間: 上午9:00
出發時間: 上午9:30 (逾時不候)
對象: 已登記e健樂的會員
名額: 30人 (抽籤)
費用: \$80
行程: 黃埔中心 → 尖鼻咀 → 流浮山海味街
→ 海鮮酒家用膳 → 錦田壁畫村及紅磚屋
→ 錦田菠蘿園(近距離接觸草泥馬) → 回程



備註:

- 1) 已收款項, 不設退款。
- 2) 如當日天氣惡劣而取消, 將會另行通知。

負責職員: 何姑娘

報名登記抽籤日期: 2024年12月31日 (二) 至
2025年1月8日 (三)

抽籤結果公佈日期: 2025年1月9日 (四)
上午9:30

中籤者交費時間: 2025年1月9日 (四)
上午9:30至1月14日 (二) 下午4:30前

後備名單通知日期: 2025年1月15日 (三) 及
1月16日 (四)



活動編號: 2056

中醫療法工作坊

(生蛇講座及香囊製作體驗)

日期: 1月9日 (四)
時間: 下午3:30-4:30
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: 24人
內容: 從中醫角度分享如何識別皮膚炎、有效預防帶狀皰疹(生蛇)的方法。參加者還能親手製作香囊, 學習選用適合的中藥材, 增強免疫力並舒緩壓力。
負責職員: 何姑娘

