



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

2025年2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。
5. 新一年度活動收費將會上調，詳情請留意稍後於月訊公佈。
6. 凡參與任何運動及涉及體能需要之活動，請參加者自行評估個人能力是否合適。如有疑問可先諮詢醫生的意見。而參加者於課程前需簽署一份【體能活動適應力問卷】

(只限69歲或以下) 及健康聲明。

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

2月8日、3月3日(9:00-12:00)

將暫停借用震震機、電腦及棋類。

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

2月份活動報名日

1月24日 (五) 上午9:30

3月份例會日

2月28日 (五) 上午10:30

3月份報名日

3月3日 (一) 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 (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。 ***



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(11)評估服務使用者需要

中心運用有計劃的方法，以評估和滿足服務使用者需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

標準(12)知情的選擇

中心須尊重服務使用者，讓他們知情下作出服務選擇的權利。

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****

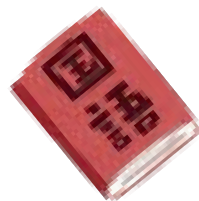
中心成教班安排

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：2113

A1: 2月份健康講座:

準備退休系列 (二):

健康與飲食迷思

日期：2月13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. 介紹正確的飲食概念
2. 解釋常見的飲食謬誤；以改善退休人士的飲食習慣及健康。

活動編號：2157

A4: (抽籤) 蛇年好運迎新春



日期：2月14日 (五)
時間：上午10:30-12:00
地點：馬可堂 (黃埔花園八期1樓，本中心主址樓上)
對象：會員
名額：40人
收費：\$20
負責職員：陳姑娘
內容：活動由黃埔花園管理處全力支持，內容包括遊戲、獻唱及抽獎環節，齊齊團拜慶新春。

蛇年吉祥

登記抽籤日期：由即日起至2月3日(一)

抽籤公佈日期：2025年2月4日(二)

後補將於不遲於2月10日(一)通知

已收之款項，不設退還。

*成功付費及出席活動者，可獲贈賀年禮物一份。

活動編號：2114

A2: 3月例會日

日期：2月28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：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：2141

A5: 安基長幼同樂日

日期：2月10日 (一)
時間：上午10:00-11:30
地點：祥祺中心活動室
費用：全免
對象：會員
名額：25人
內容：參與由小朋友義工所策劃的小遊戲、表演和傾談活動。



合辦機構：基督教香港崇真會安基幼兒學校

活動編號：2214

A3: (抽籤) 2月剪髮服務

日期：2月26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：24人
對象：會員



負責職員：林生

服務義工：章師傅、黃師傅、林師傅

截止報名日期：2月17日 (一) 下午4:30

公布抽籤日期：2月18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：2213

A6: 3月份協基長幼同樂日

日期：3月1日 (六)
時間：上午11:00-中午12:00
地點：祥祺中心活動室
費用：全免
對象：會員
名額：15人
內容：參與由中學生義工所策劃的小遊戲、表演和傾談活動。



合辦機構：基督教協基會黃埔綜合青年服務中心

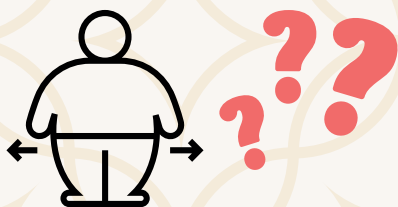
活動編號：2176

A7: 遙遙無肥

(肥胖症講座挑戰與治療方案健康講座)

日期：2月20日（四）
時間：上午10:30-11:30
地點：祥祺中心活動室
費用：全免
對象：會員
名額：20人
內容：中心安排以zoom轉播由九龍城地區康健站舉辦註老人科專科醫生主講肥胖症及治療專題健康講座。

**** 每位出席的參加者可獲得小禮物一份**



認知障礙支援服務及活動

活動編號：2010

認知障礙症的藥物治療

日期：2月14日（五）
時間：下午2:30-3:30
地點：祥祺中心活動室
費用：全免
對象：會員
名額：30人
對象：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬
內容：邀請藥劑師從病理角度講解認知障礙症的成因，以及介紹治療認知障礙症的藥物
負責職員：余生



網上版《選擇》全城免費睇

《選擇》月刊已於2025年1月2日起全面免費開放網上版，讓大家可以隨時隨地於消委會網站閱覽最新消費資訊。閣下亦可以透過一下二維碼或連接，閱覽及下載最新一期月刊或重溫。



《選擇》 網上睇

<https://www.consumer.org.hk/tc/choice-magazine>

護老者活動

活動編號：2190

椅子健康操

日期：2月6、20及27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：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：2188

團體體適能訓練班

日期：2月19及26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：2189

墊上舒痛伸展

日期：2月15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。**



有需要護老者活動

活動編號：2112

(抽籤) 香港花展美食純玩一天遊 2025

日期：3月17日 (一)

集合時間：上午9:00

解散時間：下午5:00

集合地點：黃埔中心

行程：香港花卉展、南豐紗廠、投委會理財教育體驗館

午膳：酒店自助午餐

對象：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬

名額：40名

費用：\$138

負責職員：王姑娘

活動須知：

- 1) 費用已包括：入場費、酒店自助午餐、旅遊巴來回、導遊及保險等費用。
- 2) 參加者請務必準時出席，逾時不候。
- 3) 已繳交款項，恕不退回。
- 4) 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。

報名須知：

* 截止報名日期：2025年2月24日 (一)

* 抽籤公佈日期：2025年2月25日 (二) 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 2025年 3月10日個別聯絡候補人士。

* 由於中心未有足夠的硬幣找續，請自備足夠金額或歡迎八達通繳費。



活動編號：2054

(抽籤) 齊歡樂慶新春 2025

日期：2月25日 (二)

時間：下午3:00-4:30

地點：黃埔中心活動室

費用：\$30

名額：20名

對象：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬

內容：玩遊戲，小小抽獎送禮物，讓參加者感受喜慶的新年氣氛，並祝福長者們歡度春節、身體健康！

負責職員：王姑娘

報名須知：

* 截止報名日期：2025年 2月13日 (四)

* 抽籤公佈日期：2025年 2月14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 2025年2月21日個別聯絡候補人士。

* 已繳交款項，恕不退回。



達標獎勵!

2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3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）



**2月份
拍卡量度血壓
8次或以上**



活動編號: 2142

運動節奏踏步 (共六堂)

日期及時間:

2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

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。

活動編號: 1365

骨質密度檢查

日期: 2月3日 (一)

時間: 下午1:30-4:30

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: 30人

內容: 由註冊護士利用儀器檢查長者的骨質密度，分析測試結果，並提供飲食和運動建議。

負責職員: 何姑娘

備註:

- 1) 參加者報名後，將會個別收到通知，告知其所屬的參加時段。



活動編號: 2143 (9:30-10:15)

2144 (10:30-11:15)

2145 (11:30-12:15)

驗血糖

日期: 2月8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



活用醫健通

活動編號: 2147

活用醫健通 (A班)

日期: 2月10日 (一)

時間: 上午10:00-11:00

地點: 黃埔中心活動室

費用: 全免

對象: 已登記e健樂的會員

名額: 12人

內容: 由註冊護士講解「醫健通」, 讓長者更了解其功能與用法, 以提升健康管理能力。

負責職員: 何姑娘

備註:

- 1) 參加者需帶同智能手機出席。
- 2) 會員只能報名其中一班。



醫健通
eHealth

香港特別行政區政府 HKSAR GOVT

活動編號: 2148

活用醫健通 (B班)

日期: 2月13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: 12人

內容: 由註冊護士講解「醫健通」, 讓長者更了解其功能與用法, 以提升健康管理能力。

負責職員: 何姑娘

備註:

- 1) 參加者需帶同智能手機出席。
- 2) 會員只能報名其中一班。



醫健通
eHealth

香港特別行政區政府 HKSAR GOVT

實習社工自我介紹



大家好! 我係一月開始來自明愛嘅實習社工葉姑娘! 好開心有機會認識大家, 同大家一齊相處! 我會係中心有為期四個月實習, 歡迎大家到中心搵我傾計、玩桌遊。我都會舉辦活動, 大家有興趣歡迎參加! 希望呢段實習期間, 同大家建立美好回憶!

各位靚仔靚女, 大家好, 我係來自聖方濟各大學嘅梁sir, 未來四個月大家會見到我。期待接下來的日子與各位見面及交流。空餘時間我喜歡看不同類型的書籍、電影, 能夠不斷吸收新知識對我以言是最有幸福感的事, 可以透過學習不同技能再運用去幫助他人或互相分享是我其中一個快樂來源。希望各位多多指教, 我係中心等你地!

