



# 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3月份通訊



SCAN

### 2025-2026年度會員續會安排

會籍有效期為每年4月至來年3月，歡迎各會員續會，請會員留意以下最新安排！

續會所需資料：



## 祥祺 續會

- 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 / 準會員\$10
- 為確保續會流程暢順，請帶齊以上資料，如資料不齊全，恕未能辦理，敬請見諒！

#### 續會流程：

1. 會員帶齊續會資料到**祥祺中心櫃台**報到
2. 職員核對會員是否按照編排日子到中心續會、續會資料是否齊全
3. 派發籌號，留意叫籌到櫃台交費用

備注：續會周末未能進行續會之會員，

請在日後前往**祥祺中心**進行續會。

會員証編號	續會日期	續會時間
0001-1600	2025年 4月1日 (僅下午)	上午9:30- 中午12:00
	4月2日—4月3日	<b>上午11:30</b> <b>暫停派籌</b>
1601-2000	2025年 4月7日—4月8日	下午1:30- 下午4:30
2001或 之後	2025年 4月9日—4月11日	本次續會只於 <b>祥祺中心</b> 進行

### 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

3月份活動報名日

3月3日 (一) 上午9:30

4月份例會日

3月31日 (一) 上午10:30

4月份報名日

4月1日 (二) 上午9:30

## 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(13)私人財產

中心應尊重服務使用者的私人財產。

### 標準(14)私隱和保密

中心須尊重服務使用者及確定保護其私隱和保密的權利。

## 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。

## 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。
7. 各位會員注意：由新一財政年度(4月起)，為更容易查看中籤名單，各項活動名單將只會列出中籤者及頭10位後備者。

**3月8及21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

## 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, 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

# 活動及班組

## A項活動任選報名登記

活動編號：2124

### A1: 3月份健康講座： 長者的口腔健康



日期：3月21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. 糾正長者對口腔健康的錯誤觀念。
2. 讓長者知道蛀牙及牙周病的原因。
3. 正確清潔牙齒及假牙托的方法
4. 讓長者明白定期檢查牙齒的重要性。

活動編號：2123

### A2: 4月例會日

日期：3月31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：2308

### A3: (抽籤) 3月剪髮服務

日期：3月19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：劉師傅、黃師傅、林師傅

截止報名日期：3月10日（一）下午4:30

公布抽籤日期：3月11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：2289

### A4: 耆。義。樂融融

日期：3月15日（六）  
時間：上午10:15 – 11:30  
地點：香港青年協會 賽馬會紅磡青年空間  
對象：會員  
名額：15人  
收費：全免  
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：香港青年協會賽馬會紅磡青年空間、  
順德聯誼總會胡兆熾中學



備註：活動完結後自行解散

## 興趣班

### (抽籤) 古箏班



日期：2025年3月31日至6月16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：

3月10日(一)至3月14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：3月17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3月17日(一)上午9:30至3月21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3月21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：2292

## 椅子健康操

日期：3月6、13及20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：2228

## 身體組成分析評估

日期：3月14日 (五)  
時間：A時段：上午10:00-10:30  
B時段：上午10:30-11:00  
C時段：上午11:00-11:30  
地點：祥祺中心活動室  
費用：\$10  
名額：每個時段6人 (共18人)  
對象：護老者及其家屬  
內容：利用身體組成分析儀為參加者測試體重(kg)、體脂肪率(%)、體脂肪量(kg)、BMI、肌肉量(kg)、代謝年齡等數據，透過指標判斷可作出改善身體的辦法，提高參加者的生活質素。  
負責職員：黎生  
備註：此活動需要赤腳進行測試，建議參加者穿著涼鞋參與。



活動編號：2293

## 團體體適能訓練班

日期：3月11及18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：2294

## 墊上舒痛伸展

日期：3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。

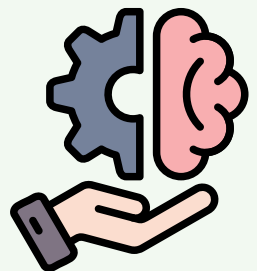


## 認知障礙支援服務及活動

活動編號：2273

### 認知試真啲

日期：3月份逢星期一、五  
時間：下午2:30-4:00  
地點：祥祺中心  
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：為會員進行蒙特利爾認知評估(MoCA)，助會員掌握認知能力狀況  
負責職員：余生  
備註：評估需時約20分鐘，參加者請先致電預約時間



## 有需要護老者活動

活動編號：2117

### (抽籤) 復活節卡通時鐘手工製作

日期：4月8日 (二)  
時間：下午3:00-4:15  
地點：黃埔中心活動室  
對象：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬  
名額：9名  
費用：\$40  
內容：參加者透過製作手工活動，讓參加者感受節日氣氛，並且舒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：2025年 3月31日 (一)
- \* 抽籤公佈日期：2025年 4月1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4月7日個別聯絡候補人士。
- \* 已繳交款項，恕不退回。



## 金齡活動

以下活動歡迎55歲或以上人士參加

活動編號：2139

### 大笑瑜伽

日期：3月10日 (一)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：祥祺中心  
對象：會員  
名額：30人  
費用：全免

內容：活動結合運動、笑聲及治療元素，在大笑中進行帶氧運動。有研究顯示，每天大笑15分鐘，可以釋出多巴胺、血清素及安多酚等化學物質，以促進身心放鬆。

負責職員：陳姑娘



活動編號：2307

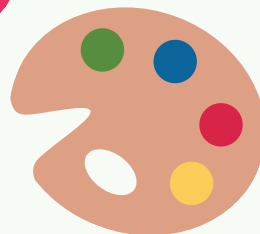
### 環保手工廁紙筒

日期：3月19日 (三)  
時間：下午3:00-4:30  
地點：祥祺中心  
對象：會員  
名額：15人  
費用：全免

內容：活動會以廁紙筒製作藝術品，訓練手眼協調之餘，亦可善用身邊資源，廢物利用。

負責職員：陳姑娘、黃姑娘

**\*\*製成品需交回中心作展覽裝飾之用\*\***



活動編號: 2290

## (抽籤) 香港仔深度遊 [一日遊旅行]

日期: 3月21日 (五)

時間: 上午9:00 - 下午4:30

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: 36人 (抽籤)

費用: \$80

行程: 黃埔中心 □ 數碼港 □ 中式圍餐 □

香港仔海濱公園 □ 香港仔觀光遊船河 □

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: 3月3日 (一) 至3月7日 (五)

抽籤結果公佈日期: 3月10日 (一) 上午9:30

中籤者交費時間: 3月10日 (一) 上午9:30至

3月14日 (五) 下午4:30前

後備名單通知日期: 3月17日 (一) 及 3月18日

(二)

粟米魚肚雞茸羹

蝦仁紅燒豆腐

西芹炒肉片

蠔皇花菇扒菜苗

冰梅骨

脆皮一品燒雞

涼瓜枝竹炆魚塊

絲苗白飯

魚香茄子煲

馬拉糕

活動編號: 2248

## 活用醫健通 (C班)

日期: 3月7日 (五)

時間: 上午10:30-11:30

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 HKSARGOVT

活動編號: 2250

## 運動節奏踏步

日期: 3月4、11、18、25日 (逢星期二, 共四節)

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: 2245 (9:30-10:15)

2246 (10:30-11:15)

2247 (11:30-12:15)

## 驗血糖

日期: 3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



活動編號: 2249

## 活用醫健通 (D班)

日期: 3月12日 (三)

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 HKSARGOVT

捐助及策劃:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
Riviera the Hongkong Hotel 1002-1007

計劃伙伴:



## 達標獎勵!

3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4月份上旬收WhatsApp通知，親臨黃埔中心換領禮物（款式隨機）一份。（禮物會根據每月健康報告的檢測數據派發）



3月份  
拍卡量度血壓  
8次或以上



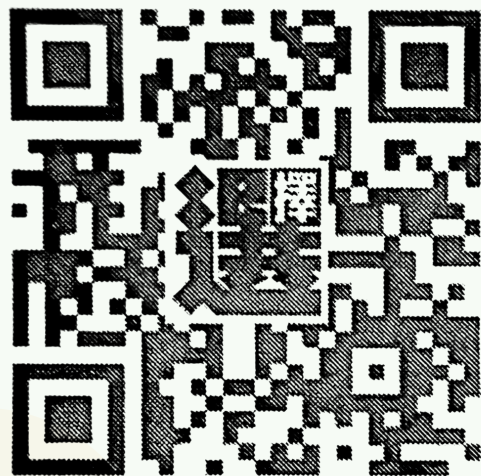
## 新同事自我介紹

各位老友記，大家好呀！我係黃姑娘，很高興可以認識大家！由二月開始，我就係黃埔中心工作啦。我平時最鍾意插花同埋做手工，過程好療癒。日後大家想找人傾下偈、解解悶，千祈唔好客氣，隨時搵我就得！



## 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