



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

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)

2025年4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\$21 / 準會員\$10

(請帶備整數\$21/ \$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) 4月2日-4月3日 | 上午9:30- 中午12:00 上午11:30 暫停派籌 |
| 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 祥祺中心進行 |

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 |

*5:25-6:00為延伸服務時間，只提供派飯服務

(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

4月份活動報名日

4月1日 (二) 上午9:30

5月份例會日 (改為馬可堂進行)

4月25日 (五) 上午10:30

5月份報名日

4月28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: **\$200**

低糖加營素: **\$210**

活力加營素: **\$230**

| |
|-------------------------|
| 2025年 雅培奶粉專賣日 |
| 5月23日 |
| 7月25日 |
| 9月19日 |
| 11月21日 |



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。***



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

**基於飯盒需求已經飽和, 故由2025/4/1起只限中心服務範圍人士申請, 不便之處, 敬請原諒! (已參與的舊有會員則不受影響)

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。

服務範圍：黃埔花園、海名軒、海濱南岸、維港星岸、海灣軒

• 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。

• 護老者/有需要護老者服務

為合資格護老者提供活動，而面對重大壓力的護老者提供活動及輔導服務。

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(15)申訴

如有需要，可透過書面、致電或親臨中心表達意見

標準(16)免受侵犯

中心採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

抽籤安排



1. 中心興趣班組/活動如有需要則會以電腦抽籤的形式決定名單，每期均需重新登記報名抽籤，而每次抽籤則是重新計算，不設累計。
2. 興趣班/活動如設有後備名單，當有中籤者放棄學位，位置將由後備補上，屆時將個別通知。
3. 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。（如適用）

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



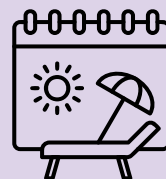
1. 購票或登記時請出示有效實體會員証。
2. 按公平購票原則，一般活動每位會員只可購買或登記自己及已是會員的配偶或父母，合共最多兩人的活動票。會員不可替代其他人士購買或登記(護老者活動除外)。
3. 請按中心指定日期內購票，額滿即止。
如該活動設有後備名單，則以通知日期及後備名單先後次序為準。
4. 所有已出收據的活動名額，均不得私自轉讓。
5. 新一年度活動收費將會上調，詳情請留意稍後於月訊公佈。
6. 凡參與任何運動及涉及體能需要之活動，請參加者自行評估個人能力是否合適。如有疑問可先諮詢醫生的意見。而參加者於課程前需簽署一份【體能活動適應力問卷】(只限69歲或以下)及健康聲明。

各位會員注意：

公眾假期中心暫停開放

2025年4月4日(五) (清明節)

2025年4月18日、19日及21日 (復活節)
不便之處 請見諒!



4月12日(9:00-12:00)

黃埔中心將暫停借用震震機、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 |

3 ** 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: 2291

A1: 5月例會日

日期: 4月25日 (五)
時間: 上午10:30-11:30
地點: 馬可堂(黃埔花園八期一樓)
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: 2322

A2: 醫生「乳」理

(乳房健康及乳癌護理講座)

日期: 4月17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由外科專科黃德敏醫生主講乳房健康及乳癌護理講座。



活動編號: 2327

A3: 運動節奏踏步

(4月至6月: 共8堂)

日期: 4月15、29日
5月20、27日
6月3、10、17、24日 (二)
時間: 下午2:30-3:30
地點: 祥祺中心活動室
費用: \$120/ 8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。

活動編號: 2384

A4: (抽籤) 4月剪髮服務

日期: 4月16日 (三)
時間: 下午1:30-3:30
地點: 祥祺中心活動室
費用: \$5 (活動當日繳付)
名額: 24人
對象: 會員
負責職員: 林生
服務義工: 林師傅、吳師傅、劉師傅、王師傅
截止報名日期: 4月8日 (二) 下午4:30
公布抽籤日期: 4月9日 (三) 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.如中籤者當日無故缺席, 將罰停一次。



興趣班

油畫班

日期: 2025年5月6日至7月15日(逢星期二)
時間: 上午11:15-下午12:15(10堂為一期)
學費: 會員\$800/ 10堂、
準會員及非會員\$850/ 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: 4月14日(一)至4月17日(四), 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: 4月22日(二)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4月22日(二)上午9:30至4月25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4月25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：2369

椅子健康操

日期：4月17及24日
(逢星期四，共2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：2368

團體體適能訓練班

日期：4月24及25日 (星期四及五，共2節)
時間：上午10:00-11:00
地點：祥祺中心活動室
費用：\$20
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：2325

「退休三寶」自在人生之旅講座

日期：4月23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：60人
對象：護老者及中心會員
內容：簡介退休三寶，提供退休理財方針，讓參加者規劃退休生活。
合辦機構：永明金融集團股份有限公司
負責職員：黎生



活動編號：2370

墊上舒痛伸展

日期：5月3日 (六)
時間：上午10:00-11:00
地點：祥祺中心活動室
費用：\$20
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：2338

復活節流沙瓶製作工作坊

日期：4月24日 (四)
時間：上午11:30-下午1:00
地點：黃埔中心
費用：\$20
名額：12人
對象：護老者及其家屬
內容：製作復活節流沙瓶
負責職員：實習社工葉姑娘
備註：已繳交款項，恕不退回。



有需要護老者活動

活動編號：2118

(抽籤) 家居安老斷捨離

日期：4月15日 (二)

時間：下午3:00 - 4:00

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：30名

費用：全免

內容：長者家中雜物多，除了影響日常生活外，更有機會釀成意外。近年流行「斷捨離」生活態度，根本著手改變儲物及收納習慣。是次講座將分享「斷捨離」的概念及家居整理技巧。

負責職員：王姑娘

報名須知：

* 截止報名日期：2025年4月8日 (二)

* 抽籤公佈日期：2025年4月9日 (三) 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14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：2381

(抽籤) 女人傾心事

日期：4月22日

5月20日

6月17日 (二)

時間：下午3:00-4:15

地點：黃埔中心

對象：會員

名額：10人

費用：全免

內容：盛邀女士到中心相聚，談天說地玩遊戲。

負責職員：陳姑娘



活動編號：2382

愛笑瑜珈凝歡笑

日期：5月6日 (二)

時間：下午3:00-4:30

地點：祥祺中心

對象：會員及社區人士

名額：30人

費用：全免

內容：體驗愛笑瑜珈，與參加者互動交流，笑不需理由。是次與九龍城區公共圖書館合作，目的凝聚社區正能量。

合作機構：九龍城區公共圖書館

負責職員：陳姑娘

高血壓不穩定者不宜參加



活動編號：2371

(抽籤) HIIT 高強度間歇訓練班(5-6月)

日期：5月23日至6月27日 (逢星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：祥祺中心

對象：會員

名額：10人

費用：\$150/ 6堂

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、黎生



** 上課前需填寫健康聲明

** 由於涉及高強度運動，參加者需每星期進行帶氧運動的習慣

** 如活動當日身體不適或缺乏睡眠休息，都不建議進行HIIT運動

** 如對個人健康狀況是否適合參加有疑問，建議先諮詢醫生意見

截止報名期：4月17日 (四)

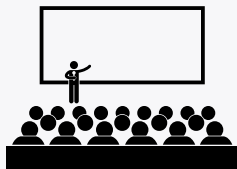
抽籤公佈期：4月22日 (二) 上午9:30

後補通知期：5月2日至5月9日

活動編號: 2358

源頭減炎-對抗慢性痛症飲食講座

日期: 4月16日 (三)
時間: 下午3:00-4:00
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: 40人



內容: 由營養師分享如何透過飲食減少體內炎症, 從而有效對抗慢性痛症。

講者: 營養師黃薇
負責職員: 何姑娘

活動編號: 2328

運動節奏踏步

日期: 4月15、29日 (逢星期二, 共兩節)
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: 2311

(抽籤) 預防脂肪肝健康檢查



日期: 4月30日 (三)
時間: 下午1:15-4:15
(屆時中籤名單會列明所屬時段)

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: 由註冊護士利用Mediscan儀器, 採用非侵入性、無輻射的電阻抗斷層成像技術, 通過檢測器官的電介質, 精準篩查肝臟。護士會分析測試結果, 並提供相應的飲食及運動建議。

負責職員: 何姑娘

- 1) 報名登記抽籤日期: 4月1日 (二) 至 4月15日 (二)
- 2) 抽籤結果公佈日期: 4月17日 (四) 上午9:30
- 3) 後備名單通知日期: 4月22日 (二)

備註:

- 1) 為確保儀器能夠準確接觸皮膚並獲取數據, 參加者在檢測時須將衣物提起至腰部, 請各會員根據情況自行考慮是否報名。
- 2) 裝有心臟起搏器或除顫器的人士不适宜參加此活動。



活動編號: 2353 (9:30-10:15)

2354 (10:30-11:15)

2355 (11:30-12:15)

驗血糖

日期: 4月12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: 2310

主題驗身日

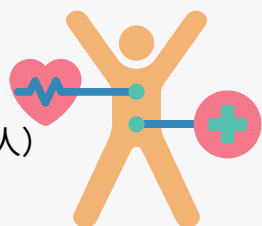
日期: 4月22日 (二)
時間: 下午1:15-4:15
(每半小時一節, 每節4人)

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: 由註冊護士為長者檢驗血壓、血糖、血脂、骨質密度, 分析測試結果, 並提供相應的飲食及運動建議。

負責職員: 何姑娘

備註: 參加者報名後, 將會個別收到通知, 告知其所屬的參加時段。



e健樂會員活動



捐助及策劃:

計劃伙伴:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
香港賽馬會慈善信託基金



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



Public Health
康樂及社區衛生中心



香港衛生局
The Hong Kong Health Promotion Authority



香港衛生局
The Hong Kong Health Promotion Authority

活動編號: 2393

(抽籤) 北角懷舊城市之旅

日期: 4月16日 (三)

集合及解散時間: 上午9:15 - 中午12:30

集合及解散地點: 祥祺中心

交通方式: 乘搭渡輪

對象: 會員

名額: 12人

費用: 免費 (請參加者自備交通費用)

行程: 紅磡碼頭→北角碼頭→新光戲院→
華豐國貨→春秧街→油街實現→回程



備註:

如當日天氣惡劣而取消, 將會另行通知。

報名登記抽籤日期: 即日起至4月3日 (四)

抽籤結果公佈日期: 4月7日 (一)

**** 如中籤者需於4月11日 (五) 之前確認登記**

**** 如有中籤者放棄名額, 將另行通知後備名單**

**** 不可中途離隊**

負責職員: 實習社工梁先生



達標獎勵!

4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 (每天僅計算一次),
將會在5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)



4月份
拍卡量度血壓
8次或以上



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