



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



香港互助會
鄭裕彤敬老中心

香港互助會鄭裕彤敬老中心

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/>

會員資格：正式會員 (60歲或以上)、金齡會員 (55歲至59歲)

2025年6月份通訊



中心活動報名守則

- 報名或繳費時，請出示**有效、實體**會員証。
- 每位會員只可以為**本人及同屬有效會員的配偶或父母**，最多兩人報名或繳費。
- 活動名額不得私自轉讓予其他會員。
- **中心報名日請到黃埔中心**報名，活動額滿即止。其餘時間可隨意到任何一間中心報名。
- 如活動設有候補名單，則以通知日期及候補名單中的次序為準。
- 參與運動班或涉及體能的活動前，請自行評估健康狀況是否適宜，或諮詢醫生意見；所有參加者須簽署《體能活動適應力問卷》(69歲或以下人士) 及健康聲明。

特別安排

以下日期黃埔中心將暫停借用震震機、電腦及棋牌：

6月14日上午9:00-中午12:00

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

*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、恕不收取千元港幣)

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、恕不收取千元港幣)

例會日及報名日

6月份報名日

6月2日 (一) 上午9:30

7月份例會日

6月27日 (五) 上午10:30 (馬可堂)

7月份報名日

6月30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: **當日繳付**

怡保康: **\$230**

加營素: **\$200**

低糖加營素: **\$210**

活力加營素: **\$230**



為確保當日有足夠貨品供會員購買，
請於活動前報名登記!

2025年 雅培奶粉專賣日
7月25日
9月19日
11月21日

圖書借閱

- 會員可於中心內閱讀圖書，或可外借回家14日。
- 每次最多可借6本書及續借14日，可續借一次。
- 逾期歸還將收取罰款，每本書每日罰款\$1.5。

復康用品借用

租借復康用品費用:

輪椅	\$20/月
其他康復用品 (拐杖、助行架、三腳/四腳叉)	\$10/月

服務對象:

有效會員、護老者或紅磡區居民，
使用者必須為60歲或以上之長者

借用期限:

為期一個月，最多可續借兩次。

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:

親臨辦理手續並提供以下文件

• 中心登記會員或護老者:

出示中心有效會員証或護老者証

• 紅磡區居民:

出示申請人正本身份証及住址證明



如需借用，請致電中心查詢!

惜食飯盒



供應時間: 逢星期一至五 (公眾假期除外)

領取時間: 中午12:00至下午1:00 (午餐)

下午 5:00 至晚上6:00 (晚餐)

供應地點: 黃埔中心

費用: 每月\$35

合作機構: 惜食堂

****只接受服務範圍內(見第3頁)的申請。**

中心設施

- 中心提供血壓機、電腦、平板電腦、震震機、桌球、米蘭牌、象棋，於開放時間予會員借用。
- 部份設施借用時間如下:

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	/

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	/

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	/

義工招募



項目	內容	備註
送暖義工	探訪區內獨居或有需要長者並送上物資	不定期進行
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，邀請長者參與中心活動，按情況轉介社工跟進	每月一次
活動協助義工	協助推行活動，如：健康檢查、例會、飯盒服務、講座等，或於中心當值	按活動需要進行

中心資訊及服務

中心服務

由註冊社工提供支援，協助有需要長者在社區居家安老，處理生活上的困難，服務包括：

輔導服務

- 長期護理服務申請(上門服務/日間中心/院舍)
- 情緒及輔導支援

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
- 為有重大壓力的護老者提供活動及輔導服務

中心服務範圍：

黃埔花園、海名軒、海濱南岸、維港星岸、海灣軒

SQS 服務質素標準

社署向受資助非政府機構之監督制度為「優質服務制度」，共16個服務質素標準，當中包括：

標準3—運作及活動記錄

中心須確保製備所說明之資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱

標準4—職責及責任

管理委員會、管理人員及中心全體職員的職務及責任均有清晰界定。

抽籤安排

- 部份中心興趣班組／活動以電腦抽籤形式招收參加者，每期班組／活動均需重新登記抽籤，每次抽籤不設累計。
- 設有後補名單的班組／活動，當有中籤者退出，位置將由其餘候補補上，並作個別通知
- 為方便會員查閱，各項活動名單將只列出中籤者及頭10位候補會員。

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月份開展。
- 有意參加的會員請到黃埔中心登記候補名單。
- 當班組出現空缺時，將會個別通知會員。
- 課程包括平板電腦、電腦、手機、識字、英文、普通話班。
- 根據勞福局最新指引，由2025年-2026年起會員同一年度只可報讀同類別科目的班組一次。

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，歡迎會員續會，並留意以下最新安排！

續會所需資料：

- 會員卡
- 住址信
(中文地址優先，信上寫有家人姓名亦可)
- 續會費用：會員\$21 / 準會員\$10
(請帶備零錢或八達通)
- 續會地點：祥祺中心



承蒙會員的支持，現續會人數眾多，請致電預約續會，以節省輪候時間！



祥祺中心前往方法：



中心安排相關措施即時生效，直至另行通知！

活動及班組

活動編號：2481

7月例會日

日期：6月27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
對象：會員
負責職員：林姑娘



線上參加
請於當天掃瞄

活動編號：2175

6月份健康講座：助行器及輪椅

日期：6月19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：30人
對象：會員
負責職員：林姑娘



內容：由衛生署姑娘講解：

1. 介紹助行器及輪椅
2. 助行器及輪椅正確使用方式、保養方法

活動編號：2372

抗熱力講座

日期：6月18日（三）
時間：下午2:00-3:00
地點：祥祺中心
費用：全免
名額：30人
對象：會員



合作機構：中大賽馬會老年學研究所

內容：

- 為何酷熱天氣對長者健康影響較大？
- 應對酷熱的方法
- 酷熱天氣下藥物和食物儲存小貼士
- 室內通風降溫小技巧
- 互動環節（將提供小禮物以鼓勵參與）

負責職員：洪生

活動編號：2565

[抽籤] 6月剪髮服務

日期：6月17日（二）
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：劉師傅、林師傅、章師傅、吳師傅

截止報名日期：6月10日（二）下午4:30

公布抽籤日期：6月11日（三）上午10:00

備註：

- 基於衛生問題，請參加者預先清洗頭髮
- 參加者不可指定師傅
- 無故缺席者不可報名參加下月的剪髮服務



活動編號：2341

6月路德會長幼同樂日

日期：6月26日（四）
時間：上午10:00-11:00
地點：馬可堂
費用：全免
名額：30人
對象：會員

負責職員：洪生

內容：參與由小朋友義工所策劃的小遊戲、手工和傾談活動。

合作機構：香港路德會社會服務處



活動編號：2585

[抽籤] 獻愛雙親節

日期：6月12日（四）
時間：上午10:00-11:30
地點：祥祺中心
費用：全免
名額：20人
對象：會員

負責職員：陳姑娘及實習學生

內容：雙親節活動包括互動遊戲、表演等環節，為父母親送上真摯祝福

報名期：6月2日（一）至6月6日（五）

公布抽籤日期：6月9日（一）

候補通知期：6月11日（三）或之前



興趣班

[抽籤]古箏班



日期：6月23日至8月25日

(逢星期一)

時間：上午11:30-下午12:30(10堂為一期)

學費：會員\$400/ 10堂、

準會員及非會員\$450/ 10堂

地點：黃埔中心活動室

名額：12人

備註：

- 古箏只供參加者於中心內使用，不設外借。
- 中心在課堂安排上有最終決定權，請細閱本頁所有條款，如有問題請職員查詢。



報名登記抽籤日期：

6月2日(一)至6月6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：6月9日(一)上午11:20。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6月9日(一)上午11:20至6月13日(五)下午4:30前，親自攜帶會員卡前往黃埔中心繳交學費。有關櫃台的收費時間，敬請留意本月刊首頁。

繳交學費期限：中籤者若於6月13日(五)下午4:30前仍未繳交學費，則視作放棄學位，如有特殊狀況，必須事先通知中心及得到許可，方可保留學位。

候補名單：如有中籤者放棄學位，位置將由候補名單補上，屆時中心將個別另行通知。

特別事項：因應優化程序安排，本次班組名單將於6月9日(一)上午11時20分於黃埔中心試行公開的電腦抽籤。

有需要護老者活動

活動編號：2490

[抽籤]滋養心田體驗工作坊

日期：6月24日 (二)

時間：下午2:30-4:00

地點：黃埔中心活動室

費用：\$50

名額：20人

對象：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬

內容：透過認識植物的生長特性及學習種植技巧，親手DIY製作一份盆栽裝飾家居。同時讓參加者反思照顧和被照顧的關係，並且紓緩日常生活緊張情緒和壓力。

負責職員：王姑娘

備註：

- 截止報名日期：6月9日 (一)
- 抽籤公佈日期：6月10日 (二) 張貼黃埔中心公佈欄。
- 若有參加者退出，中心將於6月23日 (一) 或之前個別聯絡候補會員。



活動編號：2491

[抽籤]退休三寶 點揀先至好

日期：7月8日（二）

時間：下午2:30-4:00

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：

- 介紹「退休三寶」（香港年金計劃、安老按揭計劃、保單逆按計劃）
- 實例分享、個案分析；
- 退休財務規劃管理與應用。

合辦機構：智者理財

負責職員：王姑娘

備註：

- 截止報名日期：6月26日（四）
- 抽籤公佈日期：6月27日（五）張貼黃埔中心公佈欄。
- 若有參加者退出，中心將於7月7日（一）或之前個別聯絡候補會員。



護老者活動

活動編號：2561

椅子健康操

日期：6月5、12、19及26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：\$40

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：2563

墊上舒痛伸展

日期：6月21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：

- 參加者須能夠自行在瑜珈墊上盤坐及起立
- 穿著合適寬鬆上衣及過膝長褲
- 參加者需要除鞋及穿著襪子參與活動



活動編號：2562

團體體適能訓練班

日期：6月10及17日(逢星期二，共2節)

時間：上午09:30-10:30

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：建議毋須使用拐杖或復康用具，亦可自行平衡站立的會員參加



活動編號：2564

要Fit先要Healthy Eat

日期：6月24日（二）

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：護老者及其家屬優先

內容：探討健康飲食的重要性，助你打造理想體態，提升活力，擁有更健康的生活。

講者：營養師曾思玲

負責職員：黎生



金齡活動

以下活動歡迎55歲或以上人士參加

活動編號：2574

平靜瑜珈伸展班

日期：6月9日至6月30日 (逢星期一，共4堂)

時間：下午2:30-3:30

地點：祥祺中心

費用：\$280/ 4堂

名額：10人

對象：55-70歲會員

(50-54歲社區人士需先登記成為中心準會員)

內容：帶大家帶來放鬆舒壓瑜珈，以調適生活中的轉變及挑戰所帶來的不安，達至平和平靜。

舊生報名期 (有參加2025年4-5月班次之會員)：

由5月22日 (四) 起

新生報名期：由6月2日 (一) 起

備註：已收款項恕不退還

負責職員：陳姑娘



九龍城地區康健站講座

活動編號：2472

「鈣」幫幫「煮」

(鈣質吸收及營養講座)

日期：6月19日 (四)

時間：上午10:30-11:30

地點：祥祺中心護老者活動室

費用：全免

對象：會員

名額：15人

內容：中心安排以zoom轉播由九龍城地區康健站舉辦註冊營養師主講鈣質吸收及營養健康講座，參加者可獲贈小禮物一份。

負責職員：林姑娘



實習社工自我介紹

大家好，我是聖方濟各大學的實習社工陳彥彤姑娘，可以叫我彤姑娘。我由6月2日到8月4日在中心實習，感恩有與大家相聚的機會。實習期間，我會舉辦一些小組及活動，歡迎大家參與，平日也都可以找我聊天，我期待和各位老友記交流，一起度過快樂的時光！



大家好！我是聖方濟各大學的實習社工羅皓陽先生，可以叫我羅生，於6月2日至8月4日在中心實習，慶幸有機會認識咁多位老友記！十分期待在中心同大家碰面、傾吓偈。在接下來的時間我將會舉辦一系列的活動，希望可以在活動中更深入地認識大家，期待與咁多位老友記們見面！



活動編號：2576

[抽籤] 耆青共享音樂會

日期：6月20日 (五)

時間：下午3:45-5:15

地點：祥祺中心

名額：18人

對象：會員

內容：與小學生音樂共享，透過欣賞表演、音樂共樂環節，以及茶會交流，透過音樂說出經歷和故事。

協作團體：香港音樂傳承協會

協作學校：天主教領島學校

負責職員：陳姑娘

報名期：6月2日 (一) 至6月6日 (五)

抽籤公佈日：6月9日 (一)

候補通知：6月19日 (四) 或之前



達標獎勵!



6月份
拍卡量度血壓
8次或以上



6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7月份上旬收到WhatsApp通知，親臨黃埔中心換領禮物一份。

（禮物會根據該月的血壓檢測數據派發）

活動編號: 2471

Switch體感遊戲體驗 (A班)

日期: 6月18日 (三)
時間: 下午3:30-5:00
地點: 祥祺中心
費用: 全免
名額: 8人



內容: 透過Switch運動遊戲, 體驗虛擬運動的樂趣, 同時訓練肌肉力量、反應及手眼協調能力。

負責職員: 何姑娘

備註: 會員只能報名參加其中一班

活動編號: 2575

Switch體感遊戲體驗 (B班)

日期: 6月27日 (五)
時間: 上午10:00-11:30
地點: 祥祺中心
費用: 全免
名額: 8人



內容: 透過Switch運動遊戲, 體驗虛擬運動的樂趣, 同時訓練肌肉力量、反應及手眼協調能力。

負責職員: 何姑娘

備註: 會員只能報名參加其中一班

活動編號: 2498

日式茶道體驗工作坊

日期: 6月25日 (三)
時間: 下午3:00-4:00
地點: 祥祺中心
費用: 全免
名額: 20人



內容: 學習茶的文化起源, 深入了解六大茶類的多樣性, 體驗日式「點茶」及「品飲」。

負責職員: 何姑娘

活動編號: 2494 (9:30-10:15)

2495 (10:30-11:15)

2496 (11:30-12:15)

驗血糖

日期: 6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: 2499

運動節奏踏步

日期: 6月3、10、17、24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
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:

- 參加者需要穿着鬆身衣服及運動鞋出席活動
- 建議毋須使用拐杖或復康用具, 亦可自行平衡站立的會員參加