



香港互勵會鄭裕彤敬老中心

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

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)
都大(原祥祺)副中心地址：九龍紅鸞道18號都大中心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7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。

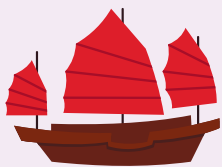
特別安排

各位會員注意：

公眾假期中心暫停開放

2025年7月1日(二)

(香港特別行政區成立紀念日)



2025年7月23日(三)下午1:15-5:25

都大(原祥祺)中心暫停開放(職員內部培訓)
不便之處 請見諒!

以下日期黃埔中心將暫停借用震震機、
電腦及棋牌：

7月12、25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)

都大中心開放時間

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)

都大中心收費時間

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

7月份報名日

6月30日(一)上午9:30

8月份例會日

7月25日(五)上午10:30(都大中心)

8月份報名日

7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: 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:

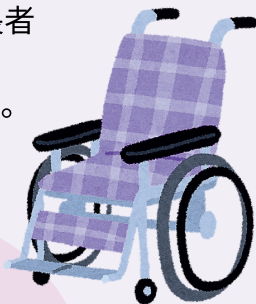
親臨辦理手續並提供以下文件

• 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 (設於都大中心)



	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、海濱南岸、海名軒、維港星岸、海灣軒、都會軒

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5—人力資源

中心制定有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準6計劃、評估及收集意見

中心定期計劃、檢討及評估服務的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就中心的表現提出意見。

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：都大中心

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！



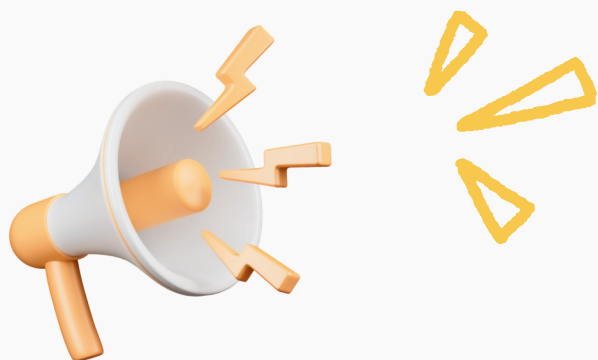
都大中心（原祥祺中心）前往方法：



中心安排相關措施即時生效，直至另行通知！

活動及班組

各位會員注意：
由6月5日起
祥祺中心正式改名
為 都大中心！



活動編號：2616

A1:8月例會日

日期：7月25日（五）
時間：上午10:30-11:30
地點：都大中心活動室
費用：全免
名額：40人
對象：會員
負責職員：林姑娘

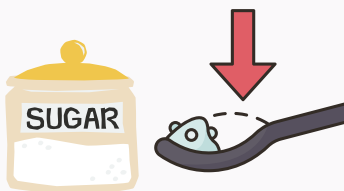


線上參加
請於當天掃瞄

活動編號：2694

A2:【同行控糖路】社區教育推廣

日期：7月4日（五）
時間：下午2:30-4:30
地點：都大中心活動室
費用：全免
名額：15人
對象：會員
負責職員：洪生
內容：由糖尿病義工以互動形成分享管理糖尿病的心得及經驗，提升大眾對糖尿病的關注。
合作機構：糖盼樂互協會



活動編號：2698

A3:[抽籤] 7月剪髮服務

日期：7月22日（二）
時間：下午1:30-3:30
地點：都大中心活動室
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、黃師傅、章師傅、吳師傅
截止報名日期：7月14日（一）下午4:30
公布抽籤日期：7月15日（二）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：2617

A4:7月份健康講座：認識抑鬱症

日期：7月18日（五）
時間：上午10:30-11:30
地點：都大中心活動室
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：介紹抑鬱症及成因



活動編號：2417

A5:7月青協長幼同樂日

日期：7月9日（三）
時間：上午9:30-11:30
地點：都大中心活動室
費用：全免
名額：20人
對象：會員
負責職員：林生
內容：由少年義工帶領長者體驗樂齡科技，學習常用的電話應用程式。
合作機構：香港青年協會、聖公會奉基千禧小學



活動編號：2668

A6：花夏影繪

日期：7月21日（一）

時間：下午2:30-4:30

地點：都大中心活動室

費用：\$20

名額：8人

對象：會員

負責職員：黃姑娘

內容：參加者透過畫畫活動，自由繪製獨一無二的相框畫，並可將作品帶回家。

備註：已收款項恕不退還



活動編號：2618

A7：運動節奏踏步

（7月至9月：共12節）

日期：7月8、15、22、29日

8月5、12、19、26日

9月2、9、16、23日

（逢星期二）

時間：下午2:30-3:30

地點：都大中心活動室

費用：\$180

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



興趣班

[抽籤] 油畫班

日期：7月29日至9月30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：7月7日(一)至7月11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：7月14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7月14日(一)上午9:30至7月18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7月18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。



有需要護老者活動

活動編號：2620

[抽籤]衛生署健康講座：改善記憶-日常生活應用篇

日期：7月29日（二）

時間：下午2:30-3:30

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：是次講座讓參加者認識遺忘的原因、徵狀及列出改善記憶的一些方法。
教授一些增強記憶的技巧、活動及輔助器具等。

負責職員：王姑娘

備註：

- 截止報名日期：7月21日（一）
- 抽籤公佈日期：7月22日（二）張貼黃埔中心公佈欄。
- 若參加者「退出」時出現的空缺，最遲於7月28日（一）個別聯絡候補人士。



護老者活動

活動編號：2717

椅子健康操

日期：7月3、10、17、24及31日
（逢星期四，共5節）

時間：下午2:00-3:00

地點：都大中心活動室

費用：\$50

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：2718

團體體適能訓練班

日期：7月15及22日（逢星期二，共2節）

時間：上午9:30-10:30

地點：都大中心活動室

費用：\$20

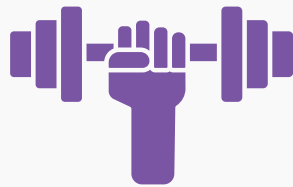
名額：6人

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：2719

墊上舒痛伸展

日期：7月19日（六）

時間：上午10:00-11:00

地點：都大中心活動室

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



金齡活動

以下活動歡迎55歲或以上人士參加

活動編號：2710

拍打穴位按摩班 (7月)

日期：7月10、17、24、31日 (逢星期四，共4節)

時間：下午3:15-4:15

地點：都大中心活動室

費用：\$100/4堂

名額：15人

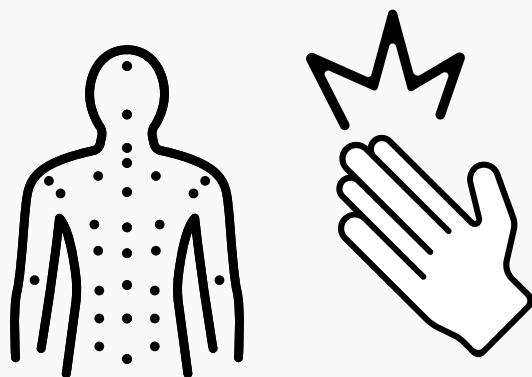
對象：會員

內容：導師教授長者穴位拍打及按摩，包括手、腳等常見穴位。

負責職員：陳姑娘

導師：朱錦鏗老師

(朱老師有多年教學經驗，現分別於病人資源中心、婦女中心及長者中心任教穴位按摩。)



舊生報名期 (有參加2025年5-6月班次之會員)：由6月23日 (一) 起

新生報名期：由6月30日 (一) 起

備註：已收款項恕不退還

活動編號：2711

[抽籤]頌鉢聲療浴體驗

日期：7月28日 (一)

時間：下午4:00-5:00

地點：都大中心活動室

費用：\$25

名額：6人

對象：會員

內容：減輕長者對於生活上轉變的壓力，以頌鉢聲療浴帶領參加者沈澱及靜化心靈，達至平和平靜。

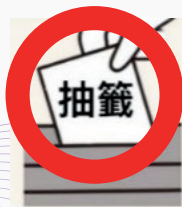
備註：已收款項恕不退還

負責職員：陳姑娘

截止報名日期：7月9日 (三)

抽籤公佈日期：7月10日 (二) 張貼黃埔中心公佈欄。

若有參加者退出，中心將於7月21日 (一) 或之前個別聯絡候補會員。



活動編號: 2622 (9:30-10:15)
2623 (10:30-11:15)
2624 (11:30-12:15)

驗血糖

日期: 7月12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



達標獎勵!

7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8月份月上旬收到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)



7月份
拍卡量度血壓
8次或以上



活動編號: 2626

Switch體感遊戲體驗 (A班)

日期: 7月16日 (三)
時間: 下午3:00-4:00
地點: 都大中心活動室
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: 2627

Switch體感遊戲體驗 (B班)

日期: 7月16日 (三)
時間: 下午4:00-5:00
地點: 都大中心活動室
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: 2619

運動節奏踏步

日期: 7月8、15、22、29日
(逢星期二, 共四節)

時間: 下午3:30-4:30
地點: 都大中心活動室
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