



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)
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8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：

8月9日上午9:00-中午12:00

由6月5日起，

祥祺中心正式改名為 **都大中心**，

中心刊物及海報皆改用新名稱，

敬請留意！



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

8月份報名日

7月28日(一)上午9:30

9月份例會日

8月29日(五)上午10:30(都大中心)

9月份報名日

9月1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

➔ 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)

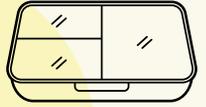
下午 5:00 至晚上6:00 (晚餐)

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7—財政管理

中心實行政策及程序，以確保有效的財政管理。

標準8 法律責任

中心須遵守一切有關服務的法律責任。

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

活動編號：2766

A1:9月例會日

日期：8月29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

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

活動編號：2847

A2:[抽籤]善心蓮福袋

截止報名日期：8月1日（五）
公布抽籤日期：8月4日（一）上午10:00
領取日期：8月4日（一）至
8月8日（五）下午4:00

領取地點：黃埔中心

名額：80人

對象：會員

內容：福袋

負責職員：林生

備註：中籤者須於 2025年8月8日（五）
下午4:30前領取，否則視作棄權處理



興趣班

[抽籤] 古箏班

開班日期：9月15日至11月17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：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。



活動編號：2835

A3:[抽籤] 8月剪髮服務

日期：8月27日（三）
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：32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、林師傅

截止報名日期：8月19日（二）下午4:30
公布抽籤日期：8月20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



報名登記抽籤日期：8月18日（一）至8月22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：8月25日（一）上午10:00。中籤結果將
張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：中籤者須於8月25日（一）上午10:00至
8月29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8月29日（五），下午4:30
前仍沒有繳交學費者，則視作棄權處理，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。

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。

活動編號：2848

A4:[抽籤]開心暢遊迪士尼2025

截止報名日期：8月8日（五）

公布抽籤日期：8月11日（一）上午10:00張貼黃埔中心公佈欄

門票指定使用日期：**9月18日（四）（僅限當日使用）**

門票領取時間及地點：2025年9月18日（四）上午10:00至10:30於香港迪士尼樂園門口向已登記會員實名登記門票，**逾時視作棄權處理。**

登記門票日期：**8月11日（一）上午10:00至8月18日（一）下午4:30到中心登記，逾時視作放棄處理。如有參加者退出，將於8月18日（一）至8月20日（三）期間個別聯絡候補人士。**

名額：85人

對象：會員

內容：暢遊迪士尼

備注：

- 當日活動不包括交通往返安排，參加者須自行前往
- 是次活動為慈善團體門票關係，因此參加者須要「實名登記」及門票不可轉讓/轉贈他人
- 請各參加者留意中心有關天氣情況及安排，如活動開始前2小時（上午8:00）天文台發出紅雨訊號或懸掛3號風球，活動將會取消



金齡活動

以下活動歡迎55歲或以上人士參加

活動編號：2796

DIY 煥顏緊緻排毒按摩霜

日期：8月18日（一）

時間：下午4:00-5:30

地點：都大中心活動室

費用：\$35

名額：15人

對象：會員

內容：學習以天然物質製造按摩霜，導師會先講解成份內容，然後教授調配方式及份量製作防曬霜。製成品能促進皮膚活化，讓肌膚變得更容光煥發及排毒功效，配以簡單按摩技巧，能有效放鬆和解壓

負責職員：陳姑娘

備註：

- 已收款項恕不發還



活動編號：2834

[抽籤]退而不休-乘航人生旅程

日期：8月20日（三）

時間：下午2:30-4:30

地點：都大中心活動室

費用：全免

名額：8人

對象：計劃退休、半退休（兼職）、剛退休及過去5年內退休之金齡會員及一般會員
內容：為退休者以桌遊形式輕鬆探索個人喜好及退休新方向

負責職員：陳姑娘

備註：

- 截止報名日期：8月7日（四）
- 抽籤公佈日期：8月8日（五）上午9:30 張貼黃埔中心公佈欄。
- 如有參加者退出，將於8月15日（五）或之前個別聯絡候補人士。



認知障礙支援服務及活動

活動編號：2762

認知試真啲 (2025年8-9月)

日期：8-9月份逢星期一、五

時間：下午2:30-4:00

地點：都大中心

費用：全免

名額：30人

對象：會員

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 



活動編號：2760

中醫養腦有妙法

日期：8月27日(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：都大中心

費用：\$20

名額：30人

對象：會員

內容：由資深註冊中醫師講解日常養生方法，讓長者了解如何從體質調理入手，提升腦部功能，預防腦退化

合作機構：逍遙醫館

負責職員：余生



護老者活動

活動編號：2822

椅子健康操

日期：8月14、21及28日
(逢星期四，共3節)

時間：下午2:00-3:00

地點：都大中心活動室

費用：\$30

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：2824

[抽籤]氣鎗射擊同樂日

日期：8月20日(三)

時間：下午2:00-5:00

活動地點：九龍新蒲崗景福街 108-110號
超達工業大廈 1/F, A&D室

集合時間：下午1:00

集合地點：都大中心

費用：\$20

名額：10人

對象：護老者及其家屬

內容：透過射擊過程幫助參加者放鬆心情，提升自我控制能力。

合作機構：香港射手會

負責職員：黎生

備註：當日沒有旅遊巴提供，需與工作人員一同乘坐巴士並步行前往目的地，活動後自行解散。

報名須知：

- 截止報名日期：8月5日(二)
- 抽籤公佈日期：8月6日(三) 張貼黃埔中心公佈欄。
- 如有參加者退出，將於8月15日(五)或之前個別聯絡候補人士。



活動編號：2823

團體體適能訓練班

日期：8月5及12日(逢星期二，共2節)

時間：上午09:30-10:30

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。



有需要護老者活動

活動編號：2696

[抽籤]衛生署健康講座：認知障礙症

日期：8月20日（三）
時間：上午10:00-11:00
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：讓參加者認識認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法。

負責職員：王姑娘

備註：

- 截止報名日期：8月11日（一）
- 抽籤公佈日期：8月12日（二）張貼黃埔中心公佈欄。
- 如有參加者退出，將於8月19日（一）或之前個別聯絡候補人士。



活動編號：2697

[抽籤]益力多健康講座

日期：8月26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：讓參加者認識有關健康腸道的知識、腸道健康的重要性，分享多種有益健康的飲食習慣，包括如何選擇富含纖維的食物、增加水果和蔬菜的攝取量等。

負責職員：王姑娘

備註：

- 截止報名日期：8月18日（一）
- 抽籤公佈日期：8月19日（二）張貼黃埔中心公佈欄。
- 如有參加者退出，將於8月25日（一）或之前個別聯絡候補人士。



活動編號：2695

[抽籤]講座：銀髮香薰助眠手法應用

日期：9月2日（二）
時間：下午2:30-3:45
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：銀髮族香薰助眠手法主要透過香薰油的香氣，以按摩、吸入或擴香等方式，幫助放鬆身心，促進睡眠。選擇合適的香薰油和使用方法，可有效改善睡眠質量。

負責職員：王姑娘

鳴謝：東華三院黃祖棠長者社區中心

備註：

- 截止報名日期：8月25日（一）
- 抽籤公佈日期：8月26日（二）張貼黃埔中心公佈欄。
- 如有參加者退出，將於9月1日（一）或之前個別聯絡候補人士。



e健樂活動



活動編號：2737

手工製香工作坊

日期：8月8日（五）
時間：上午10:30-12:00
地點：都大中心活動室
費用：全免
名額：13人

內容：講解製香基本流程，提供超過20多種純木材及天然植物，參加者能夠在工作坊中製作出屬於自己獨一無二香味的香品，體驗製香樂趣，加深對香文化、天然植物的認識。

負責職員：何姑娘

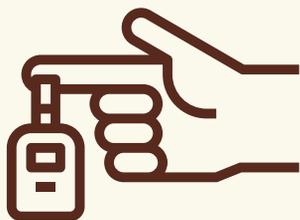


達標獎勵

達標獎勵由本月起完結，
感謝各位會員的支持與參與！

活動編號: 2653 (9:30-10:15)
2654 (10:30-11:15)
驗血糖 2655 (11:30-12:15)

日期: 8月9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: 2708

Switch體感遊戲體驗 (A班)

日期: 8月6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: 2709

Switch體感遊戲體驗 (B班)

日期: 8月6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: 2657

音樂治療減壓工作坊

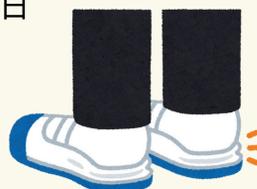
日期: 8月11日 (一)
時間: 上午10:30-11:30
地點: 都大中心活動室
費用: 全免
名額: 15人
內容: 由音樂治療師帶領運用容易操作的敲擊樂器作音樂互動, 並演唱熟悉的懷舊樂曲, 進行曲詞創作, 分享人生經歷。
負責職員: 何姑娘



活動編號: 2707

運動節奏踏步

日期: 8月5、12、19、26日
(逢星期二, 共4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:



1. 參加者需要穿着鬆身衣服及運動鞋出席活動
2. 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
3. 為配合導師進行內部檢討及教學反思之用, 課堂過程中會進行攝錄。
4. 所有參加者需在上課前簽署以下聲明:
(舊生可豁免)
 - i) 《個人資料使用聲明》(同意並允許攝錄)
 - ii) 《健康聲明》
 - iii) 《體能活動適應能力問卷》(適用於69歲或以下人士)