



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)

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11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



9月1日起逢星期一下午1:15-5:25

都大中心將停用中心大廳、震震機、及棋牌借用

以下日期黃埔中心將暫停借用震震機、電腦及棋牌：

11月3日 (一) 上午9:00-中午12:30

11月22日 (六) 上午9:00-中午12:30

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- 下午5:25	上午9:00- 下午1:00	休息

***5:25-6:00為延伸服務時間**

(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

11月份報名日

11月3日 (一) 上午9:30 (黃埔中心)

12月份例會日

11月28日 (五) 上午10:30 (馬可堂)

12月份報名日

12月1日 (一) 上午9:30 (黃埔中心)

雅培奶粉專賣日

時間:上午10:00-11:15

地點:都大中心

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

11月21日

2026年
雅培奶粉專賣日

1月16日

3月20日

5月22日

7月24日

9月18日

11月20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/期
其他康復用品 (拐杖、助行架、三腳/四腳叉)	\$10/期

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28日,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,並同意中心將副本存檔。



❗ 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4:30至下午5:30(晚餐)

供應地點:黃埔中心

服務費用:每月\$35(午餐)/每月\$35(晚餐)

合作機構:惜食堂



*只接受服務範圍內(見第3頁)的申請。

** 服務費用說明:惜食堂提供免費飯盒,但因應運輸、人手等額外營運成本,服務使用者需繳付服務費用作營運之用。所得款項將全數用於維持服務,確保可持續支援社區的有需要人士。

中心設施

- 中心提供血壓機、電腦、平板電腦、震震機、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	/

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。

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」

- 2025-2026年度成教班課程已於10月中旬開展。
- 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、身心康泰、英文、普通話班。
- 根據勞福局最新指引，由2025年-2026年起會員本年度只可報讀同類別、且不能與上一年度報讀相同程度的科目班組。

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：3051

A1:11月健康講座：認識前列腺

日期：11月21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：

- 前列腺及其功用
- 前列腺增生和前列腺癌的病理、症狀、診斷及治療方法



活動編號：3050

A4:12月例會日

日期：11月28日（五）

時間：上午10:30-11:30

地點：馬可堂

費用：全免

名額：30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：3087

A5:[抽籤] 11月剪髮服務

日期：11月18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：莫生

服務義工：王師傅、林師傅、章師傅、吳師傅

截止報名日期：11月10日（一）下午4:30

公布抽籤日期：11月11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：3109

A2: 長者快樂日

日期：11月5日（三）

時間：下午4:40-5:30

地點：黃埔中心

費用：全免

名額：15人

合作機構：香港基督教協基會黃埔綜合青少年服務中心

內容：與學生義工一起進行小遊戲、表演及傾談。

負責職員：林生



活動編號：3110

A3:長者輕鬆時光

日期：11月12日（三）

時間：下午4:40-5:30

地點：黃埔中心

費用：全免

名額：15人

合作機構：香港基督教協基會黃埔綜合青少年服務中心

內容：與學生義工一起進行小遊戲、表演及傾談。

負責職員：林生



活動編號：3093

A6:胡兆熾中學長幼同樂日

日期：12月8日（一）

時間：上午10:00-11:00

地點：都大中心

費用：全免

名額：15人

合作機構：香港青年協會及順德聯誼總會
胡兆熾中學

內容：參與由學生義工策劃的樂齡科技活動（艾草按摩棒）、手機班（指導長者使用常用的電話應用程式，如GoogleMap、巴士班次查詢等）

負責職員：洪生

活動編號：3100 (A組 9:30-10:15)
3101 (B組 10:30-11:15)
3102 (C組 11:30-12:15)

A7:驗血糖

日期：11月22日 (六)

時間：上午9:30-12:15

地點：黃埔中心

費用：\$5

名額：75人

抽血人員：馬姑娘

備註：驗血糖前請空腹2小時



活動編號：3119

A8:[抽籤]AI：活力長者探索

日期及時間：11月25日下午3:45-5:15

12月2日下午3:30-5:00

12月9日下午3:30-5:00

(逢星期二，共3節)

地點：都大中心

費用：全免

名額：12人

對象：會員

{持有並懂得簡單操作智能電話 / 平板電腦}

內容：透過活動使參加者能認識及嘗試使用
Ai工具，解決日常小生活，協助進行
生活規劃。並能透生成和分享作品，
並從中獲得樂趣。

截止報名日期：11月12日 (三)

抽籤公佈日期：11月13日 (四) 張貼中心
公佈欄。

備註：

報名抽籤時需要提借所使用的設備型號



A9:[抽籤]11月參觀香港故宮文化博物館

地點：香港故宮文化博物館 (自行往返)

費用：全免

名額：50人

截止報名日期：11月8日 (五)

抽籤公佈日期：11月10日 (一) 張貼中心公佈欄。



興趣班

[抽籤]古箏班報名之留意事項

日期：2025年12月1日至2026年2月2日 (逢星期一)

時間：上午11:30 – 下午12:30，10堂為一期

學費：會員 HK\$400 / 10堂、準會員及非會員 HK\$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。

報名登記抽籤日期：11月3日(一)至11月7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：11月10日(一)上午10:00。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11月10日(一)上午10:00至11月14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。

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：2877

[抽籤]聖誕聯歡美食純玩一天遊 2025

日期：12月23日 (二)

集合時間：上午8:45 (逾時不候)

解散時間：下午4:30

集合地點：黃埔中心

活動內容：

行程：馬灣1868、港版五漁村、稻香飲食文化博物館

午膳：酒店自助午餐

活動對象：有需要支援護老者 / 護老者及其家屬

活動名額：40人

活動費用：\$230

負責職員：王姑娘

活動須知：

1) 費用已包括：入場費、酒店自助午餐、旅遊巴來回、導遊及保險等費用。

2) 已繳交款項，恕不退回。

3) 如當日天氣惡劣而取消，將會另行通知。

4) 每位出席的參加者可獲聖誕禮物一份。

報名須知：

* 截止報名日期：12月1日 (一)

* 抽籤公佈日期：12月2日 (二) 張貼中心公佈欄。

* 若參加者退出，將於 12月15日 (一) 個別聯絡候補人士。

* 由於中心未有足夠輔幣找續，請自備足夠金額或歡迎八達通繳費。

有需要護老者活動



護老者活動

活動編號：2915

椅上伸展操

日期：11月6、13、20及27日
(逢星期四，共4節)

時間：下午2:00-3:00

地點：都大中心活動室

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



社會福利署九龍城及油尖旺區福利辦事處贊助

「片刻悠然 – 護老者情緒管理及放鬆」

[抽籤]靜觀頌鉢工作坊



日期：11月18及25日(星期二，共2節)

時間：下午2:00-3:30

地點：都大中心活動室

費用：全免

名額：10人

對象：護老者及中心會員

內容：了解壓力的本質、來源與影響，並學習實用的
紓壓與情緒管理技巧，提升心理韌性與生活質素。

負責職員：黎生

報名須知：

截止報名日期：11月11日（二）

抽籤公佈日期：11月12日（三） 張貼中心公佈欄。



活動編號：3095

團體體適能訓練班

日期：11月5及12日(逢星期三，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：3015

墊上舒痛伸展

日期：11月8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

活動編號：3083

拍打穴位按摩班 (11月)

日期：11月6日至11月27日 (逢星期四)

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。

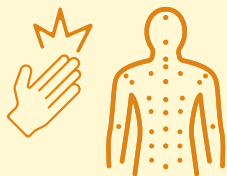
負責職員：陳姑娘

導師：朱錦鏗老師

(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。)

新生報名期：由11月3日(一)起

備註：已收款項恕不退還



活動編號：3056

蝶古巴特拼貼布袋工作坊

日期：11月11日 (二)

時間：下午2:30-4:30

地點：都大中心活動室

費用：\$40

名額：8人

對象：會員

內容：參加者將美麗圖形剪出，拼貼裝飾於布袋上，展現出創意設計的裝飾藝術。

負責職員：黃姑娘



備註：

1. 已收之款項，恕不退還。

2. 每位到場的參加者可帶走一個布袋作品。

活動編號：3091

DIY 保濕修護亮眼霜

日期：11月17日 (一)

時間：下午3:45-5:15

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亮眼霜，針對眼周肌膚常見的衰老跡象，如細紋、皺紋，有助減少黑眼圈和浮腫的出現，並會教授簡單按摩技巧。

負責職員：陳姑娘

導師：Amy

備註：已收款項恕不退還

