



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)

## 2026年1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**。
- 新一年度活動收費將會上調，詳情請留意稍後於月訊公佈。**
- 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。

各位會員注意：

公眾假期中心暫停開放

2026年1月1日 (四) (元旦)

不便之處 請見諒！

元旦

特別安排

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

1月6日 (二) 下午1:15-5:25

都大中心暫停開放 (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：

1月2日 (五) 及24日 (六) 上午9:00-中午12:00

惡劣天氣下活動/班組/中心設施借用安排

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

1月份報名日

1月2日 (五) 上午9:30 (黃埔中心)

2月份例會日

1月30日 (五) 上午10:30 (馬可堂)

2月份報名日

2月2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!



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

## 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	/

## 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。



如需借用或捐贈輪椅,請致電中心查詢!

## 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(1)服務資料

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(2)檢討及修訂政策和程序

中心應檢討及修訂有關服務提供的政策和程序。

## 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年度成教班課程於去年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。
- 本年度課程包括平板電腦、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

### 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

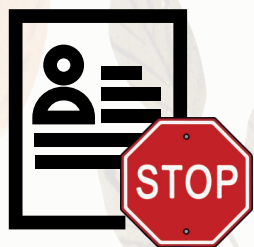
(請帶備零錢或八達通)

- 續會地點：**都大中心**

承蒙會員的支持，現暫停續會及入會。

新一年度續會、入會將於4月開始，

詳情請留意稍後月訊公佈。



## 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：3196

## A1: 1月健康講座：[郁] 得健康

日期：1月9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：瑜姑娘

內容：由衛生署姑娘講解：

- 體能活動的重要性及其益處
- 有關體能活動的錯誤觀念
- 在生活中，實踐「少呆坐、多活動」
- 適當選擇體能活動
- 進行體能活動的注意事項
- 運動的基本技巧



活動編號：3253

## A3: 2月例會日

日期：1月30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：3178

## A4: 春意盈框

日期：1月28日(三)

時間：下午2:30-4:30

地點：都大中心活動室

費用：\$35

名額：8人

內容：參加者運用拼貼技巧製作新春相框，  
並可將作品帶回家。

負責職員：黃姑娘



活動編號：3227

## A2: 1-3月 運動節奏踏步

日期：1月13、20、27日

2月3、10日

3月3、10、17、24、31日

(逢星期二，共10節)

時間：上午9:45-10:45

地點：都大中心活動室

費用：\$150

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：林姑娘

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

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。

所有參加者需在上課前簽署以下聲明：

（舊生可豁免）

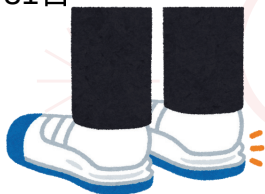
i) 《個人資料使用聲明》（同意並允許攝錄）

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）

已收款項，不設退款。



## 實習社工自我介紹

大家好，我是來自聖方濟各大學學生黃樂瑜，大家可以叫我樂姑娘，我和子俊在1月至5月這段期都會在中心進行實習，大家有時間都歡迎來中心找我們傾下計。除此之外，在中心期間我仲會準備一啲靜心放鬆既活動俾大家一齊玩。希望大家坐埋一齊有講有笑，同時放鬆下，期待見到大家，祝大家玩得開心，食得開心！



大家好，我是陳sir，來自聖方濟各大學的社工學生。由一月到五月，我會在中心實習，有幸能夠見到各位。我平日喜歡行山和攝影，享受自然的寧靜，也喜歡用相機記錄生活中的美好時刻。這次有機會來到中心，希望和大家多點交流，一起分享生活的點滴，創造開心的時光，所以歡迎大家在中心找我。期待在實習期間，和大家留下美好又難忘的回憶！





**活動編號：3257**

**A5:[抽籤] 1月剪髮服務**

日期：1月14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：24人

對象：會員

負責職員：莫生

服務義工：林師傅、章師傅、吳師傅

截止報名日期：**1月8日 (四) 下午4:30**

公布抽籤日期：**1月9日 (五) 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：3234 (A組 9:30-10:15)**

**3235 (B組 10:30-11:15)**

**3236 (C組 11:30-12:15)**

**A6:驗血糖**

日期：1月24日（六）

時間：上午9:30-12:15

地點：黃埔中心

費用：**\$5**

名額：75人

對象：會員

備註：驗血糖前請空腹兩小時。



**備註：只能參加A/B其中一節活動。**

**活動編號：3255**

**協基會1月長幼同樂日(A)**

日期：1月10日（六）

時間：下午4:00-5:00

地點：香港基督教協基會黃埔綜合青少年  
服務中心

費用：全免

名額：6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手工製作、互動小  
遊戲、及傾談。

負責職員：莫生



**活動編號：3256**

**協基會1月長幼同樂日(B)**

日期：1月24日（六）

時間：下午4:00-5:00

地點：香港基督教協基會黃埔綜合青少年  
服務中心

費用：全免

名額：6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手工製作、互動小  
遊戲、及傾談。

負責職員：莫生



**活動編號：3254**

**青協1月長幼同樂日：參觀科學館**

日期：1月23日（五）

時間：下午2:15-4:30

集合時間：下午2:15、解散時間：下午4:30

集合及解散地點：黃埔中心

地點：香港科學館

費用：全免

名額：30人

合作機構：香港青年協會賽馬會紅磡青年空間

內容：與學生義工一起外出參觀及傾談。

負責職員：莫生

備註：包旅遊巴來回接送



# 興趣班

## 古箏班報名之留意事項

開班日期：2月9日至4月27日 (逢星期一，2月16日及4月6日暫停)

上課時間：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

活動地點：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。所有已收款項，恕不退還。

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。

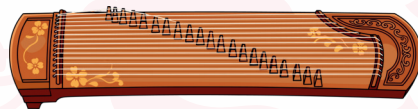
報名登記抽籤日期：1月19日(一)至1月23日(五)，上午9:30 – 下午12:30、下午2:00 – 4:30於黃埔中心登記。

抽籤公佈時間：1月26日(一)上午10:00。中籤結果將貼於黃埔中心公佈欄內。

繳交學費時間：中籤者需於1月26日(一)上午10:00至1月30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1月30日(五)，下午4:30前仍沒有交齊學費者，則當放棄論處理，除非有特殊狀況並須以書面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。



## 資訊科技班組

### 手機班

開班日期：2月6日至3月20日  
(逢星期五，2月20日暫停)

上課時間：上午11:15 – 下午12:45，  
6堂為一期

學費：會員 HK\$300 / 6堂、  
準會員及非會員 HK\$400 / 6堂

活動地點：黃埔中心活動室  
名額：9至16人。

課程安排：



第一堂	手機基本功與個人化設定
第二堂	親友聯繫無障礙 (Whatsapp深度遊)
第三堂	出行交通好幫手
第四堂	生活娛樂與掃瞄
第五堂	智慧醫療與政府服務 (健康管理)
第六堂	網絡安全與防騙

### 電腦班

開班日期：2月6日至3月20日  
(逢星期五，2月20日暫停)

上課時間：上午9:15 – 10:45，  
6堂為一期

學費：會員 HK\$300 / 6堂、  
準會員及非會員 HK\$400 / 6堂

活動地點：黃埔中心活動室  
名額：9至16人。

課程安排：



第一堂	認識桌面電腦與基本操作
第二堂	Windows桌面 與檔案管理基礎
第三堂	安全上網與瀏覽器基礎
第四堂	電郵與通訊基礎
第五堂	實用應用與日常生活應用
第六堂	進階應用與總複習

## 健康班組

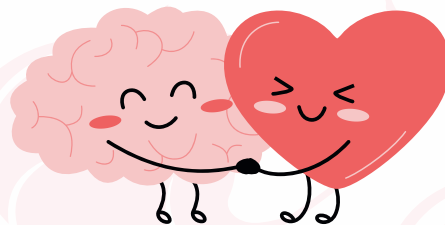
### 養生班

開班日期：2月7日至3月21日  
(逢星期六，2月21日暫停)

上課時間：上午11:00 – 下午12:30，  
6堂為一期

學費：會員 HK\$300 / 6堂、  
準會員及非會員 HK\$400 / 6堂

活動地點：黃埔中心活動室  
名額：9至16人。



### 以上資訊科技班組及健康班組報名事項：

活動登記日期：1月2日(五)至1月16日(五)，上午9:30 – 下午12:30、下午2:00 – 4:30於黃埔中心登記。

名單公佈時間：1月19日(一)上午10:00。中籤結果將貼於中心公佈欄內。

繳交學費時間：中籤者需於1月19日(一)上午10:00至1月23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1月23日(五)，下午4:30前仍沒有交齊學費者，則當放棄論處理，除非有特殊狀況並須以書面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。

備註1：請先到中心登記留位，如參加人數超出上限，會以抽籤形式決定。

備註2：本班組必須有9名參加者或以上，才會正式開班。 備註3：所有已收款項，恕不退還。



# 有需要護老者活動

活動編號: 3154

## [抽籤] 賀年迎春接福門貼製作工作坊2026

日期: 1月27日 (二)

時間: 下午2:30 – 3:45

地點: 黃埔中心活動室

費用: \$40

名額: 14人

對象: 有需要支援護老者 / 護老者及其家屬

內容: 參加者可親手製作一個屬於自己的賀年門貼, 同時感受節日氣氛, 並且舒緩日常生活緊張情緒和壓力。

負責職員: 王姑娘

活動須知:

\* 每位出席的參加者可獲活動禮物一份。

\* 截止報名日期: 1月12日 (一)。

\* 抽籤公佈日期: 1月13日 (二)

張貼黃埔中心公佈欄。

\* 若參加者「退出」, 將於 1月26日 (一) 前個別聯絡候補人士。

\* 已繳交款項, 恕不退回。



活動編號: 3084

## [抽籤] 齊歡樂慶團年 2026

日期: 2月11日 (三)

時間: 下午3:00 – 4:15

地點: 黃埔中心活動室

費用: \$40

名額: 20人

對象: 有需要支援護老者 / 護老者及其家屬

內容: 玩遊戲, 小小抽獎送禮物, 讓參加者感受喜慶的新年氣氛, 並祝福長者們歡度春節、身體健康!

負責職員: 王姑娘

報名須知:

\* 截止報名日期: 1月12日 (一)

\* 抽籤公佈日期: 1月13日 (二) 張貼黃埔中心公佈欄。

\* 若參加者「退出」, 將於 2月3日 (二) 前個別聯絡候補人士。

\* 已繳交款項, 恕不退回。



# 新春攝影大賽2026

活動編號: 3182

照片提交時段: 1月19日至2月2日

內部評審時段: 2月3日至2月6日

結果公佈日期: 2月9日 (一)

作品展覽時段: 2月9日至3月3日

地點: 黃埔中心

費用: 全免

名額: 不限

作品形式: 每位參加者只能提交一張照片作品, 並為照片命名主題與新春相關及用50至100字內闡述其拍攝概念。參賽作品需署名且限投一次, 重覆投稿不作計算。

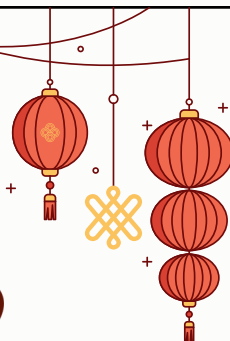
投稿形式: 所有作品需於指定日期前郵寄至電郵 [cyt@hkmea.com](mailto:cyt@hkmea.com)

評分準則: 照片構圖佔50%; 主題理念佔50%

負責職員: 莫生

比賽守則:

1. 參賽作品必須是參賽者的個人原創攝影作品並擁有該作品的全部版權, 入選作品如涉及版權、肖像權等法律糾紛, 一概與主辦機構無關。
2. 主辦機構保留闡釋及修訂參賽規則的權利, 以及擁有活動安排的最終決定權, 包括評審的結果、獎項及其他相關安排。
3. 參加者乃自願參加此活動, 並同意及遵守所有由主辦機構的安排及決定。
4. 本次活動設冠、亞、季軍各1名, 冠軍可獲300元超市現金券, 亞軍可獲200元超市現金券, 季軍可獲100元超市現金券。
5. 前50名投稿者可獲得參與獎。
6. 如投稿參加活動, 中心將視作同意在活動期間展示作品。



# 金齡活動

活動編號：3241

## 平靜瑜珈伸展班 (2026年1-2月)

日期：1月5日至2月9日 (逢星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：都大中心活動室

費用：\$420/ 6堂

名額：10人

對象：70歲或以下之會員

內容：透過平靜伸展瑜珈，提升身體的柔軟度及關節靈活度，增強四肢及核心肌群的肌肉量，以平穩的呼吸自然地釋放日常壓力。

負責職員：陳姑娘

導師：Sonia Lau

新生報名期：1月2日起

備註：已收款項，恕不退還



活動編號：3242

## 煥然一新化個妝

日期：1月22日 及 1月29日 (四)

時間：下午2:30-5:00

地點：黃埔中心

費用：\$120/2堂

名額：10人

對象：會員

內容：Amy分享妝前護理及保養品使用方法。並教授修眉、底妝、眼妝及唇妝的上妝技巧，並於最後一節為參加者拍照留念。

負責職員：陳姑娘

導師：Amy

**\*\* 已收之款項，恕不退款。**

**\*\* 如皮膚敏感者，宜自備化妝品。**參加者亦可因應需要，自備合適個人膚質的化妝及卸妝品。

**\*\* 活動包含基本化妝及卸妝用品，請參加者自行準備鏡子。**



活動編號：3240

## 頌鉢聲療浴 (2026年1-2月)

日期：1月12日、1月19日及

2月2日、2月9日(一)

時間：下午4:00-5:00

地點：都大中心活動室

費用：\$480/ 4堂 (非會員\$560/4堂)

名額：8人

對象：會員

內容：參與者只需躺下靜靜享受頌鉢聲頻，便能放鬆身心，甚至會進入不同的睡眠狀態，讓身體自我修復。在頌鉢聲頻的引導下進行冥想，腦袋與身體的疲累將進一步得到釋放，從而進入深度放鬆狀態。舒緩與清空思緒過後，才有空間重新注入能量。

負責職員：陳姑娘

導師：Vicky

**\*\*以下人士不適宜參加：**剛完成手術、孕婦、患癲癇症、嚴重精神疾病、腦部或心臟裝有植入物，例如金屬等。

**\*\*有心血管疾病者，請預早通知負責職員。**

**\*\*中心備有瑜珈蓆，參加者需躺臥於地上。**

如有腰背不適者，可自備毛巾承托。

**\*\*已收之款項，恕不退還**

**\*\*新生報名期：1月2日起**



活動編號：3207

## 拍打穴位按摩班(1月)

日期：1月8日 至 1月29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：學習了解人體基本經絡，以及透過拍打穴位按摩，達至保健養生的功效。

負責職員：陳姑娘

導師：朱錦鏗老師

備註：已收款項，恕不退還

新生報名期：由1月2日起

