



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4月份通訊



2026-2027年度會員續會安排

會籍有效期為每年4月至來年3月，歡迎各會員續會，請會員留意以下最新安排！

續會所需資料：



**都大
續會**

- 會員証：核對個人資料
- 住址信：核對住所地址
(抬頭為家人名字亦可，中文地址優先)
- 續會費用：會員\$21 / 準會員\$10
(請帶備整數\$21/ \$10)

為確保續會流程暢順，請帶齊以上資料，如資料不齊全，恕未能辦理，敬請見諒！

續會流程：

1. 會員帶齊續會資料到**都大中心櫃台**報到
2. 職員核對會員是否按照編排日子到中心續會、續會資料是否齊全
3. 派發籌號，留意叫籌到櫃台交費用

備注：續會週未能進行續會之會員，

請在日後預約前往都大中心進行續會。

| 會員証編號 | 續會日期 | 續會時間 |
|-------------|---------------------|---|
| 0001-2000 | 2026年 4月1日至4月2日 | 上午9:30- 中午12:00 上午11:30 暫停派籌 |
| 2001或 之後 | 2026年 4月8日至4月10日 | 下午1:30- 下午4:30 續會只於 都大中心 進行 |

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 |

(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

4月份報名日

3月30日 (一) 上午9:30 (黃埔中心)

5月份例會日

4月30日 (四) 上午10:30 (黃埔中心)

5月份報名日

5月4日 (一) 上午9:30 (黃埔中心)

中心資訊及服務

中心活動報名守則

- 報名或繳費時，請出示有效、實體會員証。
- 每年活動收費或會有所調整，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》及健康聲明。
- 如運動班設有熱身環節，參加者必須參與，方可繼續餘下的運動項目。
- 所有已收之款項，恕不退還。

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。

中心特別安排

4月3至7日（復活節及清明節）

因公眾假期中心暫停開放，不便之處 請見諒！

4月18日(六)上午9:00-中午12:00

黃埔中心將暫停借用震震機、電腦及棋牌

4月28日（二）都大中心因職員會議下午暫停開放，不便之處 請見諒！

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 |

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

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。



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: \$220

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 |
| ★ 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!

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4:15至下午5:15(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 | 9:00-12:00 | 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 | / |

血壓機

| | 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 |

活動及班組

特別提示：中心所有資訊將會在  [鄭裕彤敬老中心資訊頻道] 公佈，請各位會員追蹤中心頻道以便第一時間獲取中心活動資訊。



鄭裕彤敬老中心資訊頻道
WhatsApp 頻道

活動編號：3437

5月例會日

日期：4月30日 (四)
時間：上午10:30-11:30
地點：黃埔中心
費用：全免
名額：30人
對象：會員
內容：介紹5月份活動。
負責職員：林姑娘



線上參加
請於當天掃瞄

活動編號：3434 (A組 9:30-10:15)
3435 (B組 10:30-11:15)
3436 (C組 11:30-12:15)

驗血糖

日期：4月18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。
已收款項，恕不退還。



活動編號：3472
[抽籤] 4月剪髮服務

日期：4月22日 (三)
時間：下午1:30-3:30
地點：都大中心活動室
費用：\$5
名額：32人
對象：會員
負責職員：莫生
服務義工：劉師傅、黃師傅、林師傅、
章師傅、吳師傅

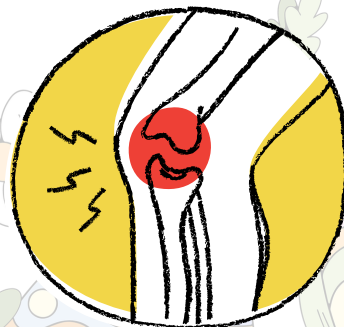


- 截止報名日期：4月14日 (二) 下午4:30
- 公布抽籤日期：4月15日 (三) 上午10:00
- 基於衛生問題，請參加者預先清洗頭髮
- 參加者不可指定師傅
- 無故缺席者不可報名參加下月的剪髮服務
- 已收款項，恕不退還。



活動編號：3202
4月健康講座：
退化性膝關節炎(日常生活篇)

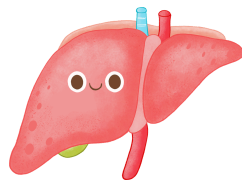
日期：4月17日 (五)
時間：上午10:30-11:30
地點：都大中心
費用：全免
名額：30人
對象：會員
內容：由衛生署姑娘講解：
• 膝部退化性關節炎的成因及處理方法
• 關節保護守則
• 解決因關節而引起的日常生活困難的方法
負責職員：林姑娘



活動編號：3438

九龍城地區康健站講座：最美肝景(肝臟健康講座)

日期：4月16日（四）
時間：上午10:30-11:30
地點：都大中心
費用：全免
名額：30人
對象：會員
負責職員：林姑娘
內容：中心安排以zoom轉播由九龍城地區康健站舉辦外科專科醫生主講肝臟健康講座，參加者可獲贈小禮物一份。



活動編號：3462

4-6月 運動節奏踏步

日期：4月14、21、28日
5月5、12、19、26日
6月2、9、16、23、30日
(逢星期二，共12節)
時間：上午9:45-10:45
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：林姑娘

備註：

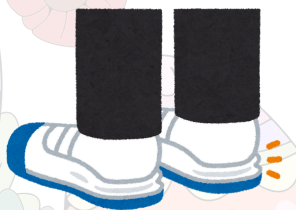
參加者需要穿着鬆身衣服及運動鞋出席活動
建議毋須使用拐杖或復康用具，亦可自行平衡站立的會員參加

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：

- 《健康聲明》
- 《體能活動適應能力問卷》
- 《個人資料使用聲明》(同意並允許攝錄)

已收款項，不設退款。



活動編號：3340

傳統以外殮葬方式講座

日期：4月22日(三)
時間：上午10:30-11:30
地點：黃埔中心
費用：全免
名額：30人
內容：由衛生署姑娘講解
1. 多元殮葬方式介紹
- 環保自然葬（樹葬、花葬、海葬、灑葬等）
- 火化後骨灰處理新趨勢（如骨灰轉化為礦石、記念珠等）
2. 互動討論與問答
- 與參加者交流觀點，分享對生死、孝道與環保的看法。
負責職員：瑜姑娘



活動編號：3484

Switch體感遊戲體驗

日期：4月24日（五）
時間：上午10:00-11:15
地點：都大中心
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：林姑娘



古箏班報名之留意事項

開班日期：5月11日至7月20日(逢星期一，5月25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

報名登記抽籤日期：4月20日(一)至4月24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：4月27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4月27日(一)上午10:00至4月30日(四)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4月30日(四)，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：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。已收款項，恕不退還。



護老者活動

活動編號：3469

耆智健力圈

日期：4月16、23、30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：10人

對象：護老者及其家屬

內容：利用健身膠圈鍛鍊手腕及手指，增強靈活度及肌耐力。

負責職員：黎生

備註：已收款項，恕不退還。



活動編號：3470

團體體適能訓練班

日期：4月15日及22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：1. 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。

2. 已收款項，恕不退還。



活動編號：3471

墊上舒痛伸展

日期：4月18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：

1. 參加者需能夠自行在瑜珈墊上盤坐及起立。
2. 穿著合適寬鬆上衣及過膝長褲。
3. 參加者需要除鞋及穿著襪子參與活動。
4. 已收款項，恕不退還。



社署服務資訊

長者暫託服務

為支援因事未能照顧長者，或希望短暫休息的護老者，社署轄下各種服務機構皆有不同形式的暫託服務，協助護老者紓緩壓力。

日間暫託服務

為居於社區的長者提供短期日間照顧。長者可於日間護理中心享用餐膳，並參與社交及復康活動。

長者住宿暫託

為有需要的長者提供臨時住宿照顧。院舍將提供餐膳、復康及護理服務，每年最多可使用42日，申請必須經社工轉介。

有關詳情請掃描二維碼，瀏覽社署網站：



金齡活動

活動編號：3457

平靜瑜珈伸展班 (4-5月)

日期：4月20日至5月18日 (逢星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：都大中心活動室

費用：\$350/5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：May

備註：已收款項，恕不退還。



活動編號：3473

北歐式健步行訓練班 (4月)

日期：4月14日至4月28日 (逢星期二)

時間：下午2:30-4:30

地點：都大中心及紅磡碼頭海傍

對象：會員

名額：15人

費用：\$240/3堂

內容：北歐式健步行能增強長者心肺功能、肌肉力量、提升關節靈活性及減低跌倒風險。參加者以借助行山杖進行集體運動，活動地點由都大中心至紅磡碼頭海傍之間。

導師：Samson Wong

負責職員：陳姑娘、瑜姑娘

活動須知：

****由於活動涉及中等程度運動，並需要基本平衡力，歡迎能短暫不使用助行器，能平衡站立的人士參加。**

****已收款項，恕不退還。**



活動編號：3485

全城投入「鴿級任務」講座

日期：4月23日 (四)

時間：上午10:00-11:00

地點：黃埔中心

對象：會員

名額：25人

費用：全免

內容：

1. 簡介香港常見雀鳥種類
2. 從動物福利思考餵鴿問題
3. 遇見野鴿之正確態度
4. 有關條例生效後之罰則

負責職員：陳姑娘



活動編號：3486

百發百中布袋球體驗

日期：4月27日 (一)

時間：上午10:00-11:15

地點：都大中心

費用：全免

名額：8人

內容：適合從未接觸過布袋球或希望了解基本規則和技巧的參加者。體驗班會包括遊戲規則的介紹、基本投擲技巧的教學以及一些簡單的遊戲實踐。

負責職員：瑜姑娘



活動編號：3476

[抽籤]身心減壓冥想班

日期：4月13、16、23日 (共3節)

時間：下午3:00-4:00

地點：都大中心

費用：全免

名額：6人

對象：會員

內容：透過簡單冥想、呼吸球練習及基本拉筋活動，學習照顧自己的身體與情緒，在日常生活建立自我照顧習慣。

- 截止報名日期：4月8日 (三) 中午12:00
- 公布抽籤日期：4月9日 (四) 上午10:30

負責職員：實習社工樂姑娘



活動編號：3464 「相」有你——全家福

日期：4月11日（六）

時間：上午9:30 – 下午12:20

（採預約時段制，每組約20分鐘）

- 時段：1) 上午9:30-9:50
2) 上午10:00-10:20
3) 上午10:30-10:50
4) 上午11:00-11:20
5) 上午11:30-11:50
6) 中午12:00-12:20

地點：都大中心

費用：每組家庭 HK\$20

名額：6組家庭

對象：會員

內容：由工作員協助站位及拍攝，並即場挑選一張全家福，打印並裝相框帶回家。

負責職員：實習社工陳生

備註：



活動編號：3479

「十巧手」義工同行

訓練日日期：4月15日及4月22日

（逢星期三，訓練日共2節）

訓練日時間：下午2:30 – 4:00

服務日日期：4月29日（三）

服務日時間：下午2:30 – 4:15

地點：都大中心

費用：全免

名額：8人

對象：有興趣成為義工的會員

內容：透過兩節「十巧手」義工訓練，學習簡單和安全的坐姿健體操，以及一起練習關心同輩的技巧。完成訓練後，義工會在第三節服務日實踐，協助示範動作、留意參加者狀況及互相關心。

負責職員：實習社工陳生

備註：參加義工必需出席兩節訓練及服務日



活動編號：3488

藝術黏土畫

日期：4月14日（二）

時間：下午2:30-4:30

地點：都大中心

費用：\$25

名額：8人

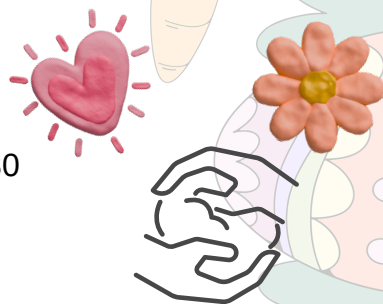
對象：會員

內容：參加者將透過揉、捏、塑形等製作獨一無二的黏土畫框，展現出創意設計的藝術。

負責職員：黃姑娘

備註：

- 已收款項，恕不退還。
- 每位到場的參加者可帶走一個黏土作品。



政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃（二元優惠計劃）
Government Public Transport Fare Concession Scheme for the Elderly and Eligible Persons with Disabilities (\$2 Scheme)

2026年4月3日起

二元優惠計劃由每程劃一\$2調整為「兩蚊兩折」

\$2 Scheme changes from a flat \$2 fare per trip to

“\$2 Flat Rate or 80 Per cent Off” from April 3, 2026



兩蚊兩折

優惠相伴最開心

\$2 FLAT RATE OR 80 PER CENT OFF
HAPPY RIDES WITH SPECIAL FARES

受惠對象（60歲或以上香港居民及合資格殘疾人士）維持不變
Targeted beneficiaries (Hong Kong residents aged 60 or above and eligible persons with disabilities) remain unchanged

| 成人票價 Adult fares | 二元優惠計劃下受惠人士須繳付的車 / 船費 Fares payable by beneficiaries under \$2 Scheme |
|-----------------------------|--|
| \$10或以下 At \$10 or below | \$2 |
| 高於\$10 Over \$10 | 成人票價的「兩折」* “20%” of the adult fare |

*如適用於受惠人士的票價低於\$2，受惠人士只須繳付該票價。
If the fare applicable for beneficiaries is below \$2, beneficiaries only need to pay that fare.

*以四捨五入方式調整至最接近的一毫。
Rounded off to the nearest 10 cents.

適用於轉乘車程。
Applicable to interchange journeys.

勞工及福利局網頁
Labour and Welfare Bureau website
www.lwb.gov.hk

運輸署網頁
Transport Department website
www.td.gov.hk

*如適用於受惠人士的票價低於\$2，受惠人士只須繳付該票價。
If the fare applicable for beneficiaries is below \$2, beneficiaries only need to pay that fare.

*以四捨五入方式調整至最接近的一毫。
Rounded off to the nearest 10 cents.

適用於轉乘車程。
Applicable to interchange journeys.

勞工及福利局網頁
Labour and Welfare Bureau website



www.lwb.gov.hk

運輸署網頁
Transport Department website



www.td.gov.hk

