

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

2026年5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！

續會地點：都大中心

中心特別安排



5月1日及25日 (勞動節及佛誕翌日)  因公眾假期中心暫停開放，不便之處 請見諒！

5月16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

5月27日 (三) 都大中心因職員會議下午暫停開放，不便之處 請見諒！

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



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

5月份報名日

5月4日 (一) 上午9:30 (黃埔中心)

6月份例會日

5月28日 (四) 上午10:30 (黃埔中心)

6月份報名日

6月1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(9)安全環境

中心採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準(10)申請和退出服務

中心確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

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。



中心安排相關措施即時生效，直至另行通知！

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 (五) ★ |
| 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。



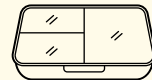
如需借用或捐贈輪椅, 請致電中心查詢!

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2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

活動編號：3513

6月例會日

日期：5月28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6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：3507 (A組 9:30-10:15)

3508 (B組 10:30-11:15)
3509 (C組 11:30-12:15)

日期：5月16日 (六)
時間：上午9:30-下午12:15
地點：黃埔中心
費用：\$5
名額：75人
對象：會員
負責職員：洪生
備註：驗血糖前請空腹兩小時。
已收款項，恕不退還。



活動編號：3559

[抽籤] 5月剪髮服務

日期：5月20日 (三)
時間：下午1:30-3:30
地點：都大中心
費用：\$5
名額：32人
對象：會員
負責職員：莫生
服務義工：劉師傅、章師傅、吳師傅、
黃師傅、林師傅



- 截止報名日期：5月12日 (二) 下午4:30
- 公布抽籤日期：5月13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：3303

5月健康講座慎防跌倒 (社區篇)

日期：5月22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：
- 說出跌倒的後果
- 明白引致跌倒的因素
- 實行預防跌倒的方法
- 說出跌倒後的正確處理及跟進方法
負責職員：林姑娘



活動編號：3537

長者交通安全講座 (2026年5月)

日期：5月28日(四)
時間：下午2:30-3:30
地點：黃埔中心
費用：全免
名額：25人
對象：會員
內容：由交通警員向長者講解行人過路設施、交通黑點，以及使用馬路時須注意的事項，並派發相關宣傳品及紀念品。
負責職員：黃姑娘



活動編號：3548

[抽籤]Switch體感遊戲體驗 (5月)

日期：5月15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
截止報名日期：5月11日 (一)下午4:30
公布抽籤日期：5月12日 (二) 上午10:00



活動編號：3510 [抽籤]腦力加油站

日期：5月20日(三)
時間：下午2:30-4:00
地點：都大中心
費用：全免
名額：15
對象：會員



內容：學習使用免費手機程式玩小遊戲，進行腦部訓練。

負責職員：余生

截止報名日期：5月12日（二）下午4:30

公佈抽籤日期：5月13日（三）上午10:30



活動編號：3532 扭扭棒毛氈布相框

日期：5月20日(三)
時間：下午2:30-4:30
地點：黃埔中心
費用：\$25
名額：8人
對象：會員



內容：參加者將透過扭和拼貼等製作獨一無二的扭扭棒毛氈布框，展現出創意設計的藝術。

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扭扭棒作品。

護老者活動

活動編號：3556 耆智健力圈

日期：5月7、14、21及28日(逢星期四，共4節)
時間：下午2:00-3:00
地點：都大中心
費用：\$40
名額：12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
舊生報名期（有參加2026年4月班次之會員）：
由4月30日（四）起
備註：已收款項，恕不退還。



活動編號：3557 團體體適能訓練班

日期：5月13及20日(逢星期三，共2節)
時間：上午9:30-10:30
地點：都大中心
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：3511 「耳人為本」講座及聽力測試

日期：5月27日(三)
講座時間：上午10:00-10:45
講座內容：講座以生活化形式淺談聽覺健康，介紹基礎護耳常識；讓參加者了解聽障難處，學習溝通技巧，共建長者友善社區。
聽力測試時間：上午11:00-下午5:00
[分時段進行，測試及講解時間：約20分鐘]
聽力測試內容：參加者分時段進行一對一聽力測試，讓長者即時了解其聽力狀況，提供諮詢服務，給予保護聽覺或復康建議。

地點：都大中心
費用：全免
名額：40人
對象：護老者及其家屬
合作機構：奧迪慈善基金
負責職員：黎生



備註：如參加者報名進行聽力測試，則必需出席講座。

活動編號：3558 墊上舒痛伸展

日期：5月23日(六)
時間：上午10:00-11:00
地點：都大中心
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。



興趣班

資訊科技班組

手機班



開班日期：6月5日至7月17日
(逢星期五，6月19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

名額：9至16人。

課程安排：



| | |
|-----|------------------------|
| 第一堂 | 進階通訊與視像聯繫 (拉近距離) |
| 第二堂 | 電子支付與消費 (無現金生活) |
| 第三堂 | 手機攝影與相片管理 (留住美好回憶) |
| 第四堂 | 網上購物與外賣點餐 (安坐安中享服務) |
| 第五堂 | 康樂與生活便利App (豐富退休人生) |
| 第六堂 | 手機保養與進階安全 (做個手機達人) |

電腦班



開班日期：6月5日至7月17日
(逢星期五，6月19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

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 |

平版電腦班



開班日期：6月6日至7月11日
(逢星期六)

上課時間：上午9:30 - 11:00，
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

名額：9至16人。

課程安排：



| | |
|-----|-----------------------|
| 第一堂 | 基礎設備簡介 |
| 第二堂 | 編輯相片和圖片的工具 |
| 第三堂 | 學習使用Google系統 |
| 第四堂 | Google瀏覽器 |
| 第五堂 | Google地圖及 Google商店 |
| 第六堂 | 相機拍攝 |

健康班組

養生班



開班日期：6月6日至7月11日 (逢星期六)

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

名額：9至16人。



| | |
|-----|-------------|
| 第一堂 | 體重管理及飲食指南I |
| 第二堂 | 體重管理及飲食指南II |
| 第三堂 | 營養標籤及食物安全 |
| 第四堂 | 脂肪與膽固醇 |
| 第五堂 | 糖與碳水化合物 |
| 第六堂 | 高血壓的成因及預防方法 |

以上班組報名事項：

報名登記抽籤日期：5月4日(一)至5月21日(四)，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：5月22日(五)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5月22日(五)上午10:00至5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5月29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。



金齡活動

活動編號：3542

DIY植物精華乳

日期：5月12日(二)
時間：下午2:15-3:45
地點：黃埔中心
費用：\$40
名額：15人
對象：會員



內容：學習以天然物質製造精華乳，導師會先講解成份內容，繼而跟進調配方式及份量製作。精華乳針對面部的衰老跡象，如細紋、皺紋等，並會教授簡單按摩技巧。

負責職員：陳姑娘

導師：Amy

備註：**已收之款項，恕不退還

活動編號：3553

拍打穴位按摩班(2026年5月)

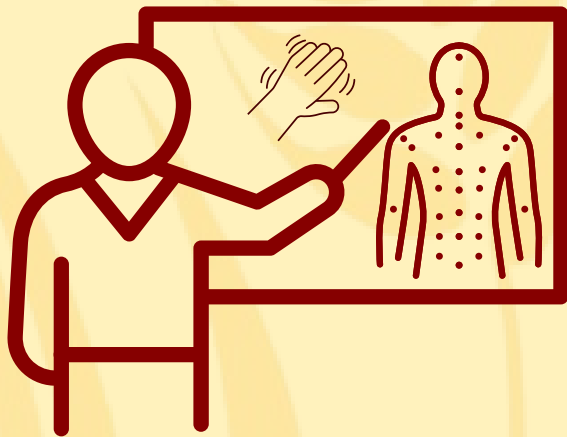
日期：5月7日至5月28日
(逢星期四，共4堂)
時間：下午3:15-4:15
地點：都大中心
費用：\$100/4堂
名額：15人
對象：會員

內容：透過穴位拍打按摩作為保健作用，導師教授經絡穴位，集中面部、手部及腳上的穴位拍打。

負責職員：陳姑娘

導師：朱錦鏗老師

備註：**已收之款項，恕不退還



活動編號：3539

5月氣球排球體驗日

日期：5月18日(一)
時間：下午3:45-5:15
地點：都大中心
費用：\$20
名額：10人
對象：會員



內容：分組對抗、透過傳球合作讓氣球不落地，並以身體各個部位擊球過網，旨在強化身體協調、團隊互動，增加長者交流。

負責職員：洪生

活動編號：3555

[抽籤]百發百中布袋球



日期：5月13日(三)
時間：下午2:30-3:45
地點：都大中心
費用：全免
名額：8
對象：會員



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。介紹遊戲規則、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

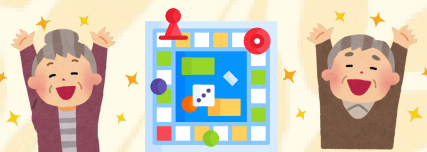
截止報名日期：5月9日(六)下午13:00

公布抽籤日期：5月11日(一)上午10:00

活動編號：3569

桌遊同樂日(2026年5月)

日期：5月7日(四)
時間：下午3:30-5:00
地點：黃埔中心
費用：全免
名額：16
對象：會員



內容：透過各種桌上遊戲，鍛鍊長者的策略思考與記憶訓練，培養積極心態，預防認知障礙症。

負責職員：余生



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：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/drrr/respiteser/



預防認知障礙症

- **增強「腦儲備」：**研究顯示「腦儲備」越充足，大腦的抗逆力就越高。透過身體運動，可刺激腦神經網絡生長，豐富我們的「大腦儲備」，有助補償因腦疾病損壞的細胞；而益智活動能豐富「認知儲備」，應對腦部病變影響的認知功能。
- **預防中風：**每4位中風患者中，便有1位會患上認知障礙症，因此要控制「三高」、建立健康的生活模式及飲食習慣、有需要便求醫及按醫生指示定時服用藥物。
- **減輕壓力：**研究發現壓力賀爾蒙皮質醇會增加患上認知障礙症的風險。壓力問題的症狀包括經常心緒不寧、煩躁不安、失眠、心悸、發惡夢等，而做運動、聽音樂及參加興趣班等，都是常見的減壓方法。



永遠懷念

香港互勵會董事郭惠如女士於
2026年4月17日與世長辭，
願往生極樂，敬請親友垂念。

香港互勵會 全體同仁

有關先人郭惠如女士之喪禮及出殯事宜
2026年5月3日下午5點30分九龍殯儀館二樓
(204房)設靈，翌日上午10:00舉行大殮，
隨後出殯往鑽石山火葬場舉行火葬禮(已備有旅
遊巴士接送)