



循道衛理楊震社會服務處  
彩虹長者綜合服務中心

印刷品



掃描此QR Code可瀏覽  
較舊期數的中心通訊



循道衛理楊震社會服務處 | 彩虹長者綜合服務中心

。。。23年4月至5月 中心通訊。。。

4月主題

## 時間銀行成就了社區幸福感

陳松齡(陳姑娘)

當社區出現時間銀行，如何讓社區更富足？  
當社區出現時間銀行，如何讓生活更滿足？  
你也想分享這份幸福感嗎？



### 什麼是時間銀行

時間銀行是一種社區交流和互助的計劃，允許成員以時間作為貨幣，互相提供服務和幫助。例如，A銀行成員懂得家居維修技能，另一位B銀行成員正需要找人協助維修家居水喉，A成員便可為B成員提供維修服務，而其付出，將以「時分」作為個人的儲蓄紀錄。

A成員可藉所得之時分來獲得其他成員提供的不同服務，例如換取學習烹飪知識或接送其子女。這種方式可以增強社區關係，和人際關係，並以一種不使用金錢的交流，聚焦在鄰里互助和互動的方式。

### 建立彩虹中心的時間銀行

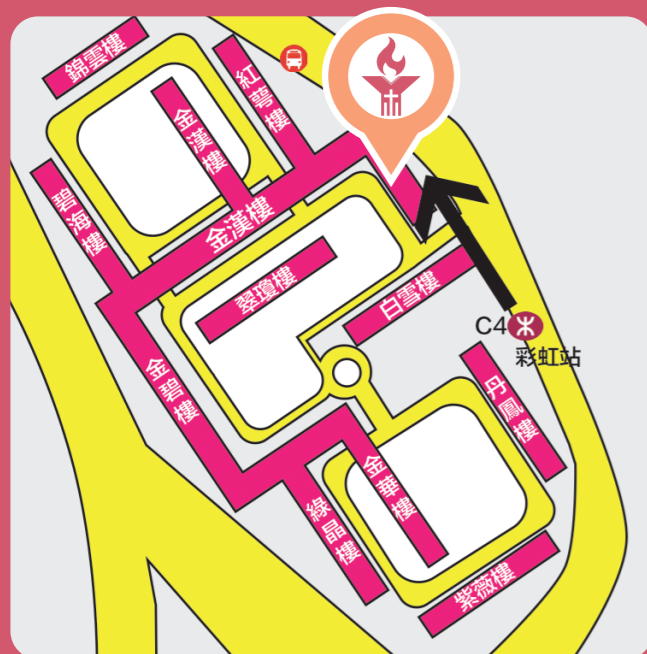
彩虹長者綜合服務中心正積極推行時間銀行，早前已透過樂伴新蒲崗計劃、樂在富山計劃及嘉峰臺中心試行推廣時間銀行。初步已看到參加時間銀行的街坊有良好的反應，而部分時間銀行的籌委會委員，更感參與時間銀行後，令自己生活有滿足感和能力感大增。他們更期望進一步分享這份社區幸福感出去，讓更多人樂在其中，連結富人情味的社區。

只要你認同鄰里互助自助精神，期望共建富人情味社區，並欲提高長者居家安老的機會，凝聚一個有動力的社區，就要好好把握參加時間銀行的機會了。順帶一提，我們已為屬於彩虹長者綜合服務中心的時間銀行，名命為「時時分享時間銀行」。

### 如何參加

現時我們正成立彩虹分區的籌委會，稍後會以簡介會形式，招募大家加入時間銀行，敬請密切留意我們的宣傳推廣。希望到時見到大家！

### 彩虹長者綜合服務中心



地址：九龍彩虹邨金漢地下106至115室  
電話：2329 6366  
傳真：2329 6758  
開放時間：星期一至六  
(上午八時三十分至下午六時三十分)

### 彩虹長者綜合服務 嘉峰臺中心



地址：九龍牛池灣瓊東街8號嘉峰臺地下  
電話：2711 0333  
傳真：2711 3122  
開放時間：星期一至六  
(上午九時至下午六時)

## 打開話題一句話

黎朗然先生 (Sunny)

不知道各位會員有沒有在日常生活中有以下情況：

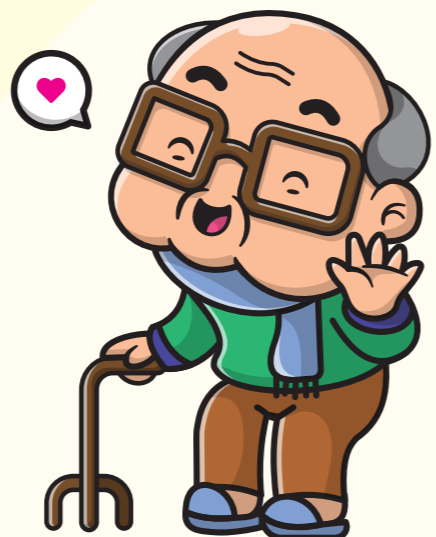
**搭升降機時遇到認識的鄰居，但又不知道如何打開話題，氣氛頓時變得有點尷尬。**

黎生都曾遇過以上的狀況，那麼有沒有一句說話可以輕易打開話題？關心對方往往是很好的「開場白」，我們可以嘗試關心對方「衣、食、住、行」基本生活所需，例如「食左飯未？」、「最近天氣轉涼，記得著多件衫」、「今日都好多人搭小巴落港鐵站，記得早點出門」。

除了打破尷尬，良好的人際關係對我們的生活質素和幸福感亦有正面幫助。美國精神科醫生羅伯特透過一個長達75年的研究，追蹤受訪者的身心轉變，發現良好的人際關係讓我們活得更幸福、健康！與家庭、朋友、社群聯繫較多的受訪者幸福感較高，壽命亦較長，而較孤獨的受訪者無論健康狀況和腦功能的下滑速度都較一般人快。研究亦發現人際關係的質量比起數量更為重要，一段質量差的人際關係對健康的影響甚至比家人離異更大。50歲最滿意人際關係的受訪者，到80歲時亦是有較好的健康狀況，記憶力也能維持在理想水平，能夠接受自己慢慢地變老的狀況。羅伯特醫生最後以一句說話作重點：「好生活建基於好關係」。

所以不論親朋好友、左鄰右里，維持良好的關係對我們社交和健康都有裨益，有時可能看似簡單的關心，可能正正是建立良好人際關係的第一步。下次在升降機遇到鄰居時，不妨嘗試多說一句關心對方，可能鄰里關係就是由此建立起來。中心4-5月都預備了不同社交康樂活動，歡迎各位翻閱本期通訊了解，亦可向各負責職員查詢。

資源參考：  
Robert Waldinger: What makes a good life?  
Lessons from the longest study on happiness | TED  
<https://youtu.be/8KkKuTCFvzI>



P.1  
P.2

4月份主題 - 時間銀行成就了社區幸福感  
5月份主題 - 打開話題一句話

P.4  
P.5

中心月會安排  
中心報告

P.6-11

護老者支援服務

P.12-17

認知障礙症支援服務

P.18-19  
P.20-21

長者進修學院  
成人教育資助計劃

P.22

義工服務及發展

P.23-28

社交及康樂活動

P.29-31

健康及生活

P.32

社區網絡連結活動

P.33

彩虹長者學苑

P.34-37

中心活動表

P.38

特別服務

P.39

颱風及暴雨

P.40

中心資訊



## 月會主題及安排

每場月會都會向各會員發放有關幸福元素的訊息：

- 正向情緒 Positive Emotion
- 全心投入 Engagement
- 人際關係 Positive Relationship
- 生命意義 Meaning Making
- 成就感 Accomplishment

### • 4月份月會 •

主題：時間銀行成就了社區幸福感

日期：4月4日（星期二）

時間：上午10時至11時及下午2時至3時（共2場）

### • 5月份月會 •

主題：打開話題一句話

日期：5月2日（星期二）

時間：上午10時至11時及下午2時至3時（共2場）

### • 其餘月會 •

23年6月	6月1日（星期四）	上午10時至11時 / 下午2時至3時
23年7月	7月4日（星期二）	上午10時至11時 / 下午2時至3時
23年8月	8月1日（星期二）	上午10時至11時 / 下午2時至3時
23年9月	9月1日（星期五）	上午10時至11時 / 下午2時至3時
23年10月	10月3日（星期二）	上午10時至11時 / 下午2時至3時
23年11月	11月1日（星期三）	上午10時至11時 / 下午2時至3時
23年12月	12月1日（星期五）	上午10時至11時 / 下午2時至3時
24年1月	1月2日（星期二）	上午10時至11時 / 下午2時至3時
24年2月	2月1日（星期四）	上午10時至11時 / 下午2時至3時
24年3月	3月1日（星期五）	上午10時至11時 / 下午2時至3時



歡迎各會員預留時間出席每月月會。  
如未能出席實體會，亦歡迎到 YOUTUBE 重溫。

## 人事報告

### 彩虹中心

- 活動助理梁淑燕姑娘於2月28日離職
- 活動幹事葉俊成先生於3月20日到職
- 社區健康諮詢師冼浩然先生於3月20日到職

### 嘉峰臺中心

- 社區健康諮詢師林嘉茵姑娘於3月20日到職

歡迎以上新到職同事，亦為離職同事送上最大的感謝和祝福。



## 中心報告

彩虹中心於4月5日至23日期間進行更換地板工程，屆時彩虹中心將會暫停開放。辦公時間期間仍會在彩虹中心門口設有服務站，中心的電話亦如常運作。如有需要亦可向當值職員查詢服務。

### 工程期間將有以下調動：

1. 部份活動將於嘉峰臺中心或彩虹邨紫薇樓彩坪閱覽室進行，詳情請留意通訊之活動安排。
2. 如涉及收費之活動，可前往嘉峰臺中心付費。
3. 飯堂服務於4月6日（星期四）將會暫停一天，其餘辦公時間之飯堂外賣服務如常進行。



彩虹中心的喜匯閣現用作多用途活動房。原有的電腦設施已搬遷至中心的大堂範圍，會員可繼續使用電腦借用服務。

## 活動

## 「街站護老義」- 招募簡介會

CHCC-LES-2024019

負責同事	: 林美雲 (美姑娘)
日期	: 2023年4月21日(星期五)
時間	: 上午10時至11時
地點	: 九龍城浸信會彩坪閱覽室(彩虹邨紫薇樓地下)
內容	: 簡介護老者服務及街站義工的工作, 並收集大家對義工培訓及活動內容的意見
名額/對象	: 10位有興趣參與義務工作的人士
費用	: 全免
參加辦法	: 即日起致電 23296366 登記, 負責職員會稍後聯絡
備註	: 上午9時45分彩虹中心集合

## 健康優惠購物: 雅培奶粉

CHCC-LES-2024042

負責同事	: 蔡銘淇 (蔡先生)
日期	: 2023年5月11日(星期四)
時間	: 上午2時30分至4時30分 (分4段時間進行, 第一場: 下午2時30分、第二場: 下午3時、第三場: 下午3時30分、第四場: 下午4時)
地點	: 彩虹中心
內容	: 以優惠價錢出售營養食品予護老者及中心會員, 讓會員能從日常飲食中補充更多營養元素, 紓緩經濟壓力的同時, 幫助他們建立健康生活模式。
名額/對象	: 100名護老者、彩虹中心會員及駿薈會員
費用	: 入場費\$3
參加辦法	: 由4月1日起可致電 2329 6366 登記及預約購票時間
備註	: 1. 參加者必須親憑活動券及會員證方可進場, 每人最多購買八件貨物 2. 此貨品乃供應商以優惠價錢出售予長者作私人飲用, 嚴禁轉售圖利 3. 請自備環保袋, 有關貨品及錢銀找贖請當面點清, 中心概不負任何責任。(請自備零錢, 一千元面額恕不找贖) 4. 疫情關係, 請各參加者依分段時間出席

## 健體閣諮詢站

CHCC-LES-2024024

負責同事	: 蔡銘淇 (蔡先生)
日期	: 2023年4月28日, 5月5日, 12日, 19日, 6月2日, 9日, 16日, 23日 (逢星期五)
時間	: 上午10時45分至11時15分
地點	: 彩虹中心
內容	: 由體適能教練指導使用健體器材正確方法
名額/對象	: 6位會員
費用	: 免費
參加辦法	: 親臨中心接待處登記
備註	: 未參與過的會員優先登記

## 輪椅及復康用品檢查維修站(一)

CHCC-LES-2024025

負責同事	: 袁嘉慧 (嘉姑娘)
日期	: 2023年5月4日(星期四)
時間	: 下午2時至4時
地點	: 彩虹中心
內容	: 進行輪椅及復康用品檢查及簡單維修 (不包括更換輪胎)
名額/對象	: 12-15位護老者及彩虹中心會員
費用	: 全免(更換部份零件除外)
參加辦法	: 即日起致電 2329 6366 或 Whatsapp 5641 2066 登記, 職員稍後聯絡確認名額

## 輪椅維修工作坊

CHCC-LES-2024026

負責同事	: 袁嘉慧 (嘉姑娘)
日期	: 2023年5月16日(星期二)
時間	: 上午9時30分至12時30分
地點	: 彩虹中心
內容	: 由香港紅十字會導師教授認識輪椅部件及指導如何進行輪椅維修
名額/對象	: 15位護老者、彩虹中心會員及義工
費用	: 全免
參加辦法	: 由4月1日起致電 2329 6366 或 WhatsApp 5641 2066 登記, 職員稍後聯絡確認名額

## 護老者放假 (4-5月暫托服務)

CHCC-LES-2024053

負責同事	: 袁嘉慧 (嘉姑娘)
日期	: 2023年4月1, 22, 29日; 5月6, 20日 (六); 5月4, 11, 18, 25日 (四)
時間	: 下午2時至4時30分
地點	: 逢星期四 (彩虹中心); 逢星期六 (彩虹長者日間中心)
內容	: 提供暫托服務, 如認知刺激訓練及社交康樂活動等, 讓照顧者有喘息時間
名額/對象	: 6位
費用	: 全免
參加辦法	: 即日起致電 23296366 登記, 負責職員會稍後聯絡
備註	: 1. 必須登記為護老者 2. 為照顧家人同住者優先 3. 可選指定節數或可選多節

## 小組

## 護老者勤運動(一)

CHCC-LES-2024027

負責同事	: 周佩怡(周姑娘)
日期	: 2023年4月28日, 5月5日, 12日, 19日, 6月2日, 9日, 16日, 23日(逢星期五)
時間	: 上午9時至11時
地點	: 彩虹中心
堂數	: 8堂
內容	: 由體適能教練指導正確運動姿勢, 拉筋伸展運動、肌力訓練、站立操、緩和運動等, 部份日期社工會帶領討論健康計劃。
名額/對象	: 10位護老者
費用	: \$80
參加辦法	: 即日起致電中心 23296366 或 WhatsApp 56412066 向周姑娘登記

## 護老家庭勤運動(一)

CHCC-LES-2024028

負責同事	: 周佩怡(周姑娘)
日期	: 2023年6月30日, 7月7日, 14日, 21日(逢星期五)
時間	: 上午9時至11時
地點	: 彩虹中心
堂數	: 4堂
內容	: 由體適能教練指導正確運動姿勢, 指導護老者如何在家中與被照顧者一起運動, (如: 拉筋伸展運動、肌力訓練、站立操、緩和運動等)
名額/對象	: 5位護老者及5位被照顧者
費用	: \$80
參加辦法	: 5月2日起致電中心 23296366 或 WhatsApp 56412066 向周姑娘登記

## 朋輩義工培訓課程

CHCC-LES-2024029

負責同事	: 周佩怡(周姑娘)
日期	: 2023年5月18, 25日、6月1日(星期四)
時間	: 下午3時至5時
地點	: 彩虹中心
堂數	: 3堂
內容	: 18/5 (四) 計劃背景、護老者現況、愛之語 25/5 (四) 溝通技巧、同理心 1/6 (四) 精神健康、危機處理、中心服務
名額/對象	: 10位有意成為護老者的朋輩義工(在中心開放時間內提供服務)
費用	: 免費
參加辦法	: 致電中心 23296366 或 WhatsApp 56412066 周姑娘報名
備註	: 參加者需經社工評估及出席相關義工培訓

## 610朋輩義工培訓課程

CHCC-LES-2024030

負責同事	: 周佩怡(周姑娘)
日期	: 2023年5月18, 25日、6月1, 2, 9日
時間	: 下午3時至5時
地點	: 彩虹中心
堂數	: 5堂
內容	: 18/5 (四) 計劃背景、護老者現況、愛之語 25/5 (四) 溝通技巧、同理心 1/6 (四) 精神健康、危機處理、中心服務 2/6 (五) 認知障礙症的行為和心理症狀 9/6 (五) 分「殷」長者行為及情緒狀況背後原因、個案實踐
名額/對象	: 10位有意成為610護老者的朋輩義工(在中心非開放時間內提供服務)
費用	: 免費
參加辦法	: 致電中心 23296366 或 WhatsApp 56412066 周姑娘報名
備註(如適用)	: 參加者需經社工評估及出席相關義工培訓

## 「正中紅心」飛鏢班(一)

CHCC-LES-2024055

負責同事	: 蔡銘淇(蔡先生)
日期	: 2023年4月25日至6月27日(指定星期二, 共8堂)
時間	: 上午10時至11時
地點	: 彩虹中心
內容	: 透過擲飛鏢, 訓練參加者手眼協調、耐性及專注度, 並放鬆身心, 認識共同愛好者。
對象	: 10名男性護老者或男士會員
費用	: 全免
參加辦法	: 由4月1日開始致電 2329 6366 登記, 中心職員即時確認名額
備註	: 男性護老者優先參加

## 靜心療癒禪繞畫(一)

CHCC-LES-2024037

負責同事	: 蔡銘淇(蔡先生)
日期	: 4月29至7月15日(指定星期六, 共8堂)
時間	: 下午2時至3時30分
地點	: 彩虹中心
內容	: 透過創作禪繞畫, 協助護老者建立舒緩照顧壓力的藝術習慣。
對象	: 10名護老者會員
費用	: \$40/8堂
參加辦法	: 由3月15日開始致電 2329 6366 登記, 中心職員即時確認名額

家庭活動

家庭木棋打滿Fun(4-5月)

CHCC-LES-2024031

負責同事：袁嘉慧(嘉姑娘)  
 日期：2023年4月12日、5月10日、5月24日、5月31日(星期三)  
 時間：下午3時至4時30分  
 地點：4月12日：啟德大道公園  
 5月10, 24, 31日：彩虹中心  
 內容：由職員教授芬蘭木棋玩法以及由護老社義工協助活動進行，以家庭形式體驗芬蘭木棋活動，增強家庭成員之間的溝通。  
 名額/對象：4戶護老家庭成員(8位)  
 費用：免費  
 參加辦法：由4月1日起致電 2329 6366 登記，先到先得，額滿即止。參加者需分開每節登記，無限制登記次數。  
 備註：參加者必需為護老者及長者共同參與，每名長者最多與一位護老者參與

活力健康長者操

CHCC-LES-2024015

負責同事：袁嘉慧(嘉姑娘)  
 日期：2023年4月19日及4月26日(星期三)  
 時間：上午10時至12時  
 地點：4月19日(九龍城浸信會彩坪閱覽室(彩虹邨紫薇樓地下))  
 4月26日(彩虹中心)  
 內容：健康操能鍛鍊身體各部份機能，包括鍛鍊平衡力及身體各部位協調能力，更有鍛鍊心肺功能的作用  
 對象：10名護老者、彩虹中心會員及駿薈會員  
 費用：全免  
 參加辦法：由4月3日起致電 2329 6366 登記，中心職員即時確認名額  
 備註：1. 參加者需出席兩節活動  
 2. 穿著輕便衣服  
 3. 講座由「衛生署長者健康外展隊」講師主講



講座

膽固醇睇真D

CHCC-LES-2024016

負責同事：袁嘉慧(嘉姑娘)  
 日期：2023年5月15日(星期一)  
 時間：上午9時30分至10時30分  
 地點：彩虹中心  
 內容：1. 膽固醇和健康的關係  
 2. 如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平  
 對象：20名護老者、彩虹中心會員及駿薈會員  
 費用：全免  
 參加辦法：由5月3日起致電 2329 6366 登記，中心職員即時確認名額  
 備註：講座由「衛生署長者健康外展隊」講師主講

「餵食與開調凝固粉」工作坊

CHCC-LES-2024032

負責同事：袁嘉慧(嘉姑娘)  
 日期：2023年5月22日(星期五)  
 時間：上午10時至11時30分  
 地點：彩虹中心  
 內容：1. 認識餵食技巧  
 2. 凝固粉種類及正確開凝固粉的方法  
 名額/對象：20名護老者、彩虹中心會員及駿薈會員  
 費用：全免  
 參加辦法：由5月3日起致電 2329 6366 登記，中心職員即時確認名額  
 備註：講座由「衛生署長者健康外展隊」講師主講



**「智」在「友」你家屬講座 – 「智」「營」飲食無難度**  
CHCC-LES-2024065

負責職員	: 林清滢 (林姑娘)
日期	: 2023年4月22日(星期六)
時間	: 下午2時30分至4時30分
地點	: 嘉峰臺中心
內容	: 1. 認知障礙症長者營養飲食指標 2. 健腦均衡飲食方法 3. 營養補充品推介 4. 照顧經驗分享及討論
講者	: 資深護師 林海寶姑娘
對象	: 認知障礙症照顧者(智友醫社同行計劃參加者優先)
費用	: 免費
參加辦法	: 致電2711 0333或 2329 6366留名
備註	: 設有「摯友月聚」長者暫託服務，如有需要可先留名。

**嘉峰摯友月聚(4月)** CHCC-LES-2024014

負責職員	: 李妍儀 (李姑娘)
日期	: 2023年4月22日(星期六)
時間	: 下午2時30分至4時30分
地點	: 嘉峰臺中心
內容	: 透過桌上遊戲、運動、手作和藝術創作抒發情緒和表達自己， 並與參加者互相交流和每月相聚。
對象	: 8-10位智友醫社同行計劃參加者或畢業生
費用	: 免費
參加辦法	: 即日起致電2329 6366登記，負責職員會稍後聯絡
截止日期	: 活動3天前

**嘉峰摯友月聚(5月)** CHCC-LES-2024014

負責職員	: 李妍儀 (李姑娘)
日期	: 2023年5月20日(星期六)
時間	: 下午2時30分至4時30分
地點	: 嘉峰臺中心
內容	: 透過桌上遊戲、運動、手作和藝術創作抒發情緒和表達自己， 並與參加者互相交流和每月相聚。
對象	: 8-10位智友醫社同行計劃參加者或畢業生
費用	: 免費
參加辦法	: 即日起致電2711 0333登記，負責職員會稍後聯絡
截止日期	: 活動3天前

**彩虹摯友月聚(4月)** CHCC-LES-2024022

負責職員	: 蔡銘淇 (蔡先生)
日期	: 2023年4月28日(星期五)
時間	: 下午2時30分至4時正
地點	: 彩虹中心
內容	: 以現實導向，運動，手作，煮食，桌上遊戲和參加者每月相聚， 互相交流。
對象	: 8-10位智友醫社同行計劃參加者或畢業生
費用	: 免費
參加辦法	: 即日起致電2329 6366登記，負責職員會稍後聯絡
截止日期	: 活動3天前

**彩虹摯友月聚(5月)** CHCC-LES-2024022

負責職員	: 蔡銘淇 (蔡先生)
日期	: 2023年5月19日(星期五)
時間	: 下午2時30分至4時正
地點	: 彩虹中心
內容	: 以現實導向，運動，手作，煮食，桌上遊戲和參加者每月相聚， 互相交流。
對象	: 8-10位智友醫社同行計劃參加者或畢業生
費用	: 免費
參加辦法	: 即日起致電2329 6366登記，負責職員會稍後聯絡
截止日期	: 活動3天前

**智友畢業典禮暨重聚日** CHCC-LES-2024066

負責職員	: 林清滢 (林姑娘)
日期	: 2023年5月20日(星期六)
時間	: 下午2時30分至4時正
地點	: 嘉峰臺中心
內容	: • 頒發證書予完成智友訓練的長者 • 送贈畢業紀念相簿 • 介紹中心護老者服務及活動
對象	: 12/2022 - 3/2023期間完成計劃的長者及其照顧者
費用	: 免費
參加辦法	: 負責職員將於4月中旬起個別邀請



循道衛理楊震社會服務處

彩虹長者綜合服務中心 智友醫社同行計劃

**計劃背景：**

由食物及衛生局聯同醫院管理局（醫管局）及社會福利署推出的「智友醫社同行計劃」。  
以「醫社合作」模式加強社區層面上的護理服務元素。



**計劃對象：**

年滿 60 歲或以上的長者並：  
經醫管局老人科或老人精神科團隊轉介確診患有輕度或中度認知障礙症的病人；或  
懷疑出現早期認知障礙症徵狀的長者地區中心會員。



**計劃內容：**

因應相關長者及其護理者的需要，安排有關活動和服務，例如：  
改善認知 / 身體機能 / 家居安全 / 社交技巧 / 護理，增強照顧者的照顧知識及技巧 / 壓力管理 / 情緒支援等等

**計劃服務時段：**

輕度照顧壓力個案 5-7 個月  
高度照顧壓力個案 7-9 個月



**收費：**

按月收費，每月港幣 150 元  
以下長者可獲豁免收費  
正領取「綜合社會保障援助」；  
正領取「普通長者生活津貼」/「高齡長者生活津貼」；或  
獲公立醫院及診所醫療費用減免(不包括獲得一次性減免的人士)



**服務範圍：**

與本中心服務範圍相同



**服務團隊：**

社工、資深護師、  
一級職業治療師

**申請服務辦法：**

於醫管局聯網轄下老人科或老人精神科覆診，並確診為輕度或中度認知障礙症的長者，可向主診醫生查詢；或懷疑出現早期認知障礙症徵狀的長者地區中心會員，可向本中心當值社工查詢。

**退出方法：**

請直接與計劃負責職員聯絡

**申請及查詢方法：**

彩虹中心：九龍彩虹邨金漢樓地下 106-115 室 (電話: 2329 6366)

嘉峰臺中心：九龍牛池灣瓊東街 8 號嘉峰臺地下 (電話: 2711 0333)



資料來源：英文版 The AD8 is a copyrighted instrument of the Alzheimer's Disease Research Center, Washington University, St. Louis, Missouri. All Rights Reserved from <http://www.alz.org/media/documents/ad8-dementia-screening.pdf>

想初步了解自己有沒有認知障礙症（腦退化）傾向？

不妨花數分鐘完成下列的認知能力自我篩查問卷 (AD-8)

你認為在過去的幾年中有沒有因為認知功能(思考和記憶)問題而導致出現以下的情況？如有，請√「有改變」。若無，請填「沒有改變」；若不確定，請填「不知道」。	有 改變	沒有 改變	不 知道
1. 判斷力上的困難：例如無法作出決定、難以安排財務事項、思考困難等。			
2. 對參與活動和嗜好的興趣降低。			
3. 重複表達相同的事，如重覆發問、講述故事等。			
4. 在學習如何使用工具、設備、和儀器上有困難。 例如:電視、音響、冷氣機、微波爐、遙控器。			
5. 忘記正確的年份和月份。			
6. 處理財務變得困難及吃力，例如:收支及繳費。			
7. 未能把正確的約會時間記住。			
8. 恆常出現思考和記憶方面的問題。			

**問卷結果：**

回答「有改變」的項目	參考值
0-1 項	認知能力正常
2 項或以上	有認知障礙症傾向，需要注意。

以上結果僅供參考，如有任何疑慮，請及早向醫生求助，

或者致電本中心預約當值社工作進一步評估。

彩虹中心：2329 6366 嘉峰臺中心：2711 0333

~盡早發現及積極面對，有助延緩認知能力退化~





循道衛理楊震社會服務處

彩虹長者綜合服務中心

## 智友善大使培訓課程

日期: 4/5(四), 11/5(四), 17/5(三), 25/5(四), 31/5(三)

時間: 下午2:30-4:00

地點: 嘉峰臺中心活動室四

對象: 有熱誠服務認知障礙症長者的人士

導師: 註冊社工、資深護師、一級職業治療師



課程內容:

- 認知障礙症知多點和護理須知
- 正確使用輪椅及其他輔助工具
- 學習使用桌上及電子遊戲與長者進行認知活動
- 與認知障礙症長者的溝通技巧、智友善大使須知



備註:

**\*需要出席所有課堂並通過考核，成為「智友善大使」。**  
成為智友善大使後，可以成為智友醫社認知小組助理、接送長者及協助在社區內推廣認知友善。

*We Need you!*

報名方法:

即日起致電27110333留名，負責職員會稍後聯絡和約見

負責職員: 嘉峰臺中心 林姑娘

活動編號: CHCC-LES-2024058



循道衛理楊震社會服務處 彩虹長者綜合服務中心

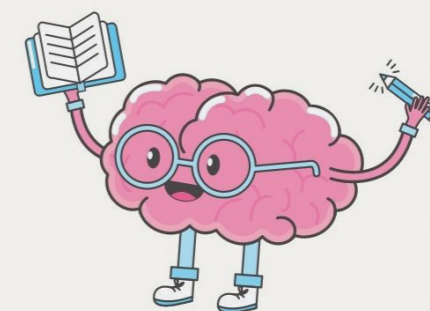
## 記憶診所 - 認知檢測服務

服務內容

- 由職業治療師進行全面評估，包括認知能力、自理能力、情緒及行為情況等，完成評估後提供書面報告以便轉介至合適服務。
- 治療師亦會按長者的能力，向照顧者建議簡單的個人家居訓練計劃，鼓勵及早進行訓練，建立訓練習慣，維持認知能力。

對象

- 懷疑患有認知障礙症
- 居於本中心服務範圍之長者
- 必須成為中心會員



申請方法: 經中心當值社工轉介

收費: \$400 (歡迎使用醫療券)

形式: 到戶評估



如有查詢，請致電 2329 6366 與負責職員張先生聯絡。

報名方法: 現讀生 出席率達7成, 可於課程第7堂至第8堂期間優先報名。  
 新生/非會員 請先登記輪候, 如有學額, 將於開課前通知報名。

<b>英語文法班</b>	負責同事: 潘志華 (潘先生)
時期/時間: 逢星期一 (每期8堂), 上午10:00 - 上午11:15	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$80; 社區會員\$92	導師: 廖淑卿老師
<b>活學日常英語</b>	負責同事: 潘志華 (潘先生)
時期/時間: 逢星期一 (每期8堂), 上午11:30 - 下午12:45	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$80; 社區會員\$92	導師: 廖淑卿老師
<b>文徵明行書集唐詩</b>	負責同事: 潘志華 (潘先生)
時期/時間: 逢星期一 (每期8堂), 下午2:00 - 下午3:30	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$226; 社區會員\$260	導師: 柯世復先生
<b>寫意花鳥國畫班</b>	負責同事: 潘志華 (潘先生)
時期/時間: 逢星期一 (每期8堂), 下午3:35 - 下午5:05	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$243; 社區會員\$280	導師: 柯世復先生
<b>拉筋健體班(時段一)</b>	負責同事: 楊芷穎 (楊姑娘)
時期/時間: 逢星期三 (每期8堂), 上午10:00 - 上午11:00	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$130; 社區會員\$150	導師: 蔡敏蕊女士
<b>拉筋健體班(時段二)</b>	負責同事: 楊芷穎 (楊姑娘)
時期/時間: 逢星期三 (每期8堂), 上午11:15 - 下午12:15	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$130; 社區會員\$150	導師: 蔡敏蕊女士
<b>集體舞班</b>	負責同事: 楊芷穎 (楊姑娘)
時期/時間: 逢星期四 (每期8堂), 下午2:00 - 下午3:30	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$192; 社區會員\$220	導師: 楊麗雯女士
<b>行書書法班</b>	負責同事: 楊芷穎 (楊姑娘)
時期/時間: 逢星期一 (每期8堂), 上午9:15 - 上午10:45	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$199; 社區會員\$228	導師: 高安鈺女士
<b>行書書法中班</b>	負責同事: 楊芷穎 (楊姑娘)
時期/時間: 逢星期一 (每期8堂), 上午11:00 - 下午12:30	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$199; 社區會員\$228	導師: 高安鈺女士
<b>藝術廊-基礎塑膠彩班</b>	負責同事: 李易霖 (易姑娘)
時期/時間: 逢星期三 (每期8堂), 上午10:00 - 上午11:30	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$250; 社區會員\$260	導師: 岑寶嬋女士
<b>藝術廊-基礎素描班</b>	負責同事: 李易霖 (易姑娘)
時期/時間: 逢星期一 (每期8堂), 下午1:30 - 下午3:00	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$210; 社區會員\$230	導師: 馬永昌先生

<b>楊家42式太極劍</b>	負責同事: 楊芷穎 (楊姑娘)
時期/時間: 逢星期四 (每期8堂), 上午11:00 - 下午12:00	地點: 牛池灣體育館
費用: 中心/駿薈會員\$120; 社區會員\$138	導師: 李球芳師傅
<b>太極扇</b>	負責同事: 楊芷穎 (楊姑娘)
時期/時間: 逢星期四 (每期8堂), 上午10:00 - 上午11:00	地點: 牛池灣體育館
費用: 中心/駿薈會員\$120; 社區會員\$138	導師: 李球芳師傅
<b>友伴同柔-網式</b>	負責同事: 李易霖 (易姑娘)
時期/時間: 逢星期二 (每期6堂), 上午10:00 - 下午12:00	地點: 牛池灣體育館
費用: 中心/駿薈會員\$180; 社區會員\$207	導師: 黎淑芳女士
<b>基礎柔力球班</b>	負責同事: 李易霖 (易姑娘)
時期/時間: 逢星期三 (每期8堂), 下午1:00 - 下午3:00	地點: 彩虹道體育館
費用: 中心/駿薈會員\$140; 社區會員\$160	導師: 文麗卿女士
<b>國畫班</b>	負責同事: 李易霖 (易姑娘)
時期/時間: 逢星期五 (每期8堂), 上午9:15 - 上午10:45	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$199; 社區會員\$228	導師: 朱婉儀女士
<b>行書書法研習班</b>	負責同事: 李易霖 (易姑娘)
時期/時間: 逢星期五 (每期8堂), 上午11:00 - 下午12:30	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$199; 社區會員\$228	導師: 朱婉儀女士
<b>聲樂研習班</b>	負責同事: 李易霖 (易姑娘)
時期/時間: 逢星期五 (每期8堂), 上午10:00 - 上午11:30	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$210; 社區會員\$230	導師: 馬詠桃女士
<b>輕輕鬆鬆跆拳道班</b>	負責同事: 楊芷穎 (楊姑娘)
時期/時間: 逢星期二 (每期8堂), 上午9:30 - 上午10:30	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$138; 社區會員\$150	導師: 蕭柏凱先生
<b>二胡班</b>	負責同事: 楊芷穎 (楊姑娘)
時期/時間: 逢星期五 (每期8堂), 下午1:15 - 下午2:45	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$115; 社區會員\$130	導師: 黃順英先生
<b>插花工作坊</b>	負責同事: 楊芷穎 (楊姑娘)
時期/時間: 指定星期六 (每期2堂), 下午2:00 - 下午4:00	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$290; 社區會員\$330	導師: 梁禮珍女士
<b>金曲名曲唱家班</b>	負責同事: 李易霖 (易姑娘)
時期/時間: 逢星期五 (每期8堂), 下午3:00 - 下午4:30	地點: 嘉峰臺中心
費用: 中心/駿薈會員\$192; 社區會員\$220	導師: 區紹玲女士

普通話會話高班 CHCC-LES-2024034

負責職員	: 潘志華 (潘先生)
日期	: 2023年5月13日至7月22日(逢星期六)
時間	: 上午9時至11時
地點	: 嘉峰臺中心
內容	: 課程按長者的日常生活, 包括: 衣、食、住、行、社交、康樂等不同生活領域編排, 讓長者能由淺入深地掌握各類詞彙, 鼓勵參加者運用普通話於日常生活中進行溝通。
名額/對象	: 15-16位, 中心會員、駿薈會員、社區會員
費用	: \$30
導師	: 邵增倩女士
堂數	: 共10堂
參加辦法	: • 普通話會話中班現讀生, 出席率達8成者可優先報名 • 新生先登記輪候, 如有學額, 將於開課前通知報名
備註	: 課程由『勞工及福利局 成人教育資助計劃』資助

普通話拼音高班 CHCC-LES-2024033

負責職員	: 潘志華 (潘先生)
日期	: 2023年5月13日至7月22日(逢星期六)
時間	: 上午11時15分至下午1時15分
地點	: 嘉峰臺中心
內容	: 教授普通話拼讀的基本原素: 前鼻韻母、後鼻韻母及音變, 使學員能掌握其基本發音, 以至可以拼讀更多的字詞。
名額/對象	: 15-16位, 中心會員、駿薈會員、社區會員
費用	: \$30
導師	: 邵增倩女士
堂數	: 共10堂
參加辦法	: • 普通話拼音中班現讀生, 出席率達8成者可優先報名 • 新生先登記輪候, 如有學額, 將於開課前通知報名
備註	: 課程由『勞工及福利局 成人教育資助計劃』資助

中國詩詞淺談(2) CHCC-LES-2302028

負責職員	: 羅卓希 (羅先生)
日期	: 1)2023年4月25日(星期二) 上午9時30分至11時 2)2023年5月2日(星期二) 上午11時30分至下午1時 3)2023年5月9日(星期二) 上午9時30分至11時 4)2023年5月15日(星期一) 上午9時30分至11時 5)2023年5月23日(星期二) 上午9時30分至11時 6)2023年5月30日(星期二) 上午9時30分至11時 7)2023年6月6日(星期二) 上午9時30分至11時 8)2023年6月13日(星期二) 上午9時30分至11時
時間	: 上午9時至11時
地點	: 彩虹中心
內容	: 導師教授中國唐詩及宋詞不同派別的文學品(包括唐詩的浪漫詩派、社會詩派、自然詩派及邊塞詩派;宋詞的婉約派及豪放派)及練習毛筆書法
名額/對象	: 10位中心會員及駿薈會員
費用	: \$30
參加辦法	: 即日開始到中心購票, 先到先得, 額滿即止。
備註	: 參加者需要出席7堂或以上

中文中級班 CHCC-LES-2302029

負責職員	: 羅卓希 (羅先生)
日期	: 2023年4月28日至6月23日(共八節)(逢星期五, 5月26日除外)
時間	: 下午2時15分至3時45分
地點	: 彩虹中心
內容	: 資深導師透過其不同的文學典故教授「朱子家訓」及「顏氏家訓」。
名額/對象	: 10位中心會員及駿薈會員
費用	: \$30
參加辦法	: 即日開始到中心購票, 先到先得, 額滿即止。
備註	: 參加者需要出席7堂或以上

## 義工嘉許禮2023

CHCC-LES-2024049

負責同事	: 葉如茵 (葉姑娘)/潘志華 (潘先生)
日期	: 2023年5月25日(星期四)
時間	: A. 上午10時30分至3時(動感遊樂場+嘉許禮+午膳) 或 B. 下午1時至3時(嘉許禮+午膳)
地點	: 九龍灣及黃大仙
內容	: 義工可自由選擇參加項目A或項目B的環節, 4月20日截止登記, 抽籤確定最終參加名單。 項目A 較適合體健好動人士 項目B 較適合靜態人士
名額/對象	: A. 60人/楊震耆青義工(動感遊樂場+嘉許禮+午膳) B. 60人/楊震耆青義工(嘉許禮+午膳)
費用	: A. \$110(動感遊樂場+嘉許禮+午膳) B. \$80(嘉許禮+午膳)
參加辦法	: 致電中心 23296366/27110333 登記參與項目A.或項目B.
備註	: 120位名額中, 將預留40位義工組代表出席嘉許禮。 本中心保留各項目名額的最終決定權。

## 長者進修學院委員會(第一次聚會)

CHCC-LES-2024043

負責同事	: 阮普健 (阮姑娘)
日期	: 2023年5月31日(星期三)
時間	: 上午11時15分至12時15分
地點	: 彩虹中心
內容	: 鳴謝上年度曾參與的委員, 講解新年度長者學院及彩虹長者學苑的各項計劃, 接收長者對長者學院的意見。
名額/對象	: 15至18位彩虹中心會員/駿薈會員(歡迎長者學苑舊有委員繼續參與)
費用	: 免費
參加辦法	: 即日起致電中心登記, 如超額, 工作員會個別聯絡長者通知能否參與

## 彩虹樓長分享會

CHCC-LES-2024041

負責同事	: 葉如茵 (葉姑娘)
日期	: 2023年5月3日(星期三)
時間	: 下午2時至3時15分
地點	: 彩虹中心
內容	: 1) 樓長/組員近況分享 2) 派發新的組員通訊錄 3) 本年度計劃之樓座活動 4) 初步講解時間銀行的概念及推行
對象	: 彩虹邨各座樓樓長

## 玩具圖書館(4月)

CHCC-LES-2024006

負責職員	: 李妍儀 (李姑娘)
日期	: 2023年4月4、11、18及25日(星期二)
時間	: 下午2時至3時
地點	: 嘉峰臺中心
內容	: 由義工教授參加者學習多款好玩、刺激的桌上遊戲(Board-game), 認識新朋友。
名額/對象	: 10位中心會員及駿薈會員(認知障礙症患者優先); 2位社區會員
費用	: 免費
堂數	: 4節
參加辦法	: 即日起可致電2711 0333登記(可參加一節或多節), 職員稍後聯絡確認名額。
備註	: 1. 為確保衛生, 每次活動前後, 遊戲物品均會清潔消毒

## 玩具圖書館(5月)

CHCC-LES-2024007

負責職員	: 李妍儀 (李姑娘)
日期	: 2023年5月2、9、23及30日(星期二)
時間	: 下午2時至3時
地點	: 嘉峰臺中心
內容	: 由義工教授參加者學習多款好玩、刺激的桌上遊戲(Board-game), 認識新朋友。
名額/對象	: 10位中心會員及駿薈會員(認知障礙症患者優先); 2位社區會員
費用	: 免費
堂數	: 4節
參加辦法	: 即日起可致電2711 0333登記(可參加一節或多節), 職員稍後聯絡確認名額。
備註	: 1. 為確保衛生, 每次活動前後, 遊戲物品均會清潔消毒

## 玩具歡樂聚(4-5月)

CHCC-LES-2024005

負責職員	: 江文輝 (江先生)、羅卓希(羅先生)
日期	: 2023年4月3、17、24日; 5月8、15、22、29日(逢星期一)
時間	: 下午2時至3時15分; 3時15分至4時30分(共2節)
地點	: 彩虹中心
內容	: 義工跟參加者一同遊玩各種有趣益智玩具, 幫助腦筋靈活。
名額/對象	: 每節24位中心及駿薈會員
費用	: 免費
參加辦法	: 即日起可致電 23296366 登記, 參加節數不限, 職員稍後聯絡確認名額。
備註	: 1. 為確保衛生, 每次活動前後, 遊戲物品均會清潔消毒; 參加者座位亦會保持適當社交距離。 2. 因彩虹中心有工程實施, 4月17日之活動將在嘉峰臺中心進行。

### 愛笑瑜珈(4-6月)

CHCC-LES-2024008

負責職員	: 江文輝 (江先生)
日期	: 2023年4月3日、5月2日、6月6日
時間	: 下午4時至5時
地點	: 彩虹中心
內容	: 由愛笑瑜珈義工帶領愛笑瑜珈運動，以歡笑舒緩壓力，提高社區內的快樂指數
名額/對象	: 30位彩虹中心及駿薈會員
費用	: 免費
參加辦法	: 即日起可致電23296366登記，額滿即止。每節分開報名，報名節數不限。
備註	: 參加者需穿舒適服務及運動鞋

### 遊學互動組：M+草間彌生作品展

CHCC-LES-2024039

負責職員	: 阮普健 (阮姑娘)
日期	: 2023年4月29日 (星期六)
時間	: 上午9時30分至11時15分
集合時間	: 上午8時30分(集合地點：彩虹中心)
地點	: 西九文化區M+
內容	: 由博物館教學人員帶領，欣賞藝術家草間彌生藝術生涯中林林總總的創作，從中獲得啟發，勇於表達自我，導賞完結後將設有互動環節工作坊
名額/對象	: 20位彩虹中心會員(駿薈會員名額5位)
費用	: 免費(包車費)
參加辦法	: 4月4日起致電中心登記，額滿即止
備註	: 1. 長者請使用輕便手挽袋或側背袋(不用寄存)，背包及直傘需交博物館保管，活動完結後取回。 2. 參加者可於指定範圍內進行拍攝，但請關上閃光燈 3. 展廳內不准飲食



### 創意藝術坊(1)CH：蝶古巴特體驗班

CHCC-LES-2024044

負責職員	: 阮普健 (阮姑娘)
日期	: 2023年5月24日 (星期三)
時間	: 上午9時30分至10時30分
地點	: 彩虹中心
內容	: 由「創活人生Plan & Go計劃」的義工教導長者蝶古巴特的製作方法
名額/對象	: 12位彩虹中心會員或駿薈會員(駿薈會員每班名額最多5位)
費用	: 每位\$5 (全期1堂)
參加辦法	: 請於4月11日開始攜會員証到中心購票，額滿即止
備註	: 1. 每位參加者只能報創意藝術坊(1)及(2)其中一班，不能重覆報名 2. 曾參與23年1月6日蝶古巴特體驗班的長者不能重覆參與是次蝶古巴特課程 3. 本活動由香港基督教女青年會「創活人生Plan & Go計劃」提供，感謝計劃義工教導

### 創意藝術坊(2)CH：不織布手工藝

CHCC-LES-2024045

負責職員	: 阮普健 (阮姑娘)
日期	: 2023年5月24日 (星期三)
時間	: 上午11時至12時
地點	: 彩虹中心
內容	: 由「創活人生Plan & Go計劃」的義工教導長者蝶古巴特的製作方法
名額/對象	: 12位彩虹中心會員或駿薈會員(駿薈會員每班名額最多5位)
費用	: 每位\$5 (全期1堂)
參加辦法	: 請於4月11日開始致電中心登記，額滿即止
備註	: 1. 每位參加者只能報創意藝術坊(1)及(2)其中一班，不能重覆報名 2. 本活動由香港基督教女青年會「創活人生Plan & Go計劃」提供，感謝計劃義工教導

### 活力拉筋伸展運動班

CHCC-LES-2024064

負責職員	: 羅卓希 (羅先生)
日期	: 2023年5月13日，5月27日，6月3日，6月24日(星期六，共四節)
時間	: 下午4時15分至5時15分
地點	: 彩虹中心
內容	: 資深體適能及伸展運動導師陳家興先生教授拉筋伸展運動及八段錦。
名額/對象	: 8位彩虹中心及駿薈會員
費用	: \$20
參加辦法	: 4月11日起可到中心報名交交費，額滿即止

編織自學組

CHCC-LES-2024004

負責職員：羅卓希(羅先生)  
 日期：2023年4月26日至6月21日(共八節)(逢星期三，6月14日除外)  
 時間：下午3時30分至5時  
 地點：彩虹中心  
 內容：同學聚會一同編織，彼此交流。  
 名額/對象：15位彩虹中心(參加編織進階班同學優先)  
 費用：\$30  
 參加辦法：由3月9日開始到中心購票，先到先得，額滿即止。  
 備註：1. 學員需要自行預備編織冷和針  
 2. 參加編織自學組的同學，期望學員可成為中心編織義工

樂悠咭照片拍攝服務(23年4至6月)

CHCC-LES-2024002

負責職員：羅卓希(羅先生)  
 日期：2023年4月3日(星期一)，5月9日(星期二)，6月6日(星期二)  
 時間：上午11時30分至下午1時  
 地點：彩虹中心  
 名額/對象：每場20位彩虹中心會員及駿薈會員  
 費用：\$2.5(曬相費，一張4R開4張證件相尺寸的大小)  
 參加辦法：請於3月2日開始致電中心登記，每人只可選擇一天。  
 備註：過去曾參加樂悠咭證件照片拍攝服務的長者不能重覆參加  
 電話：2329 6366 (彩虹中心)，2711 0333 (嘉峰中心)

中國歷史:中國通史(二)

CHCC-LES-2302030

負責職員：羅卓希(羅先生)  
 日期：2023年4月28日至6月23日(共八節)(逢星期五，5月26日除外)  
 時間：下午4時至5時  
 地點：彩虹中心  
 內容：由資深導師教授中國通史，此期課堂將會帶大家認識唐朝的建國至民國成立的中國歷史發展。  
 名額/對象：12位彩虹中心及駿薈會員  
 費用：\$70  
 參加辦法：即日開始到中心報名交費，額滿即止

電話互動有獎問答遊戲(23年2月)

答案揭曉

I Q 題：狼來了(猜水果)

答案：A)楊桃

常識題：最低工資委員會建議於2023年5月，將原先每小時\$37.5的最低工資上調至多少？

答案：\$40

得獎名單

得米獎

黃妙如、馬美鐘、鄭兆金、鄭淑玲、陳麗芬、張碧珠、關順彩、張燕冰、周雪夫、陳翠娥、龔惠玲、葉佩芳、陳愛麗、林真、黃婉彬

鼓勵獎

吳秀金、朱麗琮、李玉蓮、鄭賽容、謝秀芬、李慈欣、梁秀珍、霍麟儀、溫孟光、關美愛、林女、潘映萊、鄭霞榴、高慧枝、李玉堅

電話互動有獎問答遊戲(23年3月)

答案揭曉

I Q 題：什麼眼不能看東西(猜一種食物)

答案：A)龍眼

常識題：世界上最大的花？

答案：B)大王花

得獎名單

得米獎

廖琴笑、林英強、何惠群、吳桂萍、簡玉杏、陳亨英、關美愛、伍惠珍、袁麗雲、林沃明、關順彩、陳慶群、關婉萍、翁宗勤、張碧珠

鼓勵獎

陳翠娥、潘映萊、謝淑賢、羅有桃、黃妙如、鄭賽容、潘慧芳、羅偉強、韓淑琴、陳慕蓮、邱寶蓮、陳玉蓮、鄭玉珍、鄭淑玲、陳麗芬





循道衛理楊震社會服務處 彩虹長者綜合服務中心

## 玩具樂無窮

日期: 4月11日、4月12日、4月13日、  
4月14日、4月17日、4月18日、  
4月20日

時間: 上午10時至中午12時

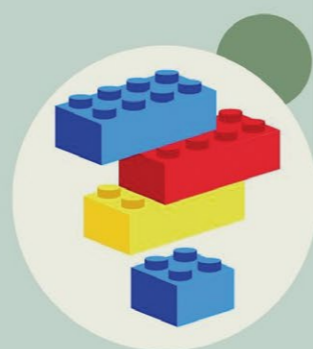
對象: 每節20位中心及駿薈會員

費用: 免費

地點: 彩虹邨紫薇樓彩坪閱覽室

內容: 由義工教導參加者透過玩具進行  
認知訓練, 促進大腦運作

參加辦法: 3月28日起致電中心報名,  
名額先到先得,  
參加者可參加一節或多節

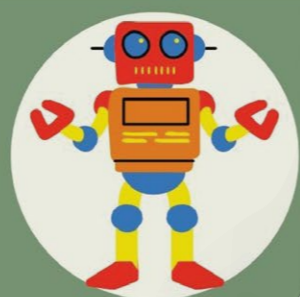


地址: 九龍彩虹村金漢樓106至115室

電話: 2329 6366(江先生/冼先生)

Code no.:

CHCC-LES-2024087



### 彩虹健康起動站(4月)

CHCC-LES-2024023

負責同事	: 蔡銘淇 (蔡先生)
日期	: 2023年4月26日(星期三)
時間	: 上午8時30分至10時
地點	: 彩虹中心
內容	: 職員會協助參加者度高磅重、量血壓、Inbody機做評估, 再由註冊護士(義工)姑娘驗血糖。然後將一些較高危長者轉介中心註冊護士作健康跟進。
名額/對象	: 18位中心會員及駿薈會員
費用	: \$5
參加辦法	: 由4月1日起到中心報名, 額滿即止。
備註	: 1. 做Inbody機時要脫鞋脫襪, 方可進行。 2. 另報名後會安排時段, 不需要全段時間出席。 3. 驗血糖需要空腹。 4. 不需重複報名嘉峰臺中心的健康起動站

### 醒腦時刻(4月)

CHCC-LES-2024020

負責同事	: 蔡銘淇 (蔡先生)
日期	: 2023年4月26日(星期三)
時間	: 下午1時至2時
地點	: 彩虹中心
內容	: 運用桌遊、撲克、棋類、動態或電腦等等的遊戲, 使參加者能刺激大腦、刺激身體觸感, 與大家一起渡過開心的時光。
名額/對象	: 10位中心會員
費用	: 免費
參加辦法	: 由4月1日起可致電或親臨報名, 先到先得。

### 醒腦時刻(5月)

CHCC-LES-2024021

負責同事	: 蔡銘淇 (蔡先生)
日期	: 2023年5月17日(三)、5月24日(三)、5月31日(指定星期三)
時間	: 下午1時至2時
地點	: 彩虹中心
內容	: 運用桌遊、撲克、棋類、動態或電腦等等的遊戲, 使參加者能刺激大腦、刺激身體觸感, 與大家一起渡過開心的時光。
名額/對象	: 10位中心會員
費用	: 免費
參加辦法	: 由5月1日起可致電或親臨報名, 先到先得。

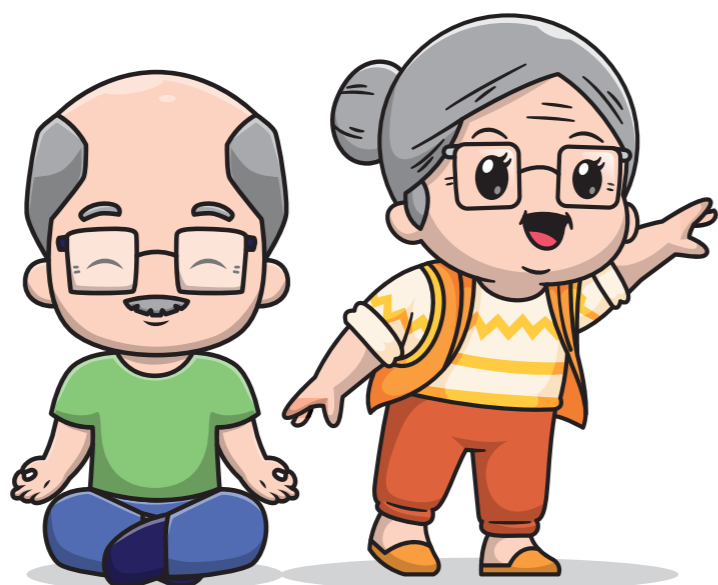
《計到盡。算到尾》人生規劃公司互動劇場 CHCC-LES-2024040

負責同事	: 阮普健 (阮姑娘)
日期	: 2023年4月18日 (星期二)
時間	: 下午2時30分至4時30分
集合時間	: 下午1時45分
集合地點	: 彩虹中心 (由女青安排旅遊巴接送長者參與)
地點	: 觀塘日昇中心7樓
內容	: 參與由女青賽馬會樂齡活學中心舉辦的「創活人生Plan & Go」計劃的50+面對退休的舞台劇《計到盡。算到尾》人生規劃公司互動劇場，從而了解更多因退休而帶出的一些人生看法
名額/對象	: 25位將面對退休，已退休少於5年的中心會員及駿薈會員最多8人)
費用	: 免費
參加辦法	: 4月4日起致電中心登記，額滿即止
備註	: 活動由香港賽馬會慈善信託基金贊助，香港基督教女青年會女青賽馬會樂齡活學中心主辦

徒手健體操

CHCC-LES-2024047

負責同事	: 李易霖 (易姑娘)
日期	: 2023年4月25日至6月13日(星期二)
時間	: 下午3時30分至4時30分
地點	: 嘉峰臺中心
堂數	: 8堂
內容	: 由體適能導師教導徒手操運動，不需要任何器械做，用自身的力量去做運動，籍此讓參加者放鬆身心，以預防及舒緩痛症。
名額/對象	: 18位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員及社區會員
費用	: \$200(中心會員/駿薈會員)/\$230(社區會員)
參加辦法	: 有興趣之會員可於即日至4月8日登記抽籤，職員會在4月10日聯絡中籤者報名。
備註	: 非延續性班; 參與此活動需穿著合適的運動服飾



嘉峰臺-健康起動站(4月)

CHCC-LES-2024046

負責同事	: 李易霖 (易姑娘)
日期	: 2023年4月25日(星期二)
時間	: 上午9時正至10時30分
地點	: 嘉峰臺中心
內容	: 職員會協助參加者度高磅重、量血壓、Inbody機做評估，再由註冊護士(義工)姑娘驗血糖。然後將一些較高危長者轉介中心註冊護士作健康跟進。
名額/對象	: 18位彩虹中心會員及彩虹駿薈會員
費用	: \$5
參加辦法	: 由4月1日起到中心報名，額滿即止
備註	: 1. 做Inbody機時要脫鞋脫襪，放可進行 2. 另報名後會安排時段，不需要全段時間出席 3. 驗血糖需要空腹 4. 不需重複報名嘉峰臺中心的健康起動站

音樂啟示錄

CHCC-LES-2024062

負責職員	: 阮普健 (阮姑娘)
日期	: 2023年5月4日至7月6日(逢星期四)(6月1日及22日暫停)
時間	: 上午9時30分至11時
地點	: 彩虹長者綜合服務中心
堂數	: 全期8堂
內容	: 透過音樂活動，提升自己的身心靈健康，以不同方式表達自己
名額/對象	: 8至10位想以音樂提升情緒的會員
費用	: 每位\$30
參加辦法	: 請於4月14日前登記，工作人員會聯絡會員到中心做問卷，屆時才通知能否參與
備註	: 參加者需完成組前及組後問卷





## 建立關係支援

收費：全部免費  
 地點：彩虹中心  
 主題：全心投入、生活復常  
 內容：1)玩互動遊戲鼓勵多參與活動；2)介紹中心在生活上可協助的服務  
 參加辦法：歡迎樓長及組員邀請居於同座的會員即場參加

### 白雪-樓上樓下樓座組(一)

負責同事：葉如茵(葉姑娘) 對象：居於該座的會員  
 日期：2023年5月9日(星期二) 時間：下午2時至3時

### 丹鳳-樓上樓下樓座組(一)

負責同事：葉如茵(葉姑娘) 對象：居於該座的會員  
 日期：2023年5月10日(星期三) 時間：下午2時至3時

### 翠瓊-樓上樓下樓座組(一)

負責同事：葉如茵(葉姑娘) 對象：居於該座的會員  
 日期：2023年5月16日(星期二) 時間：下午2時至3時

### 碧海-樓上樓下樓座組(一)

負責同事：葉如茵(葉姑娘) 對象：居於該座的會員  
 日期：2023年5月17日(星期三) 時間：下午2時至3時

### 綠晶-樓上樓下樓座組(一)

負責同事：葉如茵(葉姑娘) 對象：居於該座的會員  
 日期：2023年5月17日(星期三) 時間：下午3時15分至4時15分

### 紫薇-樓上樓下樓座組(一)

負責同事：葉如茵(葉姑娘) 對象：居於該座的會員  
 日期：2023年5月23日(星期二) 時間：下午2時至3時

### 紅萼-樓上樓下樓座組(一)

負責同事：葉如茵(葉姑娘) 對象：居於該座的會員  
 日期：2023年5月24日(星期三) 時間：下午2時至3時

### 錦雲-樓上樓下樓座組(一)

負責同事：葉如茵(葉姑娘) 對象：居於該座的會員  
 日期：2023年5月30日(星期二) 時間：下午2時至3時

### 三金-樓上樓下樓座組(一)

負責同事：葉如茵(葉姑娘) 對象：居於金漢、金碧及金華的會員  
 日期：2023年5月31日(星期三) 時間：下午2時至3時

## 長者保健運動 - 運動樂頌年

CHCC-LES-2024038

負責職員：阮普健(阮姑娘)  
 日期：2023年4月15日至5月13日(逢星期六)(4月8日暫停)  
 時間：上午10時至11時30分  
 上課地點：聖公會聖本德中學(彩虹邨) 堂數：全期5堂  
 內容：由導師講解運動的益處及安全守則，並透過教導長者全面性鍛練身體為主的運動，以加強長者活動的靈活性  
 名額/對象：15位彩虹中心會員優先(55歲或以上駿薈會員後備)  
 費用：\$30  
 參加辦法：即日起致電中心登記，截至登記日期為4月4日，若超額報名則於4月11日抽籤及公報結果。中籤者請於4月13日前攜會員証到中心報名，逾期報名者其名額將於4月14日開始由後備補上  
 備註：1. 參加者請留意上課時間，需滿足80%出席率  
 2. 鳴謝：「長者學苑發展基金」贊助

## I-pad應用與遊戲班

CHCC-LES-2024061

負責職員：阮普健(阮姑娘)  
 日期：2023年4月15日至5月6日(逢星期六)(4月22日暫停)  
 時間：下午2時30分至4時30分  
 上課地點：聖公會聖本德中學(彩虹邨)  
 堂數：全期3堂  
 內容：透過導師的示範及指導，教導長者學習I-pad的使用方法，以及玩一些益智遊戲，例如健腦俱樂部、Apps觀看。  
 名額/對象：8至10位彩虹中心會員優先(55歲或以上駿薈會員後備)  
 費用：\$30  
 參加辦法：即日起致電中心登記，截至登記日期為4月6日，若超額報名則於4月11日抽籤及公報結果。中籤者請於4月13日前攜會員証到中心報名，逾期報名者其名額將於4月14日開始由後備補上  
 備註：1. 參加者請留意上課時間，需滿足80%出席率  
 2. 中心可借出I-pad給參加者課堂內使用  
 3. 鳴謝：「長者學苑發展基金」贊助



# 中心活動表(4月)

日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

30

**實體：**  
 (彩) 在彩虹中心舉行  
 (紫薇) 在紫薇樓彩坪閱覽室舉行  
 (嘉) 在嘉峰臺中心舉行  
 (日) 在日間中心舉行  
 (牛) 在牛池灣體育館舉行

**網上平台：**  
 (Zoom) (Facebook) (Youtube)  
 網上舉行或觀看

01

02:00-04:30 暫托(日)

02

09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) 03  
 09:15-10:45 行書書法班(嘉)  
 10:00-11:15 英語文法班(嘉)  
 11:00-12:30 行書書法中(嘉)  
 11:30-12:45 活學日常英語(嘉)  
 11:30-1:00 樂悠咭照片拍攝(彩)  
 01:30-03:00 藝術廊-基礎素描班(嘉)  
 02:00-03:30 文徵明行書集唐詩(嘉)  
 02:00-04:30 玩具歡樂聚(彩)  
 03:35-05:05 寫意花鳥國畫班(嘉)  
 04:00-05:00 愛笑瑜珈(彩)

04

09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)  
 09:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班(嘉)  
 10:00-11:00 4月月會(彩)  
 10:00-12:00 友伴同柔-網式(牛)  
 02:00-03:00 玩具圖書館(嘉)  
 02:00-03:00 4月月會(彩)

05

彩虹中心進行地板更換工程  
 4月5日 <----> 4月23日

清明節

09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)  
 10:00-11:00 太極扇(牛)  
 11:00-12:00 太極劍(牛)  
 02:00-03:30 集體舞班(嘉)

彩虹中心進行地板更換工程

07

耶穌受難節

彩虹中心進行地板更換工程

08

耶穌受難節翌日

彩虹中心進行地板更換工程

09

復活節星期一

彩虹中心進行地板更換工程

10

09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)  
 9:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班(嘉)  
 10:00-12:00 玩具樂無窮(紫薇)  
 10:00-12:00 友伴同柔-網式(牛)  
 02:00-03:00 玩具圖書館(嘉)

11

彩虹中心進行地板更換工程

12

09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)  
 10:00-11:00 拉筋健體班(一)(嘉)  
 10:00-11:30 藝術廊-基礎塑膠彩班(嘉)  
 10:00-12:00 玩具樂無窮(紫薇)  
 11:15-12:15 拉筋健體班(二)(嘉)  
 01:00-03:00 基礎柔力球班(牛)  
 03:00-04:30 芬蘭木棋(啟)

彩虹中心進行地板更換工程

13

09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)  
 10:00-11:00 太極扇(牛)  
 10:00-12:00 玩具樂無窮(紫薇)  
 11:00-12:00 太極劍(牛)  
 02:00-03:30 集體舞班(嘉)

彩虹中心進行地板更換工程

14

09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)  
 09:15-10:45 國畫班(嘉)  
 10:00-11:30 聲樂研習班(嘉)  
 10:00-12:00 玩具樂無窮(紫薇)  
 11:00-12:30 行書書法研習班(嘉)  
 01:15-02:45 二胡班(嘉)  
 03:00-04:30 金曲名曲唱家班(嘉)

彩虹中心進行地板更換工程

15

10:00-11:30 運動樂頌年(聖)  
 02:00-04:00 插花工作坊(嘉)  
 02:30-04:30 I-pad應用與遊戲班(聖)

彩虹中心進行地板更換工程

16

09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) 17  
 09:15-10:45 行書書法班(嘉)  
 10:00-11:15 英語文法班(嘉)  
 10:00-12:00 玩具樂無窮(紫薇)  
 11:00-12:30 行書書法中(嘉)  
 11:30-12:45 活學日常英語(嘉)  
 01:30-03:00 藝術廊-基礎素描班(嘉)  
 02:00-03:30 文徵明行書集唐詩(嘉)  
 02:00-04:30 玩具歡樂聚(嘉)  
 03:35-05:05 寫意花鳥國畫班(嘉)

彩虹中心進行地板更換工程

18

09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)  
 09:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班(嘉)  
 10:00-12:00 玩具樂無窮(紫薇)  
 10:00-12:00 友伴同柔-網式(牛)  
 02:00-03:00 玩具圖書館(嘉)  
 01:45-04:30 《針到盡。算到尾》  
 人生規劃公司互動劇場(彩)

彩虹中心進行地板更換工程

19

09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)  
 10:00-12:00 健康長者操(紫薇)  
 10:00-11:00 拉筋健體班(一)(嘉)  
 10:00-11:30 藝術廊-基礎塑膠彩班(嘉)  
 11:15-12:15 拉筋健體班(二)(嘉)  
 01:00-03:00 基礎柔力球班(牛)

彩虹中心進行地板更換工程

20

09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)  
 10:00-12:00 玩具樂無窮(紫薇)  
 10:00-11:00 太極扇(牛)  
 11:00-12:00 太極劍(牛)  
 02:00-03:30 集體舞班(嘉)

彩虹中心進行地板更換工程

21

09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)  
 09:15-10:45 國畫班(嘉)  
 10:00-11:30 聲樂研習班(嘉)  
 10:00-11:00 街站護老義(紫薇)  
 11:00-12:30 行書書法研習班(嘉)  
 01:15-02:45 二胡班(嘉)  
 03:00-04:30 金曲名曲唱家班(嘉)

彩虹中心進行地板更換工程

22

10:00-11:30 運動樂頌年(聖)  
 02:00-04:30 暫托(日)  
 02:30-04:30 「智」「營」飲食無難度(嘉)  
 02:30-04:30 嘉峰擊友月聚(嘉)

彩虹中心進行地板更換工程

23

09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) 24  
 09:15-10:45 行書書法班(嘉)  
 10:00-11:15 英語文法班(嘉)  
 11:00-12:30 行書書法中(嘉)  
 11:30-12:45 活學日常英語(嘉)  
 1:30-03:00 藝術廊-基礎素描班(嘉)  
 02:00-03:30 文徵明行書集唐詩(嘉)  
 02:00-04:30 玩具歡樂聚(彩)  
 03:35-05:05 寫意花鳥國畫班(嘉)

24

09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)  
 09:00-10:30 健康起動站(嘉)  
 09:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班(嘉)  
 09:30-11:00 中國詩詞淺談(2)(彩)  
 10:00-12:00 友伴同柔-網式(牛)  
 10:00-11:00 飛鏢班(彩)  
 02:00-03:00 玩具圖書館(嘉)  
 03:30-04:30 徒手健體操(嘉)

25

08:30-10:00 健康起動站(彩)  
 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)  
 10:00-12:00 健康長者操(彩)  
 10:00-11:00 拉筋健體班(一)(嘉)  
 10:00-11:30 藝術廊-基礎塑膠彩班(嘉)  
 11:15-12:15 拉筋健體班(二)(嘉)  
 01:00-02:00 醒腦時刻(彩)  
 01:00-03:00 基礎柔力球班(牛)  
 02:30-04:30 I-pad應用與遊戲班(彩)  
 03:30-05:00 編織自學組(彩)

26

27

09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)  
 10:00-11:00 太極扇(牛)  
 11:00-12:00 太極劍(牛)  
 02:00-03:30 集體舞班(嘉)

彩虹中心進行地板更換工程

28

09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)  
 09:00-11:00 護老者勤運動(彩)  
 09:15-10:45 國畫班(嘉)  
 10:00-11:30 聲樂研習班(嘉)  
 10:45-11:15 健體諮詢站(彩)  
 11:00-12:30 行書書法研習班(嘉)  
 01:15-02:45 二胡班(嘉)  
 02:15-03:45 中文中級班(彩)  
 02:30-04:00 彩虹擊友月聚(彩)  
 03:00-04:30 金曲名曲唱家班(嘉)  
 04:00-05:00 中國通史(二)(彩)

彩虹中心進行地板更換工程

29

08:30-11:15 M+草間彌生作品展(彩)  
 10:00-11:30 運動樂頌年(彩)  
 02:00-04:30 暫托(日)  
 02:00-03:30 禪繞畫(彩)  
 02:00-04:00 插花工作坊(嘉)  
 02:30-04:30 I-pad應用與遊戲班(聖)

彩虹中心進行地板更換工程

34

35

# 中心活動表(5月)

日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

01

勞動節

02

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 09:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班(嘉)
- 10:00-12:00 友伴同柔-網式(牛)
- 10:00-11:00 5月月會(彩)
- 11:30-1:00 中國詩詞淺談(2)(彩)
- 02:00-03:00 5月月會(彩)
- 02:00-03:00 玩具圖書館(嘉)
- 03:30-04:30 徒手健體操(嘉)
- 04:00-05:00 愛笑瑜珈(彩)

03

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 10:00-11:00 拉筋健體班(一)(嘉)
- 10:00-11:30 藝術廊-基礎塑膠彩班(嘉)
- 11:15-12:15 拉筋健體班(二)(嘉)
- 01:00-03:00 基礎柔力球班(牛)
- 02:00-03:15 彩虹樓長分亨會(彩)
- 03:30-05:00 編織自學組(彩)

04

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 09:30-11:00 音樂啟示錄(彩)
- 10:00-11:00 太極扇(牛)
- 11:00-12:00 太極劍(牛)
- 02:00-03:30 集體舞班(嘉)
- 02:00-04:00 輪椅維修(彩)
- 02:00-04:30 暫托(彩)
- 02:00-03:15 彩虹樓長分亨會(彩)
- 02:30-04:00 智友善大使培訓(嘉)

05

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 09:00-11:00 護老者勤運動(彩)
- 09:15-10:45 國畫班(嘉)
- 10:00-11:30 聲樂研習班(嘉)
- 10:45-11:15 健體諮詢站(彩)
- 11:00-12:30 行書書法研習班(嘉)
- 01:15-02:45 二胡班(嘉)
- 02:15-03:45 中文中級班(彩)
- 03:00-04:30 金曲名曲唱家班(嘉)
- 04:00-05:00 中國通史(二)(彩)

06

- 10:00-11:30 運動樂頤年(聖)
- 02:00-04:30 暫托(日)
- 02:00-03:30 禪繞畫(彩)
- 02:30-04:30 I-pad應用與遊戲班(聖)

07

08

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 09:15-10:45 行書書法班(嘉)
- 10:00-11:15 英語文法班(嘉)
- 11:00-12:30 行書書法中班(嘉)
- 11:30-12:45 活學日常英語(嘉)
- 01:30-03:00 藝術廊-基礎素描班(嘉)
- 02:00-03:30 文徵明行書集唐詩(嘉)
- 02:00-04:30 玩具歡樂聚(彩)
- 03:35-05:05 寫意花鳥國畫班(嘉)

09

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 09:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班(嘉)
- 09:30-11:00 中國詩詞淺談(2)(彩)
- 10:00-12:00 友伴同柔-網式(牛)
- 10:00-11:00 飛鏢班(彩)
- 11:30-01:00 樂悠咭照片拍攝(彩)
- 02:00-03:00 玩具圖書館(嘉)
- 02:00-03:00 白雪樓座組(彩)
- 03:30-04:30 徒手健體操(嘉)

10

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 10:00-11:00 拉筋健體班(一)(嘉)
- 10:00-11:30 藝術廊-基礎塑膠彩班(嘉)
- 11:15-12:15 拉筋健體班(二)(嘉)
- 01:00-03:00 基礎柔力球班(牛)
- 02:00-03:00 丹鳳樓座組(彩)
- 03:00-04:30 芬蘭木棋(彩)
- 03:30-05:00 編織自學組(彩)

11

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 09:30-11:00 音樂啟示錄(彩)
- 10:00-11:00 太極扇(牛)
- 11:00-12:00 太極劍(牛)
- 02:00-03:30 集體舞班(嘉)
- 02:30-04:30 雅托奶粉(彩)
- 02:00-04:30 暫托(彩)
- 02:30-04:00 智友善大使培訓(嘉)

12

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 09:00-11:00 護老者勤運動(彩)
- 09:15-10:45 國畫班(嘉)
- 10:00-11:30 聲樂研習班(嘉)
- 10:45-11:15 健體諮詢站(彩)
- 11:00-12:30 行書書法研習班(嘉)
- 01:15-02:45 二胡班(嘉)
- 02:15-03:45 中文中級班(彩)
- 03:00-04:30 金曲名曲唱家班(嘉)
- 04:00-05:00 中國通史(二)(彩)

13

- 09:00-11:00 普通話會話高班(嘉)
- 10:00-11:30 運動樂頤年(彩)
- 11:15-01:15 普通話拼音高班(嘉)
- 02:00-03:30 禪繞畫(彩)
- 02:00-04:00 插花工作坊(嘉)
- 04:15-05:15 活力拉筋伸展運動班(彩)

14

15

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 09:15-10:45 行書書法班(嘉)
- 09:30-10:30 膽固醇睇真D(彩)
- 09:30-11:00 中國詩詞淺談(2)(彩)
- 10:00-11:15 英語文法班(嘉)
- 11:00-12:30 行書書法中班(嘉)
- 11:30-12:45 活學日常英語(嘉)
- 01:30-03:00 藝術廊-基礎素描班(嘉)
- 02:00-03:30 文徵明行書集唐詩(嘉)
- 02:00-04:30 玩具歡樂聚(彩)
- 03:35-05:05 寫意花鳥國畫班(嘉)

16

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 09:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班(嘉)
- 9:30-12:30 輪椅工作坊(彩)
- 10:00-12:00 友伴同柔-網式(牛)
- 10:00-11:00 飛鏢班(彩)
- 02:00-03:00 翠瓊樓座組(彩)
- 03:30-04:30 徒手健體操(嘉)

17

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 10:00-11:00 拉筋健體班(一)(嘉)
- 10:00-11:30 藝術廊-基礎塑膠彩班(嘉)
- 11:15-12:15 拉筋健體班(二)(嘉)
- 01:00-03:00 基礎柔力球班(牛)
- 01:00-02:00 醒腦時刻(彩)
- 02:00-03:00 碧海樓座組(彩)
- 03:15-04:15 綠晶樓座組(彩)
- 02:30-04:00 智友善大使培訓(嘉)
- 03:30-05:00 編織自學組(彩)

18

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 09:30-11:00 音樂啟示錄(彩)
- 10:00-11:00 太極扇(牛)
- 11:00-12:00 太極劍(牛)
- 02:00-03:30 集體舞班(嘉)
- 02:00-04:30 暫托(彩)
- 03:00-05:00 610/朋輩義工培訓(彩)

19

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 09:00-11:00 護老者勤運動(彩)
- 9:15-10:45 國畫班(嘉)
- 10:00-11:30 聲樂研習班(嘉)
- 10:45-11:15 健體諮詢站(彩)
- 11:00-12:30 行書書法研習班(嘉)
- 01:15-02:45 二胡班(嘉)
- 02:15-03:45 中文中級班(彩)
- 02:30-04:00 彩虹擊友月聚(彩)
- 03:00-04:30 金曲名曲唱家班(嘉)
- 04:00-05:00 中國通史(二)(彩)

20

- 09:00-11:00 普通話會話高班(嘉)
- 11:15-01:15 普通話拼音高班(嘉)
- 02:00-04:30 暫托(日)
- 02:00-03:30 禪繞畫(彩)
- 02:30-04:30 嘉峰擊友月聚(嘉)
- 02:30-04:00 智友畢業典禮暨重聚日(嘉)

21

22

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 09:15-10:45 行書書法班(嘉)
- 10:00-11:15 英語文法班(嘉)
- 10:00-11:30 「膳食與開調凝固粉」工作坊(彩)
- 10:00-11:15 英語文法班(嘉)
- 11:00-12:30 行書書法中班(嘉)
- 11:30-12:45 活學日常英語(嘉)
- 01:30-03:00 藝術廊-基礎素描班(嘉)
- 02:00-03:30 文徵明行書集唐詩(嘉)
- 02:00-04:30 玩具歡樂聚(彩)
- 03:35-05:05 寫意花鳥國畫班(嘉)

23

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 09:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班(嘉)
- 09:30-11:00 中國詩詞淺談(2)(彩)
- 10:00-12:00 友伴同柔-網式(牛)
- 10:00-11:00 飛鏢班(彩)
- 02:00-03:00 玩具圖書館(嘉)
- 02:00-03:00 紫薇樓座組(彩)
- 03:30-04:30 徒手健體操(嘉)

24

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 09:30-10:30 蝶古巴特體驗班(彩)
- 10:00-11:00 拉筋健體班(一)(嘉)
- 10:00-11:30 藝術廊-基礎塑膠彩班(嘉)
- 11:00-12:00 不織布手工藝(彩)
- 11:15-12:15 拉筋健體班(二)(嘉)
- 01:00-03:00 基礎柔力球班(牛)
- 01:00-02:00 醒腦時刻(彩)
- 02:00-03:00 紅荷樓座組(彩)
- 03:00-04:30 芬蘭木棋(彩)
- 03:30-05:00 編織自學組(彩)

25

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 09:30-11:00 音樂啟示錄(彩)
- 10:00-11:00 太極扇(牛)
- 10:30-03:00 義工嘉許禮A 2023(彩)
- 11:00-12:00 太極劍(牛)
- 01:00-03:00 義工嘉許禮B 2023(彩)
- 02:00-03:30 集體舞班(嘉)
- 02:00-04:30 暫托(彩)
- 02:30-04:00 智友善大使培訓(嘉)
- 03:00-05:00 610/朋輩義工培訓(彩)

26

佛誕

27

- 09:00-11:00 普通話會話高班(嘉)
- 11:15-01:15 普通話拼音高班(嘉)
- 02:00-03:30 禪繞畫(彩)
- 02:00-04:00 插花工作坊(嘉)
- 04:15-05:15 活力拉筋伸展運動班(彩)

28

29

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 09:15-10:45 行書書法班(嘉)
- 10:00-11:15 英語文法班(嘉)
- 11:00-12:30 行書書法中班(嘉)
- 11:30-12:45 活學日常英語(嘉)
- 01:30-03:00 藝術廊-基礎素描班(嘉)
- 02:00-03:30 文徵明行書集唐詩(嘉)
- 02:00-04:30 暫托(日)
- 02:00-04:30 玩具歡樂聚(彩)
- 03:35-05:05 寫意花鳥國畫班(嘉)

30

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 09:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班(嘉)
- 09:30-11:00 中國詩詞淺談(2)(彩)
- 10:00-12:00 友伴同柔-網式(牛)
- 10:00-11:00 飛鏢班(彩)
- 02:00-03:00 玩具圖書館(嘉)
- 02:00-03:00 錦雲樓座組(彩)
- 03:30-04:30 徒手健體操(嘉)

31

- 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- 10:00-11:00 拉筋健體班(一)(嘉)
- 10:00-11:30 藝術廊-基礎塑膠彩班(嘉)
- 11:15-12:15 拉筋健體班(二)(嘉)
- 11:15-12:15 長者學苑管理委員會聚會(彩)
- 01:00-03:00 基礎柔力球班(牛)
- 01:00-02:00 醒腦時刻(彩)
- 02:00-03:00 三金樓座組(彩)
- 02:30-04:00 智友善大使培訓(嘉)
- 03:00-04:30 芬蘭木棋(彩)
- 03:30-05:00 編織自學組(彩)

實體：  
 (彩) 在彩虹中心舉行  
 (紫薇) 在紫薇樓彩坪閱覽室舉行  
 (嘉) 在嘉峰臺中心舉行  
 (日) 在日間中心舉行  
 (牛) 在牛池灣體育館舉行  
 網上平台：  
 (Zoom) (Facebook) (Youtube)  
 網上舉行或觀看



循道衛理楊震社會服務處 | 彩虹長者綜合服務中心

## 痛症診所

### 服務對象：

- (1) 居於本中心服務範圍的50歲或以上人士 (必須先成為中心會員或駿薈會員) 及
- (2) 正在領取綜合援助 或 長者生活津貼 及
- (3) 提供註冊西醫發出的物理治療轉介信 (申請日期半年內) 及
- (4) 痛症出現6個月或以上非急性或癌症引起的痛症

### 痛症諮詢及治療服務內容：

- 痛症評估及諮詢
- 運動治療、手法治療、針灸治療、單譜紅外線治療、超聲波治療、
- 中頻干擾波電療儀器、功能訓練等
  - \* 轉介參加痛症管理活動
  - \* 每次收費：\$150 (45分鐘) (中心評估及治療)
  - \* 歡迎使用醫療券



地點 / 日期：彩雲長者社區照顧服務 (逢星期二)  
彩虹日間護理服務 (逢星期四)

時間：下午3時至5時

申請方法：經中心當值社工評估及轉介 (敬請預約)

如有查詢，請致電 2329 9232 與負責職員劉先生聯絡。

## 中心報告

### 颱風及暴雨安排

如遇懸掛暴雨及颱風時，中心服務會有以下安排：

天氣情況	一號風球及黃色暴雨	三號風球及紅色暴雨	中心開放期間懸掛八號或以上風球	中心開放期間懸掛黑色暴雨	八號風球或以上及黑色暴雨於中心停止辦公時間前三小時除下	八號風球或以上或黑色暴雨於中心停止辦公時間前三小時仍然懸掛
中心服務	☺	☺	✗	☺	☺	✗
中心開放	☺	☺	☺	☺	☺	✗
飯堂服務	☺	☺	✗	☺	☺	✗
洗衣及浴室服務	☺	☺	✗	✗	☺	✗
中心內活動	☺	✗	✗	✗	✗	✗
戶外活動	視乎情況而定 ①	活動開始前三小時仍然懸掛	✗	*進行中活動繼續	活動開始前三小時仍然懸掛	✗
弱老活動	視乎情況而定 ①	✗	✗	✗	✗	✗

☺：如常進行

✗：取消

①：請致電中心了解活動安排

#：未有享用餐膳的長者，請帶同飯票往接待處安排補餐。