



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



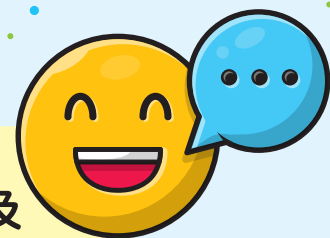
循道衛理楊震社會服務處 | 彩虹長者綜合服務中心

。 23年6月至7月 中心通訊 。

6月主題

照顧小確幸

林美雲 (美姑娘)



幸福雖不是唾手可得，卻也不是遙不可及
記下一點一滴的小確幸，讓我們都變得更幸福

護老者們：

照顧上雖面對不同的挑戰，但你們仍堅持下去，是甚麼令你堅持下去？

對你而言，照顧的意義是甚麼？讓家人有三餐溫飽？有充實的活動安排？還是讓家人有一個溫暖愉快的晚年。相信大家有自己的答案。肯定的是，大家都有一個屬於自己的照顧歷程。

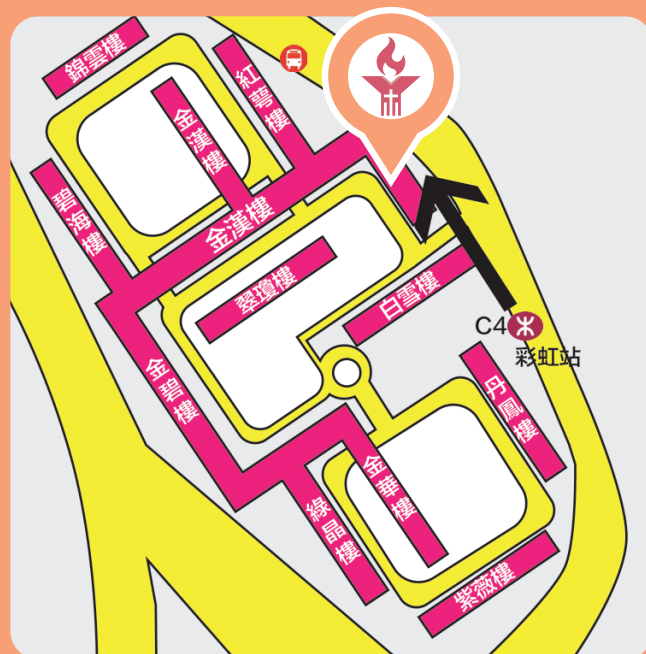
由照顧新手，慢慢學習不同的照顧技巧，甚至一手包辦伙食、清潔、換片、陪診等生活大小事務，慢慢變成一個照顧專家，讓家人各方面的需要都得以滿足。雖難以追求事事完美，但可讓家人過着貼心且有溫度的生活，這不就已是一個難能可貴的成就嗎？

望見家人由不認識服務，到循序漸進的嘗試，陪伴家人學習不同的新事物：學習適應身體的轉變；學習減緩記憶退化的方法；學習各種新事物去應對生活的變化，一同為學習到新事物感到欣喜，為確保到家人的身心健康而感到喜悅和安心。

不知不覺你與家人一同達成了大大小小的照顧目標，這一點一滴都是「小而確實的幸福」，更是大家的一種成就。

願我們同行經歷更多的幸福時刻。。。。。

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)

編輯委員會：江文輝

督印人：麥麗娥

印刷數量：1500本

向虐老說「不」

黎潔霖（霖霖姑娘）

虐待長者是指傷害長者福祉或安全的行為，或不作出某些行為以致長者的福祉或安全受到傷害。通常施虐者與受虐長者本身是互相認識，或施虐者是負責照顧受虐長者的。

虐待行為可分為以下六種類別：

種類	性質
身體虐待	對長者造成身體傷害或痛苦，而這些傷害乃非意外或由於沒有提供任何預防措施所引致的
精神虐待	危害或損害長者心理健康的行為及/或態度，例如羞辱、喝罵、孤立、令長者長期陷於恐懼中、侵犯長者私隱，及在不必要的情況下限制長者的活動範圍或活動自由等
侵吞財產	任何涉及剝奪長者財富或妄顧長者利益的行為，例如在未經長者同意下取用長者的財物、金錢或轉移長者的資產
疏忽照顧	- 嚴重或長期忽視長者生活上的基本需要（例如沒有為長者提供足夠飲食、衣服、住宿、醫療、護理等），以致危害長者的健康或生命安全 - 亦包括沒有根據醫生的指示給予長者所需的藥物或輔助器具，使長者身體受到損害 - 如果正規護老者（例如安老院舍、綜合家居照顧服務隊、醫院等）因沒有遵行照顧長者的責任而引致長者受到傷害，亦可以被視作疏忽照顧
遺棄	在欠缺合理原因下，長者被負責提供照顧或監護者離棄，而對長者身體或心理造成傷害
性侵犯	施虐者對長者作出性侵犯，例如向長者展示自己的性器官、非禮或強迫進行性行為等

對抗虐老，由你開始：

觀察「照顧者」有否出現以下情況	初步了解「長者」有否被虐的簡單問題
- 照顧者不讓長者單獨會見其他人 - 照顧者經常指責長者(如：說長者故意失禁) - 照顧者身上經常有酒味 - 照顧者的精神狀態不太穩定 - 對虐待事件的描述與長者或其他家人所說有出入 - 不願意與福利人員合作，為長者提供照顧者服務	- 你在家中是否開心？ - 你有否特別害怕家中任何人？ - 有沒有人想傷害你？ - 有沒有人迫你做不願意做的事？ - 有沒有人在你未經你同意下，擅自取走你的東西？

*以上所列的行為或跡象，並非一定是虐待長者的證據，但當這些表徵出現時，大家應提高警覺，多關注長者的情況，如有需要，應盡快向有關專業人士（例如社工、醫護人員、警察等）尋求協助。

資源參考：
衛生署長者健康服務、社會福利署

P.1
P.2

6月份主題 - 照顧小確幸
7月份主題 - 向虐老說「不」

P.4
P.5-6

中心月會安排
中心報告

P.7-11

護老者支援服務

P.12-15

認知障礙症支援服務

P.16-20
P.21-22

長者進修學院
成人教育資助計劃

P.23-24

義工服務及發展

P.25-27

社交及康樂活動

P.28-31

健康及生活

P.32-34

特別計畫

P.35

颱風及暴雨

P.36-39

中心活動表

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

• 6月份月會 •

主題：照顧小確幸

日期：6月1日（星期四）

時間：上午10時至11時及下午2時至3時（共2場）

• 7月份月會 •

主題：向虐老說「不」

日期：7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）

• 其餘月會 •

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

- 文書助理蔡曉嫻姑娘於5月2日到職
- 活動幹事羅卓希先生於5月11日離職
- 活動幹事馮曉東先生於5月15日到職

嘉峰臺中心

- 個案經理楊琦琦姑娘於5月2日到職
- 半職活動幹事陳穎心於5月30日離職

彩虹日間護理服務

- 單位主任劉啟新先生於4月21日離職

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

2022至23年度服務使用者調查意見的整體回應及2023年3月之月會(中心諮詢會)提問及回應(包括會後補充資料)已張貼在中心資訊版，歡迎細閱。如各會員有需要了解詳情，6月份月會上亦會提供印刷版予各會員自取細閱。

感謝各位會員的意見，我們會盡力提供優質的服務。



服務質素標準 (SQS)

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，中心一直按社會福利署訂明的服務質素標準(SQS)(下稱：標準)，按標準指標履行服務及相關措施。

標準一共有 16 項，現會為各會員介紹第1至第8項。

標準1 服務資料

服務單位確保製備說明資料，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

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準3 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準4 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均清楚界定。

標準5 人力資源

服務單位實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準6 計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討和評估本身的表現，並制定有效的機制以收集意見過程之政策。

標準7 財政管理

服務單位推行政策及程序以顯示本身能有效地管理財政。

標準8 法律責任

服務單位運作需符合相關法律責任及專業守則。

有關服務質素標準的詳細內容，亦可於中心開放時間內向接待處職員索取閱覽。

活動

輪椅及復康用品檢查維修站(二)

CHCC-LES-2024167

負責同事：袁嘉慧(嘉姑娘)
日期：2023年7月20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

小組

情緒來敲門

CHCC-LES-2024164

負責同事：林美雲(美姑娘)
日期：2023年6月24日、7月8、15日、8月5日(逢星期六)
時間：下午3時至4時30分
地點：彩虹中心
內容：透過活動讓護老者一同交流，分享照顧經歷，覺察當中的情緒，建立同行互助網絡。
名額/對象：6位護老者
費用：全免
參加辦法：由6月1日起致電 2329 6366 登記，中心職員即時確認名額
備註：活動期間如有需要為被照顧者安排暫託服務，可個別與負責職員聯絡

「正中紅心」飛鏢班(二)

CHCS-LES-2024197

負責同事：蔡銘淇(蔡先生)
日期：2023年7月18日至9月26日(逢星期二)
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6月1日開始致電 2329 6366 登記，中心職員即時確認名額

小組

護老者勤運動(二)

CHCC-LES-2024211

負責同事：周佩怡(周姑娘)
日期：2023年7月28日，8月4日，11日，18日，25日，9月8日，15日，21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

靜心療癒禪繞畫(二)

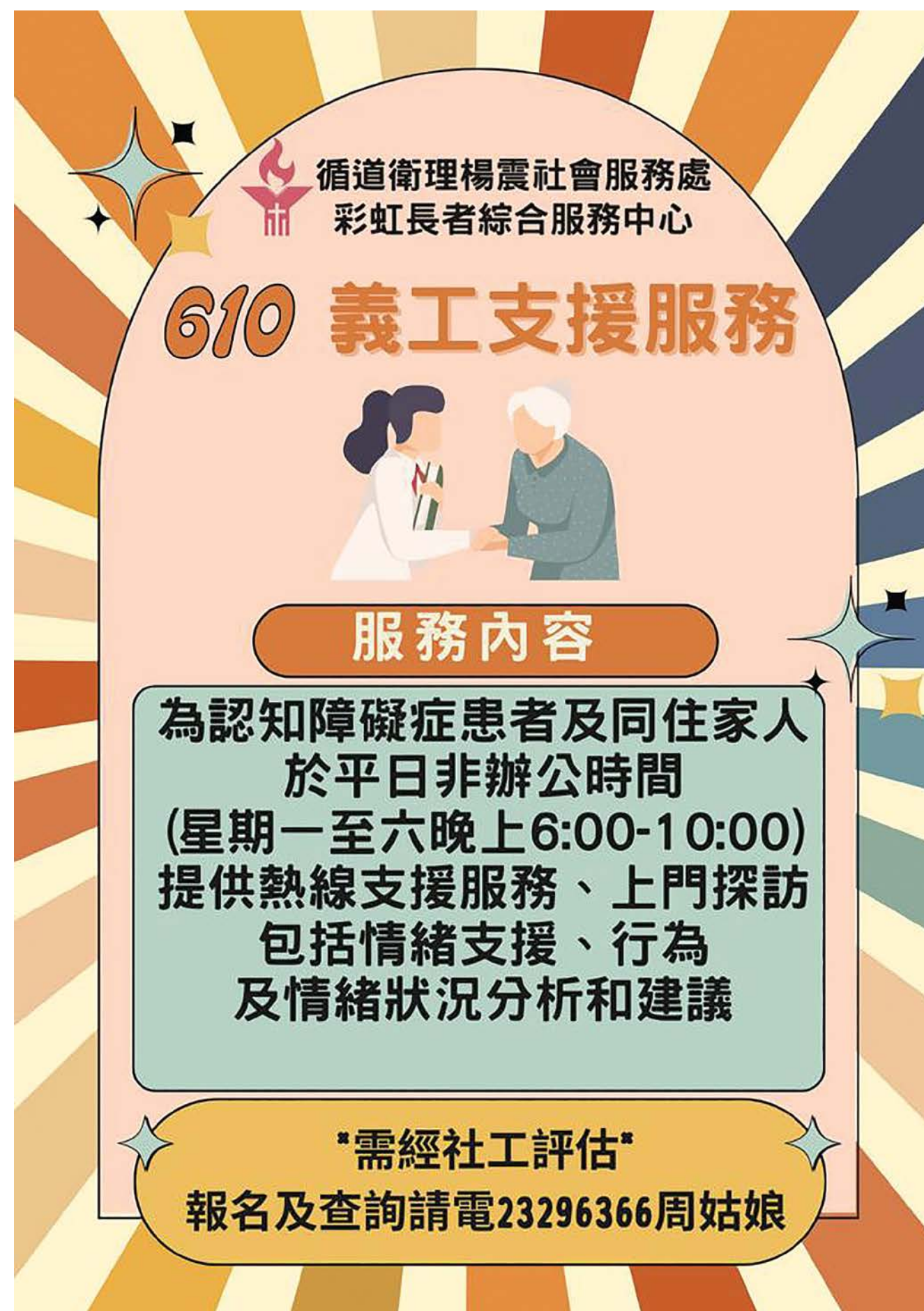
CHCS-LES-2024198

負責同事：蔡銘淇(蔡先生)
日期：2023年7月22日至9月16日(逢星期六)
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：8名彩虹中心護老者
費用：\$35/位，共7堂

認知刺激小組(7-9月)

CHCC-LES-2024168

負責同事：袁嘉慧(嘉姑娘)
日期：2023年7月25日至9月15日期間(指定星期二及星期三)
時間：上午9時至10時
地點：彩虹中心
堂數：14堂
內容：認知刺激治療為認知障礙症人士而設的非藥物治療方法，小組以14節活動形式進行，以多元化活動提供合適的訓練及社交生活，延緩認知障礙症。
名額/對象：6名初期至中期的腦退化症人士
費用：\$50
參加辦法：即日起致電中心 23296366 或 WhatsApp 56412066 向嘉姑娘登記
備註：1. 必須登記為護老者
2. 小組前後需要由社工進行評估
3. 能出席所有節數者優先



循道衛理楊震社會服務處
彩虹長者綜合服務中心

610 義工支援服務



服務內容

為認知障礙症患者及同住家人
於平日非辦公時間
(星期一至六晚上6:00-10:00)
提供熱線支援服務、上門探訪
包括情緒支援、行為
及情緒狀況分析和建議

需經社工評估
報名及查詢請電23296366周姑娘

講座

慎防跌倒（社區篇）

CHCC-LES-2024170

負責同事	：袁嘉慧（嘉姑娘）
日期	：2023年6月12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. 了解引致跌倒的因素 2. 實行預防跌倒的方法 3. 說出跌倒後的正確處理及跟進方法
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6月1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

認識認知障礙工作坊

CHCC-LES-2024172

負責同事	：袁嘉慧（嘉姑娘）
日期	：2023年6月21日（星期三）
時間	：上午10時至11時30分
地點	：彩虹中心
內容	：1. 認識認知障礙成因及特徵 2. 與認知障礙人士的溝通方法
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6月1日起致電 2329 6366 登記，中心職員即時確認名額
備註	：講座由香港老年學會主講

骨質疏鬆症

CHCC-LES-2024171

負責同事	：袁嘉慧（嘉姑娘）
日期	：2023年7月24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. 了解導致骨質疏鬆症成因 2. 預防骨質疏鬆症的方法
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6月1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

家庭活動

6月照顧茶聽

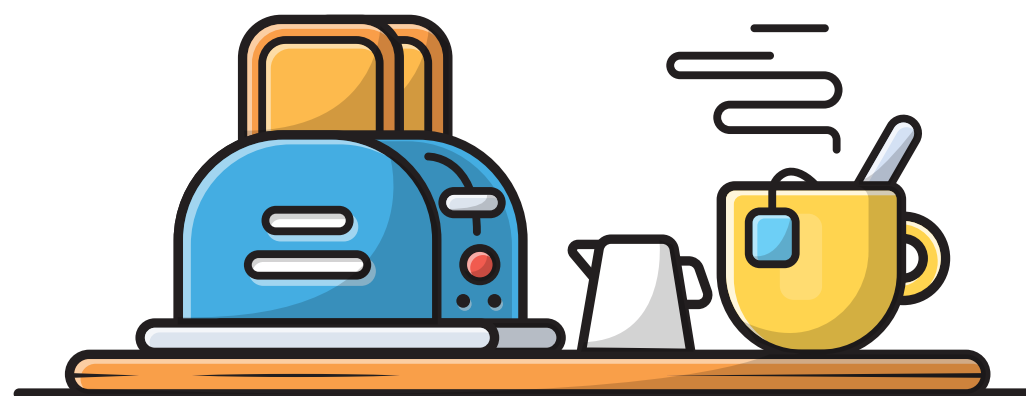
CHCC-LES-2024236

負責同事	：張駿成（張先生）
日期	：2023年6月24日（星期六）
時間	：下午2時至4時
地點	：彩虹中心
內容	：活動分為兩部分，2時至3時為自助輕鬆時間，設有桌遊區、咖啡區、Inbody 機測試，3時後，社工會與護老者品茶同時討論照顧困難。
名額/對象	：8名護老者
費用	：全免
參加辦法	：由6月1日起致電 2329 6366 登記留名，中心職員6月5日起確認名額。

8月照顧茶聽

CHCC-LES-2024237

負責同事	：張駿成（張先生）
日期	：2023年8月19日（星期六）
時間	：下午2時至4時
地點	：彩虹中心
內容	：活動分為兩部分，2時至3時為自助輕鬆時間，設有桌遊區、咖啡區、Inbody 機測試，3時後，社工會與護老者品茶同時討論照顧困難。
名額/對象	：8名護老者
費用	：全免
參加辦法	：由6月1日起致電 2329 6366 登記留名，中心職員6月5日起確認名額。



彩虹摯友月聚(6月)

CHCC-LES- 2024022

負責職員	：蔡銘淇 (蔡先生)
日期	：2023年6月30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(7月)

CHCC-LES-2024203

負責職員	：蔡銘淇 (蔡先生)
日期	：2023年7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

抒「晴」畫意在彩虹

CHCC-LES-2024204

負責職員	：蔡銘淇 (蔡先生)
日期	：2023年7月7日至2023年 8月25日 (星期五)
時間	：上午10時正至11時正
地點	：彩虹中心
內容	：由和諧粉彩導師帶領參加者進行和諧粉彩活動。
導師	：和諧粉彩導師
對象	：8名患有輕至中度認知障礙症的中心會員 (智友醫社參加者優先)
費用	：全免 (全期 8 堂)
參加辦法	：致電 2329 6366 留名，負責職員會稍後致電確定名額

和諧樂緣在嘉峰

CHCC-LES-2024132

負責職員	：林清滢 (林姑娘)
日期	：2023年7月6日 - 2023年 8月24日 (星期四)
時間	：下午3時45分至4時45分
地點	：嘉峰臺中心
內容	：由和諧粉彩導師帶領參加者進行和諧粉彩活動
導師	：和諧粉彩導師
名額/對象	：8名患有輕至中度認知障礙症的中心會員 (智友醫社參加者優先)
費用	：全免 (全期 8 堂)
參加辦法	：致電 2711 0333 留名，負責職員會稍後致電確定名額

6月智在友你家屬月聚

CHCC-LES-2024065

負責職員	：林清滢 (林姑娘)
日期	：2023年6月17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	：社區資源知多點 - 小組討論及分享
導師	：林清滢姑娘
對象	：照顧患有認知障礙症的家屬 (智友醫社參加者優先)
費用	：全免 (全期 8 堂)
參加辦法	：致電 2711 0333 留名，負責職員會稍後致電確定名額
備註	：同時段設有「摯友月聚」長者暫托服務

7月智在友你家屬月聚

CHCC-LES-2024065

負責職員	：林清滢 (林姑娘)
日期	：2023年7月17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	：認知友善家居環境佈置、家居安全知識和設備 - 小組討論及分享
導師	：謝沂心姑娘 (一級職業治療師)、林清滢姑娘 (社工)
對象	：照顧患有認知障礙症的家屬 (智友醫社參加者優先)
費用	：全免
參加辦法	：致電 2711 0333 留名，負責職員會稍後致電確定名額
備註	：同時段設有「摯友月聚」長者暫托服務

嘉峰摯友月聚(6月)

CHCC-LES-2024014

負責職員：李妍儀(李姑娘)
 日期：2023年6月17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

嘉峰摯友月聚(7月)

CHCC-LES-2024176

負責職員：李妍儀(李姑娘)
 日期：2023年7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 2711 0333 登記，負責職員會稍後聯絡
 截止日期：活動3天前



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：

為長者：

1. 改善認知能力及身體機能
2. 增強自理能力及家居安全意識
3. 提供護理及服藥指示

為護老者：

1. 提供壓力管理訓練及教授護理知識
2. 提供輔導服務及建立支援小組

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：

1. 正領取「綜合社會保障援助」；
2. 正領取「長者生活津貼」；或
3. 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

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。



服務團隊：

社工、資深護師、
一級職業治療師

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)



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。

英語文法班		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	
活學日常英語		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	
文徵明行書集唐詩		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	
寫意花鳥國畫班		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	
拉筋健體班(時段一)		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	
拉筋健體班(時段二)		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	
集體舞班		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\$240; 社區會員\$252		導師: 楊麗雯女士	
行書書法班		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	
行書書法中班		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	
藝術廊-塑膠彩班		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	

藝術廊-基礎素描班		負責同事: 李易霖 (易姑娘)	
時期/時間: 逢星期一 (每期8堂), 下午1:00 - 下午2:30		地點: 嘉峰臺中心	
費用: 中心/駿薈會員\$210; 社區會員\$234		導師: 馬永昌先生	
楊家32及42式太極劍		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	
太極扇24式		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	
基礎柔力球班		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	
國畫班		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\$240; 社區會員\$268		導師: 朱婉儀女士	
行書書法研習班		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\$240; 社區會員\$268		導師: 朱婉儀女士	
聲樂研習班		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\$240; 社區會員\$260		導師: 馬詠桃女士	
輕輕鬆鬆跆拳道班		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	
二胡班		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\$112; 社區會員\$130		導師: 黃順英先生	
插花工作坊		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3:30		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	
金曲名曲唱家班		負責同事: 李易霖 (易姑娘)	
時期/時間: 逢星期五 (每期8堂), 下午4:15-下午5:45		地點: 嘉峰臺中心	
費用: 中心/駿薈會員\$240; 社區會員\$252		導師: 區紹玲女士	

DIY天然驅蚊膏工作坊

CHCC-LES-2024182

負責職員：冼浩然(冼先生)
 日期：2023年7月5日(星期三)
 時間：下午1時45分至3時
 地點：聖公會聖本德中學(彩虹邨)
 內容：由導師的講解及指導，讓長者及學生一同製作DIY天然驅蚊膏，從而促進社區長幼共融。
 名額/對象：20位彩虹中心會員優先(55歲或以上駿薈會員後備)
 費用：全免
 堂數：全期1堂
 參加辦法：由6月1日起起致電中心登記，截至登記日期為6月21日。若超額報名則於6月24日抽籤及公報結果。中籤者請於6月30日前攜會員証到中心報名，逾期報名者其名額將於7月3日開始由後備補上。
 備註：鳴謝：「長者學苑發展基金」贊助

中國歷史名人班

CHCC-LES-2024179

負責職員：阮普健(阮姑娘)
 日期：2023年7月7日至8月25日(逢星期五)
 時間：下午4時至5時
 地點：彩虹中心
 內容：孔子、孫中山,凡是中國人都認識，但其他對中國有貢獻的人，你又認識多少？你知道他們的事蹟嗎？本課程由導師講解歷史上對中國有貢獻的名人故事，當中包括不同朝代的歷史人物，例如：孔子、秦始皇、漢武帝、隋文帝、唐太宗、宋太祖、明太祖、孫中山等。以增加長者對歷史人物的認識
 名額/對象：15位中心會員
 費用：中心會員\$70，社區會員\$80
 導師：何道生老師
 堂數：全期8堂
 參加辦法：請於5月22日開始攜會員証到中心購票，額滿即止



循道衛理楊震社會服務處
 彩虹長者綜合服務中心



聖公會聖本德中學

合辦

劍擊體驗工作坊

鳴謝：「長者學苑發展基金」贊助

日期：2023年6月24日(星期六)
 時間：下午2時至4時
 上課地點：聖公會聖本德中學(彩虹邨)
 對象：8位彩虹中心會員優先(55歲或以上駿薈會員後備)
 費用：\$30(全期1堂)
 內容：透過導師的講解及指導，讓長者及學生一同體驗玩劍擊的樂趣，認識新的運動。
 參加辦法：由6月1日起致電中心登記，截至登記日期為6月15日。若超額報名則於6月17日抽籤及公報結果。中籤者請於6月22日前攜會員証到中心報名，逾期報名者其名額將於6月23日開始由後備補上。



查詢地址：九龍彩虹邨金漢樓106至115室 電話：2329 6366(冼先生)
 Code no：CHCC-LES-2024148

乾花擴香磚班

CHCC-LES-2024181

負責職員	：冼浩然 (冼先生)
日期	：2023年6月20日 (星期二)
時間	：下午3時至4時
地點	：聖公會聖本德中學 (彩虹邨)
內容	：由導師教授長者如何用乾花及石膏粉設計一個擴香磚，可擺放家居作點綴。
名額/對象	：10位彩虹中心會員優先 (55歲或以上駿薈會員後備)
費用	：\$30
堂數	：全期1堂
參加辦法	：由5月2日起致電中心登記，截至登記日期為6月12日。若超額報名則於6月14日抽籤及公報結果。中籤者請於6月17日前攜會員証到中心報名，逾期報名者其名額將於6月19日開始由後備補上。
備註	：鳴謝：「長者學苑發展基金」贊助

太陽能押花小夜燈

CHCC-LES-2024147

負責職員	：江文輝 (江先生)
日期	：2023年6月27日 (星期二)
時間	：下午2時30分至4時
地點	：聖公會聖本德中學 (彩虹邨)
內容	：由導師講解押花製作的歷史，如何自製乾花，以及一同設計押花小夜燈。
名額/對象	：12位彩虹中心會員優先 (55歲或以上駿薈會員後備)
費用	：\$30
堂數	：全期1堂
參加辦法	：由5月2日起致電中心登記，截至登記日期為6月3日。若超額報名則於6月5日抽籤及公報結果。中籤者請於6月10日前攜會員証到中心報名，逾期報名者其名額將於6月17日開始由後備補上。
備註	：鳴謝：「長者學苑發展基金」贊助

基本電腦操作高班

CHCC-LES- 2024145

負責職員	：潘志華 (潘先生)
日期	：2023年6月8日至8月17日 (逢星期六)
時間	：上午9時15分至10時45分
地點	：嘉峰臺中心
內容	：本課程乃「電腦操作初班」之延續，主要教授電腦操作與應用，包括硬件認識、流動資料儲存工具、檔案管理、雲端備份等。
名額/對象	：15-16位，中心會員、駿薈會員、社區會員
費用	：\$30
導師	：岑潔玲女士
堂數	：共10堂
參加辦法	：基本電腦操作初班現讀生，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。

基本電腦操作高班 – Microsoft Office

CHCC-LES- 2024146

負責職員	：潘志華 (潘先生)
日期	：2023年6月8日至8月17日 (逢星期六)
時間	：上午11時至下午12時30分
地點	：嘉峰臺中心
內容	：教授微軟辦公室軟件 (Microsoft Office) 的文書處理 (Word)、簡報 (PowerPoint) 及試算表 (Excel) 的基礎應用技巧。
名額/對象	：15-16位，中心會員、駿薈會員、社區會員
費用	：\$30
導師	：岑潔玲女士
堂數	：共10堂
參加辦法	：即日起到中心報名，額滿即止。
備註	：課程由『勞工及福利局 成人教育資助計劃』資助。

中文進階班

CHCC-LES-2024178

負責職員	：阮普健 (阮姑娘)
日期	：2023年7月7日至8月25日 (逢星期五)
時間	：下午2時15分至3時45分
地點	：彩虹中心
內容	：透過不同的文言文作品為主題，讓長者進一步學習中文，導師以簡單易明的方式講解，以提升長者的中文認識及能力水平。文章包括：桃花源記、岳飛之少年時代、宋史及南渡十將傳、愛蓮說、陋室銘、馬說、苛政猛於虎等
名額/對象	：15位中心會員
費用	：每位\$30
導師	：何道生老師
堂數	：全期8堂
參加辦法	：請於5月22日開始攜會員証到中心購票，額滿即止
備註	：1. 此課程由勞工及福利局成人教育資助計劃 資助 2. 參加者需出席80%以上的課堂



彩虹樓長委員會(二)

CHCC-LES-2024191

負責同事	：葉如茵 (葉姑娘)
日期	：2023年6月8日 (星期四)
時間	：下午2時至3時
地點	：彩虹中心
內容	：1) 樓長/組員近況分享 2) 檢討5月樓座組 3) 商談端午送湯探訪安排 4) 諮詢對時間銀行的了解及會否參與
對象	：彩虹邨各座樓之樓長代表
參加辦法	：工作員會致電聯絡各位樓長出席

接待義工聚會(1)

CHCC-LES-2024180

負責同事	：阮普健 (阮姑娘)
日期	：2023年2023年6月15日 (星期四)
時間	：下午2時至3時15分
地點	：彩虹中心
內容	：透過遊戲加強長者之凝聚力，並分享對中心接待處當值及晨早挑戰站服務安排的意見
對象	：接待義工
參加辦法	：工作員會致電聯絡各位義工出席





「時時分享」時間銀行

彩虹中心分行

CHCC-LES-2024229



首次簡介會

成員大啖飯

日期：2023年6月8日(星期四)
時間：上午10:00-11:30
地點：彩虹中心
地址：九龍牛池灣彩虹邨金漢樓地下106-115 室
對象：有興趣加入時間銀行的中心義工
名額：24位
查詢/報名：致電2329 6366(葉姑娘/霖霖姑娘)
 2711 0333(陳主任)

社區共學共享

發揮潛能貢獻

鄰舍自助互助

實踐居家安老

為晚年作準備

建人情味社區

玩具圖書館(6月)		CHCC-LES-2024007
負責職員	李妍儀(李姑娘)	
日期	2023年6月6、13、20及27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	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(7月)		CHCC-LES-2024175
負責職員	李妍儀(李姑娘)	
日期	2023年7月4、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：3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	為確保衛生，每次活動前後，遊戲物品均會清潔消毒	

晨早挑戰站(6月)		CHCC-LES-2024068
負責職員	冼浩然(冼先生)	
日期	2023年6月中心開放的上午時段	
時間	上午9時至中午12時	
地點	彩虹中心	
內容	疊羅漢鬥快疊杯，由下以上5,4,3,2,1隻，並由當值義工記錄完成時間	
對象	所有中心會員及駿薈會員	
費用	全免	
參加辦法	進入中心，向當值的接待義工即時登記、即時參加。	
備註	榮登首10名會登在龍虎榜及獲得獎勵	

星期五手機諮詢 CHCC-LES-2024227

負責職員	：葉俊成 (葉先生)
日期	：由2023年6月2日開始，逢星期五下午
時間	：下午2時至5時
地點	：彩虹中心
內容	：解決長者手機各種難題，提供解決方法及建議
名額/對象	：每節共6位彩虹中心會員/駿薈會員 (每半小時解答1位長者手機問題)
費用	：全免
參加辦法	：請於5月16日開始致電 2329 6366 登記，職員即時確定日期時間
備註	：諮詢服務不包括內地健康碼開設及硬件維修

玩具歡樂聚(6月) CHCC-LES-2024197

負責職員	：江文輝 (江先生)
日期	：2023年6月5、12、19日、26日 (逢星期一)
時間	：下午2時至4時30分
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	：24位彩虹中心及駿薈會員
費用	：全免
參加辦法	：由5月22日起致電 2329 6366 登記，職員稍後聯絡確認名額。
備註	：1. 報名節數不限 2. 參加者不需出席全段時間

午間電影播放會 CHCC-LES-2024103

負責職員	：葉俊成 (葉先生)
日期	：2023年6月15日 (星期四)
時間	：下午2時至4時
地點	：彩虹中心
內容	：透過午間飯後時間，播放懷舊經典午間電影，與參加者一起討論有關電影觀看後感想。
名額/對象	：8 -12 位中心會員
費用	：免費
參加辦法	：5月10日起可到中心登記報名參加，額滿即止。

開心生日旅行日(4月-6月) CHCC-LES-2024123

負責職員	：李易霖 (易姑娘)
日期	：2023年6月28日 (星期三)
時間	：上午9時正至下午4時15分
集合地點	：彩虹中心或嘉峰臺中心 (需於報名時告知職員欲上車之地點)
內容	：搞搞新意思~~是次開心生日會相約4-6月生日會員一同去旅行，為4月至6月份生日之會員慶祝生日及致送生日禮物。
行程	：• 白樓「機場核心計劃展覽中心」(影相一流) • 葵浦絲座酒店-金林間 (國際普萃簡吃自助午餐，用餐時間90分鐘)
對象	：58位(彩虹中心會員、彩虹駿薈會員及其家人) (4-6月生日彩虹中心會員、彩虹駿薈會員及其家人優先參加) (非生日會員可登記，如有名額職員會通知)
費用	：\$170 **生日會員可用生日減免\$10優惠，即\$160** *** (生日減免\$10優惠只限使用一次)***
參加辦法	：請於即日起至6月7日(三)致電中心登記，如超額則於6月8日(四)抽籤及公佈結果，中籤者必需於6月9日(四)至6月15日(四)攜會員証於接待處報名，逾期報名者，其名額將於6月16日(五)開始由後備補上
備註	：需穿舒適衣服和運動鞋

愛笑瑜珈(6-8月) CHCC-LES-2024218

負責職員	：江文輝 (江先生)
日期	：6月6日、7月4日、8月1日 (星期二)
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
堂數	：3節
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	：1. 參加者需穿舒適服務及運動鞋 2. 未曾參加的會員優先報名

彩虹健康起動站(6月)

CHCC-LES-2024024

負責同事	：蔡銘淇 (蔡先生)		
日期	：2023年6月19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。出現健康指數較高風險的長者會安排轉介中心註冊護士作健康跟進。		
名額/對象	：25位中心會員及駿薈會員		
費用	：\$5 (全期1堂)		
參加辦法	：由6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		

彩虹健康起動站(7月)

CHCC-LES-2024205

負責同事	：蔡銘淇 (蔡先生)		
日期	：2023年7月10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。出現健康指數較高風險的長者會安排轉介中心註冊護士作健康跟進。		
名額/對象	：25位中心會員及駿薈會員		
費用	：\$5 (全期1堂)		
參加辦法	：由6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(6月)

CHCC-LES-2024199

負責同事	：蔡銘淇 (蔡先生)		
日期	：2023年6月14日、6月21日、6月28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		
堂數	：3次		
參加辦法	：由6月1日起可致電或親臨報名，先到先得。		

表達藝術輕鬆樂

CHCC-LES-2024251

負責同事	：阮普健 (阮姑娘)		
日期	：2023年7月13日至9月7日 (逢星期四)		
時間	：上午9時30分至11時		
地點	：彩虹中心		
內容	：由香港大學表達藝術治療實習同學為長者提供表達藝術治療活動，以舒緩長者的負面情緒		
名額/對象	：6至8位因長期病患而產生負面情緒的長者		
費用	：免費 (全期8堂)		
參加辦法	：請於6月21日或之前登記，職員稍後聯絡參加者作組前問卷，以確定參加者能否參與是次小組		
備註	：1. 此小組由香港大學表達藝術治療實習同學帶領 2. 參加者需進行組前組後問卷評估		

初級健康舞

CHCC-LES-2024188

負責同事	：李易霖 (易姑娘)		
日期	：2023年6月21日至8月9日 (星期三)		
時間	：下午4時至5時		
地點	：嘉峰臺中心		
堂數	：8堂		
內容	：由體適能導師教授最基本的帶氧舞步，簡單易學，達到燃燒脂肪及加強心肺功能的效果。		
名額/對象	：15-18位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員及社區會員		
費用	：\$220 (彩虹中心會員/彩虹駿薈會員)/\$240 (社區會員)		
參加辦法	：有興趣之會員可於即日至2023年6月10日，中心登記抽籤，職員會在6月12日聯絡中籤者報名。		
備註	：需穿舒適衣服和運動鞋		

醒腦時刻(7月)

CHCC-LES-2024200

負責同事	：蔡銘淇 (蔡先生)		
日期	：2023年7月5日、7月12日、7月19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		
堂數	：3次		
參加辦法	：由7月3日起可致電或親臨報名，先到先得。		

嘉峰臺-健康起動站(6月)

CHCC-LES-2024189

負責同事	: 李易霖 (易姑娘)
日期	: 2023年6月28日 (星期三)
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。出現健康指數較高風險的長者會安排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6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。

健康管理計劃2.0

CHCC-LES-2024235

負責同事	: 李易霖 (易姑娘)
日期	: 2023年7月5日至8月23日 (星期三)
時間	: 下午2時30分至3時30分
地點	: 嘉峰臺中心
內容	: 註冊營養師教授飲食重點，學習不同的健康飲食知識，體適能教練利用 InBody 分析儀，以專業介入模式設計相應的健康管理建議，讓參加者學習不同的健康管理知識和技巧，更切合個人的健康生活需求。 • 前期測試 (InBody 身體組成分析儀) • 註冊營養師教授飲食重點，學習不同的健康飲食知識。(講座) • 體適能教練利用 InBody 分析儀，以專業介入模式設計相應的健康管理建議，讓參加者學習不同的健康管理知識和技巧。(班組)
對象	: 20-22位彩虹中心會員及彩虹駿薈會員
費用	: \$280
堂數	: 9堂
參加辦法	: 有興趣之會員可於即日至2023年6月17日中心登記抽籤，職員會在6月19日聯絡中籤者報名。

下肢運動工作坊

CHCC-LES-2024190

負責同事	: 李易霖 (易姑娘)
日期	: 2023年6月20日至2023年7月11日 (星期二)
時間	: 下午4時30分至5時30分
地點	: 嘉峰臺中心
內容	: 由體適能導師教授下肢運動，下肢鍛鍊，是絕大部分運動都不能或缺的一環，日常生活任何參與力量的動作，都需要倚靠下肢的協助，所以下肢訓練的好，可有效提升全身的力量及協調性。
名額/對象	: 20位彩虹中心會員及彩虹駿薈會員
費用	: \$100
堂數	: 4堂
參加辦法	: 有興趣之會員可於即日至2023年6月10日中心登記抽籤，職員會在6月12日聯絡中籤者報名。
備註	: 需穿舒適衣服和運動鞋

防跌運動齊齊郁

CHCC-LES-2024228

負責同事	: 蔡銘淇 (蔡先生)
日期	: 由2023年6月29日 (星期四)
時間	: 上午10時至11時
地點	: 彩虹中心
內容	: 由雅培公司教練教授參加者防跌運動
名額/對象	: 15位長者中心及駿薈會員
費用	: 全免
參加辦法	: 請於6月1日開始致電 2329 6366 登記，職員稍後確認名額

健體閣諮詢站

CHCC-LES-2024024

負責同事	: 蔡銘淇 (蔡先生)
日期	: 2023年7月28日，8月11日、25日，9月15日 (指定星期五)
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



活動編號:CHCC-LES-2024226

金夢劇團(二)社區人和事

時間沙漏

由十多位退休人士及長者演出
一個時間銀行的故事

當時間成為人與人之間的連結.....

是複雜了還是精彩了?

日期：2023年8月6日(日)

時間：(A場)下午3時30分至4時45分

(B場)晚上7時30分至8時45分

(另設有「時間銀行」場，詳情參閱「手牽守」程式了解及報名)

對象：任何社區人士

地點：創意藝術中心

費用：\$60

(包車來回，出席者均有紀念品乙份)

(九龍石硤尾白田街30號
(港鐵石硤尾站C出口，步行約5至8分鐘)

旅遊車安排：A場下午2時45分彩虹中心>嘉峰臺中心>藝術中心
B場晚上6時45分彩虹中心>嘉峰臺中心>藝術中心



參加者可由6月1日起於中心接待處繳費報名，先到先得

如有問題，與馮先生/董先生聯絡

九龍新蒲崗新蒲崗廣場1樓B20室

九龍牛池灣瓊東街8號嘉峰臺商場地下

37021544

27110333



社區活動推介

地址：九龍牛池灣瓊東街8號嘉峰臺地下 (7-11 旁)

「富足」社區物品再生日

日期：2023年6月3日 (六)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：恩潮浸信會地下

對象：瓊富區居民

內容：1. 流動回收點 2. 街坊物品分享 [詳情請見樂助富山Facebook專頁]

查詢/報名：Whatsapp或致電 9725 9370 計劃社工 黎生Sunny



「利是封升級」手作工作坊— 時時分享互學活動

日期：2023年6月1日 (四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：嘉峰臺中心

對象：瓊富區社區人士

收費：全免；30時分

內容：由時間銀行成員 分享由利是封所做的DIY裝飾品，參加者需自備利是封，建議可循環使用

查詢：Whatsapp/致電9725 9370 中心社工 黎生Sunny

備註：此乃時間銀行活動，歡迎即場加入時間銀行以參與活動



暖敷草球義工培訓計劃— 時時分享互學活動

日期：2023年6月3日—8月5日

(逢周六；共6節)

時間：下午2:00 - 4:30

地點：樂耕園綠色教育資源中心

[鑽石山富山邨富信樓地庫二層202室]

對象：瓊富區社區人士

收費：全免；450時分

內容：由「善園」義工為參加者提供暖敷培訓，學習制作暖敷草球和暖敷實習，完成培訓後需參與最少一次暖敷草球服務

查詢：Whatsapp/致電9725 9370

中心社工 黎生Sunny

備註：此乃時間銀行活動，歡迎即場加入時間銀行以參與活動

特別鳴謝：善園、樂耕園



楊震「時時分享」時間銀行— 6月簡介會

日期：6月10日(六)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：嘉峰臺中心

對象：有興趣加入時間銀行的朋友

內容：成員透過分享不同技能和服務獲取時分
☑所得時分可以兌換各項服務、活動和物品等
☑請留意就算本身係參加我地中心嘅義工服務
☑♂都要聽左簡介先可以正式加入㗎☺

名額：15位

查詢：Whatsapp/致電9725 9370 中心社工

黎生Sunny



「衍紙花」手作工作坊— 時時分享互學活動

日期：2023年6月20日 (二)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：嘉峰臺中心

對象：瓊富區社區人士

收費：全免；90時分

內容：由時間銀行成員 分享如何DIY衍紙花

查詢：Whatsapp/致電9725 9370 中心社工

黎生Sunny

備註：此乃時間銀行活動，歡迎即場加入時間銀行以參與活動





循道衛理楊震社會服務處 彩虹長者綜合服務中心

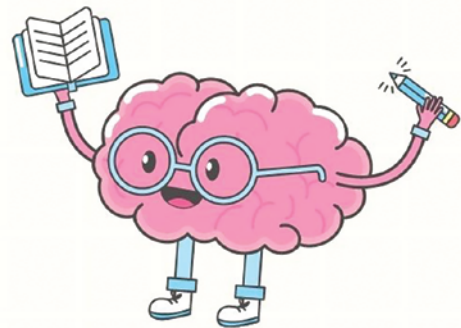
記憶診所 - 認知檢測服務

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。

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 中心服務	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
中心開放	☺	☺	×	☺	訊號除下 兩小時恢復	×
飯堂服務	☺	☺	×	☺當時仍在中心 已購票之長者#	早上6時仍懸掛- 早上8時仍懸掛- 下午2時仍懸掛- ×早餐 ×午餐 ×晚餐	×
洗衣及浴室服務	☺	☺	×	×	訊號除下 兩小時恢復	×
中心內活動	☺	×	×	*進行中活動繼續	×	×
戶外活動	視乎情況而定 ①	活動開始 前三小時 仍然懸掛	×	×	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。

中心活動表(6月)

日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

實體：

- ◆ (彩)彩虹中心
- ◆ (嘉)嘉峰臺中心
- ◆ (牛)牛池灣體育館
- ◆ (聖)聖本德中學
- ◆ (日)日間中心

網上平台：

(Zoom) (Facebook) (Youtube)
網上舉行或觀看

04

05

06

07

- ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- ◆ 09:15-10:45 行書書法班(嘉)
- ◆ 11:00-12:30 行書書法中班(嘉)
- ◆ 01:30-03:00 藝術廊-基礎素描班(嘉)
- ◆ 03:30-04:30 智醒魔力橋(嘉)

- ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- ◆ 09:30-11:00 成教:中國詩詞淺談(2)(彩)
- ◆ 10:00-11:00 正中紅心飛鏢班(彩)
- ◆ 10:00-12:00 舞動青春(牛)
- ◆ 03:30-04:30 徒手健體操(嘉)

- ◆ 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-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(嘉)
- ◆ 03:00-04:30 玩斗「棋」兵-家庭木棋(彩)

- ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- ◆ 09:15-04:30 大澳-導賞團(外)
- ◆ 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)
- ◆ 02:00-03:00 彩虹樓長委員會(二)(彩)
- ◆ 02:00-03:30 集體舞班(嘉)
- ◆ 02:00-03:30 520系列-護老者有「細」藝(彩)
- ◆ 02:00-04:30 護老者放假-暫託(彩)

08

- ◆ 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)
- ◆ 11:00-12:30 行書書法研習班(嘉)
- ◆ 01:15-02:45 二胡班(嘉)
- ◆ 02:00-05:00 週五手機諮詢(彩)
- ◆ 02:15-03:45 成教:中文中級班(彩)
- ◆ 03:00-05:00 朋輩輔導培訓(彩)
- ◆ 03:00-04:30 金曲名曲唱家班(嘉)
- ◆ 04:00-05:00 中國通史(2)(彩)

09

- ◆ 12:00-05:30 端陽暖萬心嘉年華(彩)
- ◆ 02:00-04:00 插花工作坊(嘉)

10

11

12

- ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- ◆ 09:15-10:45 行書書法班(嘉))
- ◆ 09:30-10:30 慎防跌倒(社區篇)講座(彩)
- ◆ 11:00-12:30 行書書法中班(嘉)
- ◆ 01:30-03:00 藝術廊-基礎素描班(嘉)
- ◆ 03:30-04:30 智醒魔力橋(嘉)

- ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- ◆ 09:30-11:00 成教:中國詩詞淺談(2)(彩)
- ◆ 10:00-12:00 舞動青春(牛)
- ◆ 10:00-11:00 正中紅心飛鏢班(彩)
- ◆ 03:30-04:30 徒手健體操(嘉)
- ◆ 11:00-12:00 基礎瑜伽(嘉)

13

- ◆ 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-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(嘉)
- ◆ 03:00-04:30 玩斗「棋」兵-家庭木棋(彩)

14

- ◆ 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)
- ◆ 02:00-03:15 接待義工聚會(1)(彩)
- ◆ 02:00-03:30 集體舞班(嘉)
- ◆ 02:00-04:00 午間電影播放會(彩)
- ◆ 02:00-04:30 護老者放假-暫託(彩)

15

- ◆ 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)
- ◆ 11:00-12:30 行書書法研習班(嘉)
- ◆ 01:15-02:45 二胡班(嘉)
- ◆ 02:00-05:00 週五手機諮詢(彩)
- ◆ 02:15-03:45 成教: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(2)(彩)

16

- ◆ 08:30-06:30 端陽暖萬心探訪(彩/嘉)
- ◆ 10:00-11:30 Ukulele學習班(聖)
- ◆ 02:00-04:30 護老者放假-暫託(日)

17

18

19

- ◆ 08:30-10:00 彩虹健康起動站(彩)
- ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- ◆ 01:30-03:00 藝術廊-基礎素描班(嘉)
- ◆ 03:30-04:30 智醒魔力橋(嘉)

- ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- ◆ 10:00-11:00 正中紅心飛鏢班(彩)
- ◆ 10:00-12:00 舞動青春(牛)
- ◆ 11:00-12:00 基礎瑜伽(嘉)
- ◆ 02:00-03:30 端午送湯樓座關懷行動2023(彩)
- ◆ 03:00-04:00 乾花擴香磚班(聖)
- ◆ 04:30-05:30 下肢運動工作坊(嘉)

20

- ◆ 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-塑膠彩班(嘉)
- ◆ 10:00-11:30 認識認知障礙工作坊(彩)
- ◆ 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(嘉)
- ◆ 03:00-04:30 玩斗「棋」兵-家庭木棋(彩)
- ◆ 04:00-05:00 級健康舞(嘉)

21

端午節

22

- ◆ 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)
- ◆ 11:00-12:30 行書書法研習班(嘉)
- ◆ 02:00-05:00 週五手機諮詢(彩)
- ◆ 02:15-03:45 成教: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(2)(彩)

23

- ◆ 10:00-11:30 Ukulele學習班(聖)
- ◆ 02:00-04:00 劍擊體驗工作坊(聖)
- ◆ 02:00-04:00 插花工作坊(嘉)
- ◆ 02:00-04:30 護老者放假-暫託(日)
- ◆ 03:00-04:30 情緒來敲門(彩)

24

25

26

- ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- ◆ 03:30-04:30 智醒魔力橋(嘉)

- ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- ◆ 09:00-12:00 護老者會員見證會(彩)
- ◆ 10:00-11:00 正中紅心飛鏢班(彩)
- ◆ 10:00-12:00 舞動青春(牛)
- ◆ 11:00-12:00 基礎瑜伽(嘉)
- ◆ 04:30-05:30 下肢運動工作坊(嘉)

27

- ◆ 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-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(嘉)
- ◆ 04:00-05:00 級健康舞(嘉)

28

- ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- ◆ 09:30-11:00 音樂啟示錄(彩)
- ◆ 10:00-11:00 防跌運動齊郁郁(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 護老者放假-暫託(彩)

29

- ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)
- ◆ 09:00-11:00 護老家庭勤運動(彩)
- ◆ 09:15-10:45 國畫班(嘉)
- ◆ 11:00-12:30 行書書法研習班(嘉)
- ◆ 02:00-05:00 週五手機諮詢(彩)
- ◆ 02:15-03:45 成教:中文中級班(彩)
- ◆ 02:30-04:00 彩虹摯友月聚(6月)
- ◆ 03:00-04:30 金曲名曲唱家班(嘉)
- ◆ 04:00-05:00 中國通史(2)(彩)

30

36

37

中心活動表(7月)

日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
30	31	實體： ◆ (彩)彩虹中心 ◆ (嘉)嘉峰臺中心 ◆ (牛)牛池灣體育館 ◆ (聖)聖本德中學 ◆ (日)日間中心 網上平台： (Zoom) (Facebook) (Youtube) 網上舉行或觀看				01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29