



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8月至9月 中心通訊。。。

8月主題

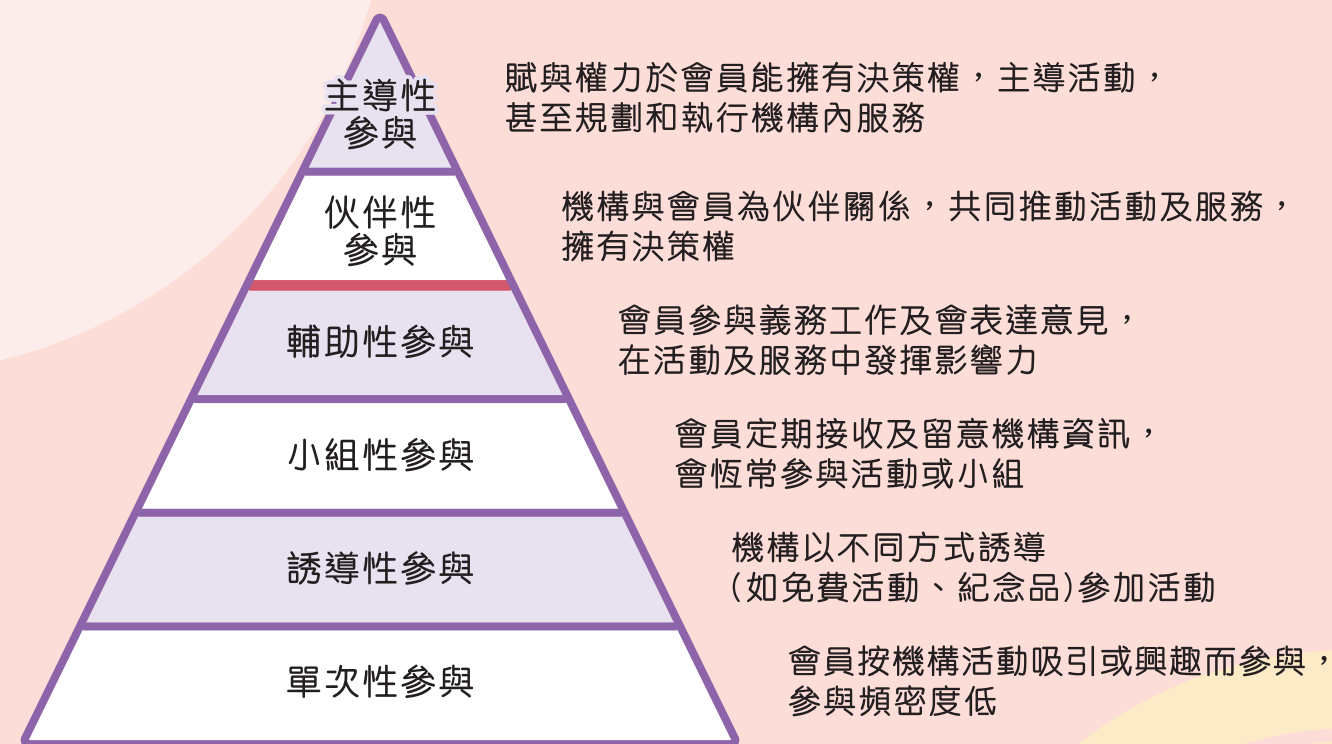
全心投入 社區參與

馮基豪

現今長者/退休人士的特色：

- 身體健康狀況更佳 •
- 教育水準提高 •
- 有更大能力掌握新資訊 •
- 對服務有更大期望 •

你參與中心的習慣屬於那一種？



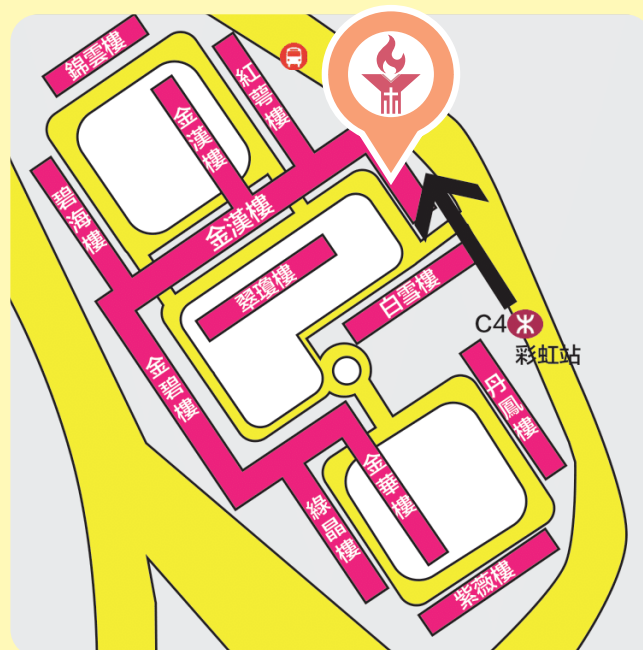
社區參與

是指社區上可提供多元化及可負擔的社區活動，以切合長者的不同興趣。長者參與休閒、社交、文化、教育或心靈方面的活動，有助他們持續融入社區生活。不同層次沒有好與壞之分，但有研究顯示，社會參與數量愈多，身心靈健康愈高；社會參與層次愈高，長者自我效能感愈高。

資料參考：

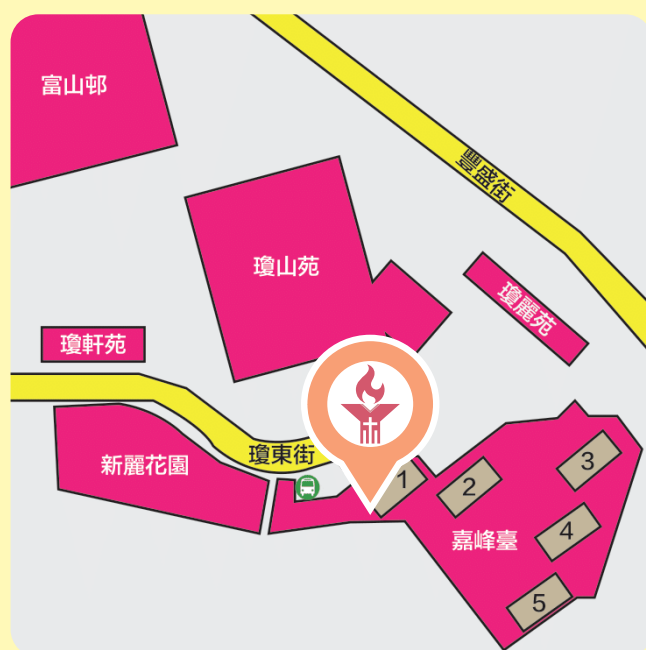
《老人權益促進會：如何鼓勵長者參與社區，促進老人權益？
賽馬會齡活城市計劃基線研究報告》

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：1300本

正向情緒-護老者

周佩怡姑娘

從入職至今，工作員一直在護老者支援隊工作，期間參與帶領不同敘事實踐的小組，在小組活動期間發掘不少護老者的生活智慧、照顧心得，依靠這些正向的思維、情緒，陪伴他們渡過漫長的照顧旅程。而正向情緒是其中一個引發幸福感的元素，當人擁有正向情緒時，會較願意開放自己，更容易留意到身邊的事物。在生活中最常出現的十種正向情緒包括：愉悅、感恩、寧靜、興趣、希望、自豪、娛樂、有靈感、敬畏和愛。接下來工作員將這十種情緒配對照顧心得寫成小建議，給大家參考。

- 愉悅**：吃到美味佳餚，都會令人心情愉悅；多吃有營養的食物可以提高你的能量和動力。
- 感恩**：帶來樂觀好情緒，能豐富精神層次，富足心靈快樂、幸福，有如和煦陽光一樣溫暖人心，讓周圍的人更樂於接近。
- 寧靜**：冷靜下來，深呼吸幾下，有事慢慢講，總有解決方法。平靜生活就是最好的養生。
- 興趣**：做運動，可以釋放安多酚，有助於改善你的情緒。間中曬曬太陽，到外面走走、散散步也是好的。
- 希望**：看開一點，船到橋頭自然直！有時都不能擔心太多，希望在明天！
- 自豪**：盡自己能力堅持就值得自豪，在照顧路上無愧於心。
- 娛樂**：要騰出點時間找娛樂減減壓，去做讓自己放鬆、減壓、開心的事，照顧自己的需要。
- 有靈感**：創作來自靈感、靈感來自生活，有充足休息，要睡覺，才有好生活！不要熬夜跟日夜顛倒，睡眠不足會使情緒波動和疲勞惡化。
- 敬畏**：有信仰寄托，為心靈作明燈指引。
- 愛**：為甚麼我們總是無法好好說話、或對家人說出我愛你、謝謝你或對不起之類的說話呢？

我們要先愛自己，才能愛人，愛是這樣產生的。

你今日照顧好自己未？

P.1
P.2

8月份主題 - 全心投入 社區參與
9月份主題 - 正向情緒-護老者

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.16-18

長者進修學院

P.19-22

義工服務及發展

P.23-27

社交及康樂活動

P.28-33

健康及生活

P.34

社區網絡連結活動

P.35

颱風及暴雨

P.36-43

中心活動表

P.44

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

• 8月份月會 •

主題：全心投入

日期：8月1日（星期二）

時間：上午10時至11時及下午2時至3時（共2場）

• 9月份月會 •

主題：正向情緒

日期：9月1日（星期五）

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

- 活動幹事鄭婀娜姑娘於6月19日到職

嘉峰臺中心

- 服務經理黎朗然先生於6月18日離職
- 社工陳景璇姑娘於7月1日離職
- 社工潘志華先生於7月1日晉升為服務經理，並於悠逸軒中心工作

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

*從8月月會開始，會員參加月會前不用預約，月會當天請攜帶會員証及印花咭直接參與。



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

愛·融·樂
Equa-Harmony

2023年9月16日
全港賣旗日
Flag Day on 16th Sept 2023

招募義工人數 籌款目標
Volunteers Recruitment Fundraising Goal

5000 **120萬** 1.2 million

公開籌款許可證編號：
Public Subscription Permit Number:
FD/T013/2023

義工登記及捐款支持

籌款用作：
- 油尖旺區非華裔服務
- 自資殘疾人士院舍（屯門朗逸居及獨立生活計劃）

To raise funds for:
- Service for non-Chinese ethnics living in Yau Tsim Mong District
- Self-finance residential care homes (persons with disabilities) (Tuen Mun Independent Living Hostel and Independent Living Project)

22510888 www.yang.org.hk ymmss_hk

小組

「非」常鼓舞 - 護老者非洲鼓班

CHCC-LES-2024345

負責同事	：袁嘉慧（嘉姑娘）
日期	：2023年9月14、21、28日、10月5日（星期四）
時間	：下午2時30分至3時30分
地點	：彩虹中心
堂數	：4堂
內容	：導師教授西非鼓樂，讓護老者利用節拍，放鬆身心，互相交流。
名額/對象	：10位護老者
費用	：\$50
參加辦法	：由8月15日起致電中心 2329 6366 或 WhatsApp 5641 2066 登記。
備註	：1. 必須登記為護老者 2. 活動期間設有長者暫託服務，有需要可向職員登記 3. 本活動由黃大仙民政事務處贊助

9月照顧茶聽

CHCC-LES-2024394

負責同事	：張駿成（張先生）
日期	：2023年9月16日（星期六）
時間	：下午2時至4時30分
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位護老者
費用	：全免
參加辦法	：由8月1日起致電 2329 6366 或 WhatsApp 5641 2066 登記，中心職員8月21日起確認名額。

10月照顧茶聽

CHCC-LES-2024395

負責同事	：張駿成（張先生）
日期	：2023年10月21日（星期六）
時間	：下午2時至4時30分
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位護老者
費用	：全免
參加辦法	：由8月1日起致電 2329 6366 或 WhatsApp 5641 2066 登記，中心職員8月21日起確認名額。

護老家庭勤運動(二)

CHCC-LES-2024358

負責同事	：周佩怡(周姑娘)
日期	：2023年10月6日，13日，20日，27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	：6位護老者及6位被照顧者
費用	：\$80
參加辦法	：即日起致電中心 2329 6366 或 WhatsApp 56412066 向周姑娘登記
備註	：本活動由黃大仙民政事務處贊助

靜心療癒禪繞畫(二)

CHCC-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
堂數	：4堂
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名護老者
費用	：\$25/5堂
參加辦法	：由7月7日起到中心接待處報名。
備註	：本活動由黃大仙民政事務處贊助

「正中紅心」飛鏢班(二)

CHCC-LES-2024197

負責同事	：蔡銘淇(蔡先生)
日期	：2023年8月22日、29日、9月5日、12日、19日及26日(指定星期二)
時間	：上午10時正至11時正
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8月1日開始致電 2329 6366 登記，中心職員即時確認名額
備註	：本活動由社會福利署老有所為計劃贊助

認識安老院舍

CHCC-LES-2024214

負責同事	：周佩怡(周姑娘)
日期	：2023年9月2日(星期六)
時間	：下午2時15分至3時45分
地點	：彩虹中心
內容	：認識安老院舍種類、如何選擇院舍
名額/對象	：15名護老者
費用	：全免
參加辦法	：即日起致電中心 2329 6366 登記，中心職員即時確認名額

照顧好自己先

CHCC-LES-2024363

負責同事	：林美雲(美姑娘)
日期	：2023年8月3、10、17、24日(逢星期四)
時間	：下午3時至4時30分
地點	：彩虹中心
內容	：以小組的互動形式，認識社區資源，了解興趣建立、日程管理及減壓的方法，與其他護老者共建互助互愛的網絡
名額/對象	：8位護老者
費用	：全免
參加辦法	：即日起致電中心 23296366，負責職員會稍後聯絡
備註	：1. 活動期間如有需要為長者安排暫託服務，可個別與負責職員聯絡 2. 本活動由黃大仙社會福利署<小社區>計劃贊助

健康食品優惠站：雅培(8月)

CHCC-LES-2024260

負責同事	：馬曉君(馬姑娘)
日期	：2023年8月16日(星期三)
時間	：下午2時30分至4時正
地點	：彩虹中心
內容	：透過邀請美國雅培製藥有限公司到中心進行銷售站，並以比市價較便宜的格價向會員出售。
對象	：50位護老者、彩虹中心會員及駿薈會員
費用	：\$3(入場票)
參加辦法	：2023年6月1日開始購票
備註	：1. 購買入場票後，請於當天下午2:30-4:00內到場購買雅培奶粉 2. 奶粉價錢：加營素\$173，低糖\$178，怡保康\$215.5，活力加營素\$215 *不接收“一千元”紙幣

家庭活動

玩斗「棋」兵 – 家庭木棋 (8-9月) CHCC-LES-2024340

負責同事	: 袁嘉慧 (嘉姑娘)
日期	: 2023年8月9、23日、9月13、20日 (星期三)
時間	: 下午3時至4時30分
地點	: 彩虹中心
內容	: 由義工協助活動進行，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	: 5戶護老家庭成員 (10位)
費用	: 全免
參加辦法	: 由8月1日起致電 2329 6366 登記，先到先得，額滿即止。
備註	: 1. 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。 2. 本活動由社會福利署<老有所為>計劃贊助

動物醫生迎中秋 CHCC-LES-2024344

負責同事	: 袁嘉慧 (嘉姑娘)
日期	: 2023年9月9日 (星期六)
時間	: 下午2時30分至3時30分
地點	: 彩虹中心
內容	: 邀請慈善團體「動物醫生」探訪，跟小動物一起玩遊戲，喜迎中秋佳節。
名額/對象	: 10戶護老家庭成員 (20位)
費用	: \$5/戶
參加辦法	: 由8月1日起致電 2329 6366 登記，先到先得，額滿即止。
備註	: 1. 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。 2. 活動中有已受訓的寵物貓、狗在場。如對動物毛髮敏感者，請自行考量。



護老家庭旅行：他約我到迪士尼 CHCC-LES-2024321

負責同事	: 蔡銘淇 (蔡先生)
日期	: 2023年8月26日 (星期六)
時間	: 上午9時15分至下午3時30分
地點	: 迪士尼 (彩虹中心集合)
內容	: 迪士尼樂園 (遊踪及自由參觀)
名額/對象	: 31位護老家庭及護老者
費用	: \$10/位
參加辦法	: 由7月10日起致電中心登記，截止登記日期為8月15日，如超額登記則於8月16日抽籤及公佈結果，中籤者必須於8月21日前帶備會員證於接待處購票，逾期報名者其名額將於8月23日由後備補上。
備註	: 1. 輪椅約5位，如需要請於登記時通知職員。 2. 膳食由參加者自行處理。 3. 參加者可自行決定繼續留園或跟車離開。 4. 門票由香港迪士尼免費提供。

穴位按摩家庭樂 CHCC-LES-2024362

負責同事	: 林美雲 (美姑娘)
日期及時間	: 第一節 2023年9月16日 (星期六) 下午3:30至5:00 第二節 2023年9月20日 (星期三) 下午1:30至3:00
地點	: 彩虹中心
內容	: 學習穴位按摩的方法，並與家人一同體驗穴位按摩，促進彼此的交流及關係。
名額/對象	: 8個護老家庭
費用	: 全免
參加辦法	: 即日起致電 2329 6366 登記，負責職員會稍後聯絡
備註	: 被照顧者只需出席第二節活動

彩虹摯友月聚 (8-9月)

CHCC-LES-2024203

負責職員：蔡銘淇 (蔡先生)
 日期：2023年8月25日(星期五)及9月29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。
 名額/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：1. 活動截止日期：活動3天前
 2. 8月份及9月份月聚活動需分別報名

嘉峰摯友月聚 (8-9月)

CHCC-LES-2024176

負責職員：李妍儀 (李姑娘)
 日期：2023年8月19日及9月16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。
 名額/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

智醒魔力橋

CHCC-LES-2024300

負責職員：李易霖 (易姑娘)
 日期：2023年8月7日至2023年9月25日 (星期一)
 時間：下午3時30分至4時30分
 地點：嘉峰臺中心
 內容：由中心義工和職員親身教授正宗魔力橋數字牌的玩法。此活動可改善記憶力及預防認知障礙症，適合任何人士參加
 名額/對象：8位 (中心會員/駿薈會員)
 導師：魔力橋義工
 堂數：8堂
 費用：免費
 參加辦法：有興趣參加會員可即日起致電中心登記，職員稍後聯絡。
 備註：歡迎認知障礙症老友記參加

8月智在友你家屬月聚

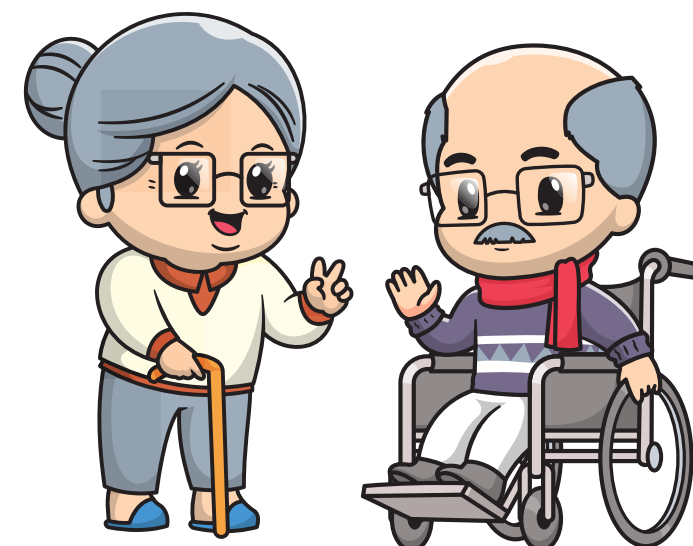
CHCC-LES-2024378

負責職員：林清滢 (林姑娘)
 日期：2023年8月19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：防走失貼士及用品介紹；
 小組討論及分享
 名額/對象：照顧患有認知障礙症長者的家屬 (智有醫社參加者優先)
 導師：林清滢姑娘 (社工)
 費用：免費
 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

9月智在友你家屬月聚

CHCC-LES-2024378

負責職員：林清滢 (林姑娘)
 日期：2023年9月16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. 分享智能手機程式 (醫健通及HA Go)的運用及好處
 2. 與醫護人員溝通技巧
 3. 小組討論及分享
 名額/對象：照顧患有認知障礙症長者的家屬 (智有醫社參加者優先)
 導師：林海寶姑娘 (資深護師)、林清滢姑娘 (社工)
 費用：免費
 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





循道衛理楊震社會服務處

彩虹長者綜合服務中心

智醒運動加油站(2023年8至9月)

日期:

2/8, 9/8, 23/8/2023 (逢星期三)

7/9, 14/9, 28/9/2023 (逢星期四)

時段: 下午2:15 - 3:15 (第一節)

下午3:30 - 4:30 (第二節)

對象: 輕至中度認知障礙症長者

人數: 每一節8名長者

地點: 嘉峰臺中心活動室四

*活動期間會有受訓義工當值提供協助

*每次報名可選擇一節及報多於一個活動日子

負責職員: 林清瀾姑娘

CODE: CHCC-LES-2024291

腳踏單車



鍛鍊腿部肌肉
提升耐力

沙包



鍛鍊大腿肌力
預防跌倒

練力帶



阻力訓練
加強上肢肌力

手拉繩



加強肩關節
活動幅度



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: 楊芷穎 (楊姑娘)
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: 楊芷穎 (楊姑娘)
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

王羲之十七帖解析	負責同事: 楊芷穎 (楊姑娘)
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: 楊芷穎 (楊姑娘)
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\$260; 社區會員\$270	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

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\$252	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\$252	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\$115; 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

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

工筆畫試驗班-牡丹

CHCC-LES-2024354

負責職員	：李易霖 (易姑娘)
日期	：2023年9月7日至10月12日 (星期四)
時間	：下午4時正至5時正
地點	：嘉峰臺中心
內容	：以工筆牡丹為題去繪畫牡丹，歡迎初學者或對工筆畫有興趣會員報名
名額/對象	：7-10位中心會員/駿薈會員及社區會員
費用	：\$150 (中心會員/彩虹會員)/\$170 (社區會員)
堂數	：6堂
參加辦法	：請於8月1日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註	：費用包括上課用基本紙；可向中心借用顏料及筆

中國藝術歌曲-體驗班 (1)或(2)

CHCC-LES-2024381
CHCC-LES-2024382

負責職員	：李易霖 (易姑娘)
日期	：(第1期)2023年9月15日至10月6日(星期四)或 (第2期)2023年11月1日至11月22日(星期三)
時間	：(第1期)上午10時正至11時30分 (第2期)下午1時30分至3時正
地點	：嘉峰臺中心
內容	：由聲樂班馬老師教授，透過唱中國藝術歌曲(普通話)，學習聲樂技巧如姿勢、呼吸、發聲、共鳴、咬字、音準、拍子和演繹等，歡迎初學者。
名額/對象	：(第1期)10位中心會員/駿薈會員及社區會員 (第3期)20位中心會員/駿薈會員及社區會員
費用	：\$200 (中心會員/彩虹會員)/\$220 (社區會員)
堂數	：4堂
參加辦法	：請於8月28日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止



煮到七彩之韓國涼拌冬粉

CHCC-LES-2024307

負責同事	：馬曉君 (馬姑娘)
日期	：2023年8月24日(星期四)
時間	：下午2時30分至4時30分
地點	：彩虹中心
內容	：學做韓式涼拌蕃薯粉
名額/對象	：12位彩虹中心會員、駿薈會員
費用	：每位\$20
參加辦法	：2023年8月1日開始購票，先到先得，額滿即止。
備註	：請帶備一個外賣飯盒大小的食物盒與膠袋/環保袋

煮到七彩之乾烙豆腐捲

CHCC-LES-2024346

負責同事	：馬曉君 (馬姑娘)
日期	：2023年9月27日 (星期三)
時間	：下午2時30分至4時30分
地點	：彩虹中心
內容	：學做山東乾烙豆腐捲
名額/對象	：12位彩虹中心會員、駿薈會員
費用	：每位\$20
參加辦法	：2023年9月1日開始購票，先到先得，額滿即止。
備註	：請帶備一個外賣飯盒大小的食物盒與膠袋/環保袋

縫補服務

CHCC-LES-2024289

負責同事	：馮曉東 (馮先生)
日期	：2023年8月29日 (星期二)
時間	：上午9時30分至11時
地點	：彩虹中心
內容	：讓義工替有需要的長者修補衣服 (修改範圍：改褲腳、改褲頭(橡根褲頭)、衣袖改短等簡單修補)
名額/對象	：大約8~12位彩虹中心會員
費用	：免費
參加辦法	：2023年8月7日起至8月19日可致電中心登記姓名以及需修補內容，職員會於8月26日前聯絡參加者了解詳情，參加者需在活動當日帶同修補衣物到中心。
備註	：修補衣物前需預先自行清潔。

彩虹樓長委員會(三)

CHCC-LES-2024308

負責同事	: 葉如茵 (葉姑娘)
日期	: 2023年8月2日 (星期三)
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) 檢討端午送湯探訪 3) 講解8月樓座組內容及各座樓開組日期 4) 諮詢對時間銀行的了解/意見及邀請友好參與
對象	: 彩虹邨各座樓之樓長代表
參加辦法	: 工作員會用 whatsapp 或致電聯絡各樓長代表出席

接待義工聚會(2)

CHCC-LES-2024350

負責同事	: 阮普健 (阮姑娘)
日期	: 2023年9月8日 (星期五)
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
名額/對象	: 32位接待義工
參加辦法	: 工作員會致電聯絡各位義工出席

攝製義工組聚會 (八月)

CHCC-LES-2024334

負責職員	: 葉俊成 (葉先生)
日期	: 2023年8月2日 (星期三)
時間	: 上午10時至12時
地點	: 彩虹中心
內容	: 聚會會回顧以往電台義工組的活動及成就, 並講解改組目的期望及討論小組發展方向. 屆時會公布未來運作流程及面試日期
名額/對象	: 6-8位彩虹中心會員
費用	: 免費
參加辦法	: 7月10日起可到中心登記報名參加 / 由職員面見甄選通知

「長顧大使」護老培訓課程 (第21期)

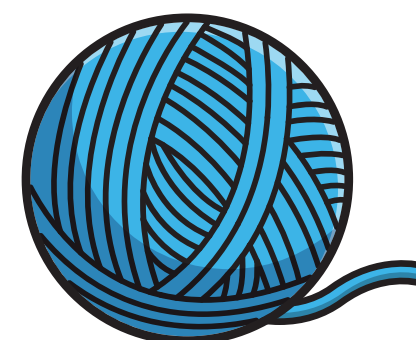
CHCC-LES-2024351

負責職員	: 馮曉東 (馮先生)
日期	: 2023年9月7日至10月中 (逢星期四) *除9月27日及10月4日為星期三
時間	: 上午9時30分至11時30分
地點	: 嘉峰臺中心
內容	: 9月7日(四) : 認識認知障礙症 - 香港認知障礙症協會講師 9月14日(四) : 使用助行器及防跌 - 楊震物理治療師 9月21日(四) : 扶抱與轉移技巧、輪椅應用 - 楊震物理治療師 9月27日(三) : 認識長者常見疾病 - 楊震資深護師 10月4日(三) : 簡單急救常識 - 楊震資深護師 10月中(待定) : 認識失明人士領路方法 - 盲人輔導會講師
對象	: 8至12位護老者及有興趣之社區人士
費用	: \$60 (6堂達100%出席或社工轉介個案可免學費)
參加辦法	: 8月1日開始致電中心報名, 職員稍後聯絡繳費, 不同單元可獨立報名(每堂10元)
備註	: 完成課程之參加者可成為「長顧大使」為長者提供陪診及照顧。每次完成服務後可獲發義工津貼 (詳情請向職員查詢)

編織義工組

CHCC-LES-2024297

負責同事	: 蔡曉嫻 (蔡姑娘)
日期	: 2023年7月5日、7月26日、8月2日、8月16日、8月30日、9月13日及9月27日 (指定星期三)
時間	: 下午1時30分至3時
地點	: 彩虹中心
內容	: 義工聚首一同編織, 交流心得並為中心製作各種織物, 派發給區內長者及中心會員
名額/對象	: 15位彩虹中心編織義工
參加辦法	: 6月21日起到中心登記, 先到先得, 額滿即止。



暫託、護送及看顧 義工招募

CHCC-LES-2024379

負責同事：張駿成(張先生)
日期：8月21日至 8月30日期間
地點：彩虹中心
內容：中心的護老者支援服務一直提供暫託活動，讓護老者可以讓被照顧長者參加活動，自己得到休息時間。九月起，逢星期二、四及六的下午時段將會在彩虹日間中心舉辦暫託活動，所以現正招募大量義工，以維持這項恆常服務。

整體義工服務內容如下：

1. 於暫託時間協助活動進行
2. 護送參加者到日間中心參與活動
3. 上門為護老者家庭提供看顧活動
4. 護送外出

上述服務均有義工津貼，提供服務前需要參與義工培訓，培訓(21/8-30/8)內容如下：

- 21/8 (上午9時至中午12時): 精神健康急救課程1
- 22/8 (下午2時至下午5時): 計劃簡介+與長者溝通技巧
- 23/8 (下午3時至5時): 扶抱及推輪椅培訓
- 24/8 (上午9時至中午12時): 精神健康急救課程2
- 28/8 (上午9時至中午12時): 精神健康急救課程3
- 30/8 (上午9時至中午12時): 精神健康急救課程4

對象：16位中心義工/ 年輕義工
堂數：6堂
費用：免費
參加辦法：由即日起致電中心 23296366 或 WhatsApp 56412066 登記。
備註：1. 收到報名後，職員會個別與報名義工聯絡。
 2. 培訓支出由黃大仙民政事務總署資助。

時間銀行-「手牽守」手機班

CHCC-LES-2024377

負責職員：蔡曉嫻(蔡姑娘)
日期：2023年8月31日(星期四)
時間：下午2時至3時30分
地點：彩虹中心
內容：教授時間銀行會員使用「手牽守」手機應用程式，而是次主題為申請服務
名額/對象：15位彩虹中心義工(參加時間銀行義工優先)
參加辦法：8月1日起到中心登記，先到先得，額滿即止。

8月份午間電影播放會

CHCC-LES-2024338

負責職員：葉俊成(葉先生)
日期：2023年8月3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，邀請參加者來到中心，並會播放已經篩選好的教育意義電影作為播放。參加者一起討論相關議題及發表感受
名額/對象：8 -12 位彩虹中心會員
費用：免費
參加辦法：7月10日起可到中心登記報名參加

9 月份午間電影播放會

CHCC-LES-2024337

負責職員：葉俊成(葉先生)
日期：2023年9月15日(星期五)
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，邀請參加者來到活動房，並會播放已經篩選的教育意義電影作為播放，參加者一起討論有關相關議題大家發表感受
名額/對象：8 -12 位彩虹中心會員
費用：免費
參加辦法：8月10日起可到中心登記報名參加

樂伴營健美美食展半日遊

CHCC-LES-2024387

負責職員：阮普健(阮姑娘)
日期：2023年8月19日(星期六)
時間：上午8時30分至2時
地點：香港會議展覽中心
內容：前往灣仔會議展覽中心，由營養師講解選購健康食品及生活習慣講座。
 由企業義工陪同遊覽美食博覽展，於展內享用簡單午膳飯盒並與企業義工進行交流活動。
名額/對象：50位彩虹中心會員(只限中心會員參與)(會員須正領綜援或長者生活津貼)
費用：免費
參加辦法：請於8月2日開始攜會員証於接待處報名，額滿即止
備註：1. 每位參加者均可獲美食展購物券
 2. 鳴謝香港提升快樂指數基金贊助
 3. 會員需親身攜會員證到中心領取活動券

咖啡渣手工皂工作坊

CHCC-LES-2024391

負責職員	：冼浩然 (冼先生)
日期	：2023年9月21日 (星期四)
時間	：上午11時至中午12時
地點	：彩虹中心
內容	：由樂耕園導師教導長者利用咖啡渣製作手工皂，咖啡渣有助去角質、氣味及油污，含維他命B，有抗氧化及提神作用。
名額/對象	：15位 (駿薈及社區會員最多6位)
費用	：\$5中心會員及駿薈會員，\$6社區會員 (全期1堂)
參加辦法	：請於8月21日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註	：本活動由老有所為活動計劃贊助，樂耕園「世事如書日日新 跨代共融綠在社區計劃」提供

精油按摩鬆一鬆

CHCC-LES-2024301

負責職員	：江文輝 (江先生)
日期	：2023年8月30日 (星期三)
時間	：下午3時至4時30分
地點	：彩虹中心
內容	：透過精油按摩，讓長者身體放鬆，從按摩中釋放身體壓力，進入舒緩狀態以達至心境平靜。
名額/對象	：15位彩虹中心會員及駿薈會員
費用	：\$5中心會員及駿薈會員，\$6社區會員
參加辦法	：8月1日起親臨中心購票，先到先得，額滿即止。

玩具圖書館 (8-9月)

CHCC-LES-2302175

負責職員	：李妍儀 (李姑娘)
日期	：2023年8月1、8、15及22日；9月5、12、19及26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各款好玩、刺激的桌上遊戲 (Board-game)，並認識新朋友。
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
堂數	：共8節
費用	：免費
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，每次活動後，遊戲物品均會清潔消毒。

愛笑瑜珈 (9-12月)

CHCC-LES-2024364

負責職員	：江文輝 (江先生)
日期	：2023年9月5日、10月3日、11月7日、12月5日 (指定星期二)
時間	：下午4時至5時
地點	：彩虹中心
內容	：由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	：15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	：1. 參加者需穿舒適服飾及運動鞋 2. 未曾參加的會員優先報名

書法研習同學會 (二)

CHCC-LES-2024302

負責職員	：江文輝 (江先生)
日期	：2023年8月12日至10月14日 (指定星期六)
時間	：上午9時30分至11時
地點	：彩虹中心
內容	：一班共同愛好書法的同學們聚首，一同書寫不同類型的字帖。
名額/對象	：15位中心會員
費用	：每位\$30
參加辦法	：請於8月2日或之前親臨購票，先到先得，額滿即止。
備註	：參加者的作品將有機會在中心展覽。

教煮

CHCC-LES-2024335

負責職員	：葉俊成 (葉先生)
日期	：2023年9月4日至10月30日 (逢星期一)
時間	：上午10時至中午12時
地點	：彩虹中心
內容	：「教煮」一連七課，每課以一湯一餸一軟餐，讓參加者一同合作炮製佳餚，重新找回烹飪樂趣
名額/對象	：6-8位彩虹中心會員
費用	：每堂\$5 (共7堂)
參加辦法	：8月10日起可到中心登記報名參加
備註	：公眾假期不用上堂：10月2日 及 10月23日

齊來歡樂賀中秋-燈謎競猜

CHCC-LES-2024398

負責職員	：冼浩然 (冼先生)
日期	：2023年9月1日至9月22日
時間	：上午 8 時30分至下午6 時 (中心開放時段)
地點	：彩虹中心
內容	：中心9月1日開始每星期為會員準備5題燈謎，共15題。 於9月26日燈籠製作工作坊內公佈答案及得獎名單。
名額/對象	：所有彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員
費用	：免費
參加辦法	：於接待處向當值接待義工或職員索取燈謎紙，作答完成後放在收集箱內。每星期有職員記錄作答分數。參加者可以無限次參與該星期的燈謎競猜，職員會計算最後遞交日子的一份。
備註	：答中4-7題獲得細獎一份；答中8-11題獲得中獎一份； 答中12題或以上獲得大獎一份。 答案及得獎名單於燈籠製作工作坊完結後張貼在中心大堂

齊來歡樂賀中秋-燈籠製作工作坊

CHCC-LES-2024397

負責職員	：冼浩然 (冼先生)
日期	：2023年9月26日 (星期二)
時間	：上午 9 時30分至11時30分
地點	：彩虹中心
內容	：上半部分公佈燈謎競猜答案及得獎名單。下半部分導師教導長者製作應節中秋燈籠，與參加者一同共慶中秋佳節。
名額/對象	：30位
費用	：\$30彩虹中心會員及駿薈會員，\$35社區會員
參加辦法	：請於9月1日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註	：1. 本活動參加者將會獲得中秋燈籠及月餅一份 2. 燈謎競猜答案及得獎名單於工作坊完結後張貼在中心大堂

迪士尼樂悠遊

CHCC-LES-2024332

負責職員	：阮普健 (阮姑娘)
日期	：2023年9月17日 (星期日)
時間	：上午9時至5時45分
地點	：香港迪士尼樂園
內容	：與長者一同遊覽香港迪士尼，並參與園內活動
名額/對象	：27位彩虹中心會員及彩虹日間護理中心服務使用者
費用	：\$10 (膳食費自備)
參加辦法	：請於8月24日前登記，如超額則於8月28日抽籤及公佈結果， 抽中之長者請於9月5日前購票，逾期購票者將由後備補上
備註	：是次輪椅位2至3個，如需輪椅及義工協助，請於報名時登記

晨早挑戰站(8月)

CHCC-LES-2024183

負責職員	：冼浩然 (冼先生)
日期	：2023年8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	：拋畫子：1粒畫子放手背，拋高手掌接，完成後加多1粒放手背，拋高手掌接，完成後加多1粒，如此類推，最多可加至5粒，最快完成者為勝並由當值義工記錄完成時間
名額/對象	：所有彩虹中心會員及駿薈會員
費用	：免費
參加辦法	：進入中心，向當值接待義工即時登記即可參加
備註	：榮登首10名會登在龍虎榜及獲得獎勵

晨早挑戰站(9月)

CHCC-LES-2024183

負責職員	：冼浩然 (冼先生)
日期	：2023年9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	：啤牌對對碰：長者鬥快對5張牌，並計時，最快完成者為勝並由當值義工記
名額/對象	：所有彩虹中心會員及駿薈會員
費用	：免費
參加辦法	：進入中心，向當值接待義工即時登記即可參加
備註	：榮登首10名會登在龍虎榜及獲得獎勵

開心生日旅行日(7月-9月)

CHCC-LES-2024396

負責職員	：江文輝 (江先生)
日期	：2023年9月12日 (星期二) 時間：上午9時至下午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	：集合7-9月生日的會員一同旅行，並為會員慶祝生日及致送生日禮物
行程	：集合>遊覽汀九「白樓」>東涌舊村東昇樓酒家(漁村風味宴) 用膳>東涌古炮台及展覽中心>遊覽愉景灣>解散
名額/對象	：58位彩虹中心會員、駿薈會員及其家人 (7-9月生日的彩虹中心會員、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8月14日(一)致電中心登記，如超額則於 8月15日(二)抽籤及公佈結果，中籤者必需於8月16日(三)至 8月30日(三)攜會員証於接待處報名，逾期報名者，其名額 將於8月31日(四)開始由後備補上。
備註	：需穿舒適衣服和運動鞋

彩虹健康起動站(8月)

CHCC-LES-2024352

負責同事	：蔡銘淇 (蔡先生)
日期	：2023年8月14日 (星期一)
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位彩虹中心會員及彩虹駿薈會員
費用	：\$5 (全期1堂)
參加辦法	：由7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(9月)

CHCC-LES-2024353

負責同事	：蔡銘淇 (蔡先生)
日期	：2023年9月4日 (星期一)
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位彩虹中心會員及彩虹駿薈會員
費用	：\$5 (全期1堂)
參加辦法	：由8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 (9月)

CHCC-LES-2024202

負責同事	：蔡銘淇 (蔡先生)
日期	：2023年9月13日、20日、17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	：12位中心會員
費用	：免費
堂數	：3次
參加辦法	：由9月1日起可致電或親臨報名，先到先得。

硬地滾球A、B班 (8-9月)

CHCC-LES-2024322
CHCC-LES-2024323

負責同事	：蔡銘淇 (蔡先生)
日期	：2023年8月8、15日、9月12日、19日 (指定星期二)
時間	：A班：下午3時正至4時正 B班：下午4時正至5時正
地點	：彩虹中心
內容	：由硬地滾球指導員帶領會員進行硬地滾球活動。
名額/對象	：26位彩虹中心會員及彩虹駿薈會員
費用	：A班：\$10 (4堂) 堂數：4堂 B班：\$10 (4堂)
參加辦法	：於7月19日開始致電 2329 6366 留名，職員再確認名額。
備註	：1. 每人只限報一班 2. 本活動由社會福利署<老有所為>計劃贊助

醒腦時刻(8月)

CHCC-LES-2024201

負責同事	：蔡銘淇 (蔡先生)
日期	：2023年8月16日、23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	：12位彩虹中心會員
費用	：免費
堂數	：2次
參加辦法	：由8月1日起可致電或親臨報名，先到先得。

強身防跌好「融」易運動計劃

CHCC-LES-2024110-112

負責同事	：蔡銘淇 (蔡先生)
日期	：2023年8月份至9月份 (指定星期三)
時間	：上午9時至10時 (第一班), 上午10時至11時 (第二班)
地點	：彩虹中心
內容	：計劃以提升長者下肢肌力及預防跌倒為目標，先為長者進行身體評估後再安排針對性體適能運動班，帶領長者進行各種下肢肌力運動，強化肌肉量及平衡力。
名額/對象	：80位彩虹中心會員
費用	：免費
堂數	：8堂
參加辦法	：可致電或親臨中心登記，再由蔡先生安排健康評估及運動方案。
備註	：如想參加此計劃，可先參加「健康起動站」作健康評估。

嘉峰臺-健康起動站(8月)

CHCC-LES-2024356

負責同事	：李易霖 (易姑娘)
日期	：2023年8月22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。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 (全期1堂)
參加辦法	：由8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. 不需重複報名彩虹中心的健康起動站



易筋棒-體驗工作坊

CHCC-LES-2024355

負責同事	：李易霖 (易姑娘)
日期	：2023年10月19日至11月23日 (星期四)
時間	：下午4時正至5時正
地點	：嘉峰臺中心
內容	：由十個基礎簡單易學的動作組成-(改良版本)，屬於動態伸展運動。有效伸展腰，背，胸，手，肩，等上肢肌肉，筋膜及關節對舒緩筋模類痛症效果明顯
名額/對象	：15位中心會員/駿薈會員及社區會員
堂數	：6堂
費用	：\$200 (中心會員/駿薈會員)/\$220 (社區會員)
參加辦法	：有興趣之會員可於2023年9月1日至9月14日中心登記抽籤，職員會在9月15日聯絡中籤者報名。

悠閒森林浴 (1) 及 (2)

CHCC-LES-2024347
CHCC-LES-2024348

負責同事	：阮普健 (阮姑娘)
日期	：(第1場) 2023年11月10日 (星期五) 及 (第2場) 2023年11月17日 (星期五)
時間	：上午8時30分至下午2時
地點	：嘉道理農場
內容	：森林漫步又稱「森林浴」，是一個以漫步森林增強人與大自然的連繫，讓自己的感官都沉浸在充滿生命力的森林裡。邀請你和「森林」融和，內容包括：樂在當下、森林邀請、森林奉茶、聆聽分享等。
名額/對象	：每場20位彩虹中心會員 (當中包括駿薈及社區會員名額最多8位)
費用	：\$50 (中心會員及駿薈會員)/ \$58 (社區會員)
參加辦法	：請於9月5日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止 以180時間銀行時分換領 (包括車費及活動費用, 不包午膳)
備註	：每位會員只可參加一場，購票後不能轉場數

晨曦齊運動 (8月)

CHCC-LES-2024386

負責同事	：蔡銘淇 (蔡先生)
日期	：2023年8月2日至2023年8月31日 (公眾假期除外)
時間	：上午8時30分至上午9時
地點	：彩虹中心
內容	：由義工帶領會員進行簡單熱身運動，舒展肌肉筋骨，建立運動習慣。
名額/對象	：彩虹中心會員及彩虹駿薈會員
堂數	：全免
參加辦法	：會員可即場報名參加

藥物安全你要知

CHCC-LES-2024341

負責同事	：袁嘉慧 (嘉姑娘)
日期	：2023年8月10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. 藥物正確擺放方法 2. 服用藥物須知 3. 藥物及食物相互作用
名額/對象	：20名護老者、彩虹中心會員及駿薈會員
費用	：免費
參加辦法	：由8月1日起親身到中心接待處登記，額滿即止。
備註	：講座由「聖雅各福群會惠澤社區藥房」藥劑師主講

「告別長新冠」錦囊

CHCC-LES-2024342

負責同事	：袁嘉慧 (嘉姑娘)
日期	：2023年8月22日 (星期一)
時間	：上午11時至下午1時
地點	：彩虹中心
內容	：1. 長新冠後遺症是甚麼 2. 肺部保健及預防方法 3. 長者常見疾病預防疫苗資訊 (護士諮詢)
名額/對象	：40名護老者、彩虹中心會員及駿薈會員
費用	：免費
參加辦法	：由8月1日起親身到中心接待處登記，額滿即止。
備註	：1. 講座由「香港醫護聯盟」護士主講 2. 講座後設有茶點供應

低脂飲食及烹調方法

CHCC-LES-2024343

負責同事	：袁嘉慧 (嘉姑娘)
日期	：2023年9月25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. 從不同的食物類別中選擇低脂食物 2. 了解低脂肪的烹調方法 3. 外出飲食小提示
名額/對象	：20名護老者、彩虹中心會員及駿薈會員
費用	：免費
參加辦法	：由9月1日起親身到中心接待處登記，額滿即止。
備註	：講座由「衛生署長者健康外展隊」護士主講

看得見的參與-營養飲食講座(第一場)

負責同事	：陳雅施 (陳姑娘)
日期	：2023年8月16日 (星期三)
時間	：下午2時至下午4時
地點	：彩雲中心
內容	：如何舒緩便秘及高纖飲食介紹，製作簡易雞柳涼伴
名額/對象	：24位60歲或以上晚期病患長者及有興趣人士
費用	：免費
參加辦法	：請先致電 2323 7065 向陳姑娘登記，額滿即止
備註	：由於防疫關係，場內禁止飲食，參加者需自攜食物盒

看得見的參與-營養飲食講座(第二場)

負責同事	：陳雅施 (陳姑娘)
日期	：2023年8月31日 (星期四)
時間	：上午11時至下午1時
地點	：彩虹中心
內容	：講解癌症患者的營養需要及常見謬誤，製作健康芝麻醬豆腐粒
名額/對象	：24位60歲或以上晚期病患長者及有興趣人士
費用	：免費
參加辦法	：請先致電 2323 7065 向陳姑娘登記，額滿即止
備註	：由於防疫關係，場內禁止飲食，參加者需自攜食物盒

健體舞

CHCC-LES- 2024385

負責同事	：李易霖 (易姑娘)
日期	：2023年10月4日至11月29日 (星期三)
時間	：下午4時正至5時正
地點	：嘉峰臺中心
內容	：由奧地體育會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)
堂數	：8堂
參加辦法	：參加辦法：有興趣之會員可於9月1日至9月16日，中心登記抽籤，職員會在9月18日聯絡中籤者報名。
備註	：• 需穿舒適衣服和運動鞋 • 10月18日暫停

建立關係支援

收費：全部免費
地點：彩虹中心
主題：人生成就感
內容：分享大家以往的職業以及對自己成就的看法
參加辦法：歡迎樓長及組員邀請居於同座的會員即場參加

CHCC-LES-2024309
至
CHCC-LES-2024317

紫薇樓-樓上樓下樓座組(二)

負責同事：葉如茵(葉姑娘)、馮曉東(馮先生) 對象：居於該座的會員
日期：2023年8月4日(星期五) 時間：下午2時至3時

翠瓊樓-樓上樓下樓座組(二)

負責同事：葉如茵(葉姑娘)、馮曉東(馮先生) 對象：居於該座的會員
日期：2023年8月4日(星期五) 時間：下午3時15分至4時15分

紅萼樓-樓上樓下樓座組(二)

負責同事：葉如茵(葉姑娘)、馮曉東(馮先生) 對象：居於該座的會員
日期：2023年8月8日(星期二) 時間：下午2時至3時

白雪樓-樓上樓下樓座組(二)

負責同事：葉如茵(葉姑娘)、馮曉東(馮先生) 對象：居於該座的會員
日期：2023年8月9日(星期三) 時間：下午2時至3時

綠晶樓-樓上樓下樓座組(二)

負責同事：葉如茵(葉姑娘)、馮曉東(馮先生) 對象：居於該座的會員
日期：2023年8月11日(星期五) 時間：下午2時至3時

三金樓-樓上樓下樓座組(二)

負責同事：葉如茵(葉姑娘)、馮曉東(馮先生) 對象：居於該座的會員
日期：2023年8月11日(星期五) 時間：下午3時15分至4時15分

丹鳳樓-樓上樓下樓座組(二)

負責同事：葉如茵(葉姑娘)、馮曉東(馮先生) 對象：居於該座的會員
日期：2023年8月15日(星期二) 時間：下午2時至3時

錦雲樓-樓上樓下樓座組(二)

負責同事：葉如茵(葉姑娘)、馮曉東(馮先生) 對象：居於該座的會員
日期：2023年8月22日(星期二) 時間：下午2時至3時

碧海樓-樓上樓下樓座組(二)

負責同事：葉如茵(葉姑娘)、馮曉東(馮先生) 對象：居於該座的會員
日期：2023年8月23日(星期三) 時間：下午2時至3時

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8時仍懸掛- 下午2時仍懸掛- ×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
#：未有享用膳膳的長者，請帶同飯票往接待處安排補餐

彩虹中心活動表(8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 ◆ (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 ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 04:00-05:00 愛笑瑜珈(2)(彩)	02 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 09:00-11:00 強身防跌好「融」易運動計劃(彩) ◆ 10:00-12:00 攝製義工組聚會(彩) ◆ 02:00-03:00 彩虹樓長委員會(彩) ◆ 02:00-03:30 編織義工組(彩)	03 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 09:30-11:00 表達藝術輕鬆樂(彩) ◆ 02:00-04:30 暫託(彩)	04 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 09:00-11:00 護老者勤運動(彩) ◆ 10:00-11:00 抒「晴」畫意在彩虹(彩) ◆ 02:00-03:00 紫薇-樓上樓下樓座組(彩) ◆ 02:00-05:00 週五手機諮詢(彩) ◆ 02:15-03:45 成教：中文進階班 ◆ 03:15-04:15 翠瓊-樓上樓下樓座組(彩) ◆ 04:00-04:15 中國歷史名人班	05 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 02:00-04:30 暫託(日) ◆ 02:30-04:00 彩虹長者學苑：基礎素描班(聖) ◆ 03:00-04:30 情緒來敲門(彩)
06	07 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 02:00-04:30 智友醫社同行計劃(彩) ◆ 02:15-03:45 成教：中文進階班 ◆ 09:00-12:00 中國歷史名人班	08 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 10:00-11:00 正中紅心飛鏢班(彩) ◆ 02:00-03:00 紅萼-樓上樓下樓座組(彩) ◆ 03:00-04:00 硬地滾球A班(彩) ◆ 04:00-05:00 硬地滾球B班(彩)	09 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-11:00 強身防跌好「融」易運動計劃(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 02:00-03:00 白雪-樓上樓下樓座組(彩) ◆ 03:00-04:30 玩斗「棋」兵-家庭木棋(彩)	10 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 09:30-10:30 講座：藥物安全你要知(彩) ◆ 09:30-11:00 表達藝術輕鬆樂(彩) ◆ 02:00-04:30 暫託(彩) ◆ 02:25-03:45 照顧之旅(彩)	11 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-11:00 護老者勤運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 10:00-11:00 抒「晴」畫意在彩虹(彩) ◆ 02:00-03:00 紫薇-樓上樓下樓座組(彩) ◆ 02:00-05:00 週五手機諮詢(彩) ◆ 03:15-04:15 翠瓊-樓上樓下樓座組(彩)	12 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:30-11:00 書法研習同學會(二)(彩) ◆ 02:00-04:30 護老者放假-暫託(日)
13	14 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 08:30-10:00 健康起動站(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 02:00-04:30 智友醫社同行計劃(彩)	15 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 10:00-11:00 正中紅心飛鏢班(彩) ◆ 02:00-03:00 丹鳳-樓上樓下樓座組(彩) ◆ 03:00-04:00 硬地滾球A班(彩) ◆ 04:00-05:00 硬地滾球B班(彩)	16 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-11:00 強身防跌好「融」易運動計劃(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 01:00-02:00 醒腦時刻(8月)(彩) ◆ 01:30-03:00 編織義工組(彩) ◆ 02:30-04:00 健康食品優惠站：雅培奶粉	17 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 09:30-11:00 表達藝術輕鬆樂(彩) ◆ 02:00-04:30 暫託(彩) ◆ 02:25-03:45 照顧之旅(彩)	18 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-11:00 護老者勤運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 10:00-11:00 抒「晴」畫意在彩虹(彩) ◆ 02:00-05:00 週五手機諮詢(彩)	19 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 08:30-02:00 樂伴營健美美食展半日遊(彩) ◆ 09:30-11:00 書法研習同學會(二)(彩) ◆ 02:00-04:30 8月照顧茶聽(二)(彩)
20	21 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 健康起動站(彩) ◆ 09:00-12:00 暫託義工訓練(彩) ◆ 02:00-04:30 智友醫社同行計劃(彩)	22 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 09:30-11:00 坐骨神經痛的中醫治療(彩) ◆ 10:00-11:00 正中紅心飛鏢班(彩) ◆ 11:00-01:00 「告別長新冠」錦囊(彩) ◆ 02:00-03:00 錦雲-樓上樓下樓座組(彩) ◆ 05:00-05:00 暫託義工訓練(彩)	23 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 01:00-02:00 醒腦時刻(8月)(彩) ◆ 02:00-03:00 碧海-樓上樓下樓座組(彩) ◆ 03:00-04:30 玩斗「棋」兵-家庭木棋(彩) ◆ 03:00-05:00 暫託義工訓練(彩)	24 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 09:00-12:00 暫託義工訓練(彩) ◆ 09:30-11:00 表達藝術輕鬆樂(彩) ◆ 09:30-11:00 煮到七彩-韓國涼拌冬粉 ◆ 02:00-04:30 暫託(彩) ◆ 02:25-03:45 照顧之旅(彩)	25 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-11:00 護老者勤運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 10:00-11:00 抒「晴」畫意在彩虹(彩) ◆ 02:00-03:30 彩虹時間銀行簡介會 ◆ 02:30-04:00 彩虹摯友月聚(彩) ◆ 02:00-05:00 週五手機諮詢(彩)	26 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:15-03:30 他約我去迪士尼(彩) ◆ 09:30-11:00 書法研習同學會(二)(彩)
27	28 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 09:00-12:00 暫託義工訓練(彩) ◆ 02:00-04:30 智友醫社同行計劃(彩)	29 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 09:30-11:00 縫補活動-2023年8月(彩) ◆ 10:00-11:00 正中紅心飛鏢班(彩)	30 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-11:00 強身防跌好「融」易運動計劃(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 09:00-12:00 暫託義工訓練(彩) ◆ 03:00-04:30 精油按摩鬆一鬆(彩)	31		

嘉峰臺中心活動表(8月)

日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	實體： ◆ (嘉)嘉峰臺中心 ◆ (牛)牛池灣體育館 網上平台： (Zoom) (Facebook) (Youtube) 網上舉行或觀看	◆ 02:00-03:00 玩具圖書館(嘉) ◆ 03:30-05:30 普及健體運動(嘉)	◆ 10:00-11:30 藝術廊-塑膠彩班(嘉) ◆ 10:00-11:00 拉筋健體班(一)(嘉) ◆ 11:15-12:15 拉筋健體班(二)(嘉) ◆ 12:30-01:30 夏日燃脂舞(嘉) ◆ 02:30-03:30 健康管理計劃 2.0(嘉) ◆ 04:00-05:00 健康舞(嘉)	◆ 09:15-10:45 成教：基本電腦操作高班(嘉) ◆ 09:30-12:00 智加醫社同行計劃(嘉) ◆ 11:00-12:30 成教：電腦基本課程 -Microsoft Office(嘉) ◆ 02:00-03:30 集體舞班(嘉)	◆ 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) ◆ 02:30-05:00 智加醫社同行計劃(嘉) ◆ 03:00-04:30 金曲名曲唱家班	◆ 02:30-04:00 Me Time-和諧粉彩(嘉)
06	◆ 10:00-11:15 英語文法班(嘉) ◆ 11:30-12:45 活學日常英語(嘉) ◆ 01:30-03:30 藝術廊-基礎素描班(嘉) ◆ 02:00-03:00 智醒魔力橋(嘉) ◆ 07:30-08:30 哈達瑜伽班(嘉) ◆ 9:15-10:45 行書書法班(嘉) ◆ 11:00-12:30 行書書法中班(嘉) ◆ 02:00-03:30 王羲之十七帖解析(嘉) ◆ 03:35-05:05 寫意花鳥國畫班(嘉)	◆ 09:30-10:00 輕輕鬆鬆跆拳道班(嘉) ◆ 02:00-03:00 玩具圖書館(嘉)	◆ 10:00-11:30 藝術廊-塑膠彩班(嘉) ◆ 10:00-11:00 拉筋健體班(一)(嘉) ◆ 11:15-12:15 拉筋健體班(二)(嘉) ◆ 12:30-01:30 夏日燃脂舞(嘉) ◆ 02:30-03:30 健康管理計劃 2.0(嘉) ◆ 04:00-05:00 健康舞(嘉)	◆ 09:15-10:45 成教：基本電腦操作高班(嘉) ◆ 09:30-12:00 智加醫社同行計劃(嘉) ◆ 11:00-12:30 成教：電腦基本課程 -Microsoft Office(嘉) ◆ 02:00-03:30 集體舞班(嘉)	◆ 10:00-11:30 聲樂研習班(嘉) ◆ 01:15-02:45 二胡班(嘉) ◆ 02:30-05:00 智加醫社同行計劃(嘉) ◆ 03:00-04:30 金曲名曲唱家班(嘉)	◆ 10:00-12:00 【手捏陶瓷工作坊】(茶杯+蓋)(嘉) ◆ 02:00-04:00 插花工作坊(嘉)
13	◆ 10:00-11:15 英語文法班(嘉) ◆ 11:30-12:45 活學日常英語(嘉) ◆ 01:30-03:30 藝術廊-基礎素描班(嘉) ◆ 02:00-03:00 智醒魔力橋(嘉) ◆ 9:15-10:45 行書書法班(嘉) ◆ 11:00-12:30 行書書法中班(嘉) ◆ 02:00-03:30 王羲之十七帖解析(嘉) ◆ 03:35-05:05 寫意花鳥國畫班(嘉)	◆ 09:30-10:00 輕輕鬆鬆跆拳道班(嘉) ◆ 02:00-03:00 玩具圖書館(嘉) ◆ 04:00-05:00 手工調配按摩油(嘉)	◆ 10:00-11:30 藝術廊-塑膠彩班(嘉) ◆ 10:00-11:00 拉筋健體班(一)(嘉) ◆ 11:15-12:15 拉筋健體班(二)(嘉) ◆ 02:30-03:30 健康管理計劃 2.0(嘉) ◆ 04:00-05:00 健康舞(嘉)	◆ 09:15-10:45 成教：基本電腦操作高班(嘉) ◆ 09:30-12:00 智加醫社同行計劃(嘉) ◆ 11:00-12:30 成教：電腦基本課程 -Microsoft Office(嘉) ◆ 02:00-03:30 集體舞班(嘉) ◆ 03:45-05:45 自在藝術舞蹈工作坊2023(嘉)	◆ 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) ◆ 02:30-05:00 智加醫社同行計劃(嘉) ◆ 03:00-04:30 金曲名曲唱家班(嘉)	◆ 10:00-12:00 【手捏陶瓷工作坊】(茶杯+蓋)(嘉) ◆ 02:30-04:30 智友月聚(嘉) ◆ 02:30-04:30 智在友你家屬月聚
20	◆ 01:30-03:30 藝術廊-基礎素描班(嘉) ◆ 02:00-03:00 智醒魔力橋(嘉) ◆ 07:30-08:30 哈達瑜伽班(嘉) ◆ 9:15-10:45 行書書法班(嘉) ◆ 11:00-12:30 行書書法中班(嘉) ◆ 02:00-03:30 王羲之十七帖解析(嘉) ◆ 03:35-05:05 寫意花鳥國畫班(嘉)	◆ 09:00-11:00 健康起動站(嘉) ◆ 09:30-10:00 輕輕鬆鬆跆拳道班(嘉) ◆ 02:00-03:00 玩具圖書館(嘉)	◆ 10:00-11:30 藝術廊-塑膠彩班(嘉) ◆ 10:00-11:00 拉筋健體班(一)(嘉) ◆ 11:15-12:15 拉筋健體班(二)(嘉) ◆ 02:30-03:30 健康管理計劃 2.0(嘉)	◆ 09:30-12:00 智加醫社同行計劃(嘉) ◆ 02:00-03:30 集體舞班(嘉) ◆ 03:45-05:45 自在藝術舞蹈工作坊2023(嘉)	◆ 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) ◆ 02:30-05:00 智加醫社同行計劃(嘉) ◆ 03:00-04:30 金曲名曲唱家班(嘉)	◆ 02:00-04:00 插花工作坊(嘉)
27	◆ 01:30-03:30 藝術廊-基礎素描班(嘉) ◆ 02:00-03:00 智醒魔力橋(嘉) ◆ 9:15-10:45 行書書法班(嘉) ◆ 11:00-12:30 行書書法中班(嘉) ◆ 02:00-03:30 王羲之十七帖解析(嘉) ◆ 03:35-05:05 寫意花鳥國畫班(嘉)	◆ 09:30-10:00 輕輕鬆鬆跆拳道班(嘉)	◆ 10:00-11:30 藝術廊-塑膠彩班(嘉) ◆ 10:00-11:00 拉筋健體班(一)(嘉) ◆ 11:15-12:15 拉筋健體班(二)(嘉) ◆ 02:30-03:30 健康管理計劃 2.0(嘉)	◆ 09:30-12:00 智加醫社同行計劃(嘉) ◆ 02:00-03:30 集體舞班(嘉) ◆ 03:45-05:45 自在藝術舞蹈工作坊2023(嘉)		

彩虹中心活動表(9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 ◆ (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 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 10:00-11:00 月會(彩) ◆ 02:00-03:00 月會(彩) ◆ 02:00-05:00 週五手機諮詢(彩)	02 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:30-11:00 書法研習同學會(二)(彩) ◆ 02:00-04:30 暫託(日) ◆ 02:15-03:45 認識安老院舍(彩)
03	04 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 08:30-10:00 健康起動站(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 09:30-12:00 教煮(彩)+攝製義工組 ◆ 02:00-04:30 智友醫社同行計劃(彩)	05 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 10:00-11:00 正中紅心飛鏢班(彩) ◆ 03:45-06:00 暫託(日) ◆ 04:00-05:00 愛笑瑜珈(彩)	06 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-11:00 強身防跌好「融」易運動計劃(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩)	07 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 09:30-11:00 表達藝術輕鬆樂(彩) ◆ 03:45-06:00 暫託(日) ◆ 02:25-03:45 照顧之旅(彩)	08 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-11:00 護老者動運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 02:00-03:15 接待義工聚會(彩) ◆ 02:00-05:00 週五手機諮詢(彩)	09 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:30-11:00 書法研習同學會(二)(彩) ◆ 02:00-04:30 暫託(日) ◆ 02:30-03:30 動物醫生迎中秋(彩)
10	11 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 09:30-12:00 教煮(彩)+攝製義工組 ◆ 02:00-04:30 智友醫社同行計劃(彩)	12 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 10:00-11:00 正中紅心飛鏢班(彩) ◆ 03:00-04:00 硬地滾球A班(彩) ◆ 03:45-06:00 暫託(日) ◆ 04:00-05:00 硬地滾球B班(彩)	13 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-11:00 強身防跌好「融」易運動計劃(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 01:00-02:00 醒腦時刻(9月)(彩) ◆ 01:30-03:00 編織義工組(彩) ◆ 03:00-04:30 玩斗「棋」兵-家庭木棋(彩)	14 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 03:45-06:00 暫託(日) ◆ 02:25-03:45 照顧之旅(彩) ◆ 02:30-03:30 「非」凡鼓藝-護老者非洲鼓班(彩)	15 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-11:00 護老者動運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 02:00-04:00 電影播放會(彩)	16 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:30-11:00 書法研習同學會(二)(彩) ◆ 02:00-04:30 暫託(日) ◆ 02:00-04:40 9月照顧茶聽(彩)
17 ◆ 09:00-05:45 巴士尼樂悠遊	18 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 09:30-12:00 教煮(彩)+攝製義工組 ◆ 02:00-04:30 智友醫社同行計劃(彩)	19 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 10:00-11:00 正中紅心飛鏢班(彩) ◆ 03:00-04:00 硬地滾球A班(彩) ◆ 03:45-06:00 暫託(日) ◆ 04:00-05:00 硬地滾球B班(彩)	20 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-11:00 強身防跌好「融」易運動計劃(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 01:00-02:00 醒腦時刻(9月)(彩) ◆ 03:00-04:30 玩斗「棋」兵-家庭木棋(彩)	21 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 11:00-12:00 咖啡渣手工皂工作坊(彩) ◆ 03:45-06:00 暫託(日) ◆ 02:30-03:30 「非」凡鼓藝-護老者非洲鼓班(彩)	22 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-11:00 護老者動運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 02:00-05:00 週五手機諮詢(彩)	23 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 01:30-05:30 同心關懷賀中秋2023(彩) ◆ 02:00-04:30 暫託(彩) ◆ 02:00-04:30 暫託(日)
24	25 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 09:30-10:30 講座:低脂飲食及烹調方法(彩) ◆ 09:30-12:00 教煮(彩)+攝製義工組 ◆ 02:00-04:30 智友醫社同行計劃(彩) ◆ 02:15-03:45 朋輩義工聚會(彩)	26 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 09:30-12:00 齊來歡樂賀中秋(彩) ◆ 10:00-11:00 正中紅心飛鏢班(彩) ◆ 03:45-06:00 暫託(日)	27 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-11:00 強身防跌好「融」易運動計劃(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 01:00-02:00 醒腦時刻(9月)(彩) ◆ 01:30-03:00 編織義工組(彩) ◆ 02:30-04:30 煮到七彩之乾烙豆腐捲	28 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 03:45-06:00 暫託(日) ◆ 02:30-03:30 「非」凡鼓藝-護老者非洲鼓班(彩)	29 ◆ 08:30-09:00 晨曦齊運動(彩) ◆ 09:00-12:00 晨早挑戰站(彩) ◆ 02:00-05:00 週五手機諮詢(彩) ◆ 02:30-04:00 彩虹摯友月聚(彩)	30

嘉峰臺中心活動表(9月)

日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	實體： ◆ (嘉)嘉峰臺中心 ◆ (牛)牛池灣體育館 網上平台： (Zoom) (Facebook) (Youtube) 網上舉行或觀看					
					◆ 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) ◆ 02:30-05:00 智加醫社同行計劃(嘉) ◆ 03:00-04:30 金曲名曲唱家班 01	◆ 10:00-12:00 【手捏陶瓷工作坊】(茶杯+蓋)(嘉) ◆ 02:30-04:00 Me Time-和諧粉彩(嘉) 02
03	◆ 01:30-03:30 藝術廊-基礎素描班(嘉) ◆ 02:00-03:00 智醒魔力橋(嘉) ◆ 9:15-10:45 行書書法班(嘉) ◆ 11:00-12:30 行書書法中班(嘉) ◆ 02:00-03:30 王羲之十七帖解析(嘉) ◆ 03:35-05:05 寫意花鳥國畫班(嘉) 04	◆ 09:30-11:00 護士診所-個別諮詢(嘉) ◆ 02:00-03:00 玩具圖書館(嘉) ◆ 02:00-03:00 妙手連珠(嘉) 05	◆ 10:00-11:30 藝術廊-塑膠彩班(嘉) ◆ 10:00-11:00 拉筋健體班(一)(嘉) ◆ 11:15-12:15 拉筋健體班(二)(嘉) ◆ 01:00-03:00 基礎柔力球班(牛) ◆ 02:00-03:30 痛症-物理治療師(嘉) ◆ 02:30-03:30 健康管理計劃 2.0(嘉) 06	◆ 09:30-11:30 認識認知障礙症 - 香港認知障礙症協會講師(嘉) ◆ 09:30-12:00 智加醫社同行計劃(嘉) ◆ 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) ◆ 04:00-05:00 工筆畫試驗班-牡丹(嘉) 07	◆ 09:15-10:45 國畫班(嘉) ◆ 11:00-12:30 行書書法研習班(嘉) ◆ 01:15-02:45 二胡班(嘉) ◆ 02:30-05:00 智加醫社同行計劃(嘉) ◆ 03:00-04:30 金曲名曲唱家班 08	◆ 02:00-04:00 插花工作坊(嘉) 09
10	◆ 01:30-03:30 藝術廊-基礎素描班(嘉) ◆ 02:00-03:00 智醒魔力橋(嘉) ◆ 9:15-10:45 行書書法班(嘉) ◆ 11:00-12:30 行書書法中班(嘉) ◆ 02:00-03:30 王羲之十七帖解析(嘉) ◆ 03:35-05:05 寫意花鳥國畫班(嘉) 11	◆ 09:30-11:00 護士診所-個別諮詢(嘉) ◆ 02:00-03:00 玩具圖書館(嘉) ◆ 02:00-03:00 妙手連珠(嘉) 12	◆ 10:00-11:30 藝術廊-塑膠彩班(嘉) ◆ 10:00-11:00 拉筋健體班(一)(嘉) ◆ 11:15-12:15 拉筋健體班(二)(嘉) ◆ 01:00-03:00 基礎柔力球班(牛) ◆ 02:00-03:30 痛症-物理治療師(嘉) 13	◆ 09:30-11:30 使用助行器及防跌 - 楊震職業治療師(嘉) ◆ 09:30-12:00 智加醫社同行計劃(嘉) ◆ 10:00-11:00 太極扇(牛) ◆ 11:00-12:00 太極劍(牛) ◆ 10:00-11:30 時間銀行簡介會(嘉) ◆ 04:00-05:00 工筆畫試驗班-牡丹(嘉) 14	◆ 09:15-10:45 國畫班(嘉) ◆ 10:00-11:30 中國藝術歌曲-體驗班(1)(嘉) ◆ 11:00-12:30 行書書法研習班(嘉) ◆ 02:30-05:00 智加醫社同行計劃(嘉) 15	◆ 02:30-04:30 智友月聚(嘉) ◆ 02:30-04:30 智在友你家屬月聚 16
17	◆ 02:00-03:00 智醒魔力橋(嘉) 18	◆ 09:30-11:00 護士診所-個別諮詢(嘉) ◆ 02:00-03:00 玩具圖書館(嘉) ◆ 02:00-03:00 妙手連珠(嘉) ◆ 04:00-05:00 手工調配走珠式精油兩款(嘉) 19	◆ 10:00-11:00 拉筋健體班(一)(嘉) ◆ 11:15-12:15 拉筋健體班(二)(嘉) ◆ 01:00-03:00 基礎柔力球班(牛) ◆ 02:00-03:30 痛症-香薰治療(嘉) 20	◆ 09:30-11:30 扶抱與轉移技巧、輪椅應用 - 楊震職業治療師(嘉) ◆ 09:30-12:00 智加醫社同行計劃(嘉) ◆ 10:00-11:00 太極扇(牛) ◆ 11:00-12:00 太極劍(牛) ◆ 04:00-05:00 工筆畫試驗班-牡丹(嘉) 21	◆ 09:15-10:45 國畫班(嘉) ◆ 10:00-11:30 中國藝術歌曲-體驗班(1)(嘉) ◆ 11:00-12:30 行書書法研習班(嘉) ◆ 02:30-05:00 智加醫社同行計劃(嘉) 22	◆ 02:00-04:00 插花工作坊(嘉) 23
24	◆ 02:00-03:00 智醒魔力橋(嘉) 25	◆ 02:00-03:00 玩具圖書館(嘉) ◆ 02:00-03:00 妙手連珠(嘉) 26	◆ 09:30-11:30 認識長者常見疾病 - 楊震資深護師(嘉) ◆ 01:00-03:00 基礎柔力球班(牛) ◆ 02:00-03:30 痛症-中醫(嘉) 27	◆ 09:30-12:00 智加醫社同行計劃(嘉) ◆ 10:00-11:00 太極扇(牛) ◆ 11:00-12:00 太極劍(牛) ◆ 04:00-05:00 工筆畫試驗班-牡丹(嘉) 28	◆ 10:00-11:30 中國藝術歌曲-體驗班(1)(嘉) ◆ 02:30-05:00 智加醫社同行計劃(嘉) 29	30