

# 10至11月中心通訊

## 主題文章 I

### 10月主題 鄰舍

葉如茵（葉姑娘）

不知大家近月看電視時，有否留意看到一個政府的宣傳片，畫面是有位小朋友告訴媽媽他今日學了寫「鄰舍」二字，媽媽解釋予他知何謂鄰舍，鏡頭一轉是有鄰居分享美食、也有協助鄰居夫婦放工前照顧其子女的片段，跟著小朋友就總結說：「鄰舍，就是你幫吓我、我幫吓你！」

不錯，和睦共處的鄰舍關係相信大家都希望能在現實生活中出現，那如何可做到呢？只要每人主動多一點，多一點笑容，多一點關心左鄰右里，就由見面打招呼開始至借豉油、幫忙順道去街市買些菜等，相信這些都不難做到。此外，也不要小看與街坊鄰里的傾談／「打牙較」，一句問候說話，好像：「你今日臉色不好，是否不舒服呀？」這可能已令對方感到窩心！另外互相交流去那處買新鮮靚餸、抵買物品，相信也會是大家開心有共鳴的話題。

無論你是否獨居、年紀有多大，生活中總會遇上或大或小的困難，但只要大家左鄰右里能「你幫吓我、我幫吓你！」，雖有困難也可以有方法去面對。所以總結是：縱然獨居也無懼，因有鄰舍可互助，開心幸福會展現！



# 11月主題 全心投入・樂在當下

楊琦琦（楊姑娘）

「幸福」一詞，看似主觀，有時感覺甚至遙不可及？又難以達到？事實又是否如此？根據正向心理學中提到的「幸福」，其實有五個可以測量的元素（PERMA），當中包括1) 正向情緒、2) 全情投入、3) 人際關係、4) 意義和5) 成就感。我們朝著這5個元素，定下長期或短期的目標，便可提升我們的幸福感。所以，我們是可以為著自己的幸福而努力的啊！

是次我們的主題集中於介紹「全情投入」這個元素。不知道大家近來有沒有試過，投入地完成一件事情，感覺很忘我，不為意時間過去，甚至一些煩惱或痛症都暫時忘記了？對了，這就是「全情投入」了。「全情投入」是指當人集中在做一些他真正享受和重視的事情，就會全心投入在此時此刻，這種投入的狀態，稱為「心流」(FLOW)。研究心流的著名學者契克森米哈伊(Mihaly Csikszentmihalyi)提到，當人處於心流狀態時，所做的事除都具有挑戰性及需要技術去完成外，更是能令人屏除外界干擾、樂在當下。

記得近來與一位老友記傾談時提到，她很怕天天留在家中，對著四面牆，時間過得很慢，自己又會胡思亂想。反之，每天安排一些自己享受的活動，如義工探訪、到中心參與興趣班等；縱然行動不太自如，需要使用柺杖，她仍會每天跨區到兒子家見見孫兒。她表示雖然每天行程忙碌，但感覺很享受、很有滿足感，時間亦很快過。

想達到「心流」的狀態，說難不難、說易不易。我欣賞以上這位老友記，原因是她不會靜待情緒自己改善，而是勇於踏出第一步，去嘗試一些活動，讓自己了解自己的需要及重視的事情。有了這個第一步，才可讓我們慢慢步向幸福。大家又找到令你全心投入的事情未呢？

資料來源：

- 1.馬丁·沙利文博士著、洪蘭譯(2012)。邁向圓滿。台北：遠流出版事業股份有限公司。
- 2.米哈里·契克森米哈伊著、張瓊懿譯(2019)。心流：高手都在研究的最優體驗心理學。行路出版。

# 目錄

|                   |    |
|-------------------|----|
| 主題文章 1 .....      | 1  |
| 主題文章 2 .....      | 2  |
| 目錄 .....          | 3  |
| 月會安排 .....        | 4  |
| 人事報告 .....        | 5  |
| 中心報告 .....        | 5  |
| 護老者支援服務 .....     | 6  |
| 認知障礙症支援服務 .....   | 10 |
| 長者進修學院 .....      | 15 |
| 義工服務及發展 .....     | 18 |
| 社交及康樂活動 .....     | 20 |
| 健康及生活 .....       | 22 |
| 社交網絡連結活動 .....    | 29 |
| 颱風及暴雨 .....       | 31 |
| 彩虹中心活動大表 1 .....  | 32 |
| 嘉峰臺中心活動大表 1 ..... | 34 |
| 彩虹中心活動大表 2 .....  | 36 |
| 嘉峰臺中心活動大表 2 ..... | 38 |
| 封底 .....          | 40 |

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

### \*10月份月會\*

主題：人際關係 - 鄰舍

日期：10月3日（星期二）

時間：上午10時至11時及下午2時至3時（共2場）

### \*11月份月會\*

主題：全心投入 - 樂在當下

日期：11月1日（星期三）

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月會。

如未能出席實體會，亦歡迎到Youtube重溫。

### 彩虹中心

活動幹事張佩怡姑娘於9月11日到職  
活動幹事江文輝先生於8月31日離職

### 嘉峰臺中心

社區健康諮詢師林嘉茵姑娘於7月31日離職  
服務經理黎曉彤姑娘於9月4日到職  
社工徐玉婷姑娘於9月13日到職

### 日間中心

活動幹事周有弟姑娘於9月23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。

### 偶到印花卡

會員每月可到中心領取當月偶到印花卡，凡前來中心拍卡／進行活動可獲當日印花一個。印花按日計算，滿10個印花可用作參加活動的\$5減免、滿15個印花可用作參加活動的\$10減免、滿20個印花可用作參加活動的\$20減免。印花卡限於當月及下月7號或之前使用，敬請留意。

詳情歡迎到彩虹中心／嘉峰臺中心向職員查詢。

### 入會及續會安排

2023至24年度的會籍尚餘半年，為鼓勵更多區內長者加入中心參與活動，長者可以優惠價入會或續會。

凡2023年10月1日至2024年2月29日入會或續會的安排如下：

中心會員：\$10.5

駿蒼會員：\$12

一經入會或續會，會籍將由即日起生效至2024年3月31日。

### 「時時分享」時間銀行〔彩虹分行〕

彩虹分行的時間銀行於9月1日正式開始為已登記帳戶之義工計算時分。

如你有興趣加入時間銀行，請向你所屬的義工組負責職員查詢。

如你有興趣成為中心義工，歡迎向當值社工了解。

## 輪椅及復康用品檢查維修站 (二)

活動編號：CHCC-LES-2024455

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 袁嘉慧（嘉姑娘）                                       |
| 日期：    | 2023年10月5日（星期四）                                |
| 時間：    | 下午2時至4時  |
| 地點：    | 彩虹中心   |
| 內容／簡介： | 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： | 10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 |

## 護老者感謝禮

活動編號：CHCC-LES-2024458

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 袁嘉慧（嘉姑娘）、湯思敏（湯姑娘）                              |
| 日期：    | 2023年10月7日（星期六）                                |
| 時間：    | 下午2時至3時30分                                     |
| 地點／形式： | 彩虹中心   |
| 內容：    | 透過製作天然護膚品，善待自己，藉此回顧照顧點滴，欣賞彼此的努力及付出。            |
| 名額／對象： | 20位護老者   |
| 費用：    | 全免   |
| 參加辦法：  | 由即日起致電中心2329 6366（嘉姑娘）或 2323 7065（湯姑娘）登記。      |
| 備註：    | 1. 活動期間設有暫託服務，有需要可向職員登記。<br>2. 本活動由黃大仙民政事務處贊助。 |

## 護老者拉拉筋

活動編號：CHCC-LES-202462

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 袁嘉慧（嘉姑娘）                                       |
| 日期：    | 2023年11月8日（星期四）                                |
| 時間：    | 上午10時至12時                                      |
| 地點／形式： | 彩虹中心   |
| 內容：    | 介紹黃大仙地區康健中心服務，及由體適能教練指導家居拉筋運動。                 |
| 名額／對象： | 15位護老者   |
| 費用：    | 全免   |
| 參加辦法：  | 由10月3日起致電中心23296366或 WhatsApp 56412066登記，額滿即止。 |
| 備註：    | 1. 本活動由黃大仙地區康健中心協辦。                            |

## 扶抱轉移工作坊

活動編號：CHCC-LES-202463

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 袁嘉慧（嘉姑娘）                                       |
| 日期：    | 2023年11月10日（星期五）                               |
| 時間：    | 下午2時至4時  |
| 地點／形式： | 彩虹中心   |
| 內容／簡介： | 講解輪椅使用及輪椅轉移到座椅的技巧。                             |
| 名額／對象： | 6戶護老家庭（護老者及長者需同時參加）                            |
| 費用：    | 全免   |
| 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 |
| 備註：    | 本活動香港輪椅輔助隊物理治療師主講。                             |

護老者支援服務

## 健康優惠購物：雅培奶粉(11/2023)

活動編號：CHCC-LES-2024469

|        |   |
|--------|---|
| 負責同事：  | 馬曉君（馬姑娘）  |
| 日期：    | 2023年11月16日（星期四）  |
| 時間：    | 下午2時30分至4時  |
| 地點／形式： | 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。  |
| 名額／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10月3日開始接受購票  |
| 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（請自備購物袋或手推車）。<br>2. 奶粉價錢：加營素\$173，低糖\$178，怡保康熙\$215.5，活力加營素\$215。*不接收一千元紙幣。 |

## 感創感玩 - 護老者藝術小組

活動編號：CHCC-LES-2024345

|        |   |
|--------|---|
| 負責同事：  | 袁嘉慧（嘉姑娘）                                    |
| 日期：    | 2023年10月12、19、26日、11月2、9日（星期四）              |
| 時間：    | 下午2時至3時30分                                  |
| 地點／形式： | 彩虹中心  |
| 堂數：    | 5堂  |
| 內容：    | 以五感為主題，透過不同形式的藝術創作（如音樂、戲劇、茶道），放鬆身心，關愛自己。    |
| 名額／對象： | 10位護老者                                      |
| 費用：    | \$25  |
| 備註：    | 活動期間設有暫託服務，有需要可向職員登記。<br>本活動由黃大仙民政事務處贊助。    |
| 參加辦法：  | 由10月3日起致電中心2329 6366或 WhatsApp 5641 2066登記。 |

## 護老家庭勤運動 (二)

活動編號：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／形式： | 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：    | 每位\$40（2人家庭\$80）   |
| 參加辦法：  | 即日起致電中心2329 6366或WhatsApp 5641 2066周姑娘登記                     |

## 護老者勤運動 (三)

活動編號：CHCC-LES-2024359

|        |   |
|--------|---|
| 負責同事：  | 周佩怡（周姑娘）  |
| 日期：    | 2023年11月3日，10日，17日，24日<br>12月8日，15日，22日，29日（逢星期五） |
| 時間：    | 上午 9時至11時   |
| 地點／形式： | 彩虹中心  |
| 堂數：    | 8堂  |
| 內容：    | 由體適能教練指導正確運動姿勢（如：拉筋伸展運動、肌力訓練、站立操、緩和運動等）           |
| 名額／對象： | 16位護老者  |
| 費用：    | \$80  |
| 參加辦法：  | 即日起致電中心2329 6366或WhatsApp 5641 2066周姑娘登記          |

## 「正中經心」飛鏢班 (三)

活動編號：CHCC-LES-2024484

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 蔡銘淇（蔡先生）   |
| 日期：    | 2023年10月17日、24日、31日，11月7日、14日、21日、28日，12月5日、12日、19日<br>（指定星期二） |
| 時間：    | 上午10時正至11時正  |
| 地點：    | 彩虹中心   |
| 內容／簡介： | 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10月3日開始致電2329 6366登記，中心職員即時確認名額                               |



## 靜心療癒禪繞班 (三)

活動編號：CHCC-LES-2024485

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 負責同事：  | 蔡銘淇（蔡先生）                    |
| 日期：    | 2023年10月14日至12月30日          |
| 時間：    | 下午2時正至3時30分                 |
| 地點：    | 彩虹中心                        |
| 堂數：    | 6堂                          |
| 內容／簡介： | 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：    | \$30/6堂                     |
| 參加辦法：  | 由10月3日起到中心接待處報名。            |

## 抗「戲」壓之旅

活動編號：CHCC-LES-2024519

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 負責同事：  | 林清瀾（林姑娘）                            |
| 日期：    | 2023年10月28日                         |
| 時間：    | 上午10時45分至12時45分                     |
| 地點：    | 嘉峰臺中心                               |
| 堂數：    | 1節                                  |
| 導師：    | Steph（戲劇治療師）                        |
| 內容／簡介： | 透過戲劇治療活動提升照顧者對自我內在狀態的意識，從而探索自身抗壓能力。 |
| 對象：    | 10名照顧認知障礙症的護老者                      |
| 費用：    | 全免                                  |
| 參加辦法：  | 由10月3日起到中心接待處報名。                    |

## 家庭活動

### 玩斗「棋」兵 - 家庭木棋 (10-11月)

活動編號：CHCC-LES-2024454

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 袁嘉慧（嘉姑娘）   |
| 日期：    | 2023年10月11、25日、11月8、22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。                     |
| 對象／對象： | 5戶護老家庭成員（10位）  |
| 費用：    | 全免   |
| 參加辦法：  | 由10月3日即日起致電2329 6366登記，先到先得，額滿即止。                        |
| 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。<br>本活動由社會福利署<老有所為>計劃贊助。 |



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10月)

日期: 5/10, 12/10, 26/10/2023  
{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: 林清滢姑娘  
CODE: CHCC-LES-2024412

## 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

# 智醒運動加油站(2023年11月)

日期: 8/11, 15/11, 22/11, 29/11/2023

{星期三}

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: 林清滢姑娘  
CODE: CHCC-LES-2024412

## 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





### 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）

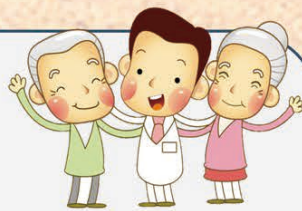


### 服務範圍：

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)



## 嘉峰摯友月聚 (10月及11月)

活動編號：CHCC-LES-2024517

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 李妍儀姑娘                                      |
| 日期：    | 10月21日及11月25日 (星期六)                        |
| 時間：    | 下午2時30分至4時30分                              |
| 地點／形式： | 嘉峰臺中心                                      |
| 內容／簡介： | 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 (10月及11月)

活動編號：CHCC-LES-2024486

|        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 負責同事：  | 蔡銘淇 (蔡先生)                         |
| 日期：    | 10月27日 (星期五)、11月24日 (星期五)         |
| 時間：    | 下午2時30分至4時正                       |
| 地點／形式： | 彩虹中心                              |
| 內容／簡介： | 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。 |
| 導師：    | 8-10位智友醫社同行計劃參加者或畢業生              |
| 名額／對象： | 免費                                |
| 費用：    | 即日起致電2329 6366登記，負責職員會稍後聯絡        |
| 參加辦法：  | 活動截止日期：活動3天前<br>10月份及11月份日子需分別報名  |

## 智醒魔力橋 (2023年10月-12月)

活動編號：CHCC-LES-2024511

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 李易霖 (易姑娘)  |
| 日期：    | 2023年10月9日至2023年12月4日 (星期一)                        |
| 時間：    | 下午3時30分至4時30分                                      |
| 地點／形式： | 嘉峰臺中心  |
| 堂數：    | 8堂   |
| 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 |
| 導師：    | 魔力橋義工  |
| 名額／對象： | 8位 (中心會員／駿蒼會員)                                     |
| 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                         |
| 備註：    | -歡迎認知障礙症老友記參加                                      |

## 種出好心情 (嘉峰臺)

活動編號：CHCC-LES-2024514

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 林清滢 (林姑娘)  |
| 日期：    | 2023年10月24日至12月12日 (逢星期二)                          |
| 時間：    | 下午4時至5時  |
| 地點／形式： | 嘉峰臺中心  |
| 堂數：    | 8堂   |
| 內容：    | 透過園藝治療師與各參加者一同進行各種園藝活動，從而獲得認知、社交、情緒、身體、精神及創意方面的好處。 |
| 導師：    | 車素雯小姐 (實習園藝治療師)                                    |
| 名額／對象： | 8位智友醫社同行計劃參加者或輕至中度認知障礙症長者                          |
| 費用：    | 全免   |
| 參加辦法：  | 即日起致電2711 0333登記，負責職員會稍後聯絡                         |

## 種出好心情 (彩虹)

活動編號：CHCC-LES-2024516

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 冼浩然（冼先生）   |
| 日期：    | 2023年10月6日至11月24日（逢星期五）                            |
| 時間：    | 上午10時30分至11時30分                                    |
| 地點／形式： | 彩虹中心   |
| 堂數：    | 8堂   |
| 內容：    | 透過園藝治療師與各參加者一同進行各種園藝活動，從而獲得認知、社交、情緒、身體、精神及創意方面的好處。 |
| 導師：    | 麥嘉燕小姐（實習園藝治療師）                                     |
| 名額／對象： | 8位智友醫社同行計劃參加者或輕至中度認知障礙症長者                          |
| 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                         |

## 10月智在友你家屬月聚

活動編號：CHCC-LES-2024515

|        |   |
|--------|---|
| 負責同事：  | 謝泝心姑娘、林美雲姑娘、林清瀾姑娘   |
| 日期：    | 2023年10月21日（星期六）  |
| 時間：    | 下午2時30分至4時30分   |
| 地點／形式： | 嘉峰臺中心   |
| 內容：    | 主題：居家玩樂智多FUN 由職業治療師講解長者生活流程作息的重要性，分享家居活動如何維持長者的能力感和自尊。小組討論及分享 |
| 導師：    | 一級職業治療師：謝泝心姑娘<br>註冊社工：林美雲姑娘                                   |
| 名額／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   |

## 11月智在友你家屬月聚

活動編號：CHCC-LES-2024515

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 謝泝心姑娘、林美雲姑娘、林清瀾姑娘  |
| 日期：    | 2023年11月25日（星期六）   |
| 時間：    | 下午2時30分至4時30分  |
| 地點／形式： | 嘉峰臺中心  |
| 內容：    | 主題：危機四伏 由職業治療師講解長者可能面對的危機，包括走失和跌倒，教授家屬防跌運動和防走失物品。小組討論及分享 |
| 導師：    | 一級職業治療師：謝泝心姑娘<br>註冊社工：林美雲姑娘                              |
| 名額／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  |

## 彩虹長者學苑：長者體適能班(A組)

## 彩虹長者學苑：長者體適能班(B組)

活動編號：(A組)CHCC-LES-2024508

(B組)CHCC-LES-2024509

|        |   |
|--------|---|
| 負責同事：  | 冼浩然（冼先生）  |
| 日期：    | 2023年10月14日、21日、11月4日、11日、18日、25日（指定星期六）  |
| 時間：    | （A組）上午9時45分至上午10時45分<br>（B組）上午11時至中午12時   |
| 地點／形式： | 聖公會聖本德中學（彩虹邨）   |
| 內容：    | 由導師教導長者全面性鍛煉身體的運動，以加強長者活動靈活性  |
| 導師：    | Wing楊小姐   |
| 名額／對象： | 每班15位彩虹中心會員（55歲或以上的駿蒼會員可留後備）  |
| 費用：    | \$30（全期六堂）  |
| 參加辦法：  | 即日起致電中心登記，截至登記日期為10月6日，若超額報名則於10月7日抽籤及公報結果。中籤者請於10月13日前攜會員証到中心報名，逾期報名者其名額由後備補上                    |
| 備註：    | 1) 每位參加者只可參與一班<br>2) 參加者請留意上課時間，需滿足80%出席率<br>3) 鳴謝「長者學苑發展基金」贊助<br>4) 因場地問題，此活動會來回於學校禮堂或小禮堂舉行，敬請留意 |

## 彩虹長者學苑：手機應用學習班

活動編號：CHCC-LES-2024510

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 張佩怡（張姑娘）   |
| 日期：    | 23年10月14日至11月26日（逢星期六）（11月11日暫停）   |
| 時間：    | 下午2時30分至4時   |
| 地點／形式： | 聖公會聖本德中學（彩虹邨）  |
| 內容：    | 由導師講解智能電話（Android手機）的基本功能，包括：連接互聯網、設定密碼鎖機、攔截垃圾傳銷電話等；另會學習相片編輯、Wechat及WhatsApp的應用、電子錢包的應用、其他apps推介，例如巴士app天文台app等。 |
| 名額／對象： | 10位中心會員（55歲或以上的駿蒼會員可留後備）   |
| 費用：    | \$30（全期六堂）   |
| 參加辦法：  | 即日起致電中心登記，截至登記日期為10月4日，若超額報名則於10月5日抽籤及公報結果。中籤者請於10月10日前攜會員証到中心報名，逾期報名者其名額由後備補上                                   |
| 備註：    | 1) 參加者請留意上課時間，需滿足80%出席率<br>2) 鳴謝「長者學苑發展基金」贊助   |

## 體適能運動班 (10月-12月)

活動編號：CHCC-LES-2024477

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 李易霖（易姑娘）   |
| 日期：    | 2023年10月10日至12月5日（星期二）                                     |
| 時間：    | 上午10時正至11時正  |
| 地點：    | 牛池灣體育館（牛池灣清水灣道11號）   |
| 堂數：    | 8次   |
| 內容／簡介： | 由體適能導師（張一龍先生）教授各種伸展、有氧運動及拉筋的運動，增強心肺功能，訓練肌肉力量，耐力和伸展不同部位之肌肉。 |
| 對象：    | 20至25位中心會員／駿蒼會員／社區會員                                       |
| 費用：    | \$200（中心會員／彩虹會員）／\$220（社區會員）                               |
| 參加辦法：  | 請於即日起開始攜會員証於接待處購票，額滿即止                                     |
| 備註：    | - 參與此活動需穿著合適的運動服飾  |

## 翹碟球 (10月-12月)

活動編號：CHCC-LES-2024478

|        |   |
|--------|---|
| 負責同事：  | 李易霖（易姑娘）  |
| 日期：    | 2023年10月10日至11月28日（星期二）   |
| 時間：    | 上午11時正至12時正   |
| 地點：    | 牛池灣體育館（牛池灣清水灣道11號）  |
| 堂數：    | 8次  |
| 內容／簡介： | 由體適能導師（張一龍先生）教授翹碟球，運用可摺式飛碟，透過8個動作，練習日常生活所需的能力，從而增加參加者關節活動幅度、敏捷度等。透過簡易的前後體適能測試，讓大家了解自己身體狀態。在練習翹碟球後，讓大家更有能力應付生活日常需要，強健體魄。 |
| 對象：    | 20至25位中心會員／駿蒼會員／社區會員  |
| 費用：    | \$220（中心會員／彩虹會員）／\$240（社區會員）  |
| 參加辦法：  | 請於9月4日（一）開始攜會員証於接待處購票，額滿即止  |
| 備註：    | - 參與此活動需穿著合適的運動服飾<br>- 費用已包括借用翹帖球   |



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。

| 課程名稱        | 上課時期  | 上課時間                | 堂數 | 中心／駿菁會員收費 | 社區會員收費 | 負責同事        | 導師    | 上課地點   |
|-------------|-------|---------------------|----|-----------|--------|-------------|-------|--------|
| 日常英語文法應用班   | 逢星期一  | 上午10:30分 - 下午11:45分 | 8  | \$80      | \$92   | 楊芷穎姑娘 (楊姑娘) | 廖淑卿老師 | 嘉峰臺中心  |
| 王羲之十七帖解析    | 逢星期一  | 下午2:00分 - 下午3:30分   | 8  | \$226     | \$260  | 楊芷穎姑娘 (楊姑娘) | 柯世復先生 | 嘉峰臺中心  |
| 寫意花鳥國畫班     | 逢星期一  | 下午3:35分 - 下午5:05分   | 8  | \$243     | \$280  | 楊芷穎姑娘 (楊姑娘) | 柯世復先生 | 嘉峰臺中心  |
| 行書書法班       | 逢星期一  | 上午9:15分 - 上午10:45分  | 8  | \$199     | \$228  | 楊芷穎姑娘 (楊姑娘) | 高安鈺女士 | 嘉峰臺中心  |
| 行書書法中班      | 逢星期一  | 上午11:00分 - 上午12:30分 | 8  | \$199     | \$228  | 楊芷穎姑娘 (楊姑娘) | 高安鈺女士 | 嘉峰臺中心  |
| 輕輕鬆鬆跆拳道班    | 逢星期二  | 上午9:30分 - 上午10:30分  | 8  | \$138     | \$150  | 楊芷穎姑娘 (楊姑娘) | 蕭柏凱先生 | 嘉峰臺中心  |
| 拉筋健體班 (時段一) | 逢星期三  | 上午10:00分 - 上午11:00分 | 8  | \$130     | \$150  | 楊芷穎姑娘 (楊姑娘) | 蔡敏蕊女士 | 嘉峰臺中心  |
| 拉筋健體班 (時段二) | 逢星期三  | 上午11:15分 - 下午12:15分 | 8  | \$130     | \$150  | 楊芷穎姑娘 (楊姑娘) | 蔡敏蕊女士 | 嘉峰臺中心  |
| 集體舞班        | 逢星期四  | 下午2:00分 - 下午3:30分   | 8  | \$240     | \$252  | 楊芷穎姑娘 (楊姑娘) | 楊麗雯女士 | 嘉峰臺中心  |
| 太極扇24式      | 逢星期四  | 上午10:00分 - 上午11:00分 | 8  | \$120     | \$138  | 楊芷穎姑娘 (楊姑娘) | 李球芳師傅 | 牛池灣體育館 |
| 楊家32及42式太極劍 | 逢星期四  | 上午11:00分 - 上午12:00分 | 8  | \$120     | \$138  | 楊芷穎姑娘 (楊姑娘) | 李球芳師傅 | 牛池灣體育館 |
| 二胡班         | 逢星期五  | 下午1:15分 - 下午2:45分   | 8  | \$115     | \$130  | 楊芷穎姑娘 (楊姑娘) | 黃順英先生 | 嘉峰臺中心  |
| 插花工作坊       | 指定星期六 | 下午2:00分 - 下午4:00分   | 2  | \$290     | \$330  | 楊芷穎姑娘 (楊姑娘) | 梁禮珍女士 | 嘉峰臺中心  |
| 藝術廊-基礎素描班   | 逢星期一  | 下午1:30分 - 下午3:00分   | 8  | \$225     | \$250  | 李易霖姑娘 (易姑娘) | 馬永昌先生 | 嘉峰臺中心  |
| 藝術廊-塑膠彩班    | 逢星期三  | 上午10:30分 - 下午12:00分 | 8  | \$260     | \$270  | 李易霖姑娘 (易姑娘) | 岑寶嬋女士 | 嘉峰臺中心  |
| 基礎柔力球班      | 逢星期三  | 下午1:00分 - 下午3:00分   | 8  | \$160     | \$180  | 李易霖姑娘 (易姑娘) | 文麗卿女士 | 彩虹道體育館 |
| 國畫班         | 逢星期五  | 上午9:15分 - 上午10:45分  | 8  | \$240     | \$268  | 李易霖姑娘 (易姑娘) | 朱婉儀女士 | 嘉峰臺中心  |
| 行書書法研習班     | 逢星期五  | 上午11:00分 - 下午12:30分 | 8  | \$240     | \$268  | 李易霖姑娘 (易姑娘) | 朱婉儀女士 | 嘉峰臺中心  |
| 聲樂研習班       | 逢星期五  | 上午10:00分 - 上午11:30分 | 8  | \$240     | \$260  | 李易霖姑娘 (易姑娘) | 馬詠桃女士 | 嘉峰臺中心  |
| 金曲名曲唱家班     | 逢星期五  | 下午3:00分 - 下午4:30分   | 8  | \$240     | \$252  | 李易霖姑娘 (易姑娘) | 馬詠桃女士 | 嘉峰臺中心  |

## 縫補服務 (23年10月)

活動編號：CHCC-LES-2024523

|        |   |
|--------|---|
| 負責同事：  | 馮曉東 (馮先生)   |
| 日期：    | 2023年10月17日 (星期二)   |
| 時間：    | 上午9時30分至11時00分  |
| 地點／形式： | 彩虹中心  |
| 內容：    | 讓義工替有需要的長者修補衣服<br>(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： | 12位彩虹中心會員   |
| 費用：    | 免費  |
| 參加辦法：  | 2023年10月3日起至10月14日可致電中心登記姓名以及需修補內容，職員會於10月16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。   |

## 剪髮服務 (三)

活動編號：CHCC-LES-2024522

|        |   |
|--------|---|
| 負責同事：  | 馮曉東 (馮先生)                                     |
| 日期：    | 2023年10月14日 (星期六)                             |
| 時間：    | 下午1時30分至4時00分                                 |
| 地點／形式： | 彩虹中心  |
| 內容：    | 讓義工為長者提供價廉而優質的剪髮服務，使長者能維持儀容整潔                 |
| 名額／對象： | 30位彩虹中心會員                                     |
| 費用：    | \$ 5  |
| 參加辦法：  | 參加者可於9月11日起到中心買票報名 (只限彩虹中心會員報名)<br>名額有限，額滿即止。 |
| 備註：    | 參加者需於當日預先將頭髮清洗乾淨，以及在剪髮時需要佩戴口罩。                |

## 編織義工組 (10-12月)

活動編號：CHCC-LES-2024493

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 蔡曉嫻 (蔡姑娘)  |
| 日期：    | 2023年10月4日、10月11日、10月25日、11月8日、11月22日、<br>12月6日及12月20日 (指定星期三) |
| 時間：    | 10月及12月：下午1時30分至3時正<br>11月：下午3時至4時30分                          |
| 地點／形式： | 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： | 20位彩虹中心編織義工  |
| 參加辦法：  | 9月27日起到中心登記，先到先得，額滿即止。   |

## 彩虹樓長委員會(四)

活動編號：CHCC-LES-2024495

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 葉如茵（葉姑娘）   |
| 日期：    | 2023年10月6日（星期五）  |
| 時間：    | 下午2時至3時  |
| 地點／形式： | 彩虹中心   |
| 內容：    | 1) 樓長／組員近況分享<br>2) 檢討中秋送湯探訪<br>3) 商討10月樓長訓練暨茶座分享內容<br>4) 商討11月樓座探訪安排<br>5) 諮詢對推行／參與時間銀行的意見 |
| 名額／對象： | 彩虹邨各座樓之樓長代表  |
| 參加辦法：  | 工作人員會用whatsapp或致電聯絡各樓長代表出席   |

## 彩虹樓長訓練暨茶座分享

活動編號：CHCC-LES-2024496

|        |   |
|--------|---|
| 負責同事：  | 葉如茵（葉姑娘）<br>馮曉東（馮先生）                        |
| 日期：    | 2023年10月18日（星期三）                            |
| 時間：    | 下午2時至3時45分                                  |
| 地點／形式： | 彩虹中心  |
| 內容：    | 熱身遊戲<br>正向情緒知多些<br>諮詢對推行時間銀行意見<br>11月樓座探訪安排 |
| 名額／對象： | 30-40位現任彩虹邨各座樓之樓長                           |
| 費用：    | 免費  |
| 參加辦法：  | 9月26日起至10月14日致電23296366或到中心報名               |



# 時間銀行 手機班 (10月)

**CHCC\_LES\_2024513**

**日期:** 2023年10月13日 (五)

**時間:** 下午2時30至4時

**地點:** 彩虹中心

**對象:** 15位時間銀行成員

**活動內容:**

由職員教授大家使用「手牽守」手機應用程式，包括申請服務、兌換禮物及報名活動等操作。

**參加辦法:** 9月12日起到中心登記，先到先得，額滿即止日起到中心登記。

**電話:** 2329 6366 (蔡姑娘)

## 素描延續學習班

活動編號：CHCC-LES-2024466

|        |   |
|--------|---|
| 負責同事：  | 阮普健（阮姑娘）  |
| 日期：    | 23年10月28日至12月2日（逢星期六）（11月18日除外）                             |
| 時間：    | 下午2時至3時30分  |
| 地點／形式： | 彩虹中心  |
| 內容：    | 由導師重溫素描的基本概念、工具、素描技巧練習、運用不同技巧的黑白素描練習、木顏色素描練習，以及彩色素描轉化為水彩練習等 |
| 導師：    | Susanna Leung   |
| 名額／對象： | 12位曾學習素描班的彩虹中心會員優先  |
| 費用：    | \$85彩虹中心會員及駿蒼會員<br>\$98社區會員<br>（全期5堂）                       |
| 參加辦法：  | 請於9月2日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止<br>（額滿可留後備，足夠人數再考慮開新班）              |
| 備註：    | 參加者請自備素描物資，包括：2B、5B及8B鉛筆，<br>水溶性木顏色及水筆、畫紙或畫簿、素描擦膠等          |

## 書法進修班

活動編號：CHCC\_LES\_2024426

|        |                                |
|--------|--------------------------------|
| 負責同事：  | 張佩怡（張姑娘）                       |
| 日期：    | 2023年10月24日至12月12日（逢星期二）       |
| 時間：    | 上午9時30分至11時（全期共8堂）             |
| 地點／形式： | 彩虹中心                           |
| 內容：    | 導師以唐代書法名家歐陽詢作主題，教授參加者如何欣賞並臨摹楷書 |
| 導師：    | 羅義香導師                          |
| 名額／對象： | 16位彩虹中心會員，駿會會員及社區會員            |
| 費用：    | 中心會員及駿蒼會員\$50<br>社區會員\$58      |
| 參加辦法：  | 10月3日起親臨中心購票，先到先得，額滿即止         |

## 文言淺嗜

活動編號：CHCC\_LES\_2024494

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 張佩怡（張姑娘）   |
| 日期：    | 2023年10月20日至12月22日（星期五）至24年1月5日（指定星期五）                                       |
| 時間：    | 下午2時15分至3時15分（全期共8堂）   |
| 地點／形式： | 彩虹中心   |
| 內容：    | 導師講解晏子使楚、揠苗助長、刻舟求劍、扁鵲見蔡桓公、黔之驢等耳熟能詳的名篇，均出古代名家之手，不少亦是現今中學的課文。此課程可令參加者一窺古人所思所想。 |
| 導師：    | 何道生導師  |
| 名額／對象： | 18位彩虹中心會員，駿會會員及社區會員  |
| 費用：    | 中心會員及駿蒼會員\$50<br>社區會員\$58  |
| 參加辦法：  | 10月3日起親臨中心購票，先到先得，額滿即止   |

## 讀成語學歷史

活動編號：CHCC\_LES\_2024427

|        |   |
|--------|---|
| 負責同事：  | 張佩怡（張姑娘）  |
| 日期：    | 2023年10月20日至12月22日（星期五）至24年1月5日（指定星期五）                      |
| 時間：    | 下午3時30分至4時30分（全期共8堂）  |
| 地點／形式： | 彩虹中心  |
| 內容：    | 導師講解完璧歸趙、退避三舍、樂不思蜀、指鹿為馬、約法三章等琅琅上口的成語出處及和誰人有關，讓參加者更了解中國歷史故事。 |
| 導師：    | 何道生導師   |
| 名額／對象： | 18位中心會員、駿蒼會員及社區會員   |
| 費用：    | 中心會員及駿蒼會員\$50<br>社區會員\$58                                   |
| 參加辦法：  | 10月3日起親臨中心購票，先到先得，額滿即止                                      |

## 玩具樂無窮（10-11月）

活動編號：CHCC-LES-2024437

|        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 負責同事：  | 張佩怡（張姑娘）                        |
| 日期：    | 2023年10月30日、11月27日（星期一）         |
| 時間：    | 上午9時30分至10時30分                  |
| 地點／形式： | 彩虹中心                            |
| 內容：    | 參加者一同共聚遊玩各種玩具，促進大腦運作，職員現場教授遊戲規則 |
| 名額／對象： | 12位中心會員及駿蒼會員                    |
| 費用：    | 全免                              |
| 參加辦法：  | 10月3日開始致電中心登記，額滿即止              |

## 咖啡渣驅蚊塔香工作坊

活動編號：CHCC-LES-2024428

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 張佩怡（張姑娘）                                 |
| 日期：    | 2023年10月12日（星期四）                         |
| 時間：    | 上午10時至11時                                |
| 地點／形式： | 彩虹中心                                     |
| 內容：    | 為長者預備材料，教授長者如何製作咖啡渣驅蚊塔香，活動完結後可帶走自製的驅蚊塔香。 |
| 名額／對象： | 15位中心會員及駿蒼會員。                            |
| 費用：    | \$15                                     |
| 參加辦法：  | 9月2日起親臨中心購票，先到先得，額滿即止                    |

## 自我增值・豐盛晚年講座

活動編號：CHCC-LES-2024468

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 阮普健（阮姑娘）   |
| 日期：    | 23年12月7日（星期四）                                      |
| 時間：    | 上午9時30分至11時  |
| 地點／形式： | 彩虹中心   |
| 內容：    | 由職業治療師講解長者老化過程中因生活轉變而帶來的衝擊，了解多元化生活模式的重要性，加強豐盛晚年的能力 |
| 名額／對象： | 15位剛退休之彩虹中心會員，駿會會員及社區會員                            |
| 費用：    | 免費   |
| 參加辦法：  | 請於10月3日開始攜會員証於接待處登記，額滿即止                           |
| 備註：    | 是次講座由衛生署提供   |

## 坐骨神經痛的中醫治療

活動編號：CHCC-LES-2024476

|        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 負責同事：  | 李易霖（易姑娘）                          |
| 日期：    | 2023年11月15日（星期三）                  |
| 時間：    | 下午2時正至3時30分                       |
| 地點：    | 嘉峰臺中心                             |
| 堂數：    | 1次                                |
| 內容／簡介： | 由中醫講解舒緩坐骨神經痛的方法，包括穴位按摩、推拿方法及湯水等…… |
| 對象：    | 20至25位坐骨神經痛已維持了半年以上的中心會員          |
| 費用：    | \$5中心會員／駿蒼會員及\$6社區會員              |
| 參加辦法：  | 請於10月3日（三）開始攜會員証於接待處購票，額滿即止       |



# 悠閒森林浴(1)及(2)

日期：(第1場)23年11月10日(星期五) 及  
(第2場)23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：由嘉道理農場的導師帶領森林漫步，又稱「森林浴」，是一個以漫步森林增強人與大自然的連繫的活動，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：每場20位中心會員  
(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)/  
180時分(時間銀行成員)

(費用包括車費及活動費用，不包午膳)

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

備註：1)活動需步行一段路程，包括梯級，請各位量力參與。行動不便(需輪椅及扶行架者)不適合參與  
2)活動有靜觀部份，認知能力較弱的長者不適合參與

地址：九龍彩虹邨金漢樓106至115室  
電話：2329 6366(阮姑娘)

Code no. : CHCC-LES-2024347

CHCC-LES-2024348



## 彩虹健康起動站 (10月及11月)

活動編號：CHCC-LES-2024488 (10月)  
CHCC-LES-2024489 (11月)

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 蔡銘淇 (蔡先生)  |
| 日期：    | 10月份：2023年10月9日 (星期一)<br>11月份：2023年11月6日 (星期一)   |
| 時間：    | 上午8時30分至10時正   |
| 地點：    | 彩虹中心   |
| 堂數：    | 每月1次   |
| 內容／簡介： | 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。   |
| 對象：    | 20位彩虹中心會員及彩虹駿蒼會員   |
| 費用：    | \$5  |
| 參加辦法：  | 由9月15日到接待處報名，額滿即上。   |
| 備註：    | 1. 10月份及11月份可分別報名<br>2. 做Inbody機時要脫鞋脫襪，放可進行。<br>3. 另報名後會安排時段，不需要全段時間出席。<br>4. 驗血糖需要空腹。<br>5. 完成評估後會按結果分配針對性運動班 |

## 社交及康樂活動

## 醒腦時刻 (10月及11月)

活動編號：CHCC-LES-2024490 (10月)  
CHCC-LES-2024491 (11月)

|        |   |
|--------|---|
| 負責同事：  | 蔡銘淇 (蔡先生)   |
| 日期：    | 10月份：2023年10月4日、11日、18日 (指定星期三)<br>11月份：2023年11月8日、5日、22日 (指定星期三) |
| 時間：    | 下午1時至2時   |
| 地點／形式： | 彩虹中心  |
| 堂數：    | 10月：3次，11月：3次   |
| 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  |
| 參加辦法：  | 10月份：由即日起可致電或親臨中心報名，先到先得。<br>11月份：由即日起可致電或親臨中心報名，先到先得。            |

## 硬地滾球C班及D班 (10-11月)

活動編號：CHCC-LES-2024490 (C班)  
CHCC-LES-2024491 (D班)

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 蔡銘淇 (蔡先生)  |
| 日期：    | 2023年10月17日、24日、31日 (指定星期二)<br>2023年11月14日、21日、28日 (指定星期二) |
| 時間：    | C班：下午3時至4時<br>D班：下午4時至5時                                   |
| 地點／形式： | 彩虹中心   |
| 堂數：    | 6堂   |
| 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  |
| 費用：    | C班：\$15 (6堂)<br>D班：\$15 (6堂)                               |
| 參加辦法：  | 由10月3日起可致電或親臨報名，先到先得。                                      |

## 星期五手機諮詢日 (10月份至11月份)

活動編號：CHCC-LES-2024507

|        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 負責同事：  | 葉俊成 (葉先生)                         |
| 日期：    | 由2023年10月6日至11月24日 (星期五)          |
| 時間：    | 下午2時至5時                           |
| 地點/形式： | 彩虹中心                              |
| 內容：    | 解答長者手機各種難題，提供解決方法及建議，減低長者煩惱       |
| 名額/對象： | 每節共6位彩虹長者中心/駿會會員 (每半小時解答1位長者手機問題) |
| 費用：    | 全免                                |
| 參加辦法：  | 致電2329 6366登記，職員即時確定日期時間          |

## 和諧粉彩-小體驗

活動編號：CHCC-LES-2024480

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 李易霖 (易姑娘)  |
| 日期：    | 2023年11月4日和12月2日 (星期六)   |
| 時間：    | 下午2時30分至4時正  |
| 地點：    | 嘉峰臺中心  |
| 堂數：    | 2次   |
| 內容/簡介： | 體驗和諧粉彩的簡單、專注及平靜，讓心境平和。由和諧粉彩正指導師教授。認識和諧粉彩背景及繪畫技巧。無須任何經驗，簡單輕鬆完成獨特作品。 |
| 對象：    | 10位中心會員/駿蒼會員   |
| 費用：    | \$10   |
| 參加辦法：  | 請於11月1日 (三) 開始攜會員証於接待處購票，額滿即止                                      |

## 嘉峰臺-健康起動站 (11月)

活動編號：CHCC-LES-2024475

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 李易霖 (易姑娘)  |
| 日期：    | 2023年11月7日 (星期二)   |
| 時間：    | 上午9時正至10時30分   |
| 地點：    | 嘉峰臺中心  |
| 堂數：    | 1次   |
| 內容/簡介： | 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。   |
| 對象：    | 18位彩虹中心會員及彩虹駿蒼會員   |
| 費用：    | \$5  |
| 參加辦法：  | 請於10月3日 (三) 開始攜會員証於接待處購票，額滿即止  |
| 備註：    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 做Inbody機時要脫鞋脫襪，放可進行。</li> <li>2. 另報名後會安排時段，不需要全段時間出席。</li> <li>3. 驗血糖需要空腹。</li> <li>4. 不需重複報名彩虹中心的健康起動站</li> </ol> |



# 健康管理計劃

## 「自我挑戰」獎勵計劃

CHCC-LES-2024439

活動目標：鼓勵會員中心運動班及健康管理活動，不斷挑戰自己，提升自我健康管理意識，中心推出「自我挑戰」獎勵計劃，並設立獎項，鼓勵大家達到上述目標，一齊為健康努力!!!。

挑戰日期:由2023年10月16日至2024年2月16日 (為期4個月)

活動對象：彩虹中心會員/駿薈會員/ 社區會員

報名方法:即日起至10月14日(六)中心報名，職員會聯絡



結果公佈: 得獎名單將於 2024年2月22日公佈，得獎者屆時將獲專人另行通知

費用：\$10

查詢：2711 0333 李易霖(易姑娘)

準則：利用InBody身體組成分析儀評估參加者前測和後測身體狀況對比，如出現同分，就會以抽籤決定。

### 獎項

#### 最佳進步獎 (BMI作準)

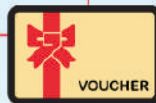
活動前測、後測作比較，BMI進步最多3位參加者，分別頒發\$100超市現金券。

#### 最踴躍參與獎

參加中心最多運動班的1名會員，頒發\$100超市現金券。

#### 最佳進步獎 (體脂作準)

活動前測、後測作比較，體脂進步最多3位參加者，分別頒發\$100超市現金券。



#### 增肌有成獎

活動前測、後測作比較，體脂進步最多1位參加者，分別頒發\$100超市現金券。



最高可獲得\$400超市現金券



#### 小貼士

- 參加中心運動班，學習正確運動姿勢。
- 預約中心迷你Fitness Gym，多做運動。
- 報名健康起動站，了解自己身體。



## 玩具圖書館 (10-11月)

活動編號：CHCC-LES-2024518

|        |   |
|--------|---|
| 負責同事：  | 李妍儀姑娘                                     |
| 日期：    | 2023年10月3、10、17及24日；11月7、14、21及28日（星期二）   |
| 時間：    | 下午2時至3時                                   |
| 地點／形式： | 嘉峰臺中心                                     |
| 堂數：    | 共8節                                       |
| 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)，認識新朋友。 |
| 名額／對象： | 10位中心會員及駿蒼會員（認知障礙長者優先）<br>2位社區會員          |
| 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。                   |

## 開心生日旅行日 (10月-12月)

活動編號：CHCC-LES-2024479

|        |   |
|--------|---|
| 負責同事：  | 李易霖（易姑娘）  |
| 日期：    | 2023年11月10日（星期五）  |
| 時間：    | 上午9時正至下午4時30分   |
| 地點：    | 彩虹中心或嘉峰臺中心<br>（需於報名時告知職員欲上車之地點）   |
| 堂數：    | 1次  |
| 內容／簡介： | （帝盛酒店點心製作工作坊及「帝軒宴會廳」點心放題香港特色文化一天遊）<br>香港文物探知館→帝盛酒店點心製作坊→（帝軒宴會廳）點心放題香港→（三棟屋博物館）      |
| 對象：    | 40-60位（彩虹中心會員、彩虹駿蒼會員及其家人）<br>（10-12月生日彩虹中心會員、彩虹駿蒼會員及其家人優先參加）<br>**（1位會員可帶同1位家人參與）** |
| 費用：    | \$160<br>**生日會員可用生日減免\$10優惠，即\$150**<br>***（生日減免\$10優惠只限使用一次）***                    |
| 參加辦法：  | 生日會員請於10月3日（三）開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。<br>非生日會員可登記，如有名額職員會通知。                             |

## 氣球紮作玩樂班

活動編號：CHCC-LES-2024534

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 負責同事：  | 阮普健（阮姑娘）                    |
| 日期：    | 10月26日（星期四）                 |
| 時間：    | 上午9時30分至10時30分              |
| 地點／形式： | 彩虹中心                        |
| 內容：    | 由導師教導不同的氣球紮作公仔例如：免仔、劍……等    |
| 導師：    | 鄧小姐                         |
| 對象：    | 10位彩虹中心會員（駿蒼會員及社區會員名額4位）    |
| 費用：    | \$5（中心會員及駿蒼會員）<br>\$6（社區會員） |
| 參加辦法：  | 10月4日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止      |

## 緩減膝關節痛工作坊（彩虹篇）

活動編號：CHCC-LES-2024294

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 阮普健（阮姑娘）                                   |
| 日期：    | 2023年11月9日至30日（逢星期四）                       |
| 時間：    | 上午9時30分至11時                                |
| 地點／形式： | 彩虹中心                                       |
| 內容：    | 由不同的專業人士（包括：物理治療師、香薰治療師、中醫師），講解膝關節痛的各種緩痛方法 |
| 名額／對象： | 15至20位膝關節痛已維持了半年以上的會員                      |
| 費用：    | \$80中心會員及駿蒼會員，<br>\$92社區會員（全期4堂）           |
| 參加辦法：  | 請於10月15日前致電中心登記，職員會順序約見登記者完成組前問卷，以落實參與資格   |
| 備註：    | 參加者需於組前及組後完成問卷                             |

## 寒冬送暖顯溫情2023

活動編號：CHCC-LES-2024498

|        |  |
|--------|--|
| 負責同事：  | 葉如茵（葉姑娘）   |
| 日期：    | 2023年12月9日（星期六）  |
| 時間：    | 下午2時至5時30分   |
| 地點／形式： | 被探長者家中   |
| 內容：    | 義工帶備已登記長者所需要的禦寒衣物家訪送上<br>基於資源所限，每人最多只可選取以下二款物資：<br>1) 棉被（單人／雙人）<br>2) 毛毯<br>3) 厚襪（細碼至加大碼）<br>4) 保暖內衣（細碼至加大碼） |
| 名額／對象： | 居住於彩虹、彩雲、富山、新蒲崗區屬長者支援服務之獨居或長者合戶的長者   |
| 費用：    | 免費   |
| 參加辦法：  | 凡合資格有需要之長者請於11月1日至11日前致電中心登記（電話：23296366），職員稍後會發信通知  |
| 備註：    | 1) 毛毯及棉被不可一起選取<br>2) 由於此活動可透過不同單位登記，每位長者只可在一個服務單位中獲得物資。  |



如遇懸掛暴雨及颱風時，中心服務會有以下安排：

| 天氣情況<br>中心服務 | 一號風球及<br>黃色暴雨   | 三號風球及<br>紅色暴雨             | 中心開放期<br>間懸掛八號<br>或以上風球 | 中心開放期<br>間懸掛黑色<br>暴雨       | 極端天氣、<br>八號風球或<br>以上或黑色<br>暴雨於中心<br>停止辦公時<br>間前三小時<br>除下                        | 極端天氣、<br>八號風球以<br>上或黑色暴<br>雨於中心停<br>止辦公時間<br>前三小時仍<br>然懸掛 |
|--------------|-----------------|---------------------------|-------------------------|----------------------------|---|---|
| 中心開放         | ✓               | ✓                         | ✗                       | ✓                          | 訊號除下<br>兩小時恢復   | ✗   |
| 飯堂服務         | ✓               | ✓                         | ✗                       | ✓<br>當時仍在<br>中心已購票<br>之長者# | 早上6時<br>仍懸掛 -<br>✗ 早餐<br><br>早上8時<br>仍懸掛 -<br>✗ 午餐<br><br>下午2時<br>仍懸掛 -<br>✗ 晚餐 | ✗   |
| 洗衣及浴室<br>服務  | ✓               | ✓                         | ✗                       | ✗                          | 訊號除下<br>兩小時恢復   | ✗   |
| 中心內活動        | ✓               |                           | ✗                       | ✗<br>* 進行中<br>活動繼續         |   | ✗   |
| 戶外活動         | 視乎情況<br>而定<br>) | ✗<br>活動開始<br>前三小時<br>仍然懸掛 | ✗                       | ✗                          | ✗<br>活動開始<br>前三小時<br>仍然懸掛   | ✗   |
| 弱老活動         | 視乎情況<br>而定<br>) |                           | ✗                       | ✗                          |   | ✗   |

✓：如常進行

✗：取消

)：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。

# 10 月 份

### 國慶日翌日

2

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
10:00-11:00 月會  
2:00-3:00 月會  
3:30-5:30 長者暫託(日)  
4:00-5:00 愛笑瑜伽

3

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
1:00-2:00 醒腦時刻  
1:30-3:00 編織義工組

4

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
8:30-10:00 健康起動站  
9:30-12:00 教煮+攝製義工組  
2:00-4:30 智友醫社同行計劃

9

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
9:30-10:30 專科藥物你要知  
(血壓藥)  
3:30-5:30 長者暫託(日)

10

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
1:00-2:00 醒腦時刻  
1:30-3:00 編織義工組  
3:00-4:30 玩斗「棋」兵-  
家庭木棋

11

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
9:30-12:00 教煮+攝製義工組  
2:00-4:30 智友醫社同行計劃

16

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
9:30-11:00 縫補服務  
10:00-11:00 正中紅心飛鏢班  
3:00-4:00 硬地滾球C班  
4:00-5:00 硬地滾球D班  
3:30-5:30 長者暫託(日)

17

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
1:00-2:00 醒腦時刻  
2:00-3:45 樓長訓練

18

### 重陽節

23

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
9:30-11:00 書法進修班  
10:00-11:00 正中紅心飛鏢班  
3:30-5:30 長者暫託(日)

24

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
9:30-10:30 預防肌肉流失講座  
1:30-3:00 編織義工組  
3:00-4:30 玩斗「棋」兵-家  
庭木棋

25

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
9:30-12:00 教煮+攝製義工組  
9:30-10:30 智齒保健講座  
9:30-10:30 玩具樂無窮(10-  
11月)  
2:00-4:30 智友醫社同行計劃

30

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
9:30-11:00 書法進修班  
10:00-11:00 正中紅心飛鏢班  
3:00-4:00 硬地滾球C班  
4:00-5:00 硬地滾球D班

31



5

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
2:00-4:00 輪椅及復康用品檢查維修站(二)  
3:30-5:30 長者暫託(日)

6

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
9:00-11:00 護老家庭勤運動  
10:30-11:30 種出好心情  
2:00-5:00 週五手機諮詢  
2:00-3:00 彩虹樓長委員會

7

8:30-9:00 晨曦齊運動  
2:00-3:30 護老者感謝禮  
2:00-4:30 長者暫託(日)

1

8

12

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
10:00-11:00 咖啡渣驅蚊塔香工作坊  
2:00-3:30 感創感玩 - 護老者藝術小組  
3:30-5:30 長者暫託(日)

13

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
9:00-11:00 護老家庭勤運動  
10:30-11:30 種出好心情  
2:00-5:00 週五手機諮詢  
2:30-4:00 時間銀行-「手牽守」手機班(10月)

14

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:45-10:45 體適能班A(聖)  
11:00-12:00 體適能班B(聖)  
1:30-4:00 剪髮服務  
2:00-4:30 長者暫託(日)

15

19

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
2:00-3:30 感創感玩 - 護老者藝術小組  
3:30-5:30 長者暫託(日)

20

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
9:00-11:00 護老家庭勤運動  
10:30-11:30 種出好心情  
2:00-5:00 週五手機諮詢  
2:15-3:15 文言淺嚐(二)  
3:30-4:30 讀成語學歷史

21

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:45-10:45 體適能班A(聖)  
11:00-12:00 體適能班B(聖)  
2:00-4:30 長者暫託(日)

22

26

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
2:00-3:30 感創感玩 - 護老者藝術小組  
3:30-5:30 長者暫託(日)

27

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
9:00-11:00 護老家庭勤運動  
10:30-11:30 種出好心情  
2:00-5:00 週五手機諮詢  
2:15-3:15 文言淺嚐  
2:30-4:00 摯友月聚  
3:30-4:30 讀成語學歷史

28

8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:45-10:45 體適能班A(聖)  
11:00-12:00 體適能班B(聖)  
2:00-4:30 長者暫託(日)  
2:00-2:30 掃描延續學習班

29

實體：

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

10  
月  
份

國慶日翌日

2

9:15-10:45 行書書法班  
10:30-11:45 日常英語文法應用班  
11:00-12:30 行書書法中班  
1:30-3:00 藝術廊-進階素描班  
2:00-3:30 王羲之十七帖解析  
3:30-4:30 智醒魔力橋  
3:35-5:05 寫意花鳥國畫班

9

9:15-10:45 行書書法班  
10:30-11:45 日常英語文法應用班  
11:00-12:30 行書書法中班  
1:30-3:00 藝術廊-進階素描班  
2:00-3:30 王羲之十七帖解析  
3:30-4:30 智醒魔力橋  
3:35-5:05 寫意花鳥國畫班

16

重陽節

23

9:15-10:45 行書書法班  
10:30-11:45 日常英語文法應用班  
11:00-12:30 行書書法中班  
1:30-3:00 藝術廊-進階素描班  
2:00-3:30 王羲之十七帖解析  
3:30-4:30 智醒魔力橋  
3:35-5:05 寫意花鳥國畫班

30

2:00-3:00 玩具圖書館

3

9:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班  
10:00-11:00 體適能運動班(牛)  
11:00-12:00 囍帖球(牛)  
2:00-3:00 玩具圖書館

10

9:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班(嘉)  
10:00-11:00 體適能運動班(牛)  
11:00-12:00 囍帖球(牛)  
2:00-3:00 玩具圖書館(嘉)

17

9:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班  
10:00-11:00 體適能運動班(牛)  
11:00-12:00 囍帖球(牛)  
2:00-3:00 玩具圖書館  
4:00-5:00 種出好心情

24

9:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班  
10:00-11:00 體適能運動班(牛)  
11:00-12:00 囍帖球(牛)  
4:00-5:00 種出好心情

31

9:30-11:30 「長顧大使」護老培訓課程(第21期)  
10:00-12:00 基礎柔力球班(彩)  
12:30-1:30 帶氧燃脂舞  
2:00-4:00 長者地壺球練習  
4:00-5:00 健體舞  
7:00-8:30 柔力球

4

10:00-12:00 基礎柔力球班(彩)  
10:00-11:00 拉筋健體班(一)  
11:15-12:15 拉筋健體班(二)  
12:30-1:30 帶氧燃脂舞  
10:30-12:00 藝術廊-塑膠彩班  
4:00-5:00 健體舞  
7:00-8:30 柔力球

11

10:00-12:00 基礎柔力球班(彩)  
10:00-11:00 拉筋健體班(一)  
10:30-12:00 藝術廊-塑膠彩班  
11:15-12:15 拉筋健體班(二)  
12:30-1:30 帶氧燃脂舞  
2:30-4:30 抗癌飲食及生活方式營養講座  
7:00-8:30 柔力球

18

10:00-11:00 拉筋健體班(一)  
10:30-12:00 藝術廊-塑膠彩班  
11:15-12:15 拉筋健體班(二)  
12:30-1:30 帶氧燃脂舞  
4:00-5:00 健體舞  
7:00-8:30 柔力球

25

星期四

5

9:30-12:00 智友醫社同行計劃  
10:00-11:00 太極扇(牛)  
11:00-12:00 太極劍(牛)  
2:15-4:30 智醒運動加油站  
4:00-5:00 工筆畫試驗班-牡丹

12

9:30-12:00 智友醫社同行計劃  
9:30-11:30 「長顧大使」護老培訓課程(第21期)  
10:00-11:00 太極扇(牛)  
11:00-12:00 太極劍(牛)  
2:00-3:30 集體舞班  
2:15-4:30 智醒運動加油站  
4:00-5:00 工筆畫試驗班-牡丹

19

9:30-12:00 智友醫社同行計劃  
9:30-11:30 「長顧大使」護老培訓課程(第21期)  
10:00-11:00 太極扇(牛)  
11:00-12:00 太極劍(牛)  
2:00-3:30 集體舞班  
4:00-5:00 易筋棒(膠管)-體驗工作坊

26

9:30-12:00 智友醫社同行計劃  
10:00-11:00 太極扇(牛)  
11:00-12:00 太極劍(牛)  
2:00-3:30 集體舞班  
2:15-4:30 智醒運動加油站  
4:00-5:00 易筋棒(膠管)-體驗工作坊

星期五

6

9:15-10:45 國畫班  
11:00-12:30 行書書法研習班  
10:00-11:30 聲樂研習班  
2:30-5:00 智友醫社同行計劃  
3:00-4:30 金曲名曲唱家班

13

9:15-10:45 國畫班  
10:00-11:30 聲樂研習班  
11:00-12:30 行書書法研習班  
1:15-2:45 二胡班  
2:30-5:00 智友醫社同行計劃  
3:00-4:30 金曲名曲唱家班

20

10:00-11:30 聲樂研習班  
1:15-2:45 二胡班  
2:30-5:00 智友醫社同行計劃  
3:00-4:30 金曲名曲唱家班

27

10:00-11:30 聲樂研習班  
1:15-2:45 二胡班  
2:30-5:00 智友醫社同行計劃  
3:00-4:30 金曲名曲唱家班

星期六

7

10:30-12:00 筆由字主

14

2:00-4:00 插花工作坊  
4:15-5:45 地壺球班  
2:30-4:00 和諧粉彩-小體驗

21

10:30-12:00 筆由字主  
2:30-4:30 智在友你家屬月聚  
2:30-4:30 摯友月聚

28

9:00-10:00 環保酵素工作坊  
10:45-12:45 抗「戲」壓之旅  
2:00-4:00 插花工作坊  
4:15-5:45 地壺球班

星期日

1

8

15

22

29

實體：

(牛) 牛池灣體育館  
(聖) 聖本德中學  
(日) 日間中心

## 11 月 份

**6**  
8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
8:30-10:00 健康起動站  
2:00-4:30 智友醫社同行計劃

**7**  
8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
9:30-11:00 書法進修班  
10:00-11:00 正中紅心飛鏢班  
3:30-5:30 長者暫託(日)  
4:00-5:00 愛笑瑜伽

**1**  
8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站

**8**  
8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
10:00-12:00 護老者拉拉筋  
1:00-2:00 醒腦時刻  
3:00-4:30 玩斗「棋」兵-家庭木棋

**13**  
8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
2:00-4:30 智友醫社同行計劃

**14**  
8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
9:30-11:00 書法進修班  
10:00-11:00 正中紅心飛鏢班  
3:00-4:00 硬地滾球C班  
4:00-5:00 硬地滾球D班  
3:30-5:30 長者暫託(日)

**15**  
8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
1:00-2:00 醒腦時刻

**20**  
8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
2:00-4:30 智友醫社同行計劃

**21**  
2:00-4:30 智友醫社同行計劃  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
9:30-11:00 書法進修班  
10:00-11:00 正中紅心飛鏢班  
3:00-4:00 硬地滾球C班  
4:00-5:00 硬地滾球D班  
3:30-5:30 長者暫託(日)

**22**  
8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
1:00-2:00 醒腦時刻  
3:00-4:30 玩斗「棋」兵-家庭木棋

**27**  
8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:00-12:00 晨早挑戰站  
9:30-10:30 玩具樂無窮(10-11月)  
2:00-4:30 智友醫社同行計劃

**28**  
8:30-9:00 晨曦齊運動  
8:30-9:00 晨曦齊運動  
9:30-11:00 書法進修班  
10:00-11:00 正中紅心飛鏢班  
3:00-4:00 硬地滾球C班  
4:00-5:00 硬地滾球D班  
3:30-5:30 長者暫託(日)

**29**

星期四

2

8:30-9:00 晨曦齊運動  
 9:00-12:00 晨早挑戰站  
 9:30-11:00 緩減膝關節痛工  
 作坊(彩虹篇)  
 2:00-3:30 感創感玩 - 護老  
 者藝術小組  
 3:30-5:30 長者暫託(日)

9

8:30-9:00 晨曦齊運動  
 9:00-12:00 晨早挑戰站  
 9:30-11:00 緩減膝關節痛工  
 作坊(彩虹篇)  
 10:00-12:00 護老者拉拉筋  
 3:00-4:30 編織義工組  
 2:00-3:30 感創感玩 - 護老  
 者藝術小組  
 3:30-5:30 長者暫託(日)

16

8:30-9:00 晨曦齊運動  
 9:00-12:00 晨早挑戰站  
 9:30-11:00 緩減膝關節痛工  
 作坊(彩虹篇)  
 2:30-4:00 健康優惠購物:  
 雅培奶粉  
 3:30-5:30 長者暫託(日)

23

8:30-9:00 晨曦齊運動  
 9:00-12:00 晨早挑戰站  
 9:30-11:00 緩減膝關節痛工  
 作坊(彩虹篇)  
 2:30-4:30 煮到七彩之南瓜  
 紅棗米發糕  
 3:00-4:30 編織義工組  
 3:30-5:30 長者暫託(日)

30

星期五

3

8:30-9:00 晨曦齊運動  
 9:00-12:00 晨早挑戰站  
 9:00-11:00 護老者勤運動  
 10:30-11:30 種出好心情  
 2:00- 05:00 週五手機諮詢  
 2:15-3:15 文言淺嚐(二)  
 3:30-4:30 讀成語學歷史

10

8:30-2:00 悠閒森林浴(1)  
 8:30-9:00 晨曦齊運動  
 9:00-12:00 晨早挑戰站  
 9:00-11:00 護老者勤運動  
 10:30-11:30 種出好心情  
 14:00-16:00 中醫舒緩癌症保健  
 2:00- 5:00 週五手機諮詢  
 2:00-4:00 扶抱轉移工作坊

17

8:30-2:00 悠閒森林浴(2)  
 8:30-9:00 晨曦齊運動  
 9:00-12:00 晨早挑戰站  
 9:00-11:00 護老者勤運動  
 10:30-11:30 種出好心情  
 2:00- 5:00 週五手機諮詢  
 2:15-3:15 文言淺嚐  
 3:30-4:30 讀成語學歷史

24

8:30-9:00 晨曦齊運動  
 9:00-12:00 晨早挑戰站  
 9:00-11:00 護老者勤運動  
 10:30-11:30 種出好心情  
 2:00- 5:00 週五手機諮詢  
 2:15-3:15 文言淺嚐  
 2:30-4:00 摯友月聚  
 3:30-4:30 讀成語學歷史

星期六

4

8:30-9:00 晨曦齊運動  
 9:45-10:45 體適能班A(聖)  
 11:00-12:00 體適能班B(聖)  
 2:00-2:30 掃描延續學習班

11

8:30-9:00 晨曦齊運動  
 9:45-10:45 體適能班A(聖)  
 11:00-12:00 體適能班B(聖)  
 2:00-4:30 長者暫託(日)  
 2:00-2:30 掃描延續學習班

18

8:30-9:00 晨曦齊運動  
 9:45-10:45 體適能班A(聖)  
 9:45-10:45 體適能班A(聖)  
 2:00-4:30 長者暫託(日)  
 2:00-2:30 掃描延續學習班

25

8:30-9:00 晨曦齊運動  
 9:45-10:45 體適能班A(聖)  
 11:00-12:00 體適能班B(聖)  
 2:00-4:30 長者暫託(日)  
 2:00-2:30 掃描延續學習班

星期日

5

12

19

26

實體：

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

6

9:15-10:45 行書書法班  
10:30-11:45 英語文法應用班  
11:00-12:30 行書書法中  
1:30-3:00 藝術廊-進階素描班  
3:30-4:30 智醒魔力橋

13

9:15-10:45 行書書法班  
10:30-11:45 英語文法應用班  
11:00-12:30 行書書法中班  
1:30-3:00 藝術廊-進階素描班  
2:00-3:30 王羲之十七帖解析  
3:30-4:30 智醒魔力橋  
3:35-5:05 寫意花鳥國畫班

20

9:15-10:45 行書書法班  
10:30-11:45 英語文法應用班  
11:00-12:30 行書書法中班  
1:30-3:00 藝術廊-進階素描班  
2:00-3:30 王羲之十七帖解析  
3:30-4:30 智醒魔力橋  
3:35-5:05 寫意花鳥國畫班

27

9:15-10:45 行書書法班  
10:30-11:45 英語文法應用班  
11:00-12:30 行書書法中班  
1:30-3:00 藝術廊-進階素描班  
2:00-3:30 王羲之十七帖解析  
3:30-4:30 智醒魔力橋  
3:35-5:05 寫意花鳥國畫班

7

9:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班  
9:00-10:30 嘉峰臺-健康起動站(11月)  
10:00-11:00 體適能運動班(牛)  
11:00-12:00 囍帖球(牛)  
2:00-3:00 玩具圖書館  
4:00-5:00 種出好心情

14

9:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班  
10:00-11:00 體適能運動班(牛)  
11:00-12:00 囍帖球(牛)  
2:00-3:00 玩具圖書館  
4:00-5:00 種出好心情

21

10:00-11:00 體適能運動班(牛)  
11:00-12:00 囍帖球(牛)  
2:00-3:00 玩具圖書館  
4:00-5:00 種出好心情

28

10:00-11:00 體適能運動班(牛)  
11:00-12:00 囍帖球(牛)  
2:00-3:00 玩具圖書館  
4:00-5:00 種出好心情

1

10:00-11:00 拉筋健體班(一)  
10:00-12:00 基礎柔力球班(彩)  
10:30-12:00 藝術廊-塑膠彩班  
11:15-12:15 拉筋健體班(二)  
4:00-5:00 健體舞

8

10:00-11:00 拉筋健體班(一)  
10:30-12:00 藝術廊-塑膠彩班  
11:15-12:15 拉筋健體班(二)  
2:15-4:30 智醒運動加油站  
4:00-5:00 健體舞

15

10:00-11:00 拉筋健體班(一)  
10:00-12:00 基礎柔力球班(彩)  
10:30-12:00 藝術廊-塑膠彩班  
11:15-12:15 拉筋健體班(二)  
2:00-3:30 坐骨神經痛的中醫治療  
2:15-4:30 智醒運動加油站  
4:00-5:00 健體舞

22

10:00-11:00 拉筋健體班(一)  
10:00-12:00 基礎柔力球班(彩)  
10:30-12:00 藝術廊-塑膠彩班  
11:15-12:15 拉筋健體班(二)  
2:15-4:30 智醒運動加油站  
4:00-5:00 健體舞

29

10:00-11:00 拉筋健體班(一)  
10:00-12:00 基礎柔力球班(彩)  
10:30-12:00 藝術廊-塑膠彩班  
11:15-12:15 拉筋健體班(二)  
1:30-3:00 "Me Time"-Music  
2:15-4:30 智醒運動加油站  
4:00-5:00 健體舞

星期四

2

9:30-12:00 智友醫社同行計劃  
10:00-11:00 太極扇(牛)  
11:00-12:00 太極劍(牛)  
2:00-3:30 集體舞班  
4:00-5:00 易筋棒(膠管)-  
體驗工作坊

9

9:30-12:00 智友醫社同行計劃  
10:00-11:00 太極扇(牛)  
11:00-12:00 太極劍(牛)  
2:00-3:30 集體舞班  
4:00-5:00 易筋棒(膠管)-  
體驗工作坊

16

9:30-12:00 智友醫社同行計劃  
10:00-11:00 太極扇(牛)  
11:00-12:00 太極劍(牛)  
2:00-3:30 集體舞班  
4:00-5:00 易筋棒(膠管)-  
體驗工作坊

23

9:30-12:00 智友醫社同行計劃  
10:00-11:00 太極扇(牛)  
11:00-12:00 太極劍(牛)  
2:00-3:30 集體舞班  
4:00-5:00 易筋棒(膠管)-  
體驗工作坊

30

9:30-12:00 智友醫社同行計劃  
10:00-11:00 太極扇(牛)  
11:00-12:00 太極劍(牛)  
2:00-3:30 集體舞班

星期五

3

9:15-10:45 國畫班  
11:00-12:30 行書書法研習班  
1:15-2:45 二胡班  
2:30-5:00 智友醫社同行計劃

10

9:15-10:45 國畫班  
11:00-12:30 行書書法研習班  
1:15-2:45 二胡班  
2:30-5:00 智友醫社同行計劃

17

9:15-10:45 國畫班  
11:00-12:30 行書書法研習班  
1:15-2:45 二胡班  
2:30-5:00 智友醫社同行計劃

24

9:15-10:45 國畫班  
11:00-12:30 行書書法研習班  
1:15-2:45 二胡班  
2:30-5:00 智友醫社同行計劃

星期六

4

10:30-12:00 筆由字主  
2:30-4:00 和諧粉彩-小體驗

11

9:00-11:00 長者地壺球練習  
2:00-4:00 插花工作坊  
4:15-5:45 地壺球班

18

10:30-12:00 筆由字主  
2:00-4:00 插花工作坊  
4:15-5:45 地壺球班

25

9:00-10:00 咖啡渣手工皂工  
作坊  
9:00-4:00 週末漫遊-鶴咀  
2:30-4:30 智在友你家屬月聚  
2:30-4:30 摯友月聚

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

星期日

5

12

19

26



掃描此 QRCode  
可瀏覽各期數的中心通訊

### 彩虹長者綜合服務中心



地址：九龍彩虹邨金漢樓地下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)