



主題文章 I

12月月會主題

「四道人生」的小小分享

阮普健（阮姑娘）

人生在世，總會有不同的經歷與生命故事，大家會依從自己的心路歷程待人處事，也許你會覺得大家最終也只會走向死亡，也沒有什麼會留下，故無需要多說，多表達。但你有否想過，在告別生命之前，也不要讓自己留下遺憾與後悔呢？所以，「四道人生」也許能為各位帶出圓滿人生的契機。

「四道人生」就是指道謝、道愛、道歉及道別。問問大家：

你最近何時向他人說過「多謝」？

你最想跟誰人說聲「對不起」？

你最想向誰人表達「我愛你」？

當你將要告別生命時，你最想與那些人說聲「再見」？

西方人常說我愛你(I love You)，對不起(sorry)，那你有否覺得難以啟齒呢？也許你可給予自己嘗試表達的機會。

其實「四道人生」有著各自的含義：

道謝：感謝出現在我們生命裡的人，感恩對方為我們所做的一切，讓我們備受呵護。

道歉：請求對方原諒我們所做的過錯，也寬恕、原諒對方的錯，釋放彼此的愧疚，放下恩怨。

道愛：對摯愛的親人，說出彼此的真心話，祝福彼此，以及表達關愛。

道別：真誠的和親友說再見，再次感謝他們在你的生命旅途中的出現，請他們安心，有緣再見。

「四道人生」這個課題並非臨終時才做，因為面對死亡會是一個歷程，而這課題可說是一場人生的回顧，是提供自己整理思緒、化解怨仇、放下遺憾的機會。

參考資料：

- 1) 人間福報
<https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?Unid=458633>，靈性照顧 四道人生——道謝、道歉、道愛、道別 之後呢？文/釋德嘉、釋宗惇
- 2) 香港綜合腫瘤中心
<https://www.hkioc.com.hk/zh-hant/%E5%9B%9B%E9%81%93%E5%BF%85%E4%BF%AE%E4%BA%BA%E7%94%9F%E7%BF%92%E9%A1%8C/>，【生死教育】面對親人離世情緒：四「道」必修人生習題
- 3) 康健
<https://www.commonhealth.com.tw/blog/1543>，四道人生。生死兩相安



正向情緒——表達感恩

李妍儀 (李姑娘)

你今天過得好嗎？我們每天面對生活中大大小小的挑戰、照顧家人及處理家中事務，有時難免感到負荷過重，承受着壓力；另一方面亦可能感到生活刻板。如何可化解累積了的壓力並轉化為正能量？不妨試試每天記錄讓你感到快樂的事，很小的事情也可以，例如享用了一杯香濃的咖啡，品嚐美味的食物，得到左鄰右里的關心問候，在外出時發現今天天氣不錯等，對生活的小事常存感恩。

表達欣賞是對別人的行為一種承認和讚美。欣賞身邊人為我們做的事情，了解對方為我們所作的付出，有助帶出正向的情緒。當人心存感恩的時候，更容易快樂起來，並且在面對日常生活的大小挑戰和困難時，會較樂觀和更容易找到應對方法。如將感謝的信息表達出來，不但能令被感謝的人感到快樂，也可以令自己同樣感到快樂。不過我們習慣將感謝的話藏在心裡，較少對身邊人表達謝意，有時因為感到難以開口，而沒有將真正的心情表達出來，如果透過日常生活使用簡單的方法表達感恩，例如以小字條寫下對家人的感謝或愛意，更可藉此增進彼此關係。不如今天就以行動向身邊人表達感恩吧。

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	11
長者進修學院	13
義工服務及發展	17
社交及康樂活動	18
健康及生活	25
特別計劃	30
颱風及暴雨安排	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

2023年12月份月會

主題：「四道人生」的小小分享

日期：2023年12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）

2024年1月份月會

主題：正向情緒——表達感恩

日期：2024年1月2日（星期二）

時間：上午10時至11時及下午2時至3時（共2場）

其餘月會

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

社工林美雲姑娘於10月3日起晉升為項目經理
 活動幹事葉俊成先生於10月3日起晉升為項目專責主任
 活動幹事謝景琳姑娘於10月3日到職
 中大老年學學生陳栢濤先生及林溢榆先生於9月18日至11月15日實習
 服務經理賴佩雯姑娘於11月22日離職

嘉峰臺中心

社工李鳳蘭姑娘於10月3日到職
 個案經理楊琦琦姑娘於11月13日離職
 兼職活動幹事陳靖紅姑娘於11月4日到職

日間中心

活動幹事吳莉芳姑娘於10月3日到職
 活動幹事李燕嫻姑娘於10月14日離職
 活動幹事何霆宇先生於10月16日到職

會籍修定

因應社區狀況及服務需要，本中心設有不同的會籍及申請資格：

彩虹中心會員：居於彩虹中心服務範圍內、60歲或以上的長者

彩虹駿薈會員：居於彩虹中心服務範圍內、55至59歲的會員*

彩虹社區會員：於2022年或之前已入會彩虹中心，但非本區居住之會員

*舊有會籍50-54歲之駿薈會員由2023年10月1日起會按每個財政年度續會以保留會籍，順利過渡至55歲或以上。

**因應本處長者服務部一卡通行的措施，凡持有有效會員證的會員可以報名參加本處各長者中心指定的「中心會員」活動。

偶到設備——使用守則

有鑒於中心設備資源有限，電腦及太空漫步機將以計時方式讓各會員可公平使用，詳情如下：

服務設備	電腦	太空漫步機
使用時間	每節90分鐘	15分鐘
登記使用方法	即日親身到接待處登記及開始計時器倒數90分鐘	直接使用
輪候方法	如正值有會員使用，需先到接待處登記輪候，需待正在使用的會員用畢90分鐘後才可使用。	如正值有會員使用，需先到接待處登記輪候，並開始計時器倒數15分鐘輪候時間。
繼續使用準則	上午8時30分至下午1時為一節； 下午1時至6時為另一節。 每節使用90分鐘，期間不能續借。	如沒有會員輪候可繼續使用。

中心暫停開放事宜

本機構於2023年12月13日（星期三）舉行全體職員大會，屆時中心將會於下午3時15分後暫停開放，以便職員能出席上述聚會。不便之處，敬請見諒！如有查詢，請與本中心職員聯絡。

模擬護老者中心服務體驗日暨「彩夢號」同樂日

活動編號：CHCC-LES-2024748
負責同事：張駿成（張生）

日期：	12月17日（星期日）
時間：	上午9時至下午5時
地點：	彩虹中心
內容/簡介：	彩繪體驗、合照區、品茗區、小食區、運動閣、服務諮詢
名額/對象：	護老者、長者、社區人士
費用：	全免
參加辦法：	無須報名
備註：	本活動部份支出由社會福利署<老有所為>及<小社區>計劃贊助。

炫彩龍年迎新春——家庭日營

活動編號：CHCC-LES-2024764
負責同事：袁嘉慧（嘉姑娘）

日期：	2024年1月6日（星期六）
時間：	上午9時至下午5時（8時45分集合）
地點：	香港傷健協會賽馬會傷健營（彩虹中心集合）
內容/簡介：	讓參加者遊覽營地，並透過家庭互動活動預慶農曆新年、促進家庭快樂時光及認識其他家庭朋友，進行交流
名額/對象：	68位護老者及其家庭成員（護老家庭優先）
費用：	\$60／位（包括車費及午膳）
參加辦法：	由即日起致電2329 6366登記，截止登記日期為12月15日，如超額登記則於12月16日抽籤及公佈結果，中籤者必須於12月28日前帶備會員證於接待處購票，逾期報名者其名額將於12月29日由後備補上。
備註：	1. 輪椅約10位，如需要請於登記時通知職員。 2. 本活動由黃大仙社會福利署<小社區>計劃贊助。

輪椅及復康用品檢查維修站（四）

活動編號：CHCC-LES-2024765
負責同事：袁嘉慧（嘉姑娘）

日期：	1月8日（星期一）
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

護老者狂舞派

活動編號：CHCC-LES-2024730
負責同事：袁嘉慧（嘉姑娘）

日期：	2023年12月7、14、21、28日；2024年1月4、11、18日（逢星期四）
時間：	下午3:30至4:30
地點：	彩虹中心
內容：	由舞蹈老師教授Jazz Funk爵士舞、學習肢體伸展、提升肢體協調等
名額/對象：	10位護老者
費用：	\$70／7堂
參加辦法：	即日起致電2329 6366登記，負責職員會稍後聯絡
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

照顧好自己先

活動編號：CHCC-LES-2024779
負責同事：周佩怡（周姑娘）

日期：	2024年1月4、11、18、25日（逢星期四）
時間：	上午11:15至下午12:45
地點/形式：	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2329 6366登記，負責職員會稍後聯絡
備註：	1. 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 2. 本活動由黃大仙社會福利署<小社區>計劃贊助。

護老者勤運動（四）

活動編號：CHCC-LES-2024783
負責同事：周佩怡（周姑娘）

日期：	2024年1月5日，12日，19日，2月16日，23日， 3月8日，15日，22日（逢星期五）
時間：	上午9時15分至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 WhatsApp5641 2066周姑娘登記

「正中紅心」飛鏢班（四）

活動編號：CHCC-LES-2024802
負責同事：蔡銘淇（蔡先生）

日期：	2024年1月9日、16日、23日、30日，2月6日、20日、27日， 3月5日、12日、19日、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/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名男性護老者或彩虹中心男士會員
費用：	全免
參加辦法：	由12月1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 (四)

活動編號：CHCC-LES-2024805
負責同事：蔡銘淇（蔡先生）

日期：	2024年1月13日、20日、27日，2月17日、24日及3月23日
時間：	下午2時正至3時30分
地點：	彩虹中心
堂數：	5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：	\$25／堂
參加辦法：	由12月2日起到中心接待處報名，先到先得。

家庭活動

玩斗「棋」兵——家庭木棋 (12-1月)

活動編號：CHCC-LES-2024769
負責同事：袁嘉慧（嘉姑娘）

日期：	2023年12月6、20日、2024年1月3、17、31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12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。

護老家庭慶團年

活動編號：CHCC-LES-2024769
負責同事：袁嘉慧（嘉姑娘）

日期：	2024年1月30日（星期二）
時間：	上午9時30分至11時
地點：	彩虹中心
內容：	以家庭形式透過製作酒精畫，許下新年願望，自製揮春。
名額/對象：	5戶護老家庭成員（10位）
費用：	\$30／戶
參加辦法：	由1月5日起致電2329 6366登記，職員稍後確認名額。
備註：	1. 參加者必需為護老者及長者共同參與。



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）

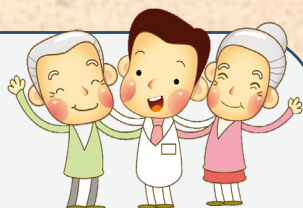


服務範圍：

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I06-I15 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）





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12月及2024年1月)

日期:

2023年12月7日、14日{星期四}

2024年1月3日、10日、17日、24日

{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: 林清澄姑娘

CODE: CHCC-LES-2024412

CHCC-LES-2024584

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



家庭活動 ——齊過健康暖心聖誕節

活動編號：CHCC-LES-2024515
負責同事：林海寶姑娘、林清瀾姑娘

日期：	2023年12月23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：	由資深護師分享健康飲食的重要性、共同製作健康小食慶祝聖誕，帶出長者選擇權和自主權的重要性
導師：	林海寶姑娘（資深護師）
名額/對象：	12對照顧者家庭（智友醫社同行計劃現讀生優先）
費用：	全免
參加辦法：	由即日起致電2711 0333留名

桌上遊戲體驗日

活動編號：CHCC-LES-2024792
負責同事：謝沂心姑娘、林清瀾姑娘

日期：	2024年1月20日（星期六）
時間：	下午2時30分至4時30分
地點：	嘉峰臺中心
內容：	由職業治療師教授桌上遊戲，以及與家人分享學習如何與長者輕鬆愉快玩樂的小貼士。
導師：	謝沂心姑娘（一級職業治療師）
名額/對象：	12名認知障礙症照顧者（智友醫社同行計劃現讀生優先）
費用：	全免
參加辦法：	由即日起致電2711 0333留名
備註：	活動設有長者暫托服務（摯友月聚），如有需要請報名時向職員提出。

彩虹摯友月聚 (12月及1月)

活動編號：CHCC-LES-2024486

負責同事：蔡銘淇先生

日期：	2023年12月29日（星期五）、2024年1月26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：	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
備註：	1. 活動截止日期：活動3天前 12月份及1月份日子需分別報名

嘉峰摯友月聚 (1月)

活動編號：CHCC-LES-2024810

負責同事：李妍儀姑娘

日期：	2024年1月20日（星期六）
地點/形式：	下午2時30分至4時30分
地點：	嘉峰臺中心
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。
導師：	8-10位智友醫社同行計劃參加者或畢業生
名額/對象：	即日起致電2711 0333登記，負責職員會稍後聯絡
費用：	免費
參加辦法：	活動截止日期：活動3天前

智醒魔力橋 (2022年1月-3月)

活動編號：CHCC-LES-2024818

負責同事：李易霖（易姑娘）

日期：	2024年1月8日至2024年3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
名額/對象：	魔力橋義工
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

彩虹長者學苑：基礎水彩畫班

活動編號：CHCC-LES-2024833
負責同事：張佩怡（張姑娘）

日期：	2024年1月20日至3月30日（逢星期六）（2月10日，24日，3月9日暫停）
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：	透過導師教導，示範與練習，學習基本水彩素描概念，例如透視學、色彩學。及各種水彩技法，例如重疊法、渲染法及縫合法等。
名額／對象：	8至10位中心會員或駿薈會員
費用：	\$50（全期8堂）
參加辦法：	即日起致電中心或親臨接待處登記，截至登記日期為12月20日，如超額報名則於12月23日抽籤及公佈。 **中籤者請於12月30日前攜會員証到中心報名，逾期報名者其名額將由後備補上**
備註：	參加者請留意上課時間，出席率需要有80%

健康舞

活動編號：CHCC-LES-2024817
負責同事：李易霖（易姑娘）

日期：	2023年12月11日至1月29日（星期一）
時間：	下午3時正至4時正
地點：	嘉峰臺中心
堂數：	6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。
對象：	15-18位中心會員／駿薈會員及社區會員
費用：	\$200（彩虹中心會員／彩虹駿薈會員）／\$220（社區會員）
參加辦法：	請於11月13日（一）開始攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註：	- 需穿舒適衣服和運動鞋 - 非延續性班組

筆由字主

活動編號：CHCC-LES-2024817
負責同事：李易霖（易姑娘）

日期：	2024年1月8日至3月4日（星期一）
時間：	下午4時15分至5時45分
地點：	嘉峰臺中心
堂數：	8堂
內容／簡介：	由專業書法導師余建良先生（香港教育大學修畢長者導師專業證書課程），教授中國毛筆書法基礎技巧，毛筆基本筆劃，字體結構，學習使用不同組合的文字臨摹及書寫，並即堂示範、寫、講解，指導練習及批改學員作品。（適合初學者）
對象：	15-18位中心會員／駿薈會員及社區會員
費用：	\$320（中心會員／駿薈會員）／\$350（社區會員）
參加辦法：	請於12月5日（二）開始攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註：	- 每一堂由中心提供墨汁及九宮格紙 - 學員需自備其他書寫工具 - 非延續性班組

初級集體舞體驗班

活動編號：CHCC-LES-2024836
負責同事：楊芷穎（楊姑娘）

日期：	2024年1月4日至2024年1月25日（逢星期四）
時間：	下午2時至3時30分
地點／形式：	嘉峰臺中心
內容：	由資深舞蹈導師教授學員初級集體舞，集體舞集合不同舞蹈於一身，優美的舞步結合時代曲，輕鬆而有節奏感，是適合任何年齡人士參加的理想運動。是次體驗班適合對舞蹈零基礎人士，一同體驗舞蹈的樂趣。
導師：	吳小如女士
名額／對象：	16位／55歲或以上彩虹駿薈會員、彩虹中心會員及社區會員
費用：	\$100（55歲或以上彩虹駿薈會員／彩虹中心會員）、\$115（社區會員）
參加辦法：	請於11月27日起攜會員証親臨中心購票，額滿即止。

成教：普通話拼音中班

活動編號：CHCC-LES-2024819
負責同事：楊芷穎（楊姑娘）

日期：	2024年1月25日至2024年3月28日（逢星期四）
時間：	上午9時15分至11時15分
地點／形式：	嘉峰臺中心
內容：	主要教授普通話拼讀的基本原素複韻母，使學員能掌握其基本發音，以至可以拼讀更多的字詞。
導師：	邵增倩女士
名額／對象：	15-16位／中心、駿薈及社區會員
費用：	\$30
參加辦法：	現普通話拼音初班現讀生，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。

成教：普通話會話中班

活動編號：CHCC-LES-2024820
負責同事：楊芷穎（楊姑娘）

日期：	2024年1月25日至2024年3月28日（逢星期四）
時間：	上午11時30分至1時30分
地點／形式：	嘉峰臺中心
內容：	課程按長者的日常生活，包括：衣、食、住、行、社交、康樂等不同生活領域編排，讓長者能由淺入深地掌握各類詞彙，鼓勵參加者運用普通話於日常生活中進行溝通。
導師：	邵增倩女士
名額／對象：	15-16位／中心會員及駿薈會員
費用：	\$30
參加辦法：	現普通話會話初班學員出席率達8成可優先報名。 新生／非會員先登記輪候，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。

成教：長者智能手機應用初班（甲）

活動編號：CHCC-LES-2024746
負責同事：楊芷穎（楊姑娘）

日期：	2023年12月19日至2024年2月20日（逢星期二）
時間：	下午2時至3時30分
地點／形式：	嘉峰臺中心
內容：	課程教授智能手機的基本操作、上網設定、開設Google戶口、Gmail應用、通訊工具——WhatsApp、網上學習及會議工具——ZOOM以及瀏覽互聯網。
導師：	蘇真華先生
名額／對象：	15-16位／中心會員及駿薈會員
費用：	\$30
參加辦法：	請於11月13日起攜會員証親臨中心購票，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。

成教：長者智能手機應用初班（乙）

活動編號：CHCC-LES-2024747
負責同事：楊芷穎（楊姑娘）

日期：	2023年12月19日至2024年2月20日（逢星期二）
時間：	下午3時45分至5時15分
地點／形式：	嘉峰臺中心
內容：	課程教授智能手機的基本操作、上網設定、開設Google戶口、Gmail應用、通訊工具——WhatsApp、網上學習及會議工具——ZOOM以及瀏覽互聯網。
導師：	蘇真華先生
名額／對象：	15-16位／中心會員及駿薈會員
費用：	\$30
參加辦法：	請於11月13日起攜會員証親臨中心購票，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。

課程名稱	上課時期	上課時間	堂數	中心／駿薈會員收費	社區會員收費	負責同事	導師	上課地點
行書書法班	逢星期一	上午9:15 - 上午10:45	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- 上午12:30	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- 上午10:30	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 - 上午11:00	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 - 下午12:15	8	\$130	\$150	楊芷穎姑娘 (楊姑娘)	蔡敏蕊女士	嘉峰臺中心
太極扇24式	逢星期四	上午10:00 - 上午11:00	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- 上午12:00	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- 下午2:45	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- 下午4:00	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	逢星期四	上午10:00 - 上午11:30	8	\$230	\$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 - 下午12:00	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- 下午3:00	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- 上午10:45	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- 下午12:30	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- 上午11:30	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- 下午4:30	8	\$240	\$252	李易霖姑娘 (易姑娘)	區紹玲女士	嘉峰臺中心

縫出彩虹 (23年12月)

活動編號：CHCC-LES-2024753

負責同事：馮曉東（馮先生）

日期：	2023年12月8日（星期五）
時間：	上午9時30分至11時
地點/形式：	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（橡筋褲頭）、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：	- 有興趣參加者可於11月20日起致電中心登記姓名及需修補內容，職員會稍後致電聯絡。 - 參加者不需提前帶同衣物到中心，縫補義工會於活動當日即場修補或處理衣物。
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-2024751

負責同事：馮曉東（馮先生）

日期：	2023年12月2日（星期六）
時間：	下午1時40分至4時
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：	25位彩虹中心會員
費用：	\$5
參加辦法：	參加者可於11月6日起到中心買票報名，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。

剪髮服務 (四)

活動編號：CHCC-LES-2024752

負責同事：馮曉東（馮先生）

日期：	2024年1月27日（星期六）
時間：	下午2時至4時30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：	35位彩虹中心會員
費用：	\$5
參加辦法：	參加者可於12月27日起到中心買票報名，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。

接待義工聚會 (3)

活動編號：CHCC-LES-2024800
負責同事：阮普健（阮姑娘）

日期：	2023年12月21日（星期四）
時間：	上午9時30分至10時45分
地點/形式：	彩虹中心
內容：	透過遊戲加強長者之凝聚力，並分享對中心義工服務安排的意見，並一同慶祝聖誕節
名額/對象：	30位接待義工
費用：	免費
參加辦法：	工作員會以Whatsapp聯絡義工提示出席

時間銀行手機班

活動編號：CHCC-LES-2024777
負責同事：蔡曉嫻（蔡姑娘）

日期：	2024年1月4日（星期四）
時間：	上午11時至12時
地點/形式：	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，而是次主題為加減分活動。
名額/對象：	15位時間銀行會員
參加辦法：	參加者可於12月1日起到報名，名額有限，額滿即止。

編織義工組 (1-3月)

活動編號：CHCC-LES-2024785
負責同事：蔡曉嫻（蔡姑娘）

日期：	2023年1月3日、1月17日、1月31日、2月7日、2月28日、3月13日及3月27日（指定星期三）
時間：	下午1時30分至3時
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：	15位彩虹中心編織義工
費用：	免費
參加辦法：	參加者可於12月20日起到中心接待處報名，名額有限，額滿即止。

彩虹樓長委員會 (五)

活動編號：CHCC-LES-2024821
負責同事：葉如茵（葉姑娘）

日期：	2023年12月14日（星期四）
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 2) 檢討10月樓長訓練暨茶座分享 3) 檢討11月樓座探訪情況 4) 商討新年送湯探訪安排 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：	工作員會用whatsapp或致電聯絡各樓長代表出席

公益少年團與你樂聚星期六

活動編號：CHCC-LES-202474
負責同事：阮普健（阮姑娘）

日期：	2024年1月20日（星期六）
時間：	上午11時30分至下午12時30分
地點／形式：	彩虹中心
內容：	由聖公會聖本德中學公益少年團學生與長者一同做健手操和玩遊戲、並透過講解防騙資訊及問答比賽以提升長者防騙意識，與長者一同共渡愉快的中午。
名額／對象：	40位彩虹中心會員
費用：	\$5
參加辦法：	請於12月4日開始攜會員証於接待處購票。額滿即止。
備註：	鳴謝：聖公會聖本德中學公益少年團提供活動

聖家堂與你賀聖誕（2023）

活動編號：CHCC-LES-2024520
負責同事：阮普健（阮姑娘）

日期：	2023年12月16日（星期六）
時間：	上午10時至11時30分
地點／形式：	彩虹邨天主教中學（聖家堂）
內容：	由義工與長者玩遊戲、唱歌、跳舞及表演，以慶祝聖誕節
名額／對象：	80位彩虹中心會員
費用：	\$5
參加辦法：	請於11月2日開始攜會員証於接待處購票。額滿即止
備註：	1) 參加者請憑票出席當日活動

樂伴同慶迎聖誕2023

活動編號：CHCC-LES-2024796
負責同事：馮基豪（馮先生）

日期：	2023年12月17日（星期日）
時間：	下午3時30至5時
地點／形式：	嘉峰臺中心
內容：	與本會主恩堂合辦特別聖誕節目，與街坊同慶聖誕節，以遊戲、歌唱、小手工及分組交流，同場更提供免費拍攝家庭照，愉快同樂週日時光。
名額／對象：	50位彩虹中心會員、駿薈會員、社區會員及其家人
費用：	全免
參加辦法：	即日致電或於接待處登記報名。額滿即止
備註：	1) 參加者出席當日活動有聖誕小禮物乙份 2) 是次活動由本會教會主恩堂舉辦

創意藝術坊(5) 塑膠彩體驗班

活動編號：CHCC-LES-2024467
負責同事：阮普健（阮姑娘）

日期：	2024年1月4日（星期四）
時間：	上午10時至11時
地點／形式：	彩虹中心
內容：	由導師教導長者運用塑膠彩繪畫圖畫，每人均創作個人畫作帶回家
名額／對象：	8位中心會員及駿薈會員
費用：	每位10元
參加辦法：	請於12月4日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註：	1) 中心提供塑膠彩即場使用 2) 帆布畫板由中心提供

非洲小鼓同樂日

活動編號：CHCC-LES-2024
負責同事：阮普健（阮姑娘）

日期：	2023年12月13日（星期三）
時間：	上午11時15分至下午12時45分
地點／形式：	彩虹中心
內容：	由導師與長者一同自由繪畫(art jam)非洲鼓的外觀，並教導長者用小型非洲鼓奏樂，共渡愉快的中午
名額／對象：	35位中心會員及駿薈會員
費用：	每位10元（包括樂器費用）
參加辦法：	請於12月1日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註：	1) 中心提供塑膠彩予長者即場使用

晨早挑戰站（12月）

活動編號：CHCC-LES-2024550
負責同事：冼浩然（冼先生）

日期：	2023年12月中心開放的上午時段
時間：	上午9時至中午12時
地點／形式：	彩虹中心
內容：	迷宮滾球（玩家要精準的控制球在迷宮中滾動，同時避免掉落洞中或碰觸陷阱，最後還要到達指定的目的地。目的地給予一個分數，由0至200分不等，分數最高者為勝。）
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

星期五手機諮詢日（12月至1月份）

活動編號：CHCC-LES-2024587
負責同事：謝景琳（謝姑娘）

日期：	2023年12月1日至2024年1月26日（星期五）
時間：	下午2時至5時
地點／形式：	彩虹中心
內容：	解答長者各種手機難題，提供解決方法及建議，以減低長者的煩惱
名額／對象：	每節6位彩虹長者中心／駿薈會員（每半小時解答長者手機問題）
費用：	全免
參加辦法：	致電2329 6366報名登記，職員即時確認日期和時間

齊齊Switch —— Switch

活動編號：CHCC-LES-2024830
負責同事：謝景琳（謝姑娘）

日期：	2023年12月6日、2023年12月27日（星期三）
時間：	下午2時至3時
地點：	彩虹中心
內容：	透過Switch互動體感運動遊戲，訓練長者的手眼協調和反應，以預防身體機能下降的機會。
名額／對象：	共6位彩虹長者中心／駿薈會員
費用：	全免
參加辦法：	即日起致電中心報名登記。

iPad-「點指呢D？」

活動編號：CHCC-LES-2024831
負責同事：謝景琳（謝姑娘）

日期：	2024年1月3日至2024年1月31日（指定星期三）
時間：	下午2時至5時
地點：	彩虹中心
內容：	以iPad學習繪畫點描畫藝術，既可以放鬆心情，又能陶冶性情，以達至減壓的效果。
名額／對象：	每節6位彩虹長者中心／駿薈會員
費用：	全免
參加辦法：	即日起致電中心報名登記。

健康講座

冬至有「營」飲食

活動編號：CHCC-LES-2024759
負責同事：袁嘉慧（嘉姑娘）

日期：	12月4日（一）
時間：	上午9時30分至10時30分
地點：	彩虹中心
內容／簡介：	1. 由註冊營養師講解冬至及節日健康飲食資訊 2. 出外飲食時如何作出合適的選擇
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12月1日起親身到中心接待處登記，額滿即止。
備註：	講座由「萬寧藥房」註冊營養師主講

痛症知多少

活動編號：CHCC-LES-2024470
負責同事：袁嘉慧（嘉姑娘）

日期：	12月18日（一）
時間：	上午10時至11時
地點：	彩虹中心
內容／簡介：	1. 常見痛症的成因 2. 舒緩痛症的方法
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12月1日起親身到中心接待處登記，額滿即止。
備註：	講座由「香港傷健協會」註冊物理治療師主講

中醫保健穴位講座

活動編號：CHCC-LES-2024766
負責同事：袁嘉慧（嘉姑娘）

日期：	2024年1月15日（一）
時間：	上午10時至11時
地點／形式：	彩虹中心
內容：	1. 講解保健穴位按壓方法 2. 介紹博愛醫院中醫服務
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1月3日起親身到中心接待處登記，額滿即止。
備註：	1. 講座由「博愛醫院中醫服務」中醫師主講

玩具歡樂聚（12月-1月份）

活動編號：CHCC-LES-2024788
負責同事：張佩怡（張姑娘）

日期：	2023年12月19日（二）、2024年1月15日（一）
時間：	下午2時30分至3時30分
地點／形式：	彩虹中心
內容：	讓會員認識新朋友及定期相聚，一同遊玩各種桌遊玩具，以幫助促進大腦運作，減緩腦退化。
名額／對象：	共12位彩虹長者中心／駿薈會員
費用：	全免
參加辦法：	致電2329 6366報名登記，職員即時確認日期和時間

愛笑瑜伽 (1月-3月份)

活動編號：CHCC-LES-2024536
負責同事：張佩怡（張姑娘）

日期：	2024年1月2日、2月6日、3月5日（指定星期二）
時間：	下午4時至5時
地點／形式：	彩虹中心
內容：	透過讓義工帶領愛笑瑜珈，以歡笑拉近人與人之間的距離，提升社區凝聚力及快樂指數。
名額／對象：	共20位彩虹長者中心／駿薈會員
費用：	全免
參加辦法：	致電2329 6366報名登記，職員即時確認日期和時間

活力拉筋班 (12月)

活動編號：CHCC-LES-2024789 / 2024790
負責同事：張佩怡（張姑娘）

日期：	2023年12月2日-12月30日（逢星期六，12月9日除外）
時間：	上午11時至中午12時（第7班）／中午12時至下午1時（第8班）
地點／形式：	彩虹中心
內容：	透過活動讓長者積累疲勞及緊繃的肌肉得以放鬆，身體放鬆，生活更放鬆。
導師：	陳家興先生
名額／對象：	共15位彩虹長者中心／駿薈會員
費用：	\$30
參加辦法：	請於即日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止

省善真堂2023年敬老齋宴

活動編號：CHCC-LES-2024823
負責同事：張佩怡（張姑娘）

日期：	2023年12月7日（星期四）
時間：	上午10時45分至下午1時
地點／形式：	省善真堂（九龍塘）
內容：	參與千人齋宴，讓長者結識新朋友，亦感受社區的關懷，提升幸福感。
名額／對象：	共47位彩虹長者中心／駿薈會員
費用：	全免（包旅遊巴接送）
參加辦法：	即日起致電中心登記，截至登記日期為11月21日，如超額報名則於11月23日抽籤及公佈。（重覆登記者名額將被取消） **中籤者請於11月30日前攜會員証到中心報名，逾期報名者其名額將由後備補上**

玩具圖書館 (12月及1月)

活動編號：CHCC-LES-2024518 /
CHCC-LES-2024809
負責同事：李妍儀（李姑娘）

日期：	2023年12月5日及12月12日 2024年1月9，16，23及30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6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位中心會員及駿薈會員（患有認知障礙長者優先） 2位社區會員
費用：	免費
參加辦法：	即日起致電2711 0333登記（可參加一節或多節），負責職員會稍後聯絡確認名額
備註：	為確保衛生，每次活動後，遊戲物品均會清潔消毒。

香草茶包工作坊

活動編號：CHCC-LES-2024745

負責同事：楊芷穎（楊姑娘）

日期：	2023年12月19日（星期二）
時間：	上午11時至中午12時
地點／形式：	嘉峰臺中心
內容：	由導師教導參加者如何製作香草茶包，茶包具安眠、促進代謝、健胃及養顏等功效。
名額／對象：	10位中心會員及駿薈會員
費用：	\$10
參加辦法：	請於11月13日起攜會員証親臨中心購票，先到先得，額滿即止。

驅蚊醒神香包工作坊

活動編號：CHCC-LES-2024743

負責同事：楊芷穎（楊姑娘）

日期：	2023年12月5日（星期二）
時間：	下午3時15分至4時15分
地點／形式：	嘉峰臺中心
內容：	由導師教導參加者如何製作驅蚊醒神香包，香包具有驅趕蚊蟲、安神、寧心及提神的功效。
名額／對象：	10位中心會員及駿薈會員
費用：	\$10
參加辦法：	即日起攜會員証親臨中心購票，先到先得，額滿即止。

人氣韓國料理——麻藥滷心蛋

活動編號：CHCC-LES-2024754

負責同事：楊芷穎（楊姑娘）

日期：	2023年12月20日（星期三）
時間：	下午12時30至1時30分
地點／形式：	嘉峰臺中心
內容：	教授參加者烹調人氣韓國料理——麻藥滷心蛋。「麻藥」在韓文中是「毒品」的意思，意指這個滷心蛋美味得讓人上癮、不能自拔。
名額／對象：	10位中心會員及駿薈會員
費用：	\$20
參加辦法：	請於11月13日起攜會員証親臨中心購票，先到先得，額滿即止。

咖啡渣驅蚊塔香工作坊

活動編號：CHCC-LES-2024505

負責同事：楊芷穎（楊姑娘）

日期：	2023年12月30日（星期六）
時間：	上午9時至10時
地點／形式：	嘉峰臺中心
內容：	由導師教導參加者利用咖啡渣製作驅蚊塔香，咖啡渣含咖啡因、二萜等驅蚊成份，配合其他驅蚊材料製成驅蚊塔香。
名額／對象：	10位中心會員及駿薈會員
費用：	\$10
參加辦法：	請於11月20日起攜會員証親臨中心購票，先到先得，額滿即止。

香脆五香鍋巴

活動編號：CHCC-LES-2024755
負責同事：楊芷穎（楊姑娘）

日期：	2023年1月10日（星期三）
時間：	下午12至30分至1時30分
地點／形式：	嘉峰臺中心
內容：	教授參加者烹調健康小吃——香脆五香鍋巴。家裏剩下的米飯，不用再拿來炒飯或熬粥了，讓我們一同用米飯來烹製五香鍋巴，香香脆脆的小吃，健康又營養。
名額／對象：	10位中心會員及駿薈會員
費用：	\$10
參加辦法：	請於12月4日起攜會員証親臨中心購票，先到先得，額滿即止。

2023年12月——山水遊蹤

活動編號：CHCC-LES-2024786
負責同事：楊芷穎（楊姑娘）

日期：	2023年12月11日（星期一）
時間：	上午9時至下午4時
地點／形式：	負責職員會再致電通知集合地點。
內容：	路線簡介：北潭坳起步 > 北潭郊遊徑 > 鰂魚湖 > 北潭涌家樂徑 > 北潭涌巴士站
導師：	活動由資深行山義工鄭偉芬女士帶領
名額／對象：	16位中心會員及駿薈會員
費用：	\$10（參加者須自備車費及午膳）
參加辦法：	請於11月13日起致電27110333登記，負責職員會稍後聯絡。
備註：	注意事項：行山當日必需穿著運動鞋及運動褲，自備足夠的水、乾糧、雨具、防曬及防蚊用品或所需藥物，可按需要帶備行山杖。 （此路徑主要為石屎路，包括休息時間約需4小時，參加者首要考慮自己的體能是否足以應付當日路程。）

2024年1月——山水遊蹤

活動編號：CHCC-LES-202478
負責同事：楊芷穎（楊姑娘）

日期：	2024年1月9日（星期二）
時間：	上午9時至下午4時
地點／形式：	負責職員會再致電通知集合地點。
內容：	路線簡介：土地灣起步 > 打爛埗頂山 > 港島徑8段 > 石澳道巴士站
導師：	活動由資深行山義工鄭偉芬女士帶領
名額／對象：	16位中心會員及駿薈會員
費用：	\$10（參加者須自備車費及午膳）
參加辦法：	請於12月4日起致電27110333登記，負責職員會稍後聯絡。
備註：	注意事項：行山當日必需穿著運動鞋及運動褲，自備足夠的水、乾糧、雨具、防曬及防蚊用品或所需藥物，可按需要帶備行山杖。（此路徑主要為石屎路，包括休息時間約需4小時，參加者首要考慮自己的體能是否足以應付當日路程。）

嘉峰活力同樂日

活動編號：CHCC-LES-2024717
負責同事：李鳳蘭（蘭姑娘）

日期：	2023年12月23日（星期六）
時間：	上午9時30分至11時
地點／形式：	嘉峰臺中心
內容：	義工帶領參加者一起進行一系列活動，包括簡單的健體運動、猜迷語、小遊戲等，促進會員關係，增加彼此凝聚力。
名額／對象：	8位彩虹中心會員
費用：	免費
參加辦法：	即日致電或於接待處登記報名。額滿即止

復古鉤織班

活動編號：CHCC-LES-2024822
負責同事：葉如茵（葉姑娘）

日期：	2024年1月9日至2024年2月6日（星期二）
時間：	下午1時至3時
地點/形式：	彩虹中心
堂數：	5堂
內容：	教授鉤織技巧、鉤織可愛有蓋收納盒及懷舊祖母格仔家居抱枕
導師：	由唧唧有限公司經驗導師教授
名額/對象：	共8位彩虹中心會員
費用：	\$120或600時分（時間銀行成員）
參加辦法：	請於12月4日起攜會員証親臨中心購票或用時間銀行手機APP報名，額滿即止

美甲體驗工作坊

活動編號：CHCC-LES-2024725
負責同事：楊芷穎（楊姑娘）

日期：	2023年12月16日、2024年1月6日、1月13日、1月27日（指定星期六）
時間：	下午2時15分至3時15分
地點/形式：	嘉峰臺中心
內容：	為參加者預備材料，教授參加者美甲保養的知識概念，及製作簡易美甲。不論年齡，也能輕鬆在指尖上施展魔法。
名額/對象：	10位中心會員及駿薈會員
費用：	\$40
參加辦法：	請於11月13日起攜會員証親臨中心購票，先到先得，額滿即止。
備註：	- 基於衛生問題，灰甲患者不能參加。 - 參加者須自備剪甲鉗。

週末KTV

活動編號：CHCC-LES-2024724
負責同事：楊芷穎（楊姑娘）

日期：	2023年12月16日、12月30日、2024年1月13日、1月27日（指定星期六）
時間：	下午4時15分至5時30分
地點/形式：	嘉峰臺中心
內容：	唱歌不但能結交同好，同時亦可放鬆心情，誠邀熱愛唱卡拉OK的發燒友參加，一同唱個夠，共享週末愉快時光。
名額/對象：	12位中心會員及駿薈會員
費用：	免費
參加辦法：	請於11月13日起致電27110333登記，負責職員會稍後聯絡。

痛症管理工作坊

活動編號：CHCC-LES-2024728
負責同事：阮普健（阮姑娘）

日期：	2023年12月8日（星期五）
時間：	下午2時至3時15分
地點／形式：	彩虹中心
內容：	透過「活力國際」專業護理的註冊護士講解，讓長者認識長者常見之痛症，例如：退化性膝關節炎、痛風症、坐骨神經痛等各項痛症的成因，處理方法、運動的重要性及正確姿勢等
名額／對象：	20至30位彩虹中心會員，駿薈會員、社區會員
費用：	5元（彩虹中心及駿薈會員）6元（社區會員）（時間銀行以30時分兌換）（全期1堂）
參加辦法：	請於11月2日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註：	講座由「活力國際」提供

煮到七彩

——賀年蘿蔔糕+紅噹噹軟糖

活動編號：CHCC-LES-2024771
負責同事：馬曉君（馬姑娘）

日期：	2024年1月12日（星期五）
時間：	下午2時30分至4時30分
地點／形式：	彩虹中心
內容：	賀年製作健康素食蘿蔔糕+火龍果軟糖
名額／對象：	12位護老者、彩虹中心會員、彩虹駿薈會員
費用：	\$30
參加辦法：	2023年12月6日開始購票，先到先得，額滿即止。
備註：	請帶食物盒或食物袋

健動方程式

活動編號：CHCC-LEC-2024718
負責同事：李鳳蘭（蘭姑娘）

日期：	2023年12月5日至2024年1月2日（逢星期二）
時間：	下午12時30分至13時30分
地點／形式：	嘉峰臺中心
內容：	義工帶領參加者進行兩項簡單的運動，彼此交流建立健康生活的方法，提升退休後養成恆常運動的習慣。
名額／對象：	8位中心會員或駿薈會員
費用：	\$5
參加辦法：	請攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註：	第二及第三節進行兩項簡單的運動，請根據個人身體狀況而參加

手機無難度 (1月)

活動編號：CHCC-LEC-2024741
負責同事：李鳳蘭（蘭姑娘）

日期：	2024年1月2日至2024年1月23日（逢星期二）
時間：	下午3時45分至4時45分
地點／形式：	嘉峰臺中心
內容：	由義工一對二教授參加者簡單的手機應用程式，如九巴、Wechat、支付寶、防騙資訊等軟件介紹及應用。
名額／對象：	8位彩虹中心會員
費用：	免費
參加辦法：	即日起攜會員証親臨中心登記，先到先得，額滿即止
備註：	手機請使用安卓版

飛鏢交流樂 (一) 及 (二)

活動編號：CHCC-LES-2024803 (一)
CHCC-LES-2024804 (二)
負責同事：蔡銘淇（蔡先生）

日期：	2023年12月21日（星期三）
時間：	第（一）場：下午2時30分至3時30分 第（二）場：下午3時30分至4時30分
地點／形式：	彩虹中心
內容：	由義工協助帶領參加者一起體驗擲飛鏢活動。
名額／對象：	第（一）班：10位女性彩虹中心會員 第（二）班：10位女性彩虹中心會員
費用：	免費
參加辦法：	請於12月1日起攜會員証親臨中心登記，先到先得，額滿即止。
備註：	每人只準參加一班交流活動。

醒腦時刻 (12月及1月)

活動編號：CHCC-LES-2024738 (12月)
CHCC-LES-2024739 (1月)
負責同事：蔡銘淇（蔡先生）

日期：	12月份：2023年12月13日、20日、27日（指定星期三） 1月份：2024年1月3日、10日、17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：	12月：3次，1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：	14位彩虹中心會員
費用：	免費
參加辦法：	12月份：由12月1日起可致電或親臨報名，先到先得。 1月份：由12月18日起可致電或親臨報名，先到先得。

健康起動站 (12月及1月)

活動編號：CHCC-LES-2024806 (12月)
CHCC-LES-2024807 (1月)
負責同事：蔡銘淇（蔡先生）

日期：	12月份：2023年12月11日（星期一） 1月份：2024年1月8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薈會員
費用：	\$5
參加辦法：	由12月1日起到中心報名，額滿即止。
備註：	1. 12月份及1月份可分別報名 2. 做Inbody機時要脫鞋脫襪，放可進行。 3. 另報名後會安排時段，不需要全段時間出席。 4. 驗血糖需要空腹。

嘉峰臺——健康起動站 (12月)

活動編號：CHCC-LES-2024812

負責同事：李易霖（易姑娘）

日期：	2023年12月19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薈會員
費用：	\$5
參加辦法：	請於12月5日（二）開始攜會員証於接待處購票，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

與「痛」靜觀頌鉢體驗工作坊

活動編號：CHCC-LES-2024834

負責同事：李易霖（易姑娘）

日期：	2023年12月20日和12月27日（星期三）
時間：	上午3時30分至4時30分
地點：	嘉峰臺中心
堂數：	2堂
內容／簡介：	透過頌鉢靜觀體驗，聆聽自己身體聲音，舒緩痛症帶來的緊張及不適情緒；並學習調適呼吸和生活步伐，學習與痛同行。
對象：	患長期痛症超過6個月或以上，以致生活和情勢受困擾及已接受醫生診治，但仍未能有效舒緩痛症問題
費用：	\$120
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：	- 需穿舒適衣服和運動鞋

新春Party Room

活動編號：CHCC-LES-2024816

負責同事：李易霖（易姑娘）

日期：	2024年2月2日（星期一）
時間：	上午10時至12時30分
地點：	嘉峰臺中心
堂數：	1堂
內容／簡介：	就快到新春佳節，相約三五知己一齊參加新春Party Room聚一聚，中心舒適環境，豐富玩樂設施！歡迎大家一齊玩~~~（多款桌上遊戲、電腦 Youtube唱歌（卡拉ok）和小點心食）
對象：	20位中心會員／駿薈會員及社區會員
費用：	\$20（彩虹中心會員／彩虹駿薈會員）／\$30（社區會員）
參加辦法：	請於1月2日（一）開始攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註：	- 需穿舒適衣服和運動鞋



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

彩虹長者綜合服務中心
Choi Hung Community Centre for Senior Citizens



10月-12月



開心生日會

日期:2023年12月15日(五)

時間:中午12時至下午2時30分

對象: 30-40位(10-12月生日彩虹中心會員、彩虹駿薈會員及其家人)

**** (1位會員可帶同1位家人參與)****

收費: 1)生日彩虹中心會員\$150/ 生日彩虹駿薈會員 \$210

2)非生日彩虹中心會員\$170

3)非生日彩虹駿薈會員/非會員家屬 \$230



(如有20個偶到花,即享有\$20折扣+生日減免\$10折扣,共減免\$30優惠)

***** (生日減免\$10優惠只限使用一次)*****

地點: 沙田麗豪酒店3樓(濠餐廳) (地址: 沙田大涌橋路34-36號)

(可選擇11:15彩虹中心一同乘坐89x巴士出發或自行前往沙田麗豪酒店)

內容: 享用精美西式自助午餐, 為10月至12月份生日之長者慶祝生日及致送生日禮物。

報名方法:

1)10月至12月生日之彩虹中心會員/ 彩虹駿薈會員可優先於
11月14日(二)至12月6日(三)到中心購票, 額滿即止;

2)如有名額會開放予非10月至12月生日之會員購票12月7日(四)
至12月13日(三)

負責職員: 易姑娘 (2711 0333)





彩虹上的約會 照顧者線上社交平台

計劃簡介

發掘有需要的 護老家庭

- 地區義工和團體透過外展、探訪及訓練，協助護老者參加線上活動，建立社區的連結

發展照顧者 線上社交平台

- 由義工主持線上活動，讓在家護老者有多元化的活動選擇，建立社交圈子



服務範圍

黃大仙區的護老家庭

計劃年期

2023-2025

計劃對象

護老者家庭

- 護老者即使足不出戶，也能感受社區關懷及支持
- 為有需要的長者提供暫託服務
- 居於黃大仙區
- 與長者同住
- 正照顧 60 歲或以上的長者



歡迎護老者登記，
社工將上門評估個案需要

鄰舍義工



誠邀加入我們！
別猶豫 立即掃一掃登記

線上義工

- 善用一己之長，於線上平台向護老家庭傳遞正向能量及實用資訊
- 中五畢業或以上
- 略懂電腦操作



誠邀加入我們！
別猶豫 立即掃一掃登記



團體義工

- 上門探望護老家庭，支援他們參加線上活動，共建互助互愛的網絡
- 居於黃大仙區
- 已退休人士



- 上門探望護老家庭，讓護老者掌握網絡資訊
- 略懂電腦操作

聯絡 Contact

May姑娘 / 葉生

電話：2329 6366

Whatsapp：9506 2102

彩虹上的約會照顧者線上社交平台 ——鄰舍義工培訓

活動編號：CHCC-LES-2024774
負責同事：葉俊成（葉先生）

日期：	2023年12月4,11,18日（指定星期一） 2024年1月8,15,22日
時間：	上午10時至中午12時
地點/形式：	彩虹中心
內容：	教授有關iPad及Zoom的使用操作、實用軟件秘技、溝通技巧、探訪技巧等，裝備義工上門探訪護老者及鼓勵護老者參加線上活動
名額/對象：	16位居住黃大仙區已退休的人士
參加辦法：	致電中心電話2329 6366或在張貼之海報中，掃描QR code登記
備註：	- 活動設有筆記及導師教授 - 完成受訓及獲邀協助探訪、可獲探訪津貼 - 本計劃由維拉律敦治·荻茜慈善基金贊助

彩虹上的約會照顧者線上社交平台 ——線上義工招募簡介會

活動編號：CHCC-LES-2024788
負責同事：林美雲（May姑娘）、葉俊成（葉先生）

日期：	2024年1月26日（星期五）
時間：	下午2時至4時
地點/形式：	彩虹中心
內容：	講解計劃內容詳情、義工任務及培訓內容，以招募線上義工，於完成培訓後將協助主持線上活動
名額/對象：	中五畢業或以上，略懂電腦操作的人士
參加辦法：	有興趣參加者可於中心報名登記，致電中心電話2329 6366或在張貼之海報中，掃描QR code登記
備註：	- 活動設有小遊戲及簡單茶點 - 簡介會過後將由負責職員面見甄選 - 完成受訓及獲邀協助線上活動、可獲義工津貼 - 本計劃由維拉律敦治·荻茜慈善基金贊助

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	極端天氣、八號風球或以上或黑色暴雨於中心停止辦公時間前三小時除下	極端天氣、八號風球或以上或黑色暴雨於中心停止辦公時間前三小時仍然懸掛
中心開放	✓	✓	✗	✓	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 - ✗ 早餐 早上8時仍懸掛 - ✗ 午餐 下午2時仍懸掛 - ✗ 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)	✗ 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)		✗	✗		✗

✓：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。

彩虹中心活動大表1

星期日	星期一	星期二	星期三
3	4 9:00-12:00 晨早挑戰站 9:30-10:30 冬至有「營」飲食講座 10:00-12:00 鄰舍義工培訓日 11:30-12:15 楊震網絡耆兵 2:00-4:30 智友醫社同行計劃	5 9:00-12:00 晨早挑戰站 3:30-5:00 長者暫託 (日) 4:00-5:00 愛笑瑜伽	6 9:00-12:00 晨早挑戰站 10:00-12:00 團體義工簡介會 1:30-3:00 編織義工組 2:00-3:00 齊齊Switch ——Switch 3:00-4:30 玩斗「棋」兵 ——家庭木棋
10	11 8:30-10:00 健康起動站 9:00-12:00 晨早挑戰站 10:00-12:00 鄰舍義工培訓日 11:30-12:15 楊震網絡耆兵 2:00-4:30 智友醫社同行計劃	12 9:00-12:00 晨早挑戰站 10:00-11:00 「正中紅心」 飛鏢班 (三) 3:30-5:30 長者暫託 (日)	13 9:00-12:00 晨早挑戰站 3:15-6:30 中心暫停開放 (全體職員大會)
17 9:00-5:00 模擬護老者 中心服務體 驗日	18 9:00-12:00 晨早挑戰站 9:30-10:30 痛症知多少講座 10:00-12:00 鄰舍義工培訓日 2:00-4:30 智友醫社同行計劃	19 9:00-12:00 晨早挑戰站 10:00-11:00 「正中紅心」 飛鏢班 (三) 2:30-3:30 玩具樂無窮 3:30-5:30 長者暫託 (日)	20 9:00-12:00 晨早挑戰站 1:30-3:00 編織義工組 3:00-4:30 玩斗「棋」兵 ——家庭木棋
24	25 聖誕	26 聖誕翌日	27 9:00-12:00 晨早挑戰站 2:00-3:00 齊齊Switch ——Switch
30	31	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	

星期四

星期五

星期六

7

9:00-12:00 晨早挑戰站
9:30-11:00 自我增值・豐盛晚年講座
10:45-1:00 省善真堂2023年敬老齋宴
3:30-4:30 護老者狂舞派
3:30-5:30 長者暫託（日）

14

9:00-12:00 晨早挑戰站
2:00-3:00 彩虹樓長委員會
3:30-4:30 護老者狂舞派
3:30-5:30 長者暫託（日）

21

9:00-12:00 晨早挑戰站
9:30-10:45 接待義工聚會(3)
2:30-3:30 飛鏢交流樂（一）
3:30-5:30 長者暫託（日）
3:45-4:45 飛鏢交流樂（二）

28

9:00-12:00 晨早挑戰站
3:30-4:30 護老者狂舞派
3:30-5:30 長者暫託（日）

7

9:00-12:00 晨早挑戰站
10:00-11:00 23年12月月會
2:00-3:00 23年12月中心月會
2:00-5:00 週五手機諮詢

8

9:00-12:00 晨早挑戰站
9:15-11:00 護老者勤運動
2:00-3:15 痛定管理工作坊
2:00-5:00 週五手機諮詢

15

9:00-12:00 晨早挑戰站
9:15-11:00 護老者勤運動
10:00-11:00 科技達人
2:00-5:00 週五手機諮詢

22

9:00-12:00 晨早挑戰站
9:15-11:00 護老者勤運動
10:00-11:00 科技達人
2:00-5:00 週五手機諮詢

29

9:00-12:00 晨早挑戰站
9:00-10:00 暫託義工聚會
9:15-11:00 護老者勤運動
10:00-11:00 科技達人
2:00-5:00 週五手機諮詢

2

11:00-13:00 拉筋班
2:00-3:30 素描延續學習班
2:00-4:30 長者暫託（日）
2:00-3:30 靜心療癒禪繞班

9

9:45-12:00 寒冬送暖顯溫情2023
1:00-5:30 寒冬送暖顯溫情2023
2:00-4:30 長者暫託（日）

16

10:00-11:30 聖家堂與你賀聖誕2023
11:00-13:00 拉筋班
2:00-3:30 靜心療癒禪繞班
2:00-4:30 長者暫託（日）

23

11:00-13:00 拉筋班
2:00-3:30 靜心療癒禪繞班
2:00-4:30 長者暫託（日）

30

11:00-13:00 拉筋班
2:00-3:30 靜心療癒禪繞班
2:00-4:30 長者暫託（日）

2023年12月

嘉峰中心活動大表1

星期日	星期一	星期二	星期三
3	4 9:15-10:45 行書書法班 11:00-12:30 行書書法中班 1:30-3:00 藝術廊——基礎素描班 3:30-4:30 智醒魔力橋	5 9:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班 12:30-13:30 健動方程式 2:00-3:00 玩具圖書館 3:15-4:15 驅蚊醒神香包工作坊 4:00-5:00 種出好心情	6 10:00-11:00 拉筋健體班 (一) 10:00-3:00 柔力球班 (館) 11:15-12:15 拉筋健體班 (二) 1:30-3:00 "Me Time"-Music
10	11 9:00-4:00 2023年12月——山水遊蹤 (戶外) 9:15-10:45 行書書法班 11:00-12:30 行書書法中班 1:30-3:00 藝術廊——基礎素描班 3:00-4:00 健康舞 3:30-4:30 智醒魔力橋	12 9:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班 10:00-11:00 香草種植工作坊 (樂耕園) 12:30-13:30 健動方程式 2:00-3:00 玩具圖書館 4:00-5:00 種出好心情	13 10:00-11:00 拉筋健體班 (一) 10:00-3:00 柔力球班 (館) 11:15-12:15 拉筋健體班 (二) 1:30-3:00 "Me Time"-Music 3:15-6:00 中心暫停開放 (全體職員大會)
17	18 3:00-4:00 健康舞	19 9:00-10:30 嘉峰臺——健康起動站 (12月) 9:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班 11:00-12:00 香草茶包工作坊 12:30-13:30 健動方程式 2:00-3:30 成教：長者智能手機應用初班 (甲) 3:45-5:15 成教：長者智能手機應用初班 (乙)	20 10:00-3:00 柔力球班 (館) 10:30-12:00 藝術廊——塑膠彩班 12:00-1:30 人氣韓國料理——麻藥滷心蛋 1:30-3:00 "Me Time"-Music 3:30-4:30 與「痛」靜觀頌鉢體驗工作坊
24	25 聖誕	26 聖誕翌日	27 10:30-12:00 藝術廊——塑膠彩班 3:30-4:30 與「痛」靜觀頌鉢體驗工作坊
30	31	實體： (彩) 彩虹中心 (牛) 牛池灣體育館 (館) 彩虹道體育館 (聖) 聖本德中學 (日) 日間中心	

星期四

星期五

星期六

7

9:15-11:15 成教：普通話拼音初班
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）
11:30-13:30 成教：普通話會話初班
2:00-3:30 集體舞班
2:15-4:30 智醒運動加油站

14

9:15-11:15 成教：普通話拼音初班
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）
11:00-12:30 工筆畫研習班
11:30-13:30 成教：普通話會話初班
2:15-4:30 智醒運動加油站
3:30-5:30 關節我自強課程
——正確認識風濕病

21

9:15-11:15 成教：普通話拼音初班
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）
11:00-12:30 工筆畫研習班
11:30-13:30 成教：普通話會話初班
3:30-5:30 關節我自強課程
——正確認識風濕病

28

9:15-11:15 成教：普通話拼音初班
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）
11:30-13:30 成教：普通話會話初班

7

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
3:00-4:30 金曲名曲唱家班

8

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

15

12:00-2:30 開心生日會（戶外）
2:30-5:00 智友醫社同行計劃
3:00-4:30 金曲名曲唱家班

22

2:30-5:00 智友醫社同行計劃
3:00-4:30 金曲名曲唱家班

29

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

2

11:45-13:15 筆由字主
2:30-4:00 長幼共融日
2:30-4:00 和諧粉彩——小體驗

9

2:30-4:30 智友醫社畢業典禮

16

2:00-4:00 插花工作坊
2:15-3:15 美甲體驗工作坊
4:15-5:30 週末KTV

23

9:30-11:00 嘉峰活力同樂日
11:45-1:15 筆由字主
2:30-4:30 家庭活動——
齊過健康暖心聖誕節

30

9:00-10:00 咖啡渣驅蚊塔香
工作坊
2:00-4:00 插花工作坊
4:15-5:30 週末KTV

2023年12月

彩虹中心活動大表2

星期日	星期一	星期二	星期三
	1 元旦	2 9:00-12:00 晨早挑戰站 10:00-11:00 1月月會 2:00-3:00 1月月會 3:30-5:30 長者暫託 (日) 4:00-5:00 愛笑瑜伽	3 9:00-12:00 晨早挑戰站 10:00-11:30 iPad-「點指呢D?」 1:30-3:00 編織義工組 3:00-4:30 玩斗「棋」兵 — 家庭木棋
7	8 8:30-10:00 健康起動站 9:00-12:00 晨早挑戰站 10:00-12:00 鄰舍義工培訓日 2:00-4:00 輪椅檢查維修站 (四) 2:00-4:30 智友醫社同行計劃	9 9:00-12:00 晨早挑戰站 10:00-11:00 「正中紅心」飛鏢班 (四) 1:00-3:00 復古鈎織班 3:30-5:30 長者暫託 (日)	10 9:00-12:00 晨早挑戰站 2:00-3:30 iPad-「點指呢D?」
14	15 9:00-12:00 晨早挑戰站 10:00-12:00 鄰舍義工培訓日 10:00-11:00 中醫保健講座 2:00-4:30 智友醫社同行計劃 2:30-3:30 玩具樂無窮	16 9:00-12:00 晨早挑戰站 10:00-11:00 「正中紅心」飛鏢班 (四) 1:00-3:00 復古鈎織班 3:30-5:30 長者暫託 (日)	17 9:00-12:00 晨早挑戰站 10:00-11:00 「正中紅心」飛鏢班 (四) 1:00-3:00 復古鈎織班 3:30-5:30 長者暫託 (日)
21	22 9:00-12:00 晨早挑戰站 10:00-12:00 鄰舍義工培訓日 2:00-4:30 智友醫社同行計劃	23 9:00-12:00 晨早挑戰站 10:00-11:00 「正中紅心」飛鏢班 (四) 1:00-3:00 復古鈎織班	24 9:00-12:00 晨早挑戰站 2:00-3:30 iPad-「點指呢D?」 2:30-4:30 煮到七彩
28	29 9:00-12:00 晨早挑戰站 2:00-4:30 智友醫社同行計劃	30 9:00-12:00 晨早挑戰站 9:30-11:00 護老家庭慶團年 10:00-11:00 「正中紅心」飛鏢班 (四) 1:00-3:00 復古鈎織班 3:30-5:30 長者暫託 (日)	31 9:00-12:00 晨早挑戰站 1:30-3:00 編織義工組 3:00-4:30 iPad-「點指呢D?」 3:00-4:30 玩斗「棋」兵 — 家庭木棋

星期四

4

9:00-12:00 晨早挑戰站
10:00-11:00 塑膠彩體驗班
11:15-12:45 照顧好自己先
3:30-4:30 護老者狂舞派
3:30-5:30 長者暫託 (日)

11

9:00-12:00 晨早挑戰站
3:30-4:30 護老者狂舞派
3:30-5:30 長者暫託 (日)

18

9:00-12:00 晨早挑戰站
11:15-12:45 照顧好自己先
3:30-4:30 護老者狂舞派
3:30-5:30 長者暫託 (日)

25

9:00-12:00 晨早挑戰站
11:00-12:00 時間銀行手機班
11:15-12:45 照顧好自己先
3:30-5:30 長者暫託 (日)

星期五

5

9:00-12:00 晨早挑戰站
9:15-11:00 護老者勤運動
2:00-5:00 週五手機諮詢

12

9:00-12:00 晨早挑戰站
9:15-11:00 護老者勤運動
2:00-5:00 週五手機諮詢

19

9:00-12:00 晨早挑戰站
9:15-11:00 護老者勤運動
2:00-5:00 週五手機諮詢

26

9:00-12:00 晨早挑戰站
2:00-4:00 線上義工培訓日
2:00-5:00 週五手機諮詢

星期六

6

8:45-5:00 炫彩龍年迎新春
——家庭旅行

13

2:00-3:30 靜心療癒禪繞班
2:00-4:30 長者暫託 (日)

20

11:30-12:30 公益少年團與你樂聚
星期六
2:00-3:30 靜心療癒禪繞班
2:00-4:30 長者暫託 (日)
2:30-4:00 彩虹長者學苑：
基礎水彩畫班

27

2:00-3:30 靜心療癒禪繞班
2:00-4:30 長者暫託 (日)
2:30-4:00 彩虹長者學苑：
基礎水彩畫班

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

2024年1月

嘉峰中心活動大表2

星期日	星期一	星期二	星期三
	1 元旦	2 11:00-12:00 Hatha Yoga 哈達瑜伽 12:15-1:15 Relaxing Stretch 輕柔伸展瑜伽 12:30-13:30 健動方程式 2:00-3:30 成教：長者智能手機應用初班（甲） 3:45-4:45 手機無難度 3:45-5:15 成教：長者智能手機應用初班（乙）	3 10:30-12:00 藝術廊——塑膠彩班 2:15-4:30 智醒運動加油站
7	8 3:00-4:00 健康舞 3:30-4:30 智醒魔力橋	9 9:00-4:00 2024年1月——山水遊蹤（戶外） 11:00-12:00 Hatha Yoga 哈達瑜伽 12:15-1:15 Relaxing Stretch 輕柔伸展瑜伽 2:00-3:00 玩具圖書館 2:00-3:30 成教：長者智能手機應用初班（甲） 3:45-4:45 手機無難度 3:45-5:15 成教：長者智能手機應用初班（乙）	10 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） 12:00-1:30 香脆五香鍋巴 2:15-4:30 智醒運動加油站
14	15 9:15-10:45 行書書法班 11:00-12:30 行書書法中班 1:45-2:45 減脂增肌運動班 1:30-3:00 藝術廊——素描班 3:00-4:00 健康舞 3:30-4:30 智醒魔力橋	16 9:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班 11:00-12:00 Hatha Yoga 哈達瑜伽 12:15-1:15 Relaxing Stretch 輕柔伸展瑜伽 2:00-3:00 玩具圖書館 2:00-3:30 成教：長者智能手機應用初班（甲） 3:45-4:45 手機無難度 3:45-5:15 成教：長者智能手機應用初班（乙）	17 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
21	22 9:15-10:45 行書書法班 11:00-12:30 行書書法中班 1:30-3:00 藝術廊——素描班 3:00-4:00 健康舞 3:30-4:30 智醒魔力橋	23 9:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班 11:00-12:00 Hatha Yoga 哈達瑜伽 12:15-1:15 Relaxing Stretch 輕柔伸展瑜伽 2:00-3:00 玩具圖書館 2:00-3:30 成教：長者智能手機應用初班（甲） 3:45-4:45 手機無難度 3:45-5:15 成教：長者智能手機應用初班（乙）	24 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
28	29 9:15-10:45 行書書法班 11:00-12:30 行書書法中班 1:30-3:00 藝術廊——素描班 3:00-4:00 健康舞 3:30-4:30 智醒魔力橋	30 9:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班 11:00-12:00 Hatha Yoga 哈達瑜伽 12:15-1:15 Relaxing Stretch 輕柔伸展瑜伽 2:00-3:00 玩具圖書館 2:00-3:30 成教：長者智能手機應用初班（甲） 3:45-5:15 成教：長者智能手機應用初班（乙）	31 10:00-11:00 拉筋健體班（一） 11:15-12:15 拉筋健體班（二）

星期四

4

9:15-11:15 成教：普通話拼音初班
9:30-12:00 智友醫社同行計劃
10:00-11:00 太極扇（牛）
10:00-11:00 藝術廊——素描班
11:00-12:00 太極劍（牛）
11:30-13:30 成教：普通話會話初班
3:30-5:30 關節我自強課程
——正確認識風濕病

11

9:15-11:15 成教：普通話拼音初班
9:30-12:00 智友醫社同行計劃
10:00-11:00 太極扇（牛）
10:00-11:00 藝術廊——素描班
11:00-12:00 太極劍（牛）
11:30-13:30 成教：普通話會話初班
3:30-5:30 關節我自強課程
——正確認識風濕病

18

9:30-12:00 智友醫社同行計劃
10:00-11:00 太極扇（牛）
10:00-11:00 藝術廊——素描班
11:00-12:00 太極劍（牛）
3:30-5:30 關節我自強課程
——正確認識風濕病

25

9:30-12:00 智友醫社同行計劃
10:00-11:00 拉筋健體班（一）
10:00-11:00 藝術廊——素描班
10:30-12:00 藝術廊——塑膠彩班
11:15-12:15 拉筋健體班（二）
12:00-1:30 香脆五香鍋巴

星期五

5

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

12

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
3:00-4:30 金曲名曲唱家班

19

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
3:00-4:30 金曲名曲唱家班

26

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
3:00-4:30 金曲名曲唱家班

星期六

6

2:15-3:15 美甲體驗工作坊
2:30-4:00 長幼共融日

13

2:00-4:00 插花工作坊
2:15-3:15 美甲體驗工作坊
4:15-5:30 週末KTV

20

2:30-4:30 摯友月聚

27

2:00-4:00 插花工作坊
2:15-3:15 美甲體驗工作坊
4:15-5:30 週末KTV

實體：

（彩）彩虹中心
（牛）牛池灣體育館
（聖）聖本德中學
（日）日間中心

2024年1月



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)

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）

設計及排版：鄭婀娜 督印人：麥麗娥 印刷數量：1300本