

2月至3月中心通訊

主題文章 1 - 2月月會主題

張駿成 (張先生)

無分年紀 個人資料要自保

何謂個人資料私隱？「私隱」的定義非常廣泛，個人資料私隱是其中重要的一環，受到《個人資料（私隱）條例》的保障。所有存於紀錄，令人可清楚確認一個在世人士身份的資料都屬「個人資料」，當中包括：身份證號碼、姓名、電話號碼、地址、出生日期、相片、錄像、銀行戶口號碼、醫療紀錄等。

各位長者，大家日常生活的一舉一動，如購物、處理財務帳單、使用智能電話、在社交網站分享資訊等，或多或少都涉及個人資料。一不留神洩露自己或他人的個人資料，讓他人有機可乘，後果可以是很嚴重的。現在給予大家一些關於使用社交網站及智能裝置的小貼士，避免個人資料私隱被侵犯。

A. 使用社交網站：

- ◆ 開立帳戶時應避免提供過量的個人資料
- ◆ 不要隨便在社交網站透露自己或家人的個人資料或行蹤
- ◆ 定期檢查私隱設定，查看有什麼個人資料可被分享及如何分享
- ◆ 不要接受不認識或不肯定其身份的人作「朋友」
- ◆ 個人資料一旦在網上公開，他人便可複製或永久保存，無法完全刪除，所以張貼前要想清楚

B. 使用智能裝置：

- ◆ 不要在非官方平台下載應用程式
- ◆ 下載應用程式時，要細閱私隱政策和聲明，衡量資料收集是否超乎適度，及能查閱哪些個人資料
- ◆ 定期檢視裝置的私隱權限
- ◆ 移除不再使用的應用程式；如有懷疑，應移除可疑應用程式
- ◆ 更換、維修或棄置智能裝置時，應先將裝置內儲存的敏感個人資料（如網上銀行密碼等）刪除
- ◆ 啟動自動鎖屏功能，避免智能裝置在無人看管或遺失時遭人偷看
- ◆ 不要隨意開啟定位服務，避免你的行蹤在不察覺的情況下被一些應用程式儲存或上載
- ◆ 不要讓裝置記錄你的登入狀態，避免其他可使用你的裝置的人皆可登入你的帳戶

資料來源：香港個人資料私隱專員公署



掃描此 QR Code
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8:30至下午6:30

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9:00至下午6:00

朱家詠 (朱姑娘)

幸福來源 - 生命的意義

生命的意義讓人覺得非常抽象，但簡單來說，就是我們願意付出的那種心意。例如，照顧及教養好子女就是家長的意義；教導學生就是教師的意義；醫治好病人就是醫生的意義。我們可以簡單將生命的意義分為四大支柱。

第一根支柱：尋找歸屬感。簡單而言，就是透過與人相處的時光，與家人、鄰里、朋友之間愛的聯繫，彼此信任，互相依靠，從而與他人培養歸屬感。

第二根支柱：尋找「目的」，「目的」的關鍵就在於用自己的能力去服務他人，例如參與義工服務。在過程中可以感受到「被需要的感覺」及「自己有份建立的感覺」，這可驅使我們繼續向前，感受到活著的意義。

第三根支柱：「超越」自我，可在透過藝術或創作或宗教信仰等得到心靈上的滿足及人生的新體會。

第四根支柱：「說故事」，意思是透過不斷反思自己的人生，並重新述說自己的故事，讓自己重新了解自己對事情的體會及理解，從而讓我們可以一個全新的角度去了解自己及詮釋自己的人生，並為過往一些不好的經歷帶來救贖，讓個人成長及感受到愛。

當我們在生命中尋找到意義時，即使遇到逆境，我們依然會感到快樂。

參考資料

1. The Singju Post
Emily Esfahani Smith: There's More to Life than Being Happy (Transcript) - The Singju Post
2. Medium
PERMA 幸福五元素·幸福也有公式，建立這些元素讓你活得更幸福 | by Felix Yu, 余晨璋 M.S. | Let's Psych It Up! 心理起來啊! | Medium

封面-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	8
認知障礙症支援服務	11
長者進修學院	13
義工服務及發展	14
社交及康樂活動	16
健康及生活	22
社交網絡連結活動	26
颱風及暴雨安排	27
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

2024年2月份月會

主題：無分年紀——個人資料要自保
 日期：2024年2月1日（星期四）
 時間：上午10時至11時及下午2時至3時（共2場）

2024年3月份月會

主題：幸福來源——生命的意義
 日期：2024年3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

24年4月 4月2日（星期二）上午10時至11時/下午2時至3時
 24年5月 5月2日（星期四）上午10時至11時/下午2時至3時
 24年6月 6月4日（星期二）上午10時至11時/下午2時至3時
 24年7月 7月2日（星期二）上午10時至11時/下午2時至3時
 24年8月 8月1日（星期四）上午10時至11時/下午2時至3時
 24年9月 9月3日（星期二）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

- ※ 活動幹事馮曉東先生於1月6日離職
- ※ 社會工作員呂秋敏姑娘於1月2日到職
- ※ 社區健康諮詢師冼浩然先生，轉職為活動幹事，於1月8日正式生效。
- ※ 服務經理朱家詠姑娘已於1月8日到職

嘉峰臺中心

- ※ 個案經理劉啟新先生於12月18日到職

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、手腳訓練器、聲波震盪機
使用時間	每節60分鐘	60分鐘(全日共有10個時段，見下述的「使用時段」)
名額	2名會員	每個時段3名會員
登記使用方法	即日親身到接待處登記及開始計時器倒數60分鐘	即日親身到接待處以會員証登記
輪候方法	如正值有會員使用，需先到接待處登記輪候，需待正在使用員用畢60分鐘後才可使用。	如正值有會員使用，需先到接待處登記及輪候下一個時段。
繼續使用準則	使用60分鐘後，需先到接待處確認沒有會員使用，再重新開始計時倒數60分鐘。	如下一個時段有空缺，便可到接待處登記繼續使用。
使用時段	不適用	早上8:30-9:30; 9:30-10:30; 10:30-11:30; 12:30-1:30。 下午1:30-2:30; 2:30-3:30; 3:30-4:30; 4:30-5:30; **5:30-6:00**

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。

續証及印花咭安排

行政事項

- 2024至2025年會員續証安排，中心由2024年3月19日開始為各會員進行續証手續，續証時段為星期二至六一上午8時30分至下午5時30分
- 會員如有資料更改，請於續証時通知工作人員作修改
- 下年度之中心會員費\$21，駿薈會員費\$24，社區會員費\$24，續証時請攜同會員證及會員費到彩虹中心或嘉峰臺中心辦理續證手續。
- 持有效會員證而又居住在中心服務區域的駿薈會員，當年滿60歲，即可申請轉為中心會員並只需繳交該年的會員費即可。

會員可於3月1日至4月18日期間，憑23至24年度之出席月會印花咭到中心接待處換領禮物乙份，換領禮物規則如下：

- 「參與獎」：4至6個印花可獲毛巾一條
- 「勤到獎」：7至9個印花可獲麵一包
- 「積極獎」：10至12個印花可獲米(1公斤)一包

此外，中心於24至25年度會繼續推行印花獎勵計劃。凡出席月會之會員可即場獲蓋印花一個，累積之印花可用作換領禮物乙份，而換領禮物詳情將於2025年3月公佈。謝謝！

服務質素標準 (SQS)

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

標準一共有16項，早前已為各會員介紹第1至8項，現為大家介紹第9至第16項。

標準 9 環境安全

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準 10 會員類別、招收準則、接納及退出程序

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準 11 滿足服務使用者需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

標準 12 尊重服務使用者的知情選擇權利

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準 13 尊重個人私隱

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14 服務保密及保障個人資料

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準 15 處理投訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16 確保服務使用者免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

健康優惠購物：雅培奶粉(2/2024)

活動編號 CHCC-LES-2024898

負責同事 馬曉君(馬姑娘)

日期	2024年2月22日(星期四)	地點	彩虹中心
時間	下午2時30分至4時	費用	\$3(入場票)
內容/簡介	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予會員購買。		
名額/對象	50位護老者、彩虹中心會員及駿薈會員		
參加辦法	2024年1月2日(星期二)開始接受購票。		
備註	1. 請預早購買入場票，然後於當天下午2:30-4:00內到場購買雅培奶粉(請自備購物袋或手推車)， 2. 奶粉價錢：加營素\$173，活力加營素\$215，低糖\$178，怡保康\$215.5。*不接收一千元紙幣。		

「雀躍全城」- 護老家庭遊花展

活動編號 CHCC-LES-2024954

負責同事 袁嘉慧(嘉姑娘)

日期	2024年3月16日(星期六)	費用	\$70/位(包括車費及午膳)
時間	上午9時至下午4時(8時45分集合)		
地點	維多利亞公園	素食自助午餐	灣仔海濱
內容/簡介	於花展賞花及遊覽灣仔海濱公園，感受活力香港。		
名額/對象	60位護老者及其家庭成員、中心會員(護老家庭及護老者優先)		
參加辦法	由2月2日起致電中心登記，截止登記日期為2月16日，如超額登記則於2月1日抽籤及公佈結果，中籤者必須於2月23日前帶備會員證於接待處購票，逾期報名者其名額將於3月2日由後備補上。		
備註	輪椅5位，如需要請於登記時通知職員。		

護老者釣蝦樂

活動編號 CHCC-LES-2024954

負責同事 袁嘉慧(嘉姑娘)

日期	2024年2月24日(星期六)	費用	\$60/位(不包括交通費)
時間	下午2時至5時(下午1時30分集合於彩虹中心)		
地點	新蒲崗 蝦立方休閒娛樂釣蝦場		
內容/簡介	體驗室內釣蝦，感受慢活人生，並立即把收穫拿去燒烤。		
名額/對象	20位護老者及中心會員(護老者優先)		
參加辦法	由2月1日起致電中心登記，截止登記日期為2月8日，如超額登記則於2月15日抽籤及公佈結果，中籤者必須於2月17日前帶備會員證於接待處購票，逾期報名者其名額將於2月19日由後備補上。		
備註	1. 當天暫託時間為下午1時30分至5時30分， 2. 於中心集合並一同乘搭巴士出發， 3. 如未能成功獲取收穫，也可以品嚐鮮蝦。		

小組

「舞動耆跡 X 福樂滿心」護老者舒壓小組

活動編號 CHCC-LES-2024942

負責同事 袁嘉慧(嘉姑娘)

日期	2024年2月8、15、22、29日(逢星期四)		
時間	上午9時至10時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	每堂內容包括呼吸練習、主題式舞動等。透過有節奏的動作、團體動作、即興動作等，助長者表達情感。		
名額/對象	10位護老者		
費用	\$40/4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	此活動邀請東華三院亮然坊舉辦。		

護老者狂舞派(2-3月)

活動編號 CHCC-LES-2024944

負責同事 袁嘉慧(嘉姑娘)

日期	2024年2月15、22、29日；3月7、14、21、28日(逢星期四)		
時間	上午9時至下午4時(8時45分集合)		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	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。		

認識安老院舍

活動編號 CHCC-LES-2024850

負責同事 周佩怡(周姑娘)

日期	2024年3月16日(星期六)		
時間	下午2時30分至4時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	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	免費		
參加辦法	即日開始致電2329 6366登記，中心職員即時確認名額。		

家庭活動

玩斗「棋」兵 - 家庭木棋 (2-3月)

活動編號 CHCC-LES-2024941
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年2月14、28日、3月13日(星期三)
時間	下午3時至4時30分
地點	彩虹中心
內容/簡介	由義工協助活動進行，以家庭形式體驗芬蘭木棋，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2月1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。

動物醫生慶復活

活動編號 CHCC-LES-2024943
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	3月27日(星期三)
時間	下午3時至4時
地點	彩虹中心
內容/簡介	邀請慈善團體「動物醫生」探訪，跟小動物一起玩遊戲，喜迎復活節。
名額/對象	15戶護老家庭成員(30位)
費用	\$5/戶
參加辦法	由2月5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。

智在友你家屬活動 - 社區服務放輕鬆

活動編號 CHCC-LES-2024857
負責同事 林清滢 (林姑娘)

日期	2024年2月24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	由社工分享有關認知障礙症的社區資源和服務、放鬆活動工作坊。
導師	林清滢姑娘 (註冊社工)
名額/對象	認知障礙症照顧者 (智友醫社同行計劃現讀生優先)
費用	免費
參加辦法	由即日起致電2711 0333留名
備註	設有摯友月聚長者暫托活動，如有需要請在報名時向職員提出。

智在友你家屬活動-溝通行為有「醫」道

活動編號 CHCC-LES-2024857
負責同事 林海寶 (寶姑娘)

日期	2024年3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	由資深護師分享與認知障礙症長者的溝通技巧以及如何紀錄長者的行為和情緒予醫護人員。
導師	林海寶姑娘 (資深護師)
名額/對象	認知障礙症照顧者 (智友醫社同行計劃現讀生優先)
費用	免費
參加辦法	由即日起致電2711 0333留名
備註	設有摯友月聚長者暫托活動，如有需要請在報名時向職員提出。

嘉峰摯友月聚 (2月及3月)

活動編號 CHCC-LES-2024810
負責同事 李妍儀 (李姑娘)

日期	2024年2月24日(星期六) 及 2024年3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	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2711 0333登記，負責職員會稍後聯絡。
備註	活動截止日期：活動3天前 2月份及3月份日子需分別報名。

彩虹摯友月聚 (2月及3月)

活動編號 CHCC-LES-2024929
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年2月23日(星期五) 及 2024年3月13日(星期三)
時間	2月：下午2時30分至4時 3月：下午3時至4時30分
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。
備註	活動截止日期：活動3天前 2月份及3月份日子需分別報名。

智友龍年行大運

活動編號 CHCC-LES-2024925
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年2月6日(星期二)
時間	下午2時至4時40分
地點	彩虹中心/維多利亞公園
內容	透過與參加者遊覽年宵市場，感受城市節慶氣氛，增加參加者之間的交流。
名額/對象	12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。

課程名稱	上課時間	上課時間	堂數	中心/駿薈	社區會員會員收費	負責同事收費	導師	上課地點
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-中午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	\$268	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
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-下午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9:00-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-中午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

時間銀行手機班

活動編號 CHCC-LES-2024902
負責同事 蔡曉嫻 (蔡姑娘)

日期	2024年3月7日(星期四)
時間	上午10時至下午4時
地點	彩虹中心
內容	解答長者使用「手牽守」的難題，提供解決方法及建議，以減低長者的煩惱。
對象	8位時間銀行成員(每半小時解答1位長者的手機問題)
費用	免費
參加辦法	參加者可於2月5日起致電或到中心報名，名額有限，額滿即止。

彩虹樓長委員會 (六)

活動編號 CHCC-LES-2024905
負責同事 葉如茵 (葉姑娘)

日期	2024年2月5日(星期一)
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) 落實7/12送湯探訪人手， 3) 落實2-3月樓座組新年團拜安排， 4) 慶祝新年。
對象	彩虹邨各座樓之樓長代表
費用	免費
參加辦法	工作員會用WhatsApp或致電聯絡各樓長代表出席。

電話慰問義工慶新年

活動編號 CHCC-LES-2024904
負責同事 葉如茵 (葉姑娘)

日期	2024年2月2日(星期五)
時間	下午2時至3時15分
地點	彩虹中心
內容	1) 了解電慰義工對今年度致電感受/意見以及對來年服務之建議， 2) 慶祝新年、輕鬆聯歡。
對象	(長者支援服務) 電話慰問義工
費用	免費
參加辦法	工作員會用WhatsApp或致電聯絡各義工出席。

關懷大使分享會

活動編號 CHCC-LES-2024
負責同事 葉如茵 (葉姑娘)

日期	2024年3月12日(星期二)
時間	下午2時至3時30分
地點	彩虹中心
內容	義工分享一年來做服務之感受/情況、來年服務計劃、派加油小禮物等。
對象	35-45人，所有關懷大使義工(包括樓長、電話慰問義工、長顧大使等)
費用	免費
參加辦法	1) 工作員會用WhatsApp或致電聯絡各關懷大使義工， 2) 2月20日起至3月8日致電或到中心報名。

接待義工聚會 (4)

活動編號 CHCC-LES-2024979
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年3月20日(星期二)
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，並分享對中心義工服務安排的意見。
對象	30位接待義工
費用	免費
參加辦法	工作員會WhatsApp或致電聯絡各位義工出席。

剪髮服務(五)

活動編號 CHCC-LES-2024977
負責同事 冼浩然 (冼先生)

日期	2024年3月23日(星期六)
時間	下午2時至4時15分
地點	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。
對象	30位彩虹中心會員
費用	\$5
參加辦法	參加者可於2月26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。

超級無敵趣味線上與你見

活動編號 CHCC-LES-2024899
負責同事 葉俊成 (葉先生)

日期	2024年2月23日(星期五)
時間	上午10時至10時30分
地點	彩虹中心/在家線上Zoom
內容	由中心免費借出平板電腦，為期一個月安在家中，由中心職員主持線上趣味活動，為你的生活減輕一點壓力，一起笑一起分享，輕鬆又開心。
對象	3位彩虹中心會員/不常或不方便到中心的會員及略懂科技操作
費用	免費
參加辦法	即日起致電或到中心報名。

玩具歡樂聚 (2月-3月份)

活動編號 CHCC-LES-2024931
負責同事 張佩怡 (張姑娘)

日期	2024年2月19日(星期一)、3月28日(星期四)
時間	下午2時30分至3時30分
地點	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。
對象	12位彩虹中心/駿薈會員
費用	免費
參加辦法	即日起致電或到中心報名。

地壺日繽紛 (2月-3月份)

活動編號 CHCC-LES-2024934
負責同事 楊芷穎 (楊姑娘)

日期	2024年2月19日、2月26日、3月4日、3月18日(星期一)
時間	下午2時30分至4時
地點	嘉峰臺中心
內容	與志同道合的朋友，一起透過認識地壺球運動，體驗地壺球的樂趣。
對象	18位彩虹中心/駿薈會員
費用	\$60/4堂
參加辦法	請即日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。

齊齊Switch—Switch (1)

活動編號 CHCC-LES-2024937
負責同事 謝景琳 (謝姑娘)

日期	2024年2月6日、2月20日(逢星期二)
時間	上午9時30分至11時
地點	彩虹中心
內容	透過Switch互動體感遊戲，訓練長者的手眼協調和反應，以預防身體機能下降的機會。
對象	6位彩虹中心/駿薈會員
費用	免費
參加辦法	2月2日起致電中心2329 6366報名登記。

齊齊Switch—Switch (2)

活動編號 CHCC-LES-2024940
負責同事 謝景琳 (謝姑娘)

日期	2024年3月5日、3月26日(逢星期二)
時間	上午9時30分至11時
地點	彩虹中心
內容	透過Switch互動體感遊戲，訓練長者的手眼協調和反應，以預防身體機能下降的機會。
對象	6位彩虹中心/駿薈會員
費用	免費
參加辦法	2月2日起致電中心2329 6366報名登記。

齊齊Switch—Switch (3)

活動編號 CHCC-LES-2024938
負責同事 謝景琳 (謝姑娘)

日期	2024年2月5日、2月19日(星期一)
時間	上午10時至中午12時
地點	嘉峰臺中心
內容	參加者透過Switch的互動體感遊戲，配合多種運動遊戲，寓運動於娛樂，經歷不一樣的遊戲體驗。
對象	6位彩虹中心/駿薈會員
費用	免費
參加辦法	2月2日起致電中心2329 6366報名登記。

齊齊Switch—Switch (4)

活動編號 CHCC-LES-2024939
負責同事 謝景琳 (謝姑娘)

日期	2024年3月6日、3月20日(星期三)
時間	下午3時至5時
地點	嘉峰臺中心
內容	參加者透過Switch的互動體感遊戲，配合多種運動遊戲，寓運動於娛樂，經歷不一樣的遊戲體驗。
對象	6位彩虹中心/駿薈會員
費用	免費
參加辦法	2月2日起致電中心2329 6366報名登記。

科技達人 (2月至3月)

活動編號 CHCC-LES-2024895
負責同事 謝景琳 (謝姑娘)

日期	2024年2月7日、2月28日、3月13日、3月27日(逢星期三)
時間	下午2時至3時
地點	彩虹中心
內容	由中心職員講解數碼科技資訊及應用，例如WhatsApp隱藏功能、手機相片編輯、Google雲端使用及AI聊天機械人，並設即場應用環節。
對象	8位彩虹中心/駿薈會員
費用	免費
參加辦法	2月2日起致電中心2329 6366報名登記。

週五手機諮詢日 (2月至3月)

活動編號 CHCC-LES-2024903
負責同事 謝景琳 (謝姑娘)

日期	2024年2月2日至3月22日(逢星期五)
時間	下午2時至5時
地點	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。
對象	每節6位彩虹中心/駿薈會員 (每半小時解答1位長者的手機問題)
費用	免費
參加辦法	即日起致電中心2329 6366報名登記。

社交媒體應用班 (2月)

活動編號 CHCC-LES-2024935
負責同事 謝景琳 (謝姑娘)

日期	2024年2月15日(星期二)
時間	上午10時至11時
地點	彩虹中心
內容	協助長者開設及使用社交媒體 (Facebook、Instagram)。
對象	8位彩虹中心/駿薈會員
費用	免費
參加辦法	2月2日起致電中心2329 6366報名登記。

社交媒體應用班 (3月)

活動編號 CHCC-LES-2024936
負責同事 謝景琳 (謝姑娘)

日期	2024年3月14日(星期二)
時間	上午10時至11時
地點	彩虹中心
內容	協助長者開設及使用社交媒體 (Facebook、Instagram)。
對象	8位彩虹中心/駿薈會員
費用	免費
參加辦法	2月2日起致電中心2329 6366報名登記。

玩具圖書館 (2月及3月)

活動編號 CHCC-LES-2024809
負責同事 李妍儀 (李姑娘)

日期	2024年2月6日，20日及27日 2024年3月5日，12日，19日及26日(逢星期二)
時間	下午2時至3時
地點	嘉峰臺中心
堂數	7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)，促進大腦運動並可認識新朋友。
對象	10位彩虹中心會員及駿薈會員 (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。

一般活動

智友同盟遊戲日 (2月及3月)

活動編號 CHCC-LES-2024811

負責同事 林清滢 (林姑娘)/李妍儀 (李姑娘)

日期	2024年2月3日及3月9日
時間	下午2時30分至4時
地點	嘉峰臺中心
堂數	2節
內容	2月份：由何文田青少年綜合發展中心的犬隻義工到訪，與長者進行互動。 3月份：由小朋友義工與長者共同參加集體遊戲、刺激好玩桌上遊戲。
對象	彩虹中心會員 (認知障礙症長者優先)
費用	免費
參加辦法	即日起致電2711 0333登記(可參加一節或兩節)，負責職員會稍後聯絡確認名額。

時時分享時間銀行 技能分享小聚 (2月)

活動編號 CHCC-LES-2024926

負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	聚會1) 2024年2月6日(星期二) 聚會2) 2024年2月20日(星期二) 聚會3) 2024年2月27日(星期二)
時間	上午11時至中午12時
地點	彩虹中心
內容	由時間銀行義工教導長者簡單的穿珠手工，例如：如意、青蜓及掛飾等。
導師	蘇錦軒女士
對象	8位時間銀行成員優先(每次)(如有餘額則接受彩虹中心會員即場參與)
費用	免費
參加辦法	時間銀行成員可透過網上報名，額滿即止
備註	1) 中心提供穿串材料，串珠內容也許會因應情況有所變動，以當日安排為準， 2) 每位參加者可報一場正選，1場後備，期望能讓更多人能參與。

創意藝術坊(6)禪繞畫工作坊

活動編號 CHCC-LES-2024976

負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年3月12日(星期二)
時間	上午9時30分至10時30分
地點	彩虹中心
內容	由導師教導長者繪畫禪繞畫，每位參加者均可創作個人畫作帶回家。
對象	8至10位彩虹中心會員/駿薈會員及社區會員 (駿薈及社區會員名額3位)
費用	5元(中心及駿薈會員)，6元(社區會員) (全期1堂)
參加辦法	請於2月2日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。
備註	(海報圖案只作裝飾，以導師教導內容為準)。

健康起動站 (2月及3月)

活動編號 CHCC-LES-2024923 (2月)

活動編號 CHCC-LES-2024924 (3月)

負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2月份：2024年2月5日(星期一) 3月份：2024年3月18日(星期一)
時間	上午8時30分至9時30分
地點	彩虹中心
堂數	每月1次
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1月22日起到中心報名，額滿即止。
備註	1. 2月份及3月份可分別報名， 2. 做 Inbody 機時要脫鞋脫襪，方可進行， 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。

醒腦時刻 (2月及3月)

活動編號 CHCC-LES-2024932 (2月)

活動編號 CHCC-LES-2024933 (3月)

負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2月份：2024年2月14日、21日、28日(指定星期三) 3月份：2024年3月6日、13日、20日(指定星期三)
時間	下午1時至2時
地點	彩虹中心
堂數	2月：3次，3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。
對象	14位彩虹中心會員
費用	免費
參加辦法	2月份：由2月1日起可致電或親臨報名，先到先得。 3月份：由2月26日起可致電或親臨報名，先到先得。

智能太鼓之達人

活動編號 CHCC-LES-2024995

負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年3月開展(逢星期一、三、五)
時間	上午10時至11時
地點	彩虹中心
內容	活動與香港理工大學合辦，與合資格參加者會進行為期十六周的智能太鼓訓練並會於訓練前、中期、訓練後、及完成訓練後一個月進行健康評估問卷。
對象	6位彩虹中心會員
費用	免費
參加辦法	有興趣者，可致電2329 6366登記，負責職員會稍後聯絡確認名額。
備註	參加資格 <ul style="list-style-type: none">● 具有潛在可逆性認知衰弱，● 可獨立或在部份協助下生活，● 未被診斷出會影響認知功能的神經/精神疾病，● 沒有服用可能顯著影響認知或身體功能的藥物。

飛鏢交流樂(三)

活動編號 CHCC-LES-2024955

負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年3月12日(星期二)
時間	下午3時30分至4時30分
地點	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。
對象	10位彩虹中心會員或護老者
費用	免費
參加辦法	請於3月1日起親臨中心或致電2329 6366登記，負責職員會稍後聯絡確認名額。
備註	沒有參與過「飛鏢交流樂」的會員及護老者優先。

硬地滾球A班 (2-3月)

活動編號 CHCC-LES-2024982

負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年2月20日至3月26日(指定星期二)
時間	下午3時至4時
地點	彩虹中心
內容	由義工協助帶領參加者一起進行硬地滾球活動。
對象	20位彩虹中心會員或護老者
費用	\$10
參加辦法	於2月1日開始親臨接待處報名，先到先得。

硬地滾球B班 (2-3月)

活動編號 CHCC-LES-2024983

負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年2月20日至3月26日(指定星期二)
時間	下午4時至5時
地點	彩虹中心
內容	由義工協助帶領參加者一起進行硬地滾球活動。
對象	20位彩虹中心會員或護老者
費用	\$10
參加辦法	於2月1日開始親臨接待處報名，先到先得。

新春節慶飲食知多少

活動編號 CHCC-LES-2024995

負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年2月5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. 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位護老者、彩虹中心會員及駿薈會員
費用	免費
參加辦法	由即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。

認識白內障

活動編號 CHCC-LES-2024955

負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年3月9日(星期六)
時間	上午11時至中午12時
地點	彩虹中心
內容	1. 白內障的成因及治療方法， 2. 眼睛保健資訊， 3. 醫生諮詢。
對象	20位護老者、彩虹中心會員及駿薈會員
費用	免費
參加辦法	由2月1日起親身到中心接待處登記，額滿即止。
備註	講座由「香港中文大學眼科中心」註冊眼科專科醫生主講。

柏金遜症知多D

活動編號 CHCC-LES-2024947
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年3月11日(星期一)
時間	上午10時至11時
地點	彩虹中心
內容	1. 介紹柏金遜症的成因、患病率及診斷等， 2. 認識柏金遜症主要症狀，包括常被忽視的早期症狀。
對象	20位護老者、彩虹中心會員及駿薈會員
費用	免費
參加辦法	由2月1日起親身到中心接待處登記，額滿即止。
備註	講座由「賽馬會「柏動愛」柏金遜症關懷計劃」主講。

彩虹樓上樓下樓座組 (三)

活動編號 CHCC-LES2024908 - 2024916
負責同事 葉如茵 (葉姑娘)、冼浩然 (冼先生)

地點	彩虹中心	
內容	新年團拜-互相祝賀、玩開心遊戲及茶聚。	
對象	居於該座樓的會員	
費用	免費	
參加辦法	歡迎樓長及組員邀請居於同座樓的會員即場參加。	
	日期:	時間:
綠晶樓	2024年2月20日(星期二)	下午2時至3時
碧海樓	2024年2月21日(星期三)	下午2時至3時
翠瓊樓	2024年2月21日(星期三)	下午3時15分至4時15分
丹鳳樓	2024年2月27日(星期二)	下午2時至3時
紅萼樓	2024年3月5日(星期二)	下午2時至3時
錦雲樓	2024年3月6日(星期三)	下午2時至3時
三金樓	2024年3月6日(星期三)	下午3時15分至4時15分
紫薇樓	2024年3月8日(星期五)	下午2時至3時
白雪樓	2024年3月8日(星期五)	下午3時15分至4時15分

如遇懸掛暴雨及颱風時，中心服務會有以下安排：

天氣情況	一號風球及黃色暴雨	三號風球及紅色暴雨	中心開放期間懸掛八號或以上風球	中心開放期間懸掛黑色暴雨	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、八號風球以上或黑色暴雨於中心停止辦公時間前三小時仍然懸掛
中心服務						
中心開放	✓	✓	✗	✓	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

☎ 請致電中心了解活動安排

✗ 取消

未有享用餐膳的長者，請帶同飯票往接待處安排補餐。

智醒運動加油站(2024年2月)

智醒運動加油站(2024年3月)

日期: 2024年2月1日、8日、
22日、29日
{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位長者
地點: 嘉峰臺中心活動室四

日期: 2024年3月7日、14日、28日
{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位長者
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-2024584

*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-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



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

手拉繩



加強肩關節
活動幅度

主辦機構



小修繕·大意義

協辦機構



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE
彩虹長者綜合服務嘉峰臺中心
CHOI HUNG COMMUNITY CENTRE FOR SENIOR CITIZENS
KINGSFORD TREECE CENTER



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



1月-3月開心生日會

日期:2024年3月15日(五)

時間:中午12時至下午2時30分

對象:30-40位(1至3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:	生日 (CHCC-LES-2024907)	非生日 (CHCC-LES-2024930)
	-彩虹中心會員\$150	-彩虹中心會員\$170
	-彩虹駿薈會員\$210	-彩虹駿薈會員\$230
	【生日減免\$10優惠只限使用一次】-家屬(非會員)\$230	

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

地點:可自行前往 沙田麗豪酒店3樓(濠餐廳) (沙田大涌橋路34-36號)

(不懂前往的長者可於11:15到中心集合,並一同乘89X巴士前往)

內容:享用西式自助午餐,為1至3月份生日之長者慶祝生日及致送禮物.

報名方法:1)1至3月生日之彩虹中心會員/彩虹駿薈會員可優

先於24年2月6日(二)至2月22日(四)到中心購

票,額滿即止;

2)如有剩餘名額會在2月24日至3月9日開放予非1至3月

生日之會員購票

查詢:23296366(張姑娘/阮姑娘)

中心地址:彩虹邨金漢樓地下106至115號



家居安全三寶

免費安裝

登記時期:2024年1月至2月

預計安裝:2024年3月前

對象:1. 獨居及兩老長者
2. 居住彩虹邨、瓊富區及新蒲崗
3. 領取長者生活津貼

名額:40戶(名額有限,先到先得)

備註:

1. 安裝時需上門了解實際狀況,能否安裝由項目義工及機構作最終決定。
2. 若有需要而非合資格之人士可付費安裝,詳情可,與計劃同事聯絡。



安裝床欄



安裝扶手



更換LED燈

有興趣請留名登記。如有問題可與職員聯絡。

瓊富區:黎姑娘/徐姑娘 9176 5697

新蒲崗及彩虹邨:馮先生/董先生 9032 1954

九龍牛池灣瓊東街8號嘉峰臺商場地下 2711-0333

撥款資助



項目培訓及支援



同行共創社區服務有限公司
認可慈善機構 (91/18307)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 03:30-05:30 暫託(日)	2 10:00-10:30 線上主持班組 02:00-03:15 電慰義工慶新年 02:00-05:00 週五手機諮詢日	3 02:00-04:30 暫託(日)
4	5 08:30-10:00 健康起動站 09:30-10:30 新春節慶飲食知多少 02:00-03:00 彩虹樓長委員會 (六)02:00-04:30 智友	6 09:30-11:00 齊齊Switch—Switch 11:00-12:00 彩虹時間銀行技能分享小聚(2月) 01:00-03:00 復古鈎織班 02:00-04:40 智友龍年行大運 03:30-05:30 暫託(日)	7 01:00-03:30 新年樓座鄰里送湯顯關懷 02:00-03:00 科技達人 02:30-03:00 編織義工組	8 09:00-10:00 「舞動耆跡 X 福樂滿心」護老者舒壓小組 03:30-05:30 暫託(日)	9 10:00-10:30 線上主持班組 02:00-05:00 週五手機諮詢日	10 農曆年初一
11 農曆年初二	12 農曆年初三	13 農曆年初四	14	15 09:00-10:00 「舞動耆跡 X 福樂滿心」護老者舒壓小組 10:00-11:00 社交媒體應用班(2月) 03:30-04:30 護老者狂舞派 03:30-05:30 暫託(日)	16 10:00-10:30 線上主持班組 02:00-05:00 週五手機諮詢日	17 02:00-04:30 暫託(日)
18	19 02:00-04:30 智友醫社小組 02:30-03:30 玩具歡樂聚	20 09:30-11:00 齊齊Switch—Switch 02:00-03:00 綠晶-樓上樓下樓座組 03:30-05:30 暫託(日)	21 02:00-03:00 碧海-樓上樓下樓座組 03:15-04:15 翠瓊-樓上樓下樓座組	22 09:00-10:00 「舞動耆跡 X 福樂滿心」護老者舒壓小組 02:30-04:00 健康優惠購物：雅培奶粉 03:30-04:30 護老者狂舞派 03:30-05:30 暫託(日)	23 09:30-10:45 縫補義工新春聚 10:00-10:30 線上主持班組 02:00-05:00 週五手機諮詢日	24 02:00-04:30 暫託(日)
25	26 02:00-04:30 智友醫社小組	27 02:00-03:00 丹鳳樓上樓下樓座組 03:30-05:30 暫託(日)	28 01:30-03:00 編織義工組 02:00-03:00 科技達人	29 09:00-10:00 「舞動耆跡 X 福樂滿心」護老者舒壓小組 03:30-04:30 護老者狂舞派 03:30-05:30 暫託(日)	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	

2月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 09:15-11:15 成教:普通話拼音中班 09:30-12:00 智友醫社小組 10:00-11:00 太極扇(牛) 11:00-12:00 太極劍(牛) 11:30-01:30 成教:普通話會話中班 02:15-04:30 智醒運動加油站	2 10:00-11:30 聲樂研習班 10:00-12:30 新春 Party Room 01:15-02:45 二胡班 02:30-05:00 智友醫社小組 03:00-04:30 金曲名曲唱家班	3 02:00-03:30 退休自娛體驗計劃 02:30-04:00 長幼同樂日
4	5 09:15-10:45 行書書法班 10:00-12:00 齊齊Switch-Switch 11:00-12:30 行書書法中班 01:30-03:00 自彈自唱x電子琴 01:45-02:45 減脂增肌運動班 03:00-04:00 健康舞 03:30-04:30 智醒魔力橋	6 09:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班 11:00-12:00 哈達瑜伽 12:15-1:15 輕柔伸展瑜伽 02:00-03:00 玩具圖書館 02:00-03:30 成教:長者智能手機應用初班(甲) 03:45-05:15 成教:長者智能手機應用初班(乙)	7 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) 01:00-03:00 柔力球班(館) 02:00-04:00 「switch x 運動班」 04:00-05:00 「YouTube x 瑜珈」	8 09:30-12:00 智友醫社小組 10:00-11:00 太極扇(牛) 10:00-11:30 藝術廊-素描班 11:00-12:00 太極劍(牛) 02:15-04:30 智醒運動加油站	9 01:15-02:45 二胡班 02:30-05:00 智友醫社小組	10 農曆年初一
11 農曆年初二	12 農曆年初三	13 農曆年初四	14	15 9:15-11:15 成教:普通話拼音中班 9:30-12:00 智友醫社小組 10:00-11:00 太極扇(牛) 11:00-12:00 太極劍(牛) 11:30-13:30 成教:普通話拼音中班	16 01:15-02:45 二胡班 02:30-05:00 智友醫社小組	17 02:00-03:30 退休自娛體驗計劃
18	19 09:15-10:45 行書書法班 10:00-12:00 齊齊Switch-Switch 11:00-12:30 行書書法中班 01:30-03:00 自彈自唱x電子琴 02:30-04:00 地壺日繽紛 03:30-04:30 智醒魔力橋 04:15-05:45 筆由字主	20 09:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班 11:00-12:00 哈達瑜伽 12:15-1:15 輕柔伸展瑜伽 02:00-03:00 玩具圖書館 03:30-05:00 智友齊運動 03:30-05:00 生命樹下遇見你 02:00-03:30 成教:長者智能手機應用初班(甲)	21 10:00-11:00 拉筋健體班(一) 11:15-12:15 拉筋健體班(二) 01:00-03:00 柔力球班(館) 03:30-05:00 「switch x 運動班」	22 09:15-11:15 成教:普通話拼音中班 9:30-12:00 智友醫社小組 10:00-11:00 太極扇(牛) 10:00-11:30 藝術廊-素描班 11:00-12:00 太極劍(牛) 11:30-13:30 成教:普通話拼音中班 02:15-04:30 智醒運動加油站	23 09:15-10:45 國畫班 10:00-11:30 聲樂研習班 11:00-12:30 行書書法研習班 01:15-02:45 二胡班 02:30-05:00 智友醫社小組 03:00-04:30 金曲名曲唱家班	24 09:15-10:45 國畫班 10:00-11:30 聲樂研習班 11:00-12:30 行書書法研習班 01:15-02:45 二胡班 02:30-04:30 智在友你家屬活動 - 社區服務放輕鬆 03:00-04:30 金曲名曲唱家班
25	26 09:15-10:45 行書書法班 11:00-12:30 行書書法中班 01:30-03:00 自彈自唱x電子琴 02:30-04:00 地壺日繽紛 03:30-04:30 智醒魔力橋 04:15-05:45 筆由字主	27 09:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班 11:00-12:00 哈達瑜伽 12:15-1:15 輕柔伸展瑜伽 02:00-03:00 玩具圖書館 03:30-05:00 智友齊運動 03:30-05:00 生命樹下遇見你	28 10:00-11:00 拉筋健體班(一) 11:15-12:15 拉筋健體班(二) 01:00-03:00 柔力球班(館)	29 09:15-11:15 成教:普通話拼音中班 09:30-12:00 智友醫社小組 10:00-11:00 太極扇(牛) 10:00-11:30 藝術廊-素描班 11:00-12:00 太極劍(牛) 11:30-13:30 成教:普通話會話中班 02:15-04:30 智醒運動加油站	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	

2月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 02:00-05:00 週五手機諮詢日	2 02:00-04:30 暫託(日)
3	4 02:00-04:30 智友醫社小組	5 09:30-11:00 齊齊Switch—Switch 02:00-03:00 紅萼樓上樓下樓座組 03:30-05:30 暫託(日)	6 02:00-03:00 錦雲樓上樓下樓座組 03:15-04:15 三金樓上樓下樓座組	7 10:00-04:00 時間銀行手機班 03:30-04:30 護老者狂舞派 03:30-05:30 暫託(日)	8 02:00-03:00 紫薇樓上樓下樓座組 02:00-05:00 週五手機諮詢日 03:15-04:15 白雪樓上樓下樓座組	9 11:00-12:00 認識白內障 02:00-04:30 暫託(日)
10	11 09:30-10:30 柏金遜症知多D 02:00-04:30 智友醫社小組	12 02:00-03:30 關懷大使分享會 03:30-05:30 暫託(日)	13 01:30-03:00 編織義工組 02:00-03:00 科技達人	14 10:00-11:00 社交媒體應用班(2月) 03:30-04:30 護老者狂舞派 03:30-05:30 暫託(日)	15 12:00-02:00 1-3月開心生日會 02:00-05:00 週五手機諮詢日	16 09:00-05:00 「雀躍全城」-護老家庭遊花展(維園)
17	18 02:30-03:30 玩具歡樂聚 02:00-04:30 智友醫社小組	19	20	21 03:30-04:30 護老者狂舞派 03:30-05:30 暫託(日)	22 02:00-05:00 週五手機諮詢日	23 02:00-04:15 剪髮服務 02:00-04:30 暫託(日)
24	25 02:00-04:30 智友醫社小組	26 09:30-11:00 齊齊Switch—Switch 03:30-05:30 暫託(日)	27 01:30-03:00 編織義工組 02:00-03:00 科技達人	28 02:30-03:30 玩具歡樂聚 03:30-04:30 護老者狂舞派 03:30-05:30 暫託(日)	29 耶穌受難節	30 耶穌受難節翌日

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

3月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 09:15-10:45 國畫班 10:00-11:30 聲樂研習班 11:00-12:30 行書書法研習班 02:30-05:00 智友醫社小組	2 02:00-03:30 退休自娛體驗計劃 02:00-04:00 插花工作坊
3	4 09:15-10:45 行書書法班 11:00-12:30 行書書法中班 01:30-03:00 自彈自唱x電子琴 02:30-04:00 地壺日繽紛 03:30-04:30 智醒魔力橋 04:15-05:45 筆由字主	5 09:30-10:30 輕輕鬆鬆跆拳道班 11:00-12:00 哈達瑜伽 12:15-01:15 輕柔伸展瑜伽 02:00-03:00 玩具圖書館 02:00-03:30 成教:長者智能手機應用中班(甲) 03:30-05:00 智友齊運動 03:30-05:00 生命樹下遇見你	6 10:00-11:00 拉筋健體班(一) 11:15-12:15 拉筋健體班(二)	7 09:15-11:15 成教:普通話拼音中班 09:30-12:00 智友醫社小組 10:00-11:30 藝術廊-素描班 10:00-11:00 太極扇(牛) 11:00-12:00 太極劍(牛) 11:30-01:30 成教:普通話拼音中班 02:15-04:30 智醒運動加油站	8 09:15-10:45 國畫班 10:00-11:30 聲樂研習班 11:00-12:30 行書書法研習班 02:30-05:00 智友醫社小組	9 09:30-01:00 退休自娛體驗計劃 02:30-04:00 長幼同樂日
10	11 01:30-03:00 自彈自唱x電子琴 02:30-04:00 YangTalk 04:15-05:45 筆由字主	12 02:00-03:00 玩具圖書館 02:00-03:30 成教:長者智能手機應用中班(甲) 03:30-05:00 智友齊運動 03:30-05:00 生命樹下遇見你 03:45-05:15 成教:長者智能手機應用中班(乙)	13	14 09:15-11:15 成教:普通話拼音中班 09:30-12:00 智友醫社小組 10:00-11:30 藝術廊-素描班 10:00-11:00 太極扇(牛) 11:00-12:00 太極劍(牛) 11:30-01:30 成教:普通話拼音中班 02:15-04:30 智醒運動加油站	15 09:15-10:45 國畫班 10:00-11:30 聲樂研習班 11:00-12:30 行書書法研習班 02:30-05:00 智友醫社小組	16 02:00-03:30 退休自娛體驗計劃 02:00-04:00 插花工作坊
17	18 02:30-04:00 地壺日繽紛	19 02:00-03:00 玩具圖書館 02:00-03:30 成教:長者智能手機應用中班(甲) 03:30-05:00 智友齊運動 03:30-05:00 生命樹下遇見你 03:45-05:15 成教:長者智能手機應用中班(乙)	20 09:30-02:00 自然·動·體驗 03:00-05:00 齊齊Switch-Switch	21 09:15-11:15 成教:普通話拼音中班 09:30-12:00 智友醫社小組 10:00-11:00 太極扇(牛) 10:00-11:30 藝術廊-素描班 11:00-12:00 太極劍(牛) 11:30-01:30 成教:普通話拼音中班 02:15-04:30 智醒運動加油站	22 09:15-10:45 國畫班 11:00-12:30 行書書法研習班 02:30-05:00 智友醫社小組	23 02:30-04:30 智在友你家屬活動-溝通行為有「醫」道 02:30-04:30 智友月聚
24	25	26 02:00-03:00 玩具圖書館 02:00-03:30 成教:長者智能手機應用中班(甲) 03:30-05:00 智友齊運動 03:30-05:00 生命樹下遇見你 03:45-05:15 成教:長者智能手機應用中班(乙)	27	28 09:15-11:15 成教:普通話拼音中班 09:30-12:00 智友醫社小組 10:00-11:00 太極扇(牛) 11:00-12:00 太極劍(牛) 11:30-103:30 成教:普通話拼音中班 02:15-04:30 智醒運動加油站	29 耶穌受難節	30 耶穌受難節翌日
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					

3月份