

4月至5月中心通訊



掃描此 QR Code
可瀏覽各期數的中心通訊

主題文章 1 - 4月月會主題

馬嘉聰 (馬先生)

成就感

提高成就感的秘訣

在人生中，我們常常追求成就感，希望自己的努力能被認可，並為生活增添意義。然而，有時我們可能會陷入一種一事無成的感覺，這時候，持續進步和平衡不同目標是兩個重要的秘訣，可以幫助我們提高成就感，讓生活更有意義。

成就感秘訣一：持續進步

人生的成就並非可以一步登天，而是由一步步的小成就和小進步而累積而成的。要提高成就感，就要讓自己感到持續取得有意義的進步。無論是在個人生活還是工作上，每天的進步都可以改變我們的感受和表現。從長遠來看，人們越頻繁地感受到進步，他們更有可能變得更富有創意和更具生產力。因此，設定小目標並持之以恆地實現它們，能夠讓我們感受到成就，並逐步提升自己的能力和自信心。

成就感秘訣二：平衡不同目標

每個人在人生都有不同的身份和角色，同時有不同類型的需求和願望。一個目標無法滿足所有需求和欲望。因此，要提高成就感，就要懂得平衡不同目標，滿足不同種類的需要和願望。無論是家庭、事業還是個人成長，都值得我們努力去追求。如果能夠在不同的範疇均取得一定的成就感，我們便能更好地分配精力，並且避免過度追求某種成就的誘惑和壓力，讓生活更加豐富多彩。

結語

透過持續進步和平衡不同目標，我們可以让自己更加充實和有目標地生活。在追求成就感的旅程中，每一個小進步都值得我們珍惜，並且讓我們更有動力前行。希望這兩個成就感的秘訣能夠幫助你重新認識自己的價值，並且讓生活更加有意義和充滿動力。

參考文章

<感覺人生一事無成？2個提高成就感的秘訣>
<https://treehole.hk/blog/2個提高成就感的方式>

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

設計及排版 | 鄭婀娜 督印人 | 麥麗娥 印刷數量 | 1300本

長者充權

「長者充權」通常指的是給予年長者更多的權力、自主性和參與社會決策的機會，以確保他們在社會中的地位 and 權益得到尊重和保護。

在許多社會中，長者常常面臨著被忽視、被邊緣化或被剝奪權力的風險。因此，「長者充權」的概念強調了尊重和重視長者的經驗、知識和智慧，並提倡在社會、政策和服務層面上給予他們更多的發言權和參與權。

長者有什麼途徑可以做到充權？(吳純純，2010)

- 一 政治參與：參與各項政策制定，確保長者的意見獲得充份考慮。
- 二 就業/收入的機會：提供及保障長者平等就業機會及權利，協助希望工作的長者繼續工作。
- 三 社會參與：關心社區事務，可按興趣參與義務工作。
- 四 自由選擇：提供多元化的機會，讓長者有較多選擇的生活方式，例如活動/院舍及家居照顧等。
- 五 教育機會：按興趣終身學習，與時並進，認識不同的知識及資訊科技。
- 六 支援網絡：體弱長者醫療福利要求、服務質素/醫院與社區服務的銜接，家庭照顧的質素及護老者支援，防止虐老等。

長者自我充權要領：

- ✿ 積極參與個人、人際、社區或政策倡議的行動
- ✿ 透過與社工的伙伴關係，共同評估及計劃工作
- ✿ 參加代表長者的團體，集合眾人的力量共同界定及解決問題
- ✿ 學習批判思考所需的知識與技巧
- ✿ 運用資訊科技促進消息流通

參考資料

1. 甘炳光 (2008) 促進香港長者參與-概念與實踐
載於http://www.hkcss.org.hk/el/Good%20Practice/2006_07/Dr%20Kam.pdf
2. 吳純純 (2010)。新高中健康管理與社會關懷課程知識增益系列之人口老化。
第三章：高齡社會與長者充權/充能/賦權。

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	7
認知障礙症支援服務	11
長者進修學院	14
義工服務及發展	22
社交及康樂活動	26
健康及生活	32
社交網絡連結活動	34
颱風及暴雨安排	35
中心聯絡資料	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4月份月會

主題： 成就感
 日期： 2024年4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)

2024年5月份月會

主題： 長者充權
 日期： 2024年5月2日 (星期四)
 時間： 上午10時至11時及下午2時至3時 (共2場)

其餘月會

- 2024年6月 6月4日 (星期二) 上午10時至11時/下午2時至3時
- 2024年7月 7月2日 (星期二) 上午10時至11時/下午2時至3時
- 2024年8月 8月1日 (星期四) 上午10時至11時/下午2時至3時
- 2024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

- ※ 社會工作人員馬嘉聰先生於2月7日到職
- ※ 活動幹事張佩怡姑娘於2月14日離職
- ※ 活動幹事陳芊惠姑娘於3月11日到職

嘉峰臺中心

- ※ 活動幹事楊芷穎姑娘於3月5日離職

會籍修訂

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2024年4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。

會籍身份	全年收費(2024年4月1日至2025年3月31日)	半年收費(2024年10月1日至2025年3月31日)
中心會員	\$21	\$10.5
駿薈會員	\$24	\$12
社區會員	\$24	\$12

月會印花獎勵計劃

會員可於2024年3月1日至4月18日期間，憑2023至2024年度之出席月會印花咭到中心接待處換領禮物乙份。
 由於2023年9月及2024年3月因颱風/停電而暫停月會，故換領禮物規則修改如下：

- 「參與獎」： 2 至 4 個印花可獲毛巾一條
- 「勤到獎」： 5 至 7 個印花可獲麵一包
- 「積極獎」： 8 至 10 個印花可獲米(1公斤)一包

此外，中心於2024至2025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。

偶到設備——使用守則

服務設備	電腦	健體閣
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 *每款使用證有3個名額
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	1. 即日親身到接待處交予會員證以 換取健體閣使用證(黃色/紅色) 2. 在運動期間會員必需佩帶使用證 * 佩帶 黃色 使用證：可使用手拉繩或腳踏單車 ** 佩帶 紅色 使用證：可使用太空漫步機、上下肢訓練器或震震機
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**

線上護老者小組

活動編號 CHCC-LES-24250018
負責同事 葉俊成(葉先生)

日期	2024年4月至6月(逢星期二至五)(假日除外)
時間	上午10時至11時 / 下午2時30分至3時30分
地點	護老者家中(經zoom進行線上活動)
內容/簡介	由線上義工及中心職員主持趣味線上興趣小組，內容包羅萬有，拉筋康體、趣味、生活百科、藝術紓壓等。為你打打氣輕鬆又開心。
名額/對象	每節活動四位護老者
費用	免費
參加辦法	即日起可掃描QR code，線上登記
備注	1. 歡迎向中心借用平板電腦或使用自家平板電腦/手機參與。 2. 活動設有抽獎及禮物贈送。 3. 活動內容將於每月18日或之前將更新下個月的活動。 4. 鄰舍義工探訪家庭優先報名。 5. 計劃由維拉律敦治·荻茜基金贊助。



輪椅及復康用品檢查維修站(一)

活動編號 CHCC-LES-24250061
負責同事 袁嘉慧(嘉姑娘)

日期	2024年4月至17月(逢星期三)
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	免費(更換部份零件除外)
參加辦法	即日起致電2329 6366登記，職員稍後聯絡確認名額。

照顧者過來抖一抖(1)

活動編號 CHCC-LES-24250101
負責同事 呂秋敏(呂姑娘)

日期	2024年4月6日(星期六)
時間	上午11時至下午12時30分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	透過靜觀呼吸、伸展及進食體驗，讓護老者鬆一鬆、抖一抖。
名額/對象	8位護老者
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。

照顧者過來抖一抖(2)

活動編號 CHCC-LES-24250102
負責同事 呂秋敏(呂姑娘)

日期	2024年5月23日(星期四)		
時間	下午3時至4時30分	地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	透過大笑和呼吸的動作結合，以提升身心健康。		
名額/對象	8位護老者	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。		

活動名稱：照顧者後援會(四月) 照顧者後援會(五月)

活動編號 CHCC-LES-24250047
活動編號 CHCC-LES-24250048
負責同事 周佩怡(周姑娘)

日期	2024年4月13日(星期六) 2024年5月11日(星期六)		
時間	下午3時30分至5時	地點	彩虹中心
內容/簡介	照顧者互相支援分享平台，讓彼此有機會好好地聆聽，好好的說「顧」事。		
名額/對象	8位護老者	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。		

朋輩輔導員(610)義工培訓

活動編號 CHCC-LES-24250046
負責同事 周佩怡(周姑娘)

日期	2024年4月3、10、17、24日、5月8日		
時間	下午3時15分至5時15分	地點	彩虹中心
堂數	5堂		
內容/簡介	提供電話慰問/上門探訪、定期義工培訓及聚會；提供熱線支援服務、上門探訪；包括情緒支援、行為及情緒狀況分析和建議；定期義工培訓及聚會。		
對象	10位義工	費用	免費
參加辦法	即日起致電2329 6366登記，職員稍後聯絡確認名額。		

創意加油站

活動編號 CHCC-LES-24250064
負責同事 袁嘉慧(嘉姑娘)

日期	2024年5月23、30日；6月6、13日(逢星期四)		
時間	下午3時45分至5時		
地點	彩虹長者日間護理服務		
內容/簡介	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	8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	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。		

護老者動一動(4-5月)

活動編號 CHCC-LES-24250087
負責同事 袁嘉慧(嘉姑娘)

日期	2024年4月5、12、19、26日；5月3、10、17、24日(逢星期五)		
時間	上午9時15分至10時45分	地點	彩虹中心
堂數	8堂	費用	\$80/8堂
內容/簡介	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		
參加辦法	即日起致電2329 6366登記，職員稍後聯絡確認名額。		

靜心療癒禪繞班(一)

活動編號 CHCC-LES-24250003
負責同事 蔡銘淇(蔡先生)

日期	2024年4月6日至6月29日(指定星期六)		
時間	下午2時至3時30分	地點	彩虹中心
堂數	9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位護老者	費用	\$45/9堂
參加辦法	由日起到中心櫃檯報名。		

家庭活動

玩斗「棋」兵 - 家庭木棋(4-5月)

活動編號 CHCC-LES-24250060
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年4月10、24日、5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/簡介	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	免費
參加辦法	由即日起致電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。

護老家庭旅行-長洲樂悠遊

活動編號 CHCC-LES-24250012
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2023年5月18日(星期六)
時間	上午9時至下午5時
地點	彩虹中心
內容/簡介	一同向長洲出發，暢遊長洲戲院多元文化園區，並享用海鮮圍餐，亦會安排自由遊覽時間，細味長洲特色。
名額/對象	50位護老者及家庭成員、中心會員 (護老者家庭及護老者優先)
費用	每位\$80
參加辦法	由4月2日起致電中心登記，截止登記日期為4月27日，如超額登記則於4月29日抽籤及公佈結果，中籤者必須於5月6日前帶備會員證於接待處購票，逾期報名者其名額將於5月11日由後備補上。
備註	1. 遊覽時段需要參加者持續步行45分鐘； 2. 輪椅名額約5位，如需要請於登記時通知職員，並告知可否轉移至椅子； 3. 費用已包含渡輪費用。

健康講座

護眼有辦法

活動編號 CHCC-LES-24250065
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年4月15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/簡介	1. 日常護眼知識 2. 長者常見的眼疾
對象	20名護老者、彩虹中心會員及駿薈會員
費用	免費
參加辦法	由3月5日起親身到中心接待處登記，額滿即止。
備註	講座由「奧比斯」主講。

高血壓你要知

活動編號 CHCC-LES-24250066
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年5月27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/簡介	1. 高血壓的高危因素 2. 解答高血壓常見的問題
名額/對象	20名護老者、彩虹中心會員及駿薈會員
費用	免費
參加辦法	由3月5日起親身到中心接待處登記，額滿即止。
備註	講座由「衛生署長者健康外展隊」護士主講。

健康優惠購物：雅培奶粉(5/2024)

活動編號 CHCC-LES-24250103
負責同事 馬曉君 (馬姑娘)

日期	2024年5月27日(星期一)
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4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\$184，活力加營素\$223，低糖\$190，怡保康\$215.5*不接收一千元紙幣。

智在友你家屬活動 - 有品質的陪伴

活動編號 CHCC-LES-24250136
負責同事 林清滢 (林姑娘)

日期	2024年4月27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	由註冊社工分享： 1. 與不同階段的認知障礙症長者相處或照顧注意事項 2. 如何讓照顧者預備 活動亦設有照顧者分享環節，讓照顧者能夠交流照顧貼士和互相鼓勵。
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 - 認知友善由「家」起

活動編號 CHCC-LES-24250136
負責同事 謝沛心 (謝姑娘)、
林清滢 (林姑娘)

日期	2024年5月25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	由一級職業治療師分享： 1. 認知友善環境的元素 2. 簡單家居運動 活動亦設有照顧者分享環節，讓照顧者能夠交流照顧貼士和互相鼓勵。
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。

智醒魔力橋(4月-5月)

活動編號 CHCC-LES-24250076
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年4月9日至5月28日(星期一)	地點	嘉峰臺中心
時間	下午3時30分至4時30分	費用	免費
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	8位(中心會員/駿薈會員)		
參加辦法	即日起致電2711 0333登記，職員會稍後聯絡。		
備註	認知障礙症老友記優先參加		

嘉峰摯友月聚 (4月及5月)

活動編號 CHCC-LES-24250106
負責同事 李妍儀 (李姑娘)

日期	2024年4月27日(星期六)至2024年5月25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 4月份及5月份日子需分別報名。

彩虹摯友月聚 (4月及5月)

活動編號 CHCC-LES-24250013
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年4月26日(星期五)至2024年5月31日(星期五)
時間	下午2時30分至4時
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 4月份及5月份日子需分別報名。

成教：普通話拼音高班活動編號 CHCC-LES-24250041
負責同事 李鳳蘭 (蘭姑娘)

日期	2024年4月25日至2024年6月27日(逢星期四)
時間	上午9時15分至11時15分
地點	嘉峰臺中心
內容	主要教授普通話拼讀的拼音韻母，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/彩虹中心、55歲或以上駿薈及社區會員
費用	\$30
參加辦法	現普通話拼音中班現讀生，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：普通話會話高班活動編號 CHCC-LES-24250042
負責同事 李鳳蘭 (蘭姑娘)

日期	2024年4月25日至2024年6月27日(逢星期四)
時間	上午11時30分至下午1時30分
地點	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/彩虹中心、55歲或以上駿薈及社區會員
費用	\$30
參加辦法	現普通話拼音中班現讀生，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：長者智能手機應用高班(甲)活動編號 CHCC-LES-24250043
負責同事 李鳳蘭 (蘭姑娘)

日期	2023年5月14日至2024年7月2日(逢星期二)
時間	下午2時至3時30分
地點	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/彩虹中心、55歲或以上駿薈及社區會員
費用	\$30
參加辦法	現長者智能手機應用中班(甲)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：長者智能手機應用高班(乙)活動編號 CHCC-LES-24250044
負責同事 李鳳蘭 (蘭姑娘)

日期	2023年5月14日至2024年7月2日(逢星期二)
時間	下午3時45分至5時15分
地點	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/彩虹中心、55歲或以上駿薈及社區會員
費用	\$30
參加辦法	現長者智能手機應用中班(乙)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。

「集體」嘗舞

活動編號 CHCC-LES-24250150
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年6月13日至7月4日(星期四)
時間	下午2時至3時30分
地點	嘉峰臺中心
堂數	4堂
內容	由專業導師教授，集體舞體驗課為四節嘗試課堂，舞步將會以開心且優美的風格為主，讓學員享受跳舞和透過跳舞更懂得欣賞自己。 (無需任何跳舞基礎)
對象	15位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員
費用	\$140(彩虹中心會員/彩虹駿薈會員)/ \$160(社區會員)
參加辦法	請於5月9日起開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。

筆由字主(4月-6月)

活動編號 CHCC-LES-24250071
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年4月9日至6月4日(星期二)(7/5 暫停)
時間	下午3時至4時30分
地點	嘉峰臺中心
堂數	8堂
內容	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位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員
費用	\$320(彩虹中心會員/彩虹駿薈會員)/ \$350(社區會員)
參加辦法	請於3月4日起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。 - 需自備其他書寫工具。 - 不是連續班組。

水彩畫進階班

活動編號 CHCC-LES-24250111
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年4月20日至5月25日(逢星期六)
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	透過導師的示範及指導，重溫水彩畫技巧、色彩學、透視學。透過臨摹、寫實作畫，進一步理解構圖、混色、光暗、陰影等運用。過程中會臨摹風景畫及街景、寫實畫 - 花朵(輕淡效果及寫實效果)、最後批改功課及解答疑問。
導師	Susanna Leung
費用	\$50(全期6堂)
名額/對象	10位彩虹中心會員(55歲或以上駿薈會員後備) (曾參與彩虹長者學苑：基礎水彩畫班者優先)
參加辦法	1. 曾參與彩虹長者學苑：基礎水彩畫班者，請於3月30日前攜會員証於接待處報名，不作留位 2. 其他有興趣者(曾學習水彩畫者)，請於4月5日前登記後備，如尚餘名額，則抽出後備登記者參與
備註	1. 參加者請留意上課時間，出席率需有80%， 2. 鳴謝：「長者學苑發展基金」贊助。

押花滴膠玻璃碟工作坊

活動編號 CHCC-LES-24250112
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年6月15日(星期六)
時間	下午2時30分至4時
地點	聖公會聖本德中學(彩虹邨)
內容	由導師教授押花滴膠玻璃碟的做法，長者及中學生一同設計自己的作品，傳揚押花這種世界非物質遺產的工藝。同時達致長幼共融。
名額/對象	12位彩虹中心會員優先(55歲或以上駿薈會員後備)
費用	\$30
參加辦法	請於5月20日或之前登記，若超額登記則於5月22日抽籤及公報結果。中籤者請於5月27日前攜會員証到中心報名，逾期報名者其名額將於5月28日開始由後備補上
備註	鳴謝：「長者學苑發展基金」贊助。

禪繞畫工作坊

活動編號 CHCC-LES-24250112
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年6月24日(星期一)，2024年6月25日(星期二) 2024年6月27日(星期四)指定日子
時間	上午11時30分至下午12時45分
地點	聖公會聖本德中學(彩虹邨)
內容	透過導師的示範及指導，教導參加者繪畫禪繞畫，學習「靜」的要訣，畫作可送給自己或家中長者。過程中長者及中學生一同學習以達致長幼共融。
導師	Susanna Leung
名額/對象	10至12位彩虹中心會員優先(55歲或以上駿薈會員後備)
費用	\$10(全期3堂)
參加辦法	請於5月31日前登記，若超額登記則於6月3日抽籤及公佈結果。
備註	鳴謝：「長者學苑發展基金」贊助

趣味中文工作坊

活動編號 CHCC-LES-24250016
負責同事 陳芊惠 (陳姑娘)

日期	2024年5月6日(星期一)
時間	下午2時至3時
地點	彩虹中心
內容	(你懂得以下字詞的粵語讀音嗎?)導師會與你分享中文字的粵語寫法及讀音，例如：「躋」、「葳蕤」；古詩詞常有粵語用詞；三個字成一個字，如「森、聶、淼、麤」，以及字詞的正確讀音，如「入場券、轉捩點、公帑」……。
導師	何道生老師
名額/對象	20位中心會員、駿薈或社區會員 (駿薈及社區會員合共名額8位)
費用	\$5(中心會員及駿薈會員)\$6(社區會員)
參加辦法	請於4月3日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。

書法進修班

活動編號 CHCC-LES-24250002
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	24年4月16日至5月21日(逢星期二)
時間	上午9時30分至11時
地點	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	羅義香老師
名額/對象	16位中心會員、駿薈會員及社區會員
費用	\$50中心會員及駿薈會員，\$58社區會員
參加辦法	請於4月2日(二)開始攜同會員証於接待處購票，額滿即止。

保育無限耆工作坊

活動編號 CHCC-LES-24250119
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年5月9日(星期四)
時間	下午2時至3時
地點	彩虹中心
內容	由海洋公園工作人員分享野生動物的生態，如何與大自然和諧相處，最後更會製作大頭茶花擺設……等。
名額/對象	15位65歲或以上的中心會員
費用	\$5
參加辦法	請於4月3日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。
備註	鳴謝：香港海洋公園保育基金 贊助

粵劇藝術工作坊

活動編號 CHCC-LES-24250120
負責職員 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年6月5日至6月26日(逢星期三)
時間	上午10時至11時30分
地點	彩虹中心
內容	導師分享粵劇的由來及歷史，簡介粵劇基本穿戴，生、旦角式介紹及戲服分類，講解何謂把子？水袖練習，盔頭介紹，虛擬練習等。最後總結工作坊內容及解答長者查詢。
導師	羅麗娟女士及林美英女士
名額/對象	10位中心會員及駿薈會員，社區會員 (駿薈及社區會員名額共3位)
費用	\$50(中心會員及駿薈會員)\$58(社區會員)
參加辦法	請於4月9日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。

樂聚園藝組

活動編號 CHCC-LES-24250123
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年5月21日至7月16日(逢星期二)(7月2日暫停)
時間	下午2時至3時
地點	彩虹中心
內容	由香港園藝治療協會的導師，與長者一同透過園藝活動，例如：栽種、做手工……等，以減低參加者因長期病患而帶來的負面情緒，提升正面能量及社交支援，培養積極及正面態度面對人生。
名額/對象	8至10位因長期病患而影響情緒的長者
費用	每位\$80(包括材料費)
參加辦法	請於4月30日前致電中心登記，工作人員稍後聯絡參加者完成問卷以落實參加與否。
備註	1. 此活動與“香港園藝治療協會”合作， 2. 參加者需接受組前及組後問卷訪問。

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
行書書法班(甲)	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(乙)	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9:30- 上午10:30	8	\$138	\$150	楊芷穎姑娘 (楊姑娘)	蕭柏凱先生	彩虹道體育館
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
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
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

編織義工組(4-6月)

活動編號 CHCC-LES-24250104
負責同事 蔡曉嫻(蔡姑娘)

日期	2023年4月10日、4月24日、5月8日、5月22日、5月29日、6月12日及6月26日(指定星期三)		
時間	下午1時30分至3時	地點	彩虹中心
內容	義工聚首一同編織，交流心得並為中心製作各種織物，派發給區內長者及中心會員。		
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3月27日起到報名，名額有限，額滿即止。		

剪髮服務(一)

活動編號 CHCC-LES-24250054
負責同事 冼浩然(冼先生)

日期	2024年5月11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4月22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。		

縫出彩虹(一)

活動編號 CHCC-LES-24250055
負責同事 冼浩然(冼先生)

日期	2024年5月17日(星期五)		
時間	上午9時30分至11時		
地點	彩虹中心		
內容	讓義工替有需要的長者修補1-2件衣服(修改範圍：改褲腳、改褲頭(橡筋褲頭)、衣袖改短等簡單修補)。		
對象	10-12位彩虹中心會員		
費用	免費		
參加辦法	有興趣參加者可於4月29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。		

「長顧大使」護老培訓課程(第22期)

活動編號 CHCC-LES-24250053
負責同事 冼浩然(冼先生)

日期	2024年5月6日至6月24日(逢星期一) *6月10日是公眾假期除外		
時間	上午9時30分至11時30分		
地點	彩虹中心		
內容	5月6日(一) 認識長者常見疾病 - 楊震資深護師。 5月13日(一) 簡單急救常識 - 楊震資深護師。 5月20日(一) 使用助行器及防跌 - 楊震物理治療師。 5月27日(一) 扶抱與轉移技巧、輪椅應用 - 楊震物理治療師。 6月3日(一) 認識認知障礙症 - 香港認知障礙症協會講師。 6月17日(一) 認識失明人仕領路方法 - 盲人輔導會講師。 6月24日(一) 電話慰問技巧 - 電話慰問義工。		
對象	8至12位護老者及有興趣之社區人士		
費用	\$60(參加者於5月6日至6月17日，此6堂達100%出席或社工轉介個案可免學費)		
參加辦法	4月8日開始致電中心報名，職員稍後聯絡繳費，不同單元可獨立報名(每堂10元)		
備註	完成課程之參加者可成為「長顧大使」為長者提供陪診及照顧。每次完成服務後可獲發義工津貼(詳情請向職員查詢)		

彩虹樓長大會

活動編號 CHCC-LES-24250126
負責同事 葉如茵(葉姑娘)

日期	2024年4月24日(星期三)		
時間	下午2時至3時		
地點	彩虹中心		
內容	1) 講解本年度樓長服務及計劃 2) 分發新的組員通訊錄及探訪名單 3) 推廣時間銀行及技能分享		
對象	彩虹邨各座樓之樓長		
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。		

彩虹上的約會照顧者線上社交平台 第二期鄰舍義工

活動編號 CHCC-LES-24250019 (簡介會)
活動編號 CHCC-LES-24250017 (培訓)
負責同事 林美雲 (May姑娘)、
葉俊成 (葉先生)

日期	簡介會：2024年4月8日(星期一) 培訓日：2024年5月13、27日指定星期一 2024年6月3、17、24日
時間	上午10時至中午12時
地點	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。
對象	16位居住黃大仙區已退休的人士
費用	免費
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	<ul style="list-style-type: none"> 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 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 第二期線上義工招募簡介會

活動編號 CHCC-LES-24250020
負責同事 林美雲 (May姑娘)、
葉俊成 (葉先生)

日期	2024年5月6日(星期五)
時間	上午10時至中午12時
地點	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。
對象	中五畢業或以上，略懂電腦操作的人士
費用	免費
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	<ul style="list-style-type: none"> 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

彩虹樓長委員會(一)

活動編號 CHCC-LES-24250089
負責同事 葉如茵 (葉姑娘)

日期	2024年4月3日(星期三)
時間	下午2時至3時
地點	彩虹中心
內容	<ol style="list-style-type: none"> 樓長/組員近況分享 檢討樓座組新年團拜 商討5月樓座組安排 宣傳/講解及早自主人生計劃
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。

劍球樂翻天，長者也瘋狂！

活動編號 CHCC-LES-24250100
負責同事 馬嘉聰 (馬先生)

日期	2024年4月6、13、20、27日(星期六) 2024年5月4、11日(星期六)
時間	上午10時至11時
地點	彩虹中心
內容	<ol style="list-style-type: none"> 教授劍球基礎11式或以外的有趣招式。 進行劍球小遊戲，以劍球去玩，練習之餘還可以增添興趣。 輕輕講解劍球歷史及由來，分享不同種類劍球及相關物品。
導師	Wooda Kendama Store 專業劍球教練
對象	10位/中心會員，駿薈會員優先
費用	\$20/6堂
參加辦法	參加者可於3月24日起到報名，名額有限，額滿即止。
備註	6節活動後，通過測試後日本劍球協會認可證書

地壺日繽紛(24年4-6月)

活動編號 CHCC-LES-24250040
負責同事 楊芷穎(楊姑娘)

日期	2024年4月3日、4月10日、5月8日、5月29日、6月5日、6月26日(星期三)		
時間	下午2時至3時30分	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、55歲或以上駿薈及社區會員		
費用	\$90		
參加辦法	請即日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。		

科技達人(4月-5月)

活動編號 CHCC-LES-24250022
負責同事 謝景琳(謝姑娘)

日期	2024年4月8日、4月29日、5月8日、5月22日		
時間	上午10時至11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。		
對象	10位彩虹中心/駿薈會員	費用	免費
參加辦法	4月3日起致電中心2329 6366報名登記。		

週五手機諮詢日(4月-5月)

活動編號 CHCC-LES-24250023
負責同事 謝景琳(謝姑娘)

日期	2024年4月5日至5月31日(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，減低長者的煩惱。		
對象	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	4月3日起致電中心2329 6366報名登記。		

iPad水彩畫班(4月-5月)

活動編號 CHCC-LES-24250024
負責同事 謝景琳(謝姑娘)

日期	2024年4月15日、4月22日、5月14日、5月20日		
時間	4月：上午10時至中午12時 5月：下午2時至4時		
地點	彩虹中心	費用	免費
內容	希望長者可以透過iPad繪畫水彩畫，放鬆心情，陶冶性情，以達致減壓的效果。同時增加對電子科技的認識。		
對象	6位彩虹中心/駿薈會員		
參加辦法	4月3日起致電中心2329 6366報名登記。		

齊齊Switch—Switch (4月)

活動編號 CHCC-LES-24250025
負責同事 謝景琳(謝姑娘)

日期	2024年4月17日、4月24日		
時間	上午9時30分至11時30分	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	8位彩虹中心/駿薈會員	費用	免費
參加辦法	4月3日起致電中心2329 6366報名登記。		

齊齊Switch—Switch (5月)

活動編號 CHCC-LES-24250026
負責同事 謝景琳(謝姑娘)

日期	2024年5月16日、5月23日		
時間	上午9時30分至11時30分	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	5月3日起致電中心2329 6366報名登記。		

社交媒體應用班(4月)

活動編號 CHCC-LES-24250027
負責同事 謝景琳(謝姑娘)

日期	2024年4月18日		
時間	上午10時至中午12時	地點	彩虹中心
內容	協助長者開設及社用社交媒體(Facebook及Instagram)。		
對象	6位彩虹中心/駿薈會員	費用	免費
參加辦法	4月3日起致電中心2329 6366報名登記。		

社交媒體應用班(5月)

活動編號 CHCC-LES-24250028
負責同事 謝景琳(謝姑娘)

日期	2024年5月22日		
時間	下午3時至5時	地點	彩虹中心
內容	協助長者開設及社用社交媒體(Facebook及Instagram)。		
對象	6位彩虹中心/駿薈會員	費用	免費
參加辦法	5月3日起致電中心2329 6366報名登記。		

iPad點指呢D?(4月-5月)

活動編號 CHCC-LES-24250045
負責同事 謝景琳 (謝姑娘)

日期	4月8日、4月18日、4月25日、5月16日
時間	下午2時至3時30分
地點	嘉峰臺中心
內容	以iPad學習繪畫點描畫藝術，放鬆心情，陶冶性情，達至減壓的效果。
對象	6位中心/駿薈會員
費用	免費
參加辦法	4月3日起致電中心2329 6366報名登記。

手機無難度 - 諮詢站(5月)

活動編號 CHCC-LES-24250050
負責同事 李鳳蘭 (蘭姑娘)

日期	2024年5月7日、5月21日(星期二)
時間	下午2時至4時
地點	嘉峰臺中心
內容	由義工解答長者以下手機難題，包括時間銀行-「手牽守」手機應用程式、WhatsApp功能、手機醫護軟件-HA Go、醫健通、交通App-九巴1933，提供解決方法及建議，減低煩惱。
費用	免費
對象	8位彩虹中心/駿薈會員(每半小時解答1位長者的手機問題)
參加辦法	4月3日起致電中心2711 0333報名登記。

嘉峰活力同樂日(5月)

活動編號 CHCC-LES-24250051
負責同事 李鳳蘭 (蘭姑娘)

日期	2024年5月30日(星期四)
時間	下午2時15分至4時15分
地點	嘉峰臺中心
內容	由活力義工帶領參加者一起KTV及包餃子，共同歡度時光。
對象	12位彩虹中心/駿薈會員
費用	免費
參加辦法	4月3日起致電中心2711 0333報名登記。

玩具圖書館(4月及5月)

活動編號 CHCC-LES-24250105
負責同事 李妍儀 (李姑娘)

日期	2024年4月2日、4月9日、4月23日及4月30日 2024年5月7日、5月14日、5月21日及5月28日 (逢星期二)
時間	下午2時至3時
地點	嘉峰臺中心
內容	由義工教授參加者學習各款好玩、刺激的桌上遊戲(Board-game)，促進大腦運動並可認識新朋友。
費用	免費
對象	12位彩虹中心/駿薈會員(認知障礙長者優先)
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	每次活動後，遊戲物品均會清潔消毒。

智友同盟遊戲日(4月及5月)

活動編號 CHCC-LES-24250107
負責同事 林清滢 (林姑娘)/李妍儀 (李姑娘)

日期	2024年4月20日及5月18日(星期六)
時間	下午2時30分至4時
地點	嘉峰臺中心
內容	由小學生/青年義工與參加者互動-以節日主題製作小食、各款好玩桌上遊戲(Board-game)和集體遊戲等，讓參加者認識新朋友並享受歡樂時光。
費用	免費
對象	10-15位彩虹中心會員(認知障礙長者優先)
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。

創意藝術坊-針織手袋

活動編號 CHCC-LES-24250074
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年6月11日(星期二)
時間	下午3時30分至下午5時
地點	嘉峰臺中心
堂數	1堂
內容	手作薈義工教授運用鈎針基本針法，手鈎手袋一個。(適合編織初學者)
導師	手作薈義工組
對象	8位彩虹中心/駿薈會員
費用	\$50(彩虹中心會員/彩虹駿薈會員)(包材料)
參加辦法	有興趣參加會員5月7日(二)起帶備會員証到中心報名，名額有限，先到先得。

硬地滾球A班(4-5月)

活動編號 CHCC-LES-24250005
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年4月9日至5月28日(指定星期二)
時間	下午2時至3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名彩虹中心會員或護老者
費用	\$20(共8堂)
參加辦法	請於4月2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。

硬地滾球B班(4-5月)

活動編號 CHCC-LES-24250006
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年4月9日至5月28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名彩虹中心會員或護老者
費用	\$20(共8堂)
參加辦法	請於4月2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。

醒腦時刻(4月及5月)

活動編號 CHCC-LES-24250010 (4月)
活動編號 CHCC-LES-24250011 (5月)
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	4月份：2024年4月3日、10日、17日(指定星期三) 5月份：2024年5月8日、22日、29日(指定星期三)
時間	下午1時至2時
地點	彩虹中心
堂數	4月：3次，5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	4月份：由3月27日起可致電或親臨報名，先到先得。 5月份：由4月24日起可致電或親臨報名，先到先得。 4月份及5月份班需要分別報名。

愛笑瑜伽(4至6月)

活動編號 CHCC-LES-24250115
負責同事 陳芊蕙 (陳姑娘)

日期	(第1場)：2024年4月16日， (第2場)：2024年5月21日， (第3場)：2024年6月18日(逢星期二)
時間	下午4時至5時
地點	彩虹中心
堂數	全期3堂
內容	由義工與長者一同做愛笑瑜伽，舒減生活壓力，共渡愉快的下午。
對象	15至18位中心會員，駿薈會員及社區會員
參加辦法	請於4月2日開始致電中心登記，參加者可登記1堂，又或3堂也登記參加亦可。

「三五」知己端陽嘉年華

活動編號 CHCC-LES-24250110
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年5月17日(星期五)
時間	下午2時至4時(下午1時30分開始進場)
地點	嗇色園黃大仙祠鳳鳴樓禮堂
內容	嘉年華攤位、表演、端午禮品。
對象	30位彩虹中心會員
參加辦法	請於4月15日起親臨中心，捐款\$20或以上，可獲入場券一張

易筋棒(膠管)-體驗班

活動編號 CHCC-LES-24250067
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年6月6日至6月27日(星期四)
時間	下午4時至5時
地點	嘉峰臺中心
堂數	4堂
內容	由體適能導師教授讓長者認識易筋棒運動，並透過易筋棒運動訓練長者手眼協調及平衡力，同時伸展上肢肌肉及達致伸展筋腱強身健體之效。對於有五十肩、腰酸背痛、坐骨神經痛等人士，易筋棒運動有效達到紓緩效果。(可借用易筋棒)
對象	15位 1. 55歲或以上及 2. 患長期痛症超過6個月或以致生活和情緒受困擾及 3. 已接受醫生診治，但仍未能有效紓緩痛症問題
費用	\$90(彩虹中心會員/彩虹駿薈會員)/\$100(社區會員)
參加辦法	請於4月2日(二)開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。

活力拉筋伸展班(A班)(B班)

活動編號 CHCC-LES-24250121(A班)
活動編號 CHCC-LES-24250140(B班)
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	4月27日至5月18日(逢星期六)
時間	(A班)上午11時至12時 (B班)上午12時至1時
地點	彩虹中心
堂數	全期4堂
內容	由導師教導長者做拉筋伸展運動，培養每天做運動的習慣。
名額/對象	每班12至15位中心會員、駿薈會員及社區會員(駿薈會員及社區會員名額每班共6位)
費用	\$35(中心會員及駿薈會員)\$40(社區會員)
參加辦法	請於4月2日起攜會員証於接待處購票，額滿即止。
備註	每位會員只可參與一班。

柔力球班(4月-6月)

活動編號 CHCC-LES-24250070
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年4月2日至6月25日(星期二)
時間	上午10時至中午12時
地點	牛池灣體育館
堂數	12堂
內容	由專業文老師教授，『柔力球』是集合了太極、羽毛球、網球等項目的精粹而創編及符合生理規律的球類運動，動作輕鬆自然，柔和緩慢，趣味性強，不易疲勞。經過操練一段時間後，可以改善腰、頸椎等身體部位疼症，也減緩了肌肉的萎縮和骨骼及關節的退化。
對象	25-30位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員
費用	\$300(彩虹中心會員/彩虹駿薈會員)/\$330(社區會員)
參加辦法	請於3月4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及自備瑜珈墊。 ● 可向中心借用柔力球拍(1期)，也可自備柔力球拍。

嘉峰臺-普及健體運動

活動編號 CHCC-LES-24250075
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年5月22日(星期三)
時間	下午3時45分至下午5時45分
地點	嘉峰臺中心
堂數	1堂
內容	由康樂及文化事務署舉辦的黃大仙區「普及健體運動—長者健體計劃外展活動」，由康文署教練教授領學員進行各種伸展及拉筋的運動，強化會員的肌肉及減少日常造成的肌肉疲勞。
對象	20位(彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員)
費用	\$5
參加辦法	有興趣之會員可於4月2日(二)至4月23日(二)中心登記抽籤，職員會在4月24日(三)聯絡中籤者報名。
備註	需穿舒適服飾和運動鞋。

健康起動站(4月及5月)

活動編號 CHCC-LES-24250008 (4月)

活動編號 CHCC-LES-24250009 (5月)

負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	4月份：2024年4月8日(星期一) 5月份：2024年5月6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3月20日起到中心報名，額滿即止。
備註	<ul style="list-style-type: none">● 4月份及5月份可分別報名● 做Inbody機時要脫鞋脫襪，方可進行。● 另報名後會安排時段，不需要全段時間出席。● 驗血糖需要空腹。

彩虹樓上樓下樓座組(一)

活動編號 CHCC-LES24250090 - 24250098

負責同事 葉如茵(葉姑娘)、冼浩然(冼先生)

地點	彩虹中心	
內容	自主人生-生死教育。	
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5月3日(星期五)	下午2時至3時
翠瓊樓	2024年5月8日(星期三)	下午2時至3時
白雪樓	2024年5月10日(星期五)	下午2時至3時
錦雲樓	2024年5月16日(星期四)	下午2時至3時
三金樓	2024年5月17日(星期五)	下午2時至3時
紫薇樓	2024年5月22日(星期三)	下午2時至3時
丹鳳樓	2024年5月23日(星期四)	下午2時至3時
碧海樓	2024年5月29日(星期三)	下午2時至3時
紅萼樓	2024年5月30日(星期四)	下午2時至3時

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 ☎ 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。

4月-6月 開心生日會

日期:2024年6月21日(六)

生日會員：CHCC-LES-24250073
非生日會員/非會員：CHCC-LES-24250099

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

(一次性生日減免\$10折扣)

*** (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)4月至6月生日之彩虹中心會員/ 彩虹駿薈會員可優先於

5月8日(二)至5月23日(三)到中心購票，額滿即止；

2)如有名額會開放予非4月至6月生日之會員購票5月24日(四)

至6月6日(三)

負責職員：易姑娘 (2711 0333)





社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



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(2024年4月)

日期: 2024年4月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: 林清滢姑娘
CODE: CHCC-LES-24250137



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



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(2024年5月)

日期: 2024年5月8日、22日、29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: 林清滢姑娘
CODE: CHCC-LES-24250137

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