

# 6月至7月中心通訊



## 主題文章1 - 6月月會主題

### 五種愛的語言 - 學習愛與被愛

李妍儀(李姑娘)

各位照顧者:

在每天照顧家人時面對不同的挑戰，是甚麼讓你堅持下去？相信都是源於愛。愛是建立幸福家庭與人際關係的基礎。

「你根本不愛我？」「我明明很愛你，但你都感受不到？」以上情境可能發生在父母、伴侶或子女之間。愛是很抽象的，每個人對愛有不同的表達及接收的模式。大家很愛對方，但總是感受不到對方的愛。

Dr. Gary Chapman 是一位牧師，也是一位婚姻家庭輔導專家，在他多年輔導經驗當中發現每個人在表達愛的時候，都可被歸納在五種「愛的語言」之內。我們在日常生活中有時會感到付出愛但為何對方感受不到，如果兩個人用不同的愛的語言來經營關係，就像「雞同鴨講」。透過學習愛的語言，互相了解對方愛的方式，大家的溝通就可得到改善，讓關係更親密。

#### 愛的語言一：肯定的語言

愛是需要表達出來，除了最直接的方法說句「我愛你」，亦可以欣賞的話語表達欣賞對方為自己做的事，學習以鼓勵的話語向對方給予肯定。

#### 愛的語言二：有質素的時刻

把專注力放在對方身上，花時間一起做彼此感興趣的事。與對方傾談時用心聆聽，了解對方的感覺並能回應自己的想法互相交流。

#### 愛的語言三：真心的禮物

贈送禮物不一定要挑選昂貴的物品，它的重要性不在於其價值，而是送贈者的心意。而互相送贈禮物，可以是自製心意咭、送上對方喜歡或需要的物品，具體地表達心意。

#### 愛的語言四：服務的行動

透過行動的方式去表達對對方的愛，例如：幫忙做家務、煮一頓飯、替對方按摩或在家人疲累時送上一杯熱茶，都是以服務來表達愛的行動。

#### 愛的語言五：身體的接觸

透過不同的身體接觸，例如輕拍肩膀或是一個擁抱，都是最直接表達愛意的的方法。

『愛』這個字包含了一顆心，讓我們用心去愛與被愛。

#### 參考資料

Positive Education Hong Kong

[https://www.positiveeducation.org.hk/files/pamphlets/15/13\\_Love.pdf](https://www.positiveeducation.org.hk/files/pamphlets/15/13_Love.pdf)

### 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



# 虐老

黎潔霖 (霖霖姑娘)

虐老一直都較少被社會關注，這可能是大眾甚至長者本身對於虐老都不太認識，因此虐老往往被稱為「隱性罪行」，事實若大眾對虐老有多點認識，便會發現虐老問題在社會上很普遍。

虐待長者是指傷害長者福祉或安全的行為，或不作出某些行為以致長者的福祉或安全受到傷害。通常施虐者與受虐長者本身是互相認識，或施虐者是負責照顧受虐長者的。

## 虐待行為可分為以下六種類別

### 身體虐待

對長者造成身體傷害或痛苦，而這些傷害乃非意外或由於沒有提供任何預防措施所引致的。

### 精神虐待

危害或損害長者心理健康的行為及/或態度，例如羞辱、喝罵、孤立、令長者長期陷於恐懼中、侵犯長者私隱，及在不必要的情况下限制長者的活動範圍或活動自由等。

### 侵吞財產

任何涉及剝奪長者財富或妄顧長者利益的行為，例如在未經長者同意下取用長者的財物、金錢或轉移長者的資產。

### 疏忽照顧

嚴重或長期忽視長者生活上的基本需要，以致危害長者的健康或生命安全，例如沒有為長者提供足夠飲食、衣服、住宿、醫療、護理等。

### 遺棄

在欠缺合理原因下，長者被負責提供照顧或監護者離棄，而對長者身體或心理造成傷害。

### 性侵犯

施虐者對長者作出性侵犯，例如向長者展示自己的性器官、非禮或強迫進行性行為等。

以下是一些大眾對於虐老的誤解及有關虐老的事實：

✘ 謬誤	✔ 事實
虐老情況通常生於僻靜的街巷，而施虐者多數會是陌生人	大多數施虐者都是長者熟悉的人，甚至是長者的配偶。而虐老有可能發生在家中
由於長者已是成年人，遇到被虐事件亦會懂得處理及勇於舉報	大部份長者對虐老並不認識，加上施虐者往往可能是家人，他們往往會抱著「家醜不出外傳」的心態而拒絕求助
在長者身上找到明顯傷痕才被界定為虐老	事實上虐老的形式有很多種，即使不是身體虐待，只要引致到長者的福祉及安全受到傷害，已可以被界定為虐老
虐老一般只會發生在生活水平或收入較低家庭	即使資產較多的長者亦可能被家人或照顧者「侵吞財產」，而且虐老並不只限於家庭內發生，需要接受正規照顧服務的長者亦有機會被照顧者虐待
長者都難以為自己作有效決定，並執行自己的意願。所以需要由家人或照顧者協助，例如：資產管理	事實上大部分長者是有能力去照顧自己，包括：個人的健康及資產。即使長者的日常生活需要依賴別人的照顧，但照顧者亦不能侵犯長者的權益，做出一些有損長者福祉或違反長者意願的行為，例如：未經長者的同意下將長者的資產進行投資

資料來源 衛生署長者健康服務、社會福利署、東華三院芷若園

# 目錄

封面-主題文章1	1
主題文章2	2
目錄	3
人事報告	4
中心報告	4
月會安排	5
重要資訊	5
護老者支援服務	8
認知障礙症支援服務	14
長者進修學院	16
義工服務及發展	21
社交及康樂活動	24
健康及生活	30
颱風及暴雨安排	37
社交網絡連結活動	38
中心聯絡資料	44



## 彩虹中心

- ※ 文書助理蔡曉嫻姑娘於5月1日離職
- ※ 文書助理梁嘉儀姑娘於5月7日到職

## 嘉峰臺中心

- ※ 活動幹事曾慶輝先生於4月29日到職
- ※ 活動幹事謝展鵬先生於4月29日到職

## 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。

## 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分至上午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。

每場月會都會向各會員發放有關幸福元素的訊息：



## 2024年6月及7月月會

月份	主題	日期	時間
6月	五種愛的語言-學習愛與被愛	6月4日(二)	上午10時至11時 及 下午2時至3時
7月	虐老	7月2日(二)	
8月	生命意義	8月1日(四)	
9月	成就感	9月3日(二)	
10月	人際關係	10月2日(三)	
11月	正向情緒	11月1日(五)	
12月	全心投入	12月3日(二)	

## 重要資訊

### 第1項 長者樂悠咭



- ※ 樂悠咭取替長者八達通，8月份正式生效
- ※ 長者可享\$2乘車優惠須用樂悠咭

由2024年8月25日起，所有60歲或以上的香港居民，必須使用樂悠咭才可享用政府長者及合資格之殘疾人士公共交通票價優惠計劃(\$2優惠計劃)





2024年8月1日實施



### 第2項 垃圾徵費知多啲

楊震彩虹長者綜合服務中心由2024年3月1日開始透過生動活動教育長者如何使用指定垃圾膠袋及學習垃圾分類。至今共有546位長者人次參加。



另外，中心共派了2400個環保膠袋給長者試用，鼓勵長者響應環保署在8月1日生效的垃圾徵費措施。



各位老友記，政府將於2024年8月1日正式實施都市固體廢物徵費（垃圾徵費），究竟可以在哪裡買指定的膠袋及如何棄置垃圾，就等我們在此同大家分享下相關的資訊啦！

### 問題1：要棄置垃圾，可以在哪裡買到指定的垃圾袋/標籤呢？

認住這個標誌，在獲授權的零售點就可以買到，包括超級市場、便利店、藥房及網上平台等。



### 問題2：指定袋及指定標籤的售價及尺寸是如何分類？

	指定袋(背心設計)		指定袋(平口設計)							指定標籤
容量(公升)	3	5	10	15	20	35	50	75	100	—
售價(每個)	\$0.3	\$0.6	\$1.1	\$1.7	\$2.2	\$3.9	\$5.5	\$8.5	\$11	\$11

### 問題3：如何才是正確的使用指定袋/標籤的方法呢？

正確



不正確





**「護老者」** 顧名思義，便是照顧區內60歲或以上長者的人士。中心希望透過不同的活動及服務，能夠支援護老者的身心健康及協助他們繼續照顧所愛長者。

### 支援服務類別

1 復康用品借用服務	4 上門看顧	7 護老者聚會
2 個案支援	5 中心暫託	8 護老者同路人小組
3 舒緩壓力活動	6 義工探訪及電話慰問	9 家庭活動

護老者支援服務專線 5641 2066 服務時間：與中心開放時間相同

### 活動

#### 生死嚮導系列 - 生命影樓

活動編號 CHCC-LES-24250220  
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年7月10日(星期三)	
時間	下午2時至5時	地點 彩虹中心
內容/簡介	由香港都會大學事務處[攝影無限耆義工隊]為長者和家人拍攝照片，並為長者及家人化妝及拍攝個人照和家庭照以供後用，為長者在生前留下美好回憶。	
名額/對象	20位護老者及家庭成員	
費用	\$20/家庭(包括兩張相片及電子檔)	
參加辦法	<ol style="list-style-type: none"> <li>由6月3日起致電2329 6366登記，截止登記日期為6月17日，如超額登記則於6月18日抽籤及公佈結果，中籤者必須於6月28日前帶備會員證於接待處購票，逾期報名者其名額將7月3日由後備補上。</li> <li>每個家庭最多與6位護老家庭成員合照。</li> <li>不可帶寵物。</li> <li>是次活動邀請香港都會大學事務處〔攝影無限耆義工隊〕合作。</li> </ol>	

#### 輪椅及復康用品檢查維修站(二)

活動編號 CHCC-LES-24250221  
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年7月12日(星期五)	
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。	

#### 關愛身體，照亮未來 - 照顧者身心健康研究計劃

活動編號 CHCC-LES-24250196  
負責同事 呂秋敏 (呂姑娘)

日期	2024年6月8日及6月15日(星期六)(參加者選一日)	
時間	下午2時至5時(每位參加者約45分鐘)	
地點	彩虹中心	費用 免費
內容/簡介	由香港中文大學醫學院那打素護理學院學生和醫護義工為照顧者作問卷調查及身體檢查，包括身高體重(BMI)、體脂、血糖、血壓和精神健康等，以評估及研究照顧者身心健康情況。研究旨在更深入了解照顧者的需要，以營造照顧者更友善社區，減低照顧者負擔。	
名額/對象	50位護老者	
參加辦法	即日起致電2329 6366登記，負責職員會稍後聯絡。	

#### 照顧者後援會(六月) 照顧者後援會(七月)

活動編號 CHCC-LES-24250213  
活動編號 CHCC-LES-24250215  
負責同事 周佩怡(周姑娘)

日期	2024年6月22日(星期六) 2024年7月13日(星期六)	
時間	下午2時15分至3時45分	
地點	彩虹中心	
內容/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	10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。	



### 生死嚮導系列 - 6月「生命旅程」後事規劃講座

活動編號 CHCC-LES-24250128  
負責同事 馬嘉聰 (馬先生)

日期	2024年6月11日(星期二)		
時間	上午11時30分至下午1時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	讓護老者了解後事的手續及喪禮選擇和考慮因素，讓他們對後事的處理更了解，提高他們處理後事的意識。		
名額/對象	20位護老者，彩虹中心會員及駿薈會員(護老者優先)		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電2329 6366中心登記，負責職員會稍後聯絡確認名額。		

### 生死嚮導系列 - 生命教育體驗工作坊

活動編號 CHCC-LES-24250141  
負責同事 馬嘉聰 (馬先生)

日期	2024年6月13日(星期四)		
時間	上午11時30分至下午1時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	繪畫人生地圖：透過藝術創作刻劃高低點，從而反思「生」的意義，設計屬於自己的墓誌銘，思考自己離開世界後想留下的說話、物件和回憶，反思「死」的價值創作後小組互相分享及生命故事分享，心理學知識分享及講解本港生死教育概覽。		
名額/對象	20位護老者，彩虹中心會員及駿薈會員(護老者優先)		
費用	\$10		
參加辦法	即日起致電2329 6366中心登記，負責職員會稍後聯絡確認名額。		
備註	此活動與念念不忘機構合作。		

### 護老家庭齊齊郁(6月)

活動編號 CHCC-LES-24250223  
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年6月7、14、21、28日(逢星期五)		
時間	上午9時15分至10時45分	堂數	4堂
地點	彩虹中心	費用	\$80/4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	10個護老家庭		
參加辦法	1. 即日起致電2329 6366登記，職員稍後聯絡確認名額。 2. 護老者必須同長者一同參加。		

### 護老者動一動(7-8月)

活動編號 CHCC-LES-24250224  
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年7月5、12、19、26日；8月2、9、16、23日(逢星期五)		
時間	上午9時15分至10時45分	堂數	8堂
地點	彩虹中心	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(二)

活動編號 CHCC-LES-24250256  
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年7月27日至9月21日(指定星期六)		
時間	下午2時至3時30分	堂數	6堂
地點	彩虹中心	費用	\$30/6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。		
名額/對象	8位護老者		
參加辦法	由即日起到中心櫃檯購票報名。		



## 家庭活動

### 玩斗「棋」兵 - 家庭木棋(6-7月)

活動編號 CHCC-LES-24250217  
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年6月12、26日、7月24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個護老家庭成員(10位)
費用	免費
參加辦法	由6月3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，每名長者最多與兩位護老者參與。

### 護老家庭透心涼

活動編號 CHCC-LES-24250219  
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年6月19日(星期三)
時間	下午2時30分至4時30分
地點	彩虹中心
內容/簡介	透過家庭成員之間合作製作啫喱花果凍，慶祝父母親節。
名額/對象	10個護老家庭
費用	\$30/戶
參加辦法	由6月2日起致電2329 6366登記，職員稍後聯絡確認名額。
備註	參加者必需為護老者及長者共同參與，每名長者最多與兩位護老家庭成員參與。

## 健康講座

### 專科藥物講座(糖尿病)

活動編號 CHCC-LES-24250222  
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年7月16日(星期二)	地點	彩虹中心
時間	上午9時30分至10時30分	費用	免費
內容/簡介	1. 糖尿病藥物種類 2. 服藥資訊 3. 藥劑師諮詢		
名額/對象	25位護老者、彩虹中心會員及駿薈會員		
參加辦法	由7月3日起親身到中心接待處登記，額滿即止。		
備註	講座由聖雅各福群會惠澤社區藥房藥劑師主講。		

### 智在友你家屬活動：智在有藥

活動編號 CHCC-LES-24250136  
負責同事 林海寶姑娘

日期	2024年6月29日(星期六)	地點	嘉峰臺中心
時間	下午2時30分至4時30分	費用	免費
內容/簡介	1. 註冊藥劑師講解認知障礙症藥物及相關營養補充品。 2. 資深護師講解藥物管理技巧。 3. 小組討論及分享。		
名額/對象	10-12位認知障礙症照顧者(智友醫社同行計劃現讀生優先)		
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：線上平台初體驗

活動編號 CHCC-LES-24250197  
負責同事 林清澄姑娘、林美雲姑娘

日期	2024年7月27日(星期六)	地點	嘉峰臺中心
時間	下午2時30分至4時30分	費用	免費
內容/簡介	1. 學習使用Ipad。 2. 學習Zoom。 3. 插花體驗。		
名額/對象	10-12位認知障礙症照顧者(智友醫社同行計劃現讀生優先)		
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。		



舉辦不同小組及活動以鼓勵區內認知障礙症長者  
保持社交活躍，延緩認知障礙症。

### 智友畢業典禮暨重聚日

活動編號 CHCC-LES-24250204  
負責同事 林清滢 (林姑娘)

日期	2024年6月8日(星期六)		
時間	下午2時30分至4時30分	地點	嘉峰臺中心
內容	1. 頒發證書和紀念相簿。 2. 介紹中心活動及照顧者活動。		
名額/對象	受邀請之應屆智友醫社畢業生	費用	免費
參加辦法	應屆智友醫社畢業生會收到負責同事個別邀請。		

### 嘉峰摯友月聚(6月及7月)

活動編號 CHCC-LES-24250106  
活動編號 CHCC-LES-24250206  
負責同事 李妍儀 (李姑娘)

日期	2024年6月29日(星期六)及2024年7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	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 6月份及7月份日子需分別報名		

### 彩虹摯友月聚(6月及7月)

活動編號 CHCC-LES-24250106  
活動編號 CHCC-LES-24250206  
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年6月28日(星期五)及2024年7月26日(星期六)		
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。 6月份及7月份日子需分別報名。		

### 智「友」齊運動(彩虹)

活動編號 CHCC-LES-24250244  
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年6月7日至6月28日(逢星期五)		
時間	上午10時至11時	地點	彩虹中心
內容	由體適能教練帶領長者進行伸展運動，從中伸展關節與肌肉，增加肌肉及關節的活動效能，並紓緩寒背、電腦頸、圓肩、痛症等問題。		
名額/對象	8-10位區內認知障礙症長者及智友醫社同行計劃參加者		
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	活動截止日期：活動3天前。 上課日期：6月7、14、21及28日。		

### 智「友」齊運動(嘉峰)

活動編號 CHCC-LES-24250245  
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年6月7日至7月5日(指定星期五)		
時間	上午10時至11時	地點	嘉峰臺中心
內容	由體適能教練帶領長者進行伸展運動，從中伸展關節與肌肉，增加肌肉及關節的活動效能，並紓緩寒背、電腦頸、圓肩、痛症等問題。		
名額/對象	8-10位區內認知障礙症長者及智友醫社同行計劃參加者		
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	活動截止日期：活動3天前。 上課日期：6月7、21、28日及7月5日。		

### 智醒運動加油站(6月及7月)

活動編號 CHCC-LES-24250154  
活動編號 CHCC-LES-24250267  
負責同事 林清滢 (林姑娘)

日期	2024年6月13日至7月25日(指定星期四)		
時間	下午2時15分至3時15分(第一節) 下午3時30分至4時30分(第二節)	地點	嘉峰臺中心
內容	由受訓義工帶領長者使用手拉繩、腳踏單車、練力帶等運動設備，從而鍛練上下肢肌力及耐力。		
名額/對象	每節最多8位區內認知障礙症長者及智友醫社同行計劃參加者		
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。 活動日期：2024年6月13日、20日、27日。		



## 中國通史班

活動編號 CHCC-LES-24250118  
負責職員 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年6月24日至9月2日(逢星期一) (7月15日及22日不用上課)
時間	下午3時30分至4時30分
地點	彩虹中心
內容	簡介概念及介紹夏、商、周、春秋及戰國時代、秦統一天下、楚漢相爭及大漢立國、漢武及東漢、三國鼎立、魏晉南北朝、隋的建國等，讓參加者更了解中國歷史故事。
導師	何道生老師
名額/對象	18位彩虹中心會員及駿薈會員
費用	\$60中心會員及駿薈會員，\$69社區會員(全期8堂)
參加辦法	由即日起開始攜同會員證於接待處購票，額滿即止。

## 唐詩欣賞班

活動編號 CHCC-LES-24250117  
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年6月24日至9月2日(逢星期一) (7月15日及22日不用上課)
時間	下午2時15分至3時15分
地點	彩虹中心
內容	唐詩的美是一種內在的美，其魅力在於其所表現的生活之豐富多采，性格之天真率直，而不在字句釘釘之間。讓參加者更了解唐詩出處及其意境，一窺古人所思所想。
導師	何道生老師
名額/對象	18位彩虹中心會員及駿薈會員及社區會員
費用	\$60彩虹中心會員及駿薈會員，\$69社區會員(全期8堂)
參加辦法	由即日起開始攜同會員證於接待處購票，額滿即止。

## 彩虹長者學苑：幻彩沙杯小盆栽

活動編號 CHCC-LES-24250114  
負責職員 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年6月26日(星期三)
時間	A組：上午10時至11時 B組：上午11時至12時
地點	聖公會聖本德中學(彩虹邨)
內容	由導師教導長者及中學生製作幻彩沙杯小盆栽，並寫下祝福說話，學生可送給家中長者，長者則可送給自己或老伴。透過長者及中學生一同學習，達致長幼共融的目標。
名額/對象	23位彩虹中心會員優先(55歲或以上駿薈會員後備) 〔A組：11位中心會員；B組：12位中心會員〕
費用	免費
參加辦法	請於5月31日前登記，若超額登記則於6月3日抽籤及公報結果。中籤者請於6月13日前攜會員証到中心報名，逾期報名者其名額將於6月14日開始由後備補上。(抽籤以隨機形式抽出長者參加時段，敬希留意。)

## "Me Time" - Music

活動編號 CHCC-LES-24250231  
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年7月8日至8月26日(逢星期一)
時間	下午1時至2時30分
地點	嘉峰臺中心
堂數	8堂
內容	由專業歌唱導師馬小姐教授，廣東/國語/金曲及流行曲練唱，並教授基礎樂理，練聲、呼吸，音準，拍子，感情等。(適合初學者)
名額/對象	20位彩虹中心會員/駿薈會員/社區會員
費用	\$240(彩虹中心會員/駿薈會員)/\$260(社區會員)
參加辦法	請於5月13日(星期一)開始攜同會員証於接待處購票，額滿即止。



## 筆由字主 (7月-8月)

活動編號 CHCC-LES-24250228  
負責職員 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年7月8日至8月26日(逢星期一)
時間	下午1時30分至3時
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)
名額/對象	15位彩虹中心會員/駿薈會員/社區會員
費用	\$320(彩虹中心會員/駿薈會員)/\$350(社區會員)
參加辦法	請於5月28日(星期二)開始攜同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。

## 工筆畫進階班

活動編號 CHCC-LES-24250230  
負責職員 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年7月31日至9月11日(星期三)
時間	下午4時至5時30分
地點	嘉峰臺中心
堂數	7堂
內容	由客席導師陳少英教授以花鳥蟲兒為主題,運用工整細緻的技巧,從畫線條落筆,以墨勾勒圖畫到不同上色技巧方法。導師在堂上示範及修改學員作業。(參加此班需有工筆畫基礎)
名額/對象	15位彩虹中心會員/駿薈會員/社區會員
費用	\$150(彩虹中心會員/駿薈會員)/\$170(社區會員)
參加辦法	請於6月4日(星期二)開始攜同會員証於接待處購票,額滿即止。
備註	學員需自備做功課用之毛筆、紙、顏料、畫具。

## 「K-POP」嘗舞

活動編號 CHCC-LES-24250229  
負責職員 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年7月11日至8月1日(星期四)
時間	下午2時至3時30分
地點	嘉峰臺中心
內容	K-Pop以時下最流行的韓國音樂,模仿韓國明星的舞步,例如:New Jeans, BLACKPINK等等。課堂會教授舞蹈的基礎技巧,簡單易學,就算沒有舞蹈底子亦可以掌握得到。每節課堂會教授一小段排舞的舞步。(無需任何跳舞基礎)
名額/對象	15位彩虹中心會員/駿薈會員/社區會員
費用	\$140/4堂(彩虹中心會員/駿薈會員)/\$160(社區會員)
參加辦法	請於6月4日(星期二)開始攜同會員証於接待處購票,額滿即止。

## 書法進修班

活動編號 CHCC-LES-24250209  
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年7月16日至8月20日(逢星期一)
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位彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員
費用	\$50彩虹中心會員及駿薈會員,\$58社區會員(全期6堂)
參加辦法	請於6月4日(星期二)開始攜同會員証於接待處購票,額滿即止。

## 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21日(星期五),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。
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	\$10(全期3堂)
參加辦法	即日起可到接待處登記,若超額登記則6月11日抽籤及公布結果。



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
電子琴班	逢星期一	上午10:00- 上午11:30	6	\$350	\$370	李易霖姑娘 (易姑娘)	林軒朗先生	嘉峰臺中心
藝術廊 - 基礎素描班	逢星期四	上午10:00- 下午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
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(甲)	逢星期一	上午9:15- 下午10:45	8	\$199	\$228	曾慶輝先生 (曾先生)	高安鈺女士	嘉峰臺中心
行書書法班(乙)	逢星期一	上午11:00- 下午12:30	8	\$199	\$228	曾慶輝先生 (曾先生)	高安鈺女士	嘉峰臺中心
輕輕鬆鬆 跆拳道班	星期二	上午9:30- 上午10:30	8	\$138	\$150	曾慶輝先生 (曾先生)	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	曾慶輝先生 (曾先生)	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	曾慶輝先生 (曾先生)	蔡敏蕊女士	嘉峰臺中心
二胡班	逢星期五	下午1:15- 下午2:45	8	\$115	\$130	曾慶輝先生 (曾先生)	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	曾慶輝先生 (曾先生)	梁禮珍女士	嘉峰臺中心

中心提供不同類型的義工小組及義工服務，鼓勵長者成為義工，繼續參與社會事務和為其他有需要的長者提供服務，發揮老有所為，助人自助的精神。

### 剪髮服務(二)

活動編號 CHCC-LES-24250191  
負責同事 洗浩然 (洗先生)

日期	2024年7月13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。		
名額/對象	30位彩虹中心會員	費用	\$5
參加辦法	參加者可於6月17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(二)

活動編號 CHCC-LES-24250192  
負責同事 洗浩然 (洗先生)

日期	2024年7月19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]		
名額/對象	10-12位彩虹中心會員	費用	免費
參加辦法	參加者可於6月24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	需修補衣物請預先自行清洗乾淨。		

### 編織義工組(7-9月)

活動編號 CHCC-LES-24250280  
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年7月10日、7月17日、7月31日、8月7日、8月21日、8月28日、9月4日、9月11日、9月25日(指定星期三)		
時間	下午1時30分至3時	地點	彩虹中心
內容	義工聚首一同編織，交流心得並為中心製作各種織物，派發給區內長者及中心會員。		
名額/對象	15位彩虹中心編織義工	費用	免費
參加辦法	參加者可於5月1日起到報名，名額有限，額滿即止。		



## 按MORE義工培訓

活動編號 CHCC-LES-24250188  
負責同事 馬嘉聰 (馬先生)

日期	2024年7月6日至7月29日(星期六)
時間	上午11時30分至下午1時
地點	彩虹中心
內容	透過物理治療師教授按摩及貼肌肉貼技巧成為按摩義工，再去為護老者提供按摩服務。完成活動後需協助完成4次義工服務。
名額/對象	8-10位中心會員，駿薈會員、時間銀行成員及護老者(駿薈會員優先)
費用	免費(完成活動後需協助完成4次義工服務)
參加辦法	6月5日起致電2329 6366中心登記，負責職員(馬生)會稍後聯絡確認名額
備註	因肌肉貼及按摩需要接觸皮膚及身體如有考慮、擔憂及身體有狀況的話請慎重考慮參與。

## 接待義工聚會(1)

活動編號 CHCC-LES-24250283  
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年6月20日(星期四)
時間	上午9時30分至10時45分
地點	彩虹中心
內容	透過遊戲加強義工之凝聚力，並分享對中心義工服務安排的意見。
名額/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。

## 彩虹樓長委員會(二)

活動編號 CHCC-LES-24250249  
負責同事 葉如茵 (葉姑娘)

日期	2024年6月3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) 檢討5月樓座組。 3) 商討端午樓座送湯安排。 4) 商討探訪同座樓身體較弱的會員安排。
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。

## 暫託、護送及看顧 義工招募

負責同事 馬嘉聰 (馬先生)

日期	逢星期二、四及六
時間	下午時段
地點	彩虹日間中心
內容	1. 於暫託時間協助活動進行 2. 護送參加者到日間中心參與活動 3. 上門為護老者家庭提供看顧活動 4. 護送外出
對象	中心義工/年輕義工/有興趣做義工人士
費用	免費
備註	1. 上述服務均有義工津貼/時間銀行時分，提供服務前需要參與義工培訓 2. 收到報名後，職員會個別與報名義工聯絡。
參加辦法	由即日起致電(馬先生)2329 6366或WhatsApp5641 2066登記

**長期招募**



## 玩具圖書館 (6月及7月)

活動編號 CHCC-LES-24250105

活動編號 CHCC-LES-24250205

負責同事 李妍儀 (李姑娘)

日期	2024年6月4日、6月11日、6月18日及6月25日 2024年7月2日、7月9日、7月23日及7月30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	由義工教授參加者學習各款好玩、刺激的桌上遊戲 (Board-game)，及促進大腦運動並可認識新朋友。
名額/對象	12位彩虹中心會員/駿薈會員 (認知障礙長者優先)
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 (6月及7月)

活動編號 CHCC-LES-24250107

活動編號 CHCC-LES-24250207

負責同事 林清滢 (林姑娘)/李妍儀 (李姑娘)

日期	日期：2024年6月22日及7月6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
名額/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：織織草猛仔

活動編號 CHCC-LES-24250285

負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年7月5日(星期五)
時間	上午9時30分至10時30分
地點	彩虹長者綜合服務中心
內容	由長者導師教導長者編織草猛仔這款小玩意。
費用	\$5 (彩虹中心及駿薈會員)
名額/對象	8至10位彩虹中心會員/駿薈會員 (名額3位)
參加辦法	請於6月5日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。

## 創意藝術坊(1)押花鏡盒藥盒兩用工作坊

活動編號 CHCC-LES-24250264

負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年8月2日(星期五)
時間	下午3時15分至4時15分
地點	彩虹長者綜合服務中心
內容	透過導師示範及教導，讓長者學習押花鏡盒及藥盒兩用盒，製作具個人特色的作品，既實用，又美觀。
費用	\$40 (彩虹中心及駿薈會員)/\$46元 (社區會員)
名額/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)
參加辦法	請於6月18日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。

## 愛笑瑜伽 (7-9月)

活動編號 CHCC-LES-24250208

負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	(第一場) 2024年7月16日(星期二)， (第二場) 2024年8月20日(星期二)， (第三場) 2024年9月17日(星期二)
時間	下午4時至5時
地點	彩虹中心
內容	由義工與長者一同做愛笑瑜伽，舒壓生活壓力，共渡愉快的下午。
費用	免費 (全期3堂)
名額/對象	15至18位彩虹中心會員，駿薈會員及社區會員
參加辦法	請於5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。



## 科技達人(6-7月)

活動編號 CHCC-LES-24250237  
負責同事 謝景琳(謝姑娘)

日期	2024年6月11日、6月25日、7月9日、7月23日(星期二)
時間	6月11日、6月25日：下午4時至5時 7月9日、7月23日：上午11時至12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。
名額/對象	12位彩虹中心會員/駿薈會員
費用	免費
參加辦法	6月5日起致電中心2329 6366報名登記。

## 週五手機諮詢日

活動編號 CHCC-LES-24250242  
負責同事 謝景琳(謝姑娘)

日期	2024年6月7日至7月26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。
名額/對象	6位彩虹中心會員/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	6月5日起致電中心2329 6366報名登記。

## 齊齊Switch—Switch(6月)

活動編號 CHCC-LES-24250240  
負責同事 謝景琳(謝姑娘)

日期	2024年6月13日及6月18日
時間	6月13日：上午10時30分至11時30分 6月18日：上午11時至中午12時
地點	彩虹中心
內容	透過Switch互動體感遊戲，訓練長者手眼協調和反應，以預防身體機能下降的機會。
名額/對象	8位彩虹中心會員/駿薈會員
費用	免費
參加辦法	6月5日起致電中心2329 6366報名登記。

## 齊齊Switch—Switch(7月)

活動編號 CHCC-LES-24250241  
負責同事 謝景琳(謝姑娘)

日期	2024年7月16日及7月30日(星期二)
時間	7月16日：下午3時30分至4時30分 7月30日：上午11時至中午12時
地點	彩虹中心
內容	透過Switch互動體感遊戲，訓練長者手眼協調和反應，以預防身體機能下降的機會。
名額/對象	8位彩虹中心會員/駿薈會員
費用	免費
參加辦法	7月2日起致電中心2329 6366報名登記。

## Ipad點指呢D?-點描畫班

活動編號 CHCC-LES-24250238  
負責同事 謝景琳(謝姑娘)

日期	2024年6月12日至7月31日(星期三)
時間	上午10時至中午12時
地點	彩虹中心
內容	以ipad學習點描畫藝術，放鬆心情，陶冶性情，達至減壓效果。
費用	免費
名額/對象	6位彩虹中心會員/駿薈會員
參加辦法	6月5日起致電中心2329 6366報名登記。
備註	未曾報讀此課程的會員優先。

## Ipad水彩畫中班

活動編號 CHCC-LES-24250239  
負責同事 謝景琳(謝姑娘)

日期	2024年6月17日至7月29日(星期一)
時間	下午2時至4時
地點	彩虹中心
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。
費用	免費
名額/對象	6位彩虹中心會員/駿薈會員
參加辦法	6月5日起致電中心2329 6366報名登記。



## 音樂茶室

活動編號 CHCC-LES-24250236  
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年7月3日(星期三)	地點	嘉峰臺中心
時間	下午2時30分至4時30分	堂數	1堂
內容	分享的快樂遠勝過獨自擁有，相約大家一齊分享令你快樂的歌曲。(唱歌、飲咖啡/茶、食小點心)		
名額/對象	15位彩虹中心會員/彩虹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6月4日(星期二)開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。		

## 硬地滾球班A(6-7月)

活動編號 CHCC-LES-24250253  
活動編號 CHCC-LES-24250254  
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

## 硬地滾球班B(6-7月)

日期	A班：2024年6月11日至7月30日(指定星期二) B班：2024年6月11日至7月30日(指定星期二)		
時間	A班：下午2時至3時	費用	\$18/8堂
	B班：下午3時至4時	費用	\$18/8堂
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。		
名額/對象	20位彩虹中心會員及護老者		
參加辦法	請於5月28日起親臨中心報名，先到先得。		
備註	每位會員只能報名一班。		

## 「正中紅心」飛鏢班(二)

活動編號 CHCC-LES-24250255  
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年7月9日至9月24日(指定星期二)		
時間	上午10時至11時		
地點	彩虹中心		
內容	透過擲飛鏢，訓練參加者手眼協調、耐性及專注度，並放鬆身心，認識共同愛好者。		
名額/對象	10位男性護老者或男性彩虹中心會員		
費用	免費		
參加辦法	由7月1日開始致電2329 6366登記，中心職員稍後確認名額。		

## 得閒飲茶(6月份及7月份)

活動編號 CHCC-LES-24250268 (6月份)  
活動編號 CHCC-LES-20250269 (7月份)  
負責同事 黎潔霖 (霖霖姑娘) 或 鄭婀娜 (鄭姑娘)

日期	2024年6月4日(星期二)、6月28日(星期五)及 7月2日(星期二)、7月26日(星期五)		
時間	6月4日及7月2日(星期二)：下午3時至5時 6月28日及7月26日(星期五)：下午2時至5時		
地點	彩虹中心		
內容	1) 由義工帶領參加者進行桌遊活動，讓參加者體驗不同的玩具玩法。 2) 讓參加者品嚐小點心，享受休閒的下午。 3) 以時間銀行30時分體驗製作咖啡或朱古力，打奶泡及拉花技巧並品嚐製成品。		
名額/對象	30位彩虹中心會員/駿薈會員及社區會員		
費用	免費		
參加辦法	由即日起致電中心2329 6366或可到接待處報名登記。		



## 潮流用語工作坊

活動編號 CHCC-LES-24250139  
負責同事 馬嘉聰 (馬先生)

日期	2024年6月8日(星期六)
時間	上午11時30分至下午1時
地點	彩虹中心
內容	會員透過工作坊活動，了解現代的潮流用語並學習使用，同時，了解不同群體的溝通問題改善及學習溝通技巧。
名額/對象	10-15位彩虹中心會員，駿薈會員及護老者(駿薈會員優先)
費用	免費
參加辦法	5月28日起致電2329 6366中心登記，負責職員會稍後聯絡確認名額。

## MBTI 性格分析工作坊

活動編號 CHCC-LES-24250139  
負責同事 馬嘉聰 (馬先生)

日期	2024年7月26日(星期五)
時間	上午11時30分至下午1時
地點	彩虹中心
內容	會員透過工作坊活動，了解自己的性格特質，希望可以在活動中了解自己特點及限制，有助設計及策劃自己退休活動。
名額/對象	10-15位彩虹中心會員，駿薈會員及護老者(駿薈會員優先)
費用	免費
參加辦法	6月5日起致電2329 6366中心登記，負責職員會稍後聯絡確認名額。

## 普及健體運動(彩虹中心)

活動編號 CHCC-LES-24250265  
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年8月15日(星期四)
時間	上午9時30分至11時
地點	彩虹長者綜合服務中心
內容	由康文署導師教導長者各項伸展及拉筋運動，強化會員的肌力及減少日常生活產生的肌肉疲勞。
名額/對象	30位彩虹中心會員
費用	\$5(彩虹中心會員)
參加辦法	請於7月22日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。

## 長者家居運動講座

活動編號 CHCC-LES-24250266  
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年7月18日(星期四)
時間	上午10時至11時
地點	彩虹長者綜合服務中心
內容	由香港基督教女青年會安居通工作人員講解家居運動的好處，如何使用一些輔助工作增加家居運動的成效，培養在家運動的習慣。
名額/對象	40位彩虹中心會員/駿薈會員
費用	免費
參加辦法	請於5月21日開始攜會員証於接待處登記，名額有限，額滿即止。
備註	凡出席活動可獲小禮物乙份

## 痛症管理之椅子瑜伽

活動編號 (A班) CHCC-LES-24250173  
(B班) CHCC-LES-24250174  
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年6月29日(星期六)
時間	A班：上午11時至中午12時 B班：下午12時15分至1時15分
地點	彩虹中心
內容	由導師教導椅子瑜伽，強化上肢及下肢功能，並紓緩一般痛症。
名額/對象	每班40位彩虹中心會員/駿薈會員/社區會員 (駿薈及社區會員名額每班10位)
費用	\$10(彩虹中心會員/駿薈會員)\$12(社區會員)
參加辦法	請於5月3日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。
備註	每位會員只可報讀一班。



## 長者健康講座

活動編號 CHCC-LES-24250278  
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年7月4日(星期二)
時間	上午11時30分至下午12時30分
地點	彩虹中心
內容	由資深講師及復康教練JAY LAM講解因血糖不足或過高及膝蓋痛症引致的慢性疾病並教授如何使用網球舒緩八大痛症。
名額/對象	40位彩虹中心會員、駿薈會員或社區會員
費用	免費
參加辦法	請於6月4日致電或於接待處登記報名。額滿即止。

## 活力拉筋伸展班

活動編號 CHCC-LES-24250225  
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年6月8日至7月20日，逢星期六，共6堂 (6月29日不用上課)
時間	上午11時30分至下午12時30分
地點	彩虹中心
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	15至18位彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員 (駿薈會員及社區會員名額共6位)
費用	\$50(彩虹中心會員、駿薈會員)\$58(社區會員)
參加辦法	由即日起攜會員證於接待處購票，額滿即止。

## 健體舞(7月-8月)

活動編號 CHCC-LES-24250232  
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年7月8日至8月26日(星期一)
時間	下午4時至5時
地點	嘉峰臺中心
堂數	7堂
內容	由體適能導師(張一龍)教授最基本的帶氧舞步，簡單易學，達到燃燒脂肪及加強心肺功能的效果。
名額/對象	16位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員
費用	\$220(彩虹中心會員/駿薈會員)/\$250(社區會員)
參加辦法	請於6月4日(星期二)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。

## 體適能運動班

活動編號 CHCC-LES-24250233  
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年7月8日至8月26日(星期一)
時間	下午3時至4時
地點	嘉峰臺中心
堂數	7堂
內容	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。
名額/對象	20位彩虹中心會員/駿薈會員/社區會員
費用	\$175(彩虹中心會員/彩虹駿薈會員)/\$200(社區會員)
參加辦法	請於6月4日(星期二)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。



## 放鬆拉筋瑜伽 (7月-8月)

活動編號 CHCC-LES-24250234  
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年7月9日至8月20日(星期二)	
時間	上午11時15分至下午12時15分	
地點	嘉峰臺中心	堂數 8堂
內容	由專業錦欣老師教授，配合簡易的瑜伽式子及練習，令身體在最放鬆的情況下練習瑜伽和伸展技巧；從而暢順呼吸，促進血液循環，放鬆肌肉筋鍵及調整身體姿勢。(適合瑜伽初學者)(自備瑜珈墊)	
名額/對象	15位彩虹中心會員/駿薈會員/社區會員	
費用	\$270(彩虹中心會員/駿薈會員)/\$300(社區會員)	
參加辦法	請於6月4日(星期二)起開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。	
備註	<ul style="list-style-type: none"><li>- 參與此活動需穿著合適的運動服飾及自備瑜珈墊。</li><li>- 如果有血液凝固疾病者、嚴重骨質疏鬆症者、脊椎滑脫症者、大病初癒者和骨折患者就唔建議參加。</li><li>- 不是連續班組。</li></ul>	

## 普拉提 (7月-8月)

活動編號 CHCC-LES-24250235  
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年7月9日至8月20日(星期二)	
時間	上午11時15分至下午12時15分	
地點	嘉峰臺中心	堂數 8堂
內容	由專業錦欣老師教授，配合簡易的瑜伽式子及練習，令身體在最放鬆的情況下練習瑜伽和伸展技巧；從而暢順呼吸，促進血液循環，放鬆肌肉筋鍵及調整身體姿勢。(適合瑜伽初學者)(自備瑜珈墊)	
名額/對象	15位彩虹中心會員/駿薈會員/社區會員	
費用	\$270(彩虹中心會員/駿薈會員)/\$300(社區會員)	
參加辦法	請於6月4日(星期二)起開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。	
備註	<ul style="list-style-type: none"><li>- 參與此活動需穿著合適的運動服飾及自備瑜珈墊。</li><li>- 如果有血液凝固疾病者、嚴重骨質疏鬆症者、脊椎滑脫症者、大病初癒者和骨折患者就唔建議參加。</li><li>- 不是連續班組。</li></ul>	

## 醒腦時刻(6月)及(7月)

活動編號 CHCC-LES-24250246  
活動編號 CHCC-LES-24250247  
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	6月份：2024年6月5日、19日、26日(指定星期三) 7月份：2024年5月3日、17日、24日(指定星期三)	
時間	下午1時至2時	
地點	彩虹中心	
堂數	6月：3次   7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	6月份：由5月29日起可致電或親臨報名，先到先得。 7月份：由6月26日起可致電或親臨報名，先到先得。	
備註	6月份及7月份活動需要分別報名。	

## 健康起動站(6月)

活動編號 CHCC-LES-24250250  
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年6月17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。	
名額/對象	20位彩虹中心會員及駿薈會員	
費用	\$5	
參加辦法	由5月20日起到中心報名，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></ol>	



### 醒腦齊體驗(6-7月份)

活動編號 CHCC-LES-24250193  
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)





日期	2024年6月5日及7月24日(指定星期三)
時間	上午9時30分至10時30分
地點	彩虹中心
堂數	每月1堂
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	8位彩虹中心會員
費用	免費
參加辦法	由5月22日起可致電或親臨登記，職員稍後確認名額。
備註	參加者不能與「醒腦時刻」參加者重疊。

### 健康由始起

活動編號 CHCC-LES-24250251  
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年7月2日(星期一)
時間	上午11時至下午5時
地點	彩虹中心
內容	與香港中文大學那打素護理學院合作，由學院護士學生協助參加者進行健康評估，包括度高磅重、量血壓、血糖、體脂含量及膽固醇；從中了解個人身體狀況，實踐健康生活模式的第一步。
名額/對象	即日起到中心登記，即時確認名單。
費用	免費
參加辦法	報名後會安排時段，不需要全段時間出席。
備註	- 做Inbody機時要脫鞋脫襪，放可進行。 - 另報名後會安排時段，不需要全段時間出席。

如遇懸掛暴雨及颱風時，中心服務會有以下安排：

天氣情況	一號風球或黃雨 	三號風球或紅雨 	八號或以上風球、極端天氣 	黑雨 
中心開放	✓	✓	✗ (訊號於中心停止辦公時間前三小時除下，便於兩小時恢復)	✓ (中心開放期間) ✗ (中心開放前懸掛) (訊號於中心停止辦公時間前三小時除下，便於兩小時恢復)
戶外活動/弱老活動	視乎情況而定	✗ (活動開始前三小時仍懸掛)	✗	✗ * 進行中活動繼續
中心內活動	✓	✗ (活動開始前三小時仍懸掛)	✗	✗
中心服務(洗衣/浴室)	✓	✓	✗ (訊號於中心停止辦公時間前三小時除下，便於兩小時恢復)	✗ (訊號於中心停止辦公時間前三小時除下，便於兩小時恢復)
長者飯堂	✓	✓	✗ (早上8時仍懸掛 午餐 ✗) (下午2時仍懸掛 晚餐 ✗)	✓ # 當時仍在中心 已購票之長者

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。



對象

計劃年期：2023-2025年

黃大仙區護老者

### 恆常Zoom線上活動

- 日期：2024年5月起逢星期三至五
- 時間：(A)上午10:00-11:00  
(B)下午2:30至3:30  
(C)下午4:00至5:00
- 內容：-線上義工主持提供興趣為本的Zoom活動  
-活動內容將於每月18日或之前更新
- 報名：致電或WhatsApp職員 或 填寫報名Google Form



### 恆常Zoom活動主題

- 免費活動物資
- 免費郵寄
- 每月隨機抽獎，獎品豐富

#### 資訊增值

- 掌握社區資源
- 護理知識
- 照顧技巧

#### 培養興趣

- 手工藝製作
- 作畫編織
- 種植拍攝

#### 放鬆身心

- 趣味線上綜藝
- 各式運動
- 養生保健

### 探訪安排

#### 義工上門教平板電腦 / 手提電話

- 關顧慰問
- Zoom教學
- 基本應用教學

備註：免費借用已有上網服務的平板電腦



歡迎掃描觀看「計劃短片」

### 期間限定Zoom活動

#### 專科藥物講座(糖尿病)

日期：2024年7月16日(二)

時間：上午9:30分至10:45

內容：

1. 糖尿病藥物種類 2. 服藥資訊 3. 藥劑師諮詢

講者：聖雅各福群會惠澤社區藥房藥劑師主講

名額：15人

備註：如需藥劑師諮詢，請事先告知

護老者姓名：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

每個活動名額4個

需要 / 不需要：運送材料包(行動不便到中心取)

想 / 不想：義工探訪教平板電腦或教手機

May姑娘 95062102 / 葉生 95067395 / 中心電話 23296366

備註：☑表示此活動含有免費材料包，報名後需要索取/郵寄材料包

隨機抽獎，獎品豐富!

報名：1. 致電 / 2. 填寫Google Form / 3. 交回此表到中心，地址：九龍彩虹邨金漢樓地下106-115室



循道衛理楊震社會服務處 彩虹長者綜合服務中心

地址：彩虹邨金漢樓地下106-115室



May姑娘：9506 2102

葉生：9506 7395



請掃描我報名





# 社區版痛症自理課程

活動編號: CHCC-LES-24250257

## 服務對象:

- (1) 55歲或以上人士及
- (2) 患長期痛症超過6個月或以上，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

## 內容:

由社工及物理/職業治療師帶領，內容根據澳洲「應付疼痛技巧輔助計劃」課程編排，讓參加者學習實踐自我管理痛症的知識及技巧

## 日期:

2024年8月6日至9月10日(逢星期二，共6節)

## 時間:

下午2時30分至5時

## 地點:

嘉峰臺中心

## 名額:

10位

## 費用:

\$100

## 報名方法:

請於6月4日(二)開始攜會員證於接待處購票，額滿即止

如有查詢，請致電2711 0333與負責職員劉先生聯絡



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



# 痛症診所



## 服務對象:

- (1) 居於本中心服務範圍的50歲或以上人士(必須先成為中心會員或駿蒼會員)及
- (2) 正在領取綜合社會保障援助或長者生活津貼及
- (3) 提供註冊西醫發出的物理治療轉介信(申請日期半年內)及
- (4) 痛症出現6個月或以上非急性或癌症引起的痛症。

## 痛症諮詢及治療服務內容:

- 痛症評估及諮詢
- 運動治療、手法治療、針灸治療、單譜紅外線治療、超聲波治療、中頻干擾波電療儀器、功能訓練等
- 轉介參加痛症管理活動
- \* 每次收費: \$200 (45分鐘) (中心評估及治療)
- \* 歡迎使用醫療券

## 地點/日期:

彩雲長者社區照顧服務 (逢星期二)  
彩虹日間護理服務 (逢星期四)

時間: 下午3時至5時

## 申請方法:

經中心當值社工評估及轉介(敬請預約)



如有查詢，請致電2711 0333與負責職員劉先生聯絡





循道衛理楊震社會服務處  
彩虹長者綜合服務中心

# 腳踏實地 社區長者防跌計劃

## 跌倒風險評估

篩選社區中出現跌倒風險的長者，按風險程度安排長者參加不同的防跌訓練，減低跌倒的風險。

日期：2024年6月20日 (星期四)  
時間：上午9時正- 下午1時正  
地點：彩虹中心



步固智能防跌系統



防跌信心及能力檢測問卷



Inbody 檢測

參加辦法：請於6月8日前致電中心23296366 報名登記。  
負責同事：朱家詠姑娘



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

# 義工招募

## 全港賣旗日

招募義工人數  
**5000**

籌款目標  
**120萬**

**28 / 12 / 2024 (六)**

報名方法：致電23296366  
向職員報名

籌款用作：

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

公開籌款許可證編號

FD/T020/2024

