



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 Service for Senior Citizens
Kingsford Terrace Centre



峻傲會 通訊

2025年7-9月

峻傲會

積極為區內中年及退休人士提供新穎及多元化服務，以創新手法發展人本的多元創智互動平台，強調身心社靈健康發展，突破自我，實踐規劃優越自在的豐盛人生。

申請會員方法:申請者帶備身分證於中心開放時間內，親身到中心登記。

服務對象:彩虹中心服務範圍內的

55-59歲人士:駿薈會員資格及

60-69歲人士:中心會員資格



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

服務對象居住範圍：

嘉峰臺、瓊麗苑、帝峰豪苑、海港花園、豐盛街紀律部隊宿舍、峻弦、新麗花園、威豪花園、怡發花園、怡富花園、牛池灣村、彩虹邨、瓊軒苑、彩頤花園、啟鑽苑、宏景花園、瓊山苑、富山邨、彩輝邨、曉輝花園、彩雲邨、彩峰苑、新蒲崗、啟翔苑

中心主任的話

中心主任 黎朗然 Sunny



大家好！我是新到職的中心主任黎朗然，Sunny。再次回到嘉峰臺中心這個大家庭，既感到熟悉，又充滿新的挑戰。我將主要負責嘉峰臺中心及時間銀行服務，期待與各位會員及街坊見面，也歡迎大家多多參與中心的各項活動！

工作以外我喜歡四處遊玩，用雙腿探索不同的風景。受電影《香港四徑大步走》的啟發，雖然未能像電影中跑手一口氣完成香港四徑，但我趁四月復活節假期，與朋友挑戰一日走完港島徑，加上之前完成的鳳凰徑，算是完成了兩條徑！這不僅是對自己的挑戰，更讓我發現香港鮮為人知的自然美景。

我知道不少會員也熱衷行山，歡迎分享你們喜愛的郊外美景！中心會定期舉辦輕鬆的郊遊活動，特別適合行山新手，期待與大家一起探索大自然！



養身養生



健體舞(7月-9月)

由體適能導師(一龍sir)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。

日期：25年7月14日至9月1日(逢一)

時間：下午4時至5時

名額：18位

地點：嘉峰臺中心

費用：\$225 (共8堂)

負責職員：Maggie (易姑娘)



慢性病「有得理」

香港有不少長者患有慢性病，糖尿病及心臟病等為本港危疾隱形殺手。

由專業中醫師潘醫師教授，認識不同慢性病的成因，病徵，以及中式自理方法。

日期：25年8月2日(六)

時間：下午2時至4時

名額：20位

地點：嘉峰臺中心

費用：\$40

負責職員：Nathan (曾先生)



靜心安眠

認識失眠成因、失眠與情緒的關係及改善失眠的小知識，鼓勵成為自己的睡眠主人。

日期：25年7月18日(五)

時間：下午2時至3時

地點：彩虹中心

費用：全免

人數：30位護老者，彩虹中心會員及駿薈會員(駿薈會員優先)

參加辦法：即日起致電23296366中心登記，負責職員(馬生)會稍後聯絡確認名額

合辦機構：黃大仙長者地區中心



「健康與您」健康檢查

由香港中文大學醫護系免費提供健康檢查、護士及藥物諮詢。

日期：25年7月8日(二)

時間：上午10時至12時；下午2時至4時

地點：嘉峰臺中心

費用：全免

人數：40位護老者，彩虹中心會員及駿薈會員(駿薈會員優先)

參加辦法：即日起致電27110333中心登記，負責職員(馮生)會稍後聯絡確認名額

合辦機構：香港中文大學醫護系



"Me Time" - 放鬆心靈活動



手繪月球燈

中秋佳節，一齊設計月亮放在屋企做佈置，把天空的月亮帶回家中，製作屬於你自己的夢幻月球燈，讓它在黑暗中閃爍，月球燈製作簡單容易，完成後再加上小小裝飾，令大家的作品都獨一無二。

日期：25年9月23日(二)
時間：下午3時至4時30分
名額：10位
地點：嘉峰臺中心
費用：\$40 (包材料)
負責職員：Maggie (易姑娘)



淺嘗-英文歌

由專業歌唱導師區小姐教授，英文歌練唱，體驗英文歌樂趣。

日期：25年7月4日至7月18日 (逢五)
時間：下午3時至4時30分
名額：15位
地點：嘉峰臺中心
費用：\$150 (共3堂)
負責職員：Maggie (易姑娘)



芬蘭木棋體驗日

芬蘭木棋為香港近來一大新興運動之一，玩法易學難精，同時鬥智鬥力。一齊學習芬蘭木棋規則，並與其他參加者一齊組隊，進行木棋比賽!

日期：25年8月23日(六)
時間：下午2時至4時
名額：12位
地點：嘉峰臺中心
費用：\$20
負責職員：Nathan (曾先生)



[以上活動中心特別提供長者或小學生看顧服務，以協助參加者騰出空間,放鬆心靈參加，如有需要可與職員聯絡。](#)

報名方法：請親臨嘉峰臺中心 或 致電 2711 0333 報名

聯繫社交- 悠閒活動

「藝聚」- 銀芽同學會

用藝術作為媒介，與您一同探索退休後的多元興趣與生活可能性！
透過學習製作富有傳統意義的燈籠，並結合現代創意，除了尋找個人興趣
也能建立友誼，享受團體的溫暖與支持。

日期：25年9月13日(六)

時間：下午2時30分至4時30分

名額：12位

地點：嘉峰臺中心

費用：\$ 25

負責職員：Venus (蘭姑娘)



「嘗舞」K-POP

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)

日期：25年8月6日至8月27日(逢三)

時間：下午1時30分至3時正

名額：15位

地點：嘉峰臺中心

費用：\$150 (4堂)

負責職員：Maggie (易姑娘)



沙頭角禁區漫遊

自2022年6月起，原屬禁區的沙頭角逐漸開放。沙頭角現今搖身一變，成為本地
一日遊的好去處。一同前往沙頭角，欣賞景色，享受舊日風情。

日期：25年9月25日(四)

時間：上午9時至下午4時

名額：16位

地點：嘉峰臺中心

費用：\$20 (請自備交通費及其他開支)

負責職員：Nathan (曾先生)



報名方法：請親臨嘉峰臺中心 或 致電 2711 0333 報名

「智」我增值- 豐盛人生

同你講:「了解及介紹Gen Z：探索新一代的價值觀與行為模式」

認識Gen Z的獨特特徵, 探討Gen Z的價值觀與行為模式, 並了解如何與Gen Z有效溝通與互動。

日期: 25年7月5日 (六)

時間: 上午9時15分至10時45分

地點: 彩虹中心

費用: 全免

名額: 10-15位

參加辦法: 即日起致電23296366中心登記(負責職員馬生會稍後聯絡確認名額)



「跳出框框故事屋」

在透過創意藝術活動, 幫助長者探索內在價值, 重塑自我形象與提升自尊感。

日期: 25年7月24日 (四)

時間: 上午11時15分至下午12時45分

地點: 彩虹中心

費用: 全免

人數: 20-30位護老者, 彩虹中心會員及駿薈會員(駿薈會員優先)

參加辦法: 即日起致電23296366中心登記, 負責職員(馬生)會稍後聯絡確認名額

合辦機構: 保良局華永會



「我的退休規劃之旅」

以趣味十足的桌上遊戲, 學習財務管理、興趣發展及健康生活小貼士, 輕鬆探索退休規劃!

日期: 25年8月28日至9月18日 (逢四)

時間: 上午10時至12時

地點: 嘉峰臺中心

名額: 6位 (60-65歲彩虹中心會員及駿薈會員)

費用: \$40 (共4堂)

負責職員: Venus (蘭姑娘)



「樂齡科技通行無憂」

隨著科技進步, 日常生活越來越便利! 但您對政府部門及公共服務的手機應用程式(APP)

又知多少呢? 活動將介紹常用的政府部門及公共服務App-

「非接觸通道」、「1823」、「中華電力App」、「水務署App」等

日期: 25年7月31日及8月7日 (逢四)

時間: 上午10時至12時

地點: 嘉峰臺中心

名額: 30位

費用: 免費 (共2堂)

負責職員: Venus (蘭姑娘)

合辦機構: 愛. 聯繫慈善基金有限公司



報名方法: 請親臨嘉峰臺中心 或 致電 2711 0333 報名

「時時分享」 時間銀行

「時間銀行」是指時間可成為社區一種貨幣形式儲存為「時分」，而「時分」能參加活動、換取所需服務、紀錄街坊服務、換取物資等。

時間銀行-成員分享



WATCH NOW

如欲了解更多，掃描QR code瀏覽介紹片段。



不一樣社區服務平台

時間銀行成員分享：Judy

時間銀行提供一個公開透明及互動的社區服務平台，透過舉辦各類多姿多彩的活動，引發區內居民積極全心投入服務行列，功不可沒，我就是其中一位時間銀行成員被處理連吸引，今年剛加入時間銀行的當中獲益良多。時間銀行舉辦的興趣班，令我自己能夠有機會探索無限的自我潛能，讓這些活動能夠巧妙地撮合原有社區上能人異士發揮所長與他們攜手並肩為社區作出一份貢獻，服務社群。再者是時間銀行透過活動給予我學習新事物，新科技，擴闊了自己的視野及見識的機會，加深了用生命影響生命的概念，令自己有了努力追求的人生目標！

計劃令志致趣相投人士有機會互相學習互相分享經驗互相勉勵，大家勇敢地自信地跨越生活中的種種不確定性及未來的挑戰，努力創建共融和樂的大愛社區精神。個人祈許與時間銀行處理念能夠在香港人心中深深扎根，並且努力推行實踐下去不斷地完善計劃得至卓越，尤其香港買入老年化的時代，希望此計劃能夠開創未來香港關懷共融社區的新典範。



歡迎任何年齡及地區人士參加，歡迎參與簡介會了解更多。

社區共學共享

發揮潛能貢獻

鄰舍自助互助

實踐居家安老

為晚年作準備

建人情味社區

提倡共享、共學理念，鄰舍互助自助精神，共建富人情味社區，並提升長者居家安老的機會。

想了解更多？歡迎參加「時時分享」時間銀行簡介會。

義工服務及時間銀行簡介會：

嘉峰臺中心：9月9日(二) 上午11:00至12:00

彩虹中心：8月6日(三) 下午2:30 至 3:30

迎新加時分

凡完成登記及開設時間銀行戶口，即贈送+180時分

「手牽守」應用程式簡介

應用程式由香港大學計算機科學系開發，提供平台利用智能技術，匹配適合的義工服務和技術分享，並紀錄服務時分。

(1分鐘 = 1時分)

如何下載？

歡迎掃描以下QR CODE 或於 Apple App Store / Google Play Store 下載「手牽守」App



如何參與？



第一步

第二步

第三步

報名參與時間銀行
簡介會

填寫表格登記成
為時間銀行成員

應用手機程式
APPS

查詢及報名方法：

2711 0333 徐姑娘/蘇姑娘/黎先生

2329 6366 馬先生/冼先生/馮先生



基本理念：

- 服務人人平等，每人的付出和貢獻同樣珍貴
- 實踐鄰舍互助、共學、共享精神。
- 每一小時的勞動，可獲得60時分



以下活動可於時間銀行 - 手牽守手機程式內報名

減時分活動

永生花蝶古巴相架

蝶古巴特是歐洲一種傳統手工藝，由手作薈義工教授製作屬於自己永生花蝶古巴特相。

日期：25年8月13日(三)
時間：下午2時30分至4時正
名額：5位
地點：嘉峰臺中心
時分：-120分(共1堂)
負責職員：易姑娘



節日中心佈置(中秋/國慶日)

定期協助中心佈置場地。

日期：25年9月9日(二)
時間：下午3時30分至5時
名額：5位
地點：嘉峰臺中心
時分：+90分
負責職員：易姑娘



第十屆黃金時代展覽暨高峰會

乘坐旅遊巴到達灣仔會展參觀黃金時代展覽，內容包括介紹退休服務、智齡創新科技等，探討老齡化相關的議題。約下午1:15回程於啓鑽苑享用下午茶。

日期：25年7月31日(四)
時間：上午11時至下午3時30分
名額：30(69歲以下成員優先)
地點：嘉峰臺中心/彩虹中心集合
時分：-240分
負責職員：蘇姑娘、蘭姑娘、馬生

和樂圓滿 湯丸篇

早上在中心協助製作湯丸，再將製成品讓會員品嚐，送上圓滿祝福。

日期：25年9月29日(一)
時間：上午10時至12時/下午2時至3時
名額：8位
地點：嘉峰臺中心
時分：+120分
負責職員：蘭姑娘



山水畫體驗班

由導師教授基礎山水畫，學員較易掌握基本技巧，體驗山水畫樂趣。(適合從未接觸過提筆寫畫)

日期：25年9月29日至10月27日(一)
(6/10暫停)
時間：下午3時至4時30分
名額：5位
地點：嘉峰臺中心
時分：-360分(共4堂)
負責職員：易姑娘



長幼共融活動日

小學生生設計特色活動動，學習舉行長者社交活動。包括桌遊活動、IPAD應用、地壺球、小手工。

日期：25年7月10日(四)
時間：上午11時至中午12時
名額：20人
地點：保良局陳南昌夫人小學
(新蒲崗康強街30號)
時分：+60分
負責職員：馮先生

椅子瑜珈 X 調味粉製作工作坊

- 工作坊與日本命力合辦，以提高長者健康意識和促進跨代共融
- 由中學生擔任營養正念大使，陪伴長者學習椅子瑜珈及製作天然料味料
- 專業導師指導瑜珈活動及註冊營養師教如何製作蝦菇粉



日期和時間：

10/7/2025 (四) 下午2:30-4:30 (20名額) 或
17/7/2025 (四) 下午2:30-4:30 (15名額)
(2日活動內容相同，只需報其中1日活動)

地點：嘉峰臺中心(7-11旁邊)

對象：55歲以上時間銀行成員

費用：扣120時分

報名方法：自行經手牽手應用程式報名
(如人數眾多會進行抽籤，職員會在
25/6/2025 (三) 通知報名是否成功)



查詢：WHATSAPP 9725 9370 /致電 2711 0333 蘇姑娘/徐姑娘
備註：活動過程需要站立及伸展，報名前請留意個人身體狀況

新計劃介紹

喜動人心

護老家庭社區連結計劃



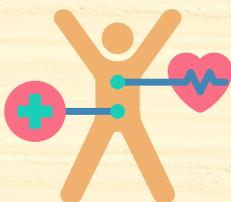
透過醫社合作，以「社會處方」(Social prescribing)非藥物或醫療的介入模式，及早識別及支援年長護老者，連結「喜動策劃師」(Link worker)，發掘社區多元化的社會處方，建構一個社區全人健康關懷模式。

服務對象 符合以下要求的護老者：

- 五十五歲或以上；
- 需長期照顧在家的長者
- 居住黃大仙區；
- (照顧認知障礙病患者優先)

服務內容

1. 跨專業身心評估
及健康檢查服務



2. 喜動健體運動
工作坊



3. 喜動策劃師培訓
• 一對一配對支援



策劃及陪伴護老者實踐
個別化健康管理計劃，
促進護老者參與社區

4. 多元化的社會處方



如運動處方、藝術處方、資訊科技處方、綠色處方、音樂處方、旅行處方、食物處方等等

如有任何查詢，歡迎與計劃同事馮先生或林姑娘聯絡。



WhatsApp
5265 7599

捐助機構



SIMON K.Y. LEE
ELDERLY FUND
李國賢長者基金

Fitness Gym

開放時間：
星期一至六
09:10-12:00
14:00-17:40

對象：
彩虹中心會員和
彩虹駿薈會員

預約方法：
1. 打電話到中心預約20分鐘運動設備
2. 帶會員證到接待處登記
3. 做熱身運動



太空漫步機

可以鍛鍊上肢和下肢的
協調力量，協調四肢。



全身訓練儀

低強度阻力訓練，適合大部
份人復康及訓練用途，在訓
練時更安靜及平，能有效減
輕使用者的所承受的衝擊
力。



互動負重運動儀

又稱震震機，可提升肌肉功
能，改善平衡力，預防骨質
疏鬆，改善血液循環，加速
骨折後的愈合。



跑步機

促進心血管健康，
增強肌肉力量，
增強大腦功能
並改善情緒。



f 嘉峰臺中心

外傭護老培訓試驗計劃 (第五期)

上課日期：2025年10月25日- 12月13日 (逢星期六)

登記表格



上課時間：上午09:30-中午12:00 (2.5小時) /
上午09:30-11:30 (2小時) (按不同課節)

費用：全免 (課程以廣東話或英語主講)

(講義備有中, 英, 菲律賓, 印尼及泰文版本) 

看顧服務：上課期間長者可以留在中心參與其他活動，
待外傭上完課再一起回家。

對象：已獲聘而現正或將會照顧體弱長者的外傭 名額：20 人

上課地點：彩虹長者綜合服務 嘉峰臺中心 (九龍牛池灣瓊東街8號嘉峰臺商場地下)

查詢：27110333 (電話) / 60713529 (WhatsApp) 蘭姑娘

為期8節護老培訓課程，讓外傭掌握照顧體弱長者的基本知識、
為家中長者提供更合適的照顧 

培訓內容包括：

* 長者沐浴及口腔護理 

* 長者膳食安排指南 

* 照顧認知障礙症長者的技巧 

* 照顧中風長者須知

等12個必修及選修護老培訓議題

導師包括註冊護士、物理治療師、註冊營養師、職業治療師 