

10至11月中心通訊

主題文章1 - 10月月會主題

獨居無懼的鄰里關係 葉如茵(葉姑娘)

隨著近兩年移民潮興起，不少長者子女移民外國，只剩下長者留港在家，令到他們有不少社交孤立現象及欠缺生活樂趣。那怎樣可令這些長者減少以上的感覺呢？當中很重要的因素是鼓勵他們可以多些參與社區活動、學習將生活重心放在自己身上，重建新的身份及角色，因為藉著參與社區/中心活動，可以從中認識其他參加者/街坊鄰里成為「老友」，恢復社交、增進生活樂趣。

另一方面，作為這些獨留在港長者的鄰里，大家可主動一些去關心他們及與他們傾談，了解他們生活上的需要，也可鼓勵他們一起參與社區/長者中心活動，從中感受到參與活動的樂趣，不會只是退縮的留在家中不外出！好像中心有健康講座或是運動班等，大家便可鼓勵/邀請以上長者一起參與，讓他們不會「悶留」在家之餘也有助提升他們的身體與情緒健康。「有伴」是令人參與很重要的因素！

此外，作為獨居長者的左鄰右里，也鼓勵大家可多些留意他們的生活狀況，例如：近日的身體健康情況有否與平日不同，好像很倦、無精神、無出外買餸…等，大家便可主動一點去探望/了解他們狀況需否給予幫忙或是通知中心協助轉介相關服務，發揮鄰里互助關懷。

總結：雖然大家有可能成為留港獨居，但記著：

無懼獨居、

開放自己、

參與活動、

老友共聚、

開心再現！



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

人生意義



劉啟新(劉先生)

美國正向心理學始創人馬田沙利文(Martin Seligman)提出幸福模型(PERMA)[1]，幸福感包括五大元素：1. 正向情緒(Positive Emotion) 2. 投入(Engagement) 3. 人際關係(Relationship) 4. 意義(Meaning)和 5. 成就(Accomplishment)。本文探討其中一項 - 「人生意義」。他表示意義一詞指的是一些比自己更重要的東西。對您來說，有什麼比自己更「大」的人？事？物？

另外，作家Emily Esfahani Smith將「意義」分為四部份[2]：歸屬感、目的、超然和說自己故事，闡述如下：

1 歸屬感 人為群體動物，絕大多數不會獨立存在於世，總會有與別人共處在同一空間的時候，歸屬感由此建立，互為影響，彼此依附，源於愛。

2 目的 可以問問自己：「您能給予什麼，不是您能得到什麼嗎？」去運用您的力量去為他人做點什麼吧！那怕只是微不足道。有目的，就有活下去的理由。

3 超然 「您有否試過太投入做一件事而進入忘我境界？好似忘了時間，越做越起勁呢？」廣東話捕捉到當中神粹 - 「做到老豆姓乜都唔知」。

4 說自己故事 「如果要您用一句說話，總括屬於您自己的人生故事，會是什麼？」照顧家人？逆境爭扎？默默耕耘？還是其他。

另一方面，幾年前一齣電影《靈魂奇遇記》，裡面提到人生的意義，不一定是高尚職業或偉大理想。主角小朋友靈魂「22號」，初次來到人世間，讓他珍惜保存的，卻是微不足道的小物件：一小塊薄餅、一個縫衣服的小線軸和一枚樹上飄落的種子，代表生命中每刻的小花火、小感動。

過去無法改變，如果要您用一句說話，您想您自己的人生故事，最終會是什麼？這會是您現在的人生意義嗎？

資料來源 [1] <https://treehole.hk/self-development/%E6%88%90%E5%8A%9F%E4%BE%BF%E6%9C%83%E5%B9%B8%E7%A6%8F%E5%97%8E/?srsltid=AfmBOouWP7xnY2LMmVTQ3JTXRHfG8pYRk-pZXGYhjLAL5kagiyX1E>
[2] <https://medium.com/psychology-wonderland/perma%E5%B9%B8%E7%A6%8F%E4%BA%94%E5%85%83%E7%B4%A0-200bce958fa9>

目錄

封面-主題文章 1	1
主題文章 2	2
目錄	3
中心報告	4
月會安排	4
重要資訊	5
護老者支援服務	8
認知障礙症支援服務	13
長者進修學院	17
義工服務及發展	21
社交及康樂活動	23
健康及生活	30
社區網絡連結活動	33
特別計劃	34
颱風及暴雨安排	34
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：



2024年10月及11月月會

月份	主題	日期	時間
24年10月	人際關係	10月2日(三)	上午10時至11時 及 下午2時至3時
24年11月	人生意義	11月1日(五)	
24年12月	全心投入	12月3日(二)	
25年1月	人際關係	25年1月2日(四)	
25年2月	保護私隱	25年2月3日(一)	

彩虹中心

- ※ 項目專責主任葉俊成先生於2024年10月3日離職。
- ※ 活動幹事謝景琳姑娘於2024年10月3日離職。
- ※ 香港中文大學老年學系學生黃雅薈及楊卓妍於2024年9月16日至11月20日期間在本中心實習。
- ※ 香港浸會大學社會工作實習社工程雪丹及戴煒蒲於2024年9月19日至2025年4月3日期間在本中心實習。

嘉峰臺中心

- ※ 社工董嘉杰先生於2024年8月9日離職
- ※ 兼職活動幹事陳靖紅姑娘於2024年7月23日離職

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
使用時間	每節60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60分鐘
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60分鐘後才可使用。
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60分鐘，期間不能續借。

彩虹中心「健體閣」使用守則

服務對象：中心會員 及 駿薈會員

整體使用流程：

1. 會員到接待處交予會員證及告知需要用的器械。
2. 職員會派發健體閣使用證(黃色/紅色)。
3. 會員需要佩帶健體閣使用證並於當節運動時段使用相關器械。
4. 使用完畢後，則交回健體閣使用證予接待處，職員便會歸還會員證。

黃色使用證

可使用器械：

- ▲ 手拉繩
- ▲ 腳踏單車



紅色使用證

可使用器械：

- ▲ 太空漫步機
- ▲ 上下肢訓練器
- ▲ 震震機



輪候流程：

- ◆ 會員可於接待處輪候下一節的運動時段。
- ◆ 輪候時需交予會員証證，並由職員放置輪侯表內。
- ◆ 待使用時段時，接待處職員須將使用證給予該會員，以茲證明可於該節使用相關器械。

備註：

- ◆ 運動時段每節約1小時。
- ◆ 每節及每個使用證有3個名額。
- ◆ 3名參加者於時限內，可自行使用健體閣使用證上所列名的器械。
- ◆ 如參加者未能準時出席運動時段，將不獲補時。
- ◆ 基於公平原則，請依照器械建議使用時間，共享器械資源。

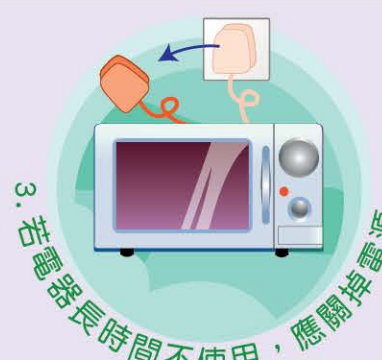
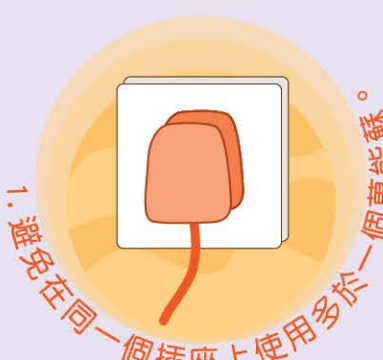
重要資訊 > > > > > > > > > >

第1項 防風保濕至緊要



重要資訊 > > > > > > > > > >

第2項 家電安全至安心



重要資訊 > > > > > > > > > >

第3項 護老者感謝月



循道衛理楊震社會服務處

彩虹長者綜合服務中心



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

照顧者月活動巡禮

日期：2024年10月

時間：中心開放時間

地點：彩虹中心

內容：

1. 在心意咭寫上打氣說話，為同路人打打氣

2. 完成後，10月內每名護老者可向護老者支援服務職員登記領取禮物乙份

Thank you

感謝

照顧加油齊打氣!!

撐得起因有你!!

其他照顧者優惠：
詳情請留意中心海報

如有查詢，可致電2329 6366 或
whatsapp 5641 2066 聯絡周姑娘 / 張先生

「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

護老者感謝禮 - 聽故仔、有戲睇

活動編號 CHCC-LES-24250449
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年10月26日(星期六)
時間	下午2時30分至4時30分
地點	彩虹中心
內容/簡介	1. 一人一故事劇場：演員將故事演繹出來，作為禮物回饋觀眾的真誠分享。 2. 茶聚分享照顧心得
名額/對象	10位護老者及其家庭成員
費用	免費
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. 此活動與彩雲長者社區照顧服務「看得見的參與」計劃合作及邀請「愛自由計劃」作義務演出。

活動

開心大發現 (三) 之唔好意思

活動編號 CHCC-LES-24250427
活動編號 CHCC-LES-24250428
負責同事 呂秋敏 (呂姑娘)

開心大發現 (四) 之左拜拜右拜拜

日期/時間	2024年10月5日(星期六)、上午11時至下午12時30分 2024年10月8日(星期二)、下午3時至下午4時30分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	透過「五道人生」遊戲、影片分享和放鬆練習，促進照顧者的心靈健康和人際關係，以正向心態面對人生的各種挑戰和減少生命中的遺憾。
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。

輪椅及復康用品檢查維修站 (三)

活動編號 CHCC-LES-24250534
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年10月8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，負責職員會稍後聯絡。

健康優惠購物：雅培奶粉 (11/2024)

活動編號 CHCC-LES-24250617
負責同事 馬曉君 (馬姑娘)

日期	2024年11月21日(星期四)
時間	下午3時30分至5時
地點	彩虹中心
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，並以低於市價出售給中心服務對象。
名額/對象	50位護老者、彩虹中心會員及駿薈會員
費用	\$3 (入場票) *入場票購買截止日為11月16日
參加辦法	1. 由10月2日起開始購買入場票，並於11月21日下午3:30-5:00內，到場購買雅培奶粉 (請自備購物袋或手推車)。 2. 奶粉價錢：金裝加營素\$184，活動加營素\$223，低糖\$190，怡保康\$225，*不接收一千元紙幣。

護老者動一動 (10-11月)

活動編號 CHCC-LES-24250540
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年10月4、18、25日；11月8、15、22、29日 (逢星期五)		
時間	上午9時15分至10時45分	堂數	7堂
地點	彩虹中心	費用	\$70/7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。		

護老家庭齊齊郁 (12月)

活動編號 CHCC-LES-24250628
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年12月6、13、20、27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	即日起致電2329 6366登記，職員稍後聯絡確認名額。 護老者必須同長者一同參加。		

匯敘照護『水』力量

活動編號 CHCC-LES-24250627
負責同事 呂秋敏 (呂姑娘)

日期	2024年11月2、9、16、30日 (星期六)		
時間	上午11時至下午12時30分	地點	彩虹中心
費用	免費		
內容/簡介	回顧過去，發掘水循環跟照顧歷程的關係與啟發，從而整合照顧經歷，重新得力，規劃未來照顧之路。		
名額/對象	6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。		
備註	未曾參與小組的護老者優先取錄。		

靜心療癒禪繞班 (三)

活動編號 CHCC-LES-24250250
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年10月5日至12月21日 (指定星期六)		
時間	下午2時至3時30分	堂數	9堂
地點	彩虹中心	費用	\$45
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9月28日起到中心櫃檯報名。		

家庭活動

玩斗「棋」兵 - 家庭木棋(10-11月)

活動編號 CHCC-LES-24250539
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年10月9、23日、11月6、20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10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。		

健康講座

以下活動設有實體及網上平台供護老者及會員參與，但同樣須事先登記。
參加者可使用此QR Code參加講座，
惟不設技術支援。

星期一班組



抑鬱症淺談

活動編號 CHCC-LES-24250542
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年10月21日(星期一)		
時間	上午9時30分至10時30分		
地點	彩虹中心		
費用	免費		
內容/簡介	1. 認識抑鬱症和長者抑鬱 2. 掌握處理抑鬱情緒的方法 3. 護老者如何協助抑鬱長者		
名額/對象	15位護老者、彩虹中心會員及駿薈會員		
參加辦法	由10月4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。		

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。

智在友你家屬活動 - 桌上遊戲樂繽紛

活動編號 CHCC-LES-24250657
負責同事 謝沛心 (謝姑娘)

日期	2024年11月30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/簡介	活動首一小時由職業治療師分享適合不同認知程度的桌上遊戲玩法，讓照顧者親身試玩。及後一小時會安排長者和照顧者一起體驗桌上遊戲。		
名額/對象	10個家庭照顧者(智友醫社同行計劃參加者優先)		
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	活動首一小時提供長者暫托服務(摯友月聚)		

智在友你家屬活動 - 社區資源放輕鬆

活動編號 CHCC-LES-24250657
負責同事 林清滢 (林姑娘)

日期	2024年10月26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/簡介	活動首一小時由社工分享長者服務申請辦法和程序，包括輕度缺損長者家居照顧及支援服務、長期護理服務、暫托服務和自負盈虧服務。 及後一小時會由合資格導師為照顧者進行頌鉢療愈活動。		
名額/對象	15位照顧者(智友醫社同行計劃參加者優先)		
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	1. 活動首一小時可以使用ZOOM，如有需要請在報名時提出。 2. 活動提供長者暫托服務(摯友月聚)，如有需要請在報名時提出。 3. 請穿著輕便服裝，進行頌鉢療愈時參加者需要平臥在瑜伽蓆上。 4. 如裝有心臟起搏器和孕婦則不適合參加第二小時的頌鉢療愈活動。 5. 中心可提供瑜伽蓆。		

智友同盟遊戲日(2024年10-11月)

活動編號 CHCC-LES-24250574
負責同事 林清滢 (林姑娘)

日期	2024年10月12日(星期六)及2024年11月9日(星期六)		
時間	下午2時30分至4時	地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	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。		
名額/對象	10位居住中心服務範圍內的認知障礙症長者(智友醫社參加者優先)		
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。 10月份及11月份需分別報名。		

嘉峰摯友月聚(10月及11月)

活動編號 CHCC-LES-24250573
負責同事 李妍儀 (李姑娘)

日期	2024年10月26日(星期六)及2024年11月30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/簡介	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。 10月份及11月份需分別報名。		

彩虹摯友月聚(10月及11月)

活動編號 CHCC-LES-24250618
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年10月25日(星期五)及2024年11月29日(星期五)		
時間	下午2時30分至4時	地點	彩虹中心
內容/簡介	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。 10月份及11月份需分別報名。		

樂在「園」陶 (彩虹及嘉峰臺)

活動編號 CHCC-LES- 24250619 (彩虹)
CHCC-LES- 24250620 (嘉峰臺)
負責同事 彩虹 蔡銘淇 (蔡先生)
嘉峰臺 林清滢 (林姑娘)

日期	彩虹：2024年10月14、28、11月4、11、18日、12月2、9及16日(星期一) 嘉峰臺：2024年10月8日至2024年11月26日(逢星期二)		
時間	彩虹：上午10時至11時(共8堂) 嘉峰臺：下午3時15分至4時15分(共8堂)		
地點	彩虹中心及嘉峰臺中心	費用	免費
內容/簡介	以園藝活動發揮參加者的創意，並從中觀察植物變化及生長，達到治療及放鬆心情效果。		
導師	香港園藝治療協會實習導師		
名額/對象	每個小組8位智友醫社同行計劃參加者或畢業生		
參加辦法	即日起致電2329 6366(彩虹)或2711 0333(嘉峰臺)登記，負責職員會稍後確認名額。		
備註	活動截止日期：活動3天前。		

耆樂椅子舞 (彩虹及嘉峰臺)

活動編號 CHCC-LES- 24250552 (彩虹)
CHCC-LES- 24250553 (嘉峰臺)
負責同事 彩虹 蔡銘淇 (蔡先生)
嘉峰臺 林清滢 (林姑娘)

日期	彩虹：2024年10月9日至2024年11月13日(逢星期三) 嘉峰臺：2024年10月9日至2024年11月13日(逢星期三)		
時間	彩虹：上午10時至11時(共6堂) 嘉峰臺：下午12時15分至1時15分(共6堂)		
地點	彩虹中心及嘉峰臺中心	費用	免費
內容/簡介	由尊賢會快樂椅子舞導師帶領參加者進行快樂椅子舞，活動身體關節及放鬆身心。		
導師	尊賢會快樂椅子舞導師		
名額/對象	每個小組8位智友醫社同行計劃參加者或畢業生		
參加辦法	即日起致電2329 6366(彩虹)或2711 0333(嘉峰臺)登記，負責職員會稍後確認名額。		
備註	活動截止日期：活動3天前。		

智醒魔力橋 (11月-12月)

活動編號 CHCC-LES-24250637
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年11月4日至12月23日(星期一)		
時間	下午3時30分至4時30分	地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	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。		
導師	魔力橋義工	堂數	8堂
名額/對象	8位(中心會員/駿薈會員)	費用	免費
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。		

健康指南針 - 齊遊康健中心 (彩虹及嘉峰臺)

活動編號 CHCC-LES- 24250621 (彩虹)
CHCC-LES- 24250622 (嘉峰臺)
負責同事 林海寶 (寶姑娘)

日期	彩虹：2024年10月9日(星期三) 嘉峰臺：2024年10月16日(星期三)		
時間	上午10時至下午1時		
地點	黃大仙地區康健中心	費用	免費
內容/簡介	與長者及家屬參觀地區康健中心，認識地區資源和體驗健體運動。		
名額/對象	每個活動日共有12位認知障礙症長者和家屬名額		
參加辦法	即日起致電2711 0333留名，負責職員會稍後致電確定名額。		
備註	活動集合地點：彩虹中心(2024年10月9日)及 嘉峰臺中心(2024年10月16日) 由中心職員陪同搭乘公共交通工具，請自備八達通和穿著運動服裝。		

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	曾慶輝先生 (曾先生)	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	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	逢星期二	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
柔力球班	逢星期二	上午10:00- 中午12:00	8	\$220	\$240	李易霖姑娘 (易姑娘)	文麗卿女士	牛池灣體育館
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
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
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
太極扇24式	逢星期四	上午10:00- 上午11:00	8	\$120	\$138	曾慶輝先生 (曾先生)	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	曾慶輝先生 (曾先生)	李球芳師傅	牛池灣體育館
聲樂研習班	逢星期五	上午10:00- 上午11:30	8	\$260	\$280	李易霖姑娘 (易姑娘)	馬詠桃女士	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
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
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

豎琴體驗工作坊

活動編號 CHCC-LES-24250381
負責職員 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年11月5日至11月26日(逢星期二)
時間	上午11時至中午12時
地點	彩虹中心
內容	由導師教導豎琴的基本彈奏方法，包括：手指運用、及基本小豎琴pluck弦、上滑及下滑技巧，拍子練習，彈奏和弦技巧及簡單看譜技巧，透過溫習穩固技巧，最後一堂可一同大合奏。感受彈奏豎琴的樂趣(學習歌曲選段，包括笑傲江湖/甜蜜蜜/上海灘)
名額/對象	6位中心、駿薈及社區會員(駿薈及社區會員名額2位) 全期4堂
費用	\$50(中心及駿薈會員)，\$58(社區會員)
參加辦法	請於10月3日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。
備註	參加者可借用豎琴於課堂上作練習。

預設照顧計劃 之 預設醫療指示 及 持久授權書 講座 (會員篇)

活動編號 CHCC-LES-24250506
負責職員 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年10月17日(星期四)
時間	上午9時30分至11時30分
地點	彩虹中心
內容	由導師講解「預設醫療指示」及「持久授權書」，以便長者及早為自己及家人規劃預設照顧計劃。
名額/對象	20位中心會員，駿薈會員
費用	免費
參加辦法	請於8月6日開始攜會員証於接待處報名，額滿即止。
備註	講座由「毋忘愛」職員主講。

平安五寶 之 第一寶：遺囑/平安紙 第二寶：持久授權書

活動編號 CHCC-LES-24250650
負責職員 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年12月7日(星期六)
時間	上午9時30分至11時30分
地點	彩虹中心
內容	由「一切從簡」機構安排執業律師講解平安五寶中第1及第2寶，如何訂立有效的「平安紙(遺囑)」，以及講解什麼是「持久授權書」，其申請的方法等。
名額/對象	20至30位中心會員/駿薈會員/社區會員
費用	免費
參加辦法	請於10月3日開始攜會員証於報名，額滿即止。

書法進修班 (10-11月)

活動編號 CHCC-LES-24250452
負責職員 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年10月22日至11月26日(逢星期二)
時間	上午9時30分至11時
地點	彩虹中心
堂數	6堂
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(全期6堂)
參加辦法	請於9月3日(二)開始構同會員証於接待處購票，額滿即止。

國畫水墨畫班

活動編號 CHCC-LES-24250686
負責職員 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年11月13日至12月4日(星期三)		
時間	下午3時30分至5時	地點	彩虹中心
內容	水墨畫又稱國畫，由墨色的焦、濃、重、淡、清產生豐富的變化，表現物象，有獨到的藝術效果，是中國畫的一種表現形式。		
名額/對象	10位中心會員、駿薈會員及社區會員		
費用	\$70 中心會員及駿薈會員，\$80 社區會員 (共4堂)		
參加辦法	參加者可於11月1日起到接待處購票，額滿即止。		

初嘗-流體畫

活動編號 CHCC-LES-24250667
負責職員 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年10月23日(星期四)		
時間	下午1時30分至3時	地點	嘉峰臺中心
堂數	1堂	費用	\$10
內容	由義工教授流體畫，混合不同顏色的壓克力顏料，不同顏色互相碰撞，創作出意想不到的畫作，相對其他藝術，流體畫創作方式簡單，不必苦惱構圖，沒有藝術細胞也能以隨心和輕鬆方式創作。		
名額/對象	10位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/「智友醫社計劃參加者」		
參加辦法	請於10月3日(四)開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。		

環保知多D工作坊

活動編號 CHCC-LES-24250654
負責職員 曾慶輝 (曾先生)

日期	2024年11月2日(星期六)		
時間	下午2時30分至3時30分	地點	嘉峰臺中心
堂數	1堂	費用	免費
內容	參加互動工作坊，一同認識最新環保知識及資訊，及學習使用「綠綠賞」應用程式，賺取積分。		
名額/對象	20位彩虹中心會員、彩虹駿薈會員		
參加辦法	即日起致電2711 0333予中心報名登記，職員會即時確認名額。		

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(四)

活動編號 CHCC-LES-24250569
負責同事 冼浩然 (冼先生)

日期	2024年11月9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	20-25位彩虹中心會員	費用	\$5
參加辦法	參加者可於10月14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(四)

活動編號 CHCC-LES-24250570
負責同事 冼浩然 (冼先生)

日期	2024年11月15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 10月21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。		

紅十字會耆英團EU29服務日：逃生包

活動編號 CHCC-LES-24250577
負責同事 黎潔霖 (霖霖姑娘)

日期	2024年10月15日(星期二)		
時間	(第一場)上午11時至中午12時，(第二場)中午12時至下午1時		
地點	彩虹中心	費用	免費
內容	由紅十字會耆英團EU29義工分享「逃生包」小錦囊，並以遊戲方式講解及分享防災資訊。		
名額/對象	每場30位彩虹中心會員/駿薈會員及社區會員		
參加辦法	即日起致電中心報名登記，額滿即止。		
備註	參加者均可獲贈紅十字會紀念品一份。		

編織義工組 (10-12月)

活動編號 CHCC-LES-24250584
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年10月9日、10月23日、10月30日、11月6日、11月13日 11月20日、12月4日、12月11日、12月18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	資深編織導師教導節日特色織品，學習創作新奇有趣飾物及把不同編織品送贈有需要長者。		
導師	唐文玲老師		
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10月2日起向惠姑娘報名，名額有限，額滿即止。		

彩虹樓長訓練暨茶座分享2024

活動編號 CHCC-LES-24250594
負責同事 葉如茵 (葉姑娘)

日期	2024年10月18日 (星期五)		
時間	下午2時至3時45分	地點	彩虹中心
內容	1) 熱身遊戲 2) 探訪睇真D 3) 生死教育知多D		
名額/對象	現任彩虹邨各座樓之樓長，30-40位		
費用	免費		
參加辦法	9月23日起至10月16日致電2329 6366或到中心報名。		

彩虹樓長委員會 (四)

活動編號 CHCC-LES-24250592
負責同事 葉如茵 (葉姑娘)

日期	2024年10月3日 (星期四)		
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) 檢討中秋樓座送湯安排 3) 講解本月18日樓長訓練安排 4) 商討11月樓座組內容及需協助之處 分享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。		

得閒飲茶 (10月份及11月份)

活動編號 CHCC-LES-24250521 (10月份)
活動編號 CHCC-LES-24250522 (11月份)
負責同事 梁嘉儀 (梁姑娘)

日期	2024年10月2日 (星期三)、10月25日 (星期五)及 11月1日 (星期五)、11月29日 (星期五)		
時間	10月2日 (星期三)及11月1日 (星期五)：下午3時至5時 10月25日 (星期五)及11月29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。		
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23296366或可到接待處報名登記。		

時間銀行-「手牽手」手機班 (10月份及11月份)

活動編號 CHCC-LES-24250523 (10月份)
活動編號 CHCC-LES-24250524 (11月份)
負責同事 梁嘉儀 (梁姑娘)

日期	2024年10月15日 (星期二)及2024年11月12日 (星期二)		
時間	下午2時至5時		
地點	彩虹中心		
內容	由職員一對一面授形式教授大家使用「手牽手」手機應用程式，包括：申請服務、兌換禮物及活動等操作。		
費用	免費		
名額/對象	9位彩虹中心/駿薈會員 (每20分鐘解答1位長者的時間銀行-「手牽手」手機之應用程式問題)		
參加辦法	由即日起致電中心23296366或可到接待處報名登記。		

煮到七彩 - 越南米紙卷[兩食]

活動編號 CHCC-LES-24250568
負責同事 馬曉君 (馬姑娘)

日期	2024年10月16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	教授兩款不同食法的越南米紙卷及製作酸甜汁與海鮮醬。
名額/對象	12位彩虹中心會員/駿薈會員
費用	\$30
參加辦法	10月3日起親臨中心接待處購票，額滿即止。
備註	請帶備兩個食物盒。

山水遊蹤 (2024年11月)

活動編號 CHCC-LES-24250629
負責同事 曾慶輝 (曾先生)

日期	2024年11月26日(星期二)
時間	上午9時至下午4時
地點	負責職員會再致電通知集合地點
內容	路線簡介：西貢北潭坳起步，土瓜坪，黃石家樂徑，再到黃石碼頭。
名額/對象	16位中心會員/駿薈會員
費用	\$10 (參加者須自備車費及午膳)
參加辦法	請於10月2日起親臨中心接待處購票，額滿即止。
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。)

街渡渡輪遊：秋日遊蹤

活動編號 CHCC-LES-24250648
負責同事 鄭婀娜 (鄭姑娘)
黎潔霖 (霖霖姑娘)

日期	2024年10月24日(星期四)
時間	上午9時至下午5時
地點	西灣河、將軍澳南(將南)
集合時間	上午8時45分
內容	參觀電影資料館、電影館導賞及觀看懷舊電影(玉女添丁)，然後乘搭街渡由西灣河出發往將軍澳南，沿途欣賞跨灣大橋及海上風景，落船漫步將軍澳海濱長廊及享用美味下午茶。
名額/對象	32位彩虹中心會員/駿薈會員
參加辦法	請於10月2日起親臨中心報名，先到先得，額滿即止。
備註	1. 街渡渡輪需自費 - 成人：\$16.8元 - 65歲或以上人士(必須出示香港居民身份證或長者咭)：\$8.5元 - 殘疾人士(必須出示殘疾人士登記證)：\$8.5元 2. 活動需步行一段路程(包括梯級)，請各位量力參與，行動不便者(需輪椅及扶行架者)不適合參與。 3. 此活動需乘搭車船，長者要注意身體狀況。

冬日大嶼山之旅

活動編號 CHCC-LES-24250551
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年12月8日(星期日)
時間	上午9時至下午5時
地點	大嶼山寶蓮禪寺及昂坪市集
內容	前往大嶼山參觀天壇大佛，中午於寶蓮禪寺享用珍味素餐，下午遊覽昂坪市集。
名額/對象	32位彩虹中心會員
參加辦法	會員請於11月9日或前登記，如超額報名，則於11月12日抽籤及公佈結果，中籤者需於11月18日或之前攜會員証於接待處購票，逾期購票者其名額由後備補上。
備註	是次輪椅位2個，如需輪椅及義工協助，請於報名時登記。

創意藝術坊：星之花

活動編號 CHCC-LES-24250504
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年10月29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	由導師教導使用紙板、毛冷、大頭針等物料製作星之花，可作為裝飾品，若長者學習進度良好，誠意邀請協助中心製作星之花作義賣之用
名額/對象	8至10位彩虹中心會員/駿薈會及社區會員(名額3位)
費用	\$5(中心及駿薈會員)，\$6(社區會員)
參加辦法	請於10月3日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。

粵劇曲藝知多D (唸白與動作篇)

活動編號 CHCC-LES-24250351
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年11月7日(星期四)
時間	上午10時至11時30分
地點	彩虹中心
集合安排	下午1時45分彩虹中心集合
內容	由導師講解 1)什麼是唸白？示範及互動。 2)粵劇的(打)，介紹把子，如馬鞭，纓槍，神拂等。 3)一齊嘗試「做老倌」。
導師	羅麗娟女士 及 林美英女士
費用	\$5(中心及駿薈會員) \$6(社區會員)
名額/對象	20位中心、駿薈及社區會員(駿薈及社區會員名額6位)
參加辦法	請於9月24日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。

玩具圖書館 (10月及11月)

活動編號 CHCC-LES-24250572
負責同事 李妍儀 (李姑娘)

日期	2024年10月8日、10月15日、10月22日及10月29日 2024年11月5日、11月12日、11月19日及11月26日(逢星期二)
時間	下午時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。
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。

愛笑瑜伽 (10-11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10月12日， (第二場) 2024年11月12日， (第三場) 2024年12月17日(逢星期二)
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，舒解生活壓力，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	請於即日起開始致電中心登記，參加者可登記1堂，又或3堂也登記參加亦可。

導賞戲曲中心

活動編號 CHCC-LES-24250587
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年10月28日(星期一)
集合時間	上午9時30分集合
集合地點	彩虹中心
活動時間	上午9時30分至下午12時30分
活動地點	九龍尖沙咀柯士甸道西88號 戲曲中心 上午10時彩虹中心一同乘坐港鐵出發前往戲曲中心
內容	參與由戲曲中心舉辦的導賞團，在導賞員帶領下遊走戲曲中心各主要設施，講解每個充滿巧思的空間設計，如何配合戲曲獨特的藝術需要。導賞員分享戲曲的有趣知識，從唱唸做打表演形式、四大行當、化妝服飾，到舞台上的一桌兩椅安排等。
費用	\$5
名額/對象	20位彩虹中心會員
參加辦法	即日起攜會員證到接待處購票，額滿即止。

週五手機諮詢日 (10-11月)

活動編號 CHCC-LES-24250609
負責同事 冼浩然 (冼先生)

日期	2024年10月4日至11月29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，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位長者手機問題)
費用	免費
參加辦法	即日起致電中心報名2329 6366報名登記，職員即時確認名額。

硬地滾球A班(10、11月)

活動編號 CHCC-LES-24250613 (A班)
活動編號 CHCC-LES-24250614 (B班)
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

硬地滾球B班(10、11月)

日期	A班：2024年10月8日至11月26日(指定星期二) B班：2024年10月8日至11月26日(指定星期二)
時間	A班：下午2時至3時 B班：下午3時至4時
地點	彩虹中心
內容	由硬地滾球指導員帶領參加者一起進行硬地滾球活動。
費用	\$10
名額/對象	20位彩虹中心會員及駿薈會員
參加辦法	請於9月24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(三)

活動編號 CHCC-LES-24250615
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年10月8日至12月31日(指定星期二)，共11堂
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。
費用	免費
名額/對象	15位男性護老者或男士彩虹中心會員
參加辦法	由10月2日開始致電2329 6366登記，中心職員稍後確認名額。

痛症 - 活樂遊

活動編號 CHCC-LES-24250635
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年11月8日(星期五)		
時間	上午9時至下午3時	地點	淺水灣
內容	由專業瑜伽導師於淺水灣沙灘進行戶外瑜伽及中心職員帶領身心鬆弛法，參加者可遠離城市生活，走進大自然、感受暢快呼吸，放鬆身心，提昇愉悅感。之後自由到沙灘旁邊的餐廳午膳(白費)，午膳後漫遊淺水灣。		
堂數	1堂		
名額/對象	1. 曾參與痛症課程之人士 2. 未曾參加過活樂遊之人士優先		
費用	\$30		
參加辦法	請於10月3日開始致電2711 0333登記，職員會稍後聯絡。		
備註	集合地點：嘉峰臺中心		

體驗 - 「超慢跑」運動

活動編號 CHCC-LES-24250636
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年12月6日至12月27日(星期五)		
時間	下午3時至4時	地點	嘉峰臺中心
內容	體適能導師教授超慢跑要點姿勢及拉筋的運動，超慢跑是近期相當流行的運動項目，不受天氣與器材影響，是一種強度低、步伐小的有氧運動，每分鐘180BPM步頻的速度不僅對膝蓋傷害較少，還能輕鬆鍛煉肌肉，提升心肺功能。		
堂數	4堂		
名額/對象	20位中心會員/駿薈會員及社區會員		
費用	\$150		
參加辦法	請於10月8日(二)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		

活力拉筋伸展班 (10-11月)

活動編號 CHCC-LES-24250585
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年10月26日至11月30日(逢星期六)		
時間	上午11時至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。		
導師	陳家興老師		
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(彩虹中心及駿薈會員) \$58(社區會員)(全期6堂)		
參加辦法	由即日起攜會員證於接待處購票，額滿即止。		

慢性疾病關注 - 中醫健康講座

活動編號 CHCC-LES-24250455
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年10月8日(星期二)		
時間	上午10時至11時30分	地點	彩虹中心
內容	由註冊中醫師講解不同的專題講座包括都市病、各類痛症紓緩方法、中藥材養生保健食療、穴位按摩指導、疾病預防、精神健康等。		
導師	張賢君註冊中醫師		
費用	\$5(彩虹中心及駿薈會員) \$6(社區會員)		
名額/對象	40位中心會員、駿薈會員及社區會員		
參加辦法	由即日起攜會員證於接待處購票，額滿即止。		

運動健體班-痛症不求人 A, B班 (10-11月)

活動編號 CHCC-LES-24250588
活動編號 CHCC-LES-24250589
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年11月4日至12月9日(逢星期一)		
時間	A班：下午2時至3時30分 B班：下午3時45分至5時15分		
地點	彩虹中心	導師	盧柏霖教練
內容	由專業復康教練教導如何使用網球舒緩八大痛症，其後更會教導如何使用橡筋帶強化肌腱，從而強身健體。		
名額/對象	每班12位彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員 (指定A班智友醫社計劃參加者名額3位) 每班共6位		
費用	\$60(彩虹會員及駿薈會員) \$69(社區會員) 全期6堂		
參加辦法	由即日起攜會員證於接待處購票，額滿即止。		
備註	會員報名後，不可更改時間。		

醒腦時刻(10月)及(11月)

活動編號 CHCC-LES-24250529 (10月)
活動編號 CHCC-LES-24250530 (11月)
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	10月份：2024年10月23、30日(指定星期三) 11月份：2024年11月6、13、20、27日(指定星期三)		
時間	下午1時至2時	地點	彩虹中心
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	10月份：由9月25日起致電或親臨中心登記，職員會把登記名稱放入抽籤箱內；截止登記日期為10月2日，如超額登記則於10月3日抽籤及公佈結果。 11月份：由10月23日起致電或親臨中心登記，職員會把登記名稱放入抽籤箱內；截止登記日期為10月30日。		
備註	10月份及11月份活動需要分別報名。		

輕器械運動班-健體拳擊操

活動編號 CHCC-LES-24250531
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年10月10日至11月14日(逢星期四)		
時間	下午4時至5時		
地點	彩虹中心		
內容	由體適能教練帶領並學習使用拳擊操訓練身體協調性及平衡力，同時活動全身關節，改善體格。		
名額/對象	15位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員		
費用	\$60 (全期6堂)		
參加辦法	請於10月2日起開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。		
備註	運動較多站立動作，請參加者量力而為，適時休息。		

健康起動站(10月)及(11月)

活動編號 CHCC-LES-24250360 (10月)
CHCC-LES-24250413 (11月)
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	10月份：2024年10月7日(星期一) 11月份：2024年11月4日(星期一)		
時間	上午8時30分至9時30分	地點	彩虹中心
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	15位彩虹中心會員、駿薈會員、及5位護老者		
費用	\$5		
參加辦法	10月份：由9月2日起到中心報名，額滿即止。 11月份：由10月7日起到中心報名，額滿即止。		
備註	1. 做Inbody機時要脫鞋脫襪，放可進行。 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。		

彩虹樓上樓下樓座組(三)

活動編號 CHCC-LES24250595 - 24250604
負責同事 葉如茵 (葉姑娘)、冼浩然 (冼先生)

地點	彩虹中心	
內容	微笑談生死-用輕鬆形式與會員傾談有關對死亡的看法及需作何準備	
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
丹鳳樓	2024年11月5日(星期二)	下午2時至3時
白雪樓	2024年11月6日(星期三)	下午2時至3時
綠晶樓	2024年11月7日(星期四)	下午2時至3時
碧海樓	2024年11月13日(星期三)	下午2時至3時
翠瓊樓	2024年11月14日(星期四)	下午2時至3時
紫薇樓	2024年11月20日(星期三)	下午2時至3時
三金樓	2024年11月21日(星期四)	下午2時至3時
錦雲樓	2024年11月27日(星期三)	下午2時至3時
紅萼樓	2024年11月28日(星期四)	下午2時至3時

寒冬送暖顯溫情 2024

活動編號 CHCC-LES-24250605
負責同事 葉如茵 (葉姑娘)

日期	2024年12月14日(星期六)
時間	下午1時30分至5時30分(暫定)
地點	被探長者家中
內容	義工帶備已登記長者所需要的禦寒衣物家訪送上 基於資源所限，每人 最多只可選取以下一款物資 ： 1) 棉被 2) 毛毯 3) 厚襪 (細碼至加大碼) 4) 保暖內衣 (細碼至加大碼)
名額/對象	居住於彩虹、彩雲、富山、新蒲崗區屬長者支援服務之獨居或長者合戶的長者
費用	免費
參加辦法	凡合資格有需要之長者請於 11月1日至9日前 致電中心登記 (電話：2329 6366)，職員稍後會發信通知。
備註	1) 毛毯及棉被不可一起選取。 2) 長者只可向中心其中一個服務單位登記，不可重複登記。



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

彩虹長者綜合服務—嘉峰豪中心
Choi Hung Community Service for Senior Citizens
Kingsford Terrace Centre



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



7月-12月 開心生日會



日期:2024年12月6日(五)

生日會員: CHCC-LES-24250632
非生日會員/非會員: CHCC-LES-24250633

時間:中午12時至下午2時30分

對象: 40位(7-12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

***** (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11:00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7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) 7月至12月生日之彩虹中心會員/ 彩虹駿薈會員可優先於10月8日(二)至10月25日(五)到中心購票，額滿即止;

2) 如有名額會開放予非7月至12月生日之會員購票10月29日(二)至11月15日(五)

負責職員: 易姑娘 (2711 0333)



如遇懸掛暴雨及颱風時，中心服務會有以下安排:

天氣情況	1T Amber 黃 一號風球或黃雨	3L Red 紅 三號風球或紅雨	8號▽ 8號▽ 9X 8號△ 8號△ 10+ 八號或以上風球、 極端天氣	Black 黑 黑雨 (中心開放前懸掛) (中心開放期間)
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)	✗ (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)	✗	✗
中心內 活動	✓	✗ (活動開始前三小時仍懸掛)	✗	✗ *進行中活動繼續
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 ✗)	✗ (早上8時仍懸掛 午餐 ✗) (下午2時仍懸掛 晚餐 ✗)

✓ 如常進行

☎ 請致電中心了解活動安排

✗ 取消

未有享用膳膳的長者，請帶同飯票往接待處安排補餐。

10月Zoom線上活動時間表

<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

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

活動有免費材料	星期三	星期四	星期五
上午10:30-11:30	☐ 綜合輕鬆健身操 2日	☐ 玻璃永生花春日私語 3日	☐ 竹織扇子 4日
下午2:30-3:30	☐ 種植香	☐ 種植香	☐ 飲食止痛療法
下午4:00-5:00	☐ 蝶古巴特環保袋	☐ 預設醫療指示	☐ 椅上太極班
上午10:30-11:30	☐ 綜合輕鬆健身操 9日	☐ 拍打十字操 10日	☐ 11日
下午2:30-3:30	☐ 鬱金香小夜燈	☐ 鉤織-手機袋1	
下午4:00-5:00	☐ 蝶古巴特環保袋	☐ 回憶茶座彩虹邨	
上午10:30-11:30	☐ 扭扭棒~海洋世界 16日	☐ 拍打十字操 17日	☐ 摺紙樂 18日
下午2:30-3:30	☐ 養生穴位按摩	☐ 鉤織-手機袋2	☐ 八段錦
下午4:00-5:00	☐ 開心基礎禪繞畫	☐ 健腦手指操#	☐ 健腦手指操#
上午10:30-11:30	☐ 玫瑰鮮花小花籃 23日	☐ 扭扭棒花~鈴蘭 24日	☐ 八段錦 25日
下午2:30-3:30	☐ 鬱金香小夜燈	☐ 鉤織-手機袋3	☐ 愉快曼陀羅手工
下午4:00-5:00	☐ 乾花小擺設#	☐ 乾花小擺設#	☐ 椅上太極班
上午10:30-11:30	☐ 浮游花筆 30日	☐ 浮游花筆 31日	☐ 11月網上月會
下午2:30-3:30	☐ 快樂椅子舞	☐ 快樂椅子舞	日期：10月22日(二) 時間：下午2:30-3:30 內容：介紹11月線上ZOOM活動
下午4:00-5:00	☐ 談·綠色保育	☐ 預設醫療指示	

彩虹上的約會 照顧者線上社交平台

<本計劃由維拉律敦治·荻茜慈善基金贊助>

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

計劃年期：2023-2025年

對象

黃大仙區護老者

恆常Zoom線上活動



- 日期：逢星期三至五
- 時間：
 - (A) 上午10:30-11:30
 - (B) 下午2:30至3:30
 - (C) 下午4:00至5:00
- 報名：致電 / WhatsApp / 填表



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

免費活動物資 / 免費郵寄 / 每月隨機抽獎，獎品豐富

探訪：義工上門教平板電腦 / 手提電話

歡迎掃描觀看
「計劃短片」



- 關顧慰問
- Zoom教學
- 免費借用
已有上網服務的平板電腦



護老者姓名：_____
電話：_____
物資：自取 / 需郵寄
活動名額：4個，註明除外#

報名方法：
· 致電
· 填此表
· WhatsApp
· 填Google Form



請掃描我報名



2329 6366、9506 2102、9506 7395
(May姑娘 / 馮生)
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



2329 6366
9506 2102、9506 7395
(May姑娘 / 馮生)

年度主題活動—空間幸福感

平日生活中，大家少不了面對不同的狀況和壓力，例如家庭、工作、健康、重建、家居環境等。中心將舉辦一系列活動，讓大家的心靈和家居都可斷捨離，整理自己的空間，從而提升幸福感。

心靈篇—忘憂鼓工作坊

由導師分享忘憂鼓的敲擊技巧，透過演奏輕鬆樂曲，讓大家得到心靈斷捨離。

體驗班：3/10 (四) 09:30-11:30

工作坊：21/10, 28/10, 4/11, 11/11 (一) 11:45-12:45

地點：彩虹中心 名額：20人

費用：體驗班 150時分；工作坊500時分

備註：全期出席工作坊之參加者，可獲忘憂鼓一個。



心靈篇—香薰按摩及靜觀體驗工作坊

由導師帶領香薰按摩及靜觀體驗，讓大家心靈放空。

日期及時間：12/10 (六) 10:00-11:30

地點：嘉峰臺中心 名額：15人 費用：200時分



家居篇—空間整理講座

面對屋邨重建，家居物品或難以取捨及執捨；而長期居住的居所，又或會囤積不少日用品，因此導師將與大家分享執捨及收納小智慧。

重建搬遷斷捨離講座：17/10 (四) 下午2:00-3:30 彩虹中心

囤積狀況斷捨離講座：23/10 (三) 下午2:00-3:30 嘉峰臺中心

名額：每場20人 費用：90時分



報名：時間銀行手牽守應用程式

查詢：嘉峰臺中心 2711 0333 黎姑娘/蘭姑娘

彩虹中心 2329 6366 嘉姑娘/惠姑娘

年度主題活動—空間幸福感

平日生活中，大家少不了面對不同的狀況和壓力，例如家庭、工作、健康、重建、家居環境等。中心將舉辦一系列活動，讓大家的心靈和家居都可斷捨離，整理自己的空間，從而提升幸福感。

家居篇—舊相整理

相片隨著時間過去，可能會出現黃點，加上家居收納空間有限，有見及此，中心「攝耆義」義工隊將為居民掃描相片至智能手機或重新晒印，讓大家重溫美好回憶！

提交相片日期：7/10 (一) - 10/10 (四) 於嘉峰臺中心開放時間內交至接待處

預計取相日期：31/10 (四)

名額：20人，每人可選相片15張

費用：900時分



想參加活動但未加入時間銀行？甚麼是時間銀行？

快啲致電2711 0333與黎姑娘聯絡，

報名及出席10月16日的簡介會後，將獲得迎新時分180分！

(時間：下午2:00-3:00，地點為嘉峰臺中心)



上年度本中心有關幸福感的調查所得，提升老友記管理自己身體及健康的技巧和信心，讓他們變得更活躍、接觸更多朋友，有助提升幸福感！而時間銀行是其中一個參與社區的平台。

時間銀行鼓勵居民分享才能，提倡共享共學理念和鄰舍互助自助精神，逐步建立跨年齡層社區網絡。居民所付出的時間將以時分方式紀錄，可兌換支援服務、互學活動、物品等。



報名：時間銀行手牽守應用程式

查詢：嘉峰臺中心 2711 0333 黎姑娘/蘭姑娘

彩虹中心 2329 6366 嘉姑娘/惠姑娘

如想了解更多，
請掃描QR code
瀏覽介紹片段。

