

2024年12月至2025年1月中心通訊



中心通訊



月會重溫



彩虹中心
Facebook



嘉峰臺中心
Facebook

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

主題文章1- 12月月會主題

張駿成 (張先生)

全情投入：提升幸福的秘訣

隨著年齡的增長，許多長者可能會面臨孤獨感、失落感或對生活的熱情減退。然而，研究顯示，幸福感的提升與個人是否全情投入具密切相關。

根據心理學家米哈伊·契克森米哈伊 (Mihaly Csikszentmihalyi) 的研究，全情投入 (Flow) 是一種深度專注和完全沉浸於當前活動的狀態，這種狀態能夠帶來極大的滿足感和幸福感。對於長者來說，促進全情投入可以幫助他們提升生活質量和幸福感。以下是一些促進長者全情投入的方法：

如何實現全情投入？

1. 選擇適合的活動

- 興趣導向：**鼓勵長者參加他們感興趣的活動，如繪畫、音樂、園藝或手工藝。選擇他們熱愛的活動能提高投入的可能性，
- 挑戰與技能匹配：**活動的難度應與長者的技能水平相匹配。過於簡單的活動可能會讓他們感到無聊，而過於困難的活動則可能導致挫敗感。

2. 設定明確的目標

- 短期目標：**幫助長者設定具體且可達成的短期目標，例如每天練習30分鐘的樂器或完成一幅畫作。這樣的目標能夠提供方向感，並促進全情投入。
- 長期目標：**鼓勵他們制定長期目標，如參加比賽項目或學習新技能，這能激發他們的動力和興趣。

3. 創造支持性環境

- 社交支持：**鼓勵長者與朋友或家人一起參加活動，社交互動能增強他們的投入感。參加小組活動或長者中心也是不錯的選擇。

4. 多樣化活動選擇

- 探索新活動：**鼓勵長者嘗試不同的活動，這不僅能激發他們的興趣，還能幫助他們找到新的熱情所在。
- 定期變換：**定期更換活動內容，避免單調和乏味，保持新鮮感和挑戰性。

促進長者的全情投入不僅能提升他們的幸福感，還能改善他們的心理健康和生活質量。通過上述方法，我們可以幫助長者更好地享受生活中的每一個瞬間，找到屬於自己的快樂與滿足。

設計及排版 | 鄭婀娜

督印人 | 麥麗娥

印刷數量 | 1300本

主題文章2- 1月月會主題

人際關係

呂秋敏(呂姑娘)

人際關係在我們的日常生活中扮演著重要的角色。良好的人際關係能為我們帶來快樂、安慰和希望；反之，缺乏良好的人際關係或負面的人際關係則可能讓我們感到孤獨、沮喪和乏味。

人際關係所指的是我們與他人之間的互動和交流。情緒穩定、樂觀、性格隨和的人通常較容易獲得他人的好感，並建立良好的友誼。

相反地，若自我形象低落、對他人存有猜疑、容易發怒或固執己見，可能會成為建立良好人際關係的障礙。

大家覺得自己人際關係又是如何呢？

如大家都希望擁有良好的人際關係，可參考以下的小貼士：

1. **接納自我**：每人都有優點和缺點，接受自己的獨特性，避免與他人比較。
2. **接納他人**：以誠懇、友善的態度與人相處，尊重他人的想法、價值觀和感受，並包容他人的缺點。
3. **用心聆聽他人的說話**：將心比心，真誠聆聽和理解他人的感受和需要。
4. **積極表達**：適當地表達自己的想法和感受，清晰地溝通，避免出現誤解。
5. **積極互動**：多微笑，運用幽默感，適時給予欣賞和真誠的讚美。

與他人建立良好的人際關係是一個雙向的過程，需要彼此的關愛、包容和尊重。當我們關心他人時，他人也會回應我們的關愛，這樣的互動會為我們帶來更多的幸福感和滿足感。

願大家都能在人際關係中找到幸福和滿足，享受著快樂的生活。祝福大家！

資料來源

衛生署——https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/txt_interpersonal_relationship_issue.html

香港中文大學——https://www.cadenza.hk/training/pdf/ws/CTP002_cur10_ws1_s3.pdf

目錄

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	4
中心使用守則	5
重要資訊	6
護老者支援服務	9
認知障礙症支援服務	13
長者進修學院	18
義工服務及發展	20
社交及康樂活動	22
健康及生活	27
颱風及暴雨安排	33
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12月	全心投入	12月3日(二)	上午10時至11時 及 下午2時至3時
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)	
25年3月	長者充權	3月4日(星期二)	

彩虹中心

- ※ 社會工作員黎潔霖姑娘於2024年11月18日離職。
- ※ 活動幹事梁嘉儀姑娘於2024年11月21日離職。

嘉峰臺中心

- ※ 服務經理黎曉彤姑娘於2024年11月16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。



循道衛理楊震社會服務處
彩虹長者綜合服務中心



楊震彩虹慈善賣物會 2024

慈善賣物即將登場！除了賣物外還有遊戲攤位！所得善款將撥入今年的機構賣旗款額當中，用作支持楊震的油尖旺非華裔服務及自資殘疾人士院舍的運作。

內容：



手工藝品



小食



遊戲攤位



二手物品



飲品

憑遊戲券可於遊戲攤位遊玩，完成遊戲後可獲蓋印，憑印可換領小禮物乙份。

遊戲券費用：\$20(包小食或飲品乙份)

日期：2024年12月6日(星期五)

時間：下午2:00-5:00

對象：公眾人士、長者會員、護老者等

地點：彩虹邨金漢樓地下106至115室

查詢方法：23296366(張生)

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
聖誕愛樂在FUN享 Christmas is a time to love

全港賣旗日

招募義工人數(實體及線上)
Volunteers Recruitment

5,000

籌款目標
Fundraising Goal

120萬
1.2 Million

FLAG DAY 2024

12.28 SAT
(六)



© bulbble inc.

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)

To raise funds for:

- Service for non-Chinese ethnics in Yau Tsim Mong District
- Self-finance residential care homes (persons with disabilities) (Tuen Mun Independent Living Hostel and Independent Living Project)

22510888 www.yang.org.hk ymmss_hk

公開籌款許可編號Public Subscription Permit Number: FD/T020/2024

捐款\$300或以上
即可獲得金旗套裝：



義工登記及
捐款支持



重要資訊 > > > > > > > > > >

做足準備禦寒冬

近年香港出現氣溫突然驟降的情況日益增加，長者對於溫度的感知相對較弱。因此，大家要做好準備，以備寒冬。

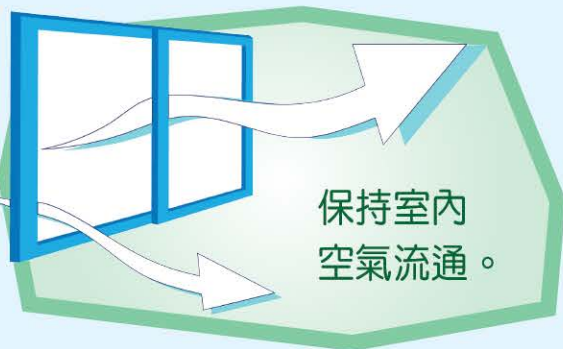
留意天氣預報，及早預防即將來臨的溫度轉變



注意保暖，多穿禦寒衣物。



保持室內空氣流通。



避免長時間置身在寒風中。



進食熱量豐富的食物，如飯和麵。



做適量運動保暖。



使用暖爐或暖風機時，須留意散熱及遠離易燃物品。



時刻關注個人身體健康，如有不適，記謹求醫。



「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

護老家庭盆菜宴

活動編號 CHCC-LES-24250774
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2025年1月4日(星期六)
時間	上午9時至下午5時
集合地點	彩虹中心及屏山
內容/簡介	屏山文物徑，如聚星樓、鄧氏宗祠 ▶ 元朗大榮華酒樓九鉢(九大簋) ▶ 美味棧頭抽專門店(每人獲贈精美頭抽乙支) ▶ 河上鄉豆品廠(自費品嚐豆漿豆腐花)
名額/對象	55位護老者及家庭成員(護老者家庭及護老者優先)
費用	每位\$80
參加辦法	由12月4日起致電中心登記，截止登記日期為12月16日，如超額登記則於12月17日抽籤及公佈結果，中籤者必須於12月30日前帶備會員證於接待處購票，逾期報名者其名額將於12月31日由後備補上。
參加辦法	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)費用已包括午餐和來回交通。

護老家庭賀聖誕

活動編號 CHCC-LES-24250773
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年12月20日(星期六)		
時間	下午2時15分至4時15分	地點	彩虹中心
內容/簡介	1. 一起共同製作聖誕節擺設。 2. 配上聖誕飾物，留下美好回憶。		
名額/對象	10個護老家庭		
費用	每戶\$30		
參加辦法	即日起致電2329 6366登記，職員稍後聯絡確認名額。		

活動

照顧者後援會(十二月)

活動編號 CHCC-LES-24250786
負責同事 周佩怡 (周姑娘)

日期	2024年12月28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。		

輪椅及復康用品檢查維修站 (四)

活動編號 CHCC-LES-24250775
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2025年1月7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。		

小組

護老者齊齊學做戲

活動編號 CHCC-LES-24250776
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2025年1月6、13、20、27日；2月10、17日(星期一)		
時間	上午9時至10時30分	堂數	6堂
地點	彩虹中心	費用	\$60/6堂
內容/簡介	透過戲劇讓大家在輕鬆、有趣的環境中發揮創造力，放鬆身心。		
名額/對象	10位護老者		
參加辦法	由12月4日起致電2329 6366登記，負責職員會稍後聯絡。		
備註	是次活動由社會福利署黃大仙及西貢區小社區服務計劃2024-2025資助。		

靜心療癒禪繞班 (四)

活動編號 CHCC-LES-24250763
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2025年2月8、15日及3月15、29日(指定星期六)		
時間	下午2時至3時30分	堂數	4堂
地點	彩虹中心	費用	\$20/4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2025年1月4日起到中心櫃檯報名。		

靈蛇護老賀新春

活動編號 CHCC-LES-24250827
負責同事 張駿成 (張先生)

日期	2025年1月18日(星期六)		
時間	上午9時30分至下午4時		
地點	服務範圍內的公屋	費用	免費
內容/簡介	於農曆新年期間透過義工上門探訪，向護老者家庭送上新春福袋，共慶新年。		
名額/對象	1. 於2024年12月31日或以前已登記成為有效護老者會籍的護老者家庭(即護老者與被照顧長者同住)； 2. 需要居住於服務範圍內的公共屋邨		
參加辦法	即日起致電2329 6366作出留名登記，符合資格將會於2025年1月10日前收到探訪通知書或電話確認。		

家庭活動

玩斗「棋」兵 - 家庭木棋(12-1月)

活動編號 CHCC-LES-24250777
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年12月4、11日、2025年1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個護老家庭成員(10位)	費用	免費
參加辦法	由12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



自助按摩講座

活動編號 CHCC-LES-24250778
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年12月30日(星期一)	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. 正確的按摩方法和用途 2. 一般手力按摩的禁忌症和安全要點 3. 簡單的手力按摩技巧及自我護理方法		
名額/對象	20位護老者、彩虹中心會員及駿薈會員		
參加辦法	由12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。
本通訊部分活動標有 **認知友善** 屬認知友善活動，
課程內容或活動安排會因應參加者認知程度而有調整。
參加者必須在報名時提出需要。

智在友你家屬活動 - 攜手「營」冬樂融融

活動編號 CHCC-LES-24250657
負責同事 林海寶 (寶姑娘)

日期	2024年12月21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	由資深護師分享健康飲食的重要性並與長者和家人共同製作健康小食，慶祝冬至及聖誕節。透過活動帶出長者選擇和自主權的重要性。		
名額/對象	9個照顧者家庭(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	認知友善		

智在友你家屬活動 - 雙人瑜伽迎新春

活動編號 CHCC-LES-24250657
負責同事 林清滢 (林姑娘)

日期	2025年1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/簡介	由瑜伽導師帶領參加者進行放輕鬆瑜伽，並會透過二人		
名額/對象	8個照顧者家庭(智友醫社同行計劃參加者優先)		
費用	免費		
導師	瑜伽導師		
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. 必須以「2人」為單位參加 2. 活動需要參加者坐和站立在瑜伽墊上，所以參加者需要衡量自身活動能力。		

認知友善

智友畢業典禮暨重聚日

活動編號 CHCC-LES-24250826
負責同事 林清滢 (林姑娘)

日期	2024年12月14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	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及家人
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。 認知友善 👍

竹園區神召會彩雲長者鄰舍中心智友遊學團

活動編號 CHCC-LES-24250727
負責同事 林清滢 (林姑娘)

日期	2024年12月4日(星期六)
時間	下午2時30分至3時30分
地點	竹園區神召會彩雲長者鄰舍中心
內容/簡介	參觀竹園區神召會彩雲長者鄰舍中心，了解中心設施和服務。
名額/對象	6名認知障礙症長者和家屬，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確定名額。 認知友善 👍

智友同盟遊戲日(2024年10-11月)

活動編號 CHCC-LES-24250574
CHCC-LES-24250784
負責同事 林清滢 (林姑娘)
李妍儀 (李姑娘)

日期	2024年12月7日(星期六)及2025年1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/簡介	由學生/青年義工與參加者互動 - 主題包括以節日主題製作小食/手作、體驗各款桌上遊戲(Board-game)和集體遊戲等，增強參加者人際互動、長幼共融並享受歡樂時光。
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	活動截止日期：活動3天前。 2024年12月份及2025年1月份日子需分別報名。 認知友善 👍

彩虹摯友月聚(12月及25年1月)

活動編號 CHCC-LES- 24250618(12月)
CHCC-LES- 24250764(1月)
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年12月27日(星期五)及2025年1月24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。 2024年12月份及2025年1月份日子需分別報名。 認知友善 👍



嘉峰摯友月聚 (12月及25年1月)

活動編號 CHCC-LES- 24250618(12月)

CHCC-LES- 24250764(1月)

負責同事 李妍儀 (李姑娘)

日期	2024年12月21日(星期六)及2025年1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/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。 2024年12月份及2025年1月份日子需分別報名。		
認知友善👍			

和諧粉彩

(彩虹及嘉峰臺)

活動編號 CHCC-LES- 24250771(彩虹)

CHCC-LES- 24250772(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：2025年1月10日至3月28日(指定星期五) 嘉峰臺：2025年1月15日至3月26日(指定星期三)
時間	彩虹：上午10時至11時(共8堂) 嘉峰臺：下午2時15分至下午3時15分(共8堂)
地點	彩虹中心 及 嘉峰臺中心
內容/簡介	由導師帶領長者進行和諧粉彩活動，放鬆心情，繪製畫作能發揮創意，亦能從中欣賞自己。
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
費用	免費
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。
認知友善👍	

智醒魔力橋 (25年1月-3月)

活動編號 CHCC-LES-24250770

負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2025年1月13日至3月10日(星期一)(27/1暫停)		
時間	下午3時30分至4時30分	地點	嘉峰臺中心
堂數	8堂		
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		
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。		
	認知友善👍		



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
行書書法班(乙)	逢星期一	上午10:45- 下午12:15	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)	岑寶嬋女士	牛池灣體育館
拉筋健體班 (時段一)	逢星期三	上午10:00- 上午11:00	8	\$130	\$150	曾慶輝先生 (曾先生)	蔡敏蕊女士	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
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
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
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
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
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
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
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

書法進修班 (12-1月)

活動編號 CHCC-LES-24250748

負責職員 陳芊惠 (惠姑娘)

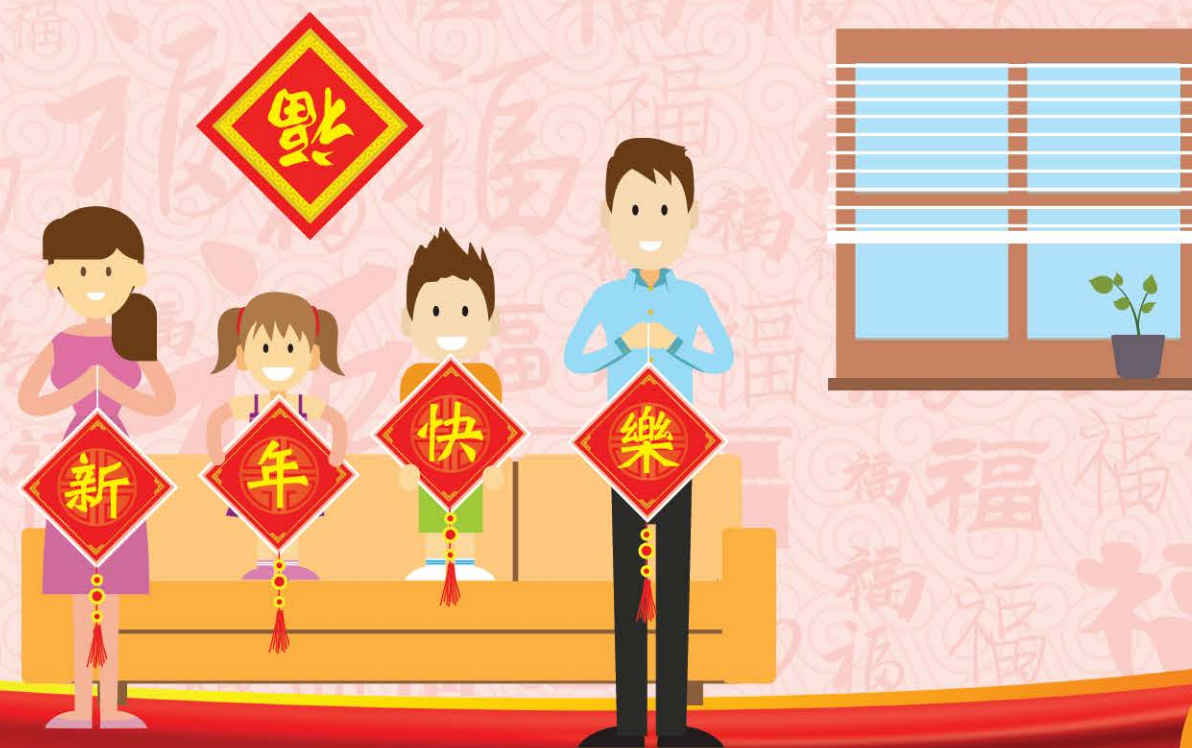
日期	2024年12月17日至2025年1月21日(逢星期二)		
時間	上午9時30分至11時	地點	彩虹中心
內容	導師以唐代書法名家歐陽詢作主題，教授參加者如何欣賞並臨摹楷書。		
導師	羅義香老師	堂數	6堂
名額/對象	16位中心會員、駿薈會員及社區會員		
費用	\$50 中心會員及駿薈會員，\$58 社區會員		
參加辦法	請於12月3日(二)開始構同會員証於接待處購票，額滿即止。		

"Me Time"-Music (25年1-3月)

活動編號 CHCC-LES-24250772

負責職員 李易霖 (易姑娘)

日期	2025年1月6日至3月3日(星期一)(1月27日暫停)		
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位中心會員、駿薈會員及社區會員		
費用	\$240(中心會員及駿薈會員)/\$260(社區會員)		
參加辦法	參加者可於12月3日起到接待處購票，額滿即止。		



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(五)

活動編號 CHCC-LES-24250743
負責同事 冼浩然 (冼先生)

日期	2025年1月11日(星期六)	地點	彩虹中心
時間	下午2時至4時15分	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12月16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(五)

活動編號 CHCC-LES-24250744
負責同事 冼浩然 (冼先生)

日期	2025年1月17日(星期五)	地點	彩虹中心
時間	上午9時30分至11時	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 12月23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(1-3月)

活動編號 CHCC-LES-24250747
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2025年1月8日、1月15日、2月5日、2月12日、2月19日、3月5日、3月12日、3月19日(指定星期三)	地點	彩虹中心
時間	下午1時30分至3時	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	費用	免費
名額/對象	16位彩虹中心編織義工	參加辦法	參加者可於12月3日起到報名，名額有限，額滿即止。

時間銀行-「手牽守」手機班 (12月份及1月份)

活動編號 CHCC-LES-24250684 (12月份)
活動編號 CHCC-LES-24250685 (1月份)
負責同事 冼浩然 (冼先生)

日期	2024年12月19日(星期四)及2025年1月8日(星期三)
時間	12月19日(星期四)及1月8日(星期三)：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「手牽守」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-「手牽守」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。

彩虹樓長委員會(五)

活動編號 CHCC-LES-24250758
負責同事 葉如茵 (葉姑娘)

日期	2024年12月17日(星期二)
時間	下午3時至4時
地點	彩虹中心
內容	1) 樓長/組員近況分享 2) 檢討11月樓座組(內容/組員反應) 3) 商討新年樓座送湯及2月樓座組安排 4) 分享對同座樓探訪安排及每月分享會意見
對象	9位，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。

接待義工聚會(3)

活動編號 CHCC-LES-24250693
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年12月18日(星期三)
時間	上午9時30分至10時45分
地點	彩虹中心
內容	透過遊戲加強長者之凝聚力，並且一同慶祝聖誕節，最後分享對中心接待服務安排的意見。
費用	免費
對象	30位接待義工
參加辦法	工作員會Whatsapp或致電聯絡各位義工出席。

得閒飲茶 (12月份及1月份)

活動編號 CHCC-LES-24250687 (12月份)
活動編號 CHCC-LES-24250688 (1月份)
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年12月3日(星期二)、12月27日(星期五)及 2025年1月2日(星期四)、1月24日(星期五)
時間	12月3日(星期二)及1月2日(星期四)：下午3時至5時 12月27日(星期五)及1月24日(星期五)：下午2時至4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 2329 6366 或可到接待處報名登記。

愛笑瑜伽 (1-3月)

活動編號 CHCC-LES-24250750
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	(第一場) 2025年1月14日， (第二場) 2025年2月11日， (第三場) 2025年3月18日(指定星期二)
時間	下午4時至5時
地點	彩虹中心
堂數	3堂
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
名額/對象	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。

山水遊蹤 (2024年12月)

活動編號 CHCC-LES-24250755
負責同事 曾慶輝 (曾先生)

日期	2024年12月12日(星期四)
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：由東涌起步，經東澳古道行至大澳。
導師	活動由資深行山義工鄭偉芬女士帶領
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11月4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。 (此路徑主要為平路及石屎路，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。)

山水遊蹤 (2025年1月)

活動編號 CHCC-LES-24250756
負責同事 曾慶輝 (曾先生)

日期	2025年1月17日(星期五)
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：由黃泥涌水塘起步，經金督馳馬徑去到鰂魚涌。
導師	活動由資深行山義工鄭偉芬女士帶領
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12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。 (此路徑主要為山路及石屎路，包括休息時間約需4-5小時，參加者首要考慮自己的體能是否足以應付當日路程。)



玩具圖書館 (12月及2025年1月)

活動編號 CHCC-LES-24250572(12月)
活動編號 CHCC-LES-24250782(1月)
負責同事 李妍儀 (李姑娘)

日期	2024年12月3日、12月10日、12月17日及12月31日 2025年1月7日、1月14日、1月21日及1月28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)，促進大腦運動並可增進人際互動。
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。

認知友善

工展長者才藝比賽2024

活動編號 CHCC-LES-24250828
負責同事 朱家詠 (朱姑娘) 彩虹
負責同事 馮基豪 (馮先生) 嘉峰臺

日期	2024年12月29日 (星期日)
時間	上午11時至下午1時
地點	銅鑼灣維多利亞公園「工展會大舞台」
比賽形式	任何表演形式 (如唱歌、舞蹈、話劇、功夫、魔術等等) 每隊表演比賽限時5分鐘
名額/對象	12隊 (個人/組隊參賽) (名額有限，超額將進行甄選)
參加辦法	即日起致電 2329 6366 或 2711 0333 登記，負責職員稍後將會聯絡通知詳細安排。截止報名日期為2024年12月15日 (星期日)
評分準則	以表演的觀賞性 (佔30分)、快樂感 (佔25分)、啟發性 (佔25分) 及風格 (佔20分) 為準則。
備註	活動由香港提升快樂指數基金主辦，並得到香港中華廠商聯合會支持舉辦。

聖家堂與你賀聖誕 (2024)

活動編號 CHCC-LES-24250758
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年12月21日 (星期六)
時間	上午10時至11時30分
地點	彩虹邨天主教中學 (聖家堂)
內容	由義工與長者玩遊戲、唱歌、跳舞及表演，「童心樂坊」的小朋友也會表演唱歌，以慶祝聖誕節。
名額/對象	80位彩虹中心會員
費用	\$5
參加辦法	請於12月4日開始攜會員証於接待處購票。額滿即止。
備註	1. 參加者請憑票出席當日活動。 2. 是次活動沒有義工參與護送，坐輪椅的長者請自行安排前往。

@聖誕節和諧粉彩

活動編號 CHCC-LES-24250769
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年12月11日 (星期三)
時間	下午2時30分至4時
地點	嘉峰臺中心
堂數	1堂
內容	又到聖誕節!! 係時候親手畫一張聖誕卡送俾你重視嘅朋友。 活動由和諧粉彩正指導師鄧女士教授聖誕主題和諧粉彩，認識和諧粉彩繪畫技巧，無須任何經驗，簡單輕鬆完成獨特作品。
名額/對象	10位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員
費用	\$10
參加辦法	請於11月18日開始攜會員証於接待處購票。額滿即止。



長者手機速成班

活動編號 CHCC-LES-242507801
負責同事 梁綽琳 (綽琳姑娘)

日期	2025年1月7, 14, 21, 28日		
時間	上午11時至中午12時	地點	彩虹中心
堂數	4堂	費用	免費
內容	每個課堂教授不同智能手機功能，幫助長者融入智能時代。		
名額/對象	6-8位中心會員/駿薈會員		
參加辦法	請於12月3日開始攜會員証於接待處報名。額滿即止。		

週五手機諮詢日 (12-1月)

活動編號 CHCC-LES-24250787
負責同事 梁綽琳 (綽琳姑娘)

日期	2024年12月6日至2025年1月24日 (逢星期五)		
時間	下午2時至5時	地點	彩虹中心
堂數	7堂 (12月13日中心週年大會暫停)		
費用	免費		
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)		
參加辦法	請於12月3日開始攜會員証於接待處報名。額滿即止。		

硬地滾球A班 (12、1月)

活動編號 CHCC-LES-24250760 (A班)

硬地滾球B班 (12、1月)

活動編號 CHCC-LES-24250761 (B班)

負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	A班：2024年12月10日至2025年1月28日 (指定星期二) B班：2024年12月10日至2025年1月28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		
堂數	8堂		
地點	彩虹中心	費用	\$20
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。		
名額/對象	20位彩虹中心會員及駿薈會員		
參加辦法	請於11月26日起親臨中心報名，先到先得。		
備註	每位會員只能報名一班。		

運動健體班-痛症不求人 A, B班 (12-1月)

活動編號 CHCC-LES-24250751
活動編號 CHCC-LES-24250752
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年12月16日至2025年1月20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		
堂數	6堂		
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15位彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員		
費用	\$60 (中心會員及駿薈會員) \$69 (社區會員)		
參加辦法	請於12月3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。		

Stick Mobility伸展棍拉筋訓練班 (24年12月-25年1月)

活動編號 CHCC-LES-24250741
負責同事 曾慶輝 (曾先生)

日期	2024年12月21日至2025年1月25日 (逢星期六，2025年1月4日及18日停課)		
時間	下午12時30分至1時30分		
地點	嘉峰臺中心		
堂數	4堂		
內容	源於美國的訓練系統，並由專業教練指導，利用特製的筋膜伸展棍訓練平日難以伸展的筋膜。有助增加身體靈活性及協調性、放鬆繃緊肌肉、改善不良姿勢。更可以達到預防腰背痛、肩頸痛、寒背、圓肩等問題！		
名額/對象	8位彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員		
費用	\$280 (中心會員及駿薈會員) \$300 (社區會員)		
參加辦法	請於10月21日起開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。		
備註	1. 請穿著輕便運動服。 2. 請自備瑜珈墊。		

香港大學牙醫學院合辦-口腔檢查

活動編號 CHCC-LES-24250753
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2025年1月16日(星期四) 口腔檢查 2025年3月17日(星期一) 回診補牙
時間	2025年1月16日：上午9時30分至下午3時30分 2025年3月17日：上午9時30分至下午1時
地點	彩虹中心
內容	由香港大學牙科學院，為60歲以上長者提供免費口腔檢查及補牙服務。
名額/對象	36位彩虹中心會員
費用	免費
參加辦法	即日起攜會員證於接待處登記，額滿即止。
備註	1. 特別鳴謝香港大學牙醫學院。 2. 參與會員必須最少有一隻真牙。 3. 如日常須使用假牙，口腔檢查當日必須帶備假牙進行檢查。 4. 於口腔檢查日，如發現有蛀牙將會進行補牙，並請長者於3月份回診。 5. 牙醫將會因應檢查情況，決定是否需出席3月份之回診。

再培訓計劃保安試讀課程ERB

活動編號 CHCC-LES-24250679
負責同事 馬嘉聰 (馬先生)

日期	2024年12月12日(星期四)
時間	下午2時至4時
地點	彩虹中心
內容	會員透過講座，了解ERB的課程及服務，透過今次的活動讓參加者了解保安的課程及工作，讓參加者有一個再培訓的機會。
導師	ERB僱員再培訓局
名額/對象	20-30位彩虹中心會員，駿薈會員及護老者，並有意重投職場的人士
費用	免費
參加辦法	即日起致電2329 6366中心登記，負責職員(馬生)會稍後聯絡確認名額。

醒腦時刻 (12月)及(25年1月)

活動編號 CHCC-LES-24250765 (12月)
活動編號 CHCC-LES-24250766 (1月)
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	12月份：2024年12月6日、13日及27日(星期五) 1月份：2025年1月8日、15日、22日(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	12月份：由11月20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11月26日，如超額登記則於11月27日抽籤及公佈結果。 1月份：由12月11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12月17日，如超額登記則於12月18日抽籤及公佈結果。
備註	12月份及25年1月份活動需要分別報名。 認知友善

智叻小人類 (12月)及(1月)

活動編號 CHCC-LES-24250767(12月)
活動編號 CHCC-LES-24250768(1月)
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	12月份：2024年12月27日(星期五) 1月份：2024年1月17日(星期五)
時間	12月份：上午9時30分至10時30分 1月份：下午2時30分至3時30分
地點	彩虹中心
堂數	4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	10位彩虹中心會員
費用	\$280(中心會員及駿薈會員) \$300(社區會員)
參加辦法	12月份：由12月3日起可致電或親臨登記，職員稍後確認名額。 1月份：由1月2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。 12月份及1月份活動需要分別報名。 認知友善

健康起動站(12月) 及 (1月)

活動編號 CHCC-LES-24250769(12月)
活動編號 CHCC-LES-24250770(1月)
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	12月份：2024年12月2日(星期一) 1月份：2025年1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
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	12月份：由11月11日起到中心報名，額滿即止。 1月份：由12月2日起到中心報名，額滿即止。
備註	1. 做Inbody機時要脫鞋脫襪，方可進行。 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。

健體舞 (25年1月-3月)

活動編號 CHCC-LES-24250764
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2025年1月6日至3月3日(星期一)(1月27日暫停)
時間	下午4時至5時
地點	嘉峰臺中心
堂數	8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/駿薈會員/社區會員
費用	\$250(彩虹中心會員/駿薈會員) \$270(社區會員)
參加辦法	請於12月3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。

增肌減脂運動班

活動編號 CHCC-LES-24250765
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2025年1月6日至3月3日(星期一)(1月27日暫停)
時間	下午3時至4時
地點	嘉峰臺中心
堂數	8堂
內容	由體適能導師(張一龍)教授減脂增肌運動班，專業教練量身定制課程，提供多樣化的活動，包括有氧運動、重量訓練和營養指導。
名額/對象	16位彩虹中心會員/駿薈會員/社區會員
費用	\$250(彩虹中心會員/駿薈會員)/\$270(社區會員)
參加辦法	請於12月3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。

放鬆拉筋瑜伽 (25年1月-3月)

活動編號 CHCC-LES-24250766
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2025年1月14日至3月11日(星期二)(1月28日暫停)
時間	上午11時15分至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)/\$330(社區會員)
參加辦法	請於12月3日起開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。
備註	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。



普拉提 (25年1月-3月)

活動編號 CHCC-LES-24250767

負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2025年1月14日至3月11日(星期二)(1月28日暫停)
時間	下午12時30分至1時30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)/\$330(社區會員)
參加辦法	請於12月3日起開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。
備註	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。

柔力球班 (25年1月-3月)

活動編號 CHCC-LES-24250768

負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2025年1月14日至3月11日(星期二)(1月28日暫停)
時間	上午10時至中午12時
地點	牛池灣體育館
堂數	8堂
內容	由專業文老師教授，『柔力球』是集合太極、羽毛球、網球加音樂節拍編制成花式套路運動，由音樂帶動放鬆身心增強下肢肌肉耐力，對五十肩、頸梗肩硬等有顯著幫助，動作輕鬆自然，柔和緩慢，趣味性強。
名額/對象	20-30位彩虹中心會員/駿薈會員/社區會員
費用	\$220(彩虹中心會員/駿薈會員)/\$240(社區會員)
參加辦法	請於12月3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。 - 新生可向中心借用柔力球拍1期(8堂)。

投委會「管理退休老本」講座

活動編號 CHCC-LES-24250656

負責同事 馬嘉聰 (馬先生)

日期	2024年12月10日(星期二)
時間	上午10時至11時15分
地點	彩虹中心(中心開設Zoom)
堂數	8堂
內容	會員透過講座，了解理財資訊，讓參加者可以知道如何管理自己的退休金。
名額/對象	20-30位長者/退休人士/準退休人士而設的理財講座
費用	免費
參加辦法	即日起致電2329 6366中心登記，負責職員(馬生)會稍後聯絡確認名額。

如遇懸掛暴雨及颱風時，中心服務會有以下安排：

天氣情況	 Amber 黃 1T 一號風球或黃雨	 Red 紅 3L 三號風球或紅雨	 8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)	✗ (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 ✗)	✓ # 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

未有享用膳膳的長者，請帶同飯票往接待處安排補餐。

循道衛理楊震社會服務處
彩虹長者綜合服務中心

金蛇吐祥慶團年

日期：25年1月10日（星期五）
時間：上午11時30分至下午2時
費用：每位\$188（中心會員及駿薈會員）
每位\$218（社區會員及家居隊護老者）
名額：127位中心會員及駿薈會員
30位家務助理隊、日間中心及服務券之服務使用者
地點：沙田麗豪酒店（一樓聚賢廳）
內容：與長者共享美味午宴，慶祝團年，齊玩遊戲，欣賞表演，豐富禮物大抽獎，每位長者均可獲福袋一份
參加辦法：請於12月3日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註：1)每席名額10或11位，如相約朋友同桌，請於購票時通知及交名單予同事記錄，同桌參加者需盡快購票，若購完所有活動券，未購票的位置將售出，不作留位
2)參加者需自行前往沙田麗豪酒店（中心門外乘89X直達），如不懂如何前往，可登記由同事帶領，並於當日10時15分到中心集合
3)家居隊服務使用者請向家居隊負責同事登記，輪椅位名額8個，如超額則抽籤

椰汁紅豆桂花糕
鮑魚翅
錦繡炒飯
瑤柱貴妃雞
古法蒸沙巴
福建雲沙巴
海皇肚珍金尾
彩虹西芹粟肚扒翡翠
富貴美點三拼
菜單

地址：九龍彩虹邨金漢樓106至115室
電話：2329 6366（阮姑娘）
Code no.: CHCC-LES-24250745

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
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE
彩虹長者綜合服務中心
Choi Hung Community Centre for Senior Citizens

年度主題活動回顧

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

體驗班及工作坊



心靈篇—
香薰按摩及靜觀體驗工作坊



執相工作坊



家居篇—空間整理講座

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）下午一2:00-3:30 嘉峰臺中心



內容會再作修訂



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

記憶診所 - 早期認知檢測服務

服務內容

全面評估包括認知能力、自理能力、情緒及行為情況等，完成評估後提供書面報告以便轉介至合適服務。

對象

1. 懷疑患有認知障礙症
 2. 居於本中心服務範圍長者
 3. 為本中心會員
- 經中心社工轉介

收費

\$300 (可用醫療券)

形式

到戶評估

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



循道衛理楊震社會服務處
彩虹長者綜合服務中心

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薈會員) 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

12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>



活動有免費材料	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午10:30-11:30	3 DIY聖誕節花環A班	4 DIY聖誕節花環A班	5 手縫百寶袋1	6 扭扭棒聖誕花A班	7 活力形象工作坊1 (10:30-12:00)
下午2:30-3:30	DIY網紗聖誕樹A班	DIY網紗聖誕樹A班	非遺竹編畫手作A班	DIY網紗聖誕樹B班	
下午4:00-5:00	聖誕油粉彩	聖誕油粉彩	開心手磨咖啡A班	防跌伸展操	
上午10:30-11:30	10 DIY聖誕節花環B班	11 負重健身操	12 扭扭棒聖誕花B班	13 八段錦A班	14 活力形象工作坊2 (10:30-12:00)
下午2:30-3:30	輕黏土聖誕圈A班	聖誕亞克力方塊小夜燈	橡筋帶運動操	聖誕樹繩結掛飾 (更改下午1:00-2:00)	
下午4:00-5:00		椅上太極A班(初班)	開心手磨咖啡B班		
上午10:30-11:30	17 頭部穴位按摩	18 愉快禪繞畫	19 手縫百寶袋2	20 拍打養生棒	21 線上平台重聚日暨冬至月會 (10:30-11:30)
下午2:30-3:30	輕黏土聖誕圈B班	曼陀羅的神奇卡	非遺竹編畫手作B班	八段錦B班	
下午4:00-5:00		聖誕奶油膠水晶檯燈	日本之旅-鎌倉&鹿兒島	椅上太極B班(初班)	

12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>



活動有免費材料	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午10:30-11:30	24	25 聖誕節	26 聖誕節翌日	27 手指穴位按摩	28 楊震賣旗日
下午2:30-3:30				蝶古巴特乾花台燈	
下午4:00-5:00				大澳本地遊	
上午10:30-11:30	31				
下午2:30-3:30					
下午4:00-5:00					

- 每個活動名額有限，每月月尾職員會個別通知成功報名的活動
- 活動A班及活動B班內容相同
- 活動1及活動2為連續性活動，兩堂均可出席優先

- 護老者姓名: _____
- 電話: _____
- 物資: 自取 / 需郵寄 / 代取

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 / 穎姑娘)

九龍彩虹邨金漢樓地下106-115室