



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

設計及排版 | 鄭婀娜

督印人 | 麥麗娥

印刷數量 | 1300本

8月至9月中心通訊

主題文章1 - 8月月會主題

快樂的七種方法 李鳳蘭(蘭姑娘)

原來「快樂」也有方法的。心理學家馬丁·沙利文提出的正向心理學引申下的七種快樂訊息，鼓勵人們追求真正的快樂，這「快樂七式」包括以下七項：

- 第1式 感謝與讚美**：常懷讚美的心，多向身邊的人表達謝意。簡單的做法，別人幫上小忙時，衷心的對他說「多謝」。
- 第2式 健康生活**：時刻注意健康，多做運動、有充滿睡眠及均衡飲食。快樂和健康是唇齒相依的。如果沒有健康的身體，我們不能活得快樂；如果活得不快樂，我們也不能保持身體健康。
- 第3式 敬業樂業**：做好本分，發掘生活樂趣，使自己樂在其中。全情投入或專注做一些令自己滿足的事情，留心事情的變化，可把沉悶轉化為愉快的經歷。
- 第4式 嘉言善意**：多用正面的說話鼓勵自己及別人，培養積極的處事態度。簡單而言，你想別人怎樣與你說話，便以該種方式與自己或別人溝通。
- 第5式 為善最樂**：主動關心他人的需要，友善待人。根據有關研究顯示，當我們幫助別人或對人友善時，我們身體及心理都能處於快樂狀態。
- 第6式 常懷寬厚**：常懷寬恕之心，放下心中擔子，平常心看待事情。我們或許無力控制令自己受到傷害的行為，但是如何回應他人負面的行為，我們可以作出選擇。
- 第7式 天倫情話**：多與親人或朋友傾訴，做彼此喜歡的事情，為自己建立支援網絡。如一起吃飯、一起聚會、一起視像。

大家一起嘗試，努力學習，於中心傳揚開心快樂的訊息，讓中心也充滿感恩、讚美、歡樂、助人……會員及職員也呼吸著開心快樂的空氣。

- 參考來源
- 羅澤全。2005。快樂人生訓練計劃訓練手冊。
https://www.yipsir.com.hk/5_Dong_Guang_SW/Positive_psychology/%E5%BF%AB%E4%B9%90%E4%BA%BA%E7%94%9F%E8%AE%AD%E7%BB%83%E8%AE%A1%E5%88%92%20-%20%E8%AE%AD%E7%BB%83%E6%89%8B%E5%86%8C.pdf
 - 心康理得 學「快樂七式」建開心人生。

全心投入

至

仍在照顧路上的照顧者

周佩怡姑娘

親愛的照顧者：

在日復日的長期照顧路上，你可能有很多力不從心的時候……

每個人都會面對死亡，但不一定會經歷『老』這個過程，所以你跟親人正在經歷一個正常的哀傷歷程，面對著失去的無力感。同時面對親人的生病，讓我們知道更無力的是失控的感覺，看著他們受苦，會發現自己的人生也不一定能夠在自己的掌控之內。這一個不是一個小衝擊，我可以允許自己擔憂、焦慮。不過除了看到自己的擔憂之外，還有努力的付出跟「愛」在裡面。正因為不捨得親人在疾病中受折磨，才會經常檢討自己還有哪裡做得未夠好。

其實親人的病情是否惡化跟照顧者無關，所以你不用為此而責怪自己。我們可以在能力範圍內盡最大努力，把無法控制的事情交給上天安排。在人生的旅程，在不同人身上學習與經歷生、老、病、死這些課題。

我們要好好多謝自己，是有勇氣的那一個，才會留下來陪伴跟照顧親人，一起從生病中找到意義。但也請你不要以為自己的人生只能跟照顧這件事捆綁在一起，只用孝順來定義自己，你自己的人生，永遠也可以選擇。即使你一開始擔起照顧的責任，不代表日後不可以找人來分擔照顧的工作。也不代表你決定給親人使用專業機構的服務時，就是不孝了，不愛他們了。相信你做的決定，也是基於你對家人的愛！正因為這份愛，使照顧長者的時刻，也閃閃發光。

以下有七個照顧「照顧者」的心得，希望大家在參考後從中得到滋養。

第一招 飲食可以簡單，但絕對不能夠隨便。

第二招 睡眠品質要顧好，床上不胡思亂想。

第三招 抽空運動，不是勞動。

第四招 定期晤談，允許自己可以脆弱。

第五招 留時間給自己

第六招 堅定信仰

第七招 能相扶持的群體

成為了照顧者以後，你真的辛苦了！適當時加入社區資源幫幫忙，不要將所有的事情都背在自己身上，好好照顧自己，不要過勞。

資料來源 艾彼(2019)。不只是孝順，我想好好陪您變老
照顧父母也好好照顧自己。萬里機構

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 5

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 15

義工服務及發展 20

社交及康樂活動 22

健康及生活 32

社交網絡連結活動 37

颱風及暴雨安排 37

中心聯絡資料 40

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60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60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60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60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8月及9月月會

月份	主題	日期	時間
8月	正向情緒	8月1日(四)	上午10時至11時 及 下午2時至3時
9月	成就感	9月3日(二)	
10月	人際關係	10月2日(三)	
11月	生命意義	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受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)

重要資訊 > > > > > > > > > >

第2項 關愛基金「長者牙科服務資助項目」申請

內容

符合資格的長者可獲免費鑲配活動假牙及，或其他牙科診療服務，包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙、X光檢查、移除牙橋或牙冠和根管治療（杜牙根）。



受惠對象

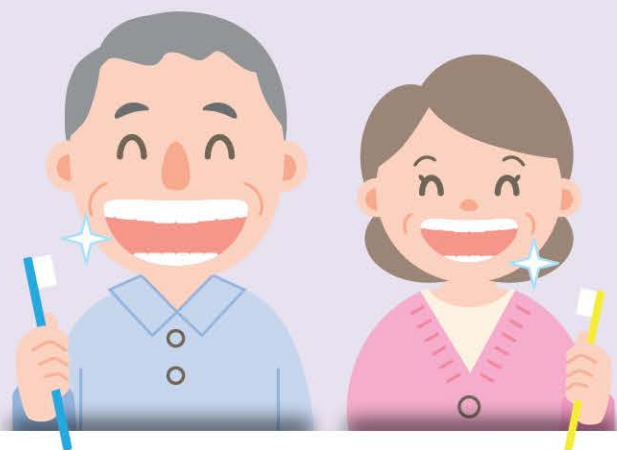
- 最近連續三個月正領取「長者生活津貼」的年滿65歲的長者：或正接受社會福利署津助的「綜合家居照顧服務」或「改善家居及社區照顧服務及繳付第一級別或第二級別收費的長者，而又並非綜合社會保障援助受助人；
- 從未受惠於關愛基金「長者牙科服務資助」項目的長者；或
- 75歲或以上於五年前或更早之前在項目下曾接受牙科服務的長者（只適用於「第二次服務申請人」）
- 從未受惠於衛生署的「長者牙科外展服務計劃」，已失去全部或部分牙齒或患有牙疾：及獲評估為需要並適合接受鑲配活動假牙及/或其他牙科診療服務。

申請方法

- 正領取「長者生活津貼」的長者須親身前往參與本項目的地區服務單位申請。
- 正使用長者家居照顧服務的合資格長者，請聯絡所屬服務隊安排申請。

申請須帶備以下文件

- 身份證正本
- 能夠顯示最近3個月領取長者生活津貼的銀行簿



重要資訊 > > > > > > > > > >

第3項 防暑小錦囊

夏日炎炎，天氣酷熱。老友記由於身體對於溫度的感知較慢，所以要記謹時刻留意以下幾點：



1



如留在室內，
保持空氣流通

2



穿著寬鬆、
輕便及淺色衣服

3



留意天氣
預報及轉變

4



多喝水

5



減少長時間在
陽光下曝曬

6



留在室內，並避免
進行劇烈運動

7



關注個人健康，
留意個人體溫

8



如有需要，可到
楊震長者中心或
其他有冷氣地方乘涼

「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

健康優惠購物：雅培奶粉 (8/2024)

活動編號 CHCC-LES-24250354
負責同事 馬曉君 (馬姑娘)

日期	2024年8月28日(星期三)
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)
參加辦法	1. 請預早購入入場票，然後於當天下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\$212.5，*不接收一千元紙幣。

照顧好自己先

活動編號 CHCC-LES-24250424
負責同事 呂秋敏 (呂姑娘)

日期	2024年8月10日(星期六)、8月16日(星期五)、8月24日(星期六)、8月30日(星期五)
時間	8月10日、8月24日：下午3時至下午4時30分 8月16日、8月30日：上午11時至下午12時30分
地點	彩虹中心
內容/簡介	透過小組互動的模式，認識社區資源、學習興趣建立、管理日程及減輕壓力的方法，同時建立照顧者互助網絡。
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。

開心大發現 (一) 之謝謝大家 開心大發現 (二) 之愛屋及烏

活動編號 CHCC-LES-24250425
活動編號 CHCC-LES-24250426
負責同事 呂秋敏 (呂姑娘)

日期	2024年9月3日(星期二)、2024年9月21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「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。

照顧者後援會 (八月) 照顧者後援會 (九月)

活動編號 CHCC-LES-24250459
活動編號 CHCC-LES-24250463
負責同事 周佩怡 (周姑娘)

日期	2024年8月3日(星期六)、2024年9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。

小組

「非」同凡響 - 護老者非洲鼓班

活動編號 CHCC-LES-24250337
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年9月5、12、19、26日 (逢星期四)		
時間	下午2時30分至3時30分	堂數	4堂
地點	彩虹中心	費用	\$60/4堂
內容/簡介	導師教授西非鼓樂，讓護老者利用節拍，放鬆身心，互相交流。		
名額/對象	10位護老者		
參加辦法	由7月4日起致電即日起致電2329 6366登記，職員稍後聯絡確認名額。		
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。		

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8月10日至9月21日 (指定星期六)		
時間	下午2時至3時30分	堂數	5堂
地點	彩虹中心	費用	\$25/5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7月5日起到中心櫃檯報名。		

家庭活動

玩斗「棋」兵 - 家庭木棋(8-9月)

活動編號 CHCC-LES-24250449
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年8月7、21日、9月11、25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8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



增骨強肌肉講座

活動編號 CHCC-LES-24250375

負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年8月5日(星期一)	地點	彩虹中心
時間	上午10時至11時15分	費用	免費
內容/簡介	1. 介紹增骨強肌肉的營養飲食建議。 2. 增加肌肉強度的運動。		
名額/對象	30位護老者、彩虹中心會員及駿薈會員		
參加辦法	由8月1日起親身到中心接待處登記，額滿即止。		
備註	講座由「黃大仙地區康健中心服務」營養師主講。		

精明使用長者醫療券

活動編號 CHCC-LES-24250348

負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年8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. 長者醫療券計劃內容概要 2. 使用長者醫療券方法與個案分享、注意事項。		
名額/對象	30位護老者、彩虹中心會員及駿薈會員		
參加辦法	由8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。		

預防冠心病

活動編號 CHCC-LES-24250222

負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年9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. 冠心病的成因、徵狀。 2. 預防及處理冠心病的方法，及提供建議。		
名額/對象	30位護老者、彩虹中心會員及駿薈會員		
參加辦法	由9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。

嘉峰摯友月聚(8月及9月)

活動編號 CHCC-LES-24250206

負責同事 李妍儀 (李姑娘)

日期	2024年8月24日(星期六)及2024年9月28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。 8月份及9月份需分別報名。		

彩虹摯友月聚(8月及9月)

活動編號 CHCC-LES-24250243

負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	2024年8月30日(星期五)及2024年9月27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。 8月份及9月份日子需分別報名。		



智在友你家屬活動： 健「腔」智慧



活動編號 CHCC-LES-24250197
負責同事 林海寶 (寶姑娘)

日期	2024年8月24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： 1. 講解口腔健康與認知障礙症的關係。 2. 認知障礙人士口腔問題成因與徵狀，協助長者護理口腔技巧。 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，負責職員會稍後聯絡和確認名額。		
備註	此活動歡迎使用QR CODE參加網上講座，惟不設技術支援。		

智在友你家屬活動：

和樂融融家庭聚之「觸動」舞蹈課

活動編號 CHCC-LES-24250197
負責同事 謝沛心 (謝姑娘)

日期	2024年9月28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	首一小時由香港演藝學院舞蹈學院的「觸動」導師指導患有認知障礙症的長者和其親友跳舞，感受無障礙的創意舞蹈體驗。 其後一小時設有照顧者分享，交流照顧貼士和互相鼓勵。		
名額/對象	最多15對照顧者家庭(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，負責職員會稍後聯絡和確認名額。		
備註	必須以「2人」為單位參加。 活動第二小時設有摯友月聚長者暫托活動。		

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
拉筋健體班(時段一)	逢星期三	上午10:00-下午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
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
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-下午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	\$330	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
插花工作坊	指定星期六	下午2:00-下午4:00	1	\$145	\$165	曾慶輝先生(曾先生)	梁禮珍女士	嘉峰臺中心



表達藝術輕鬆樂

活動編號 CHCC-LES-24250365
負責職員 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年10月9日至11月27日(逢星期三)
時間	上午9時30分至11時
地點	彩虹中心
內容	由香港大學表達藝術治療實習同學為長者提供表達藝術治療活動，以舒緩長者的負面情緒。
名額/對象	6至8位因長期病患而產生負面情緒的長者
費用	\$20(全期8堂)
參加辦法	請於9月21日或之前登記，職員稍後聯絡參加者作組前問卷，以確定參加者能否參與是次小組。
備註	- 此小組由香港大學表達藝術治療實習同學帶領。 - 參加者需進行組前組後問卷評估。

粵劇曲藝知多D(歷史與做手篇)

活動編號 CHCC-LES-24250350
負責職員 阮普健 (阮姑娘)

日期	2023年9月5日(星期四)
時間	上午10時至11時30分
地點	彩虹中心
內容	1. 簡述粵劇歷史 2. 粵劇基本元素 3. 示範做手 4. 互動體驗 5. 水袖介紹
導師	羅麗娟女士及林美英女士
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)
費用	\$5(中心及駿薈會員)\$6(社區會員)
參加辦法	請於8月2日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。

彩虹長者學苑：香薰應用初探

活動編號 CHCC-LES-24250368
負責職員 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年9月21日及28日(逢星期六)
時間	上午10時至11時30分
地點	聖公會聖本德中學(彩虹邨)
內容	由導師分享香薰精油的基礎知識、6款既舒緩痛症及精神壓力的精油、調配按摩油的方法，以及按摩示範及實習，最後更附送按摩油一支。
導師	香薰治療學校國際認證課程講師小燕老師
名額/對象	10位彩虹中心會員優先(55歲或以上駿薈會員後備)
費用	\$30(全期2堂)
參加辦法	請於8月21日或之前登記，若超額登記則於8月23日抽籤及公報結果。中籤者請於9月3日前攜會員証到中心報名，逾期報名者其名額將由後備補上。
備註	鳴謝：「長者學苑發展基金」贊助。

筆由字主(10月-11月)

活動編號 CHCC-LES-24250430
負責職員 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年10月7日至11月25日(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	10-15位彩虹中心會員/駿薈會員/社區會員
費用	\$320(彩虹中心會員/彩虹駿薈會員)/\$350(社區會員)
參加辦法	請於8月19日(星期一)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。



"Me Time" - Music

活動編號 CHCC-LES-24250431
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年10月7日至11月25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8月2日(星期五)開始攜同會員証於接待處購票，額滿即止。		

電子琴班(9月-10月)

活動編號 CHCC-LES-24250432
負責職員 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年9月23日(星期一)		
時間	下午1時30分至3時	地點	嘉峰臺中心
堂數	6堂		
內容	由專業導師教授，每班人數約8人，小班教學，一班人一齊學彈琴，讓你更有動力學琴練琴。學會視譜、數拍子等簡單樂理知識。(無需任何音樂基礎)		
名額/對象	8位彩虹中心會員/駿薈會員/社區會員		
費用	\$350(彩虹中心會員/駿薈會員)/\$370(社區會員)		
參加辦法	請於8月2日(星期五)開始攜同會員証於接待處購票，額滿即止。		

別再只會「安紐哈誰唷」

活動編號 CHCC-LES-24250441
負責職員 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年9月10日至9月17日(星期二)		
時間	上午10時至11時	地點	嘉峰臺中心
堂數	2堂		
內容	由韓文導師教授，認識韓國日常打招呼及簡單對話用，超實用日常生活韓文單字，一齊體驗韓文樂趣。		
名額/對象	15-20位彩虹中心會員/駿薈會員/社區會員		
費用	\$40(彩虹中心會員/駿薈會員)/\$50(社區會員)		
參加辦法	請於8月2日起開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。		

彩虹長者學苑：運動樂頤年

活動編號 CHCC-LES-24250454
負責職員 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年9月28日至10月19日(星期六)		
時間	上午11時至12時30分		
地點	聖公會聖本德中學(彩虹邨)		
內容	由體適能導師(盧柏霖)教授長者及中學生各種伸展、有氧運動及拉筋運動，增強心肺功能，耐力和伸展不同部位之肌肉。		
名額/對象	15位彩虹中心會員		
費用	\$30(全期4堂)		
參加辦法	請於8月21日或之前登記，若超額登記則於8月23日抽籤及公報結果。中籤者請於9月3日前攜會員証到中心報名，逾期報名者其名額將由後備補上。		
備註	鳴謝：「長者學苑發展基金」贊助。		

書法進修班(10-11月)

活動編號 CHCC-LES-24250452
負責同事 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		
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/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(星期二)開始攜同會員証於接待處購票，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。

彩虹上的約會照顧者線上社交平台 第三期鄰舍義工

活動編號 CHCC-LES-24250467(培訓日)
活動編號 CHCC-LES-24250466(簡介會)
負責同事 林美雲(May姑娘)、
葉俊成(葉先生)

日期	簡介會：2024年9月2日(星期一) 培訓日：2024年9月23、30日(指定星期一) 2024年10月7、14、21、28日		
時間	上午10時至中午12時	地點	彩虹中心
內容/簡介	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。		
名額/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	- 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。		

接待義工聚會(2)

活動編號 CHCC-LES-24250382
負責同事 阮普健(阮姑娘)

日期	2024年9月11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。		

剪髮服務(三)

活動編號 CHCC-LES-24250414
負責同事 冼浩然(冼先生)

日期	2024年9月14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8月19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(三)

活動編號 CHCC-LES-24250415
負責同事 冼浩然(冼先生)

日期	2024年9月20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 8月26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。		

彩虹樓長委員會(三)

活動編號 CHCC-LES-24250396
負責同事 葉如茵(葉姑娘)

日期	2024年8月2日(星期五)		
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) 講解8月樓座組內容及需協助之處。 3) 商討中秋樓座送湯安排。 4) 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。		



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。		
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7月2日起到報名，名額有限，額滿即止。		

智友善大使義工培訓

活動編號 CHCC-LES-24250334
負責同事 林清滢 (林姑娘)

日期	2024年8月7、14、21、28日 (星期三)		
時間	下午2時30分至4時30分	地點	嘉峰臺中心
內容	- 認知障礙症知多點與照顧須知。 - 正確使用輪椅及其他輔助工具。 - 學習使用桌上及電子遊戲與長者進行認知活動。 - 與認知障礙正長者的溝通技巧及義工須知。		
名額/對象	12位有興趣服務認知障礙正的社區人士		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電2711 0333留名，職員會稍後聯絡預約面見。		
備註	必須出席4節訓練、完成5小時影子學習及5小時服務可獲證書並認證成為中心智友善大使，參加者亦需要成為時間銀行成員。		

手機諮詢

活動編號 CHCC-LES-24250389
負責同事 謝景琳 (謝姑娘)

日期	2024年8月2日至9月27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。		
費用	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)		
參加辦法	免費		
備註	即日起致電中心2329 6366報名登記。		

Ipad點指呢啲?

活動編號 CHCC-LES-24250390
負責同事 謝景琳 (謝姑娘)

日期	2024年8月5、8月19日、9月2日、9月23日 (星期一)		
時間	下午2時至4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	6位彩虹中心/駿薈會員		
參加辦法	免費		
備註	即日起致電中心2329 6366報名登記。 未曾報讀此課程的會員及能出席4堂之會員優先。		

Ipad簡易插畫班

活動編號 CHCC-LES-24250391
負責同事 謝景琳 (謝姑娘)

日期	2024年8月7日、8月21日、9月4日、9月11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學習手繪基礎插畫。		
名額/對象	6位彩虹中心/駿薈會員		
費用	免費		
參加辦法	8月1日起致電中心2329 6366報名登記。		
備註	能出席4堂之會員優先。		



科技達人

活動編號 CHCC-LES-24250392
負責同事 謝景琳 (謝姑娘)

日期	2024年8月20日、8月27日、9月17日、9月24日(星期二)
時間	下午4時至5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	8月2日起致電中心23296366報名登記。
備註	能出席4堂之會員優先。

齊齊Switch一Switch(8月)

活動編號 CHCC-LES-24250393
負責同事 謝景琳 (謝姑娘)

日期	2024年8月8日、8月22日(星期四)
時間	上午10時至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/駿薈會員
費用	免費
參加辦法	8月1日起致電中心23296366報名登記。
備註	能出席2堂之會員優先。

齊齊Switch一Switch(9月)

活動編號 CHCC-LES-24250394
負責同事 謝景琳 (謝姑娘)

日期	2024年9月5日、9月19日(星期四)
時間	上午10時至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/駿薈會員
費用	免費
參加辦法	9月2日起致電中心23296366報名登記。
備註	能出席2堂之會員優先。

得閒飲茶(8月份及9月份)

活動編號 CHCC-LES-24250356 (8月份)
活動編號 CHCC-LES-24250409 (9月份)
負責同事 梁嘉儀 (梁姑娘)

日期	2024年8月1日(星期四)、8月30日(星期五)及9月3日(星期二)、9月27日(星期五)
時間	8月1日(星期四)及9月3日(星期二)：下午3時至5時 8月30日(星期五)及9月27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(8月份及9月份)

活動編號 CHCC-LES-24250416 (8月份)
活動編號 CHCC-LES-24250417 (9月份)
負責同事 梁嘉儀 (梁姑娘)

日期	2024年8月20日(星期二)及2024年9月24日(星期二)
時間	8月20日(星期二)及9月24日(星期二)：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。



硬地滾球A班(8、9月)

活動編號 CHCC-LES-24250407 (A班)

硬地滾球B班(8、9月)

活動編號 CHCC-LES-24250408 (B班)

負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	A班：2024年8月6日至9月17日(指定星期二) B班：2024年8月6日至9月17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	由職員及義工協助帶領參加者一起進行硬地滾球活動。
費用	\$15(彩虹中心會員/駿薈會員)
名額/對象	20名彩虹中心會員或護老者
參加辦法	請於7月23日起親臨中心報名，先到先得。
備註	每位會員只能報名一班。

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， (第二場) 2024年8月20日， (第三場) 2024年9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。

「月之色」畫坊

活動編號 CHCC-LES-24250436

負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年9月4日(星期三)
時間	下午2時30分至4時30分
地點	嘉峰臺中心
堂數	1堂
內容	中秋節又到了，是時候玩月餅食燈籠又怎可少了主角月亮呢~ 9月主題畫便教大家用塑膠彩，繪畫一輪明月掛在家中，讓大家可以每天也能舉頭望明月了，今次有少許特別，會用圓形畫布框的啊！令明月更像明月(參加者無需任何繪畫經驗，導師亦會從旁指導，完成後作品可以帶返屋企。)
費用	\$80(彩虹中心會員/駿薈會員)/\$100(社區會員)
名額/對象	10位彩虹中心會員/駿薈會員及社區會員
參加辦法	請於8月6日(星期二)開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。
備註	費用已包含材料：畫具、顏料、30cm圓形畫布框。

月光圓-大抽獎

活動編號 CHCC-LES-24250???

負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年9月5日(星期四)
時間	上午11時至下午2時
地點	嘉峰臺中心
堂數	1堂
內容	中秋節又到喇！祝你們中秋節快樂，人月兩團圓！中秋節最啱就係猜燈謎，為左應節，一於出番幾題有獎燈迷考下大家！當然唔少得猜謎贏獎品啦！邀請大家當日到嘉峰臺中心猜燈謎，猜燈謎就有一次大抽獎的機會!!!!
費用	免費
名額/對象	彩虹中心會員/駿薈會員及社區會員
參加辦法	攜會員証於接待處拍會員証參加。



聰鳴茶座樂悠遊

活動編號 CHCC-LES-24250418
負責同事 曾慶輝 (曾先生)

日期	2024年9月14日(星期六)
時間	上午9時至下午3時
地點	西貢蕉坑聰鳴茶座
內容	學習與聽障人士溝通用簡單手語，咖啡拉花及製作花茶包。
費用	\$200
名額/對象	25位彩虹中心/駿薈會員
參加辦法	請於7月3日(星期三)開始攜會員證於接待處購票，額滿即止。

樂伴營健美食展半天遊

活動編號 CHCC-LES-24250473
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年8月17日(星期六)
集合時間	上午8時
集合地點	彩虹中心
活動時間	上午8時至下午2時
活動地點	香港會議展覽中心
內容	前往灣仔會議展覽中心，由營養師講解選購健康食品及生活習慣講座。並由企業義工陪同遊覽美食博覽展，於展內享用簡單午膳飯盒並與企業義工進行交流活動。
費用	免費
名額/對象	57位彩虹中心會員(只限中心會員參與) (會員須正領取綜援或長者生活津貼)
參加辦法	會員請於8月3日前登記，如超額報名，則於8月5日抽籤及公佈結果，中籤者需於8月9日或之前攜會員証於接待處報名，逾期報名者，其名額由後備補上。
備註	1. 每位參加者均可獲美食展購物券。 2. 鳴謝「香港提升快樂指數基金」贊助。

健康月餅製作班

活動編號 CHCC-LES-24250442
負責同事 曾慶輝 (曾先生)

日期	2024年9月14日(星期六)
時間	下午3時至5時
地點	嘉峰臺中心
堂數	1堂
內容	中秋佳節，最高興的莫過於與摯愛一起品嚐月餅。傳統月餅糖分，脂肪及熱量高，進食過多的話並不健康。由烹飪導師教導，運用不同食材，一同製作低糖低脂的健康奶黃餡月餅，讓大家可以中秋品嚐月餅可以大減顧慮，歡度佳節！
費用	\$80(彩虹中心會員/駿薈會員)/\$90(社區會員)
名額/對象	10位彩虹中心會員/駿薈會員及社區會員
參加辦法	請於8月5日(星期一)開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。
備註	請自備食物盒裝載月餅。

酒精墨水畫班

活動編號 CHCC-LES-24250374
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年8月7日至9月11日(逢星期三)
時間	下午3時30分至5時
地點	彩虹中心
內容	主要在專用紙上加上酒精、墨水及金屬墨水，透過色彩配搭，自然地暈染、擴展、交疊，配合熱風槍吹乾，設計出抽象藝術畫作。不需要有太多手繪技巧，只需準備墨水、酒精及畫紙，就搞定，又是一款「零基礎，零藝術天分」也可以畫的藝術。
導師	林繡明老師
費用	\$50(中心及駿薈會員)，\$58(社區會員)共6堂
名額/對象	10位中心、駿薈及社區會員
參加辦法	請於7月2日開始攜會員証於接待處購票，名額有限，額滿即止。



Sport Day - 大玩特玩(8月)

活動編號 CHCC-LES-24250446
負責同事 李鳳蘭 (蘭姑娘)

日期	2024年8月22日、2024年8月29日(星期六)		
時間	上午10時至11時30分	地點	嘉峰臺中心
堂數	2堂	費用	\$30
內容	帶給你兩個運動初體驗，包括地芬蘭木棋和飛標與大家輕鬆體驗運動的樂趣，共度愉快時光。		
名額/對象	12位60-69歲彩虹中心會員/55-59歲駿薈會員		
參加辦法	請於8月5日(星期一)開始可攜會員証於接待處繳費，額滿即止。		

嘉峰活力賀中秋

活動編號 CHCC-LES-24250447
負責同事 李鳳蘭 (蘭姑娘)

日期	2024年9月12日(星期四)		
時間	下午2時至4時30分	地點	嘉峰臺中心
堂數	1堂	費用	免費
內容	義工帶領參加者一起進行一系列活動，包括簡單的健體運動、猜迷語、小遊戲等，促進會員關係，增加彼此凝聚力。		
名額/對象	10位彩虹中心會員		
參加辦法	請於8月5日(星期一)開始致電2711 0333或親身到接待處留名。		

IT義工組 - 手機諮詢日(9月)

活動編號 CHCC-LES-24250448
負責同事 李鳳蘭 (蘭姑娘)

日期	A班：2024年9月3日(星期二) B班：2024年9月10日(星期二)		
時間	下午2時至4時	地點	嘉峰臺中心
內容	1. 由IT義工組義工解答長者手機難題，提供解決方法及建議，以減低長者的煩惱。 2. 義工首先主要解答與WhatsApp、醫健通、HAGo、時時分享-手牽守(時間銀行程式)手機程式的難題。		
名額/對象	每班各6位彩虹中心會員	費用	免費
參加辦法	請於7月2日開始攜會員証於接待處購票，名額有限，額滿即止。		
備註	只可參加其中一班。		

Fun Fun Zone - 乾花相框(B)

活動編號 CHCC-LES-24250445
負責同事 李鳳蘭 (蘭姑娘)

日期	2024年8月15日(星期四)		
時間	上午10時至11時30分	地點	嘉峰臺中心
堂數	1堂	內容	透過製作乾花相框，自由選擇配搭不同的花材，於花藝創作時放下壓力，感受放鬆的時刻。可將完成的作品帶回家中，美化您的家。
費用	\$40(包材料)		
名額/對象	10位60-69歲彩虹中心會員/55-59歲駿薈會員		
參加辦法	請於8月5日(星期一)開始可攜會員証於接待處繳費，額滿即止。		

中秋盤菜樂歡聚

活動編號 CHCC-LES-24250226
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年8月31日(星期六)		
時間	下午2時至4時	地點	彩虹中心
內容	為慶祝重要傳統中秋節日，除有美味盤菜享用外，還有好玩遊戲、動人樂韻「笙」演奏及精彩抽獎環節。		
費用	\$60彩虹中心會員及駿薈會員，\$69社區會員		
名額/對象	50位彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員		
參加辦法	請於8月9日或之前登記，若超額登記則於8月12日抽籤及公報結果。中籤者請於8月19日前攜會員證到中心報名，逾期報名者其名額將由後備補上。		



痛症管理 之 認識肩周炎

活動編號 CHCC-LES-24250369
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年9月16日(星期一)		
時間	上午10時至11時	地點	彩虹中心
內容	由博愛醫院的註冊中醫師講解肩周炎的成因及治療方法，最後簡略介紹中醫戒煙服務。		
名額/對象	30位彩虹中心、駿薈及社區會員(駿薈及社區會員名額11位)		
費用	\$5(中心及駿薈會員)\$6(社區會員)		
參加辦法	請於7月23日開始攜會員証於接待處購票，名額有限，額滿即止。		
備註	活動由博愛醫院提供		

頤砵聲療體驗班

活動編號 CHCC-LES-24250369
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2024年9月14日至10月5日(逢星期六)		
時間	上午9時30分至10時45分	地點	彩虹中心
內容	由導師敲打頤砵。以頤砵聲療引導長者練習呼吸及作身體掃描、透過頤砵發出震動頻率，放鬆並產生愉悅感，以舒緩痛症感覺，從而提升平靜安穩的情緒。		
名額/對象	10位中心、駿薈及社區會員(駿薈及社區會員名額3位)		
費用	\$50(中心及駿薈會員)\$58(社區會員)(全期4堂)		
參加辦法	請於8月2日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。		
備註	小組適合能趟在瑜伽墊上。上課之會員參與(活動趟在瑜伽墊上進行效果最佳。)		

運動健體班-痛症不求人

活動編號 CHCC-LES-24250483
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年9月9日至10月14日(逢星期一)		
時間	下午2時至3時30分	地點	彩虹中心
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	15位彩虹中心及駿薈會員/社區會員		
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。		

醒腦時刻(8月)及(9月)

活動編號 CHCC-LES-24250411(8月份)
活動編號 CHCC-LES-24250412(9月份)
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	8月份：2024年8月14日、21日、28日(指定星期三) 9月份：2024年9月4日、11日、25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	8月份：由7月24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7月31日，如超額登記則於8月1日抽籤及公佈結果。 9月份：由8月21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8月28日，如超額登記則於8月29日抽籤及公佈結果。		
備註	8月份及9月份活動需要分別報名。		

智叻小人類(8月)及(9月)

活動編號 CHCC-LES-24250173 (8月)
CHCC-LES-24250174 (9月)
負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	8月份：2024年8月28日(星期三) 9月份：2024年9月25日(星期三)		
時間	上午9時30分至10時30分		
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	10位彩虹中心會員		
費用	免費		
參加辦法	由8月6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。 8月份及9月份活動需要分別報名。		



健康起動站(8月)及(9月)

活動編號 CHCC-LES-24250360 (8月)

CHCC-LES-24250413 (9月)

負責同事 蔡銘淇 (蔡先生)

日期	8月份：2024年8月5日(星期一) 9月份：2024年9月2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	由7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，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。

Stick Mobility伸展棍拉筋訓練班

活動編號 CHCC-LES-24250423

負責同事 曾慶輝 (曾先生)

日期	2024年9月9日至9月23日(逢星期一)
時間	上午10時至11時
地點	嘉峰臺中心
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位彩虹中心及駿薈會員/社區會員
費用	\$240(中心及彩虹會員)，\$270(社區會員)
參加辦法	請於7月15日開始攜會員証於接待處購票，名額有限，額滿即止。
備註	1. 請穿著輕便運動服。 2. 請自備瑜珈墊。

健體舞(10月-12月)

活動編號 CHCC-LES-24250433

負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年10月14日至12月2日(星期一)
時間	下午4時至5時
地點	嘉峰臺中心
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9月3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(10月-11月)

活動編號 CHCC-LES-24250434

負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年10月8日至11月26日(星期二)
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)/\$300(社區會員)
參加辦法	請於9月3日(星期二)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(10月-11月)

活動編號 CHCC-LES-24250435
負責同事 李易霖 (易姑娘)

日期	2024年10月8日至11月26日(星期二)		
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)/\$300(社區會員)		
參加辦法	請於9月3日(星期二)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。		

活力拉筋伸展班

活動編號 CHCC-LES-24250453
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2024年7月27日至8月31日(星期六) (9月7及9月14日不用上課)		
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。		

彩虹樓上樓下樓座組(二)

活動編號 CHCC-LES24250397 - 24250405
負責同事 葉如茵 (葉姑娘)、冼浩然 (冼先生)

地點	彩虹中心	
內容	「傾吓講吓識多啲」-認識組員、認識中心。	
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
翠瓊樓	2024年8月7日(星期三)	下午2時至3時
紅萼樓	2024年8月8日(星期四)	下午2時至3時
綠晶樓	2024年8月9日(星期五)	下午2時至3時
紫薇樓	2024年8月14日(星期三)	下午2時至3時
碧海樓	2024年8月15日(星期四)	下午2時至3時
白雪樓	2024年8月21日(星期三)	下午2時至3時
錦雲樓	2024年8月22日(星期四)	下午2時至3時
三金樓	2024年8月28日(星期三)	下午2時至3時
丹鳳樓	2024年8月29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	1T 一號風球或黃雨	3L 三號風球或紅雨	8級或以上風球、 8級或以上風球、 極端天氣	黑雨 (中心開放前懸掛)	黑雨 (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

未有享用餐膳的長者，請帶同飯票往接待處安排補餐。

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

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：2023-2025年 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

• 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」



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

8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

	星期三	星期四	星期五
上午10:30-11:30		☐ 馬賽克杯墊 1日	☐ 伸展拉筋運動 2日
下午2:30-3:30		☐ 日式布藝收納袋1	☐ 日式布藝鏡盒
下午4:00-5:00		☐ 鉤織-手機袋1	☐ 線上義工聚會
上午10:30-11:30	☐ 棒棒花-百合花 7日	☐ 好運金魚燈籠 8日	☐ 吃出健康-素食 9日
下午2:30-3:30	☐ 創意流體熊	☐ 蝶古巴特扇子	☐ 百變毛巾狗
下午4:00-5:00	☐ 日式布藝收納袋2	☐ 鉤織-手機袋2	☐ 種植交流
上午10:30-11:30	14日	15日	☐ 穴位按摩(基礎班) 16日
下午2:30-3:30	暫停	暫停	☐ 八段錦
下午4:00-5:00			☐ 種植交流
上午10:30-11:30	☐ 醒獅摺紙 21日	☐ 回味情懷彩虹 22日	☐ 禪繞畫 23日
下午2:30-3:30	☐ 橡筋帶操1	☐ 3D打印筆創作篇	☐ 3D打印筆創作篇
下午4:00-5:00	☐ 日式布藝鏡盒	☐ 鉤織-手機袋3	☐ 種植交流
上午10:30-11:30	☐ 橡筋帶操2 28日	☐ 蝶古巴特扇子 29日	☐ 好聲音點唱站 30日
下午2:30-3:30	☐ 伸展拉筋運動	☐ 開心禪繞畫	☐ 百變毛巾狗
下午4:00-5:00	☐ 愉快好運動	☐ 鉤織-手機袋4	☐ 愉快好運動

• 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



請掃描我報名