



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

2025年2月至3月中心通訊

主題文章 2月月會主題

個人資料私隱保障您要知

陳松齡 (陳姑娘)

個人資料私隱條例 (Personal Data (Privacy) Ordinance, PDPO)，旨在保護個人資料的私隱和安全。以下是該條例的簡明版要點：

主要內容

- **適用範圍****
 - 涉及收集、使用、保存和披露個人資料的所有機構和個人。
- **個人資料定義****
 - 任何可識別個人的資料，例如姓名、地址、電話號碼等。
- **原則****
 - **目的限制原則****：收集資料必須有明確目的。
 - **資料最小化原則****：僅收集所需的最少資料。
 - **準確性原則****：確保資料準確和最新。
 - **保存期限原則****：不應超過必要的保存期限。
 - **安全保障原則****：採取合理措施保護資料的安全。
 - **透明度原則****：告知資料主體資料的用途和使用。
 - **訪問和更正原則****：資料主體有權查閱和更正其資料。
- **資料主體的權利****
 - 有權要求查閱自己的個人資料。
 - 有權要求更正不準確的資料。
 - 有權要求刪除不再需要的資料。
- **執法機構****
 - 私隱專員公署負責監察和執行該條例，並處理投訴。
- **違規後果****
 - 可能面臨法律責任，包括罰款和賠償。

總結

個人資料私隱條例旨在保障個人的隱私權，確保在處理個人資料時，遵循透明和負責任的原則。





主題文章 3月月會主題

長者都有Say

阮普健 (阮姑娘)

「老人權益促進會」早於多年前已提及長者參與充權的理念，長者可透過關心及參與社會事務及意見反映，以確保長者意見能獲得充份考慮，故本中心於 2024 年 3 至 4 月，推行了「投選我最喜愛的活動」投票，亦於同年 6 月舉行了一次的中心服務意見收集聚會，期望長者能透過不同的方式提供意見，讓中心能參考長者的意見，在計劃活動時更能配合長者的需要，藉此提供多元化的活動讓長者選擇。

是次投票超過了 400 位長者參與，長者在運動班組、健康資訊、以及旅行活動能揀選自己喜愛的活動。此外，我們亦邀請了 12 位長者參與意見諮詢會，收集他們對於中心服務的意見。

在運動班組方面，最多長者選擇體適能運動班，明白到長者對健康知識及學習運動的需求，中心於本年度推行了一些單次性及持續性的運動班組，供長者因應個人需要及喜好選擇合適的班組，如晨曦齊運動、活力拉筋伸展班、以及於聖公會聖本德中學舉辦的彩虹長者學苑之運動樂頤年等；其次是球類運動，包括芬蘭木棋、硬地滾球等，務求讓長者在運動方面能夠有多方面的選擇。

在健康資訊方面，長者們對養生方法及各項痛症的認識均感興趣，故本年度中心提供了不同的講座，包括痛症不求人健康講座、認識肩週炎講座、糖尿病講座等。同時，在針對痛症，中心亦推出了痛症不求人運動班。

至於旅行活動，長者普遍較喜歡漫遊郊外及享受美食的活動，故本年度除了推行冬季長洲遊、亦為體弱長者舉辦冬日大嶼山之旅，共遊大佛之餘，亦讓長者可享用齋菜，而每年秋涼後，亦會舉行山水遊踪行山活動，讓長者親親大自然。

如各位長者對中心活動及班組安排有任何意見，歡迎聯絡中心各工作人員，為你們的興趣及中心服務提供意見，締造更好的晚年生活。



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
中心報告	5
中心使用守則	6
重要資訊	7
護老者支援服務	9
健康資訊	12
認知障礙症支援服務	14
長者進修學院	17
年青長者活動	19
義工服務及發展	20
時間銀行	24
社交及康樂活動	26
健康及生活	32
社交網絡連結活動	37
颱風及暴雨	38
中心聯絡資料	44

年度部門主題



2025 年 2 月及 3 月月會

月份	主題	日期	時間
25年2月	保護私隱	2025年2月4日 (星期二)	上午10時至11時 及
25年3月	長者充權	2025年3月4日 (星期二)	下午2時至3時

彩虹中心

社會工作員楊智傑先生於 2024 年 12 月 6 日到職。
文書助理劉婉萍姑娘於 2024 年 12 月 19 日到職。

實習社工

實習學生黃詩燕姑娘及鄭美玲姑娘於 2025 年 1 月份
開始於中心實習。

嘉峰臺中心

服務經理蘇穎詩姑娘於 2024 年 12 月 16 日到職。

實習社工

實習學生周愷忻姑娘、劉俊彥先生、莊雅琳姑娘及丁翠嵐姑娘
於 2025 年 1 月份開始於中心實習。

會籍修定

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 2023 年 10 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
登記使用時間	即日親身到接待處登記及開始計時器例數 60分鐘
輪候方法	如正值有會員使用，需先到接待處盈記輪候，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 分至下午 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使用的器械。
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：
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。
- 輪候時需交予會員證，並由職員放置輪候表內。
- 待使用時段時，接待處職員須將使用證交予該會員，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。

月會印花獎勵計劃

會員可於 2025 年 3 月 1 日至 4 月 18 日期間，憑 2024 至 2025 年度之出席月會印花咭到中心接待處換領禮物乙份。
換領禮物規則修改如下：

「參與獎」：4 至 6 個印花可獲毛巾一條

「勤到獎」：7 至 9 個印花可獲麵一包

「積極獎」：10 至 12 個印花可獲米 (1公斤) 一包

續証及印花咭安排

行政事項

- 1 2025 至 2026 年會員續証安排
中心由 **2025 年 3 月 18 日開始** 為各會員進行續証手續，
續証時段為：

逢星期一 下午 2 時至 5 時
星期二至六 上午 9 時 30 分至 12 時 / 下午 2 時至 5 時

- 2 會員如有資料更改，請於續証時通知工作人員作修改
- 3 下年度之中心會員費是 **\$21**，駿薈會員費是 **\$23**，續証時請攜同會員證及會員費到彩虹中心或嘉峰臺中心辦理續證手續。
- 4 持有效會員證而又居住在中心服務區域的駿薈會員，當年滿 60 歲，即可申請轉為中心會員並只需繳交**該年**的會員費即可，請帶備駿薈會員證作修改會員身份之用。
- 5 下年度會維持月會印花獎勵計劃安排，會員可於開月會的當天領取新的月會印花咭。有關獎項以蓋印花的數量計算
「參與獎」：4 至 6 個印花可獲毛巾一條
「勤到獎」：7 至 9 個印花可獲麵一包
「積極獎」：10 至 12 個印花可獲米 (1 公斤) 一包
換領方法將於 2026 年 3 月公佈

中心諮詢會

地點	彩虹中心	嘉峰臺中心
活動編號	CHCC-LES-24250973	CHCC-LES-24250977
日期	2025 年 3 月 28 日 (星期五)	2025 年 3 月 12 日 (星期三)
時間	下午 2 時至 3 時 30 分	下午 2 時 30 分至 4 時 30 分
名額	30 位彩虹中心會員、駿薈會員、護老者及義工	
內容	透過聚會，讓長者表達對中心上年度各項班組活動及服務的意見，亦為來年活動提供各項建議	
參加辦法	請於 2 月 5 日開始攜會員証於接待處登記	
查詢	2329 6366 阮普健(阮姑娘)	2711 0333 林清滢(林姑娘)

服務質素標準

為確保中心服務質素，中心須依循社會福利署「服務質素標準」，釐訂服務單位的服務管理及提供，以達到優質的水平。
如想了解更多，歡迎向我們的職員查詢。

服務標準	服務標準扼要內容
1	服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
2	服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
3	服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。
4	所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
5	服務單位 / 機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
6	服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
7	服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
8	服務單位遵守一切有關的法律責任。
9	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
10	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
11	服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。
12	服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
13	服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
14	服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
15	每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
16	服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

「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

- 復康用品借用服務
- 上門看顧
- 護老者聚會
- 個案支援
- 中心暫託
- 護老者同路人小組
- 舒緩壓力活動
- 義工探訪及電話慰問
- 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 (02/2025)		活動編號	CHCC-LES-24250939
		負責同事	馬曉君（馬姑娘）
日期	2025 年 2 月 20 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，並以優惠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. 請預早購買入場票，然後於當天下午 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，活力加營素 \$223，低糖 \$190，怡保康 \$225。 * 不接收一千元紙幣		



生死嚮導系列-曾咀靈灰安置所參觀

活動編號 CHCC-LES-24250921
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2025 年 2 月 28 日 (星期五)
時間	上午 10 時 30 分至下午 4 時 30 分
地點	悅品酒店及曾咀靈灰安置所
內容/簡介	屯門悅品度假酒店半自助午餐 -> 曾咀靈灰安置所參觀
名額/對象	40 位護老者、彩虹中心會員 (護老者優先)
費用	\$90 / 位 (包括來回車資及午餐費用)
參加辦法	由即日起致電中心登記，截止登記日期為 2 月 14 日，如超額登記則於 2 月 17 日抽籤及公佈結果，中籤者必須於 2 月 21 日前帶備會員證於接待處購票，逾期報名者其名額將於 2 月 24 日由後備補上。
備註	本活動不設復康巴

照顧好自己先

活動編號 CHCC-LES-24250958
負責同事 張駿成 (張先生)

日期	2025 年 2 月 13、2 月 20、2 月 27、3 月 6 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、管理日程及減壓方法，同時建立照顧者互助網絡。
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

「暮齡自在」舞蹈教育計劃-舞動彩虹

活動編號 CHCC-LES-24250942
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2025 年 2 月 12、19 日 (星期三)
時間	上午 9 時 30 分至 11 時 30 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	由年輕舞蹈家帶領參加者進行輕鬆舞蹈創作，表達自己，並配合彩虹邨重建為主題，舞動彩虹。
名額/對象	20 位護老者、彩虹中心會員 (護老者優先)
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

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 及 29 日 (指定星期六)
時間	下午 2 時至 3 時 30 分
地點	彩虹中心
堂數	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。
對象	8 位護老者
費用	\$20 (全期 4 堂)
參加辦法	由 1 月 4 日起到中心接待處報名。

家庭活動

玩斗「棋」兵-家庭木棋 (2 - 3 月)

活動編號 CHCC-LES-24250917
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2025 年 2 月 5、19 日、3 月 5、19 日 (星期三)		
時間	下午 3 時至 4 時 30 分	時間	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 2 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。



正視肩膊痛

活動編號 CHCC-LES-24250779
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2025 年 2 月 17 日 (星期一)	日期	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. 肩部的護理及減低關節僵硬的方法 2. 示範肩部運動 3. 找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導		
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 2 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。		

認識白內障

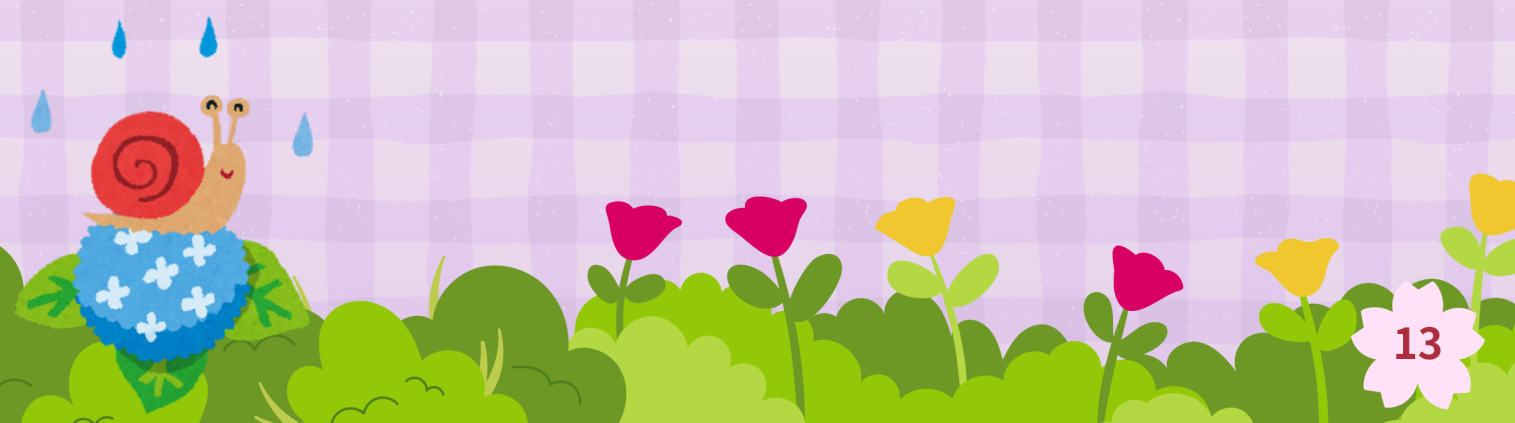
活動編號 CHCC-LES-24250934
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2025 年 2 月 24 日 (星期一)		
時間	上午 9 時 30 分至 10 時 30 分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	1. 介紹白內障的成因、徵狀 2. 白內障的預防、治療和手術後護理方法 3. 正確使用眼藥水及眼藥膏的方法		
名額/對象	20 位護老者、彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	免費		
參加辦法	由 2 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。		

退化性關節炎工作坊 (護理篇)

活動編號 CHCC-LES-24250918
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2025 年 3 月 3 日 (星期一)		
時間	上午 9 時至 10 時 30 分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	1. 成因及處理方法 2. 關節保護守則 3. 解決因關節而引起的日常生活困難的方法		
名額/對象	20 位護老者、彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	免費		
參加辦法	由 2 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。		



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」你家屬講座 - 及早計劃「智」安心系列(一)：預設醫療指示及晚期照顧計劃

活動編號 CHCC-LES-24250825
負責同事 林海寶 (寶姑娘)

日期	2025 年 2 月 15 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	由「無忘愛」註冊社工 講解「預設照顧計劃」的內容及早為認知障礙人士規劃和制定未來照顧計劃的重要性講解「預設醫療指示」及「晚期照顧計劃」		
名額/對象	20 位認知障礙症照顧者 (智友醫社同行計劃參加者優先)		
參加辦法	即日起致電 2711 0333 登記留名，負責職員會稍後聯絡及確認名額。		
備註	認知友善		

智在友你家屬活動 - 「腦退化症與我」之溝通篇

活動編號 CHCC-LES-24250825
負責同事 謝沂心 (謝姑娘)

日期	2025 年 3 月 22 日 (星期六)	地點	嘉峰臺中心
時間	下午 2 時 30 分至 4 時 30 分		
內容	1. 認識腦退化症 2. 腦退化人士的溝通技巧		
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 登記留名，負責職員會稍後聯絡及確認名額。		
備註	認知友善		

嗇色園主辦可富耆英鄰舍中心
智友遊學團

活動編號 CHCC-LES-24250728
負責同事 林清滢 (林姑娘)

日期	2025 年 2 月 27 日 (星期四)
時間	上午 10 時 30 分至 中午 12 時
地點	嗇色園主辦可富耆英鄰舍中心
內容	參觀嗇色園主辦可富耆英鄰舍中心，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。
備註	認知友善

智友同盟遊戲日 (2-3 月)

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

日期	2025 年 2 月 8 日 (星期六)及 2025 年 3 月 8 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 2 月份及 3 月份日子需分別報名 認知友善

嘉峰摯友月聚 (2 - 3 月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-24250783 李妍儀 (李姑娘)
日期	2025 年 2 月 15 日 (星期六) 及 2025 年 3 月 22 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 2 月份及 3 月份日子需分別報名 認知友善 👍		

玩具圖書館 (2 - 3 月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-24250782 李妍儀 (李姑娘)
日期	2025 年 2 月 4 日、2 月 11 日、2 月 18 日 及 2 月 25 日 3 月 4 日、3 月 11 日、3 月 18 日 及 3 月 25 日 (逢星期二)		
時間	下午 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 位彩虹中心及駿薈會員 (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 👍		

課程名稱	上課時期	上課時間	堂數	中心/駿薈會員收費	社區會員收費	負責同事	導師	上課地點
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	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 - 下午12:00	8	\$220	\$240	李易霖姑娘 (易姑娘)	岑寶嫻女士	牛池灣體育館
藝術廊 - 塑膠彩班	逢星期三	上午10:30 - 下午12:00	8	\$260	\$270	李易霖姑娘 (易姑娘)	岑寶嫻女士	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

書法進修班 (2 - 3 月)

活動編號 CHCC-LES-24250925
負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)

日期	2025 年 2 月 18 日至 3 月 25 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 2 月 4 日 (二) 開始攜同會員証於接待處購票，額滿即止。

豎琴學習班

活動編號 CHCC-LES-24250960
負責同事 阮普健 (阮姑娘)

日期	2025 年 2 月 11 日至 3 月 4 日 (逢星期二)
時間	上午 11 時 15 分至中午 12 時 15 分
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。
導師	Florance 老師及愷文老師
名額/對象	10 位彩虹中心會員及駿薈會員
費用	\$50 (中心及駿薈會員)，\$58 (社區會員)
參加辦法	請於 2 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

一切從簡斷捨離

活動編號 CHCC-LES-24250788
負責同事 馬嘉聰 (馬先生)

日期	2025 年 3 月 1 日 (星期六)
時間	上午 9 時 30 分至上午 11 時 30 分
集合地點	彩虹中心
內容/簡介	學習如何整理生前遺物清單 整理收納技巧
名額/對象	30 位彩虹中心會員、駿薈會員及護老者
導師	阿橙 (全職整理師)
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確定名額。
備註	合辦機構：一切從揀



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(六)		活動編號	CHCC-LES-24250862
		負責同事	冼浩然 (冼先生)
日期	2025 年 3 月 1 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 2 月 10 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。 認知友善 👍		

縫出彩虹(六)		活動編號	CHCC-LES-24250863
		負責同事	冼浩然 (冼先生)
日期	2025 年 3 月 14 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	有興趣參加者可於 2 月 17 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	修補衣物前需預先自行清洗乾淨。		

時間銀行-「手牽守」手機班 (2-3月)		活動編號	CHCC-LES-24250912 CHCC-LES-24250913
		負責同事	冼浩然 (冼先生)
日期	2025 年 2 月 18 日 (星期二) 及 3 月 11 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「手牽守」手機應用程式，包括：申請服務、兌換禮物及活動等操作。		
名額/對象	6 位彩虹中心 / 駿薈會員 (每 30 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)		
費用	免費		
參加辦法	由即日起致電中心 2329 6366 或到接待處報名登記。		
備註	每位參加者只能報名其中一班，不能連續兩個月報名。		

彩虹樓長委員會(六)		活動編號	CHCC-LES-24250889
		負責同事	葉如茵 (葉姑娘)
日期	2025 年 2 月 5 日 (星期三)		
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. 檢討新年樓座送湯探訪 3. 講解 2 月樓座組安排 4. 諮詢今年樓座活動意見及有何新建議		
名額/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		

關懷大使分享會 2025		活動編號	CHCC-LES-24250902
		負責同事	葉如茵 (葉姑娘)
日期	2025 年 3 月 27 日 (星期四)	地點	彩虹中心
時間	下午 2 時至 3 時 30 分	費用	免費
內容	義工分享一年來做服務之感受 / 情況、來年服務計劃、茶聚及派加油小禮物等		
名額/對象	35 - 45 人，所有關懷大使義工 (包括樓長、電話慰問義工、長顧大使等)		
參加辦法	1. 工作員會用 Whatsapp 或致電聯絡各關懷大使義工 2. 由 2 月 27 日起致電中心 2329 6366 或到接待處報名登記		

電話慰問義工年度聚會 2025		活動編號	CHCC-LES-24250914
		負責同事	冼浩然 (冼先生)
日期	2025 年 3 月 7 日 (星期五)	地點	彩虹中心
時間	下午 2 時至 3 時	費用	免費
內容	義工分享一年來做服務之感受 / 情況、來年服務計劃、茶聚及派發小禮物等		
名額/對象	10 - 12 位電話慰問義工		
參加辦法	工作員會用 Whatsapp 或致電聯絡各義工		

縫補義工年度聚會 2025		活動編號	CHCC-LES-24250915
		負責同事	冼浩然 (冼先生)
日期	2025 年 2 月 14 日 (星期五)	地點	彩虹中心
時間	上午 11 時至 中午12 時	費用	免費
內容	義工分享一年來做服務之感受 / 情況、來年服務計劃、茶聚及派發小禮物等		
名額/對象	8 - 10 位縫補義工		
參加辦法	工作員會用 Whatsapp 或致電聯絡各義工		

編織義工組 (2-3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)		
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	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 2 月 4 日 (二) 起到報名，名額有限，額滿即止。		

接待義工聚會 (4)		活動編號	CHCC-LES-24250959
		負責同事	阮普健 (阮姑娘)
日期	2025 年 3 月 19 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		

紅十字會耆英團11周年團慶暨同樂日		活動編號	CHCC-LES-24250974
		負責同事	朱家詠 (朱姑娘) 楊智傑 (楊先生)
日期	2025 年 2 月 13 日 (星期四)	地點	彩虹中心
時間	上午 9 時至 10 時 (第一場次) ; 上午 10 時至 11 時 (第二場次)		
內容	透過急救工作坊、攤位遊戲及展覽等體驗活動，讓參加者認識紅十字會人道工作的理念及知識。		
名額/對象	每個場次 100 位彩虹中心會員	費用	免費
參加辦法	請於 2 月 1 日開始攜會員証於接待處報名及領取門票。名額有限，額滿即止。		

「時時分享」時間銀行

▶ 時間銀行背景：

本中心在黃大仙區積極推動退休人士服務發展，凝聚退休人士的網絡結連，推動社區人士及地區關注退休人士的發展及生涯規劃的重要性。自2021年起，發展時間銀行成為退休人士服務重點介入策略之一，持續發展第三齡的生活狀況，建立退休人士群體資本力量，創造多元平台讓退休人士參與義務工作的體驗及貢獻社區的機會，以增加退休人士之間的聯繫及對社會資本(SOCIAL CAPITAL)的認識。

▶ 時間銀行介入策略：

推行「時間銀行」交換服務平台，促進社區建立一個互惠、信任與尊重的連結模式及文化。

▶ 時間銀行目標：

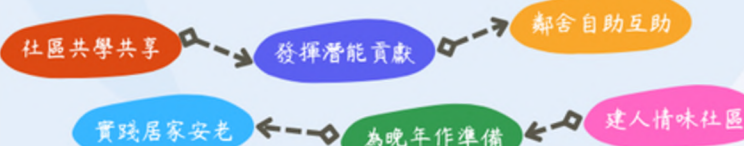
提倡共享、共學理念，發揮鄰舍互助自助精神，共建富人情味社區，促進長者於社區居家安老的持續性。



時時分享
時間銀行

計劃目的	核心價值 / 產出
- 提倡共學共享理念 - 持續學習的精神	強項為本，時間銀行讓成員分享不同才能，發揮所長，創建多元化的共學活動及互助服務。
- 建立鄰舍互助自助精神 - 持續貢獻，服務社區	建立跨年齡層社區支援網絡，包括退休人士、長者、婦女、親子等。每個街坊的付出和參與同樣珍貴重要，認可無酬勞動價值。
共建富人情味社區	促進社區發展，以服務使用者為本；建立由服務使用者組成的籌委會，由下而上推動
促進長者於社區居家安老的持續性	付出的時間作計算單位：每1分鐘服務 = 1時分 時分在社區不斷產生及運用，時分可再參與共學活動、配對互助服務、兌換生活物品

歡迎任何年齡及地區人士參加，歡迎參與簡介會了解更多。



時時分享時間銀行及義工服務簡介會：

嘉峰臺中心：24/2 (星期一) 下午 2:00-3:00

彩虹中心：11/3 (星期二) 上午 11:30 - 12:30

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。

查詢及報名方法：

2711 0333 馮先生 / 徐姑娘

2329 6366 馬先生 / 冼先生

減時分活動

以下活動可於時間銀行 - 手牽守程式內報名

加時分活動

楊震照相館

適逢元宵佳節，由義務攝影義工協助拍攝家庭照服務。同時也提供拍攝個人證件相片。即場由化妝義工組提供簡單化妝服務，協助打造健康精神形象。

日期：2025年2月12日 (三)
時間：下午3時30分至5時30分
名額：20個家庭(長者或時間銀行成員)
地點：嘉峰臺中心
費用：\$5一張 或 -30時分一張
負責職員：Ivan (馮先生)
備註：參加者可得到家庭照服務(4R)一張
或一張(4R)四格個人證件相



時間銀行推廣節

楊震彩虹中心正推行「時間銀行」計劃，定期於社區進行大型嘉年華/藝墟活動墟宣傳及推廣，分享時間銀行「互助、互學、互換」的訊息。凝聚社區力量，發揮所長，服務社區。

日期：2025年2月22日(六)
時間：下午2時至4時30分
名額：20位時間銀行成員
地點：彩虹邨空地(近金華樓)
時分：+150時分
負責職員：Ivan (馮先生)



彩虹上的約會-護老家庭關懷計劃

招募對智能手機基礎認識的成員參加計劃：

1. 陪同護老者家庭參與一次由中心舉行的「Techno去旅行」活動，體驗衣食住行手機應用程式之旅行活動。
2. 與護老者家庭計劃額外兩次跟進數碼科技相關的活動或探訪。

第一次服務：「Techno去旅行」
日期：2025年2月15日(六)
時間：上午10時30分至下午4時30分
名額：16位時間銀行成員
地點：彩虹中心集合
時分：+360時分
負責職員：Ivan (馮先生)

招募手機IT義工

手機IT義工共同學習手機應用，定期於中心當值，進行手機諮詢站，教授長者應用手機操作，協助解答長者手機相關困難。

日期：1-3月/2025 (不定期)
時間：每次服務2小時
名額：10位時間銀行成員
地點：嘉峰臺中心/彩虹中心
時分：+120時分 (每次)
負責職員：Venus (蘭姑娘)



鉤織手機袋

由義務導師分享鉤織毛冷心得，一同體驗織手機袋，鍛練手眼協調。

日期：2025年3月7及14日(五)
時間：下午3時至4時30分
名額：5位長者或時間銀行成員
地點：彩虹中心
費用：\$20 或 -200時分
負責職員：Ivan (馮先生)



好煮義-芝士蛋糕

三八婦女節，為自己/家中婦女送上一份驚喜。由義務導師分享制作芝士蛋糕心得，一同制作4吋的芝士小蛋糕。

日期：2025年3月8日(六)
時間：下午2時至4時
名額：8位長者或時間銀行成員
地點：嘉峰臺中心
時分：\$60 或 -300時分
負責職員：Ivan(馮先生)



科學館遊蹤-油王實驗室		活動編號	CHCC-LES-24250916
		負責同事	冼浩然 (冼先生)
日期	2025 年 3 月 3 日 (星期一)		
時間	下午 1 時 30 分至 4 時 30 分	地點	香港科學館
內容	由科學館職員帶領下參觀科學館展覽廳及參加實驗班，長者可參與有關石油的實驗活動，了解石油形成、開採及運用，認識石油對現代社會的貢獻，學習石油的有趣科學知識。		
名額/對象	20 位彩虹中心會員或社區會員	費用	\$20
參加辦法	參加者可於 2 月 5 日起到中心接待處買票報名，名額有限，額滿即止。		
備註	參加者在職員帶領下乘搭公共交通工具來往科學館及中心，參加者需自行考量活動能力和自備交通費用。		

硬地滾球 A 班 (2、3 月)		活動編號	CHCC-LES-24250943 (A班)
硬地滾球 B 班 (2、3 月)		活動編號	CHCC-LES-24250944 (B班)
		負責同事	蔡銘淇 (蔡先生)
日期	A班：2025 年 2 月 11 日至 3 月 25 日 (指定星期二) 共 6 堂 B班：2025 年 2 月 11 日至 3 月 25 日 (指定星期二) 共 6 堂		
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。		
名額/對象	20 名彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	\$15		
參加辦法	請於 2 月 6 日起親臨中心報名，先到先得。		
備註	每位會員只能報名一班。 認知友善 👍		

飛鏢體驗活動 (A班) & (B班)		活動編號	CHCC-LES-24250970(A班) CHCC-LES-24250971(B班)
		負責同事	蔡銘淇 (蔡先生)
日期	A班：2025 年 2 月 13、20、27 日 (指定星期四) B班：2025 年 3 月 6、13、20 日 (指定星期四)		
時間	A班：下午 3 時 30 分至 4 時 30 分 B班：上午 10 時至 11 時		
地點	彩虹中心		
內容	由中心職員帶領體驗飛鏢活動及比賽模式，以有趣及競技方式訓練手眼協調及距離感。		
名額/對象	A班：8 位彩虹中心會員及駿薈會員 B班：8 位彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	每位 \$5		
參加辦法	參加者可於 2 月 6 日起到中心買票報名，名額有限，額滿即止。		
備註	每位會員只限報名一班，不能重複報名。 認知友善 👍		

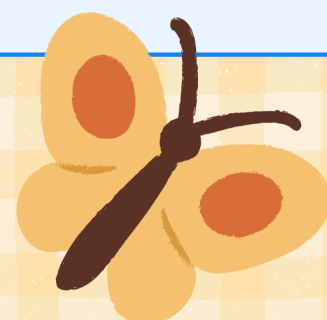
正中紅心飛鏢班(四)		活動編號	CHCC-LES-24250762
		負責同事	蔡銘淇 (蔡先生)
日期	2025 年 2 月 11、18、25 日及 3 月 11、18、25 日(共 6 堂)		
時間	上午 10 時至 11 時		
地點	彩虹中心		
內容	透過擲飛鏢，訓練參加者手眼協調及耐性，並有助放鬆身心，認識共同愛好者。		
名額/對象	15 名男性彩虹中心會員及護老者		
費用	免費		
參加辦法	由即日致電 2329 6366 登記，職員即時確認名額。		
備註	認知友善 👍		

得閒飲茶 (2 - 3月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-24250931 陳芊惠 (惠姑娘)
日期	2025 年 2 月 4 日及 3 月 4 日 (星期二的月會後)		
時間	下午 3 時 15 分至 5 時		
地點	彩虹中心		
內容	由義工帶領參加者進行桌上遊戲活動，讓參加者體驗不同的玩法。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 負責同事	CHCC-LES-24250750 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		
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。		
名額/對象	18 位彩虹中心會員，駿薈會員及社區會員		
費用	免費 (全期 3 堂)		
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。		

開心生日會 (1 - 3 月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-24250930 陳芊惠 (惠姑娘)
日期	2025 年 3 月 21 日 (星期五)		
時間	下午 2 時 15 分至 4 時 15 分		
地點	彩虹中心		
內容	享用生日蛋糕、小食飲品、生日歌、玩遊戲、送生日禮物等		
名額/對象	40 位 (1 - 3 月生日彩虹中心會員，駿薈會員)		
費用	1. 生日彩虹中心會員及駿薈會員 \$5 2. 非生日彩虹中心會員 \$10		
參加辦法	請於 2 月 4 日(二) 起構同會員証於接待處購票，額滿即止。		

山水遊蹤 (2025 年 2 月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-24250932 曾慶輝 (曾先生)
日期	2025 年 2 月 13 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： 由石壁水塘起步，經鳳凰徑第九段經籬箕灣去水口。		
導師	活動由資深行山義工鄭偉芬女士帶領		
名額/對象	16 位彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	\$10 (參加者須自備車費及午膳)		
參加辦法	請於 1 月 13 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，當中有高低起伏位。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。)		



山水遊蹤 (2025 年 3 月)		活動編號	CHCC-LES-24250933
		負責同事	曾慶輝 (曾先生)
日期	2025 年 3 月 14 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： 由雷公田起步，經河背水塘到大欖隧道轉車站。		
導師	活動由資深行山義工鄭偉芬女士帶領		
名額/對象	16 位彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	\$10 (參加者須自備車費及午膳)		
參加辦法	請於 2 月 10 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，以及部分山路，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。)		

平板藝術之環保袋繪製		活動編號	CHCC-LES-24250936
		負責同事	梁綽琳 (綽琳姑娘)
日期	2025 年 3 月 18 日及 2025 年 3 月 25 日 (星期二)		
時間	上午 11 時至中午 12 時		
地點	彩虹中心		
內容	使用中心提供的平板電腦繪畫並由中心職員印刷畫作於環保袋。		
名額/對象	6 位彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	180 時分		
參加辦法	 請於時間銀行報名。		

週五手機諮詢日 (2 - 3 月)		活動編號	CHCC-LES-24250937
		負責同事	梁綽琳 (綽琳姑娘)
日期	2025 年 2 月 7 日至 2025 年 3 月 28 日 (逢星期五)		
時間	下午 2 時至 5 時 2 月 14 日：下午 3 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	請於 2 月 4 日開始攜會員証於接待處 / 打電話報名，額滿即止		
備註	每個月每位只能報名兩堂		

煮到七彩-高麗菜水煎包		活動編號	CHCC-LES-24250940
		負責同事	馬曉君 (馬姑娘)
日期	2025 年 3 月 20 日 (星期四)		
時間	下午 2 時 30 分至 4 時 30 分		
地點	彩虹中心		
內容	一起學習及齊齊動手製作高麗菜水煎包。		
名額/對象	12 位彩虹中心會員 / 駿薈會員		
費用	\$25		
參加辦法	請於 3 月 1 日起親臨中心接待處購票，額滿即止。		

運動健體班-痛症不求人 A，B班 (2 - 3 月)		活動編號 CHCC-LES-24250928 CHCC-LES-24250929 負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)
日期	2025 年 2 月 17 日至 3 月 24 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	
內容/簡介	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。	
導師	盧柏霖教練	
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 (彩虹中心會員、駿薈會員) \$69 (社區會員) (全期 6 堂)	
參加辦法	請於 2 月 4 日 (二) 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	

活力拉筋伸展班 (2 - 3 月)		活動編號 CHCC-LES-24250927 負責同事 陳芊惠 (惠姑娘)
日期	2025 年 2 月 15 日至 3 月 22 日 (逢星期六)	
時間	上午 11 時至中午 12 時 30 分	
地點	彩虹中心	
內容/簡介	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	
費用	\$55 (彩虹中心會員、駿薈會員) \$60 (社區會員) (全期 6 堂)	
參加辦法	請於 2 月 4 日 (二) 起攜會員證於接待處購票，額滿即止。	

補心安 - 預防心臟病教室		活動編號 CHCC-LES-24250923 負責同事 曾慶輝 (曾先生)
日期	2025 年 3 月 21 日 (星期五)	
時間	下午 2 時至 3 時	
地點	嘉峰臺中心	
內容/簡介	心血管的健康極為重要，預防相關疾病亦同樣重要。由專業醫護人員教導，認識心臟復康運動的好處及安全須知，以及一同學習做適合心臟復康的運動。	
名額/對象	20 位彩虹中心會員及駿薈會員	
費用	\$5	
參加辦法	請於 2 月 7 日 (五) 起攜會員證於接待處購票，額滿即止。	

靈活不倒翁 - 預防跌倒教室		活動編號 CHCC-LES-24250924 負責同事 曾慶輝 (曾先生)
日期	2025 年 3 月 24 日 (星期一)	
時間	下午 2 時至 3 時	
地點	嘉峰臺中心	
內容/簡介	研究顯示，本港平均每 3 名長者就有 1 人有跌倒經驗，並且容易重複跌倒。由專業醫護人員教導，介紹各種跌倒的原因及防跌貼士，還會教授防跌運動操，有助強化身體肌肉、改善骨骼健康，防止跌倒。	
名額/對象	20 位彩虹中心會員及駿薈會員	
費用	\$5	
參加辦法	請於 2 月 7 日 (五) 起攜會員證於接待處購票，額滿即止。	

肩頸伸展班		活動編號	CHCC-LES-24250945
		負責同事	蔡銘淇（蔡先生）
日期	2025 年 2 月 18 日、25 日及 3 月 11 日、25 日 (指定星期二)		
時間	下午 4 時至 5 時	地點	彩虹中心
內容/簡介	由體適能教練帶領參加者進行多類型椅上伸展運動，增加肌肉及關節的活動效能，紓緩寒背、電腦頸、圓肩、痛症。		
導師	體適能教練		
名額/對象	20 位彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	\$20		
參加辦法	於 2 月 7 日 (五)起攜會員證於接待處購票，額滿即止。		

健康起動站 (2 - 3 月)		活動編號	CHCC-LES-24250908(2月) CHCC-LES-24250909 (3月)
		負責同事	蔡銘淇（蔡先生）
日期	2 月份：2025 年 2 月 3 日 (星期一) 3 月份：2025 年 3 月 3 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/簡介	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諮詢。		
名額/對象	15 位彩虹中心會員及彩虹駿薈會員、5 位護老者		
費用	\$5		
參加辦法	2 月份：由 1 月 6 日起到中心報名，額滿即止。 3 月份：由 2 月 3 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. 整個活動約 20 分鐘，不需要全段時間出席。 3. 驗血糖需要空腹。		

醒腦時刻 (2 - 3 月)		活動編號	CHCC-LES-24250765(2月) CHCC-LES-24250766(3月)
		負責同事	蔡銘淇（蔡先生）
日期	2 月份：2025 年 2 月 12 日、19 日及 26 日 (星期三) 3 月份：2025 年 3 月 5 日、12 日及 26 日		
時間	下午 1 時至 2 時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	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	2 月份：由 1 月 30 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 2 月 6 日，如超額登記則於 2 月 7 日抽籤及公佈結果。 3 月份：由 2 月 19 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 2 月 26 日，如超額登記則於 2 月 27 日抽籤及公佈結果。		
備註	2 月份及 3 月份活動需要分別報名。 認知友善 👍		

智叻小人類 (2 - 3 月)		活動編號	CHCC-LES-24250962(2月) CHCC-LES-24250963(3月)
		負責同事	蔡銘淇 (蔡先生)
日期	2 月份：2025 年 2 月 26 日 (星期二) 3 月份：2025 年 3 月 25 日 (星期三)		
時間	2 月份：上午 11 時至 12 時正 3 月份：上午 11 時至 12 時正		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	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	2 月份：由 2 月 8 日起可致電或親臨登記，職員稍後確認名額。 3 月份：由 3 月 1 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。 2 月份及 3 月份活動需要分別報名。 認知友善 👍		



彩虹樓上樓下樓座組(四)			活動編號	CHCC-LES-24250890 至 24250898
			負責同事	葉如茵 (葉姑娘)、冼浩然 (冼先生)
地點	彩虹中心			
內容	新年團拜-互相祝賀、玩開心遊戲、茶聚及派發小禮物			
名額/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			
樓層	日期		時間	
碧海樓	2025 年 2 月 6 日(星期四)		下午 2 時至 3 時	
丹鳳樓	2025 年 2 月 7 日(星期五)		下午 2 時至 3 時	
三金樓	2025 年 2 月 11 日(星期二)		下午 2 時至 3 時	
白雪樓	2025 年 2 月 13 日(星期四)		下午 2 時至 3 時	
錦雲樓	2025 年 2 月 14 日(星期五)		下午 2 時至 3 時	
紫薇樓	2025 年 2 月 14 日(星期五)		下午 3 時 15 分至 4 時 15 分	
紅萼樓	2025 年 2 月 20 日(星期四)		下午 2 時至 3 時	
綠晶樓	2025 年 2 月 21 日(星期五)		下午 2 時至 3 時	
翠瓊樓	2025 年 2 月 26 日(星期三)		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	 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)	✗ (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 ✗ 取消  請致電中心了解活動安排 # 未有享用餐膳的長者，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



舉辦社區墟市、內容包括推廣時間
銀行概念、服務分享，推廣環保意
識及各種攤位遊戲等。



所有活動費用全免，
同時體驗時分兌換

**運動
教授**

**修補
衣物**

**手工藝
製作**

**以物
易物**

**舞台
表演**

**健康
檢測**

**環保
推廣**

**禮物
攤位**

日期：2024年2月22日(星期六)
時間：下午2:30-5:30
對象：公眾人士/彩虹邨居民
地點：彩虹邨金華樓與停車場間空地及
有蓋空地
查詢方法:23296366(楊先生/馬先生)



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：星期二至六
- 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

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



2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	4	5	6	7	8
下午2:30-3:30	新年假期				
下午4:00-5:00					
上午10:30-11:30	開心手磨咖啡A班 11	元宵金魚燈 12	肌不可失 13 負重運動A班	14	15
下午2:30-3:30		手提花草燈籠	空氣草~吊蘭A班	毛巾玫瑰花	
下午4:00-5:00		紓壓忘憂鼓A班	眼睛去旅行-日本楓葉	幽香紙捲花	
上午10:30-11:30	護老情珍 18 生命小組1	開心手磨咖啡B班 19	線上平台 20 重聚月會	初學扭波波 21	護髮頭部按摩工作坊 22
下午2:30-3:30	編織手機繩1	紓壓忘憂鼓B班	DIY櫻花樹小夜燈	竹編熊貓畫	
下午4:00-5:00		清閒油粉彩	按摩球分享體驗班	椅上太極A班(中班)	

2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	護老情珍 25 生命小組2	扭扭棒·柿子 26	肌不可失 27 負重運動B班	穴位拍打操 28	
下午2:30-3:30	編織手機繩2	手製轉轉歡樂風車	空氣草~吊蘭B班	拍打棒養生功	
下午4:00-5:00		伸展防跌操	玻璃永生花	曼陀羅進階班	
上午10:30-11:30		**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			
下午2:30-3:30					
下午4:00-5:00					

- 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



2329 6366、2711 0333、9506 7395
(May姑娘 / 馮生 / 穎姑娘)
九龍彩虹邨金漢樓地下106-115室

！不成功報名者將不會另行通知！



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