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｜梁露斯　　督印人｜麥麗娥　　印刷數量｜1200 本

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

2025年 4月至6月中心通訊

楊震彩虹

30 Connect 週年

30th Anniversary

踏入2025年彩虹長者綜合服務中心便已經在黃大仙區服務30年，感恩能夠和各會員同行。中心將稍後推出慶祝活動，請各位會員密切留意公布。😊

主題文章(一) 4月月會主題

【醒目防騙！長者必看自保指南】

馮基豪先生

近期香港詐騙案花招百出，假冒衛生署通知領「長者醫療券」、偽裝子女聲線借錢的AI語音騙局激增，更有騙徒假扮速遞員上門收件。據警方統計，2024上半年銀髮族受騙金額較去年暴增三成，七成受害者因「怕麻煩家人」選擇隱忍。其實只要掌握關鍵技巧，你我都能當防騙達人！

防騙三招護平安

1「停一停」：接到可疑來電或訊息，先深呼吸！政府機構絕不會用電話索取銀行資料，立即掛斷並主動致電18222查證。

2「問一問」：遇到「孫仔入院」等急事，別慌張！設定家庭暗號（如童年寵物名），要求對方核實身份。

3「鎖一鎖」：智能手機開啟「來電過濾」功能，銀行卡設定每日轉帳上限，重要文件用碎紙機處理再丟棄。

重點：真正關心你的人，絕對願意陪你慢慢核實！如有疑慮，不妨走多步，向信得過的人或中心同事查詢，做個精明又開心的銀髮族！

主題文章(二) 5月月會主題

時間銀行的理念

馬嘉聰先生

發掘才能，共建人情味社區

「時間銀行」的核心理念是將時間轉化為社區貨幣形式，讓每個人的付出都能被珍視和回報。在這個體系中，每小時的勞動可獲得60「時分」，這些「時分」不僅能換取所需服務，更能促進鄰舍之間的互助與共享。這不僅是一種經濟模式，更是一種充滿人情味的生活方式。

參與時間銀行，我們鼓勵每個人發掘自己的才能，並將這些才能分享給他人。無論是擅長烹飪、修理家電，還是擁有豐富的知識與經驗，每個人都可以成為社區中的「老師」，幫助他人學習新技能、新啟發。這種共學精神不僅能提升個人價值，更能增強社區的凝聚力。

同時，時間銀行也提醒我們多留意社區的現況，了解他人的需求。通過參與社區活動，我們能發現哪些服務是大家最需要的，並主動提供幫助。例如，長者可能需要陪伴或家務協助，而婦女則可能需要職業指導或技能培訓；時間銀行提供了一個平台促進互助，令他們的需要有效地獲得滿足。此外，時間銀行還能有助提升長者居家安老的機會。

在這個過程中，我們不僅能獲得「時分」，更能感受到助人的快樂和社區的溫暖。時間銀行讓我們共同實踐鄰舍互助、共學、共享的精神，共建一個充滿人情味的社區。

另外，時間銀行更鼓勵我們拉闊對不同人士可作出供獻的定義，時間銀行強調人人平等，人人均有供獻的機會。例如：長者行動不便是否就代表沒有供獻機會？長者其實可以向年輕人分享自己的經驗與智慧，令雙方找到生活的意義與價值。這種跨世代的交流與合作，讓社區更加和諧與溫暖。

就讓我們一起發掘才能，幫助他人，共同創造更美好的生活。時間銀行不僅是時間的交換，更是人與人之間情感的連結，讓我們攜手共建一個充滿愛與互助的社區。

主題文章(三) 6月月會主題

16項服務質素標準(簡稱SQS)介紹

李鳳蘭姑娘

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。

目錄

封面-楊震彩虹・30週年 1
主題文章 (一) 2
主題文章 (二) 3
主題文章 (三) 4
目錄 5
月會安排、月會印花獎勵計劃 6
中心會藉、中心報告、人事報告 7
中心使用守則 8 - 9
重要資訊 10 - 11
護老者支援服務 12 - 15
認知障礙症支援服務 16 - 21
長者進修學院 22 - 27
年青長者活動 28 - 29
義工服務及發展 30 - 34
時間銀行 35 - 39
社交及康樂活動 40 - 43
健康及生活 44 - 51
社交網絡連結活動 52 - 53
彩虹上的約會 54 -56
記憶診所 57
痛症診所 58
颱風及暴雨服務安排 59
中心聯絡資料 60

年度部門主題

4月至6月月會

月份	主題	日期	時間
4月	醒目防騙	4月1日 (星期二) 星期二 Zoom	上午10時至上午11時
5月	時間銀行的理念	5月2日 (星期五) 星期五 Zoom	下午2時至下午3時
6月	服務質素標準	6月3日 (星期二) 星期二 Zoom	下午2時至下午3時

月會印花獎勵計劃

中心會員可於開月會當天領取新的月會印花咭。有關獎勵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

中心會籍

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，會籍費用為$21

彩虹駿薈會員：
居於彩虹中心服務範圍內、55 至 59 歲的會員，會籍費用為$24

*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。

彩虹社區會員：
社區會員：於上年度仍然為彩虹中心會員/社區會員，但本年度搬離本區或非本區居住之會員，會籍費用為$21

**將享有中心會員同樣的福利；而活動參與則因應個別活動性質及計劃而有所區別，請各社區會員留意。

備註：
1. 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。
2. 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。

彩虹中心

- 活動幹事陳芊惠姑娘於 2025 年 2月 20 日離職。
- 文書助理劉婉萍姑娘於 2025 年 2月 22 日離職。
- 文書助理袁浩泓先生於2025年3月4日到職。
- 活動幹事朱軒正於2025年3月21日到職。

嘉峰臺中心

- 嘉峰臺中心單位主任陳松齡女士， 於 2025 年 3 月 1 日，晉升為長者服務部深水埗護養院暨日間護理服務院長。

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。

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。

中心使用守則

續証安排

APPLY NOW

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 **$24**，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。

重要資訊

CLP 中 中電 2025中電基層家庭電費補助計劃

中華電力於2025年推出「基層家庭電費補助計劃」，向供電範圍內5萬個有需要家庭（65歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士）每戶提供600港元的電費資助。

合資格長者可於**2025年3月31日 (一) 起**開始正式接受參加者本人或家人**親臨彩虹/嘉峰臺中心預約**辦理申請。

2024年4月12日(六) 至4月14日(一) 及4月16日(三)至4月17日(四)正式為申請人於**彩虹中心**進行**登記**。
2024年4月15日(二) 正式為申請人於**嘉峰臺中心**進行**登記**

申請資格：
同住的成員必須為年滿65歲以上的獨居或兩老長者及必須為中心會員、長者支援服務長者或本中心個案及現正領取綜援/長者生活津貼

所有成功於中心預約的長者，均會收到本會發出的「中電預約登記備忘」，提醒辦理日期、時間及地點，請長者準時出席，否則當放棄申請論。

計劃名額有限；如欲申請，請於指定時間親臨本中心預約。

重要資訊

「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

健康講座

星期一 Zoom

星期一

星期二 Zoom

星期二

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，惟不設即場技術支援。如需要可以報名手機諮詢站。

預防跌倒(社區篇)

活動編號 CHCC-LES-24250942
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2025 年 6月 17 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/簡介	1. 引致跌倒的因素及預防方法 2. 跌倒後的正確處理及跟進方法
名額/對象	20位護老者、中心會員及駿薈會員
費用	全免
參加辦法	由6月4日起親身到中心接待處登記，額滿即止。
備註	1. 講座由「衞生署長者健康外展隊」護士主講。

太極拳運動

活動編號 CHCC-LES-25260107
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年4月15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/簡介	1.學習簡化 24 式太極拳的部分動作 2.練習太極拳時要注意的事項
名額/對象	10位護老者、中心會員及駿薈會員
費用	全免
參加辦法	由4月3日起親身到中心接待處登記，額滿即止。
備註	1. 講座由「衞生署長者健康外展隊」護士主講。 2. 活動中會進行太極拳運動，請穿這輕便服飾。

護老者支援服務

輪椅及復康用品檢查維修站(一)

活動編號 CHCC-LES-24250942
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2025 年 4 月 9 日 (星期三)
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	全免 (更換部份零件除外)
參加辦法	由4月3日起致電23296366或到接待處報名登記。
備註	

健康優惠購物-雅培奶粉(5/2025)

活動編號 CHCC-LES-25260118
負責同事 馬曉君(馬姑娘)

日期	2025 年 5 月 15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	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	由4月3日起致電23296366或到接待處報名登記。
備註	1.請自備購物袋或手推車。 2.金裝加營素$195，活力加營素材223，低糖$202， 怡保康$225 *不接收一千元紙幣

護老者動一動 (4-5月)

活動編號 CHCC-LES-24250942
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2024年4月11、25日; 5月9、16、23、30日(逢星期五)
時間	上午 9 時 15 分至 10 時 45 分
地點	彩虹中心
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
費用	$90/6堂
參加辦法	由4月3日起致電23296366或到接待處報名登記。
備註	

認知友善照顧之道

活動編號 CHCC-LES-25260108
負責同事 袁嘉慧 (嘉姑娘)

日期	2025 年 5 月 7 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. 對認知障礙症患者保持友善的照顧方式 2. 協助照顧者處理負面標籤帶來的精神壓力
名額/對象	20位護老者、中心會員及駿薈會員
費用	全免
參加辦法	由4月3日起親身到中心接待處登記，額滿即止。
備註	1. 講座由「衞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。

認知友善 玩具圖書館

活動編號 CHCC-LES-25260075
負責同事 李妍儀姑娘

日期	2025 年 4 月2 日、4月16日、4月23日、4月30日、5月7日、5月14日、5月21日、5月28日、6月4日、6月11日、6月18日、6月25日 (星期三)
時間	下午2時 至 3 時
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	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，負責職員會稍後聯絡確認
備註	每次活動後，遊戲物品均會清潔消毒。

認知友善 智在友你家屬活動 - 心靈休憩站

活動編號 CHCC-LES-25260015
負責同事 林清瀅姑娘

日期	2025 年 4 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	透過與照顧者共讀繪本，讓照顧者能夠勇敢說出自己的處景，學習體諒和勉勵自己。
名額/對象	10位智友醫社同行計劃及中心護老者
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認
備註	時間銀行成員(名額5位) 參加-120時分 活動設有長者暫托服務「摯友月聚」，請在報名時提出

認知友善 智在友你家屬活動-智營飲食無難度

活動編號 CHCC-LES-25260015
負責同事 林海寶姑娘

日期	2025 年 5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	由資深護師講解均衡飲食與維持認知的重要性，並舉出健腦飲食方法，與參加者一起探討坊間不同營養產品。
名額/對象	15位智友醫社同行計劃及中心護老者
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
備註	時間銀行成員(名額5位) 參加-120時分 活動設有長者暫托服務「摯友月聚」，請在報名時提出

認知障礙症支援服務

智在友你家屬活動 - 及早計劃「智」安心系列 (二)：平安紙 及持久授權書 認知友善

活動編號 CHCC-LES-25260015
負責同事 謝泝心姑娘

日期	2025 年 6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	講解「平安紙 、持久授權書」如何幫助長者和照顧者處理財務和減輕負擔以及事例分享。
名額/對象	50位/智友醫社同行計劃及中心護老者
講者	陳啓川律師 安心三寶始創人
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
備註	時間銀行成員(名額10位) 參加-120時分 活動設有長者暫托服務「摯友月聚」，請在報名時提出

嘉峰摯友月聚

認知友善

活動編號 CHCC-LES-25260077
負責同事 李妍儀姑娘

日期	2025 年 4月 26 日 、5月24日及 6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，煮食或桌上遊戲和參加者每月相聚互相交流。
名額/對象	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確認
備註	4月、5月及6月 日子需分別報名

智友同盟遊戲日

認知友善

活動編號 CHCC-LES-25260076
負責同事 林清瀅姑娘 / 李妍儀姑娘

日期/時間	2025 年 4月5日 及 6月 14日 (星期六) 下午2時30分至4時
	2025年5月24日 (星期六) 上午10時至11時30分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	由學生義工與參加者互動 – 以製作小食/手作、體驗各款桌上遊戲等，長幼共融並享受歡樂時光。
名額/對象	10位/ 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確認
備註	4月、5月及6 月需分別報名

智醒魔力橋 (25年4月-5月)

認知友善

活動編號 CHCC-LES-25260066
負責同事 李易霖姑娘

日期	2025年4月7日至6月9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
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，負責職員會稍後聯絡確認
備註	認知障礙症老友記優先參加

認知友善

彩虹摯友月聚

活動編號 CHCC-LES-25260088
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2025 年 4月 25 日 、5月30日及 6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，煮食或桌上遊戲和參加者每月相聚互相交流。
名額/對象	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確認
備註	4月、5月及6月 日子需分別報名

認知友善

智富友 - 手作實驗室

活動編號 CHCC-LES-25260097
負責同事 林清瀅姑娘

日期	2025 年 4月 12 日 (星期六)
時間	下午 12 時 30 分至 1 時 30 分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	與「樂活瓊富」之親子義工共同玩遊戲及製作復活節手工，慶祝節日。
名額/對象	6位 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確認
備註	

認知友善

智友畢業典禮暨重聚日

活動編號 CHCC-LES-25260067
負責同事 林清瀅姑娘

日期	2025 年 6 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	為應屆智友畢業生慶祝畢業，頒發畢業證書和紀念相簿以及介紹中心有關護老者和認知障礙症活動。
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
備註	

認知友善

耆織旅行團 - 愛民邨導賞團

活動編號 CHCC-LES-25260122
負責同事 林清瀅姑娘

日期	2025 年 5 月 27日 (星期二)
時間	下午2時30分至4時30分
地點	彩虹中心集合後出發愛民邨
內容/簡介	由香港都會大學及愛民邨街坊帶領導賞邨內不同的特色景點，認識社區。
名額/對象	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確認
備註	下午1時30分彩虹中心集合，共同搭乘公共交通工具到愛民邨，參加者需要自備八達通。參加者需要步行一段距離，請自行評估身體狀況。

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	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	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	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	岑寶嬋女士	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	區紹玲女士	嘉峰臺中心

國畫水墨畫班(4至6月)

活動編號 CHCC-LES-25260126
負責同事 朱軒正先生

日期	2025 年 4 月17 日 至6月12日(逢星期四)
時間	上午 9 時 30 分至 11 時
地點	彩虹中心
內容/簡介	由導師因應學員的進度，教導長者以水墨及彩色顏料繪畫蘭竹及荷花。
名額/對象	8位彩虹中心會員、駿會會員及社區會員
費用	彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員$150
參加辦法	請於4月2日開始攜會員証於待處購票，額滿即止
備註	導師：張麗容老師 星期八堂

書法進修班(4至6月)

活動編號 CHCC-LES-25260125
負責同事 朱軒正先生

日期	2025 年 4 月 22日 至6月17日(逢星期二)
時間	上午 9 時 30 分至 11 時
地點	彩虹中心
內容/簡介	由導師教導「千字文」楷書及隸書練習，靜心文案書法練習，介紹扇面柏式及書寫扇面作品
名額/對象	16位彩虹中心會員、駿會會員及社區會員
費用	彩虹中心會員，駿薈中心會員、社區會員$100
參加辦法	請於4月2日開始攜會員証於待處購票，額滿即止
備註	導師：羅義香老師 星期八堂

豎琴學習班(4至6月)

活動編號 CHCC-LES-25260127
負責同事 阮普健姑娘

日期	2025年4月25日至6月13日 (星期五)
時間	上午11時15分至12時15分
地點	彩虹中心
內容/簡介	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, 拍子練習及簡單看譜技巧等
名額/對象	10位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員（舊生4月1日購票）
費用	彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員$150
參加辦法	請於4月7日(一)起攜會員証於接待處購票
備註	1)曾參加豎琴學習班的長者，可優先於4月1 日攜會員証於接處購票 2)參加者可借用豎琴在課堂上或回家練習 3)全期八堂

筆由字主 (4月-6月)

活動編號 CHCC-LES-25260057
負責同事 李易霖姑娘

日期	2025年4月28日至6月23日 (星期一) (8堂)
時間	下午1時30分至3時正
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	由專業書法導師教授毛筆書法基礎技巧，學習不同組合文字臨摹及書寫，指導及批改作品。(適合初學者)
名額/對象	10-15位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員
費用	彩虹中心會員$320、駿薈會員$320、社區會員$350
參加辦法	請於3月11日(二)起攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註	-不是連續班組 -中心提供墨汁及九宮格紙、學員需自備其他書寫工具

藝術廊-塑膠彩班(4月-6月)

活動編號 CHCC-LES-25260058
負責同事 李易霖姑娘

日期	2025年4月23日至6月11日 (星期三) (8堂)
時間	上午10時30分至12時正
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	由專業塑膠彩導師教授塑膠彩技巧，繪畫技巧和構圖技巧，堂上示範教授批改和給意見。
名額/對象	10-12位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員
費用	彩虹中心會員$280、駿會會員$280、社區會員$290
參加辦法	請於3月12日(三)起攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註	• 費用包材料

藝術廊-素描班(4月-6月)

活動編號 CHCC-LES-25260059
負責同事 李易霖姑娘

日期	2025年4月22日至6月14日 (星期二) (8堂)
時間	上午10時正至11時30分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	由素描導師馬先生，教授基礎技巧，繪畫靜物，繪畫技巧和構圖技巧，示範、批改和給意見。
名額/對象	9-12位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員
費用	彩虹中心會員$225、駿會會員$225、社區會員$250
參加辦法	請於3月11日(二)起攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註	• 需自備素描筆(HB、4B和6B)及素描簿 • 適合沒有繪畫經驗會員 • 20/5暫停

工筆畫班

活動編號 CHCC-LES-25260060
負責同事 李易霖姑娘

日期	2025年5月3日至5月17日 (星期六)
時間	上午11時正至12時30分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	由時間銀行義工教授蟠桃為主題工整細緻技巧，畫線條落筆，以墨勾勒圖畫到不同上色技巧，示範及修改學員作業。
名額/對象	10位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員/時間銀行成員
費用	彩虹中心$90、彩虹駿薈會員$90、社區會員$110、時間銀行-270分
參加辦法	請於4月5日(六)起開始攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註	• 學員需自備做功課用之毛筆、紙、顏料、畫具 • 參加此班需有工筆畫基礎 • 非延續性班組

我要做導師！

活動編號 CHCC-LES-25260061
負責同事 李易霖姑娘

日期	2025年6月18日(星期三)
時間	下午3時30分至4時30分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	學習多年，想將自己經驗回饋社會?有興趣成為中心導師?講座由多年教學經驗林先生，分享他在職場導師的經驗和教學心得，分享一些技巧成為一位導師!!!
名額/對象	20-30位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員/時間銀行成員
費用	全免
參加辦法	請於4月2日(二)起開始致電(2711 0333)報名
備註	

"Me Time"-Music (4月-6月)

活動編號 CHCC-LES-25260037
負責同事 李易霖姑娘

日期	2025年4月14日至6月23日 (星期一)(8堂)
時間	上午 9 時 30 分至 11 時 30 分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	由專業歌唱導師教授不同語言歌曲練唱、基礎樂理，練聲、呼吸，音準，拍子，感情等。
名額/對象	20位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員
費用	彩虹中心會員$240、駿會會員$240、社區會員$260
參加辦法	請於4月2日(三)起攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註	-不是連續班組 -28/4暫停

成教：長者智能手機應用高班

活動編號 CHCC-LES-25260098
負責同事 李鳳蘭 (蘭姑娘)

日期	2025年4月29日 至2025年6月24日(逢星期二)
時間	下午 2 時 30 分至 4 時 00 分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	教授智能手機備份、手機加密、手機拍攝及錄影、手機修圖、智方便 iAM Smart、電子支付　及手機投屏。
名額/對象	16位彩虹中心會員及駿薈會員及社區會員
費用	彩虹中心會員$30、駿會會員$30、社區會員$30
參加辦法	舊生出席率達8成者可優先報名。 新生先登記輪侯，如有學額，將於開課前通知報名。
備註	導師：朱偉誠先生 課程由『勞工及福利局 成人教育資助計劃』資助。

彩虹邨口述歷史劇

活動編號 CHCC-LES-25260119
負責同事 馬嘉聰先生、馮基豪先生

日期	2025 年 4月 15 日至10月14日 (逢星期二)共20節
時間	上午 11 時 15 分至 12 時 45 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	排練戲劇，以自己在彩虹邨的故事，並編為口述歷史劇。在日後時間公演
名額/對象	20位居住在彩虹邨/在彩虹邨長大的中心會員
費用	全免
參加辦法	即日起致電23296366(馬先生)/27110333(馮先生)報名
備註	同事會稍後聯絡你，會稍後聯絡確認名額，活動額滿前會進行篩選。口述劇演出時間:10月25日及11月15日 合辦機構:中英劇團

同埋聆聽與回應講座

活動編號 CHCC-LES-25260121
負責同事 馬嘉聰先生

日期	2025年6月11日(星期三)
時間	下午2時至3時
地點	彩虹中心
內容/簡介	認識接觸受情緒困擾人士時的溝通技巧，進同理回應，共建情緒友善社區。
名額/對象	30位彩虹中心會員、駿會會員、護老者
費用	全免
參加辦法	即日起致電23296366(馬先生)報名
備註	

生死桌遊體驗活動

活動編號 CHCC-LES-25260120
負責同事 馬嘉聰先生

日期	2025 年 4月23日 (星期二)
時間	下午2時至下午4時
地點	彩虹中心
內容/簡介	以生死教育為主題的桌遊體驗 希望能夠透過桌遊的方式引入生死討論
名額/對象	10位彩虹中心會員、駿會會員、護老者及其家人
費用	全免
參加辦法	即日起致電23296366或到接待處報名登記。
備註	

海洋肌理畫課程

活動編號 CHCC-LES-25260135
負責同事 李易霖姑娘

日期	2025年6月11日(三)
時間	下午2時至4時
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	由塑膠彩導師教授畫出一幅立體的海洋肌理畫、可搭配喜歡的海洋生物加上沙膠的立體肌理海浪效果。
名額/對象	10位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員
費用	彩虹中心會員$80、駿會會員$80、社區會員$80
參加辦法	請於4月2日(二)起攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註	費用包材料

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。

彩虹樓長大會

活動編號 CHCC-LES-25260043
負責同事 葉如茵姑娘、冼浩然先生

日期	2025 年 4 月 25 日 (星期五)
時間	下午2 時 至 3 時 15 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	講解本年度樓座活動與樓長角色及派發新組員通訊錄
名額/對象	彩虹邨各座樓樓長
費用	免費
參加辦法	工作員會用whatsapp 或致電聯絡各樓長出席
備註	

剪髮服務(一)

活動編號 CHCC-LES-25260110
負責同事 冼浩然先生

日期	2025 年 5月 3日 (星期六)
時間	下午 2 時 至 4 時 30 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	由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位彩虹中心會員
費用	$5
參加辦法	4月7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。

彩虹樓長委員會(一)

活動編號 CHCC-LES-25260042
負責同事 葉如茵姑娘

日期	2025 年 4 月 10 日 (星期四)
時間	下午 2 時 至 3時
地點	彩虹中心
內容/簡介	1)樓長/組員近況分享　2)商討5月樓座組主題內容 3)商討5月端午送湯探訪安排　4)講解樓長探訪安排
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
備註	

彩虹樓長委員會(二)

活動編號 CHCC-LES-25260052
負責同事 葉如茵姑娘

日期	2025年6月5日 (星期四)
時間	下午 2 時至 3 時
地點	彩虹中心
內容/簡介	1)樓長/組員近況分享　2)檢討5月樓座組 3)檢討5月端午送湯探訪安排
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
備註	

縫出彩虹(25年5月)

活動編號 CHCC-LES-25260111
負責同事 冼浩然先生

日期	2025 年 5月 23日 (星期五)
時間	上午 9 時 30 分至 11 時 30 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	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	15位彩虹中心會員
費用	免費
參加辦法	有興趣參加者可於4月28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。
備註	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。 修補衣物前需預先自行清洗乾淨。

縫出彩虹(25年6月)

活動編號 CHCC-LES-25260111
負責同事 冼浩然先生

日期	2025 年 6月13日 (星期五)
時間	上午 9 時 30 分至 11 時 30 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	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	15位彩虹中心會員
費用	免費
參加辦法	有興趣參加者可於5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。
備註	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。 修補衣物前需預先自行清洗乾淨。

接待義工聚會(1)

活動編號 CHCC-LES-2425
負責同事 阮普健姑娘

日期	2025 年 6月13日 (星期五)
時間	下午2時至3時15分
地點	彩虹中心
內容/簡介	透過遊戲加強長者之凝聚力，最後分享對中心接待服務安排的意見
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
備註	

編織義工組(4至6月)

活動編號 CHCC-LES
負責同事 阮普健姑娘

日期	2025 年4月24日 至7月3日(逢星期四)
時間	上午11時15分至12時45分
地點	彩虹中心
內容/簡介	由資深編織導師教導與節日相關的特色織品，參加者需參與義務編織作品，以送贈給有需要的長者
名額/對象	16位彩虹中心編織義工
費用	免費
參加辦法	參加者請於4月2日起攜會員証於接待處報名，額滿即止
備註	導師：唐文玲老師 全期堂

手機義工培訓

活動編號 CHCC-LES-25260116
負責同事 梁綽琳 (綽琳姑娘)

日期	2025年5月6， 13，20，27日 (星期二)
時間	上午11時15分至1時
地點	彩虹中心
內容/簡介	為手機義工鞏固手機使用基礎，介紹新型科技知識以及幫助提升網路安全意識。
名額/對象	16位中心義工
費用	免費
參加辦法	參加者可於4月7日後報名參加。
備註	有興趣參加者必須已成功登記為手機義工。

攝製義工月聚 (4-6)

活動編號 CHCC-LES-25260117
負責同事 梁綽琳 (綽琳姑娘)

日期	2025年4月15日(二)，5月15日(四)，6月26日(四)
時間	星期二:下午2時至3時30分/星期四:上午11時至12時30分
地點	彩虹中心
內容/簡介	鞏固攝製義工攝影基礎，討論攝影拍攝題材和商討義工職責事宜。
名額/對象	10位中心義工
費用	免費
參加辦法	參加者請於4月2日起於接待處報名
備註	有興趣參加者必須已成功登記為攝製義工。

社區共學共享 → 發揮潛能貢獻 → 鄰舍自助互助
實踐居家安老 ← 為晚年作準備 ← 建人情味社區

如有查詢，可與我們聯絡。
彩虹中心 :2329 6366 馬先生 / 冼先生
嘉峰臺中心 :2711 0333 馮先生 / 徐姑娘 /蘇姑娘

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

楊震咖啡廳

由時間銀行義工分享咖啡為主題，運用手沖咖啡的技巧，從認識咖啡弄豆，運用工具學屠磨豆及沖制技巧方法，在堂上體驗及品嘗咖啡。

日期：8/4/2025 (二)
時間：上午10時至11時15分
地點：嘉峰臺中心
時分：-90分
名額：6位
負責職員: 馮先生

工筆畫班

由時間銀行義工教授蟠桃為主題，運用工整細緻的技巧，從畫線條落筆，以墨勾勒圖畫到不同上色技巧方法，導師在堂上示範及修改學員作業。(參加此班需有工筆畫基礎)

日期：7/5/2025-17/5/2025 (六)
時間：上午11時至12時30分
地點:嘉峰臺中心
時分：-270分(共3堂)
名額：4位
負責職員: 易姑娘

手機咨詢站 - 參加者

由義工教授「手牽守」手機應用程式的使用方法，解答WhatsApp功能、交通軟件 – 九巴1933、MTR、淘寶應用

日期：13/5/2025或20/5/2025(四
時間：中午12時至下午2時
名額：8位(只參加其中一日)
地點：嘉峰臺中心
時分：-120時分
負責職員：Venus (蘭姑娘)

招募按摩義工

現招募對按摩服務有興趣的義工，以協助服務區內的會員/護老員及中心義工，會先進行培訓，教授按摩技巧及知識，培訓後才服務其他服務使用者

日期:每月一次服務
時間:星期六上午11時30分至下午1時
地點: 彩虹中心
時分：每節+180分
名額：8位
負責職員:馬先生

招募Yang Power義工

楊震嘉峰臺中心正推行「Yang Power」義工計劃，招募區內中青年加入「Yang Power」義工團隊，定期於中心或社區進行遊戲、手工等活動，凝聚社區力量，發揮所長，服務社區。

日期：26/4/2025 - 21/6/2025 (六) (暫定)
時間：上午9時30分至12時30分
名額：10位
地點：嘉峰臺中心
時分：+150時分 (每日)
負責職員：蘭姑娘

招募教授義工

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

日期：13/5/2025及20/5/2025(四)
時間：中午12時至下午2時
名額：3-4位
地點：嘉峰臺中心
時分：+150時分 (共2天)
負責職員：Venus (蘭姑娘)

「時時分享」時間銀行

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

如欲了解更多，掃描QR code瀏覽介紹片段。

時間銀行-成員分享

年過七旬的法蘭叔叔是新蒲崗老街坊，惟過去大部分時間於內地工作，鮮有機會停下來細味社區。直至數年前中風，便回港開展退休生活。法蘭叔叔坦言退休初期無所事事，想找點細藝，卻不知道從何入手。一天，他與太太在街站認識時間銀行計劃，自此開展第二人生。法蘭叔叔笑言：「計劃有不同技能學習班，例如橡筋操、芬蘭木棋、魔力橋等。以前為了糊口，只有返工這個『興趣』，現在不但學會新技能，亦認識很多街坊，生活充實得多！令我最開心的是，在持續參與運動班後，連本來因為中風而提不起的左手也靈活了呢！」

時間銀行籌委：
(左)岑燕華(EVA)、(右)馮汝森(法蘭)

有感受惠於計劃，為了回饋社區，法蘭叔叔及太太雙雙受訓成為時間銀行籌委之一，「夫妻檔」教授其他長者玩魔力橋、走訪學校小朋友打芬蘭木棋等。此外，曾擔任裁縫的他，早前亦發揮所長，於計劃的市集義務為街坊縫補衣物。他分享那次擺檔的經驗：「有位婆婆帶著一條穿了十幾年、珍而重之的牛仔褲來換橡筋，看到她一臉開心地接過成品，沒想過一個舉手之勞，也能為別人帶來意義。」

歡迎任何年齡及地區人士參加，歡迎參與簡介會了解更多。

提倡共享、共學理念，鄰舍互助自助精神，共建富人情味社區，並提升長者居家安老的機會。
想了解更多？歡迎參加「時時分享」時間銀行簡介會。

義工服務及時時分享時間銀行簡介會：
嘉峰臺中心：24/5 (星期一) 下午 2:00-3:00
彩虹中心：9/6(星期一) 上午 10:00 - 11 :00

迎新加時分

凡完成登記及開設時間銀行戶口，即贈送 ⊕180時分

小挑戰 ：你知道你的社區需要關注點

為了促進時間銀行持續發展，將服務及活動配對街坊需要，現正收集常見的社區需要。
以下空格寫下你留意的社區需要及建議的解決方法，提交後即獲得紀念品乙份。

我看見的社區需要.....

我建議我們可以.....

姓名 ：_____

實務急救工作坊 (時間銀行篇)

活動編號 CHCC-LES-25260130
負責同事 朱家詠姑娘

日期	2025 年 5月 10 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	工作坊內容：基本急救原則、實務急救練習 、扭傷及處理方法、燒傷和燙傷及處理方法
名額/對象	30位時間銀行成員
費用	加120時分
參加辦法	即日起於時間銀行手機APPS報名
備註	工作坊與香港紅十字會 - 社區急救訓練隊合辦；可優先參與「社區急救員」學習更多急救知識及為社區服務。

長者攝影班

活動編號 CHCC-LES-25260082
負責同事 梁綽琳 (綽琳姑娘)

日期	2025 年 5 月 26 日 (星期一)
時間	上午 9 時 30 分至 11 時 30 分
地點	待定
內容/簡介	由攝製義工協助會員使用具拍照功能的手機拍照
名額/對象	16位彩虹中心會員、駿會會員
費用	120時分
參加辦法	5月2日起於時間銀行報名。
備註	請於時間銀行報名。此活動由中心義工分享手機攝影的基本操作，適合對手機攝影不太認識的會員。

家居維修初體驗工作坊

活動編號 CHCC-LES-2526
負責同事 徐玉婷姑娘、蘇穎詩姑娘

日期	2025年4月9日至4月30日（逢星期三）
時間	晚上7時至8時30分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	1. 廚房入水，去水位的結構，漏水的原因及維修 2. 廁所馬桶入水，去水的結構，漏水的原因及維修 3. 家居用電安全及插頭更換 4. 房門珠鎖原理及更換
名額/對象	12位 (如人數眾會進行抽籤，職員會在3/4/2025 (三) 通知報名是否成功)
費用	270時分 (未加入時間銀行，可即場加入並扣除270時分參加)
參加辦法	即日起致電2711033或在手牽手應用程式上報名。
備註	1.由小修小補義工隊舉辦 2.參加工作坊後可協助小修小補義工隊出隊3次 (6個月內)，每次不少於1小時。

時間銀行「手牽守」手機班 (4-6月)

活動編號 CHCC-LES-24250942
負責同事 冼浩然先生

日期	2025年4月15日 、 5月20日 及6月17日 (星期二)
時間	下午2時至5時
地點	彩虹中心
內容/簡介	由職員一對一面授形式較大家使用「手牽守」手機應用程式，包括：申請服務、兌換禮物及活動報名等操作。
名額/對象	每次6位時間銀行成員
費用	免費
參加辦法	由4月2日起致電23296366或到接待處報名登記。
備註	職員每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

春季旅行

活動編號 CHCC-LES-25260133
負責同事 李易霖姑娘

日期	2025 年6月 20 日 (星期五)
時間	上午 9 時15 分至 下午4時 30 分
集合地點	彩虹中心、嘉峰臺中心
內容/簡介	-遊覽塱原自然生態公園(需來回步行約30分鐘) -河上鄉美味棧頭抽專門店【贈每位參加者果汁飲品】 -沙田龍萃酒店（馳名龍華乳鴿午宴） -龍華酒店香港光影展館(打卡)
名額/對象	60位彩虹中心會員/駿會會員/社區會員
費用	每位$248
參加辦法	請於4月2日起到接待處購票，先到先得。
備註	餐單可參考海報

認識地區康健中心,關心自已健康!!

活動編號 CHCC-LES-25260132
負責同事 李易霖姑娘

日期	2025 年5月14日(星期三)
時間	下午 2 時 30 分至 3時 30 分
地點	黃大仙地區康健中心
內容/簡介	活動中可認識健康推廣、服務/資源樞紐、疾病的預防及篩查、慢性疾病管理和社區復康服務。
名額/對象	20位彩虹中心會員/駿會會員/社區會員
費用	全免 (自備車費)
參加辦法	4月7日起致電27110333或到接待處登記，職員稍後聯絡
備註	黃大仙地區康健中心是位於啟鑽苑啟鑽商場，目的是推動區內人士關注自我健康管理，透過多方位的健康推廣及早意識預防疾病。

週五手機諮詢日 (4 - 6 月)

活動編號 CHCC-LES-25260079
負責同事 梁綽琳 (綽琳姑娘)

日期	2025 年 4 月 11 日至 6 月 27 日 (星期五)
時間	下午2時至5時 (每半小時解答一名長者手機問題)
地點	彩虹中心
內容/簡介	由職員或義工解答特定手機難題，提供方法及建議，減低長者的煩惱。
名額/對象	每次6位中心會員 / 駿薈會員
費用	免費
參加辦法	由4月2日起致電23296366或到接待處報名登記。
備註	每個月每位只能報名兩堂。 請報名時簡單說明手機問題。

手機速成班 (通訊軟件)

活動編號 CHCC-LES-25260080
負責同事 梁綽琳 (綽琳姑娘)

日期	2025 年 6 月 3 、10、17 、24 日 (星期二)
時間	下午 4 時 至 5 時
地點	彩虹中心
內容/簡介	由職員教授手機通訊軟件(whatsapp和微信)，掌握日常社交程式，增加社交互動
名額/對象	8位中心會員 / 駿薈會員
費用	免費
參加辦法	由4月2日起致電23296366或到接待處報名登記。
備註	由職員教授手機通訊的操作，適合對手機不太認識的會員。參加者必須懂讀寫中文。

樂齡展耀通 -跌倒風險評估

活動編號 CHCC-LES-25260083
負責同事 梁綽琳 (綽琳姑娘)

日期	2025年4月28日(一), 5月8日(四), 6月20日(五), 6月30日(一)
時間	上午9時30分至中午12時30分 及 下午2時至5時30分
地點	彩虹中心
內容/簡介	使用儀器為長者檢測和評估其跌倒風險。
名額/對象	共200位參加者，每節50位中心會員。
費用	免費
參加辦法	由4月2日起致電23296366或到接待處報名登記。
備註	每位只能報名一節。如已報名此活動，將不獲參與7月「樂齡展耀通 -認知障礙症篩查」。

Ipad 修圖樂

活動編號 CHCC-LES-25260084
負責同事 梁綽琳 (綽琳姑娘)

日期	2025年6月4， 18日 (星期三)
時間	下午2時至4時
地點	彩虹中心
內容/簡介	由職員教授會員為相片作基本調整，令圖片更美觀。
名額/對象	8位中心會員
費用	免費
參加辦法	由5月7日起致電23296366或到接待處報名登記。
備註	

暢遊赤柱樂悠悠

活動編號 CHCC-LES-24250942
負責同事 阮普健姑娘，林美雲姑娘

日期	2025年5月28日(星期三)
時間	上午 9 時 30 分至5 時
地點	赤柱懲教博物館
內容/簡介	赤柱懲教博物館及赤柱廣場，上午參觀赤柱懲教博物館，中午由義工帶領長者於茶餐廳或西餐廳運用二維碼訂餐及享用午膳，下午遊覽赤柱大街及廣場
名額/對象	10對夫婦(彩虹中心會員)、15位駿會會員
費用	每位$50
參加辦法	請於4月28日或之前登記，如超額則於4月30日抽籤及公佈結果，中籤者請於5月9日前購票，逾期未購票者，名額將由後備補上
備註	是次沒有復康巴安排

認知友善

得閒飲茶(4至6月)

活動編號 CHCC-LES-24250942
負責同事 朱軒正先生

日期	2025 年4 月1日(二)、5月2日(五)、6月3 日(二)逢月會後
時間	下午3時15分至5時
地點	彩虹中心
內容/簡介	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遊戲玩法，並品嚐茶點，享受休閒的下午
名額/對象	每場28位彩虹中心會員、駿會會員及社區會員
費用	免費
參加辦法	3月15日開始致電23296366或到接待處報名登記。
備註	參加者可登記全部場或其中一場

硬地滾球A班(4月-5月)

認知友善

活動編號 CHCC-LES-25260030
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2025年4月8日至5月27日 (指定星期二)
時間	下午2時至下午3時
地點	彩虹中心
內容/簡介	由職員或義工帶領進行硬地滾球活動。
名額/對象	20位彩虹中心會員
費用	每位$20
參加辦法	請於3月17日起到接待處購票，先到先得。
備註	每位會員只能參加一班活動。

硬地滾球B班(4月-5月)

認知友善

活動編號 CHCC-LES-25260031
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2025年4月8日至5月27日 (指定星期二)
時間	下午3時正至4時正
地點	彩虹中心
內容/簡介	由職員或義工帶領進行硬地滾球活動。
名額/對象	20位彩虹中心會員
費用	每位$20
參加辦法	請於3月17日起到接待處購票，先到先得。
備註	每位會員只能參加一班活動。

正中紅心飛鏢班(一)

認知友善

活動編號 CHCC-LES-25260025
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2025年4月8日至6月24日 (指定星期三)
時間	上午10時至上午11時
地點	彩虹中心
內容/簡介	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位中心男性護老者及會員
費用	免費
參加辦法	由4月2日起致電2329 6366登記，職員即時確認名額。
備註	

山水遊蹤 (2025年4月)

認知友善

活動編號 CHCC-LES-25260085
負責同事 曾慶輝 (曾先生)

日期	2025 年 4月 16 日 (星期三)
時間	上午9時至下午4時
地點	負責職員會再致電告知集合地點
內容/簡介	路線簡介: 由石壁水塘起步，行經鳳凰徑第九段經籮箕灣去水口。
名額/對象	16位彩虹中心會員 / 駿薈會員
費用	每位$10 (參加者需自備交通費及午膳)
參加辦法	請於3月17日起致電27110333登記，職員會再作通知。
備註	請穿著合適的運動服飾和鞋，並自備食糧，防蚊用品。 路線主要為山路及平路，包括休息時間需時4-5小時，參加者需自行衡量是否能應付當日路程。

認知友善

硬地滾球A班(6月-7月)

活動編號 CHCC-LES-25260095
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2025年6月10日至7月22日 (指定星期二)
時間	下午2時正至3時正
地點	彩虹中心
內容/簡介	由職員或義工帶領進行硬地滾球活動。
名額/對象	20位彩虹中心會員
費用	每位$20
參加辦法	請於5月20日起到接待處購票，先到先得。
備註	每位會員只能參加一班活動。

認知友善

硬地滾球B班(6月-7月)

活動編號 CHCC-LES-25260096
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2025年6月10日至7月22日 (指定星期二)
時間	下午3時正至4時正
地點	彩虹中心
內容/簡介	由職員或義工帶領進行硬地滾球活動。
名額/對象	20位彩虹中心會員
費用	每位$20
參加辦法	請於5月20日起到接待處購票，先到先得。
備註	每位會員只能參加一班活動。

認知友善

愛笑瑜伽(彩虹中心)(4至6月)

活動編號 CHCC-LES-25260124
負責同事 朱軒正先生

日期	第1場：2025 年 4月 15 日 (二) 第2場：2025 年5月20日(二) 第3場：2025 年6月17日(二)
時間	下午4時至5時
地點	彩虹中心會員，駿薈會員及社區會員
內容/簡介	由義工與長者一同做愛笑瑜伽，舒減生活壓力，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
參加辦法	於4月2日開始玫電中心登記
備註	4月2日開始致電中心登記，額滿即止

端午樂聚遊大澳

活動編號 CHCC-LES-25260131
負責同事 朱家詠姑娘

日期	2025 年4月29日 (星期二)
時間	上午9時正至下午5時正 (集合時間：上午9時正)
地點	大澳 (集合地點：彩虹中心)
內容/簡介	是次活動為「端陽暖萬心-關懷獨居長者服務計劃」 4間黃大仙區長者中心長者暢遊大澳景點 及 享用美食
名額/對象	28位彩虹中心會員 (必須為獨居/兩老長者)
費用	每位$80 (包括交通來回、午膳及遊覽河涌船費)
參加辦法	4月2日起致電23296366或到接待處報名登記。截止登記日期為4月7日，如超額登記，將於4月8日抽籤及公佈結果。中籤者必須於4月17日前帶會員證於接待處購票，逾期購票者的名額將於4月22日由後備補上。
備註	遊覽時需要步行較長時間及需要上落乘坐街渡遊河涌，請參加者確保個人身體情況適合參與

自家製.預防感冒膏

活動編號 CHCC-LES-25260091
負責同事 曾慶輝先生 (曾先生)

日期	2025年5月10日 (星期六)
時間	下午2時至4時
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	運用不同物料製作預防流感膏。塗抹於身體，有助增強身體免疫力，達至預防感冒、咳嗽、支氣管炎！
名額/對象	8位彩虹中心會員/駿薈會員
費用	$80 (連材料)
參加辦法	4月7日起可攜會員証於接待處購票，額滿即止。
備註	

認知友善

活力拉筋班(5至6月)

活動編號 CHCC-LES-23260136
負責同事 朱軒正先生

日期	2025年5月10日至7月12日(逢星期六)
時間	上午11 時至 12 時 30 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	由導師教導長者練習拉筋動作，強健筋骨，最後透過八鍛錦加身體強血液循環，鍛鍊腰肌，增強體質
名額/對象	15至18位彩虹中心會員、駿會會員及社區會員(限5位)
費用	彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員$120
參加辦法	請於4月2日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註	1)導師：陳家興老師)全期8堂

痛症不求人(4至6月)(A班)

活動編號 CHCC-LES-23260137
負責同事 朱軒正先生

日期	2025 年 4 月23 日 至6月11日(逢星期三)
時間	上午9 時30分 至 11 時
地點	彩虹中心
內容/簡介	由導師教導如何使用網球舒緩八大痛症，更會教導如何使用橡筋帶強化肌腱，從而強健身體
名額/對象	15位彩虹中心會員、駿會會員及社區會員(限5人)
費用	彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員$120
參加辦法	請於4月2日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註	1)導師：盧柏霖老師 2)全期8堂 3)每人只限參與一班

痛症不求人(4至6月)(B班)

活動編號 CHCC-LES-23260138
負責同事 朱軒正先生

日期	2025 年 4 月23 日 至6月11日(逢星期三)
時間	上午11 時15分 至 12 時 45分
地點	彩虹中心
內容/簡介	由導師教導如何使用網球舒緩八大痛症，更會教導如何使用橡筋帶強化肌腱，從而強健身體
名額/對象	15位彩虹中心會員、駿會會員及社區會員(限5人)
費用	彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員$120
參加辦法	請於4月2日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註	1)導師：盧柏霖老師 2)全期8堂 3)每人只限參與一班

中醫講座：關節痛症舒緩

活動編號 CHCC-LES-25260070
負責同事 阮普健姑娘

日期	2025 年 6月 19 日 (星期四)
時間	上午 10 時至 11 時
地點	彩虹中心
內容/簡介	由中醫師講解關節痛的成因及舒緩方法，最後會簡介中醫戒煙服務
名額/對象	40位彩虹中心會員、駿會會員及社區會員
費用	彩虹中心會員$5、駿會會員$5、社區會員$6
參加辦法	請於4月2日起攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註	活動由博愛醫院提供

樂聚園藝組

活動編號 CHCC-LES-25260073
負責同事 阮普健姑娘

日期	2025 年5 月 20日至7月15日 (星期二)
時間	下午2時至3時
地點	彩虹中心
內容/簡介	導師與長者一同透過園藝活動(栽種、做手工……等)，以減低負面情緒，培養積極及正面態度面對人生
名額/對象	8位因長期病患而影響情緒的長者
費用	彩虹中心會員$100
參加辦法	請於4月24日前登記，職員稍後相約完成組前問卷
備註	1)班組由香港園藝治療協會的實習導師提供 2)參加者需接受組前及組後問卷訪問 3)全期8堂

健體舞(25年7月-8月)

活動編號 CHCC-LES-25260063
負責同事 李易霖姑娘

日期	2025年7月7日至8月25日 (星期一)
時間	下午4時正至5時正
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	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/彩虹駿薈會員/社區會員
費用	彩虹中心會員$250、駿會會員$250、社區會員$270
參加辦法	請於6月3日(三)起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 • 不是連續班組

健康起動站(4月)

認知友善

活動編號 CHCC-LES-25260027
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2025年4月14日 (指定星期一)
時間	上午 8 時 30 分至 9 時 30 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	進行基本的身體檢查，量血壓、Inbody 機及驗血糖等，令長者及早知道身體的狀況，及早預防及作出跟進。
名額/對象	15位彩虹中心會員、5位護老者
費用	彩虹中心會員$5、護老者$5
參加辦法	即日起攜會員証於接待處購票，額滿即止。
備註	1) 參加者於活動前2小時需要空腹

健康起動站(5月)

認知友善

活動編號 CHCC-LES-25260028
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2025年5月12日 (指定星期一)
時間	上午 8 時 30 分至 9 時 30 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	進行基本的身體檢查，量血壓、Inbody 機及驗血糖等，令長者及早知道身體的狀況，及早預防及作出跟進。
名額/對象	15位彩虹中心會員、5位護老者
費用	彩虹中心會員$5、護老者$5
參加辦法	即4月4日起攜會員証於接待處購票，額滿即止。
備註	1) 參加者於活動前2小時需要空腹

健康起動站(6月)

認知友善

活動編號 CHCC-LES-25260029
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2025年6月2日 (指定星期一)
時間	上午 8 時 30 分至 9 時 30 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	進行基本的身體檢查，量血壓、Inbody 機及驗血糖等，令長者及早知道身體的狀況，及早預防及作出跟進。
名額/對象	15位彩虹中心會員、5位護老者
費用	彩虹中心會員$5、護老者$5
參加辦法	即5月7日起攜會員証於接待處購票，額滿即止。
備註	1) 參加者於活動前2小時需要空腹

醒腦時刻(4月)

認知友善

活動編號 CHCC-LES-25260032
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2025年4月9、16、23日(指定星期三)
時間	下午 2 時正 至 3 時正
地點	彩虹中心
內容/簡介	與參加者進行認知刺激遊戲，為腦部帶來刺激及挑戰。
名額/對象	15位彩虹中心會員
費用	免費
參加辦法	4月份：3月19日起致電或親臨中心登記抽籤；於3月27日抽籤及公佈結果。
備註	1) 各月份的活動需要分別報名 2) 參加者不能與「智叻小人類」重疊

醒腦時刻(5月)

認知友善

活動編號 CHCC-LES-25260033
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2025年5月7、14、21日(指定星期三)
時間	下午 2 時正 至 3 時正
地點	彩虹中心
內容/簡介	與參加者進行認知刺激遊戲，為腦部帶來刺激及挑戰。
名額/對象	15位彩虹中心會員
費用	免費
參加辦法	5月份：4月16日起致電或親臨中心登記抽籤；於4月24日抽籤及公佈結果。
備註	1) 各月份的活動需要分別報名 2) 參加者不能與「智叻小人類」重疊

認知友善

醒腦時刻(6月)

活動編號 CHCC-LES-25260034
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2025年6月4、11、18日(指定星期三)
時間	下午 2 時正 至 3 時正
地點	彩虹中心
內容/簡介	與參加者進行認知刺激遊戲，為腦部帶來刺激及挑戰。
名額/對象	15位彩虹中心會員
費用	免費
參加辦法	6月份：5月14日起致電或親臨中心登記抽籤；於5月22日抽籤及公佈結果。
備註	1) 各月份的活動需要分別報名 2) 參加者不能與「智叻小人類」重疊

認知友善

智叻小人類(4月)

活動編號 CHCC-LES-25260089
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2025年4月25日(指定星期五)
時間	上午 9 時 30 分至 10 時 30 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	與參加者進行認知刺激遊戲，為腦部帶來刺激及挑戰。
名額/對象	10位彩虹中心會員
費用	免費
參加辦法	由4月2日起致電23296366或到接待處報名登記。
備註	1) 各月份的活動需要分別報名 2) 參加者不能與「醒腦時刻」重疊

認知友善

智叻小人類(5月)

活動編號 CHCC-LES-25260090
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2025年5月16日 (指定星期五)
時間	上午 9 時 30 分至 10 時 30 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	與參加者進行認知刺激遊戲，為腦部帶來刺激及挑戰。
名額/對象	10位彩虹中心會員
費用	免費
參加辦法	4月4日起致電23296366或到接待處報名登記。
備註	1) 各月份的活動需要分別報名 2) 參加者不能與「醒腦時刻」重疊

認知友善

智叻小人類(6月)

活動編號 CHCC-LES-25260092
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2025年6月27日 (指定星期五)
時間	上午 9 時 30 分至 10 時 30 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	與參加者進行認知刺激遊戲，為腦部帶來刺激及挑戰。
名額/對象	10位彩虹中心會員
費用	免費
參加辦法	5月7日起致電23296366或到接待處報名登記。
備註	1) 各月份的活動需要分別報名 2) 參加者不能與「醒腦時刻」重疊

彩虹樓上樓下樓座組(一)

活動編號：CHCC-LES-25260044至25260050
負責同事：葉如茵姑娘、冼浩然先生

地點	彩虹中心
內容	認識何謂「友善社區」及與自己的關係
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
白雪樓	2025 年 5 月 7 日(星期三)	下午 2 時至 3 時
翠瓊樓	2025 年 5 月 14 日(星期三)	下午3 時15分至4時15分
錦雲樓	2025 年 5 月 15 日(星期四)	下午 2 時至 3 時
紅萼樓	2025 年 5 月 16 日(星期五)	下午 2 時至 3 時
金漢金華樓	2025 年 5 月 22 日(星期四)	下午 2 時至 3 時
綠晶樓	2025 年 5 月 23 日(星期五)	下午 2 時至 3 時
紫薇樓	2025 年 5 月 30 日(星期五)	下午 2 時王至3 時

彩虹樓上樓下樓座組(一)

活動編號：CHCC-LES-25260113 至 2560115
負責同事：楊智傑先生

地點	彩虹中心
內容	分享對彩虹邨重建的想法
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
丹鳳樓	2025 年 5 月 9 日(星期五)	下午 2 時至 3 時
金碧樓	2025 年 5 月 11 日(星期三)	下午 2 時至 3 時
碧海樓	2025 年 5 月 28 日(星期三)	下午 3 時 15 分至 4 時 15分

4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	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午10:30-11:30	1 開心手磨咖啡班	2 花旦臉譜掛飾	3	4 清	5
下午2:30-3:30	手縫百寶袋1	手繪月球燈	水彩塗鴉繪本	明	
下午4:00-5:00		迷你石斛蘭A班	編織粽子零錢包1	節	
上午10:30-11:30	8 May姑娘小組1 (輪到你遊 玩轉香港) *詳見後頁海報	9 扭扭棒~復活小兔花束A班	10 徒手拍打操	11 趣味手指操	12 護髮頭部按摩工作坊
下午2:30-3:30	迷你石斛蘭B班	復活蛋小擺設	手繪肌理畫-富士山	脂肪肝知多少 (3:00 - 4:00)	
下午4:00-5:00		捲紙花 - 復活小雞和兔兔	椅子帶氧運動1		
上午10:30-11:30	15 May姑娘小組2 (輪到你遊 玩轉香港) *詳見後頁海報	16 DIY復活節帽子	健腦桌遊教學班-Uno卡牌 17	18 復	19
下午2:30-3:30	手縫百寶袋2	復活節小雞花環	椅子帶氧運動2	活	
下午4:00-5:00	DIY可愛小動物花環	紙藝小掛燈	眼睛去旅行-日本立山黑部之旅	節	

4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	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午10:30-11:30	22 May姑娘小組3 (輪到你遊 玩轉香港) *詳見後頁海報	23 扭扭棒~復活小兔花束B班	24 肌不可失負重運動班	25 手作古風花	26
下午2:30-3:30	復活節DIY小袋子	復活節馬賽克木盒	線上平台月會	開心養生按穴位A班	
下午4:00-5:00	養生無極樁	忘憂鼓-延續班	編織粽子零錢包2	開心養生按穴位B班	
上午10:30-11:30	29 May姑娘小組4 (輪到你遊 玩轉香港) *詳見後頁海報	• **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	太極氣功十八式				

- 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、27110333、9506 7395
(May姑娘 / 馮生 / 穎姑娘)
九龍彩虹邨金漢樓地下106-115室

~ 活動報名不成功，將不會另行通知 ~

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

「輪」到你遊玩轉香港

日期：2025年4月8，15，22，29日(二)

時間：上午10：30 - 11：30

形式：線上ZOOM

對象：4個護老家庭（輪椅人士優先）

內容：

- 交流照顧點滴
- 一同構思一個外出活動，去不同的景點完成大家想做的事
- 每個家庭具少量津貼實現其願望

費用：全免

查詢：MAY（美）姑娘

（2329 6366 / 9506 2102）

參考願望清單

- 食自助餐
- 參觀公園
- 影家庭相

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

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

♪踢 囉♪ Techno 去旅行 科技暢遊商場-第3場

對象：32位護老者及其家庭成員(不曾參加第1，2場的兩老家庭優先)
報名：由即日起致電中心 2329 6366 登記 或 WHATSAPP 9506 2102
截止：4月9日如超額登記，將於4月10日抽籤及公佈結果
備註：必須出席2日
：將一同坐車商場MIKIKI，只設旅遊大巴，不設復康巴

費用全免

第1日：2025年4月26日（六）

電子點餐任我揀

時間：上午10:30至下午2:00 (上午10:30彩虹中心集合)
內容：護老家庭與義工一同自由點餐，體驗生活科技

免費午膳，自選商場指定餐廳
體驗用二維碼QR code點菜

第2日：2025年5月3日（六）

自助購物好簡單

時間：上午9:30至下午1:00 (上午9:30彩虹中心集合)
內容：護老家庭與義工一同購物，回中心進行小食會

免費購物，於超市自由選購
體驗八達通自助付款 (每個家庭具少量購物津貼)

報名查詢：MAY姑娘(美姑娘) 2329 6366、9506 2102

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

颱風及暴雨服務安排

如遇懸掛暴雨及颱風時，中心服務會有以下安排：

	Amber 黃 T1 一號風球或黃雨	Red 紅 3 三號風球或紅雨	8 SE 東南 8 SW 西南 9 8 NE 東北 8 NW 西北 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)	✗ (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。