



循道衛理楊震社會服務處

彩虹長者綜合服務中心



循道衛理楊震社會服務處

彩虹長者綜合服務中心



中心通訊



彩虹中心
Instagram



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 | 1300 本



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

2025年

7月至9月中心通訊





目錄



封面-楊震彩虹・30週年	1
目錄	2
主題文章 (一)	3
主題文章 (二)	4
主題文章 (三)	5
月會安排、月會印花獎勵計劃	6
中心會籍、中心報告、人事報告	7
中心使用守則	8-9
重要資訊	10-13
護老者支援服務	14-21
認知障礙症支援服務	22-29
長者進修學院	30-35
年青長者活動	36-39
義工服務及發展	40-44
時間銀行	45-47
社交及康樂活動	48-55
健康及生活	56-61
社交網絡連結活動	62
彩虹上的約會	63-64
記憶診所	65
痛症診所	66
颶風及暴雨服務安排	67
中心聯絡資料	68

主題文章(一) 7月月會主題

守護銀髮・防止虐老

林美雲(美姑娘)

定義：虐待長者

指傷害長者福祉或安全的行為，或不作出某些行為以致長者的福祉或安全受到傷害。

類別：

• 身體虐待

指對長者造成身體傷害或痛苦，這些傷害並非意外或由於沒有提供任何預防措施所引致的。

• 侵吞財產

指任何涉及剝奪長者財富或妄顧長者利益的行為，如未經長者同意取用長者財物、金錢或轉移資產。

• 遺棄長者

指在欠缺合理原因下，長者被負責提供照顧或監護者離棄，而對長者身體或心理造成傷害。

• 性虐待

指性侵犯長者（包括向長者展示自己的性器官、非禮及強迫進行性行為）。

• 精神虐待

指危害或損害長者心理健康的行為及/或態度，例如羞辱、喝罵、孤立、令長者長期陷於恐懼中、侵犯長者私隱，及在不必要的情況下限制長者的活動範圍或活動自由等。

• 疏忽照顧

指嚴重或長期忽視長者生活上的基本需要；沒有根據醫生的指示給予長者其所需的藥物或輔助器具；沒有遵行照顧長者的責任等等，使長者身體受到損害，以致危害長者的健康或生命安全。

求助方法：



- 社署熱線 : 2343 2255
- 向晴熱線 (24小時) : 18288
- 芷若園24小時危機熱線: 18281



- 可聯絡各區：
- 長者地區中心
 - 綜合家庭服務中心



- 聯絡專業人士
(如社工/醫護人員/警方)

參考資料：社會福利署「處理虐待長者個案程序指引」2025年修訂本

主題文章(二) 8月月會主題

左鄰右里 好在有你

李妍儀 (李姑娘)

昔日的香港，左鄰右舍關係密切，街坊隔著鐵閘閒話家常、有時麻雀耍樂、小孩又一同玩耍充滿人情味。不過隨著時代變遷，鄰里關係好像已不如以往緊密，甚至大多數鄰里並不認識，各自為著生活忙碌。

最近與一位老友記傾談，他很樂意分享自己生活瑣事及見解，他看來精神不錯說話中氣十足，只是膝關節退化及痛症導致行動緩慢。有一天，他不小心在家跌倒，家中各人均外出了，他只能大聲呼叫，慶幸相識多年的鄰居在家聽到叫聲立即來幫忙致電家人再送他到醫院檢查，這位老友記慶幸及時得到支援，身體亦漸漸康復沒有大礙。

我抱著好奇心了解一下他們的關係，原來他們以往曾互相幫忙看顧年紀還小的子女，彼此關係緊密，隨著子女長大遷出，雖然接觸機會沒以往多，但鄰里之情未有減少，平日見面閒談，間中互相分享美食，幫忙買菜等互相照應，老友記感激鄰居協助，我也感到這份情誼在社區實在難能可貴。

互相幫忙其實是互惠互利，加上獨居或雙老家庭逐漸增多，面對健康、情緒支援及居家安全的狀況，如果左鄰右里主動多一步，由見面打個招呼開始認識彼此，如有需要在電梯幫忙按一下開門或樓層鍵，關係及信任一點一點建立，今天你幫我，明天我幫你，便可以一齊建立友愛友善鄰里和諧的社區。



主題文章(三) 9月月會主題

護老情 《嘉傳之寶》

周佩怡(周姑娘)

上年度中心護老者支援隊為香港都會大學的學生進行義工培訓後，跟他們一起採訪本區21個家庭，發掘屬於各個護老家庭之中的獨一無二的「嘉」傳之「寶」。由學生撰寫故事要領，職員潤飾修改，加上聯乘插畫師的作品。這張手繪存著愛的溫度，背後體現長者重視的價值觀及有笑有淚的故事，帶著靈魂與深度，是非常有紀念價值的無價寶。

是次採訪讓參加的家庭有機會尋找、述說、整理屬於他有可能被重建為一個充滿韌性和盼望的家庭故事。從我們所看到「有形」的實物：算盤、戒子、玉石、項鍊、手錶、生活照片、全家幅、自學筆記簿…等，到「無形」的家常小炒的味道，價值觀(如勤儉持家、誠實、勤奮、對信仰的信心及堅持不懈)，也是長輩的祝福。

撰文讓我們好好思考，深刻體會護老者與家人之間的牽伴與感情。看到在家庭的氛圍，那些無私的愛、家人間的陪伴、全然奉獻、感恩等，子女會把父母對祖輩的照顧看在眼裡，在責任感和愛中體現出對孝道的實踐；在面對失去的時候，讓人學會了要好好珍惜。還有長輩對後輩的叮囑：活好當下，面對現實，接受改變，活到老學到老，對學習的熱情。

我們重視長者的「生命承傳」，透過對談發掘長者人生的閃耀時刻，好好了解各位長輩個人經歷及處事的智慧，把那些不為人知的小故事，以及在人生中的淬鍊得出精華，這些珍貴的財產，最後整合長輩人生重視的價值及做人原則，集結成文，留存給後輩，有機會「嘉」許及好好「寶」存，為護老家庭作整合，為日後面對的生活挑戰時注入堅強與勇氣力量。

屬於你家的家傳之寶會是甚麼呢？
你會有甚麼故事想傳承下去？
有機會希望能夠聽聽你的故事。



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

有鑒於彩虹中心設備資源有限，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。

洗衣服務 - 使用守則

服務項目	洗衣
預約程序	每天服務名額有限，請於中心服務時間內致電或親臨中心預約下一個工作天後的洗衣服務。
收費	獨立磅洗：1至6磅費用為\$30(其後每加1磅增加\$2) 高溫焗被：1張費用為\$30
注意事項	獨立磅洗：每位使用者每天最多可洗13磅衣物。 高溫焗被：每天只有一個名額，每次只可一張。

楊震彩虹 卅週年 CONNECT

服務方向



7月至9月月會

月份	主題	日期	時間
7月	守護銀髮・防止虐老	7月2日 (星期三)	上午10時至上午11時
8月	左鄰右里 好在有你	8月1日 (星期五)	下午2時至下午3時
9月	護老情 《嘉傳之寶》	9月2日 (星期二)	下午2時至下午3時

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

活動幹事袁嘉慧姑娘於2025年5月16日離職。

活動助理鄭婀娜姑娘於2025年6月18日離職。

實習社工陳曉晴姑娘、郭衍晴姑娘、宋曉彤姑娘及黃淑鈴姑娘於2025年5月26日開始於中心實習。

實習學生黃曉彤姑娘於2025年5月16日開始於中心實習。

嘉峰臺中心

嘉峰臺中心單位主任黎朗然先生於2025年5月12日到職。

實習學生周曉楠先生及吳梓菊姑娘於2025年5月份開始於中心實習。

重要資訊



關愛基金長者牙科服務資助項目



「長者牙科服務資助」是由關愛基金所資助的其中一個援助項目，為符合資格的長者獲得免費鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務。因此，「社區長者及特殊牙科服務」已申請成為關愛牙科診所，希望幫助合資格的長者提供牙科服務。

受惠對象：

1. 最近連續三個月正領取「長者生活津貼」的65歲或以上長者 或正接受社會福利署資助的「綜合家居照顧服務」或「改善家居及社區照顧服務」；
2. 從未受惠於關愛基金「長者牙科服務資助」項目 或75歲或以上於5年或更早之前曾受惠於此項目的長者 (只適用於第二次服務的申請人)；
3. 從未受惠於衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
4. 已失去全部或部分牙齒或患有牙疾；
5. 被評估為需要並適合接受鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務。

符合資格的長者可獲以下免費牙科服務：

- 口腔檢查
- X光檢查
- 洗牙
- 補牙
- 脫牙
- 鑲活動假牙
- 移除牙橋或牙冠
- 根管治療（杜牙根）服務



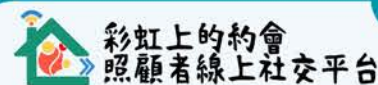
申請方法：

- 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。

前往本中心代辦申請時之注意事項：

- 辦理時間為逢星期二至五，上午10時至中午12時及下午3時至5時。
- 居住本中心服務範圍之長者
- 須攜帶身份證正本
- 及能夠顯示最近3個月領取「長者生活津貼」的銀行記錄

計劃全新影片速遞



〈本計劃由維拉律敦治·荻茜慈善基金贊助〉



給所有護老者們

你是否感到孤單無助？是否想有人聽你訴說？
生活中的「前後左右」或許就藏著
樂於陪伴你的街坊義工和同路人。

來吧，走出第一步，
讓我們攜手同行，共創美好！



歡迎掃描
觀看及分享

給街坊朋友：

小小的幫助，也能成就大大的改變。
一次不經意的陪伴，一個真心的問候，
都能為護老者的照顧旅程
增添溫暖和色彩。
無論大小，心意最重要！

電子資訊

除了紙本季刊，中心亦設有電子宣傳平台，歡迎加入whatsapp社群了解最新宣傳。如需加入，請向職員查詢。另外中心設有電腦供會員使用，季刊資訊將自動在電腦彈出以供閱覽。



此為中心社群
whatsapp圖像



彩虹長者綜合服務中心三十歲啦,喺呢三十年中各位長者及街坊都陪伴住我哋中心成長,而當中有不少好人好事,更有不少故事,所以我哋希望收集各位的好人好事宣揚開去!

活動時間: 2025年8月至10月

線上版參加辦法

對象: 中心會員、護老者、企業/團體/教會、學校 (兒童、青少年及其家庭) 及公眾人士

參加方式:

「發『楊』好事三部曲」

- 在Facebook發佈好人好事貼文 (可為文字、圖片或影片)。標註活動專頁「@發『楊』好事三十年: 30 Challenge」
- 標註1-3位朋友參與30 Challenge
- 將貼文設為公開 (「所有人」可見)

活動獎勵:

- 參加者可獲贈「發『楊』好事」WhatsApp Sticker一套。
- 設「喜歡你大獎」: 8月1日至10月31日期間, 讚好數最多的3篇貼文可獲嘉許狀乙份!

給力推介:

- Facebook教學班組: 彩虹中心及嘉峰臺中心將舉行多場Facebook實戰教學, 助你出Post「必火」, 詳情留意班組宣傳!

活動聯絡:

- (嘉峰臺中心)黎先生及劉先生 電話: 27110333
- (彩虹中心)朱先生電話: 23296366



實體版參加辦法:

對象: 中心長者及護老者 (未能參加網上活動) 家居隊服務使用者、區內中小幼學生

參加方式:

- 參加者可親臨中心將日常好人好事書寫於發『楊』好事咭上
- 每交一張咭, 可以獲得精美襟章一枚
- 負責職員收集到的發『楊』好事咭會以掛網在彩虹中心及嘉峰臺中心大廳展示

襟章設計配合活動名字, 以祝福語為主, 共設有8枚襟章, 並會分階段推出, 安排如下:

備註:

各會員如需協助書寫, 可於8-10月晨早挑戰站或9月中心月會參與

活動聯絡:

(彩虹中心)
周姑娘及馬姑娘
電話: 23296366
(彩虹家居隊)
郭姑娘及何姑娘
電話: 23261331



8月換領	發	發揚光大
	楊	楊帆啟航
	好	好心常在
9月換領	事	事事順心
	三	三十而立
	十	十全十美
10月換領	年	年年有福
	三十周年LOGO	

備注:活動細節將透過活動專頁及海報公布

「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

輪椅及復康用品檢查維修站(二)

活動編號 CHCC-LES-25260264
負責同事 冼浩然先生

日期	2025 年 7 月 24 日 (星期四)
時間	下午 2 時至 4 時 30 分
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	請於7月3日起致電23296366或到接待處報名登記。
備註	

預防感冒膏・心心相印

活動編號 CHCC-LES-25260315
負責同事 曾慶輝先生

日期	2025年7月30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	護老者及長者會員一同製作有效預防流感的感冒膏，以及心意卡，互相為對方送上實用又窩心的心意。
名額/對象	6個護老者家庭
費用	\$50 (包材料)
參加辦法	6月16日起可致電23296366或到接待處報名登記。
備註	護老者必須同長者一同參加。

營養奶粉購買

活動編號 CHCC-LES-25260239
負責同事 馬曉君姑娘

日期	2025 年 8 月 8 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	邀請美國雅培及德國倍力康營養奶粉公司到中心進行銷售，以較優惠價出售給中心服務對象。
名額/對象	50位護老者、中心會員、駿會會員、社區會員
費用	\$3(入場票)
參加辦法	由6月2日開始購買入場票，於7月31日停止購票。
備註	1.請自備購物袋或手推車。*買奶粉時不接收一千元紙幣。 2.奶粉價錢請參閱中心海報。

護老圍爐畫一畫(8至10月)

活動編號 CHCC-LES-25260335
負責同事 周佩怡姑娘

日期	2025 年 8 月 9、16、23 日 9 月 6 日、13 日、10 月 18 日 (六)
時間	下午 2 時至 3 時 30 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	使用不同媒材，進行藝術創作，享受自己時間，減輕照顧壓力。
名額/對象	10位彩虹中心護老者
費用	\$80
參加辦法	即日起致電23296366或到接待處登記。
備註	

健營烹飪 A班 及 B班		活動編號	(A班) CHCC-LES-25260242 (B班) CHCC-LES-25260243
		負責同事	馬曉君姑娘
日期	2025 年 7 月 3 日，7月10日，7月24日(星期四)		
時間	(A班)下午2 時至3時30分 (B班)下午4時至5時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	夏日炎炎，唔想開火都有得食，教你製作既美味又可口健康的美食，令你品嚐食物原本的真味道。		
名額/對象	6位護老者 (老有所為計劃，不能使用任何優惠)		
費用	\$60 (每位參加者只可參加1班，不能重複報名)		
參加辦法	由6月2日起到中心購票，名額有限，先到先得。		
備註	7月3日 果菜露(三款) 7月10日 能量球(兩款)、奶昔 7月31日 醃製菜(三款) 導師：有15年推廣生機飲食導師(嬌姐)		

健營烹飪C班 及 D班		活動編號	(C班) CHCC-LES-25260244 (D班) CHCC-LES-25260245
		負責同事	馬曉君姑娘
日期	2025 年 7 月 31日、8月7日、8月14日 (星期四)		
時間	(C班)下午2 時至3時30分 (D班)下午4時至5時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	夏日炎炎，唔想開火都有得食，教你製作出美味可口健康的美食，令你品嚐食物原本的真味道。		
名額/對象	6位護老者 (老有所為計劃，不能使用任何優惠)		
費用	\$60 (每位參加者只可參加1班，不能重複報名)		
參加辦法	由6月2日起到中心購票，名額有限，先到先得。		
備註	7月31日 水克非爾(益生菌飲品)、好味醬汁 8月10日 全素蛋糕 8月14日 兩款涼拌菜及西湯 導師：有15年推廣生機飲食導師(嬌姐)		

護老家庭齊齊郁		活動編號	CHCC-LES-25260316
		負責同事	呂秋敏姑娘
日期	2025年8月15、22日，9月5、12日(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個護老家庭		
費用	\$90/4堂		
參加辦法	即日起致電2329 6366登記，職員稍後聯絡確認名額。		
備註	護老者必須同長者一同參加。		

健康講座

星期一



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。

星期四



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。

頸腰背護理講座		活動編號	CHCC-LES-25260249
		負責同事	梁綽琳姑娘
日期	2025 年 7 月 28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	講座由衛生署職員負責，主要向護老者及長者會員提供頸腰背護理資訊。		
名額/對象	20位彩虹中心會員		
費用	免費		
參加辦法	請6月9日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註	1.此活動提供實體及網上參與 2.活動當日因人手限制，未能提供線上技術支援。		

知藥用藥講座(藥物安全)		活動編號	CHCC-LES-25260128
		負責同事	朱軒正先生
日期	2025年8月21日(星期四)		
時間	上午9時30分至10時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	邀請聖雅各福群會惠澤社區藥房的講者,教授長者了解基本藥物的知識及須知		
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	請7月9日開始攜會員證於接待處報名, 先到先得		
備註	1.此活動提供實體及網上參與 2.活動當日因人手限制, 抱歉未能提供 線上技術援。		

癌症小百科講座		活動編號	CHCC-LES-25260250
		負責同事	梁綽琳姑娘
日期	2025 年 8 月 25 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	講座由衛生署職員負責, 為護老者和長者會員增加癌症相關知識, 了解不同癌症的風險。		
名額/對象	20位彩虹中心會員		
費用	免費		
參加辦法	請7月5日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註	1.此活動提供實體及網上參與 2.活動當日因人手限制, 未能提供線上技術支援		

防治蟲鼠講座		活動編號	CHCC-LES-25260200
		負責同事	朱軒正先生
日期	2025年9月1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	邀請食環署的講者提供防治鼠患知識給長者		
名額/對象	20位護老者、中心會員、駿薈會員		
費用	全免 (更換部份零件除外)		
參加辦法	請8月8日開始攜會員證於接待處報名, 先到先得		
備註	1.此活動提供實體及網上參與 2.活動當日因人手限制, 未能提供線上技術支援		

聽覺護理及認識助聽器講座		活動編號	CHCC-LES-25260251
		負責同事	梁綽琳姑娘
日期	2025 年 9 月 15 日 (星期一)		
時間	下午 2 時 30 分至 3 時 30 分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	介紹不同的聽覺護理, 令護老者和長者提高警覺, 防範聽覺損傷。講座亦讓參加者認識助聽器。		
名額/對象	20位彩虹中心會員		
費用	免費		
參加辦法	請8月11日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註	1.此活動提供實體及網上參與 2.活動當日因人手限制, 未能提供線上技術支援。		



循道衛理楊震社會服務處

彩虹長者綜合服務中心

照顧者後援會

活動日期：	內容：	負責同事：
7月17日(四)	自我關懷	馬先生
8月2日(六)	興趣建立	馬先生
9月18日(四)	院舍知多D	周姑娘
10月16日(四)	社區資源	張先生

時間：下午3:45至5:00

地點：彩虹中心

對象：每次10位護老者

參加辦法：即日起致電2329 6366中心登記，負責職員會稍後聯絡確認名額



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

護老者
煮食小組

時間：下午3:00-5:30

每組名額：4位護老者

地點：彩虹中心 費用：\$60

內容：

與其他護老者一同討論及於中心進行煮食活動，互相交流及分享煮食心得。



組別：	活動日期：	分享活動日期：
黃組	9月4日, 11日, 25日(四)	10月4日(六)
綠組	10月2日, 9日, 16日(四)	10月23日(四)
藍組	10月28日, 11月4日, 11月11日(二)	11月22日(六)
紫組	12月4日, 11日, 18日(四)	1月10日(六)

備註：

- 報名時請向職員表明有否食物敏感；
- 活動包括三次煮食小組及一次分享活動。
- 每位護老者今年內只可以參與其中一組。

查詢職員：周姑娘 蔡先生

老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project社會福利署
Social Welfare Department楊震
YMMSS

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 (7-9月)		活動編號 CHCC-LES-25260326
		負責同事 李易霖姑娘
日期	2025年7月8日、7月15日、7月22日、7月29日、8月5日、8月12日、8月19日、8月26日、9月2日、9月9日、9月16日、8月23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 智醒魔力橋 (7-8月)		活動編號 CHCC-LES-25260327
		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 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	認知障礙症老友記優先參加 每次活動後，遊戲物品均會清潔消毒。	

認知友善		活動編號 CHCC-LES-25260319 負責同事 蔡銘淇先生
彩虹摯友月聚 (7-9月)		
日期	2025 年7月25日、8月29日及9月26日(指定星期五)	
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	7月、8月及9月 日子需分別報名	

認知友善		活動編號 CHCC-LES-25260332 負責同事 李妍儀姑娘
嘉峰摯友月聚 (7-9月)		
日期	2025 年 7月26日、8月30日及 9月 6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	7月、8月及9月 日子需分別報名	

認知友善		活動編號 CHCC-LES-25260093 負責同事 蔡銘淇先生
硬滾木棋樂融融 (彩虹)		
日期	2025 年7月31日至8月28日(指定星期四)	
時間	上午 11 時正至 12 時正	
地點	彩虹中心	
內容/簡介	由職員教授參加者硬地滾球及芬蘭木棋的玩法，鍛練手眼協調，體驗新興運動樂趣。	
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		

認知友善		活動編號 CHCC-LES-25260094 負責同事 蔡銘淇先生
硬滾木棋樂融融 (嘉峰)		
日期	2025 年7月9日至8月20日(指定星期三)	
時間	下午 4 時正至 5 時正	
地點	嘉峰臺中心	
內容/簡介	由職員教授參加者硬地滾球及芬蘭木棋的玩法，鍛練手眼協調，體驗新興運動樂趣。	
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		

 認知友善		活動編號	CHCC-LES-25260328
智在友你家屬活動 - 社區資源知多點		負責同事	林清瀾姑娘
日期	2025 年 7 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	分享現時長期護理服務申請方法和服務內容、其他長者相關的社區服務和認知障礙症相關的資源。		
名額/對象	15位 認知障礙症照顧者(智友醫社同行計劃參加者優先)		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電2711 0333登記，負責職員會稍後聯絡。		
備註	活動提供長者暫托服務（摯友月聚），請在報名時提出。		

 認知友善		活動編號	CHCC-LES-25260333
智友同盟遊戲日		負責同事	林清瀾姑娘 / 李妍儀姑娘
日期	2025 年7月5日、8月9日 及 9月13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	7月、8月及9 月需分別報名		

 認知友善		活動編號	CHCC-LES-25260328
智在友你家屬活動 - 溝通行為有醫道		負責同事	林海寶姑娘
日期	2025 年 8 月 30 日 (星期六)		
時間	下午 2 時 30 分至 4 時 30分		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	1. 認知障礙症的情緒及行為問題和應對策略 2. 如何記錄長者行為和情緒並與醫護人員有效溝通		
名額/對象	15位 認知障礙症照顧者 和 5 位時間銀行成員		
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。		
備註	活動提供長者暫托服務（摯友月聚），請在報名時提出。		

 認知友善		活動編號	CHCC-LES-2526
智在友你家屬活動 - 居家玩樂智多「FUN」		負責同事	謝沂心姑娘
日期	2025 年 9 月 6 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. 介紹家居認知訓練概念 2. 體驗相關活動		
名額/對象	15位 認知障礙症照顧者 和 5 位時間銀行成員		
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。		
備註	活動提供長者暫托服務（摯友月聚），請在報名時提出。		

新計劃介紹

喜動人心

護老家庭社區連結計劃



透過醫社合作，以「社會處方」(Social prescribing)非藥物或醫療的介入模式，及早識別及支援年長護老者，連結「喜動策劃師」(Link worker)，發掘社區多元化的社會處方，建構一個社區全人健康關懷模式。

服務對象 符合以下要求的護老者：

- 五十五歲或以上；
- 需長期照顧在家的長者
- 居住黃大仙區；
- (照顧認知障礙症患者優先)

服務內容

1. 跨專業身心評估及健康檢查服務



2. 喜動健體運動

工作坊



3. 喜動策劃師培訓

- 一對一配對支援



策劃及陪伴護老者實踐
個別化健康管理計劃

4. 多元化的社會處方



如運動處方、藝術處方、音樂處方、旅行處方、食物處方等等

如有任何查詢，歡迎與計劃同事馮先生或林姑娘聯絡。



WhatsApp
5265 7599

捐助機構



SIMON K.Y. LEE
ELDERLY FUND
李國賢長者基金



跨專業身心評估 健康檢查服務



由護士、職業治療師及社工透過各類評估項目，為護老者及長者進行評估身心靈狀況，即場提供專業個別諮詢。

日期：2025年6月27日(五)

地點：彩虹中心

日期：2025年7月4日(五)

地點：嘉峰臺中心

日期：2025年8月22日(五)

地點：彩虹中心

日期：2025年9月26日(五)

地點：嘉峰臺中心

每日設有2場時間：(第一場)上午9時30分至11時及
(第二場)上午11時至12時30分

名額：每次50位五十五歲或以上護老者及其長者
(照顧認知障礙症長者優先)

免費全面檢查包括：
驗血糖、In body身體組成分析儀、BMI、計時起立行走、WHO身心健康指標等

喜動策劃師培訓計劃(第二期)

招募資深義工/退休人士成為「喜動策劃師」，為兩老建立社區網絡，共同策劃及活躍晚年生活。

日期	2025年8月1、8、15、22日 (星期五)	培訓內容： • 認識世界衛生組織推廣「社會處方」 • 學習為年長護老者建立處方的個人化計劃 • 掌握策劃師角色、教練學及動機面談技巧 • 策劃社交心理活動及認識認知障礙症
地點	彩虹中心	
時間	下午3時15分至5時15分	
名額	20位退休人士/義工	

參加辦法：即日起可致電或到中心登記報名，額滿即止。

負責職員：馮先生

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11:00 - 下午12:30	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

立體油粉彩工作坊		活動編號	CHCC-LES-25260202
		負責同事	阮普健姑娘
日期	2025年7月23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	透過導師的示範及指導，教導長者用油粉彩製作立體效果，完成一幅A5 Size，且具個人特色的花卉作品		
名額/對象	8至10位彩虹中心會員		
費用	每位\$60(包材料)		
參加辦法	請於6月3日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註	導師：梁彩平老師		

編織義工組(7至9月)		活動編號	CHCC-LES-25260209
		負責同事	阮普健姑娘
日期	2025年7月17日至9月18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	是次以長者自行交流編織技巧為主，透過鈎針鈎出作品，亦協助中心鈎織小織物送給有需要的長者		
名額/對象	16位彩虹中心編織義工 (駿薈及社區會員名額2位)		
費用	免費 (全期8堂)		
參加辦法	請於7月3日開始攜會員証於接待處報名，額滿即止		
備註	1)現有編織義工優先於6月12日 開始攜會員証於接待處報名 2)7月31日，8月28日暫停		

豎琴學習班(7至9月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260206 阮普健姑娘
日期	2025年7月15日至9月2日(逢星期二)		
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、及上滑及下滑技巧，拍子練習，彈奏和弦及簡單看譜技巧，練習大合奏。感受彈奏豎琴的樂趣		
名額/對象	10位彩虹中心、駿薈及社區會員（曾學習課堂者優先）		
費用	\$200(中心會員、駿薈會員及社區會員) 全期8堂		
參加辦法	請於7月2日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註	1)參加者可借用豎琴於課堂上及回家作練習 2)曾學習豎琴學習班的長者優先於6月17日報名		

活力拉筋班(8至9月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260205 阮普健姑娘
日期	2025年8月2日至9月20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	由導師教授導長者拉筋動作，強健筋骨，最後透過八鍛錦加強身體血液循環，鍛練腰肌，增強體質		
名額/對象	15至18位彩虹中心會員（駿薈及社區會員名額5位）		
費用	每位\$120		
參加辦法	請於7月3日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註	導師：陳家興老師		

粵劇曲藝知多D(1)唸白與小曲		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260211 阮普健姑娘
日期	2025年7月28日(星期一)		
時間	下午2時至3時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	導師簡介粵劇由來，何謂一桌兩椅？鑼鼓與唸白及小曲介紹		
名額/對象	8位彩虹中心會員，駿薈會員及社區會員 7位時間銀行成員		
費用	\$5(中心、駿薈及社區會員) 時間銀行成員以50時分兌換（請於手牽守APPS內報名）		
參加辦法	請於6月4日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註	1)羅麗娟女士及林美英女士 2)如反應熱烈，再與老師商量增加名額		

粵劇曲藝知多D(2)造手與叮板		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260212 阮普健姑娘
日期	2025年8月25日(星期一)		
時間	下午2時至3時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由導師講解生旦造手基本入門介紹，齊齊學唱小曲，叮板介紹及練習		
名額/對象	8位彩虹中心會員，駿薈會員及社區會員 7位時間銀行成員		
費用	\$5(中心、駿薈及社區會員) 時間銀行成員以50時分兌換（請於手牽守APPS內報名）		
參加辦法	請於7月3日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註	1)羅麗娟女士及林美英女士 2)如反應熱烈，再與老師商量增加名額		

捲紙工作坊		活動編號	CHCC-LES-25260207
		負責同事	阮普健姑娘
日期	2025年8月4日至18日 (逢星期一)		
時間	上午10時15分至11時15分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由導師教導長者透過運用捲紙製作書籤，以及製作立體盆栽		
名額/對象	5位彩虹中心會員 5位時間銀行成員(請於手牽守APPS內報名)		
費用	每位\$40(包材料) 時間銀行成員200時分兌換(包材料)		
參加辦法	請於7月2日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註	導師：鄧老師		

社區版痛症自理課程		活動編號	CHCC-LES-25260246
		負責同事	劉啓新先生，阮普健姑娘
日期	2025年9月19日至10月24日 (逢星期五)		
時間	上午9時15分至11時45分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由社工及物理/職業治療師帶領，內容根據澳洲「應付疼痛技巧輔助計劃」課程編排，讓參加者學習實踐自我管理痛症的知識及技巧		
名額/對象	1)55歲或以上人士及 2)患長期痛症超過6個月或以上以致生活和情緒受困擾及 3)已接受醫生診治，但仍未能有效紓緩痛症問		
費用	每位\$\$110 (全期6堂)		
參加辦法	請於8月1日(五)開始攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註	1)參加者需完成組前及組後問卷 2)組前問卷安排於9月5日上午9時30分進行		

表達藝術輕鬆樂		活動編號	CHCC-LES-25260229
		負責同事	阮普健姑娘
日期	2025年10月23日至12月11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	\$50 (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	1)此小組由香港大學表達藝術治療實習同學帶領 2)參加者需進行組前組後問卷評估 3)活動推行與否有待大學最終安排		

同你講:「了解及介紹Gen Z」		活動編號	CHCC-LES-25260368
		負責同事	馬嘉聰先生
日期	2025年7月5日 (星期六)		
時間	上午9:15 - 10:45		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	認識Gen Z的獨特特徵 探討Gen Z的價值觀與行為模式 了解如何與Gen Z有效溝通與互動		
名額/對象	15位彩虹中心會員、駿薈會員、社區會員、護老者		
費用	全免		
參加辦法	即日起致電23296366，會稍後聯絡確認名額		
備註			

靜心安眠		活動編號	CHCC-LES-25260234
		負責同事	馬嘉聰先生
日期	2025年7月18日(星期五)		
時間	下午2時-下午3時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	認識失眠成因、失眠與情緒的關係及改善失眠的小知識，鼓勵成為自己的睡眠主人。		
名額/對象	15位彩虹中心會員、駿薈會員、社區會員、護老者		
費用	全免		
參加辦法	即日起致電23296366，會稍後聯絡確認名額		
備註			

「跳出框框故事屋」		活動編號	CHCC-LES-25260237
		負責同事	馬嘉聰先生
日期	2025年7月24日(星期四)		
時間	上午11:15-下午12:45		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	在透過創意藝術活動，幫助長者探索內在價值， 重塑自我形象與提升自尊感。		
名額/對象	15位彩虹中心會員、駿薈會員、社區會員、護老者		
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			

「樂齡科技通行無憂」		活動編號	CHCC-LES-25260358
		負責同事	李鳳蘭姑娘
日期	2025年7月31日及8月7日 (星期四)		
時間	上午 10時 至 12 時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	活動將介紹常用的政府部門及公共服務App- 「非接觸通道」、「1823」、「中華電力App」、「水務署App」等		
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	即日起致電27110333或到接待處報名登記。		
備註			

「K-POP」 嘗舞		活動編號	CHCC-LES-
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2025 年 8月 6日至8月27 日 (星期三)		
時間	下午 1 時 30 分至 3 時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	K-Pop 以時下最流行的韓國音樂，模仿韓國明星的舞步，課堂會教授舞蹈的基礎技巧，簡單易學，就算沒有舞蹈底子亦可以掌握得到。每節課堂會教授一小段排舞的舞步。		
名額/對象	18位彩虹中心會員、駿薈會員、社區會員		
費用	\$140(彩虹中心會員、駿薈會員)/\$180 (社區會員)		
參加辦法	請於6月24日(二)起開始攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註	需穿舒適服飾和運動鞋		

「我的退休規劃之旅」		活動編號	CHCC-LES-25260356
		負責同事	李鳳蘭姑娘
日期	2025年8月28日至9月18日 (星期四)		
時間	上午 10時 至 12 時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	以趣味十足的桌上遊戲，學習財務管理、興趣發展及健康生活小貼士，輕鬆探索退休規劃！		
名額/對象	6位60-69歲彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	\$40(60-69歲彩虹中心會員及駿薈會員)		
參加辦法	請於7月10日起致電27110333登記，60-69歲彩虹中心會員及駿薈會員優先。待職員回覆才到接待處購票，額滿即止。		
備註			

哲學有得講		活動編號	CHCC-LES-25260367
		負責同事	馬嘉聰先生
日期	2025 年8月16日(星期六)		
時間	上午 9 時 30 分至 11 時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	透過不同的哲學理論討論的寬恕定義，用不同的學說討論寬恕		
名額/對象	15位彩虹中心會員、駿薈會員、社區會員、護老者		
費用	全免		
參加辦法	即日起致電23296366會稍後聯絡確認名額		
備註			

生活需要儀式感		活動編號	CHCC-LES-25260370
		負責同事	馬嘉聰先生
日期	2025 年 8月 28日 (星期四)		
時間	上午 9 時 30 分至 11 時 00 分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	隨著年齡和壓力增加，人們對生活失去熱情。了解如何增添生活的儀式感有助於放鬆身心，重拾熱情。		
名額/對象	30位彩虹中心會員、駿薈會員、社區會員、護老者		
費用	全免		
參加辦法	即日起致電23296366會稍後聯絡確認名額		
備註			

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。

認知友善

剪髮服務(二)

活動編號 CHCC-LES-25260256
負責同事 冼浩然先生

日期	2025 年 7 月 12 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	25 位彩虹中心會員、駿會會員及社區會員
費用	\$5
參加辦法	即日起到接待處報名。
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

剪髮服務(三)

活動編號 CHCC-LES-25260257
負責同事 冼浩然先生

日期	2025 年 9 月 13 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	25 位彩虹中心會員、駿會會員及社區會員
費用	\$5
參加辦法	請於 8 月 18 日起到接待處報名。
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(25年7月)

活動編號 CHCC-LES-25260111
負責同事 冼浩然先生

日期	2025 年 7 月 18 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 如改褲腳、改褲頭 (橡筋褲頭)、衣袖改短等簡單修補
名額/對象	12-15 位彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員
費用	免費
參加辦法	請於 7 月 7 日起致電 23296366 或到接待處報名登記。
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8月)

活動編號 CHCC-LES-25260258
負責同事 冼浩然先生

日期	2025 年 8 月 15 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 如改褲腳、改褲頭 (橡筋褲頭)、衣袖改短等簡單修補
名額/對象	12-15 位彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員
費用	免費
參加辦法	請於 7 月 28 日起致電 23296366 或到接待處報名登記。
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9月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260258 冼浩然先生
日期	2025 年 9月 19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 如改褲腳、改褲頭 (橡筋褲頭)、衣袖改短等簡單修補		
名額/對象	12-15位彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員		
費用	免費		
參加辦法	請於9月3日起致電23296366或到接待處報名登記。		
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。		

長顧大使護老培訓課程(第23期)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260309 冼浩然先生
日期	2025 年 9月 2日至10月13日 (逢星期一)(共6堂)		
時間	上午 9 時 30 分至 11 時 30 分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	課程內容:認識認知障礙症、認識失明人士領路方法、扶抱與轉移技巧、輪椅應用、認識長者常見疾病等		
名額/對象	12位護老者及有興趣之社區人士		
費用	\$60 (出席率達100%或社工轉介個案可免學費)		
參加辦法	8月4日起致電23296366報名登記，職員稍後聯絡繳費，不同單元可獨立報名(每堂10元)		
備註	完成課程之參加者可成為「長顧大使」為長者提供陪診及照顧。每次完成服務後可獲發義工津貼 (詳情請向職員查詢)		

彩虹樓長委員會(二)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260307 葉如茵姑娘
日期	2025年8月4日(星期一)		
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)講解8月樓座組安排 3)商討9月中秋送湯探訪安排		
名額/對象	9位彩虹邨各座之樓長代表		
費用	免費		
參加辦法	工作員會Whatsapp或致電聯絡各樓長代表出席		
備註			

接待義工聚會(2)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260208 阮普健姑娘
日期	2025年9月26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，檢討每日挑戰站之遊戲內容，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			

24-25年度義工嘉許禮 暨時間銀行成員大會

對象：130位24-25年度曾參與中心服務義工/時間銀行成員

年度回顧

義工嘉許

共聚午餐

收費：\$100/1位

*此活動不設生日優惠



25年8月8日(五) 上午11時30分—下午2時正
沙田麗豪酒店宴會廳

報名方法：

1. 6月30日起填寫網上表格留名(QR CODE)
2. 職員確認報名成功後，會再聯絡參加者繳費安排；額滿即止

查詢：嘉峰臺中心社工黎生 2711 0333



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

認知友善

創意藝術坊(1)孖寶小手工(時間銀行)

活動編號 CHCC-LES-25260203
負責同事 阮普健姑娘

日期	2025年8月8(五)
時間	上午9時30分至10時30分
地點	彩虹中心
內容/簡介	由義工與大家一同製作三款小手工，包括串珠天鵝及星之花
名額/對象	8位時間銀行成員
費用	以60時分換領(包材料)
參加辦法	請於7月3日開始透過時間銀行報名，額滿即止
備註	義務導師袁樸玲

認知友善

時間銀行「手牽守」手機班(7-9月)

活動編號 CHCC-LES-25260259
負責同事 冼浩然先生

日期	2025年7月8日、8月12日及9月16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	即日起致電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

「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。

時間銀行-成員分享



WATCH NOW
如欲了解更多，
掃描QR code瀏覽
介紹片段。



不一樣社區服務平台

時間銀行成員分享：Judy

時間銀行提供一個公開透明及互動的社區服務平台，透過舉辦各類多姿多彩的活動，引發區內居民積極全心投入服務行列，功不可沒，我就是其中一位時間銀行成員被處理連吸引，今年剛加入時間銀行的當中獲益良多。時間銀行舉辦的興趣班，令我自己能夠有機會探索無限的自我潛能，讓這些活動能夠巧妙地撮合原有社區上能人異士發揮所長與他們攜手並肩為社區作出一份貢獻，服務社群。再者是時間銀行透過活動給予我學習新事物，新科技，擴闊了自己的視野及見識的機會，加深了用生命影響生命的概念，令自己有了努力追求的人生目標！

計劃令志趣相投人士有機會互相學習互相分享經驗互相勉勵，大家勇敢地自信地跨越生活中的種種不確定性及未來的挑戰，努力創建共融和樂的大愛社區精神。個人祈許與時間銀行處理理念能夠在香港人心中深深扎根，並且努力推行實踐下去不斷地完善計劃得至卓越，尤其香港買入老年化的時代，希望此計劃能夠開創未來香港關懷共融社區的新典範。



歡迎任何年齡及地區人士參加，歡迎參與簡介會了解更多。

義工服務及時間銀行簡介會

嘉峰臺中心：9月9日(二) 上午11:00至12:00
彩虹中心：8月6日(三) 下午2:30 至 3:30

查詢及報名方法：2711 0333 徐姑娘/蘇姑娘/黎先生
2329 6366 馬先生/冼先生/馮先生

減時分活動

以下活動可於時間銀行 - 手牽守手機程式內報名

加時分活動

永生花蝶古巴相架

蝶古巴特是歐洲一種傳統手工藝，由手作薈義工教授製作屬於自己永生花蝶古巴特相。

日期：25年8月13日(三)
時間：下午2時30分至4時正
名額：5位
地點：嘉峰臺中心
時分：-120分(共1堂)
負責職員：易姑娘



節日中心佈置(中秋/國慶日)

於節日前後定期協助中心佈置場地。

日期：25年9月9日(二)
時間：下午3時30分至5時
名額：5位
地點：嘉峰臺中心
時分：+90分
負責職員：易姑娘



第十屆黃金時代展覽暨高峰會

乘坐旅遊巴到達灣仔會展參觀黃金時代展覽，了解香港金齡服務及科技，探討老齡化相關的議題。約下午1:15回程於啓鑽苑享用下午茶。

日期：25年7月31日(四)
時間：上午11時至下午3時30分
名額：30(69歲以下成員優先)
地點：嘉峰臺中心/彩虹中心集合
時分：-240分
負責職員：蘇姑娘、蘭姑娘、馬生

和樂圓滿 湯丸篇

早上在中心協助製作湯丸，再將製成品讓會員品嚐，送上圓滿祝福。

日期：25年9月29日(一)
時間：上午10時至12時/下午2時至3時
名額：8位
地點：嘉峰臺中心
時分：+120分
負責職員：蘭姑娘



山水畫體驗班

由導師教授基礎山水畫，學員較易掌握基本技巧，體驗山水畫樂趣。(適合從未接觸過提筆寫畫)

日期：25年9月29日至10月27日(一)(6/10暫停)
時間：下午3時至4時30分
名額：5位
地點：嘉峰臺中心
時分：-360分(共4堂)
負責職員：易姑娘



長幼共融活動日

小學生生設計特色活動動，學習舉行長者社交活動。包括桌遊活動、IPAD應用、地壺球、小手工。

日期：25年7月10日(四)
時間：上午11時至中午12時
名額：20人
地點：保良局陳南昌夫人小學
(新蒲崗康強街30號)
時分：+60分
負責職員：馮先生

認知友善 		活動編號	CHCC-LES-25260227
得閒飲茶(7至9月)		負責同事	朱軒正先生
日期	2025年7月2(三)、8月1日(五)、9月2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、駿薈會員及社區會員		
費用	免費		
參加辦法	請於7月3日開始親臨或致電中心登記，額滿即止		
備註	參加者可登記三場或其中一場		

手機諮詢班(彩虹中心)		活動編號	CHCC-LES-24250942
		負責同事	梁綽琳姑娘
日期	2025年7月4日至9月26日(星期五)		
時間	下午2時至5時		
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位彩虹中心會員		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註	每個月 每位只能報名兩堂 。7月11日改為7月5日(六)。		

手機速成班(手機儲存空間)		活動編號	CHCC-LES-25260254
		負責同事	梁綽琳姑娘
日期	2025年7月17、24日(星期四)		
時間	上午9時30分至11時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由職員教授如何增加手機儲存空間，以及提供手機整理手法。		
名額/對象	8位彩虹中心會員		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註			

手機諮詢站(7月)(嘉峰臺)		活動編號	CHCC-LES-25260354
		負責同事	李鳳蘭姑娘
日期	2025年7月14日、7月21日(星期一)		
時間	上午10時至11時或11時至12時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	由義工解答特定手機難題，提供方法及建議，減低長者的煩惱。主題:教授「手牽守」、WhatsApp功能及交通軟件等。		
名額/對象	6位彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員		
費用	免費		
參加辦法	即日起可致電27110333登記。(請選擇日期及時間)。額滿即止！		
備註	1. 由IT義工組成員解答疑問。 2. 參加者只需出席1小時。		

樂齡展耀通 - 認知障礙風險篩查		活動編號 負責同事	CHCC-LES-24250942 梁綽琳姑娘
日期	2025 年 7 月 23 日 (星期三)		
時間	下午 1 時 至 6 時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	使用虛擬實境眼鏡為長者檢測和評估其認知障礙風險。		
名額/對象	60位彩虹中心會員		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註	如已報名「樂齡展耀通 - 認知障礙症篩查」，將不獲參與此活動。		

愛笑瑜珈(7至9月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260265 冼浩然先生
日期	第1場：2025 年 7 月 25 日 (五) 第2場：2025 年 8 月 15 日 (五) 第3場：2025 年 9 月 12 日 (五)		
時間	下午3時30分至4時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由義工與長者一同做愛笑瑜珈，舒減生活壓力，共渡愉快的下午		
名額/對象	20位彩虹中心會員，駿薈會員及社區會員		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註	參加者可登記一堂，或同時登記3堂亦可		

認知友善👍 硬地滾球A班(8-9月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260324 蔡銘淇先生
日期	2025年8月5日至9月30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7月22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(8-9月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260325 蔡銘淇先生
日期	2025年8月5日至9月30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7月22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。		

手機速成班 (社交平台facebook)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260270 梁緯琳姑娘
日期	第1場：2025 年 8月 19, 25日 (一) 第2場：2025 年 9月 15, 22日 (一)		
時間	上午11時00分至下午12時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由職員教授如何使用社交平台facebook (面書)，追上時代的步伐。		
名額/對象	8位彩虹中心會員		
費用	免費		
參加辦法	請於8月1日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註			

健康美食樂滿FUN 2025		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260353 馮基豪先生
日期	2025 年 8月 16日 (星期六)		
時間	上午 9時30分 至下午 2時 (集合時間：上午8時)		
地點	灣仔會展美食展2025(集合點：彩虹/嘉峰臺中心)		
內容/簡介	前往會展中心，營養師講解健康食品及生活健康知識，由企業義工陪同遊覽美食博覽展。中午於會場享用飯盒便當午餐。		
名額/對象	50位彩虹中心會員、駿薈會員及護老者 (只限兩老參加者、須領取綜援或長者生活津貼)		
費用	免費		
參加辦法	由8月1至6日致電中心或到接待處報名登記，如超額報名，則於8月9日抽籤及公佈結果，中籤者需於8月12日前攜會員証於接待處報名，逾期報名者，其名額由後備補上。		

手繪月球燈		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260295 李易霖姑娘
日期	2025 年 9月 23日 (星期二)		
時間	下午 2時 至 4 時30分		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	中秋佳節，一齊設計月亮放在屋企做佈置，把天空的月亮帶回家中，製作屬於你自己的夢幻月球燈，月球燈製作簡單容易完成後再加上小小裝飾，令大家的作品都獨一無二。		
名額/對象	10位彩虹中心會員		
費用	\$40 (包材料)		
參加辦法	請於8月1日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註			

手機諮詢站(9月)(嘉峰臺)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260355 李鳳蘭姑娘
日期	A)2025 年 9月 23日 及 B)2025 年 9月 23日 (星期二)		
時間	A)下午 2 時 30分至 4 時 30分 及 B)上午 10時 至 12時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	由義工解答特定手機難題，提供方法及建議，減低長者的煩惱。主題:教授WhatsApp功能、社交媒體 (Facebook)等。		
名額/對象	6位彩虹中心會員		
費用	免費		
參加辦法	8月5日起可致電27110333登記。(請選擇日期及時間)。額滿即止！		
備註	1. 由IT義工組成員解答疑問。 2. 參加者只需出席1小時。		

香港遊蹤-綠野仙蹤		活動編號	CHCC-LES-25260228
		負責同事	朱軒正先生
日期	2025 年 9月 23 日 (星期二)		
時間	上午9時 30 分至下午1時 15 分		
地點	綠在黃大仙		
內容/簡介	由綠在黃大仙職員提供導賞服務和環保工作坊		
名額/對象	20位彩虹中心會員、駿薈會員及護老者		
費用	每位\$10(另車費自備)		
參加辦法	請於8月4日開始親臨或致電中心登記，額滿即止		
備註	參加者必須自備水樽及柑皮一個		

 山水畫體驗班		活動編號	CHCC-LES-25260296
		負責同事	李易霖姑娘
日期	25年9月29日至10月27日(星期一)		
時間	下午3時至4時30分		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	由導師教授基礎山水畫，學員較易掌握基本技巧，體驗山水畫樂趣。(適合從未接觸過提筆寫畫)		
名額/對象	5位彩虹中心會員，駿薈會員，社區會員/5位時間銀行成員		
費用	\$80(彩虹中心會員，駿薈會員，社區會員)/-360時分(時間銀行)		
參加辦法	請於8月1日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註	不是連續班組 時間銀行成員請於手牽守APPS內報名。		

創意藝術坊(2)押花紙巾盒工作坊		活動編號	CHCC-LES-25260204
		負責同事	阮普健姑娘
日期	25年9月25日(星期四)		
時間	下午2時至3時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由導師教導長者以押花製作紙巾盒，創作獨一無二及具個人特色的紙巾盒		
名額/對象	8至10位彩虹中心會員，駿薈會員及社區會員		
費用	每位\$60(包材料)		
參加辦法	請於8月1日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註	導師：陳先生		

心臟復康運動班小組工作坊		活動編號	CHCC-LES-25260152
		負責同事	朱軒正先生
日期	2025年7月8日(星期二)		
時間	下午4時至5時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由基督教聯合那打素社康服務保健主任講解心臟復康運動好處,安全須知及運動介紹		
名額/對象	20位中心會員,駿薈會員及社區會員		
費用	每位\$5		
參加辦法	請於6月3日開始攜會員證於接待處購票,額滿即止		
備註			

嘉峰臺-普及健體運動		活動編號	CHCC-LES-25260297
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2025年7月24日(星期四)		
時間	下午2時30分至4時30分		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	康樂及文化事務署舉辦的黃大仙區「普及健體運動—長者健體計劃外展活動」,由康文署教練教授領學員進行各種伸展及拉筋的運動,強化會員的肌肉及減少日常造成的肌肉疲勞。		
名額/對象	18位彩虹中心會員,駿薈會員		
費用	免費		
參加辦法	1)請於6月24日(二)至7月8日(二)內致電中心登記 2)如人數超額則於7月9日(三)網上直播抽籤及公佈結果 3)中籤者於7月10日(四)至7月17日(四)到接待處報名		
備註	需穿舒適服飾和運動鞋		

認知友善 健康由始起		活動編號	CHCC-LES-25260002
		負責同事	蔡銘淇先生
日期	2025年7月11日(星期五)		
時間	上午9時15分至下午5時正		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由香港中文大學那打素護理學院護理系同學為中心會員進行健康檢查,包括度高磅重、量血壓、血糖、體脂含量及膽固醇;從中了解個人身體狀況,實踐健康生活模式的第一步。		
名額/對象	80位彩虹中心會員		
費用	免費		
參加辦法	請於6月10日開始親臨或致電中心登記,職員會個別安排檢查時間。		
備註	整個檢查約需時10-15分鐘,不需要全段時間出席;由於需要進行血糖測試,建議檢查前2小時空腔。		

長者健體計劃		活動編號	CHCC-LES-25260153
		負責同事	朱軒正先生
日期	2025年8月29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	康樂及文化事務署提供健身教練提供健身指導和示範		
名額/對象	30位中心會員,駿薈會員及社區會員		
費用	每位\$5		
參加辦法	請於7月3日開始攜會員證於接待處購票 額滿即止		
備註	參加者必須在活動前提交*健康聲明表 *將在活動前 1-2 週於接待處領取		

晨曦齊運動(7-9月)		活動編號	CHCC-LES-25260321
		負責同事	蔡銘淇先生
日期	2025 年7月至9月份		
時間	上午8時 30 分至上午9時正		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由晨曦運動義工帶領中心會員進行熱身運動，伸展筋骨及激活肌肉，讓身體準備好一整天的活動；培養恆常運動習慣。		
名額/對象	30位彩虹中心會員、駿會會員及護老者		
費用	免費		
參加辦法	不用報名，可以即場參加。		
備註	公眾假期不設晨曦運動。		

認知友善👍 智叻小人類(7-9月)		活動編號	CHCC-LES-25260323
		負責同事	蔡銘淇先生
日期	7月份：2025 年 7 月 4 日 (星期五) 8月份：2025 年 8 月 25 日 (星期一) 9月份：2025 年 9 月 3 日 (星期三)		
時間	上午9時 30 分至上午10:30		
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	即日起致電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👍 健康起動站(7月-9月)		活動編號	CHCC-LES-25260040
		負責同事	馬曉君姑娘
日期	7月份：2025 年7月7 日 (星期一) 8月份：2025年8月4日 (星期一) 9月份：2025年9月1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	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、駿薈會員、護老者		
費用	每位\$5(每次)		
參加辦法	由6月2日起攜會員証於接待處購票，額滿即止。		
備註	參加者於活動前2小時需要空腹 *參加者可購買自己屬意的月份做檢查。		

認知友善👍 醒腦時刻(7月)		活動編號	CHCC-LES-25260322
		負責同事	蔡銘淇先生
日期	2025 年 7月9、23及30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	7月份：6月17日起致電或親臨中心登記抽籤；於6月25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(8月)

活動編號 CHCC-LES-25260322
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2025年8月6、20及27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	8月份：7月23日起致電或親臨中心登記抽籤；於7月31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(9月)

活動編號 CHCC-LES-25260322
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2025年9月3、10及17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	9月份：8月20日起致電或親臨中心登記抽籤；於8月28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

痛症不求人(7-9月)(A班)

活動編號 CHCC-LES-25260239
負責同事 朱軒正先生

日期	2025 年 7 月 23 日 至 9 月 10 日(逢星期三)
時間	上午9時30 分至上午11時
地點	彩虹中心
內容/簡介	由導師教導長者如何用網球舒緩八大痛症，更會教導如何用使用橡筋帶強化肌腱
名額/對象	10位彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員(限5人)
費用	\$120(全期8堂)
參加辦法	請於7月3日開始親臨中心報名，額滿即止
備註	1)導師:盧柏霖老師 2)每人只限參與一班

痛症不求人(7-9月)(B班)

活動編號 CHCC-LES-25260240
負責同事 朱軒正先生

日期	2025 年 7 月 23 日 至 9 月 10 日(逢星期三)
時間	上午11時15分至下午12時45
地點	彩虹中心
內容/簡介	由導師教導長者如何用網球舒緩八大痛症，更會教導如何用使用橡筋帶強化肌腱
名額/對象	20位彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員(限5人)
費用	\$120(全期8堂)
參加辦法	請於7月3日開始親臨中心報名，額滿即止
備註	1)導師:盧柏霖老師 2)每人只限參與一班

彩虹樓上樓下樓座組(二)

活動編號 CHCC-LES-25260299至25260305
負責同事 冼浩然先生、葉如茵姑娘

地點	彩虹中心
內容	中心服務知多少 - 介紹中心生活協助服務及有關之社區資源
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
綠晶樓	2025年8月14日(星期四)	下午2時至3時
紅萼樓	2025年8月15日(星期五)	下午2時至3時
白雪樓	2025年8月21日(星期四)	下午2時至3時
翠瓊樓	2025年8月21日(星期四)	下午3時15分至4時15分
紫薇樓	2025年8月22日(星期五)	下午2時至3時
雙金樓	2025年8月28日(星期四)	下午2時至3時
錦雲樓	2025年8月29日(星期五)	下午2時至3時

彩虹樓上樓下樓座組(8月)

活動編號 CHCC-LES-25260310-25260312
負責同事 楊智傑先生

地點	彩虹中心
內容	藉中心30周年一同回顧大家昔日在中心與彩虹邨的回憶。
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8月6日(星期三)	下午3時15分至4時15分
金碧樓	2025年8月19日(星期二)	下午2時至3時
碧海樓	2025年8月20日(星期三)	下午3時15分至4時15分

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〉

30

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

生活的小確幸

藝術心靈治癒小組

乾花都可以獲得第二次生命。

讓我們一起給予乾花香氣，成為治癒你的花束。

生命如海浪，有起有跌。情緒都一樣有喜怒哀樂。
讓我們學習如何係風浪之中搵到平靜，珍惜重要的人。

活動日期：2025年7月8日 及 7月15日(星期二)

活動時間：下午2:30 - 3:30

活動形式：線上Zoom

活動人數：6位護老者

費用：全免

活動內容：

設計一個獨一無二的乾花束擴香瓶

設計一個獨一無二的感官瓶，和
人際管理小技巧

負責同工：實習同學 彤彤姑娘

詳情可向彤彤姑娘查詢，電話：2329 6366

7月Zoom線上活動時間表

<本計劃由維拉律敦治·荻西慈善基金贊助>



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 Hong 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	線上義工聚會 2 (11:30am-1:00pm)	**每個活動名額有限，每月月尾職員會個別通知成功報名之活動 • 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					
上午10:30-11:30	8	9 DIY馬賽克燭臺	10 橡筋操運動A班	11 頭部按摩班	12 抗老養身必選綠茶
下午2:30-3:30	藝術心靈治療小組1	國風手繪玻璃杯A班	糖尿病面面觀 (3:00 - 4:00pm)	紙藝:立體相片卡	減額紋白滑雙手 (11:30 - 12:30)
下午4:00-5:00		俄羅斯戳戳刺繡~鯨魚	夏日涼風燒箔扇A班	小念頭健身術	
上午10:30-11:30	15 DIY仿皮手提包1	16 肌不可失運動A班	17 開心手磨咖啡班	18 日式手挽袋1	19
下午2:30-3:30	藝術心靈治療小組2	玫瑰小夜燈A班	眼睛去旅行-北歐風情	艾草按摩捶DIY	
下午4:00-5:00			橡筋操運動B班	太極氣功十八式(第二套)	

7月Zoom線上活動時間表

<本計劃由維拉律敦治·荻西慈善基金贊助>



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 Hong 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 DIY仿皮手提包2	23 DIY立體流沙畫	24 夏日涼風燒箔扇B班	25 日式手挽袋2	26
下午2:30-3:30		國風手繪玻璃杯B班	手縫皮革筆袋	開心養生飲食	
下午4:00-5:00		忘憂鼓研習A班	DIY心形杯墊1	歌唱學好語言	
上午10:30-11:30	29	30 肌不可失運動B班	31 Uno桌遊研習班		
下午2:30-3:30		玫瑰小夜燈B班	油粉彩:紅豆冰		
下午4:00-5:00		忘憂鼓研習B班	DIY心形杯墊2		

- 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I06-I15室

~ 活動報名不成功，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
Subsidized 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

- 懷疑患有認知障礙症
 - 居於本中心服務範圍長者
 - 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

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 Amber 黃 T1	三號風球或紅雨 Red 紅 L3	八號或以上風球、 極端天氣 SE 東南 SW 西南 NE 東北 NW 西北 8 8 9 8 8 +10	黑雨 Black 黑	(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

✗ 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。

颶風及暴雨服務安排