



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

彩虹長者綜合服務中心 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 | 1500 本



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

2025年
10月至12月中心通咁



目錄



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 - 21
認知障礙症支援服務	22 - 25
長者進修學院	26 - 33
年青長者活動	34 - 35
義工服務及發展	36 - 39
時間銀行	40 - 41
社交及康樂活動	42 - 49
健康生活	50 - 53
社交網絡連結活動	54
彩虹上的約會	55 - 56
記憶診所	56
痛症診所	57
颶風及暴雨服務安排	58

主題文章(一) 10月月會主題

與你、連繫生活

葉如茵姑娘

相信在這兩、三個月大家都已聽過不少次「今年是中心成立30週年紀念」，即是說「楊震」出現在六十多年的彩虹邨也有一半的年期，你又加入了中心多少年、參加過那些活動呢？由三十年前到現在，中心服務/活動也增添或改變了不少，以下讓我分享一下中心現有的活動/服務概要，希望總有一樣可吸引到你的參與：

1. 傳統也不傳統的月會及「得閒飲茶」-每月月初到中心開會聽取主題訊息及中心最新活動消息，之後可一邊飲著咖啡或奶，一邊玩不同桌上遊戲
2. 喜愛做運動的，每朝早有晨曦運動以及有不同的運動班可參加，另外也有健康閣歡迎你每日來中心做運動
3. 想更動態的可參加出外參觀/旅行/行山....
4. 靜態的，可到中心聽講座、學做手工、琴棋書畫.....
5. 想學習新事物，有教用生活上需用到的電腦/手機知識以及適合「後生」長者的好玩班組等
6. 身體較弱需要生活上協助的，有家居護理服務、長顧大使送飯盒/護送覆診/協助購物等
7. 照顧年老患病的家人當中會有不少壓力，護老者服務幫到你呀！
8. 中心也鼓勵鄰里互助/樓上樓下互相關懷，所以有樓長/樓座組/送湯探訪
9. 而行動不太方便的也可參加硬地滾球/醒腦時刻/做健康閣的運動等
10. 另外中心近年也推動「時間銀行」：大家分享所長將學到的新技能作傳承教導或是作義工幫助別人，將所獲得的時分再去換取自己想學/所需的活動或服務

還有....更多中心的活動/服務需要你來了解參與，希望參加中心活動是連繫你生活的一部份、成為你生活的習慣，就算只是每天來玩個小遊戲，開心笑笑獲得一份小禮物也好！



主題文章(二) 11月月會主題

擁抱自我之長—延展精彩「人生下半場」 楊智傑先生

近年社會提倡「老有所為」，越來越多老友記開始探索如何在「人生下半場」繼續發揮所長，貢獻社會，同時豐富自己的生活。

相信各位老友記都擁有多多年累積的專業知識與人生智慧，這些都是社會寶貴的資源。例如，曾任教師的長者可以在社區中心教授語文或書法，幫助年輕一代提升學習興趣；有工藝技能的長者則可開設手作班，傳承傳統技藝，促進跨代交流。即使是曾從事行政或管理工作的長者，也能在非牟利機構擔任顧問或義工，協助提升營運效率。

此外，長者亦可透過參與社區導賞、文化保育、環保推廣等活動，將自身經驗與地方歷史結合，成為社區的活字典。這不僅讓他們感受到被需要，也有助於建立社區認同感與凝聚力。

透過延展個人能力與興趣，相信老友記都能活出精彩「人生下半場」。當然，延展強處的方法很多，但都要問自己有咩強處想係「人生下半場」中發展。同大家玩個小遊戲，睇睇大家有咩強處？

玩法：

1. 下方有3X3的方格，部分方格中寫上了強項詞語，大家可以圈出你認為擁有的強項，中間空白的空格則可寫上自己的強項，然後圈上。
2. 看看最後能否圈出成一直 / 橫 / 斜線。

擅長聆聽		擅長煮食
擅長手工		擅長照顧他人
擅長運動		擅長談天



主題文章(三) 12月月會主題

感恩—快樂的泉源

阮普健姑娘

在人生的旅程中，總會遇到開心、喜樂、成功，但亦難免會經歷悲傷、憂愁、挫折……等歷程。所有你遇到的都是生活的一部份。遭遇人生不如意時，與其被負面情緒吞噬，不如當作成長的契機，多點培養感恩的心，這正是快樂泉源的關鍵。

感恩是感激你遇到的一切，這是一種生活的積極態度。

當我們遇到開心的事，通常會較易產生感恩的心。但當你遇到傷害你、欺騙你的人時，又或是不如意的事，轉一個念，提起感恩的心也就能提升你的正能量。也許你會問，對我不好或欺騙我的人也要感恩嗎？淨空法師的一篇文章曾這樣寫：「要感激那些傷害你的人，因為他磨練了你的意志；感激那些欺騙你的人，因為他豐富了你的經驗；感激那些輕視你的人，因為他覺醒了你的自尊。」原來我們可以這樣看世事。

以下一則網絡上的故事「沙漠中的一對朋友」，內容甚有意思。其實，感恩什麼，記得什麼也是你的選擇。

曾經有兩個要好的朋友在沙漠中行走，在途中忽然吵了一架，其中一個人打了另外一人一巴掌。那個被打的人十分傷心，於是他就沙里寫道：「今天我朋友打了我一巴掌」。寫完後，他們繼續前行。他們來到一處沼澤地區，剛才被打的人不小心踏進沼澤中。另一個人不惜一切，拼了命地去救他…最後被打的那個人得救了，他非常高興。於是拿了一塊石頭，在上面寫道：「今天我朋友救了我一命」。

為什麼被打的人要分別將兩件事情寫在不同的地方？因為他想將對他不好的事，記在最容易遺忘及易消失的地方，例如寫在沙上，由風把它吹散。將感恩的事記在最不容易消失的地方，儘管風吹雨打也忘不了。

總的來說，感恩可以減少焦慮和抑鬱，更好應對壓力和逆境。大家不妨每日給自己感恩的機會：感恩早上起來又是美好的一天、感恩有身邊的家人及朋友關心和支持、感恩自己擁有的一切、寫感恩日記及練習正念……等。保持穩定的情緒及健康的生活方式，塑造陽光心態，內心自然得到淨化與平靜，光明與充實，幸福感油然而生。

參考文章

- 1) 灼見名家<https://www.master-insight.com/article/33975>，感恩：什麼是感？什麼是恩？人生必讀！作者：淨空法師2019-09-21
- 2) 每日頭條<https://kknews.cc/story/xqgvl88.html>，【感恩】感恩的小故事~感恩勵志

楊震彩虹卅週年 CONNECT

服務方向



10月至12月月會

月份	主題	日期	時間
10月	與你、連繫生活	10月2日 (星期四)	上午10時至上午11時
11月	擁抱自我之長 延展精彩「人生下半場」	11月4日 (星期二)	下午2時至下午3時
12月	感恩—快樂的泉源	12月2日 (星期二)	

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

- 項目經理林美雲姑娘於2025年10月3日離職。
- 項目專責主任梁嘉穎姑娘於2025年10月3日調任為活動幹事。
- 香港浸會大學實習社工許嘉穎及劉雨潔於2025年9月24日至2026年4月9日期間在中心進行實習。
- 香港中文大學老年學學生許詩情及黃凱瑤於2025年9月15日至11月19日期間在中心進行實習。

嘉峰臺中心

- 理工大學高級文憑課程實習社工陳光維先生和倪鄭瑩姑娘由2025年9月25日至2026年3月13日於嘉峰臺中心實習。

“V-Health 振健樂” 使用守則

彩虹中心推出新的健體設施名叫“V-Health 振健樂”，使用守則如下：

震震卡



如何輪候“振健樂”：

- 會員只需到接待處交出會員證予職員及告知需要使用“V-Health 振健樂”，職員便會提供使用卡予會員，每人每日只可使用一次。
- 使用卡於使用20分鐘後須立即交還接待處職員，以領回閣下之會員證。
- 領取使用卡後，如發現無需使用20分鐘，也需要立即交還卡予接待處職員。
- 如遺失震震卡，需要繳付\$120震震卡成本費用予中心。

震震卡輕放於此位置上



如何使用“振健樂”：

- 先把雙腳站於踏板上，身體站穩及站直。
- 將震震卡放於機上，不需要按任何按鈕，震震機自動開始運作20分鐘。
- 如想停止離開震震機，只要拿起震震卡，便會自動停下來。

*不適合使用“振健樂”之人士

孕婦，使用心臟起搏器或其他正在使用電子醫療設備人士；惡性腫瘤或癌症患者，急性骨骼系統的感染患者。

彩虹中心「健體閣」使用守則



- 中心提供5個“健體閣使用證”給中心會員及駿薈會員使用。
- 會員只需到接待處交出會員證予職員及告知需要使用健體閣器材，職員便會提供使用證予會員。
- 持證者最多可使用健體閣1小時。另每樣器材都備有使用時間設定，請勿連續使用同一器材超過建議時間，讓予其他持證者使用。
- 使用完畢後，使用證立即交回接待處職員，以領回閣下之會員證。

如對健體閣之使用流程或器材使用方法不掌握，請聯絡接待處職員查詢，謝謝！

使用證



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倒數60分鐘
輪候方法	如正值有會員使用，需先到接待處登記輪候，需待正在使用的會員用畢 60 分鐘後才可使用。
繼續使用準則	• 上午 8 時 30 分至下午 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。

中心會員生日優惠

會員生日優惠使用：

為推動環保，實踐減少用紙。本中心由2025年10月份開始停止派發生日卡，會員只需持有效的會員卡便可享有\$10生日優惠。使用期由會員生日月起計6個月內有效。此優惠可用於中心的活動，請您於接待處購票時向職員提出使用，若活動費低於\$10，則以最低之消費計算，不設找贖。(此優惠不能使用於飯餐、洗衣、會費，成人教育或基金資助之項目上)

彩虹中心 - 洗衣服務

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。

喜動人心

護老家庭社區連結計劃

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量表及項目，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11月10日(一)
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
地點：彩虹中心

日期：2025年11月15日(六)
時間：(第一場)下午2時至3時30分及
(第二場)上午3時30分至5時
地點：嘉峰臺中心

名額：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

喜動明陣靜觀工作坊

「明陣」是靜心靜思工具，以環狀路徑由工作人員帶領護老者慢步行走，靜思照顧旅程，對個人身、心、靈進行內在對話的機會。

日期	2025年12月4日(四)
地點	嘉峰臺中心
時間	下午2時30分至4時30分
名額	15位護老者(設有暫託服務)



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

「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(三)

活動編號 CHCC-LES-25260495
負責同事 冼浩然先生

日期	2025 年 10 月 10 日 (星期五)
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9月29日起致電23296366或到接待處報名。
備註	/

護老者動一動(10-12月)

活動編號 CHCC-LES-25260572
負責同事 呂秋敏姑娘

日期	2025 年10月6、13、20日; 11月3、17日; 12月1日(星期一)
時間	上午10時55分至下午12時25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、肌力訓練等)
名額/對象	10位護老者
費用	\$90/6堂
參加辦法	由即日起到接待處報名及交費
備註	/

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。

健康講座(10-12月)

活動編號 CHCC-LES-25260069, 0221, 0252
負責同事 朱軒正先生、梁綽琳姑娘

地點	彩虹中心		
內容	詳請參考宣傳海報		
名額/對象	每次20位護老者、中心會員及駿薈會員		
費用	免費		
參加辦法	請10月3日起到彩虹中心或致電23296366報名		
主題	內容	日期	時間
預防腸癌	講座由香港造口人協會負責，讓護老者和長者了解腸癌，減低罹患癌風險。	13/10/2025 (星期一)	下午2:30-3:30
預設醫療指示	講座讓參加者了解預設醫療指示的概念、重要性及用途	13/11/2025 (星期四)	下午3:30-5:00
認識糖尿病 (60個名額)	講座由衛生署職員負責，讓護老者和長者了解糖尿病，減低患病風險。	24/11/2025 (星期一)	上午9:30-10:30
聽覺保健知多少	講座由衛生署職員負責，讓護老者和長者了解聽覺健康，減低失聰風險。	15/12/2025 (星期一)	上午9:30-10:30
備註	1.講座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。		

10月照顧者月: 支援在社區		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260566 呂秋敏姑娘
日期	2025年10月1日至12月31日		
時間	\		
地點	彩虹邨商戶		
內容/簡介	為感謝照顧者默默付出，本中心與部分彩虹邨商戶攜手合作，於10月份舉辦「照顧者月」，提供多項優惠，讓照顧者在社區獲得更多協助與肯定。優惠使用期為2025年10月1日至2025年12月31日。		
名額/對象	本中心有效護老者會員		
費用	免費		
參加辦法	1.預備近照一張 2.往彩虹中心取「我是照顧者」卡		
備註	鳴謝以下彩虹邨商戶提供特別優惠支援照顧者： 李信昌醫生醫務中心（彩虹）、福滿堂中醫診療中心、德生堂中醫藥診所、彩虹牙科中心、鵬鳳五穀雜糧、彩楓茶餐、鑽石冰室、愛群快餐店、東京麵包、勁步鞋業、永容百貨、金威機電工程(香港)有限公司、鴻興家品五金、拾參畫廊、陳記報社、宏略電腦維修(手機/電腦)、興隆寶燭紙扎、鴻濤水族館、STRAWBERRY-LAND、東景堂。(以上排名不分先後)		

輕鬆一小時		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260571 呂秋敏姑娘
日期	2025年10月18日(星期六)		
時間	上午9時30分至10時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由復康及殘疾人士帶領互動遊戲，連繫護老者與長者，促進社區共融，並為護老者提供舒壓放鬆空間。		
名額/對象	8個護老家庭		
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	此活動與新生精神康復會協作舉辦。		

漫遊塑膠彩--極光下的聖誕樹		活動編號 負責同事	CHCC-LES-24 周佩怡姑娘
日期	2025年11月1日、8日、29日、12月6日、20日(星期六)		
時間	下午2時至3時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	基礎作畫方法及美術知識、課堂練習使用塑膠彩進行藝術創作，讓參加者透過作畫的過程，減輕照顧壓力。		
名額/對象	10位彩虹中心護老者		
費用	\$65		
參加辦法	即日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註	\		



健康優惠購物-雅培奶粉11/2025

活動編號 CHCC-LES-25260506
負責同事 馬曉君姑娘

日期	2025 年11月19日(星期三)
時間	下午3時30分至下午5時正
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	\$5(入場票)
參加辦法	9月1日起到接待處購票，於11月14日停止購票。
備註	- 請自備購物袋或手推車 - 金裝加營素\$195，活動加營素\$223，低糖業\$202，怡保康\$225 - 一千元鈔票恕不找續

護老者聖誕小派對

活動編號 CHCC-LES-25260563
負責同事 曾慶輝先生

日期	2025 年 12 月 23 日 (星期二)
時間	下午 3 時 至 5 時
地點	彩虹中心
內容/簡介	由廚藝導師教授，護老者及長者一同製作聖誕奶油蝦，品嚐美食，慶祝聖誕節。
名額/對象	8位彩虹中心護老者家庭
費用	\$60 (連食材)
參加辦法	10月20日起可致電27110333或到接待處報名登記，職員會再作通知。
備註	報名人士需為護老者，活動亦需由護老者及長者一同參加。



照顧者 郁一郁

健康生活輔導計畫



作為照顧者感到很大壓力?

日常生活感到力不從心嗎?

在照顧身邊人的同時，各位照顧者會否無意間忽視了自己的身心健康?

透過照顧者身心健康計畫，你可以：

- 增強體能
- 改善情緒和心靈健康
- 提升生活質素

對象：

- 神經退化性疾病（如柏金遜症、認知障礙症、多發性硬化症等）患者的主要照顧者
- 擁有可連接互聯網的智能電話



組別	工作坊日期	時間	地點
A 共兩節	2026年1月31日 (六)	下午2:30 - 下午5:30	循道衛理楊震 社會服務處 彩虹長者 綜合服務中心
	2026年3月7日 (六)		
B 共一節	2026年1月24日 (六)		

研究內容：

分組方式 - 參加者將被抽籤分配至「健康教育組」或「正念生活組」。

工作坊內容 - 以照顧者為本的身心健康輔導、如何使用智能手錶監測健康。

評估 - 共有三次評估，分別在工作坊前一週、結束後兩個月及五個月進行。

完成研究後，你可保留所派發的運動手錶（價值\$1,100）。

立即報名

查詢：6500 4023 單先生（香港大學研究員）/
2329 6366 呂姑娘（中心社工）

香港大學及醫管局港島西醫院聯網研究倫理委員會已審查此項研究(參考編號: UW23-425)。





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：
10月4日(六) 下午2:15-4:00	淘寶教學	馬先生
10月16日(四) 下午3:45-5:00	社區資源	張先生
11月20日(四) 下午3:45-5:00	靜觀練習	張先生
12月6日(六) 下午3:45-5:00	飲啖靚湯 鬆一Zone	周姑娘

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：
綠組	10月9日, 23日, 30日(四)	10月16日(四)
藍組	10月21日, 28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 馬姑娘 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

活動編號: CHCC-LES-25260582

星期三 「護」相線上見

日期: 逢星期三

時間:

(A) 上午9:30 - 10:30

(B) 上午11:00 - 中午12:00

(C) 下午2:00 - 3:00

(D) 下午3:30 - 4:30

形式: ZOOM

費用: 全免

每節人數: 6人

活動對象

護老者(優先)
中心會員

報名日期

11月: 10月2日(二)

12月: 11月3日(一)

每月15日截止

報名下月活動

**將於每月20日通知翌月成功報名者

資訊增值

- 掌握社區資源
- 護理技巧
- 照顧技巧



培養興趣

- 手工藝製作
- 各式繪畫
- 種植指導



放鬆身心

- 趣味線上綜藝
- 各式運動
- 養生保健



報名或查詢: 2329 6366 穎姑娘

WHATSAPP: 5641 2066

(原有 95067395/95062102 將取消)



11月Zoom線上活動時間表

活動有 免費材料/筆記	5/11/2025 (三)	12/11/2025 (三)	19/11/2025 (三)	26/11/2025 (三)
上午9:30-10:30	☐ 肌不可失運動班	☒ 自癒流沙畫	☒ UNO桌遊研習班	☒ 環保髮夾
上午11:00-12:00	☒ 仿宋錦珍珠風鈴A班	☒ 手縫散紙包	☒ 手縫紙巾袋	☒ 仿宋錦珍珠風鈴B班
下午2:00-3:00	☐ 少林內勁一指禪	☐ 伸展拉筋班	☒ DIY木制拼圖筆筒	☐ 大雁功
下午3:30-4:30	☒ 立體絲帶刺繡	☒ 開心橡筋帶	☐ 木質捕夢網風鈴	☐ 眼睛去旅行-上海行

參加者姓名 / 電話:

是否護老者: 是 / 否

物資: 嘉峰台自取 / 彩虹中心自取

報名方法:

- 致電23296366 (穎姑娘) 或
- 到彩虹中心填此表 或
- Whatsapp 56412066 (原有 95067395/95062102 將取消)



12月Zoom線上活動時間表

活動有 免費材料/筆記	3/12/2025 (三)	10/12/2025 (三)	17/12/2025 (三)	24/12/2025 (三)	31/12/2025 (三)
上午9:30-10:30	☐ 肌不可失運動A班	☐ 快樂椅子舞	☒ UNO桌遊研習班	☐ 肌不可失運動B班	☒ 口罩重生畫
上午11:00-12:00	☒ 不織布聖誕搖樂掛飾A班	☒ 日式手挽袋	☒ 聖誕花小擺設	☒ 不織布聖誕搖樂掛飾B班	☐ 頭部按摩班
下午2:00-3:00	☐ 玄功二十訣	☒ 聖誕手作裝飾A班	☒ 開心橡筋帶	☒ 聖誕節木房子存錢罐	☒ 練功十八法
下午3:30-4:30	☒ 聖誕音樂盒	☒ 聖誕手作裝飾B班	☐ 眼睛去旅行-東京和大阪	☒ 節慶小賀卡	☒ 手縫水果鎖匙扣

參加者姓名 / 電話:

是否護老者: 是 / 否

物資: 嘉峰台自取 / 彩虹中心自取

報名方法:

- 致電23296366 (穎姑娘) 或
- 到彩虹中心填此表 或
- Whatsapp 56412066 (原有 95067395/95062102 將取消)



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 (10-12月)		活動編號	CHCC-LES-25260543
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2025 年 10月14 日、10月21日、10月28日、11月4日、11月11 日、11月18日、11月25日、12月9日、12月16日、12月23日、12月30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27110333 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。 • 12月2日暫停		

認知友善 智友同盟遊戲日		活動編號	CHCC-LES-25260560
		負責同事	林清澄姑娘、李妍儀姑娘
日期	2025 年10月4日、11月8日 及 12月6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，製作小食/手作、體驗各款桌上遊戲等，長幼共融享受歡樂時光。		
名額/對象	10位認知障礙症長者 (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27110333 登記，負責職員會稍後聯絡確認		
備註	10月、11月及12月需分別報名		

認知友善 智醒魔力橋 (10-12月)		活動編號	CHCC-LES-25260544
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2025年10月13日至12月29日(星期一)		
時間	下午3時30分至5時		
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27110333 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。 • 12月1日及12月8日暫停		



認知友善👍		活動編號	CHCC-LES-25260286
彩虹摯友月聚 (10-12月)		負責同事	蔡銘淇先生
日期	2025 年10月17日、 11月28日及12月19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23296366 登記，負責職員會稍後聯絡確認		
備註	10月、11月及12月需分別報名		

認知友善👍		活動編號	CHCC-LES-25260561
嘉峰摯友月聚		負責同事	李妍儀姑娘
日期	2025 年 10月 25日 及 11月29 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27110333登記，負責職員會稍後聯絡確認		
備註	10月及11月 日子需分別報名		

認知友善👍		活動編號	CHCC-LES-25260436
智在友你家屬活動 - 有品質的陪伴		負責同事	林清瀾姑娘
日期	2025 年 10月 25 日 (星期六)		
時間	下午 2 時 30 分至 4 時 30 分		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	• 社工分享有品質陪伴的元素 • 照顧者討論和分享照顧的喜與悲		
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)及時間銀行成員		
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。 • 非照顧者可以登入時間銀行報名，活動扣減120時分。		

認知友善👍		活動編號	CHCC-LES-25260436
智在友你家庭活動 - 康健生活創新「肌」		負責同事	林海寶姑娘
日期	2025年11月29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	• 阻力運動班體驗 • 護士評估健康風險 • 認識黃大仙地區康健中心應用程式及活動報名攻略		
名額/對象	10對認知障礙症照顧家庭(智友醫社同行計劃參加者優先)		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電27110333 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-25260436
智在友你家庭活動 – 冬智暖入心：齊聚一堂做盆菜		負責同事	謝沂心姑娘
日期	2025 年 12月 20 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	- 職業治療師分享家居訓練的要點 - 家屬及長者一同準備盆菜食材 - 社工帶領放鬆技巧		
名額/對象	10對認知障礙症照顧家庭(智友醫社同行計劃參加者優先)		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電27110333登記，負責職員會稍後聯絡。		
備註	\		

 認知友善		活動編號	CHCC-LES-25260564
智友畢業典禮暨重聚日		負責同事	林清滢姑娘
日期	2025 年 12月 13 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將會收到負責同事個別邀請		
備註	\		

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 - 上午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 - 中午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 - 中午12:00	8	\$240	\$260	李易霖姑娘	文麗卿女士	牛池灣體育館
藝術廊 - 塑膠彩班	逢星期三	上午10:30 - 中午12:00	8	\$280	\$290	李易霖姑娘	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	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 - 中午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	\$225	\$250	李易霖姑娘	馬永昌先生	嘉峰臺中心
太極扇24式	逢星期二	上午10:00 - 上午11:30	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 - 中午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

書法進修班(10至12月)		活動編號	CHCC-LES-25260479
		負責同事	朱軒正先生
日期	2025年10月14日至12月16日(星期二)		
時間	上午9時30分至11時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	導師教導千字文楷書及隸書練習		
名額/對象	16位彩虹中心會員、駿會會員及社區會員		
費用	\$100		
參加辦法	即日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註	- 導師：羅義香老師 11月4日及12月2日暫停		

國畫水墨畫班(10至12月)		活動編號	CHCC-LES-25260509
		負責同事	朱軒正先生
日期	2025年10月12日至12月10日(星期四)		
時間	上午9時30分至11時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	教導長者以水墨及彩色顏料繪畫蘭竹及梅花		
名額/對象	8位彩虹中心會員、駿會會員及社區會員		
費用	\$150		
參加辦法	即日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註	導師：張麗容老師		

編織義工組(10至12月)		活動編號	CHCC-LES-25260485
		負責同事	阮普健姑娘
日期	2025年10月16日至12月18日(逢星期四) (10月30日, 11月27日暫停)		
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		
費用	免費		
參加辦法	10月2日起攜會員証於接待處報名, 額滿即止		
備註	現有編織義工優先於9月18日開始接受報名		

活力拉筋班(10至12月)		活動編號	CHCC-LES-25260483
		負責同事	阮普健姑娘
日期	2025年10月18日至12月20日(逢星期六)全期8堂 (11月22日及12月13日暫停)		
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, 強健筋骨		
名額/對象	21至24位彩虹中心會員(駿薈及社區會員名額6位)		
費用	\$120		
參加辦法	10月3日起攜會員証於接待處購票, 額滿即止		
備註	導師：陳家興老師		

成教: 長者普通話會話初階		活動編號	CHCC-LES-25260576
		負責同事	李鳳蘭姑娘
日期	2025年10月23日至2026年1月15日 (逢星期四)全期10堂 (10月30日及12月25日暫停)		
時間	上午9時15分至11時15分		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	課程按長者的日常生活包括：衣、食、住、行等不同生活領域編排，讓長者由淺入深地掌握各類詞彙或會話。		
名額/對象	20位彩虹中心會員、駿薈及社區會員		
費用	\$30		
參加辦法	10月14日起攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註	導師：邵增倩老師		

成教: 長者普通話拼音初階		活動編號	CHCC-LES-25260577
		負責同事	李鳳蘭姑娘
日期	2025年10月23日至2026年1月15日 (逢星期四)全期10堂 (10月30日及12月25日暫停)		
時間	上午11時30分至下午1時30分		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	導師教授導普通話拼讀的基本原素：聲調、聲母和韻母開始，使參加者能掌握其基本發音和拼讀更多的生詞。		
名額/對象	20位彩虹中心會員、駿薈及社區會員		
費用	\$30		
參加辦法	10月14日起攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註	導師：邵增倩老師		

筆由字主 (10月-12月)		活動編號	CHCC-LES-25260541
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2025年10月20日至12月8日 (星期一) 全期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	8-15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	9月15日起攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註	- 導師：余健良老師 - 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		

豎琴學習班(10至12月)		活動編號	CHCC-LES-25260484
		負責同事	阮普健姑娘
日期	2025年10月21日至12月9日(逢星期二) 全期8堂		
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，透過練習大合奏。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 (10人才能成班)		
費用	\$200		
參加辦法	請於10月2日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註	- 導師：雷老師 - 參加者可借用豎琴於課堂上及回家作練習 - 曾學習豎琴學習班的長者優先於9月16日報名		



"Me Time"-Music (10月-12月)		活動編號	CHCC-LES-25260540
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2025年10月27日至12月15日 (星期一)全期8堂		
時間	下午1時至2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9月29日(一)至10月11日(六)內致電中心登記 - 如人數過多則於10月13日(一)抽籤及公報結果 - 中籤者請於10月13日(一)至10月18日(六)攜會員証於接待處購票		
備註	- 導師：馬詠桃老師 - 不是連續班組		

趣味篆刻Ben Fun工作坊		活動編號	CHCC-LES-25260542
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2025年11月4日至11月25日 (星期二)全期4堂		
時間	下午4時至5時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	本課程課程以實習為主並配以導師講解和示範篆刻知識，體驗篆刻樂趣。(適合初學者與對中國書畫印感興趣人士)		
名額/對象	5位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員/3位時間銀行成員		
費用	\$120 / 時間銀行成員300時分(包材料)		
參加辦法	10月3日起攜會員証於接待處購票/時間銀行手機Apps報名登記，額滿即止		
備註	- 導師：鄧立財老師 - 不是連續班組		

成教: 智能手機日常生活篇		活動編號	CHCC-LES-25260575
		負責同事	李鳳蘭姑娘
日期	2025年10月28日至12月16日 (逢星期二) 全期8堂		
時間	下午3時15分至5時15分		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	由導師教授智能手機基本操作，如智能電話功能、開設Google戶口、認識WhatsApp、Zoom等。		
名額/對象	18位彩虹中心會員、駿薈及社區會員		
費用	\$30		
參加辦法	10月10日起攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註	導師：朱偉誠老師		

香薰按摩抒壓工作坊		活動編號	CHCC-LES-25260487
		負責同事	阮普健姑娘
日期	2025年12月17日(星期三)		
時間	下午2時至3時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由導師教導香薰按摩的知識及手法，護老者可為長者按摩作練習		
名額/對象	6對中心長者及護老者 (共12人)		
費用	免費		
參加辦法	11月5日起，護老者(已登記護老者)及會員(攜會員証)於接待處報名，額滿即止。		
備註	活動由耆色園可頤中心「耆色護里愛同行」計劃提供		



退休防騙學堂		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260507 李鳳蘭姑娘
日期	2025 年 10 月 9 日 (星期四)		
時間	上午 10 時 至 12 時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	退休生活悠然自得，但網絡陷阱無處不在！學習及認識防騙視伏程式，有助您提升網絡安全意識，預防詐騙陷阱，安心享受智慧退休生活。		
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或到接待處留名。		
備註	合辦機構：愛.聯繫慈善基金有限公司		

退休解迷茫：技巧與應對工作坊		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260527 馬嘉聰先生
日期	2025年11月8日(星期六)		
時間	上午9:30-上午10:45		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	為退休人士設計，學習小習慣步驟與實例，應對轉變，提升生活方向與動力		
名額/對象	15-20位護老者，彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電23296366(馬先生)報名		
備註	同事稍後會與您聯繫，並確認報名名額。如在活動額滿後，我們會進行抽籤篩選。		

退休做咩好：如何訂定目標工作坊		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260526 馬嘉聰先生
日期	2025年10月17日(星期五)		
時間	上午9:30-上午10:45		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	如何訂定目標工作坊，專為退休人士設計，學習SMART框架，設定清晰目標，發掘新興趣與機會，提升退休生活動力。		
名額/對象	15-20位護老者，彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電23296366(馬先生)報名		
備註	同事稍後會與您聯繫，並確認報名名額。如在活動額滿後，我們會進行抽籤篩選。		

「藝聚12月」- 銀芽同學會		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260508 李鳳蘭姑娘
日期	2025 年 12 月 16 日 (星期二)		
時間	上午 9 時 30 分至 11 時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	透過學習製作富有聖誕氣氛的聖誕水晶樹發光相框夜燈，並結合現代創意，除了尋找個人興趣，共同建立友誼，培養退休興趣。		
名額/對象	10位彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	\$80		
參加辦法	11月11日起攜帶會員證到接待處繳費報名。		
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。

彩虹樓長委員會(四)		活動編號	CHCC-LES-25260535
		負責同事	葉如茵姑娘
日期	2025年10月8日(星期五)		
時間	下午2時至3時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	- 檢討9月中秋送湯探訪安排 - 商討11月樓座組安排 - 簡介10月24日樓長訓練		
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Whatsapp或致電聯絡各樓長代表出席		
備註	\		

縫出彩虹(25年10月)		活動編號	CHCC-LES-25260258
		負責同事	冼浩然先生
日期	2025年10月10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	即日起致電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。		

認知友善👍 剪髮服務(四)		活動編號	CHCC-LES-25260517
		負責同事	冼浩然先生
日期	2025年11月8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、駿薈會員及社區會員		
費用	\$5		
參加辦法	10月20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11月)		活動編號	CHCC-LES-25260518
		負責同事	冼浩然先生
日期	2025年11月21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	11月10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。		

智友善大使聚會		活動編號	CHCC-LES-25260535
		負責同事	林清瀾姑娘
日期	2025年11月27日(星期四)		
時間	下午2時30至4時30		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	- 智友善大使分享服務經驗 - 重溫和學習有關認知障礙症相關知識和技巧		
名額/對象	智友善大使		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電2711 0333 或到接待處登記。		
備註	\		

彩虹樓長委員會(五)		活動編號	CHCC-LES-25260536
		負責同事	葉如茵姑娘
日期	2025年12月3日(星期三)		
時間	下午2時至3時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	- 樓長/組員近況分享 - 檢討11月樓座組安排 - 初步商討2月新年送湯探訪安排及樓座組內容		
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Whatsapp或致電聯絡各樓長代表出席		
備註	\		

縫出彩虹(25年12月)		活動編號	CHCC-LES-25260518
		負責同事	冼浩然先生
日期	2025 年 12 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	12月8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。		

接待義工聚會(3)		活動編號	CHCC-LES-25260489
		負責同事	阮普健姑娘
日期	2025年12月19日(星期五)		
時間	下午2時至3時30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。 - 就中心門面擺設以及聖誕及新年的佈置作分工，並給予擺設意見。 - 分享對中心接待服務安排的意見慶祝聖誕節。		
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	\		



本通訊部分活動標有  屬時間銀行活動，「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「手牽守」手機班 (10-12月)		活動編號	CHCC-LES-25260515
		負責同事	冼浩然先生
日期	2025年10月14日、11月11日及12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		

創意藝術坊(3)俄羅斯戳戳綉		活動編號	CHCC-LES-24250942
		負責同事	阮普健姑娘
日期	2025年11月3日(星期一)		
時間	上午9時30分至12時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由時間銀行義工教長者製作俄羅斯戳戳綉		
名額/對象	10位時間銀行成員		
費用	150時分(包材料)		
參加辦法	10月3日起於時間銀行手機Apps報名，額滿即止		
備註	- 義工導師：李燕玲 - 海報為參考圖片 - 參加者需手眼協調良好		

義工服務及時間銀行簡介會

彩虹中心：10月9日(四) 下午2:30 至 3:30

嘉峰臺中心：12月13日(六) 上午10:30至11:30



以下活動可於時間銀行 - 手牽守手機程式內報名

減時分活動

初嘗-滴膠

滴膠可以制作出簡單又多變化的作品，可作裝飾，又可以作擺設，一齊體驗滴膠樂趣。

日期：25年10月10日(五)
時間：上午10時30分至11時30分
名額：5位
地點：嘉峰臺中心
時分：-100分(共1堂)
負責職員：易姑娘



加時分活動

節日中心佈置(聖誕節)

定期協助中心佈置場地。

日期：25年11月25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



自家面包共學班

由導師舉行共學活動，教授製作面包，彼此交流分享。

日期：25年11月29日(六)
時間：上午10時30分至12時30分
名額：6位
地點：嘉峰臺中心
時分：-240分(共1堂)
負責職員：馮先生



「樂齡展耀通」義工

協助中心舉行跌倒風險評估活動。

日期：25年10月23日(三)
25年11月5日(三)
25年12月10日(三)
時間：下午2時至3時
名額：20位
地點：嘉峰臺中心
時分：每節+60分
負責職員：蘭姑娘/易姑娘



皮革小物品體驗班

由導師舉行共學活動，教授製作皮革用品(暫定卡片套)，彼此交流分享。

日期：25年10月11日(六)
時間：上午10時30分至12時
名額：6位
地點：嘉峰臺中心
時分：-180分(共1堂)
負責職員：馮先生



看顧義工

誠邀熱心義工，與長者一同參與魔力橋遊戲、小手工製作、趣味活動、簡易運動等

日期：25年10月25日-12月13日(逢六)
時間：上午9時30分至12時
名額：10位
地點：嘉峰臺中心
時分：每節+60分
負責職員：蘭姑娘
備註：義工需要懂得魔力橋/手工製作/簡易運動



手機速成班 (社交平台facebook)		活動編號	CHCC-LES-25260270
		負責同事	梁綽琳姑娘
日期	2025年10月8日 及 10月15日 (三)		
時間	上午 10 時 至 11 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位彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	免費		
參加辦法	10月3日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註	- 活動優先給予未報名8月和9月速成班的會員參與 - 需懂閱讀基本中文		

手機諮詢班 (10-12月) (彩虹中心)		活動編號	CHCC-LES-25260513
		負責同事	梁綽琳姑娘
日期	2025 年 10 月 10 日至 12 月 19 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。 - 每位可詢問30分鐘		

認知友善👍 愛笑瑜珈(10至12月)		活動編號	CHCC-LES-25260519
		負責同事	冼浩然先生
日期	第1場：2025 年 10 月 10 日 (五) 第2場：2025 年 11 月 7 日 (五) 第3場：2025 年 12 月 5 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👍 正中紅心飛鏢班(三)		活動編號	CHCC-LES-25260468
		負責同事	蔡銘淇先生
日期	2025年10月14日至12月30日(指定星期二)		
時間	上午10時至11時正		
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位彩虹中心男性護老者及彩虹中心會員		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電2329 6366或到接待處登記，負責職員會稍後確認名額。		
備註	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。		

認知友善 		活動編號	CHCC-LES-25260466
硬地滾球A班(10-11月)		負責同事	蔡銘淇先生
日期	2025年10月14日至11月25日(指定星期二)		
時間	下午2時至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	\$5		
參加辦法	9月23日起到接待處購票，額滿即止。		
備註	每位會員只能參加一班活動。		

認知友善 		活動編號	CHCC-LES-25260467
硬地滾球B班(10-11月)		負責同事	蔡銘淇先生
日期	2025年10月14日至11月25日(指定星期二)		
時間	下午3時至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	\$5		
參加辦法	9月23日起到接待處購票，額滿即止。		
備註	每位會員只能參加一班活動。		

		活動編號	CHCC-LES-25260499
山水遊蹤 (2025年10月)		負責同事	曾慶輝先生
日期	2025年10月17日(星期五)		
時間	上午8時30分至下午4時		
地點	負責職員再告知集合地點		
內容/簡介	路線簡介： 由大嶼山伯公坳起步，行地塘仔郊遊徑至石門甲村。		
名額/對象	15位彩虹中心/駿薈會員及1位時間銀行義工		
費用	\$10 或 時間銀行義工300時分 (參加者請自備交通費及午膳)		
參加辦法	9月15日起致電27110333登記，職員抽籤後再作通知。		
備註	- 請穿著合適運動服飾，並自備食糧及防蚊用品。 - 路線主要為山路和平路，包括休息時間需時4-5小時。 - 請自行衡量是否能應付路程。		

韻律瑜伽 [融合中國舞蹈風格]		活動編號	CHCC-LES-25260539
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2025年10月25日(星期六)		
時間	上午10時至11時30分		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	Rhythmic Yoga 韻律瑜伽是把瑜伽式子與音樂互相結合，按音樂節制把瑜伽式子串聯一起，以舞蹈的形式呈現。韻律瑜伽很講求身體的協調性及專注力，並能夠加強身體肌力量。		
名額/對象	15位彩虹中心會員，駿薈會員及社區會員		
費用	\$140		
參加辦法	9月15日起攜會証於接待處購票，額滿即止。		
備註	- 參與此活動需穿著合適的運動服飾 - 需自備瑜珈墊		

任遊你去玩 (Switch) (10-12月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260512 梁綽琳姑娘
日期	第1場：2025 年 10月 28日 (二) 第2場：2025 年 11月 17日 (一) 第3場：2025 年 12月 8日 (一)		
時間	下午2時30分至4時30分(每節1小時)		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	使用中心提供的任天堂電子遊戲機(Switch)互動體感遊戲，訓練長者身體肌肉、手眼協調和反應。		
名額/對象	每次8位彩虹中心會員		
費用	免費		
參加辦法	10月10日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註	參加者可登記1場，或同時登記3場亦可		

山水遊蹤 (2025年11月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260500 曾慶輝先生
日期	2025 年 11 月 13 日 (星期四)		
時間	上午 8 時 30 分至下午4 時		
地點	負責職員再告知集合地點		
內容/簡介	路線詳情將於10月13日公佈，請大家留意海報。		
名額/對象	15位彩虹中心/駿薈會員及1位時間銀行義工		
費用	\$10 或 時間銀行義工300時分 (參加者請自備交通費及午膳)		
參加辦法	10月13日起致電27110333登記，職員抽籤後再作通知。		
備註	- 請穿著合適運動服飾，並自備食糧及防蚊用品。 - 路線主要為山路和平路，包括休息時間需時4-5小時。 - 請自行衡量是否能應付路程。		

手機諮詢站 (11月) (嘉峰臺中心)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260 李鳳蘭姑娘
日期	2025 年 11月 13 日 (星期四) 或 2025年11月 18 日 (星期二)		
時間	下午 2 時30分 至 4 時30分		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	由義工解答特定手機難題，提供方法及建議，減低長者的煩惱。諮詢主題：WhatsApp功能、九巴1933、醫健通、HAGo使用及電子支付。		
名額/對象	每日6位彩虹中心會員		
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	- 由IT義工組成員解答疑問。 - 每位參加者享有45分鐘諮詢時間。		

沙頭角農莊之旅		活動編號 CHCC-LES-25260491
		負責同事 阮普健姑娘
日期	2025 年 12月3日 (星期三)	
時間	上午8時45分至下午4時45分	
地點	沙頭角農莊	
集合時間	上午8時45分	
集合地點	沙頭角農莊	
內容/簡介	由導賞員帶領長者遊覽 沙頭角農莊，包括盾臂龜，黑水虻，古樹沉香等。園內可品嚐自製的客家茶粿，中午享用盆菜午膳等	
名額/對象	56位彩虹中心會員，駿薈會員及社區會員	
費用	\$170	
參加辦法	10月8日起攜會員証於接待處購票，額滿即止	
備註	想同席者請於購票時通知工作人員	

Ipad 平板電腦應用 (聖誕賀卡)		活動編號 CHCC-LES-25260514
		負責同事 梁綽琳姑娘
日期	2025 年 12 月 8 日 (星期一)	
時間	上午 10 時 至 中午 12 時	
地點	彩虹中心	
內容/簡介	由職員教授長者使用平板電腦的程式設計聖誕賀卡及將作品印出	
名額/對象	10位彩虹中心會員及駿薈會員	
費用	\$5	
參加辦法	11月8日起到接待處報名登記。	
備註	需懂閱讀基本中文	

山水遊蹤 (2025年12月)		活動編號 CHCC-LES-25260501
		負責同事 曾慶輝先生
日期	2025年12月10日(星期三)	
時間	上午 8 時 30 分至下午4 時	
地點	負責職員再告知集合地點	
內容/簡介	路線詳情將於11月10日公佈，請大家留意海報。	
名額/對象	15位彩虹中心/駿薈會員及1位時間銀行義工	
費用	\$10 或 時間銀行義工300時分 (參加者請自備交通費及午膳)	
參加辦法	11月17日起致電27110333登記，職員抽籤後再作通知。	
備註	- 請穿著合適運動服飾，並自備食糧及防蚊用品。 - 路線主要為山路和平路，包括休息時間需時4-5小時。 - 請自行衡量是否能應付路程。	

聖家堂與你賀聖誕(2025)		活動編號 CHCC-LES-25260490
		負責同事 阮普健姑娘
日期	2025年12月20日(星期六)	
時間	上午10時至11時30分	
地點	彩虹邨天主教中學(聖家堂)	
內容/簡介	由義工與長者玩遊戲、唱歌、跳舞以慶祝聖誕節	
名額/對象	80位彩虹中心會員，駿薈會員及社區會員	
費用	\$5	
參加辦法	11月11日起攜會証於接待處購票。額滿即止	
備註	- 參加者請憑票出席當日活動 - 是次活動沒有護送服務，坐輪椅的長者請自行安排前往	



健康起點站10月至12月		活動編號 10月:CHCC-LES-25260503 11月:CHCC-LES-25260504 12月:CHCC-LES-25260505 負責同事 馬曉君姑娘
日期	10月份：2025年10月6日(星期一) 11月份：2025年11月3日(星期一) 12月份：2025年12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，及早預防以及作跟進。	
名額/對象	10位彩虹中心會員、駿薈會員、護老者	
費用	\$5	
參加辦法	9月1日起到接待處購票，額滿即止。	
備註	參加驗血糖者需要空腹進行。	

智叻小人類(10-12月)		活動編號 CHCC-LES-25260471 負責同事 蔡銘淇先生
日期	10月份：2025年10月3日(星期五) 11月份：2025年11月7日(星期五) 12月份：2025年12月12日(星期五)	
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	- 各月份的活動需要分別報名 - 參加者不能與「醒腦時刻」重疊	

醒腦時刻(10-12月)		活動編號 CHCC-LES-25260470 負責同事 蔡銘淇先生
日期	10月份：2025年10月8、15及22日 11月份：2025年11月5、12及19日 12月份：2025年12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	10月份：9月25日起致電或親臨中心登記抽籤；於10月3日抽籤及公佈結果。 11月份：10月23日起致電或親臨中心登記抽籤；於10月31日抽籤及公佈結果。 12月份：11月19日起致電或親臨中心登記抽籤；於11月27日抽籤及公佈結果。	
備註	- 各月份的活動需要分別報名 - 參加者不能與「智叻小人類」重疊	

慢性病「有得理」-逆轉高血糖		活動編號 CHCC-LES-25260497 負責同事 曾慶輝先生
日期	2025 年 10 月 11 日(星期六)	
時間	下午 2 時 至 4 時	
地點	嘉峰臺中心	
內容/簡介	由專業中醫師潘醫師教授，認識不同高血糖的成因及病徵，以及中式自理方法，學習逆轉高血糖！	
名額/對象	20位彩虹中心/駿薈會員及2位時間銀行義工	
費用	\$35 (彩虹中心/駿薈會員); \$45(社區會員) 或120 時分(義工)	
參加辦法	即日起可到接待處或手牽守應用程式報名，額滿即止。	
備註	\	

健體舞(10月-12月)		活動編號	CHCC-LES-25260545
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2025年11月3日至12月29日 (星期一)(8堂)		
時間	下午4時至5時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	由體適能導師(張一龍)教授體適能導師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	18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9月29日(一)至10月11日(六)內致電中心登記 - 如人數過多則於10月13日(一)抽籤及公報結果 - 中籤者請於10月13日(一)至10月18日(六)攜會員証於接待處購票		
備註	- 健體舞屬於高強度的運動，參加者需考量自身體能是否適合報名。 - 參與此活動需穿著合適的運動服飾 - 非延續性班組		

長者口腔健康及社區牙科支援計劃介紹講座		活動編號	CHCC-LES-25260516
		負責同事	冼浩然先生
日期	2025年11月4日(星期二)		
時間	上午11時至中午12時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	衛生署職員向長者會員講解口腔健康資訊及介紹明年推行的「社區牙科支援計劃」。		
名額/對象	60位彩虹中心會員或社區會員		
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	\		

慢性病有得「理」-運動與健康		活動編號	CHCC-LES-25260498
		負責同事	曾慶輝先生
日期	2025年11月22日(星期六)		
時間	下午2時至4時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	由專業中醫師潘醫師教授，認識哪些運動可以舒緩及有效對抗慢性病，達到健康自理!		
名額/對象	20位彩虹中心/駿薈會員及2位時間銀行義工		
費用	\$35 (彩虹中心/駿薈會員); \$45(社區會員) 或120時分(義工)		
參加辦法	即日起到接待處或手牽守應用程式報名，額滿即止。		
備註	\		

樂齡展耀通-跌倒風險評估(15分鐘)		活動編號	CHCC-LES-25260546
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2025年12月15日(星期一)		
時間	上午9時30分至中午12時 / 下午3時至下午5時30分		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	以創新科技幫助長者了解自身下肢力量及平衡力、識別中度跌倒風險長者，微型加速感測器收集和分析人體三維動作		
名額/對象	60位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員		
費用	免費		
參加辦法	即日起到接待處報名登記，額滿即止。		
備註	參與此測試後將不獲參加樂齡展耀通-認知障礙測試		

彩虹樓上樓下樓座組(三)			活動編號 CHCC-LES-25260537
			負責同事 冼浩然先生、葉如茵姑娘
地點	彩虹中心		
內容	連結中心-趣味問答/遊戲了解中心服務/職員/大事		
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	
紅萼樓	2025 年11 月 7 日(星期五)	下午 2 時至 3 時	
白雪樓	2025 年 11 月 12 日(星期三)	下午 3 時15分至4時15分	
綠晶樓	2025 年 11 月 13 日(星期四)	下午 2 時至 3 時	
紫薇樓	2025 年 11 月 14 日(星期五)	下午 2 時至 3 時	
金漢/金碧樓	2025 年 11 月 18 日(星期二)	下午 2 時至 3 時	
翠瓊樓	2025 年 11 月 20 日(星期四)	下午 2 時至3時	
錦雲樓	2025 年 11 月 21 日(星期五)	下午 2 時至 3 時	

彩虹樓上樓下樓座組(11月)			活動編號 CHCC-LES-25260568至570
			負責同事 楊智傑先生
地點	彩虹中心		
內容	互動遊戲及分享社區資源		
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	
碧海樓	2025 年 11 月26 日(星期三)	下午 3 時15分至 4 時15分	
金碧樓	2025 年 11 月 27 日(星期四)	下午 2 時至 3 時	
丹鳳樓	2025 年 11 月 28 日(星期五)	下午 2 時至 3 時	

寒冬送暖顯溫情2025		活動編號 CHCC-LES-25260559
		負責同事 葉如茵姑娘、冼浩然先生
日期	2025 年12 月 13 日 (星期六)	
時間	下午1 時 30 分至 5 時 30 分(暫定)	
地點	被探長者家中	
內容/簡介	義工帶備已登記長者所需要的禦寒衣物家訪送上 基於資源所限, 每人只可選取以下一款物資: 1)棉被 2)毛毯 3)厚襪(細碼至加大碼) 4)保暖內衣(細碼至加大碼)	
名額/對象	居住於彩虹、彩雲、富山、新蒲崗區屬長者支援服務之 獨居或長者合戶的長者	
費用	免費	
參加辦法	合資格長者請於11月3至10日致電23296366登記， 職員稍後會發信通知	
備註	登記長者可能在中心不只使用一項服務，但也只可在其中 一項服務中登記，不能重覆。	

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

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

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	(中心開放前懸掛)	(中心開放期間)
天氣情況	Amber 黃 T1	Red 紅 L3	SE 東南 SW 西南 NE 東北 NW 西北 8 8 9 8 8 +10	Black 黑 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)
飯餐服務	✓	✓	✗ 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。

慶祝彩虹長者綜合服務中心成立30週年

楊震 YMMSS 30週年

彩虹邨社區探索遊戲

2025年11月22日
早上11時至下午4時30分



集合地點：
彩虹邨
停車場側

活動主題：關注重建下長者的需要

活動內容：
• 啟動禮及遊戲攤位(不需要報名)
• 社區探索遊戲(需要報名)

社區探索遊戲組別選擇:(開始時間)
12:10 / 13:30 / 14:30 / 15:00

*每組遊戲時間約1小時至1.5小時

*最少2人為隊伍參加

*單人亦可報名,中心會協助組隊

對象：適合各年齡層的社區人士

報名方法：

- 親臨中心繳費報名
- 掃碼登記(稍後收費)

社區探索遊戲內容：

根據故事線索於彩虹邨內各地點進行實境解謎及解謎攤位，以完成任務

收費：請致電查詢

報名日期：即日起至11月3日

查詢：蔡先生(2329 6366)/
潘姑娘(2326 1331)

中心地址：黃大仙彩虹邨
金漢樓地下106-115室



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