



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

2026年
1月至3月中心通訊
楊震彩虹



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 - 10
重要資訊	11 - 12
護老者支援服務	13 - 23
認知障礙症支援服務	24 - 27
長者進修學院	28 - 32
年青長者活動	33 - 34
義工服務及發展	35 - 37
時間銀行	38 - 39
社交及康樂活動	40 - 47
健康生活	48 - 52
社交網絡連結活動	53
記憶診所	54
痛症診所	55
賣旗活動	56-58
颶風及暴雨服務安排	59
中心聯絡資料	60

主題文章(一) 1月月會主題

希望感：長者生命的滋養泉源

黎朗然先生

心理學家C.R. Snyder將「希望感」定義為一種積極心態：相信未來可透過個人努力帶來正面改變，包含目標導向、途徑思維與動機三要素。它不僅是情感支柱，更是健康衛士。

希望感與長者健康的關係

希望感源自Snyder的認知模型，並非盲目的樂觀，而是堅定信念：「我能改變現況」。年歲增長常帶來身體衰退、親友離散或角色轉變，易誘發「習得無助」。然而，希望感可轉化這些挑戰：Snyder理論指出，它強化認知與行為，幫助長者維持韌性，減緩生理老化。哈佛大學長期追蹤顯示，樂觀心態——與希望感密切相關——使長者心血管疾病死亡風險降低55%，並延長壽命11-15%。世界衛生組織亦證實，保有希望的社會參與，能降低中風、心臟病與糖尿病風險達25%以上，並改善免疫功能。

如何提升希望感？

本月文章推介三大方法，提升長者希望感。

- 設定小而具體目標

設定小而具體目標，例如每日散步10分鐘，可幫助強化途徑思維，大腦釋放多巴胺，提升成就感。

- 培養社會連結

參與中心不同班組及活動，建立與其他長者和朋友的連繫。世界衛生組織強調，活躍社會參與有助增強免疫及減少炎症。

- 練習感恩反思

每晚記錄三件正面事。美國心理協會研究顯示，六週感恩訓練有效提升心理福祉，釋放血清素與多巴胺，減緩老化衰退。從今日試起，觀察內心變化——希望感將如種子茁壯，帶來持久平靜。

中心保障您的私隱

當您使用中心服務時，您有權：

- 免受侵犯或滋擾。
- 在情況許可及不影響他人的情形下，可享有私人空間作個人活動而免受他人窺視或偷聽。

中心如何保障您的私隱？

- 電腦資料設有密碼，紙本資料鎖在安全地方。有關資料只予負責職員參閱。
- 中心會提醒各職員不得在公開地方或公開場合談論個別服務使用者的私人資料。
- 中心定期檢查洗手間、浴室門鎖等，確保私隱。

您會看到什麼？

- 中心告示板張貼「個人資料(私隱)條例搜集通知書」，讓您了解保障設施。
- 申請服務時，職員會給您相關資料搜集通知，並解釋內容。

義工服務

- 義工在提供任何服務前，必須接受有關義工簡介或培訓，以讓其清楚明白私隱及保密的概念及原則。
- 義工只會獲得必要資料，中心會提醒義工小心處理資料，服務後必須交回或銷毀。

根據作者吳純純表示，「自由選擇」為「充權」的其中一個形式。

哲學家伯林提出「自由」有兩種：消極自由和積極自由。他認為「消極自由」是「免於」的自由，即一個人可以在多大程度上不受阻礙地做他想做的事，例如：言論自由、信仰自由和私有財產的自由等。而「積極自由」是「去做」的自由，例如：參與社會事務的權利、獲得教育和醫療的機會等。

有得選擇，總比由別人決定，由別人施予好。「只有自己最清楚哪對鞋自己著得最舒服」。

「自卑」帶來的無力感可謂為禍深遠，影響長者未能自由選擇。自卑可分為(1)個人層面「覺得」自己沒有能力，就算事實上並非如此，但這份「覺得」就像「緊箍圈」一樣，限制了長者突破的可能；(2)社會層面則由大眾「建構」出「長者就是沒有能力」，需要幫助和需要聽話的固有形象，亦像送長者一件「緊身約束衣」，仿似只能言聽計從。

由「自卑」到「自信」，需要長者能覺察自己的能力及提升長者自身能力，另一方面，改變社會外加給長者「沒有能力」的標籤，具體方法會在三月月會中詳細闡述。最後達到「自主自決」：既清楚了解自己現況，亦清楚自己決定的原因。可以幫助別人，又可以接納別人幫助。

做到口心一致，言行一致。

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

- 社會工作員葉如茵姑娘於2025年11月30日離職。
- 社會工作員劉育翠姑娘於2025年12月1日到職。
- 實習社工周炫耀先生及譚詠牽姑娘於2026年1月12日開始於中心實習。
- 實習社工張幸琳及盧洛森將於2026年1月15日開始於本中心實習

嘉峰臺中心

- 實習社工陳芷君姑娘及吳詠琪姑娘於2026年1月12日開始於中心實習。



服務方向



1月至3月月會

月份	主題	日期	時間
1月	希望感：長者生命的滋養泉源	1月2日 (星期五)	上午10時至上午11時
2月	中心保障您的私隱	2月3日 (星期二)	下午2時至下午3時
3月	長者充權：由「自卑」到「自主」	3月3日 (星期二)	下午2時至下午3時

中心諮詢會

地點	彩虹中心	嘉峰臺中心
活動編號	CHCC-LES-25260636	CHCC-LES-25260734
日期	2026年3月12日 (星期四)	2026年3月10日 (星期二)
時間	上午10時至11時30分	上午9時至10時30分
名額	28位彩虹中心會員、駿薈會員、護老者及義工	
內容	透過聚會，讓長者表達對中心本年度各項班組活動及服務的意見，亦為來年活動提供各項建議	
參加辦法	即日起致電2329 6366 或 2711 0333 或 到接待處登記	
查詢	2329 6366 阮普健姑娘	2711 0333 黎朗然先生

“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。

桌遊玩具借用 - 使用守則

彩虹中心

- 現時中心提供多種桌上遊戲，例如：象棋、UNO及魔力橋予各位會員借用。
- 會員憑有效會員證可借用。
- 每次只限借一款桌遊。



嘉峰臺中心

- 現時中心可供會員借用魔力橋。
- 會員可於以下時間借用
 - 逢星期二、四及六
 - 中午12時正至下午2時正



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。使用期由中心會員生日月起計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。

續証安排

行政事項

- 1 2026 至 2027 年會員續証安排
中心由 **2026 年 3 月 17 日開始** 為各會員進行續証手續，
續証時段為：
星期二至五 上午 10 時至 12 時 / 下午 2 時至 4 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。

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
以每張印花咭所蓋的印花數量獨位計算(不能合併印花咭)。

「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

2025年至2026年度禮物換領方法如下：

會員可於2026年3月3日至4月18日期間，憑2025至2026年
度之出席月會印花卡咭到中心接待處換領禮物乙份。



護老家庭優先

費用:

\$130

(包括交通及膳食)

活動地點:>參觀大佛及寶蓮寺
>寶蓮寺享用齋宴
>遊覽昂坪市集

活動日期: 2026年3月21日(六)

活動時間: 上午9:00-下午4:00

集合時間: 上午9:00

集合地點: 彩虹中心

對 象: 55位護老者及其家庭成員 (護老家庭優先)

參加辦法：由即日起致電中心登記，截止登記日期為1月31日，

如超額登記則於2月2日抽籤及公佈結果，

中籤者必須於2月21日前帶備會員證於接待處購票，

逾期報名者其名額將於2月24日由後備補上。

備註：1) 遊覽時段需要參加者持續步行45分鐘

2) 輪椅名額約5位，如需要請於登記時通知職員，並告知可否過凳，如超額抽籤

負責職員: 蔡先生(23296366)

「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(四)

活動編號 CHCC-LES-25260704
負責同事 冼浩然先生

日期	2025 年 1 月 21 日 (星期三)
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1月5日起致電23296366或到接待處報名登記。
備註	\

健康講座

星期一



星期三



星期四



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。

健康講座(1-3月)

活動編號 CHCC-LES-25260681-25250684
負責同事 朱軒正先生、梁綽琳姑娘

地點	彩虹中心		
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1月8日起到彩虹中心或致電2329 6366報名		
主題	內容	日期	時間
膽固醇知多少	講座由衛生署職員負責，介紹如何打造一個健康飲食和生活習慣去降低膽固醇超標機會。	21/1/2026 (星期三)	9:30-10:30
專科專藥藥物 - 止痛藥	邀請聖雅各福群會惠澤社區藥房的講者分享正確使用止痛藥的重要	15/1/2026 (星期四)	9:30-10:30
記憶與您	由衛生署職員講解影響長者日常記憶的因素和處理記憶問題的有效方法	9/2/2026 (星期一)	9:30-10:30
慎防跌倒 (社區篇)	講座由衛生署職員負責，講解跌倒的因素和後果，並提供預防跌倒的方法。	9/3/2026 (星期一)	9:30-10:30
備註	- 講座提供實體及網上參與 - 活動當日因人手限制，未能提供線上技術支援。		

 認知友善		活動編號	CHCC-LES-25260749
照顧者後援會-社區資源		負責同事	張駿成先生
日期	2026 年 1 月 10 日 (星期六)		
時間	下午 2 時 00 分至 3 時 30 分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	簡介中心服務、社區資源、護老者資訊		
名額/對象	10位彩虹中心護老者 6位智友醫社護老者		
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	\		

 認知友善		活動編號	CHCC-LES-2526
漫遊塑膠彩(二)		負責同事	梁嘉穎姑娘
日期	2026 年 1 月 10、24、31日、2月28日、3月7、14日 (星期六)		
時間	下午 2 時 00 分至 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	\$		
參加辦法	即日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註	\		

 認知友善		活動編號	CHCC-LES-2526
照顧者後援會-照顧家點甜		負責同事	周佩怡姑娘
日期	2026 年 1 月 24 日 (星期六)		
時間	下午 3 時 15 分至 4 時 45 分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	照顧經歷分享、糖水分享		
名額/對象	10位彩虹中心護老者		
費用	\$5		
參加辦法	即日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註	\		

 認知友善		活動編號	CHCC-LES-25260740
手語體驗教室		負責同事	呂秋敏姑娘
日期	2026 年 2 月 5 日 (星期四)		
時間	下午2時30分至3時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	手語的認識及簡單手語教授。		
名額/對象	15位護老者/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	此活動與香港聾人福利促進會協作。		

照顧者後援會-揮春祈福		活動編號	CHCC-LES-2526
		負責同事	周佩怡姑娘
日期	2026 年2月7 日 (星期六)		
時間	上午 9 時 45 分至 11 時 00 分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	回顧上年的照顧經驗，分享新年願望，書寫揮春祈福。		
名額/對象	10位彩虹中心護老者		
費用	\$5		
參加辦法	即日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註	\		

照顧者後援會-生命教育桌遊		活動編號	CHCC-LES-2526
		負責同事	周佩怡姑娘
日期	2026 年 3 月 12 日 (星期四)		
時間	下午 3 時 15 分至 4 時 45 分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	進行生命教育桌遊，為生命重新規劃、反思。		
名額/對象	10位彩虹中心護老者		
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	\		

健康優惠購物-雅培奶粉3/2026		活動編號	CHCC-LES-25260738
		負責同事	馬曉君姑娘
日期	2026 年 3 月 5 日 (星期四)		
時間	下午 2 時 30 分至 4 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、駿薈會員		
費用	每位\$5(入場票)		
參加辦法	1月20日至2月28日期間攜會証於接待處購票，額滿即止。		
備註	- 請自備購物袋或手推車 - 金裝加營素\$195，活力加營素\$223，低糖\$202，怡保康\$225 - 一千元鈔票恕不找續		



活動編號：CHCC-LES-25260708

星期三 「護」相線上見

日期：逢星期三

時間：

(A) 上午10:30 - 11:30

(B) 下午2:00 - 3:00

(C) 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

1月：12月9日(二)

2月：1月6日(二)

每月20日截止

報名下月活動

**將於每月20日起
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)



1月Zoom線上活動時間表



活動有 免費材料/筆記	7/1/2026 (三)	14/1/2026 (三)	21/1/2026 (三)	28/1/2026 (三)
上午10:30-11:30	☐ 水月蝴蝶 小夜燈	☐ 手繪 月球燈	☐ 祁鴻新年 團扇	☐ 竹編鈴鐺門掛- 大吉大利
下午2:00-3:00	☐ 開心 橡筋帶	☐ 不織布 醒獅相框	☐ 趣味魔力橋	☐ 水溶木顏色： 水仙花
下午3:30-4:30	☐ DIY飲料 手提袋	☐ 眼睛去旅行- 韓國遊	☐ 少林關節操	☐ 易筋棒

2月Zoom線上活動時間表



活動有 免費材料/筆記	4/2/2026 (三)	11/2/2026 (三)	25/2/2026 (三)
上午10:30-11:30	☐ 情人節 手繪賀卡	☐ 竹編鈴鐺門掛- 諸事順遂	☐ 馬賽克杯墊- 薔薇星
下午2:00-3:00	☐ 開心橡筋帶	☐ 新年不織布 扇形掛飾	☐ 亞克力座檯 小夜燈-玫瑰鬱金香
下午3:30-4:30	☐ 新年瑞獸斜袋	☐ 眼睛去旅行- 地點待定	☐ 十段錦

照顧者 郁一郁

健康生活輔導計畫

送運動手錶!



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、中風等）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 - 共有四次評估，分別在工作坊前一週、結束後第二、六、和十二個月進行。

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)。



護老家庭齊齊郁 (2-3月)

日期：2026年2月13、27日；

3月6、20日 (五)

時間：上午9:15-10:45

地點：彩虹中心

內容：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：8個 護老家庭

費用：\$90/4堂

負責職員：穎姑娘

查詢及報名：2026年1月2日起到接待處報名及交費

備註：額滿即止，先到先得



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

智醒魔力橋 (1-3月)

活動編號 CHCC-LES-25260717
負責同事 李易霖姑娘

日期	2026年1月12日至3月9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。 • 2月16日暫停

認知友善

嘉峰摯友月聚(1-3月)

活動編號 CHCC-LES-25260711
負責同事 李妍儀姑娘

日期	2026年1月24日、2月28日及3月28日(指定星期六)
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	1月、2月及3月 日子需分別報名

認知友善

玩具圖書館 (1-3月)

活動編號 CHCC-LES-25260718
負責同事 李易霖姑娘

日期	2026年1月13日、1月20日、1月27日、2月3日、2月10日、2月24日、3月3日、3月10日、3月17日、3月24日、3月31日 (星期二)
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	• 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。 • 2月17日暫停

認知友善

認知友善

彩虹摯友月聚 (1-3月)

活動編號 CHCC-LES-25260766
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2026年1月30日、2月27日及3月13日(指定星期五)
時間	下午2時30分至4時正
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	1月、2月及3月需分別報名

 認知友善 		活動編號	CHCC-LES-24250942
摯友樂悠遊		負責同事	蔡銘淇先生
日期	2026 年 1 月 21 日 (星期三)		
時間	下午 3 時 15 分 至 4 時 30 分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由職員帶領前往佐敦谷公園遊覽，一起漫步及感受大自然。		
名額/對象	8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或到接待處報名登記。		
備註	\		

 認知友善 		活動編號	CHCC-LES-25260710
智友同盟遊戲日		負責同事	李妍儀姑娘
日期	2026 年 2 月 7 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2711 0333 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-25260689
「智」在「友」你家屬講座 - 健「腔」智慧		負責同事	林海寶姑娘
日期	2026 年 2 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	資深護師講解口腔健康與認知障礙症的關係，其成因與徵狀及護理技巧，照顧者交流分享時間。		
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 5個時間銀行成員名額		
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	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-25260689
「智」在「友」你家屬講座 - 家居訓練零意外		負責同事	謝泝心姑娘
日期	2026 年 3 月 28 日 (星期三)		
時間	下午2 時 30 分至4 時 30 分		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	職業治療師講解家居訓練概念，亦會體驗相關活動及照顧者交流分享時間。		
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 5個時間銀行成員名額		
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	活動提供長者暫托服務 (摯友月聚)，請在報名時提出。		

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	\$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 - 下午12:00	8	\$260	\$270	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 - 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



編織義工組(26年1至3月)

活動編號 CHCC-LES-25260633
負責同事 阮普健姑娘

日期	2026年1月8日至3月19日(逢星期四)
時間	上午9時30分至11時30分
地點	彩虹中心
內容/簡介	老師教授鉤織小織物，透過鉤針鉤出作品，以提升鉤織技巧
名額/對象	16位彩虹中心會員、駿會會員及社區會員
費用	全免
參加辦法	1月5日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註	- 導師：唐文玲老師 - 現有編織義工優先於12月18日開始攜會員証於接待處報名

輕輕鬆鬆跆拳道班 (26年1月-3月)

活動編號 CHCC-LES-25260662
負責同事 曾慶輝先生

日期	2026年1月13日至3月10日(逢星期二)(共8堂)
時間	上午9時30分至10時30分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	有無諗過，原來長者都可以學習跆拳道？由註冊跆拳道教師執教及指導下，認識跆拳道的知識，動作。強身健體之餘，更可以循序漸進，考取跆拳道色帶。
名額/對象	16位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員
費用	彩虹中心會員及駿薈會員\$138、社區會員\$150
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	- 導師：註冊跆拳道教練蕭柏凱老師 - 此為連續班組 2月17日及3月10日暫停

豎琴學習班(26年1至3月)

活動編號 CHCC-LES-25260634
負責同事 阮普健姑娘

日期	2026年1月13日至3月17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位彩虹中心會員、駿會會員及社區會員
費用	每位\$200
參加辦法	1月5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12月16日報名 10人才能成班 2月17日及3月3日暫停

活力拉筋班(26年1至3月)

活動編號 CHCC-LES-25260632
負責同事 阮普健姑娘

日期	2026 年1 月17日至3月21日 (逢星期六) 全期8堂
時間	上午 11 時至 12 時 30 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	21至24位彩虹中心會員、駿薈及社區會員 (駿薈及社區會員名額6位)
名額/對象	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
費用	每位\$120
參加辦法	1月6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 1月24日及2月21日暫停

"Me Time"-Music (1月-3月)

活動編號 CHCC-LES-25260725
負責同事 李易霖姑娘

日期	2026年1月26日至3月23日 (星期一)(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12月29日(一)至1月9日(五)內致電中心登記 - 如人數過多則於1月12日(一)抽籤及公報結果 - 中籤者請於1月12日(一)至1月17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 2月16日暫停

國畫班 (26年2月-4月)

活動編號 CHCC-LES-25260726
負責同事 李易霖姑娘

日期	2026年2月6日至4月3日 (星期五)(8堂)
時間	上午9時15分至10時45分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	由專業歌唱導師教授學習以中國水墨畫畫法繪畫花卉及山水，導師在堂上示範教授，下一堂再交功課給老師批改和給意見。
名額/對象	22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\$268
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	- 導師：朱婉儀老師 - 此為連續班組 2月20日年初四暫停

行書書法研習班 (2月-4月)

活動編號 CHCC-LES-25260727
負責同事 李易霖姑娘

日期	2026年2月6日至4月3日 (星期五)(8堂)
時間	上午11時正至12時30分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	由專業導師教授中國行書書法技巧，並即堂示範、講解，指導練習及批改學員作品。
名額/對象	22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\$268
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	- 導師：朱婉儀老師 - 此為連續班組 2月20日年初四暫停

我做到。表達藝術

活動編號 CHCC-LES-26270002
負責同事 阮普健姑娘

日期	2026年4月2日至5月7日 (逢星期四)(共6堂)
時間	上午9時30分至11時
地點	彩虹中心
內容/簡介	透過不同藝術創作，增強個人自主感及提升幸福感，從而擴闊對外界的接觸。
名額/對象	6位獨居長者(獨居年份不超過兩年)
費用	免費
參加辦法	請於3月6日或之前登記，職員稍後聯絡參加者作組前問卷，以確定參加者能否參與是次小組
備註	- 此小組由香港大學表達藝術治療實習同學帶領 - 參加者需進行組前、組後問卷評估，及組後的成果面談 - 不參與小組的長者，亦可參與組前組後問卷填寫，作組前組後對比研究



扭波波-水仙花

活動編號 CHCC-LES-25260719
負責同事 李易霖姑娘

日期	2026年2月13日 (星期五)
時間	上午10時30分至12時正
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	本課程由專業導師講解和示範扭氣球技巧知識，體驗扭波波樂趣。(水仙花實在好難種同打理，睇黎扭返棵會經歷實惠啲!)
名額/對象	5位彩虹中心會員及駿薈會員/3位時間銀行成員
費用	彩虹中心會員及駿薈會員 \$40/ 時間銀行成員90時分
參加辦法	1月12日起攜會証於接待處購票，額滿即止。
備註	\



耍太極-精簡版

活動編號 CHCC-LES-25260722
負責同事 李易霖姑娘

日期	2026年2月23日至3月30日 (星期一) (6堂)
時間	下午3時至4時
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	由體適能老師教授太極精髓，涵蓋八法（掄、捋、擠、按、採、搦、肘、靠）及五步（進、退、左顧、右盼、中定），結合圖表指導，提升體能與心靈平衡。適合初學者，課程輕鬆有趣，助您提升健康，享受太極之美！
名額/對象	18位彩虹中心會員，駿薈會員，社區會員及義工
費用	每位\$170 / -360時分(義工)
參加辦法	1月13日起攜會証於接待處購票，額滿即止。
備註	- 導師：張一龍老師 - 參與此活動需穿著合適的運動服飾 - 非延續性班組

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。

「桌上談退休策略」

活動編號 CHCC-LES-25260756
負責同事 李鳳蘭姑娘

日期	2026年3月13日及3月20日(星期五)
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位彩虹中心會員及駿薈會員
費用	免費
參加辦法	即日起致電2711 0333或到接待處報名登記。
備註	\

心靈充電站 - 我的自我關懷之旅

活動編號 CHCC-LES-25260757
負責同事 李鳳蘭姑娘

日期	2026年3月25日(星期三)
時間	下午2時30分至4時30分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	退休不是結束，而是學習「善待自己」的新開始。透過放鬆練習、肢體表達，重新認識自己、照顧身心。
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	即日起致電2711 0333或到接待處報名登記。
備註	\

縫出彩虹(26年1月)

活動編號 CHCC-LES-25260698
負責同事 冼浩然先生

日期	2026年1月16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	1月6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(五)

活動編號 CHCC-LES-25260696
負責同事 冼浩然先生

日期	2026年1月17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	1月7日起攜會証於接待處購票，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。

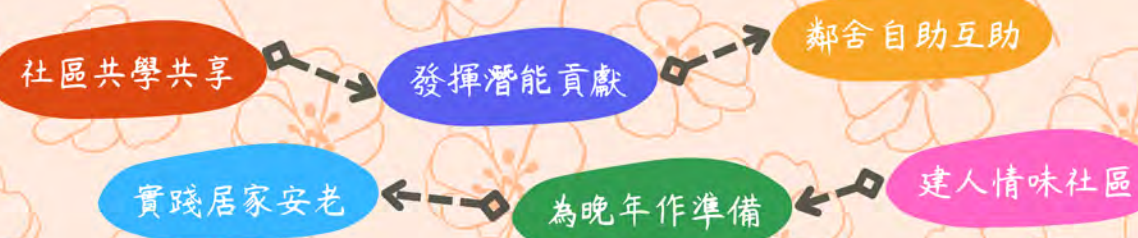
彩虹樓長探訪分享會(二)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260767 劉育翠姑娘
日期	2026 年 2 月 4 日 (星期三)		
時間	下午 2 時 至 3 時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	1)各組分享探況情況/困難與工作人員回應 2)社區資源簡介 3)簡介2月新年送湯探訪及新年樓座組內容		
名額/對象	約25位彩虹邨各座樓之樓長		
費用	免費		
參加辦法	工作人員會Whatsapp或致電聯絡樓長出席		
備註	\		

關懷大使分享會		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260768 劉育翠姑娘
日期	2026 年 3 月 19 日 (星期四)		
時間	下午 2 時 至 3 時 15 分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	1)樓長/電話慰問/送飯/長顧大使分享做服務感受 2)職員簡介下年度服務計劃 3)加油儀式		
名額/對象	30-35位樓長、電話慰問、送飯/長顧大使義工		
費用	免費		
參加辦法	工作人員會Whatsapp或致電聯絡各組義工出席		
備註	\		

縫出彩虹(26年3月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260698 冼浩然先生
日期	2026 年 3 月 20 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	3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。		

認知友善 剪髮服務(六)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260697 冼浩然先生
日期	2026 年 3 月 28 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	3月11日起攜會証於接待處購票，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。		

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 (1-3月)	
活動編號	CHCC-LES-25260695
負責同事	冼浩然先生
日期	2026年1月20日、2月10日及3月10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2329 6366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

義工服務及時間銀行簡介會

彩虹中心：2月25日(三) 下午2:30 至 3:30
嘉峰臺中心：3月4日(三) 下午3:30至 4:30



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

滴膠手作體驗班

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：26年3月4日(三)
時間：下午2時至3時
名額：5位
地點：嘉峰臺中心
時分：-60分(共1堂)
負責職員：易姑娘

節日中心佈置(新年)

定期協助中心佈置場地。

日期：26年2月3日(二)
時間：下午3時30分至5時
名額：3位
地點：嘉峰臺中心
時分：+90分
負責職員：易姑娘

淺嘗- 卷紙藝術

由義工舉行共學活動，教授卷紙製作，彼此交流分享。

日期：26年2月5日和2月12日(四)
時間：下午2時30分至4時30分
名額：2位
地點：嘉峰臺中心
時分：-240分(共2堂)
負責職員：蘭姑娘

「新春留情影」攝影義工

誠徵熱心攝影義工為長者留住最美的時刻！用鏡頭記錄笑容，用快門傳遞關懷。

日期：26年2月11日
時間：下午2時30分至4時30分
名額：2-3位
地點：嘉峰臺中心
時分：+120時分
負責職員：蘭姑娘

皮革工藝坊

由義工舉行共學活動，教授皮革製作，彼此交流分享。

日期：26年1月10日(六)
時間：下午2時30分至4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



長者暫托服務義工

由義工協助暫託長者，進行桌遊、運動式其他認知訓練等。

日期：26年1月至3月(不定)
時間：每次2至3小時
名額：不限
地點：嘉峰臺中心
時分：+120分至180分(每次)
負責職員：馮先生



得閒飲茶(1至3月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260653 朱軒正先生
日期	(第1場)26年1月2日(星期五) (第2場)26年2月3日(星期二) (第3場)26年3月3日(星期二)		
時間	下午3時15分至5時正		
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30位彩虹中心會員、駿會會員、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	即日起致電2329 6366或到接待處報名登記。		
備註	參加者可登記全部3場或其中一場		

任遊你去玩 (Switch) (1-3月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260687 梁綽琳姑娘
日期	第1場：2026年1月5日(星期一) 第2場：2026年2月2日(星期一) 第3場：2026年3月30日(星期一)		
時間	上午10時至中午12時(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	每小時4位彩虹中心會員，一場共8位		
費用	免費		
參加辦法	1月2日起致電2329 6366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		

正紅心飛鏢班(四)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260752 蔡銘淇先生
日期	2026年1月6日至3月31日(指定星期二)		
時間	上午10時正至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位男性彩虹中心會員或護老者		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電23296366登記，負責職員會稍後確認名額。		
備註	\		

手機諮詢站1月 (嘉峰臺)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260758 李鳳蘭姑娘
日期	2026年1月7日(星期三)或1月15日(星期四)		
時間	下午2時至4時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	由義工解答特定手機難題(「手牽守」、WhatsApp功能、九巴1933、醫健通、HAGo使用及電子支付及智方便綁定長者卡，提供方法及建議，減低長者的煩惱。		
名額/對象	每日共6位彩虹中心會員		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電2329 6366或到接待處報名登記。		
備註	- 由IT義工組成員解答特定手機難題 - 每位可詢問45分鐘		

認知友善		活動編號	CHCC-LES-25260699
愛笑瑜珈(1至3月)		負責同事	冼浩然先生
日期	第1場：2026年1月7日(星期三) 第2場：2026年2月4日(星期三) 第3場：2026年3月4日(星期三)		
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2329 6366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		

手機諮詢班 (1-3月) (彩虹中心)		活動編號	CHCC-LES-25260686
		負責同事	梁綽琳姑娘
日期	2026年1月9日至3月27日(星期五)		
時間	下午2時至5時正		
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2329 6366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		

山水遊蹤 (2026年1月)		活動編號	CHCC-LES-25260657
		負責同事	曾慶輝先生
日期	2026年1月27日(星期二)		
時間	上午8時30分至4時正(暫定)		
地點	活動地點待定		
內容/簡介	路線簡介： 路線待定。		
名額/對象	16位彩虹中心會員，駿薈會員及義工		
費用	每位\$10/ 300時分(義工) (參加者請自備交通費及午膳)		
參加辦法	1月5日起致電2711 0333登記，職員抽籤後再通知。		
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。		

Ipad 平板電腦應用 (農曆新年貼紙)		活動編號	CHCC-LES-25260688
		負責同事	梁綽琳姑娘
日期	2026年2月5日(星期四)		
時間	上午11時15分至下午1時正		
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節日 whatsapp 貼紙		
名額/對象	10位彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	免費		
參加辦法	1月16日起攜會証於接待處購票，額滿即止。		
備註	需懂閱讀基本中文		

 認知友善 		活動編號	CHCC-LES-25260720
如意桔祥		負責同事	李易霖姑娘
日期	2026 年 2 月 9 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	本課程由手作薈義工介紹扭扭棒的性質和基本操作技巧，教授如何製作扭扭棒新年大吉作品。		
名額/對象	5位彩虹中心會員及駿薈會員/3位時間銀行成員		
費用	彩虹中心會員及駿薈會員 \$30/時間銀行成員90時分		
參加辦法	1月13日起攜會証於接待處購票，額滿即止。		
備註	\		

 認知友善 		活動編號	CHCC-LES-25260658
山水遊蹤 (2026年2月)		負責同事	曾慶輝先生
日期	2026 年 2 月 11 日 (星期三)		
時間	上午 8 時 30 分 至 4 時正 (暫定)		
地點	活動地點待定		
內容/簡介	路線簡介： 路線待定。		
名額/對象	16位彩虹中心會員，駿薈會員及義工		
費用	每位\$10/ 300時分(義工) (參加者請自備交通費及午膳)		
參加辦法	1月12日起致電2711 0333登記，職員抽籤後再通知。		
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。		

 認知友善 		活動編號	CHCC-LES-25260750
硬地滾球A班(2-3月)		負責同事	蔡銘淇先生
日期	2026 年 2 月 10 日 至 3 月 31 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	由硬地滾球指導員帶領會員進行硬地滾球活動。		
名額/對象	20位彩虹中心會員及駿會會員		
費用	每位\$10 (6堂)		
參加辦法	於2026年1月20日開始親臨接待處報名，先到先得。		
備註	每位參加者只可報名一班。		

 認知友善 		活動編號	CHCC-LES-25260751
硬地滾球B班(2-3月)		負責同事	蔡銘淇先生
日期	2026 年 2 月 10 日 至 3 月 31 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	由硬地滾球指導員帶領會員進行硬地滾球活動。		
名額/對象	20位彩虹中心會員及駿會會員		
費用	每位\$10 (6堂)		
參加辦法	於2026年1月20日開始親臨接待處報名，先到先得。		
備註	每位參加者只可報名一班。		

認知友善 手機諮詢站3月 (嘉峰臺)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260759 李鳳蘭姑娘
日期	2026年3月4日(星期三)		
時間	下午1時15分至3時15分		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	由義工解答特定手機難題(「手牽守」、WhatsApp功能、九巴1933、醫健通、HAGo使用及電子支付及智方便綁定長者卡，提供方法及建議，減低長者的煩惱。		
名額/對象	共8位彩虹中心會員		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電2711 0333或到接待處報名登記。		
備註	- 由IT義工組成員解答特定手機難題 - 每位可詢問45分鐘		

手機速成班 (九巴/ 港鐵/ 谷歌地圖)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260685 梁綽琳姑娘
日期	2026年3月19日及3月26日(星期四)		
時間	上午11時30分至下午1時正		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由職員教授如何使用不同的交通有關應用程式，以便利生活上出行。		
名額/對象	10位彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	免費		
參加辦法	2月26日起致電2329 6366或到接待處報名登記。		
備註	需懂閱讀基本中文		

山水遊蹤 (2026年3月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260659 曾慶輝先生
日期	2026年3月20日(星期五)		
時間	上午8時30分至4時(暫定)		
地點	活動地點待定		
內容/簡介	路線簡介： 路線待定。		
名額/對象	16位彩虹中心會員，駿薈會員及義工		
費用	每位\$10/ 300時分(義工) (參加者請自備交通費及午膳)		
參加辦法	2月11日起致電2711 0333登記，職員抽籤後再通知。		
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。		

香港遊蹤-花展顯關懷		活動編號 負責同事	CHCC-LES-25260677 朱軒正先生
日期	2026年3月23日(星期一)		
時間	下午9時45分至下午1時30分		
地點	維多利亞公園		
內容/簡介	由康樂及文化事務署工作人員提供導賞介紹花卉		
名額/對象	28位彩虹中心會員，駿薈會員及社區會員		
費用	彩虹中心會員\$10、駿會會員\$10、社區會員\$10		
參加辦法	2月10日起攜會証於接待處購票，額滿即止。		
備註	導賞有戶外展區,需要一定的體能需求		

活動編號		1月CHCC-LES-25260735
		2月CHCC-LES-25260736
		3月CHCC-LES-25260737
負責同事		馬曉君姑娘
健康起動站1-3月		
日期	1月份：2026年1月5日(星期一) 2月份：2026年2月2日(星期一) 3月份：2026年3月2日(星期一)	
時間	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，及早預防及作跟進。	
名額/對象	12位彩虹中心會員、駿薈會員	
費用	每位\$5	
參加辦法	12月1日起攜會証於接待處購票，額滿即止。	
備註	參加驗血糖者需要空復進行。	

活動編號		CHCC-LES-25260040
負責同事		朱軒正先生
穿雲箭體驗工作坊		
日期	2026年1月29日(星期四)	
時間	上午11時30分至下午12時30分	
地點	彩虹中心	
內容/簡介	由職員帶領會員進行穿雲箭工作坊。	
名額/對象	8位彩虹中心會員，駿薈會員，社區會員	
費用	彩虹中心會員\$10、駿會會員\$10、社區會員\$10	
參加辦法	1月2日起攜會証於接待處購票，額滿即止。	
備註	\	

活動編號		CHCC-LES-25260723
負責同事		李易霖姑娘
放鬆、拉筋瑜伽(1月-3月)		
日期	2026年1月27日至3月31日(星期一)(8堂)	
時間	上午11時15分至12時15分	
地點	嘉峰臺中心	
內容/簡介	由專業瑜伽老師教授，配合簡易的瑜伽式子及練習，令身體在最放鬆的情況下練習瑜伽和伸展技巧；從而暢順呼吸，促進血液循環，放鬆肌肉筋鍵及調整身體姿勢。(適合瑜伽初學者)	
名額/對象	15位彩虹中心會員，駿薈會員，社區會員	
費用	彩虹中心會員\$270、駿會會員\$270、社區會員\$300	
參加辦法	- 請於12月29日(一)至1月9日(五)內致電中心登記 - 如人數過多則於1月12日(一)抽籤及公報結果 - 中籤者請於1月12日(一)至1月17日(六)攜會員証於接待處購票	
備註	- 導師：錦欣老師 - 需自備瑜珈墊 - 參加者需考量自身體能是否適合報名，需穿著合適的運動服飾 - 非延續性班組	

普拉提(1月-3月)		活動編號	CHCC-LES-25260724
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2026 年 1 月 27 日至 3 月 31 日 (星期一)(8堂)		
時間	中午 12 時 30 分 至 1 時 30 時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	由專業瑜伽教授，普拉提是一種集合瑜伽、舞蹈、體操的身體訓練。普拉提結合了東方運動的心靈練習和西方運動的肌肉體能訓練。透過各式動作，以強化身體核心肌群及加強肌肉耐力，從而達至修身目的。		
名額/對象	15位彩虹中心會員，駿薈會員，社區會員		
費用	彩虹中心會員\$270、駿會會員\$270、社區會員\$300		
參加辦法	- 請於12月29日(一)至1月9日(五)內致電中心登記 - 如人數過多則於1月12日(一)抽籤及公報結果 - 中籤者請於1月12日(一)至1月17日(六)攜會員証於接待處購票		
備註	- 導師：錦欣老師 - 需自備瑜珈墊 - 參加者需考量自身體能是否適合報名，需穿著合適的運動服飾 - 非延續性班組		

健體舞(2月-3月)		活動編號	CHCC-LES-25260721
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2026 年 2 月 23 日至 3 月 30 日 (星期一) (6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及使用瑜珈墊在地上做拉筋伸展動作。		
名額/對象	18位彩虹中心會員，駿薈會員，社區會員		
費用	彩虹中心會員\$170、駿會會員\$170、社區會員\$170		
參加辦法	- 請於12月29日(一)至1月9日(五)內致電中心登記 - 如人數過多則於1月12日(一)抽籤及公報結果 - 中籤者請於1月12日(一)至1月17日(六)攜會員証於接待處購票		
備註	- 導師：張一龍老師 - 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		

樂齡展耀通-跌倒風險評估		活動編號	CHCC-LES-25260778
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2026 年 3 月 18 日 (星期三)		
時間	上午 11 時 15 分 至 下午 5 時 (測試時間約15分鐘)		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	- 以創新科技幫助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 - 幫助長者了解自身下肢力量及平衡力		
名額/對象	40位60歲或以上人仕		
費用	全免		
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	參與此測試後將不獲參加樂齡展耀通-認知障礙測試		

樂齡展耀通-VR眼動認知障礙症評估		活動編號	CHCC-LES-25260779
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2026 年 3 月 30 日 (星期一)		
時間	上午 10 時 至 下午 5 時 (測試時間約15分鐘)		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	- 以創新科技VR眼動追蹤幫助長者了解患上認知障礙症風險 - 測試使用虛擬實景眼動追蹤技術 - 配合AI分析六個範疇的認知能力 (包括注意、回憶、記憶、執行、計算及抽象)		
名額/對象	40位60歲或以上人仕		
費用	全免		
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	參與此測試後將不獲參加樂齡展耀通-跌倒風險評估		

彩虹樓上樓下樓座組(四)		活動編號	CHCC-LES-25260769 至 25260777
		負責同事	冼浩然先生、劉育翠姑娘、楊智傑先生
地點	彩虹中心		
內容	新年團拜-互相祝賀、玩開心遊戲、茶聚		
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	
紫薇樓	2026 年 2 月 27 日 (星期五)	下午 2 時至 3 時	
丹鳳樓	2026 年 2 月 27 日 (星期五)	下午 3 時 15 分至 4 時 15 分	
碧海樓	2026 年 3 月 4 日 (星期三)	下午 2 時至 3 時	
紅萼樓	2026 年 3 月 6 日 (星期五)	下午 2 時至 3 時	
白雪樓	2026 年 3 月 6 日 (星期五)	下午 3 時 15 分至 4 時 15 分	
三金樓	2026 年 3 月 11 日 (星期三)	下午 2 時至 3 時	
綠晶樓	2026 年 3 月 12 日 (星期四)	下午 2 時至 3 時	
錦雲樓	2026 年 3 月 13 日 (星期五)	下午 2 時至 3 時	
翠瓊樓	2026 年 3 月 13 日 (星期五)	下午 3 時 15 分至 4 時 15 分	

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



楊震

YMMSS

循道衛理楊震社會服務處
彩虹長者綜合服務中心

活動編號：
CHCC-LES-
25260755



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

馬年行大運 籌款賣物會

日期：2026年2月13日(星期五)

時間：下午2時至5時

地點：彩虹中心



活動內容：

1. 賣物攤位：編織品、「護相線上見」手工等等
2. 手作工作坊：蝶古巴特、輕黏土等等
3. 小食攤位：花茶、燒賣等等

免費入場

活動收益會用作支持2026年2月21日的機構賣旗



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE



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

彩虹綜合家居照顧服務
Choi Hung Integrated Home Care Services

20
26

02
06

馬年滿FUN慈善茶室 善心滿Fun 福氣爆燈

內容：幸運大抽獎、金曲點唱、手部按摩及遊戲、義賣飲品小食、工作坊及年花等。

日期：2026年2月6日(星期五)

時間：14:30-17:00(可即場報名)

地點：彩虹中心

入場費：30元(憑票尾參與幸運大抽獎)

(包小食或飲品或潤手霜工作坊一份)

(加送首15位免費點唱金曲一首)

1月6日起致電或親臨中心報名：

彩虹中心(2326 1331)

彩雲中心(2323 7065)



獎品豐富



(活動所有收益用作賣旗善款)



旗動善心 馬年滿FUN

全港賣旗日 FLAG DAY 2026.2.21 Sat (六)

我們一年一度的籌募盛事「全港賣旗日」將於2026年2月21日(星期六)舉行！

循道衛理楊震社會服務處獲社會福利署批准舉行賣旗籌款（公開籌款許可編號FD/T026/2025）募目標為港幣120萬元、目標義工參與人數為5000名。是次活動籌得之善款將悉數用作油尖旺區少數族裔服務、自資殘疾人士院舍(屯門朗逸居及獨立生活計劃)的服務經費，為有需要人士帶來關懷和支持。

深盼各界慷慨支持，共襄善舉。

歡迎大家加入做義工，詳情可向職員查詢。



如遇懸掛暴雨及颱風時，中心服務會有以下安排：

天氣情況	Amber 黃 T1 一號風球或黃雨	Red 紅 L3 三號風球或紅雨	SE 東南 SW 西南 NE 東北 NW 西北 8 8 9 8 8 +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)
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。