



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



月會重溫



彩虹中心
Facebook



嘉峰臺中心
Facebook

彩虹長者綜合服務中心



地址：九龍彩虹邨
金漢樓地下106至115室
電話：2329 6366
傳真：2329 6758
開放時間：星期一至六
上午 8:30 至下午 6:30

彩虹長者綜合服務中心 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 4月至6月中心通訊 楊震彩虹



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 - 15
認知障礙症支援服務	16 - 21
長者進修學院	22 - 27
年青長者活動	28 - 29
義工服務及發展	30 - 34
時間銀行	35 - 39
社交及康樂活動	40 - 45
健康生活	46 - 52
社交網絡連結活動	53
記憶診所	54
痛症診所	55
長者服務介紹	56 - 58
颶風及暴雨服務安排	59
中心聯絡資料	60

主題文章(一) 4月月會主題

為退休生活「度身訂造」新篇章

馬嘉聰先生

常言道：「休息是為了走更長的路。」那麼退休，就是為了走一條更精彩、更屬於自己的路。近年，我們在中心接觸到不少即將或剛剛退休的街坊，有人對不用再「返工打卡」感到興奮；但亦有人因為突然多了大量私人時間而感到無所適從，甚至因為失去了工作角色而覺得缺乏人生目標。其實，只要用心規劃，退休絕對是人生最美好的黃金歲月。

要好好迎接這個階段，大家不妨參考以下三個「小貼士」：

第一，重塑生活節奏。退休不代表每天無所事事。大家可以為自己編排一個輕鬆而有規律的時間表，例如早上到公園耍太極、去街市買餸，下午到中心看報紙或參加興趣班。保持規律的作息，能大大減少生活中的空虛感。

第二，發掘「隱藏技能」。以前忙於工作和照顧家庭，現在終於有時間發展個人興趣！無論是學用智能手機、攝影、書法，還是參與義務工作回饋社會，都能為生活注入新鮮感。這更能讓您認識一班志同道合的「老友記」，擴闊社交圈子，保持心境開朗。

第三，未雨綢繆理好財。不妨及早檢視自己的強積金及儲蓄，按實際需要規劃日常開支。擁有安心的財務基礎，配合健康的體魄，自然能做到「退而無憂」。

退休是一門學問，需要時間慢慢適應。如果您對未來的退休生活感到迷惘，或者想尋找合適的社區活動，歡迎隨時來中心找我們這班社工傾訴。讓我們陪您一起規劃，活出豐盛的下半場！祝大家生活愉快，身心康泰！

主題文章(二) 5月月會主題

認知障礙症知多D

李妍儀姑娘

年紀愈大越來越“無記性”，這是很正常的現象嗎？我們的記憶力會隨著年紀增長而衰退，但這亦可能是認知障礙症的初期症狀，當記憶力影響日常生活，建議及早識別及把握進一步治療的機會，以減低認知障礙對生活上的影響，增強自我照顧能力及減低抑鬱情緒。

“無記性”至影響生活 – 會容易忘記一些近期或剛剛發生的事，而且很難記起，別人提起亦好像從未發生過，例如忘記熄火便出門，忘記服藥，外出後忘記要辦的事情便回家。

處理熟悉的工作感困難 – 每天煮食，但漸漸感到困難，放了太多鹽或糖，會忘記煮食的步驟；每天出入住所大廈要按密碼，但忘記如何輸入

對時間及方向感混亂 – 未能分辨日期、季節和時間，在熟悉的地方迷路，不清楚身在何處，忘記到來的路徑甚至回家的路。

判斷力減弱 – 未能按天氣變化選擇合適衣服，例如夏天炎熱卻穿著羽絨外套，天氣轉冷卻穿得單薄；在過馬路時判斷不到車輛距離而潛在危險。

運算困難 – 購物時計算或找贖會出錯，理解月結單或戶口簿上的支出/收入賬目感困難

物件放錯位置 – 將自己的物品放在不適當的地方，例如將水果放入衣櫃內，銀包放入雪櫃或因為忘記擺放位置而認為物品被人偷去

情緒及個性轉變 – 情緒起伏不穩，較容易脾氣暴躁，部份人會表現得缺乏安全感、多疑、被動，甚至對以往喜歡做的事亦失去興趣

雖然認知障礙症的成因未明，但我們可嘗試在生活中保持接觸新事物，學習新技能或維持自己的興趣，刺激大腦多動腦筋，有助延緩退化，減低患認知障礙症的風險。嘗試在日常生活中為身心注入動力，可多與人接觸傾談，保持健康飲食及持續運動對大腦都有益。

資料來源：香港認知障礙協會 <https://www.hkada.org.hk/treatment>

主題文章(三) 6月月會主題

培養正向心理情緒

朱家詠姑娘

在日常生活中會遇到好多不同的挑戰，能夠正面地管理我們的情緒是非常重要的。以下想同大家分享幾個小貼士，讓大家可以更好地照顧自己。

1. 感恩的力量

每天花幾分鐘思考自己感謝的人或事物，可以提升情緒和滿足感。無論是家人、朋友，還是生活中的小確幸，能幫助您專注於生活中的美好。

2. 養成良好的生活習慣

均衡的飲食、規律的運動和充足的睡眠對心理健康都有直接的影響。適度的運動可以緩解壓力。在日常生活中，維持健康的生活習慣，有助於提高整體的幸福感。

3. 追求興趣和愛好

參與自己感興趣的活動，比如繪畫、音樂、園藝或手作等，能帶來愉悅和成就感。這不僅能消除無聊，還能激發創造力，豐富生活經歷，提升情緒。

4. 實踐正念

正念是一種專注於當下的練習。您可以通過深呼吸、冥想或靜坐來靜心。這些練習能幫助您更好地應對壓力與焦慮，讓您的情緒更加穩定。

5. 互相支持

與家人或朋友保持良好的關係，參加社區活動，建立社交網絡，是保持正向狀態的重要一環。互相支持、分享生活體驗，能讓您感受到關懷與快樂，減輕孤獨感。

正向心理情緒的方法不僅幫助長者提升情緒和幸福感，還能豐富生活體驗。透過感恩、自我對話、健康生活、追求興趣和社交互動，您可以積極面對生活中的挑戰，享受每一天的美好。



服務方向



4月至6月月會

月份	主題	日期	時間
4月	為退休生活「度身訂造」新篇章	4月1日(星期三) 不設ZOOM	上午10時至 上午11時
5月	認知障礙症 知多D	5月5日(星期二) 	下午2時至 下午3時
6月	培養正向心理 情緒	6月2日(星期二) 	

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。

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。

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証手續。
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。

彩虹中心

- 活動幹事冼浩然先生於2026年3月19日離職。

“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。

如何使用“振健樂”：

震震卡輕放於此位置上



- 基於衛生理由，使用時，請穿上襪子。
- 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 - 浴室使用服務

服務項目	浴室借用
預約程序	請於中心服務時間內致電或親臨中心預約使用時間。使用前請帶同有效會員證往接待處繳費，繳費後帶同收條前往洗衣房通知當值同事，安排使用浴室。
收費	每次收費\$2
注意事項	須自備梳洗用品。 開門前，請留意門外標示。 沐浴完畢後，請通知當值同事。
	有人 沒人

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：每天有一個名額，每次可焗一張。

飯餐收費調整

基於本港食材物價及飯餐營運成本持續上升，因此中心飯餐收費將於2026年4月6日(星期一)開始作出調整。

項目	現時費用 (2026年4月5日前)	新費用 (2026年4月6日起)
午餐	\$24	\$26
晚餐	\$24	\$26

「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

輪椅檢查維修站

活動編號 CHCC-LES-26270036
負責同事 馬曉君姑娘

日期	2026 年 4月22日 (星期三)
時間	下午 2 時至 4 時
地點	彩虹中心
內容/簡介	進行輪椅檢查及簡單維修(不包括更換輪胎及電動輪椅)
名額/對象	10位彩虹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4月1日起致電2329 6366或親臨接待處登記。

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(4-6月)

活動編號 CHCC-LES-26270062 - 26270064
負責同事 梁嘉穎姑娘

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	即日起到彩虹中心或致電2329 6366報名		
主題	內容	日期	時間
流行性感冒	講座由衛生署職員負責，介紹流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法及一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用。	13/4/2026 (星期一)	9:30-10:30
認識白內障	講座由衛生署職員負責，介紹白內障的成因、徵狀、白內障的預防、治療和手術後護理方法、正確使用眼藥水及眼藥膏的方法。	19/5/2026 (星期二)	9:30-10:30
長者飲食營健大道	由衛生署職員講解均衡飲食的原則，介紹如何在日常飲食之中應用「健康飲食金字塔」的建議，以及長者常見的飲食問題和掌握合適的處理方法。	8/6/2026 (星期一)	9:30-10:30
備註	1.講座提供實體及網上參與 2.活動因人手限制，未能提供線上技術支援。		

聽力健康資訊分享

活動編號 CHCC-LES-26270022
負責同事 呂秋敏姑娘

日期	2026 年 4 月 29 日 (星期三)
時間	上午 11 時 15 分至下午 12 時 15 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	分享老年聽力損失的成因、影響以及護耳常識
名額/對象	20 位/彩虹中心會員、護老者 (護老者優先)
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	此活動與語橋社資合作舉辦。

與青年人共度歡樂時光

活動編號 CHCC-LES-26270106
負責同事 呂秋敏姑娘

日期	2026 年 5 月 14 日 (星期四)
時間	下午 4 時 15 分至 5 時 15 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	由中學生帶領活動，加強跨代交流，藉以提升青年人了解護老家庭的需要。同時為護老家庭提供一個放鬆身心的空間。
名額/對象	10 個護老家庭
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	此活動與香港青年協會合作舉辦。

關懷探訪護老家庭

活動編號 CHCC-LES-26270107
負責同事 呂秋敏姑娘

日期	2026 年 5 月 16 日 (星期六)
時間	上午 9 時 30 分至 11 時
地點	彩虹邨探訪住戶
內容/簡介	中學生上門探訪關懷護老者家庭的需要，並一同製作手工。
名額/對象	56 戶/彩虹邨護老家庭
費用	免費
參加辦法	即日起致電 2329 6366 或到接待處報名登記。職員稍後會聯絡探訪時間。
備註	此活動與彩虹邨天主教英文中學合作舉辦。

共融樂聚

活動編號 CHCC-LES-26270109
負責同事 呂秋敏姑娘

日期	2026 年 5 月 28 日 (星期四)
時間	上午 10 時至 11 時
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 2329 6366 或到接待處報名登記。
備註	此活動與新生精神康復會合作舉辦。

聽力篩查及輔導服務

活動編號 CHCC-LES-26270023
負責同事 呂秋敏姑娘

日期	2026年6月9日(星期二)
時間	上午10時至下午5時(每人20-30分鐘)
地點	彩虹中心
內容/簡介	由香港中文大學耳鼻咽喉—頭頸外科學系聽力學專業顧問提供單對單為參加者進行約20-30分鐘的篩查及輔導
名額/對象	12-16位/彩虹中心會員、60歲以上護老者(護老者優先)
費用	免費
參加辦法	即日起致電2329 6366或到接待處報名登記。職員稍後會聯絡檢查時間。
備註	此活動與語橋社資合作舉辦。

健康優惠購物-雅培奶粉6/2026

活動編號 CHCC-LES-26270035
負責同事 馬曉君姑娘

日期	2026年6月10日(三)
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	5月2日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止，於6月4日截止賣票。
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\$212，怡保康\$225 - 一千元鈔票恕不找續

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護老者動一動
(4-5月)日期：2026年4月17、24日；
5月8、15、22、29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：20位護老者

費用：\$120/6堂

負責職員：穎姑娘

查詢及報名：2026年3月7日起
到接待處報名及交費

備註：額滿即止，先到先得

活動編號：CHCC-LES-26270034

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



活動編號：
CHCC-LES-26270041

慢活塑膠彩

日期：2026年4月10、17日
5月8、22日；
6月5、12日（五）

時間：下午2時30分 - 4時

地點：彩虹中心

內容：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
畫的過程享受自己時間，減輕照顧壓力。

對象：10位彩虹中心護老者

費用：\$65

參加辦法：

即日起致電2329 6366

到嘉峰台或彩虹中心接待處報名

負責同事：穎姑娘

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

彩虹摯友月聚 (4-6月)

活動編號 CHCC-LES-26270075
負責同事 梁綽琳姑娘

日期	2026年4月23日、5月21日、6月4日
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	4月、5月及6月需分別報名

認知友善

童樂智友FUN

活動編號 CHCC-LES-26270044
負責同事 林清澄姑娘 / 李妍儀姑娘

日期	2026年4月11日、5月9日及6月6日(指定星期六)
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	4月、5月及6月 日子需分別報名

認知友善 嘉峰摯友月聚(4-6月)		活動編號 CHCC-LES-26270043 負責同事 李妍儀姑娘 / 梁綽琳姑娘
日期	2026年4月25日，5月30日及 6月20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	4月、5月及6月 日子需分別報名	

認知友善 智醒魔力橋 (4月-6月)		活動編號 CHCC-LES- 26270078 負責同事 李易霖姑娘
日期	2026年4月13日至6月8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 (中心會員/駿薈會員)	
費用	免費	
參加辦法	即日起致電2711 0333 登記，負責職員會稍後聯絡確認	
備註	認知障礙症老友記優先參加	

認知友善 「智」在「友」你家屬講座 - 危機四伏		活動編號 CHCC-LES-26270110 負責同事 謝泝心姑娘
日期	2026年4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	1. 職業治療師講解：跌倒原因及防跌貼士 2. 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	致電2711 0333留名，負責職員再確認名額。	
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 「智」在「友」你家屬講座 - 預設醫療指示		活動編號 CHCC-LES-26270110 負責同事 林清澄姑娘
日期	2026年5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. 由「毋忘愛」職員向護老者講描述預設醫療指示及規劃預設照顧計劃 2. 照顧者交流分享時間	
名額/對象	25位 照顧者及長者 (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	致電2711 0333留名，負責職員再確認名額。	
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-26270110
「智」在「友」你家庭活動 - 生命要有Say		負責同事	林海寶姑娘
日期	2026年6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	1. 由「毋忘愛」職員帶領體驗桌上遊戲「毋忘話事」 2. 了解認知障礙人士的睇法，為未來照顧計劃作準備 3. 照顧者交流分享時間		
名額/對象	10對 認知障礙症照顧者及長者 (智友醫社同行計劃參加者優先)		
費用	免費		
參加辦法	致電2711 0333留名，負責職員再確認名額。		
備註			

 認知友善 		活動編號	CHCC-LES-26270079
玩具圖書館 (4月-6月)		負責同事	李易霖姑娘
日期	2026年4月14日、4月21日、4月28日、5月5日、5月12日、 5月19日、5月26日、6月2日、6月9日、6月16日、 6月23日、6月30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	每次活動後，遊戲物品均會清潔消毒。		

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	\$220	\$250	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	\$220	\$250	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	\$150	\$170	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	\$265	\$285	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	\$300	\$320	李易霖姑娘	岑寶嬋女士	嘉峰臺中心
拉筋健體班 (A班)	逢星期三	上午10:00 - 上午11:00	8	\$150	\$170	曾慶輝先生	蔡敏蕊女士	嘉峰臺中心
拉筋健體班 (B班)	逢星期三	上午11:15 - 下午12:15	8	\$150	\$170	曾慶輝先生	蔡敏蕊女士	嘉峰臺中心
藝術廊 - 素描班	逢星期四	上午10:00 - 上午11:30	8	\$250	\$275	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	\$130	\$150	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	\$130	\$150	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	\$285	\$310	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	\$265	\$295	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	\$265	\$295	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	\$130	\$150	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	\$265	\$280	李易霖姑娘	區紹玲女士	嘉峰臺中心

書法進修班(4至6月)(8節)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-26270047 朱軒正先生
日期	2026年4月14日至6月16日(星期二)(8堂)		
時間	上午9時30分至11時00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	每位\$100		
參加辦法	即日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註	1) 導師：羅義香老師 2) 5月5日,6月2日暫停		

嘉峰臺電影鑑賞會(26年4月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-26270016 曾慶輝先生
日期	2026年4月18日(星期六)		
時間	下午2時至4時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	電影如何做到「一鏡到尾」？一齊觀賞電影的片段和幕後花絮，學習電影一鏡到尾的技巧，欣賞電影的造迫。		
名額/對象	16位彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	免費		
參加辦法	即日起可致電27110333報名登記，額滿即止。		

國畫水墨畫班(4至6月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-26270105 朱軒正先生
日期	2026年4月16日至6月4日(星期四)(8堂)		
時間	上午9時30分至11時00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	10位彩虹中心會員、駿會會員及社區會員		
費用	每位\$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		

豎琴學習班(26年4至6月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-26270057 阮普健姑娘
日期	2026年4月21日至6月23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，透過學習「小城故事」。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\$230		
參加辦法	4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3月23日報名 10人才能成班 5月5日及6月2日暫停		

"Me Time"-Music (4月-6月)活動編號 CHCC-LES-26270081
負責同事 李易霖姑娘

日期	2026年4月27日至6月22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\$265、駿會會員\$265、社區會員\$285
參加辦法	- 請於4月1日(三)至4月15日(三)內致電中心登記 - 如人數過多則於4月16日(四)抽籤及公報結果 - 中籤者請於4月17日(五)至4月22日(三)攜會員証於接待處購票
備註	-不是連續班組

出句聲，幫到您 - 手機語音教室活動編號 CHCC-LES-26270017
負責同事 曾慶輝先生

日期	2026 年 6 月 13 日 (星期六)
時間	下午 2 時 至 4 時
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	一齊學習使用語音輸入法，以及使用Google Assistant語音助理。協助大家規劃生活，做個「智」醒長者!
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	5月9日起可致電27110333報名登記，額滿即止。
備註	因Google assistant 限制，參加者需使用Android手機

筆由字主 (4月-6月)活動編號 CHCC-LES-26270080
負責同事 李易霖姑娘

日期	2026年4月27日至6月22日 (星期一) (8堂)
時間	下午1時30分至3時正
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	由專業書法導師教授毛筆書法基礎技巧，學習不同組合文字臨摹及書寫，指導及批改作品。(適合初學者)
名額/對象	10-15位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員
費用	彩虹中心會員\$350、駿薈會員\$350、社區會員\$385
參加辦法	請於4月1日(三)起攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註	-不是連續班組 -中心提供墨汁及九宮格紙、學員需自備其他書寫工具

一月一桌遊小組		活動編號	CHCC-LES-26270028
		負責同事	馬嘉聰先生
日期	26年4月14日至4月28日(二)(3堂)		
時間	下午2時至4時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	想識新朋友？一齊玩桌遊啦！唔識玩包教，主打輕鬆傾偈開心笑。齊齊挑戰腦力同記性，打破沉悶添樂趣！		
名額/對象	6-8位(55-79歲會員及護老者)		
費用	全免		
參加辦法	即日起致電23296366馬先生會稍後聯絡確認名額		
備註	當月新會員及一年沒有參加過任何活動優先		

餓底情報科小組		活動編號	CHCC-LES-26270029
		負責同事	馬嘉聰先生
日期	26年4月13日及4月16日(二)		
時間	下午2時至4時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	AI唔係後生仔專利！一齊學用AI搵隱世美食，投票揀餐廳兼度行程。邊食邊學，做最潮老友記！		
名額/對象	6位會員		
費用	全免		
參加辦法	即日起致電23296366馬先生會稍後聯絡確認名額		
備註	13/4在中心設計行程 16/4外出，(膳食及交通自費)		

彩色素描學習班		活動編號	CHCC-LES-26270049
		負責同事	阮普健姑娘
日期	2026年5月6日至6月17日(逢星期三) (全期六堂)		
時間	上午11時至12時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	透過導師的示範及指導，學習基本素描概念，透視原理與色彩學概念，並利用木顏色繪畫單色素描與彩色素描水果練習、百合花練習等，並於顏色紙上練習		
名額/對象	8至10位中心會員 (55至69歲之彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員優先)		
費用	每位\$120 (包括材料費)		
參加辦法	55至69歲之中心會員優先於4月2日至4月22日攜會員証於接待處購票，70歲或以上的長者可先致電登記，有剩餘名額會順序通知報名		
備註	1)導師：Susanna Leung 2) 6月3日暫停		

輕鬆出行、智能旅遊		活動編號	CHCC-LES-26270115
		負責同事	李鳳蘭姑娘
日期	26年5月6日至5月13日(三)(2堂)		
時間	下午2時30至4時30日		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	教導使用12306(高鐵購票程式)、KLOOK等App，學習規劃個人的旅程。		
名額/對象	10位彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	\$20		
參加辦法	即日起致電27110333或到接待處報名登記。		

安心退休：一場學會保住財產的課		活動編號 負責同事	CHCC-LES-2627 李鳳蘭姑娘
日期	26年5月28日(四)		
時間	下午2時30分至4時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	認識常見騙案及其手法，提升防騙意識。另外，也會學習實用的防騙及保護資產方法，認識財產保障的重要性。		
名額/對象	25位彩虹中心會員及駿薈會員(55-69歲優先)		
費用	全免		
參加辦法	即日起致電27110333或到接待處報名登記。		

舒緩及強化關節工作坊(肩頸痛)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-26270077 李易霖姑娘
日期	2026年6月4日至6月25日(四)(4堂)		
時間	下午4時15分至5時15分		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	瑜伽導師教授一些瑜伽動作，舒緩肩頸痛(五十肩肩周炎、烏龜頸)。		
名額/對象	15位彩虹中心會員及駿薈會員(55-69歲優先)		
費用	每位\$180		
參加辦法	即日起致電27110333或到接待處報名登記。		
備註	-參加者需考量自身體能是否適合報名 -課堂期間自備瑜珈墊 -不是連續班組		

Ukulele學習班		活動編號 負責同事	CHCC-LES-26270050 阮普健姑娘
日期	2026年6月13日至7月18日(逢星期六) (全期六堂)		
時間	上午9時30分至10時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由導師教導及示範ukulele的彈奏方法，透過不同的小曲學習和弦及掃法等技巧，並一同彈奏「萬水千山總是情」		
名額/對象	10位中心會員 (55至69歲之彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員優先)		
費用	每位\$120		
參加辦法	55至69歲之中心會員優先 於4月2日至5月4日攜會員証於接待處購票，70歲或以上的長者可先致電登記，有剩餘名額會順序通知報名。		
備註	1) 導師：Zuki Chan 2) 參加者可借用Ukulele於中心及回家練習		



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。

人生下半場：角色地圖 × 目標行動

活動編號 CHCC-LES-26270117
負責同事 李鳳蘭姑娘

日期	26年6月17日及6月24日(三)(共2堂)
時間	下午2時30至4時30分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	活動帶你從角色與需求出發，找到個人想投入的角色與生活重心，讓退休不是結束，而是新的開始。
名額/對象	6-8位(55-69歲/退休5年內中心會員)
費用	全免
參加辦法	即日起致電27110333或到接待處報名登記。

哲學有得講-大學是騙局嗎?

活動編號 CHCC-LES-26270094
負責同事 馬嘉聰先生

日期	26年6月20日(六)
時間	上午9時半至10時半
地點	彩虹中心
內容/簡介	讀大學係唯一出路定騙局？哲學帶埋你嘅獨立思考，輕鬆交流，享受思想碰撞！
名額/對象	15位
費用	全免
參加辦法	即日起致電23296366或到接待處報名登記。

縫出彩虹(26年4月)

活動編號 CHCC-LES-26270037
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2026年4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	請於3月11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。



編織義工組(26年4至5月)

活動編號 CHCC-LES-
負責同事 阮普健姑娘

日期	26年4月16日至5月7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	是次跟進老師上一期教導的小織物，編織製成品，並於5月9日時間銀行活動中作展示及時分換領
名額/對象	16位中心會員、駿薈會員及社區會員
費用	免費
參加辦法	請於4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3月23日開始攜會員証於接待處報名 2)是次以義工互相交流學習為主

認知友善

剪髮服務(一)

活動編號 CHCC-LES-26270038
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2026年5月16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	請於5月2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(26年5月)

活動編號 CHCC-LES-26270037
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2026年5月22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4月29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(1)

活動編號 CHCC-LES-26270060
負責同事 阮普健姑娘

日期	2026年6月18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	透過遊戲加強各義工之凝聚力，檢討每日挑戰站之遊戲內容及試玩新遊戲以便給予意見，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

縫出彩虹(26年6月)

活動編號 CHCC-LES-26270037
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2026年6月26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6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。

彩虹樓長委員會(一)

活動編號 CHCC-LES-26270096
負責同事 劉育翠姑娘

日期	2026 年 5月 27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 - 檢討樓座組的安排
名額/對象	9位彩虹邨各樓座之樓座代表
費用	免費
參加辦法	工作員會Whataspp或致電聯絡各樓座代表出席

樓長探訪分享會(一)

活動編號 CHCC-LES-26270097
負責同事 劉育翠姑娘

日期	2026 年 6月 17日 (星期三)
時間	下午 2 時 至 3 時
地點	彩虹中心
內容/簡介	- 分享探訪情況/困難 - 社區資源介紹
名額/對象	約25位彩虹邨各樓座之樓長
費用	免費
參加辦法	工作員會Whataspp或致電聯絡各樓座代表出席

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。

義工服務及時間銀行迎新會

彩虹中心：4月17日(五) 上午9:30 至 10:30
嘉峰臺中心：5月27日(三) 下午2:30至 3:30



以下活動可於時間銀行 - 手牽守手機程式內報名

請在手牽守程式留意各活動的報名時間

減時分活動

社會性資源活動

加時分活動

健康管理計劃5.0-智能胖變

隨住科技進步，AI已經成為生活好幫手！教大家將AI變成專屬「健康小幫手」，協助你更安全、有效地管理體重，輕鬆變Fit！
(運動班個別收費)

日期：26年5月至12月(三)
名額：2位
地點：嘉峰臺中心
時分：-800時分
負責職員：馬先生/易姑娘

彩虹有約暫託義工

✓ 唔使做粗重野：主打陪伴、傾偈、玩簡單遊戲！我地現正招募暫託義工，幫手照顧社區有需要人士，等佢地家人可以休息下！

日期：每月星期二四六
時間：下午3時半至5時半
地點：彩虹中心
時分：+120分
負責職員：馬先生

多元溝通及手語工作坊

活動與語橋社資合作，舉辦5節多元溝通及手語工作坊。時間銀行成員需以時分兌換參與活動，學習如何與聽障人士以手語基本溝通，部分參加者亦會邀請參與7月份商場手語歌表演。

日期：5月21日至6月11日(逢周四)(5堂)
時間：下午2時30分至3時30分
名額：17位
地點：嘉峰臺中心
費用：-300時分(過去一年未有使用時分成員優先參與)
負責職員：Sunny (黎生)

健康管理計劃5.0-前測義工

協助活動前期測。量血壓、度高、磅重、身體組成分析儀、手握力測試器、維持秩序。

日期：26年4月22日(三)
時間：下午2時至5時
名額：5位
地點：嘉峰臺中心
時分：+180時分
負責職員：易姑娘

中大和聲素食體驗活動

活動與中大和聲書院合作，到訪由學生模擬經營的素食餐廳，享用素食及了解素食背後的理念。更多詳情請參

日期：4月15日(三)
時間：下午3時至5時30分
名額：16位(超額抽籤)
地點：紅磡黃埔素年餐廳
時分：-150時分(包一個素食餐)
負責職員：黎生

嘉峰看顧義工

由義工協助看顧長者，進行魔力橋、桌遊、小手作等。

日期：26年4月至7月(逢周六)
時間：每次2或2.5小時
名額：每次2-4位
地點：嘉峰臺中心
時分：+120分或150分(每次)
負責職員：蘭姑娘

專題義工小組介紹

在中心，每位會員都有自己的故事和才能。

今天為大家介紹兩個專題義工小組，他們用各自的專長，一個在「資訊科技」上出力，一個在「攝影創作」上發揮，一起服務社區、連繫街坊。

1. 由學員變身 IT 義工

IT義工組的成員很多都是由中心的「IT學員」開始。透過一連串的培訓、分享及交流，慢慢由「上堂學習」變成「走出來幫手教」的IT義工。每約兩個月都有一次聚會。分享在義工服務中的所見所聞，也會一起研究、試玩最新的手機程式或實用應用

2. IT 義工擔任「資訊顧問」

當成員有一定經驗後，就會成為中心的「IT小老師」：

- 在手機諮詢站坐鎮
- 幫長者解答手機的疑難
 - 如：如何安裝應用程式？
 - 怎樣設定字體變大？
 - 如何用視像通話跟家人聯絡？
- 甚至會一對一、小組形式，親身示範、手把手教學

社會性資源活動

我退休之前喺公司做嘢，平時用手機都係打電話、回WhatsApp，其他App真係好少掂。退休之後時間多咗，開始用返自己部手機，先學識電子支付、淘寶、地圖、九巴App……但坦白講，學到一半都會覺得「點解咁多嘢要用手機？」又驚自己按錯、驚搞唔掂。後來我去楊震學手機App，真係由一個一個程式慢慢學，先發現原來我係學唔到，只係以前有機會、冇人帶住我一步一步嚟。學識咗之後，人都自信咗好多。

再後來，好感恩蘭姑娘邀請我加入IT義工。起初我都有啲心虛：我都係新學，點幫到人？但做落先知，原來我哋同齡人最明白同齡人嘅感受——佢哋話係唔想學，係怕：怕按錯、怕被騙、怕麻煩到我哋做義工，有時只係教一個功能：點樣開定位、點樣用轉數快、點樣更新App、點樣避免可疑連結……對我哋嚟講可能係小事，但對對方嚟講，真係可以方便好多，心都定好多。最開心係見到佢哋由「唔敢掂」變成「我試下先」，由皺眉變成笑住同你講「得咗喇！」嗰一刻，我覺得好開心，好有意思。

所以我好想同大家講：如果你都覺得自己唔夠叻，其實唔緊要。做IT義工唔係要你樣樣識，而係你願意陪人一步一步嚟。你肯開始，就已經幫到人。

如果你退休後想充實啲、想學多啲、又想幫到人，我真心邀請你一齊加入。你會發現：幫到人開心，自己都會更開心。

所以我好想同大家講：如果你都覺得自己唔夠叻，其實唔緊要。做IT義工唔係要你樣樣識，而係你願意陪人一步一步嚟。你肯開始，就已經幫到人。

IT義工組成員：鄧煉樂



循道衛理楊震社會服務處
彩虹長者綜合服務中心

時間銀行
活動

將識教育學生服務日
(A組)(B組)

是次由將識教育安排聖保祿中學中三學生為長者安排各種活動，以加強長者與學生的接觸及溝通，以達致長幼共融的目標

	A組	B組
編號	CHCC-LES-26270053	CHCC-LES-26270054
日期	26年4月15日(星期三)	26年4月24日(星期五)
時間	下午2時至4時	下午2時至4時
對象	20位時間銀行成員	30位時間銀行成員
時分	-120時分	-120時分
地點	彩虹長者綜合服務中心	彩虹長者綜合服務中心
內容	由學生與長者一同分組玩遊戲，做手工，並再分組參與不同的活動，例如：相框製作、長青劇本殺活動，歡樂茶樓、開心打一番……等	由學生與長者一同分組玩遊戲，做手工，各組的聚會內容不同，例如：扭扭棒花朵製作、或DIY LED人體感應燈製作、或麥芽糖……等
參加辦法	由即日起可於時間銀行報名，工作人員將於「守牽手」中確認報名	
備註	1)每位長者只能參與一個組別的活動 2)每組因應導師及學生安排而內容有所不同	

地址：九龍彩虹邨金漢樓106至115室
電話：2329 6366(阮姑娘)



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

手機諮詢班 (4-6月) (彩虹中心)

活動編號 CHCC-LES-26270021
負責同事 梁綽琳姑娘

日期	2026年4月14,21日/ 5月5,19日/ 6月9,23日(星期二)
時間	下午2時至下午4時 (共6個時段)
地點	彩虹中心
內容/簡介	由職員或義工解答手機軟件難題，提供方法及建議，減低長者的煩惱。
名額/對象	每次12位彩虹中心會員
費用	免費
參加辦法	即日起致電2329 6366(任何同事)或到接待處報名登記。
備註	每個時段2位長者，每位20分鐘 兩位義工解答兩位參加者。

認知友善

得閒飲茶(4至6月)

活動編號 CHCC-LES-26270048
負責同事 朱軒正先生

日期	(第1場)26年4月1日(星期三) (第2場)26年5月5日(星期二) (第3場)26年6月2日(星期二)
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	彩虹中心會員、駿會會員、社區會員30名
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	參加者可登記全部3場或其中一場

循道衛理楊震社會服務處
彩虹長者綜合服務中心

護老會員新界遊

合辦機構：基督教香港信義會中央服務-賽馬會照顧者中心(馬鞍山)
簡介：中心為照顧者提供適切支援，並設有專屬空間護照照顧者在中心交流及放鬆
服務對象：現照顧60歲或以上長者的照顧者(同住或非同住均可)免費入會
備註：照顧者中心不需續證，一卡通行全港十間照顧者中心及有關服務點

服務內容：

- 照顧者需要評估及服務建議
- 減壓活動及休閒空間
- 社區資源諮詢及轉介
- 照顧技巧訓練
- 照顧歷程規劃及輔導
- 長者智願服務

歡迎您經QR Code填寫入會表格，或親臨照顧者中心登記成為會員。



符合入會資格及成功入會，可獲得精美禮物乙份，數量有限，送完即止。

聯絡及查詢：

賽馬會照顧者中心 (馬鞍山)
地址：馬鞍山保泰街16號
We Go Mall 1樓103C舖
電話：2123 1933

日期：2026年5月15日(星期五)
時間：上午9時至4時30分
集合時間：上午9時(彩虹中心集合)
對象：25對護老會員家庭
(護老家庭包括：夫婦，兄弟姐妹或父母子女，所有成員均為長者會員)
費用：免費(由馬鞍山照顧者中心全數支付)
內容：上午遊覽塱原自然生態公園，中午於流浮山午膳，下午遊覽荃灣如心園及木化石體驗館
參加辦法：請於4月20日或之前親臨或致電中心登記。如超額報名，則於4月21日抽籤及公佈結果，屆時再分批約長者到中心登記成為計劃會員
備註：1)參加者未曾受惠於賽馬會「護老導航」照顧者支援計劃
2)參加者必須於活動前成功登記成為馬鞍山照顧者中心之會員

地址：九龍彩虹邨金漢樓106至115室
電話：2329 6366(阮姑娘)
Code no.: CHCC-LES-26270059



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

不需續證 一卡通行十間照顧者中心及有關服務點

認知友善 醒腦時刻(4-6月)		活動編號 CHCC-LES-26270039
		負責同事 蔡銘淇先生
日期	4月份：4月8日、22日及29日(指定星期三) 5月份：5月8日、15日及22日(指定星期五) 6月份：6月3日、17日及24日(指定星期)	
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	每次15位彩虹中心會員	
費用	免費	
參加辦法	4月份：由4月8日至15日起致電或親臨中心登記，如超額登記則於4月16日抽籤及公佈結果。 5月份：由4月22日至28日起致電或親臨中心登記，如超額登記則於4月29日抽籤及公佈結果。 6月份：由5月20日至26日起致電或親臨中心登記，如超額登記則於5月27日抽籤及公佈結果。	
備註	活動每月需要分別報名。 參加者不能與「智叻小人類」參加者同疊。	

手機諮詢班 (5月) (嘉峰臺中心)		活動編號 CHCC-LES-26270118
		負責同事 李鳳蘭姑娘
日期	(第1場) 26年5月9日(六)、(第2場)26年5月27日(三)	
時間	(第1場)上午10時至12時 (第2場)下午2時30分至4時30分	
地點	嘉峰臺中心	
內容/簡介	由義工解答手機程式難題，提供方法及建議，減低長者的煩惱。(What's App、醫健通、HAGo、九巴App)	
名額/對象	每場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	1.由IT義工成員協助解答。 2.每位可享45分鐘諮詢時間。	

認知友善 智叻小人類(4-6月)		活動編號 CHCC-LES-25260653
		負責同事 蔡銘淇先生
日期	4月份：4月9日(星期四) 5月份：5月21日(星期四) 6月份：6月23日(指定星期二)	
時間	4月及6月：上午11時正至12時正； 5月：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	每次10位彩虹中心會員	
費用	免費	
參加辦法	致電2329 6366登記，職員稍後確認名額。	
備註	活動每月需要分別報名。 參加者不能與「醒腦時刻」參加者同疊。	

領航香港--藝術無界限		活動編號 CHCC-LES-25260653
		負責同事 蔡銘淇先生
日期	4月份：4月9日(星期四) 5月份：5月21日(星期四) 6月份：6月23日(指定星期二)	
時間	4月及6月：上午11時正至12時正； 5月：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	每次10位彩虹中心會員	
費用	免費	
參加辦法	致電2329 6366登記，職員稍後確認名額。	
備註	活動每月需要分別報名。 參加者不能與「醒腦時刻」參加者同疊。	

 認知友善		活動編號	CHCC-LES-26270011
硬地滾球A班(4-6月)		負責同事	蔡銘淇先生
日期	2026年4月14日至5月26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3月24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-26270012
硬地滾球B班(4-6月)		負責同事	蔡銘淇先生
日期	2026年4月14日至5月26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3月24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	(A班)CHCC-LES-26270026 (B班)CHCC-LES-26270027 (C班)CHCC-LES-26270052
領航香港--藝術無界限		負責同事	阮普健姑娘
日期	A班：26年4月29日(星期三) B班：26年5月27日(星期三) C班：26年6月24日(星期三)		
時間	下午2時正至4時正		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	每班15至20位中心會員 (有情緒壓力或少參與中心活動的會員優先)(需經社工推薦)		
名額/對象	由HandsOn義工教導長者透過不同的藝術製作，讓長者專注當下，開心創作以舒緩生活壓力 (每班內容視乎義工安排而有所不同)		
費用	免費		
參加辦法	有情緒壓力或少參與中心活動的會員優先於4月15日前報名(需經社工推薦)，餘額則於4月16日開始公開予會員攜會員証於接待處報名，每班額滿即止		
備註	每位會員只能參與一班課堂		

 認知友善		活動編號	CHCC-LES-26270013
正中紅心飛鏢班(一)		負責同事	蔡銘淇先生
日期	2026年4月14日至6月30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。		

聽得到・生活更美好 聽力健康資訊工作坊		活動編號	CHCC-LES-26270014
		負責同事	曾慶輝先生
日期	2026 年 4 月 23 日 (星期四)		
時間	下午 2 時 至 3 時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	由語橋社資的聽力健康大使分享，隨住年齡增長，聽力損失的成因、影響以及護耳常識。		
名額/對象	20位彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	免費		
參加辦法	即日起可致電27110333登記，額滿即止。		
備註			

用心聆聽- 聽力篩查及輔導服務		活動編號	CHCC-LES-26270015
		負責同事	曾慶輝先生
日期	2026 年 5 月 9 日 (星期六)		
時間	上午 10 時 至 下午 5 時 (每人20-30分鐘)		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	由語橋社資的聽力健康大使協助，以單對單為參加者進行約20-30分鐘的聽力篩查及輔導，了解聽力程度。		
名額/對象	16位彩虹中心會員及駿薈會員		
費用	免費		
參加辦法	4月23日起可致電27110333登記，額滿即止。		
備註			

健康起動站4-6月		活動編號	CHCC-LES-25260031
			CHCC-LES-25260032
			CHCC-LES-25260033
		負責同事	馬曉君姑娘
日期	4月份：2026年4月13日(星期一) 5月份：2026年5月4日(星期一) 6月份：2026年6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	3月2日起攜會証於接待處購票，額滿即止。		
備註	驗血糖者需要空復進行。		

放鬆、拉筋瑜伽(4月-6月)		活動編號	CHCC-LES-26270082
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2026 年 4 月 28日至6月16日(星期二)		
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、駿會會員、社區會員		
費用	彩虹中心會員\$350、駿會會員\$350、社區會員\$410		
參加辦法	- 請於4月1日(三)至4月15日(三)內致電中心登記 - 如人數過多則於4月16日(四)抽籤及公報結果 - 中籤者請於4月17日(五)至4月22日(三)攜會員証於接待處購票		
備註	-不是連續班組 -課堂期間自備瑜珈墊		

痛症不求人(4-6月)(A班)(8節)

活動編號 CHCC-LES-26270045
負責同事 朱軒正先生

日期	2026年4月8日至5月27日(星期三)(8堂)
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	20位彩虹中心會員、駿會會員及社區會員
費用	\$120
參加辦法	請於3月23日開始親臨或致電中心登記，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(4-6月)(B班)(8節)

活動編號 CHCC-LES-26270046
負責同事 朱軒正先生

日期	2026年4月8日至5月27日(星期三)(8堂)
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、駿會會員及社區會員
費用	\$120
參加辦法	請於3月23日開始親臨或致電中心登記，額滿即止
備註	1)導師:盧柏霖老師 2)每人只限參與一班

樂聚園藝組

活動編號 CHCC-LES-26270055
負責同事 阮普健姑娘

日期	25年5月19日至7月21日(逢星期二)
時間	下午2時至3時
地點	彩虹中心
內容/簡介	由香港園藝治療協會的實習導師，與長者一同透過園藝活動，例如：栽種、做手工……等，以減低參加者因長期病患而帶來的負面情緒，提升正能量及社交支援
名額/對象	8位因長期病患而影響情緒的長者
費用	每位\$100(包括材料費)
參加辦法	請於4月24日前登記，工作人員稍後聯絡參加者完成組前問卷，以落實參加與否。
備註	1)此活動與“香港園藝治療協會”提供 2)參加者需接受組前及組後問卷訪問 3)6月2日及6月30日暫停

普拉提(4月-6月)

活動編號 CHCC-LES-26270083
負責同事 李易霖姑娘

日期	2026年4月28日至6月16日(星期二)
時間	中午12時30分至1時30分
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、駿會會員、社區會員
費用	彩虹中心會員\$350、駿會會員\$350、社區會員\$410
參加辦法	- 請於4月1日(三)至4月15日(三)內致電中心登記 - 如人數過多則於4月16日(四)抽籤及公報結果 - 中籤者請於4月17日(五)至4月22日(三)攜會員証於接待處購票
備註	-不是連續班組 -課堂期間自備瑜珈墊

平甩功普傳工作坊(彩虹中心)		活動編號	CHCC-LES-26270024
		負責同事	阮普健姑娘
日期	2026年6月15日 (星期一)		
時間	上午 9 時 30 分至 11 時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由台灣導師或香港導師教導長者平甩功的來源、成效、以及做法，一同練習，最後一同品嘗茶水		
名額/對象	20至25位中心會員、駿薈會員及社區會員		
費用	每位\$10		
參加辦法	請於5月6日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註	平甩功緣起於李鳳山師父，融貫上古仙家導引術，淬煉適宜現在人的養生智慧結晶，其特點易學、無限制、效果佳。		

活力拉筋班(26年4至6月)		活動編號	CHCC-LES-26270056
		負責同事	阮普健姑娘
日期	26年4月18日至6月20日 (逢星期六) (5月5日及30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，增強體質		
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	每位\$120 (全期8堂)		
參加辦法	26年4月2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		

健體訓練班		活動編號	CHCC-LES-26270113
		負責同事	朱軒正先生
日期	1.)26年6月1日(星期一)(分班日) 2.)26年6月13日至8月22日(逢星期六)(健體訓練班)(8節)		
時間	1.)上午9時30分至1時30(45分鐘1節)(分班日) 2.)下午1至5時(60 分鐘1節)(健體訓練班)		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由香港體適能總會制定出電子數據處理系統，針對本地長者健康情況，訂立不同的健康風險類別，按數據將長者劃分為不同範疇的體適能強、中、弱程度。		
名額/對象	50位中心會員、駿薈會員及社區會員		
費用	免費		
參加辦法	請於4月24日可致電登記，額滿即止。		
備註	1)此活動與“香港體適能總會”提供 2)必須參與分班日後才能參加健體訓練班 3)6月27及7月11,18暫停		

樂齡健體閣		活動編號	CHCC-LES-26270114
		負責同事	朱軒正先生
日期	26年6月20日至8月29日(逢星期六)		
時間	下午1至5時(30 分鐘1節)		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	提供反應燈、平衡腰帶等不同科技運動設備外，更引入一套既刺激好玩又考身手的電玩 - 「體感大激鬥」 予長者玩樂，為參加者提供多一個運動及社交的機會。		
名額/對象	50位中心會員、駿薈會員及社區會員		
費用	免費		
參加辦法	請於4月24日可致電登記，額滿即止。		



智能胖變健康管理計劃5.0

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—嘉時庭中心
Choi Hung Community Centre for Senior Citizens
Kingsford Terrace Centre



計劃流程：

健康管理計劃 5.0是從評估到行動，想健康無從入手？我哋用最潮 AI 加專業醫療團隊，陪你大改造，輕鬆玩住變 Fit！呈現一個清晰的「前測 -> 執行 -> 後測 -> 總結」的流程。

前測 - 摸清底細



執行 - 行動升級

包含：星級運動班、AI-陪你健康管理、線上支持群組與恆常運動班

專家開講，訂立專屬目標



資深護師為你拆解基礎代謝同能量平衡嘅科學迷思，教你用正確觀念，度身訂造最合理、唔傷身嘅「每月小目標」同「全年大目標」！

線上支持群組



使用 WhatsApp 溝通：每日打卡、食譜分享、互相答疑

星級運動班 x AI 貼身助手

AI 貼身助手：陪你健康管理：學習用 AI 查證資訊真偽並根據個人體質查詢食療建議（非醫療診斷）配合陪你健康管理。（每月一次InBody）（8堂）



恆常運動班

由體適能/瑜伽導師教授的恆常運動班：阻力訓練、有氧運動、帶氧舞步、伸展放鬆技巧

後測 - 行動蛻變

後測 - 健康蛻變

後期測試用專業 InBody 儀器幫身體大解密！精準量度骨骼肌、體脂率同內臟脂肪。做齊前後測大對比，睇住數據進步，親眼見證你嘅健康蛻變！

總結 - 成果鼓掌



總結：資深護師親自點評，送上專屬健康貼士！大家齊齊分享成果，互相激勵，為自己嘅進步鼓掌

活動詳情

費用：\$100 / 800時分（運動課程個別收費）
對象：25位彩虹中心會員/彩虹駿薈會員/社區會員/時間銀行成員
參加辦法：25年4月1日起開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。
查詢電話：2711 0333(易姑娘) / 2329 6366(馬生)

彩虹樓上樓下樓座組(一)

活動編號 CHCC-LES-26270065-73

負責同事 劉育翠姑娘、楊智傑先生

地點	彩虹中心	
內容	連結中心-趣味小遊戲/分享中心資訊	
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	2026年5月6日(星期三)	下午2時至3時
雙碧樓	2026年5月6日(星期三)	下午3時15分至4時15分
白雪樓	2026年5月20日(星期三)	下午2時至3時
錦雲樓	2026年5月20日(星期三)	下午3時15分至4時15分
紫薇樓	2026年6月3日(星期三)	下午2時至3時
紅萼樓	2026年6月3日(星期三)	下午3時15分至4時15分
雙金樓	2026年6月5日(星期五)	下午2時至3時
綠晶樓	2026年6月10日(星期三)	下午2時至3時
翠瓊樓	2026年6月10日(星期三)	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

喜安居．九龍東社區照顧服務券

專業自主，跨專業團隊守護

服務範圍

服務範圍：黃大仙區 | 觀塘區 | 西貢區

申請資格：

- 經社署安老服務統一評估，身體機能中度缺損 / 嚴重缺損
- 正輪候社署安老服務，未接受院舍照顧 / 資助社區照顧服務

服務模式

中心為本（全日 / 部份時間）：

會重接送、個人護理、藥物管理、一日四餐、認知訓練、復康運動、社交興趣小組

家居為本：上門復康運動、言語治療、專業人員一對一服務

混合服務：結合中心及家居服務，度身定制

專業團隊

專業服務團隊：護士 | 社工 | 物理治療師

職業治療師 | 言語治療師 | 康健護理員

跨專業協作，制定個人照顧計劃

晚晴生活路，喜安居與你同行

查詢：2326 1331 彩虹中心袁姑娘 - 彩虹邨金漢樓地下106至115室

2323 7065 彩雲中心莊姑娘 - 牛池灣清水灣道45號彩雲商場4樓A409至A409A舖

喜安居．九龍東社區照顧服務

腦筋keep住鮮

冇記性？出街帶漏嘢？專心唔到？

聽完人講嘢轉頭唔記得？

來，參加我們由職業治療師帶領的訓練



日期：逢星期二

（按假期或人手安排會有所調整）

時間：下午3:30至5:30

地點：喜安居

收費：\$252（一節）

（歡迎社區照顧服務券持有人參加）

查詢：2326 1331 彩虹中心袁姑娘

彩虹邨金漢樓地下106至115室





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

彩虹長者日間護理服務
Choi Hung Day Care Service for Senior Citizens



各位護老者最近有冇以下情況？

- 護老者需要暫時離港/短暫休息
- 家傭暫時缺勤
- 護老者需要處理個人重要事務
- 護老者需要入院接受治療

如果你要照顧的長者符合以下條件：

- 60歲或以上非臥床長者，居於社區及沒有接受院舍照顧服務；
- 需要一般起居照顧及/或有限度護理的服務；
- 體格及精神適合群居生活環境。



便可以致電或親臨中心聯絡當值護士申請日間中心的暫托服務，服務內容包括：

- 個人護理及照顧
- 營養膳食
- 復康訓練
- 認知訓練
- 社交康樂活動



開放時間：星期一至六，早上8時至下午6時（星期日及公眾假期暫停）

費用：每日\$41.5

地址：九龍彩虹邨金漢樓172-178室

電話：2329 9232

網頁：www.yang.org.hk

本中心另設有「暫托服務體驗計劃」，歡迎報名參加

• 逢星期二、四、六（下午2小時）

• 費用：\$5（茶點費）

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)	✗ (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

☎ 請致電中心了解活動安排

✗ 取消

未有享用餐膳的長者，請帶同飯票往接待處安排補餐。

颶風及暴雨服務安排