



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

2026年 1月至9月中心通訊 楊震彩虹



設計及排版 | 梁露斯

督印人 | 麥麗娥

印刷數量 | 1500 本



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	7
重要資訊	8 - 10
教育及發展	11 - 17
健康生活	18 - 23
社交及康樂活動	24 - 26
痛症自理	27 - 29
認知支援服務	30 - 39
護老者支援服務	40 - 43
科技資訊	44 - 45
年青長者活動	46 - 49
時間銀行與義工服務	50 - 53
社交網絡連結活動	54 - 55
長者服務介紹	56 - 57
颶風及暴雨服務安排	58
重點活動	59
中心聯絡資料	60



周佩怡姑娘



主題文章(一) 7月月會主題



醒目選院舍與適應指南

選擇安老院最重要是依據長者本身的需要來決定。
全港有超過六百間持牌安老院，究竟點揀先至好？

💡 第一步：善用「五官」親身視察

參觀院舍時，請做到「眼、耳、鼻、口、手」全心投入：

- 眼到（看環境）：觀察院舍是否乾淨光爽、進出是否有電梯；留意床位間是否有屏風保護私隱；看看住院長者的表情和工作人員的溝通氣氛
- 耳到（聽評語）：聆聽外界對該院的評語；留意工作人員和長者講話時的語調，了解他們的態度是否友善
- 鼻到（聞異味）：相信自己的鼻子，特別去房間、洗手間和廚房聞一聞是否有異味
- 口到（多詢問）：多問院友或家人的住院意見；趁用膳時間探訪，詢問膳食質素（是否有肉、菜、湯及生果）。
- 手到（攞資料）：索取院規、收費表及餐單；摸摸院內的傢俬和床上用品是否舒適

🔍 第二步：必查核心清單

- 核心關鍵：院舍必須張貼由社會福利署發出有效的安老院牌照及商業登記証
- ⚠️ 切勿入住無牌院舍！如發現無牌經營，請即致電社署舉報熱線：3184 0729
- 收費事項：事先問清楚每月基本院費、雜項（如紙尿片、陪診費）及退院按金的處理指引，確保符合經濟預算
- 起居護理：確認晚間是否有足夠人手；是否能提供特別餐（如糖尿餐）；是否有醫生定期到診、以及舉辦社交康樂活動。

🌸 第三步：安心入住適應小錦囊

離開熟悉環境難免缺乏安全感，長者與家人可攜手做好以下準備：

1. 心理調適：入院初期有適應期是正常的。長者多想想入院的好處（有人妥善照顧、認識新朋友）；家人則應承諾定期探訪或聯絡，這能大大提高長者的安全感。
2. 物品準備：向院舍索取入院物品清單；切勿攜帶貴重物品或過多現金，貴重財物應存入銀行或保險箱。
3. 主動投入：長者入院後可主動與人交往，多體諒包容；若感到不开心，請主動找院舍職員、親友或社工傾訴。

參考資料：社會福利處《選擇安老院小貼士》

主題文章(二) 8月月會主題

預防虐老——攜手守護 珍惜晚年

劉育翠姑娘

在安享晚年的日子裡，我們最希望的是得到家人尊重、社會關愛，以及平安自在的生活。然而，近年「虐老」問題偶有發生，不但損害長者身心健康，更影響家庭和諧。我們希望透過這篇文章，喚起大家對「預防虐老」的重視，一起建立尊重長者、守護尊嚴的社區。

什麼是虐老？

虐老是指任何對長者造成傷害或剝削的行為，常見形式包括：

- 身體虐待：推撞、掌摑或不適當使用約束工具等
- 精神虐待：辱罵、孤立、令長者長期陷於恐懼中、侵犯長者私隱等
- 侵吞財產：盜用長者財物、金錢或轉移長者的資產等
- 疏忽照顧：不提供足夠食物、衣服、住宿、藥物或清潔護理等
- 遺棄長者：欠缺合理原因下，長者被負責提供照顧或監護者離棄
- 性虐待：任何非自願的性行為

這些行為不一定來自陌生人，亦有機會發生在最親近的家人或照顧者身上。及早察覺和預防，是保護自己的第一步。

如何預防虐老？

1. 保持溝通與聯繫

多與家人、朋友及中心職員傾談日常生活，讓自己不孤立。

2. 提高警覺，認識徵兆

如果發現自己經常被責罵、財物無故減少、行動受限、情緒低落，或被強迫做不想做的事，應視為警號。

3. 建立支援網絡

積極參與中心活動，既能強身健體，又能擴闊社交圈子。當身邊有可靠的朋友和專業職員時，遇到問題便不會孤立無援。

4. 懂得尋求幫助

香港設有多個支援服務。遇到懷疑虐老情況，可致電社會福利署熱線：2343 2255

預防虐老不是單靠個人努力，更需要家庭、中心和社會共同承擔，讓我們攜手締造一個尊重長者、充滿愛與關懷的社區！

主題文章(三) 9月月會主題

「充權」：由建立生活的「儀式感」開始

楊智傑先生

生活上總有事情是難以預測，例如生老病死、社會環境等，這些未知之數或無形間增加我們的無力感，甚至影響著我們的情緒。心理學與老年學研究指出，對抗這種無力感的關鍵在於「個人充權」——也就是重新找回對生活的掌控權。而最貼近日常的實踐方式，正是建立生活的「儀式感」。

學者提倡活躍理論，強調長者透過自主抉擇來維持生活滿意度 (Havighurst, 1961)。而生活的「儀式感」正是「由我決定」的實踐。以日常為例，每天清晨起床後，講究地為自己沖一杯熱茶、鋪平報紙，在固定的靠窗座位享受晨光；或者堅持每天上午到喜愛的茶樓享受「一盅兩件」等，這些「儀式」也是我們相對能掌控的，而這些「自主」也是值得大家自我欣賞。

再者，我們也可以對自己生活習慣有些新的嘗試，例如每晚晚餐時，也堅持精緻地將飯菜夾入喜愛的碗碟上擺盤；甚至每天堅持換上喜愛的衣服，梳理理想的造型外出買菜或去中心。這些「儀式」亦正是重拾我們對生活的「自主」。

當然，除了自己之外，你亦可以與身邊的人一同建立大家的「儀式」。例如大時大節，除了與親戚做節以外，你也可以與自己的朋友、甚至「魔力橋牌友」，食返一餐慶祝節日。甚至乎，可以每逢星期三與自己好友來一場茶聚/牌聚，讓彼此間的連結也成為一種「儀式」。

人最重要是有選擇。引用古人智慧「勿以善小而不為」，那怕生活中小小的「儀式」，也能慢慢累積成大家的「有力感」。大家又會否有生活上的「小儀式」？如有，歡迎一齊分享！

長者服務部綱領

「肯定能力，自主參與，營造安心生活！」



中心服務重點工作



7月至9月月會

月份	主題	日期	時間
7月	醒目選院舍與適應指南	7月2日 (星期四)	上午10時至上午11時
8月	預防虐老	8月4日 (星期二)	下午2時至下午3時
9月	充權	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。有關獎勵以蓋印花的數量計算。

「參與獎」：4 至 6 個印花可獲毛巾一條

「勤到獎」：7 至 9 個印花可獲麵一包

「積極獎」：10 至 12 個印花可獲米 (1公斤) 一包

換領方法將於2027年3月公佈

中心會籍

因應社區狀況及服務需要，本中心設有不同的會籍及申請資格：

彩虹中心會員：

居於彩虹中心服務範圍內、60 歲或以上的長者，會籍費用為\$21

<會員生日優惠>中心會員由生日月起計6個月內，只需持有效的會員卡便可享有\$10生日優惠。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)

彩虹駿蒼會員：

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蒼會員，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，請帶備駿蒼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 歲之駿蒼會員由 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。

中心報告

- 2025-2026 嘉峰臺中心及彩虹中心的諮詢會已分別在 2026 年 3 月 10 日及 3 月 12 日順利進行。另外，2025-2026 服務使用者意見調查，亦已完成。感謝各位服務使用者出席及踴躍表達意見。有關意見及回應已在中心張貼，歡迎大家參閱。
- 臨床心理學實習學生黃映潼由 2026 年 5 月 6 日起於彩虹中心實習。
- 實習社工譚逸怡和麥詩蔚由 2026 年 5 月 26 日起於嘉峰臺中心實習。

夏日防暑錦囊



1. 補充足夠水分

適量地補充水份，避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品。

2. 注意外出防曬避暑

盡量留在室內陰涼的地方。
若要外出，可帶備太陽傘和配戴太陽帽避免在陽光下曝曬。



3. 穿著淺色透氣衣物

留意天氣報告，穿著適合的衣服，如鬆身、淺色的棉質衣服



4. 注意家中通風

盡量打開窗戶，保持室內通爽涼快。
亦可利用風扇或空氣調節。
如有需要，可前往有冷氣的公共場所
(如圖書館、中心等)避暑



重要資訊



社區牙科支援計劃

長者牙科津貼政策在2026年有重要調整。截至2025年12月31日，關愛基金長者牙科服務資助已停止接受新申請；而現行的社區牙科支援計劃，自2026年1月1日起已成為政府為弱勢社群提供資助牙科服務的主要途徑。

計劃提供：

- 每180日：口腔檢查、X光、補牙或拔牙（最多3顆）、移除牙橋/牙冠。
- 每365日：洗牙、根管治療（杜牙根，每年1顆）。
- 每5年或以上：鑲配活動假牙（符合特定健康條件）。

與過往關愛基金完全免費（由資助直接支付給牙醫）不同，社區牙科支援計劃需支付行政費/共付額，金額因服務及資格而異。

例如：

- 洗牙或杜牙根：一般資格人士需付\$50行政費；符合特定條件（如75歲以上領取長者生活津貼）的人士免費。
- 鑲配活動假牙：一般資格人士共付額為每副\$1,000；符合特定條件人士為每副\$500。
- 可以使用長者醫療券來支付費用。

申請人必須持有香港身份證、已登記「醫健通」，並且是以下任一類別的人士：

- 長者生活津貼的受惠人
- 長者社區照顧服務券計劃（第二級共同付款級別）的受惠人
- 使用綜合家居照顧服務等特定社區支援服務的人士
- 已獲醫院管理局醫療費用減免（全數或部分）的病人
- 由指定非政府組織社工轉介的無家者。

申請流程可直接聯絡參與計劃的非政府組織牙科診所，或透過註冊社工轉介即可。



香港特別行政區經濟和社會發展 第一個五年規劃 (2026-2030)

公眾諮詢

一齊參與，為香港未來出一分力！

香港特別行政區政府已於2026年6月15日正式展開首個「香港五年規劃（2026-2030）」公眾諮詢，是次規劃涵蓋多個與市民生活息息相關的範疇，包括醫療、安老服務、福利、房屋及社區發展等，目標是提升市民福祉，讓大家對未來生活更有信心和期盼。

公眾諮詢文件已於全港18區民政諮詢中心派發。透過參與諮詢，長者可以直接表達對醫療、安老服務及社區支援的需要，為未來政策提供重要參考。

17 公眾諮詢期：即日起至2026年8月14日

為協助各位會員了解內容及表達意見：

1. 彩虹中心及嘉峰臺中心亦備有公眾諮詢文件，方便會員於中心查閱
2. 歡迎會員借用中心大堂電腦登入專題網站查閱：[香港五年規劃網站](#)
3. 會員可透過網站或電郵提交意見：hk5yplan@cmab.gov.hk



讓我們踴躍參與，齊心為香港未來發展出一分力，共建一個更關愛、更宜居的城。



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	李易霖姑娘	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	李易霖姑娘	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	李鳳蘭姑娘	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)	逢星期三	上午10:00 - 上午11:00	8	\$150	\$170	李易霖姑娘	蔡敏蕊女士	嘉峰臺中心
拉筋健體班 (B)	逢星期三	上午11:15 - 下午12:15	8	\$150	\$170	李易霖姑娘	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	李易霖姑娘	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	李易霖姑娘	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
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	李鳳蘭姑娘	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

認知友善		活動編號	CHCC-LES-26270175
正中紅心飛鏢班(二)		負責同事	蔡銘淇先生
日期	2026年7月7日至9月29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登記，職員稍後確認名額。		
備註	/		

認知友善		活動編號	CHCC-LES-26270199
商品說明條例講座		負責同事	梁嘉穎姑娘
日期	2026年7月8日(星期三)		
時間	下午2時至3時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由香港海關職員向長者講解常見的不良營商手法，並為長者推薦精明消費貼士。		
名額/對象	25位/彩虹中心會員、護老者、駿薈會員		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電23296366或到接待處報名登記。額滿即止。		
備註	/		

認知友善		活動編號	CHCC-LES-26270211
豎琴學習班(26年7至9月)		負責同事	阮普健姑娘
日期	2026年7月14日至9月15日(逢星期二) (全期8堂) (2026年8月4日及9月1日暫停)		
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。是次會教授「奇妙恩典」的彈奏方法		
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	每位\$230		
參加辦法	7月2日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。		
備註	1)導師：雷老師 2)參加者可借用豎琴於課堂上及回家作練習 3)曾學習豎琴學習班的長者優先於6月16日報名		

書法進修班(7至9月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-26270132 朱軒正先生
日期	2026年7月14日至9月15日(星期二) (全期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	導師：余健良老師 1) 8月4日,9月2日暫停		

國畫水墨畫班(7至9月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-26270234 朱軒正先生
日期	2026年7月16日至9月3日(星期四) (全期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荷花		
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		

筆由字主(7月-9月)		活動編號 負責同事	CHCC-LES-26270265 李易霖姑娘
日期	2026年7月20日至9月7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	10-15位中心會員/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	請於即日起開始攜會員証於接待處購票，額滿即止		
備註	導師：余健良老師 1)中心提供墨汁及九宮格紙、學員需自備其他書寫工具		

認知友善👍 飛鏢體驗班		活動編號 負責同事	CHCC-LES-26270176 蔡銘淇先生
日期	2026年8月11至9月8日(指定星期二) (全期4堂)		
時間	上午11時15分至12時45分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由職員及義工帶領參加者進行軟式飛鏢活動，認識基礎玩法及比賽方式，體驗此運動的樂趣。		
名額/對象	10位彩虹中心護老者及彩虹中心會員		
費用	\$25		
參加辦法	7月1日起致電或親臨中心登記；截止登記日期為7月8日，如超額登記則於7月9日抽籤及公佈結果。		
備註	/		

認知友善

硬地滾球A班(8-9月)

活動編號 CHCC-LES-26270195

負責同事 蔡銘淇先生

日期	2026年8月11至9月29日(指定星期二)(全期6堂)
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薈會員
費用	每位\$10
參加辦法	7月21日開始親臨接待處報名，額滿即止。
備註	硬地滾球A班及B班不能重複報名。

認知友善

硬地滾球B班(8-9月)

活動編號 CHCC-LES-26270220

負責同事 蔡銘淇先生

日期	2026年8月11至9月29日(指定星期二)(全期6堂)
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薈會員
費用	每位\$10
參加辦法	7月21日開始親臨接待處報名，額滿即止。
備註	硬地滾球A班及B班不能重複報名。

創意藝術坊：滴膠孖寶工作坊

活動編號 CHCC-LES-26270208

負責同事 阮普健姑娘

日期	2026年8月13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	透過導師的教導，讓長者學習創作具個人特色的滴膠鍊咀及匙扣
名額/對象	12位中心會員，駿薈會員及社區會員(駿薈及社區會員名額3位)
費用	每位\$50(包導師及材料費)
參加辦法	7月3日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。
備註	導師：陳先生 海報圖片只作參考之用

創意藝術坊：扭扭汽球樂

活動編號 CHCC-LES-26270209

負責同事 阮普健姑娘

日期	2026年9月11日(星期五)
時間	上午9時30分至11時
地點	彩虹中心
內容/簡介	讓長者善用餘暇，輕鬆學習不同藝術，透過導師的教導，讓長者認識扭汽球的方法，以及製作鬱金香
名額/對象	8至12位中心會員(駿薈會員及社區會員名額3位)
費用	每位\$20(包導師及材料費)
參加辦法	7月7日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。
備註	導師：張老師 海報的圖片只作參考之用

健康起動站7月		活動編號	CHCC-LES-26270202
		負責同事	馬曉君姑娘
日期	2026年7月6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	進行基本的度高、磅重、手握力、驗血糖及Inbody。令長者及早知道身體的狀況、及早作出預防。		
名額/對象	12位彩虹中心會員、駿薈會員、護老者、社區會員		
費用	每位\$5		
參加辦法	6月2日開始攜會員証於接待處購票		
備註	- 活動由關護長者協會銀齡護士站註冊護士姑娘提供 - 驗血糖者需要空腹進行		

活力拉筋班(26年7至9月)		活動編號	CHCC-LES-26270210
		負責同事	阮普健姑娘
日期	2026年7月18日至9月5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	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		
參加辦法	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		

拉筋健體班(A) / (B)		活動編號	CHCC-LES-26270270
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2026年7月22日至9月9日(星期三)(全期8堂)		
時間	(A) 上午10時分至11時正 (B) 上午11時15分至中午12時15分		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	課程由導師細心帶領，內容包括簡單熱身、全身伸展以及針對肩頸、腰背及腿部等常見不適部位的拉筋練習。		
名額/對象	15位中心會員/駿薈會員/社區會員		
費用	彩虹中心會員\$150、駿薈會員\$150、社區會員\$170		
參加辦法	- 請於6月3日(三)至7月4日(六)內致電中心登記 - 如人數過多則於7月6日(一)抽籤及公報結果 - 中籤者請於7月7日(二)至7月14日(二)攜會員証於接待處購票		
備註	導師：蔡敏蕊女士		

布袋球體驗坊		活動編號	CHCC-LES-26270311
		負責同事	朱軒正先生
日期	2026年7月28日(二)		
時間	下午4時至5時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	- 促進長者手眼協調及肌肉活動 - 提升社交互動與團隊合作 - 透過簡單運動增加參與感與成功感 - 營造輕鬆愉快的氛圍		
名額/對象	6位時間銀行成員		
時分	-60時分		
參加辦法	由7月3日開始可於時間銀行報名，工作人員將於「手牽守」中確認報名		

健康起動站8月		活動編號	CHCC-LES-26270203
		負責同事	馬曉君姑娘
日期	2026年8月3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	進行基本的度高、磅重、手握力、驗血糖及Inbody。令長者及早知道身體的狀況、及早作出預防。		
名額/對象	12位彩虹中心會員、駿薈會員、護老者、社區會員		
費用	每位\$5		
參加辦法	7月2日開始攜會員証於接待處購票		
備註	- 活動由關護長者協會銀齡護士站註冊護士姑娘提供 - 驗血糖者需要空腹進行		

骨質疏鬆藥物講座		活動編號	CHCC-LES-26270295
		負責同事	馬曉君姑娘
日期	2026年8月28日(星期五)		
時間	上午10時30分至11時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	- 拆解骨質疏鬆等於骨頭痛？ - 補鈣要幾多先夠？ - 是否人人需要維他命D？ - 骨質疏鬆藥要留意的地方？		
名額/對象	50位彩虹中心會員、護老者、駿薈會員、社區會員		
費用	免費		
參加辦法	由即日起致電中心或親臨中心報名		
備註	由香港中文大學藥劑學院之藥劑師主講		

穿雲箭體驗坊		活動編號	CHCC-LES-26270312
		負責同事	朱軒正先生
日期	2026年9月3日(四)		
時間	下午4時至5時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	- 訓練手眼協調與集中力 - 提升上肢活動能力 - 增強自信心與成功感 - 促進社交互動與團隊合作		
名額/對象	6位時間銀行成員		
時分	-60時分		
參加辦法	由8月3日開始可於時間銀行報名，工作人員將於「手牽守」中確認報名		

健康起動站9月		活動編號	CHCC-LES-26270204
		負責同事	馬曉君姑娘
日期	2026年9月7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	進行基本的度高、磅重、手握力、驗血糖及Inbody。令長者及早知道身體的狀況、及早作出預防。		
名額/對象	12位彩虹中心會員、駿薈會員、護老者、社區會員		
費用	每位\$5		
參加辦法	8月1日開始攜會員証於接待處購票		
備註	驗血糖者需要空腹進行		

淡淡定人生舞曲小組 (情緒健康)		活動編號	CHCC-LES-26270161
		負責同事	阮普健姑娘
日期	2026年8月6日至8月27日(逢星期四) (全期4堂)		
時間	上午9時30分至11時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	透過靜觀，學習一些放鬆練習以調節情緒，加強自我關懷，提升抗逆力，並賦予人生正能量		
名額/對象	8至10位中心會員		
費用	免費		
參加辦法	有興趣的會員請於7月15日或之前登記，工作人員會致電聯絡參加者填寫問卷，完成後方可落實參加資格		
備註	1)活動由明愛東頭綜合家庭服務中心 (黃大仙西南)提供 2)參加者需完成組前組後問卷 3)社工轉介之個案可優先參與		

表達藝術輕鬆樂 (情緒健康)		活動編號	CHCC-LES-26270207
		負責同事	阮普健姑娘
日期	2026年10月22日至12月10日(逢星期四) (全期8堂)		
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	每位\$50		
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		

慈善義賣同樂日		活動編號	CHCC-LES-26270129
		負責同事	朱軒正先生
日期	(第1場)2026年8月4日(星期二)懷舊小遊戲 (第2場)2026年9月1日(星期二)新式小遊戲		
時間	A時段(3:30-4:30) B時段(4:30-5:30)		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	活動包括攤位遊戲、小食攤位及慈善義賣。是次活動籌得之善款將悉數用作本機構2026年10月17日賣旗籌款之捐款。		
名額/對象	每場每個時段50位中心會員、駿薈會員及社區會員		
費用	\$25(包3個遊戲及一杯飲品) \$40(包4個遊戲及一份小食，一杯飲品)		
參加辦法	7月2日到接待處或當天現場購票		
備註	1.)參加者亦可現場購票參與活動 2.)如門票 損毀及遺失 將 不獲補發 3.)活動將分兩日進行，每次活動均分為兩個時段進行，參加者可自由選擇報名場次。額滿即止。		

開心生日會(26年4月-7月)		活動編號	CHCC-LES-26270181
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2026年7月29日(三)		
時間	中午12時至下午2時30分		
地點	沙田麗豪酒店3樓(濠餐廳)		
內容/簡介	為4月至7月份生日之會員慶祝生日，享用精美西式自助午餐，及致送生日禮物。		
名額/對象	56位 (4月-7月生日中心會員、駿薈會員、社區會員及其家人)		
費用	中心會員/駿薈會員 \$190 社區會員/會員家屬 \$238		
參加辦法	即日起到接待處報名。		
備註	1)濠餐廳地址：沙田大涌橋路34-36號 2)可選擇11:15彩虹中心一同乘坐89x巴士出發或自行前往沙田麗豪酒店		

盤菜賀中秋		活動編號	CHCC-LES-26270314
		負責同事	朱軒正先生
日期	2026年9月10日(星期四)		
時間	下午4時至6時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	為中心會員舉辦盆菜宴及小遊戲慶祝中秋		
名額/對象	48位中心會員、駿薈會員、社區會員		
費用	每位\$100		
參加辦法	請於8月10日開始親臨中心購票，額滿即止。		
備註	如需同桌請購票時請與接待處職員提出		

得閒飲茶之 賀回歸

日期:2026年7月2日(星期四)

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

對象:彩虹中心會員、駿會會員、社區會員

費用:免費



即日起致電2329 6366或到接待處報名登記。



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



循道衛理楊震社會服務處
彩虹長者綜合服務中心

痛症診所



服務對象:

- (1) 居於本中心服務範圍的50歲或以上人士
(必須先成為中心會員或駿薈會員) 及
- (2) 正在領取綜合社會保障援助 或 長者生活津貼 及
- (3) 提供註冊西醫發出的物理治療轉介信
(申請日期半年內) 及
- (4) 痛症出現6個月或以上非急性或癌症引起的痛症。

痛症諮詢及治療服務內容:

- 痛症評估及諮詢
- 運動治療、手法治療、針灸治療、單譜紅外線治療、超聲波治療、中頻干擾波電療儀器、功能訓練等
- 轉介參加痛症管理活動
- * 每次收費: \$200 (45分鐘) (中心評估及治療)
- * 歡迎使用醫療券



地點/日期:

彩雲長者社區照顧服務 (逢星期二)

彩虹日間護理服務 (逢星期四)

時間: 下午3時至5時

申請方法:

經中心當值社工評估及轉介(敬請預約)



如有查詢, 請致電2711 0333與負責職員劉先生聯絡

痛症不求人(7-9月)(A班)		活動編號	CHCC-LES-26270135
		負責同事	朱軒正先生
日期	2026年7月15日至9月2日(星期三)(全期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7月3日開始親臨中心購票，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-26270136
		負責同事	朱軒正先生
日期	2026年7月15日至9月2日(星期三)(全期8堂)		
時間	上午11時15分至下午12時45分		
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7月3日開始親臨中心購票，額滿即止		
備註	1)導師:盧柏霖老師 2)每人只限參與一班		

肩周炎治療及中醫戒煙服務簡介		活動編號	CHCC-LES-26270313
		負責同事	朱軒正先生
日期	2026年9月30日(三)		
時間	下午3時30分至4時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	• 肩周炎的症狀和成因 • 中醫治療方法 • 自我護理技巧 • <u>治療效果和恢復時間</u>		
名額/對象	20位彩虹中心會員、駿會會員及社區會員		
費用	免費		
參加辦法	有興趣的會員請於8月24日開始親臨或致電中心登記，額滿即止		
備註	1)活動由博愛醫院提供		

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 童樂智友FUN		活動編號	CHCC-LES-26270310
		負責同事	林清瀝姑娘 / 李妍儀姑娘
日期	2026年7月4日、8月8日及9月5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 彩虹中心會員 (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	7月、8月及9月 日子需分別報名		

認知友善 玩具圖書館 (7月-9月)		活動編號	CHCC-LES-26270079
		負責同事	梁綽琳姑娘
日期	2026年7月14日、7月21日、7月28日、 8月4日、8月11日、8月18日、8月25日、 9月1日、9月8日、9月15日、9月22日、9月29日 (星期二)		
時間	上午10時 至 11時30分		
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 「智康健」 腦退化講座與測試		活動編號	CHCC-LES-26270146
		負責同事	阮普健姑娘
日期	2026年7月13日(星期一)		
時間	上午9時30分至11時30分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由「智康健」計劃提供約45分鐘認知講座，以及個別進行「中大網上認知測試」。		
名額/對象	25至30位中心會員、護老者，或服務使用者 (60歲或以上懷疑有輕度認知障礙 或 早期腦退化症的人士)		
費用	免費講座及測試		
參加辦法	個案的長者可透過社工優先於5月15日至6月20日登記，6月22日開始公開予中心會員登記		
備註	1)活動由賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃提供 2)按「中大網上認知測試」後評估需要關注的長者，可再預約詳細認知及能力評估(屆時誠邀家人一同出席此詳細評估)。 3)若需醫療服務跟進，屆時「智康健」計劃的工作人員再作講解及跟進		

認知友善  醒腦時刻(7月、8月、9月)		活動編號	CHCC-LES-26270040
		負責同事	蔡銘淇先生
日期	2026年7月14日、21日、28日 (指定星期二) 2026年8月10日、17日、24日 (指定星期一) 2026年9月11日、18日、25日 (指定星期五)		
時間	7月：上午 11 時正 至 12 時正； 8月及9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	14位彩虹中心會員		
費用	免費		
參加辦法	於每月月頭致電或親臨中心登記，職員會把登記名稱放入抽籤箱內； 7月：如超額登記則於7月10日抽籤及公佈結果。 8月：如超額登記則於8月5日抽籤及公佈結果。 9月：如超額登記則於9月1日抽籤及公佈結果。		

認知友善  至叻人小類(7月、8月、9月)		活動編號	CHCC-LES-26270193
		負責同事	蔡銘淇先生
日期	2026年7月15日 (星期三) 2026年8月26日 (星期三) 2026年9月30日 (星期三)		
時間	7月：上午 11 時正 至 12 時正； 8月及9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活動，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	分別於7月2日、8月1日及9月1日致電23296366或到接待處報名登記，職員稍後確認名額。		
備註	參加者不能與「醒腦時刻」參加者重疊。		



認知關注組

		活動編號	CHCC-LES-26270282
		負責同事	林清澄姑娘
日期	2026年7月15日、8月19日及9月16日(星期三) (共三場)		
時間	下午 2 時 15 分 至 3 時 30 分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	資深護師、職業治療師和社工分享認知障礙症的高危因素、預防方法、健腦運動、記憶大法及生活智慧小貼士		
名額/對象	每場15位關注認知健康的彩虹中心會員、駿薈會員、社區會員及時間銀行成員		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電2329 6366 或 2711 0333 報名，額滿即止		
備註	三場內容不同，參加者可以報名所有場次。		

認知友善		活動編號	CHCC-LES-26270309
嘉峰摯友月聚(7-9月)		負責同事	李妍儀姑娘
日期	2026年7月18日，8月29日及9月12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	7月、8月及9月 日子需分別報名		

認知友善		活動編號	CHCC-LES-26270261
彩虹摯友月聚 (7-9月)		負責同事	梁綽琳姑娘
日期	2026年7月18日(六)、8月27日(四)、9月24日(四)		
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	7月、8月及9月需分別報名		

「智」在「友」你家屬講座 - 自立生活企劃		活動編號	CHCC-LES-26270225
		負責同事	謝沂心姑娘
日期	2026年7月18日(星期六)		
時間	下午2 時 30 分至4 時 30 分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	1. 講解家居訓練概念及應用 2. 示範不同的家居訓練活動 3. 家居訓練活動體驗		
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。		

智醒魔力橋 (7月-9月)		活動編號	CHCC-LES- 26270078
		負責同事	梁綽琳姑娘
日期	2026年7月27日至9月28日(星期一)		
時間	上午10時至11時30分		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	由中心義工親身教授正宗魔力橋數字牌的玩法。此活動可改善記憶力及預防認知障礙症，適合任何人士參加		
名額/對象	8位 (中心會員/駿薈會員)		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電2711 0333 登記，負責職員會稍後聯絡確認		
備註	• 認知障礙症老友記優先參加 • 8月10日及9月21日暫停		

認知友善 領航香港--桌遊樂無窮 (A班) (B班) (C班)		活動編號 CHCC-LES-26270051 CHCC-LES-26270058 CHCC-LES-26270112 負責同事 阮普健姑娘
日期	A班：2026年7月22及29日(逢星期三) B班：2026年8月19及26日(逢星期三) C班：2026年9月23及30日(逢星期三)	
時間	下午2時30分至3時30分	
地點	彩虹中心	
內容/簡介	由Handson義工教導長者玩不同的桌上遊戲, 引發確診初期/懷疑患有認知障礙症的長者對桌上遊戲的興趣, 動動腦根, 藉此減緩認知障礙症狀	
名額/對象	每班10位中心會員 (確診初期/懷疑患有認知障礙症的會員優先參與)	
費用	免費	
參加辦法	確診初期/懷疑患有認知障礙症之會員可於6月3日至30日期間於接待處報名, 餘額則於7月2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	

「智」在「友」家庭活動：齊過健康暖心夏日		活動編號 CHCC-LES-26270225 負責同事 林海寶姑娘
日期	2026年8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	由資深護師分享健康飲食的重要性, 共同製作健康小食, 帶出長者的選擇和自主權的重要性。	
名額/對象	10對 認知障礙人士及其照顧者 (智友醫社現讀生家庭優先)	
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	\	

扭扭花·話心聲—聽見照顧者的生命故事		活動編號 CHCC-LES-26270225 負責同事 林清瀾姑娘
日期	2026年9月12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	社工以敘事方式與照顧者共同製作療癒的「扭扭花」。透過手作與對話, 讓您重新看見自己的付出與堅韌, 編織一朵專屬自己的韌性之花。	
名額/對象	10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	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。	

7-9月份認知友善活動留名紙

有興趣參加的活動加 ☒



彩虹中心 舉行		彩虹中心 舉行		
☐ 得閒飲茶 負責職員：朱先生 時間：下午3:15-5:00	 7月2日	☐ 1 智叻小人類 負責職員：蔡先生 時間：下午2:00-3:00	7月15日 8月26日 9月30日	只可報 1 或 2
☐ 正中紅心飛標班 負責職員：蔡先生 時間：上午10:00-11:00	 逢星期二 只限男士	☐ 2 醒腦時刻 負責職員：蔡先生 時間：下午2:00-3:00	7月14,21,28日(二) 8月10,17,24日(一) 9月11,18,25日(五)	只可報 1 或 2
☐ 剪髮服務 負責職員：蔡先生 時間：下午2:00-4:30	 7月11日 收費：\$5	☐ 1 硬地滾球(A班) 負責職員：蔡先生 時間：下午2:00-3:00	逢星期二 收費：\$15	只可報 1 或 2
☐ 彩虹摯友月聚 負責職員：綽琳姑娘 時間：下午2:30-4:00	 ☐ 7月18日 ☐ 8月27日 ☐ 9月24日	☐ 2 硬地滾球(B班) 負責職員：蔡先生 時間：下午3:00-4:00	逢星期二 收費：\$15	只可報 1 或 2
縫出彩虹 負責職員：蔡先生 時間：上午9:30-11:30		領航香港--桌遊樂無窮 負責職員：阮姑娘 時間：下午3:00-4:00		只可報 1 或 2 或 3
7月2日親身/致電報名 8月1日親身/致電報名 9月1日親身/致電報名		☐ 1 A班 7月22, 29日 ☐ 2 B班 8月19, 26日 ☐ 3 C班 9月23, 30日 逢星期三		
嘉峰臺中心 舉行				
☐ 嘉峰摯友月聚 負責職員：李姑娘 時間：下午2:30-4:00	 ☐ 7月18日 ☐ 8月29日 ☐ 9月12日	留名方法： • 致電23296366 (彩虹中心) 或27110333 (嘉峰臺中心) 或 • 親身到中心呈交此表 • 可whatsapp此表至52657599 *如報名成功，職員將會通知*		
☐ 智醒魔力橋 負責職員：綽琳姑娘 時間：上午10:00-11:30	 逢星期一	參加者姓名： 聯絡電話： 是否認知障礙症人士：是/否		
☐ 玩具圖書館 負責職員：綽琳姑娘 時間：下午2:00-3:00	 逢星期二			
☐ 童樂智友FUN 負責職員：林姑娘/李姑娘 時間：下午2:30-4:00	☐ 7月4日 ☐ 8月8日 ☐ 9月5日			

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

「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

蝴蝶與我同行小組

活動編號 CHCC-LES-26270238
負責同事 呂秋敏姑娘

日期	2026年7月9、16、23、30日(星期四)
時間	下午2時30分至下午4時正
地點	彩虹中心
內容/簡介	照顧路上，你並不孤單！透過蝴蝶故事與輕鬆遊戲，與同路人互相支持，一起放下壓力，找回自己，展翅飛翔！
名額/對象	6位護老者
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	/

輪椅檢查維修站

活動編號 CHCC-LES-26270254
負責同事 馬曉君姑娘

日期	2026年8月6日(星期四)
時間	下午2時至下午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	7月2日起致電23296366或到接待處報名登記
備註	/

Zumba 舞蹈紓壓小組

活動編號 CHCC-LES-26270238
負責同事 梁嘉穎姑娘

日期	2026年8月7、14、21日；9月18日(星期五)
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	由專業導師教授結合健身操和拉丁舞的Zumba舞蹈，訓練不同的肌肉群，包括髖關節和手腳肌群等，同時增加其協調及靈活性。
名額/對象	20位護老者會員
費用	每位\$50
參加辦法	即日起到彩虹中心/嘉峰臺接待處報名登記。額滿即止。
備註	/

健康優惠購物-雅培奶粉9/2026

活動編號 CHCC-LES-26270294
負責同事 馬曉君姑娘

日期	2026年9月9日(星期四)
時間	下午2時30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	7月2日開始攜會員証到接待處購票，於9月3日截止售票。
備註	- 請自備購物袋或手推車 - 奶粉商恕不找續一千元鈔票 - 金裝加營素850克 \$195一罐，活力加營素850克 \$230一罐，低糖850克 \$212一罐，怡保康850克 \$236一罐

院舍參觀

松悅園耆逸護養院暨日間護理中心

活動編號

CHCC-LES-26270283

負責同事

周佩怡姑娘

日期	2026年7月8日(星期三)
時間	上午9時30分至11時30分
地點	松悅園耆逸護養院暨日間護理中心(慈雲山)
內容/簡介	彩虹中心上午9時30分集合 乘巴士到院舍 參觀院舍及小組討論
名額/對象	6位彩虹中心會員、14位護老者
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	來回車費自備

院舍參觀

香港基督教循道衛理聯合教會

循道衛理楊震社會服務處青衣護養院

活動編號

CHCC-LES-262702834

負責同事

周佩怡姑娘

日期	2026年7月16日(星期四)
時間	下午1時30分至5時
地點	循道衛理楊震社會服務處青衣護養院(青衣)
內容/簡介	彩虹中心下午1時30分集合 乘巴士到院舍 參觀院舍及小組討論
名額/對象	6位彩虹中心會員、14位護老者
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	來回車費自備

健康講座

「護老者優先報名」

星期一



星期二



以下活動設有實體及網上平台供護老者及會員參與，但同樣須事先登記。

參加者可使用此QR Code參加講座，惟不設即場技術支援。如需要可以報名手機諮詢站。

健康講座(7-9月)

活動編號

CHCC-LES-26270198, 249-250

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	20位護老者、中心會員及駿薈會員(護老者優先)
費用	免費
參加辦法	請即日起到彩虹中心或致電23296366報名

主題	內容	日期	時間
睡眠健康	講座由衛生署職員負責，講解長期失眠的成因與影響，和建立健康的睡眠習慣。	20/7/2026 (星期一)	9:30-10:30
「郁」得健康	講座由衛生署職員負責，講解進行體能活動的注意事項及運動的基本技巧。	3/8/2026 (星期一)	9:30-10:30
「高血壓(一)：高血壓知多少」	講座由衛生署職員負責，介紹高血壓的高危因素及促進健康生活方式。	7/9/2026 (星期一)	9:30-10:30
備註	1.講座提供實體及網上參與 2.活動當日因人手限制，未能提供線上技術支援。		

手機諮詢班 (7至9月) 彩虹中心		活動編號	CHCC-LES-26270102
		負責同事	梁綽琳姑娘
日期	2026年7月14、7月28日、8月11日、8月25日、9月8日、9月22日 (星期二)		
時間	上午 10 時 至 中午 12 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23296366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。		

手機諮詢班 (7至9月) 嘉峰臺中心		活動編號	CHCC-LES-26270291
		負責同事	李鳳蘭姑娘
日期	2026年7月15日、7月20日 2026年8月12、8月26日、9月9日、9月30日		
時間	7月：上午10時至12時 8月至9月：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。(WhatsApp、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	7月3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.每位每月只可報其中一日，及享45分鐘諮詢時間。		

攜手並肩打擊電騙講座		活動編號	CHCC-LES-26270222
		負責同事	蔡銘淇先生
日期	2026年9月21日(星期一)		
時間	上午 10 時正 至 11 時正		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	由通訊事務管理局職員向長者分享提防電騙的資訊及建議，教導如何善用來電過濾服務及認識通訊服務消費者權益及安全使用電子支付。		
名額/對象	30位彩虹中心會員、護老者、駿薈會員		
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.講座同時提供網上參與； 2.活動因人手限制，未能提供線上技術支援。		

「長者數碼」長幼共融義工服務		活動編號	CHCC-LES-26270206
		負責同事	阮普健姑娘
日期	2026年10月22日至11月12日(逢星期四) 全期4堂		
時間	下午2時至3時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	每次由5位學生義工以 1對1 或 1對2的形式教導長者手機功能，以及常用apps的應用。		
名額/對象	8位中心，駿薈及社區會員 (駿薈及社區會員名額3位)		
費用	免費		
參加辦法	9月1日至9月25日登記，如超額報名則於9月29日抽籤及公佈結果，中籤者會收到電話通知，再到中心報名。		
備註	1)活動由「職業訓練局 香港專業教育學院(沙田)」提供 2)長者請於報名時告知手機品牌等資訊，以便義工預備 3)此活動並非個別諮詢活動		

聽故事，學理財		活動編號	CHCC-LES-26270247
		負責同事	李鳳蘭姑娘
日期	2026年 7月 16日 (星期三)		
時間	下午 2 時 30 分至 4 時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	介紹退休理財產品（如「退休三寶」），提升財務規劃意識。透過繪本引導，學習與家人健康討論財務議題的技巧，促進家庭財務關係。		
名額/對象	25位彩虹中心會員、駿薈會員、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	/		

老友鬼鬼-談論生死		活動編號	CHCC-LES-26270233
			CHCC-LES-26270243
		負責同事	馬嘉聰先生、李鳳蘭姑娘
日期	2026年7月20日(星期一)/2026年 9月 17日 (星期四)		
時間	上午10時半至11時半/下午 2 時 30 分至 4 時		
地點	彩虹中心/嘉峰臺中心		
內容/簡介	提供安全溫馨的空間探討生死議題、介紹喪禮習俗，並指導參加者親手製作個人專屬的「預囑卡」。		
名額/對象	每場各20位彩虹中心會員、駿會會員、護老者		
費用	免費		
參加辦法	即日起致電23296366/27110333或到接待處報名登記。		
備註	2026年7月20日地點在彩虹中心、2026年9月17日地點在嘉峰臺中心。		

7月餓底情報科小組		活動編號	CHCC-LES-26270299
		負責同事	馬嘉聰先生
日期	26年7月22日至7月23日(2堂)		
時間	下午2時至4時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	「邊個話最新科技淨係後生仔專利？我們將帶你學習如何輕鬆利用 AI 找到隱世美食，並由大家投票選擇心儀餐廳！」		
名額/對象	6-8位		
費用	活動免費，膳食及交通自費		
參加辦法	即日起致電23296366或到接待處報名登記。		
備註	/		

好「生」好「死」工作坊		活動編號	CHCC-LES-26270290
		負責同事	李鳳蘭姑娘
日期	2026年 7月 23日 (星期四)		
時間	下午 2 時 30 分至 4 時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	介紹好「生」好「死」的方法，透過互動交流，探討如何在自己熟悉的地方生活至終老，個人、家庭及社區要如何配合才能達至「好生好死」。		
名額/對象	30位彩虹中心會員、駿薈會員、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	/		

AI人生設計師(2)：回憶修復師		活動編號	CHCC-LES-26270297
		負責同事	馬嘉聰先生
日期	2026年 8月 5日 (星期五)		
時間	上午 9時30分至 11時		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	教授參加者使用AI技術修復舊照片或生成插圖，促進數碼共融，並透過重溫回憶提升心理幸福感。		
名額/對象	10位彩虹中心會員、駿會會員、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	/		

哲學有得講		活動編號	CHCC-LES-26270303
		負責同事	馬嘉聰先生
日期	2025 年 8月 15日 (星期六)		
時間	上午 9 時 30 分至 11 時 30 分		
地點	彩虹中心		
內容/簡介	AI 時代下的人類存在價值哲學視角來拆解「AI 是否利大於弊」以及「會否取代人類」這個難題：		
名額/對象	30位彩虹中心會員、駿會會員、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	/		

匹克球入門體驗班		活動編號	CHCC-LES-26270279
		負責同事	李易霖姑娘
日期	2026年9月2日至9月30日 (星期三) (8堂)		
時間	上午10時至中午12時		
地點	竹園體育館(九龍竹園道10號竹園體育館)		
內容/簡介	導師教授匹克球基本認識、正確握拍方法、基本站姿及簡單步法、基礎擊球、正手擊球練習和輕鬆反手回球。		
名額/對象	16位中心會員/駿薈會員/社區會員		
費用	中心會員\$290、駿會會員\$290、社區會員\$290		
參加辦法	有興趣會員可致電(2711 0333)中心登記，職員稍後聯絡		
備註	導師：蔡婉琦女士 1)可向中心借用匹克球拍(5堂)		

雙贏對話練習室		活動編號	CHCC-LES-26270244
		負責同事	李鳳蘭姑娘
日期	2026年 9月 15及22日 (星期二)		
時間	下午 2 時 30 分至 4 時		
地點	嘉峰臺中心		
內容/簡介	掌握互相尊重的對話技巧，讓每次討論都能和氣收場。踢走退休後的孤獨感！教你用正向溝通拉近與老伴、子女及朋友的距離，減少誤會，令退休生活更熱鬧開心。		
名額/對象	25位彩虹中心會員、25位駿會會員、25位社區會員		
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	/		

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。

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。

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7月10日、9月18日(星期五)
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	8位彩虹邨各樓座之樓座代表
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	\

認知友善

剪髮服務(二)

活動編號 CHCC-LES-26270190
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2026年7月11日(星期六)
時間	下午2時正至4時正
地點	彩虹中心
內容/簡介	由義工為參加者提供剪髮服務。
名額/對象	25位彩虹中心會員
費用	\$5
參加辦法	參加者可於6月2日起到中心買票報名，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

編織義工組(26年7至9月)

活動編號 CHCC-LES-26270212
負責同事 阮普健姑娘

日期	26年7月16日至9月17日(逢星期四)(全期8堂)(7月30日及8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	透過老師的指導，學習鉤一些小織物，作為中心活動之用(本義工組以鉤針鉤出作品為主)
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)
時分	加時分活動(按製成品計算加分)
參加辦法	請於7月2日開始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6月25日開始攜會員証於接待處報名



義工服務及時間銀行迎新會

活動編號 CHCC-LES-26270317
負責同事 馬嘉聰先生/黎朗然先生

日期	2026年7月17日(星期五)/2026年8月22日(星期六)
時間	下午2時30分至3時30分/上午10時至11時30分
地點	彩虹中心/嘉峰臺中心
內容/簡介	如果你：一直想做義工，服務社區/聽過或已經加入「時間銀行」，但不太清楚如何運作，歡迎參與以上迎新會活動！
名額/對象	每場12位會員/社區人士
費用	全免
參加辦法	即日起致電23296366(彩虹中心)/27110333(嘉峰臺中心)或到各中心接待處報名登記。
備註	

認知友善

縫出彩虹(7月、8月、9月)

活動編號 CHCC-LES-26270221
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2026年7月17日、8月14日、9月11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	由縫補義工免費修補衣服，修改範圍： - 改褲腳、改褲頭(橡根褲頭) - 衣袖改短等簡單修補
名額/對象	12-15位彩虹中心會員
費用	免費
參加辦法	有興趣者可於7月1日或8月1日或9月1日起致電中心登記姓名及需修補內容，職員會稍後致電聯絡。
備註	- 每人只限修補一件 - 需修補的衣物請預先自行清洗乾淨 - 每月活動需要分別報名



智友善大使培訓課程

活動編號 CHCC-LES-26270224
負責同事 林清澄姑娘

日期	2026年7月22日、7月29日、 2026年8月5日、8月19日(星期六)
時間	下午2時15分至4時15分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	認知障礙症知多點、量血壓須知、認知障礙症長者溝通技巧及實戰篇、如何應用「以人為本」和「能力為本」於小組訓練、健腦桌遊初體驗
名額/對象	5位有志服務認知障礙症的社區人士
費用	免費
參加辦法	即日起致電27110333登記，負責職員稍後約見。
備註	必須要出席以上4節訓練及完成10小時實習，完成者會獲發證書和認證成為楊震智友善大使，中心會提供實習和服務機會。

中秋樓座送湯探訪

活動編號 CHCC-LES-26270288
負責同事 劉育翠姑娘

日期	2026年9月3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	樓長送湯予同樓座體弱長者
名額/對象	30位彩虹邨各樓座之樓長
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	/

接待義工聚會(2)

活動編號 CHCC-LES-26270213
負責同事 阮普健姑娘

日期	2026年9月16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	1)透過遊戲加強長者之凝聚力 2)檢討每日挑戰站之遊戲內容 3)報告中心資訊 4)分享對中心接待服務安排的意見
名額/對象	30位接待義工
時分	加時分活動
參加辦法	工作員會 Whatsapp或致電聯絡各位義工出席
備註	/

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
紅萼樓	2026年8月5日(星期三)	下午2時至3時
白雪樓	2026年8月5日(星期三)	下午3時15分至4時15分
雙碧樓	2026年8月6日(星期四)	下午3時30分至4時30分
雙金樓	2026年8月7日(星期五)	下午3時至4時
紫薇樓	2026年8月12日(星期三)	下午2時至3時
丹鳳樓	2026年8月12日(星期三)	下午3時15分至4時15分
翠瓊樓	2026年8月20日(星期四)	下午2時至3時
錦雲樓	2026年8月20日(星期四)	下午3時15分至4時15分
綠晶樓	2026年8月21日(星期五)	下午3時至4時

第一期重建資訊講座

彩虹重建講座1：重建知多D

活動編號：CHCC-LES-26270306
日期：2026年7月25日(星期六)
時間：上午9:00 - 10:30
地點：彩虹中心
費用：全免
對象：受彩虹邨第一期重建計劃影響的中心會員、護老者優先
名額：40位
負責職員：楊智傑先生
報名方法：即日起致電2329 6366向職員登記
內容：講解有關彩虹邨最新的重建資訊，亦會介紹服務隊的支援服務，並設即場問答環節。
講者：竹園神召會社區服務隊(彩虹邨第1期清拆計劃)

彩虹重建講座2：搬屋點準備？

活動編號：CHCC-LES-26270306
日期：2026年8月28日(星期五)
時間：上午9:00 - 10:30
地點：彩虹中心
費用：全免
對象：受彩虹邨第一期重建計劃影響的中心會員、護老者優先
名額：40位
負責職員：楊智傑先生
報名方法：即日起致電2329 6366向職員登記
內容：分享搬屋前後準備事項及須知，搬屋的流程等，並設即場問答環節。
講者：竹園神召會社區服務隊(彩虹邨第1期清拆計劃)



「萬友智力」計劃 (BrainLive Connect) 由李國賢長者基金贊助，
香港大學及楊震中心合辦。

目的：培訓50+的義工，帶領患有認知障礙症的長者作認知刺激治療的訓練，及提供社區支援服務，推廣老有所為的概念。

義工招募



培訓內容

- 認知障礙症的知識、認知刺激治療的手法、溝通技巧、常見疾病、護老者需要、家居安全、扶抱及轉移技巧、社區資源等
- 完成課程後，安排於長者中心進行實習，帶領認知刺激治療小組，並且獲發以\$80.00津貼或經指定時間銀行平台發放的時分(Time credits)以換取參加機構安排的休閒或自我增值活動。

培訓日期



(1) 計劃簡介日期：

2026年7月6日(一)
時間：下午2:30-3:30
地點：楊震彩雲中心
(牛池灣彩雲一邨商場4樓409A室)

(2) 基礎培訓

日期：2026年7月10日、
14、16、17、21日
時間：早上9:30 - 下午6:00
(共5天)
地點：香港大學(薄扶林)

(3) 進階培訓

日期：2026年8月5、12、19、26日及
9月2日
時間：下午2:00-5:00(共5節)
地點：楊震-悠逸軒附屬中心
(尖沙咀九龍公園徑1號裕華國際大廈4樓01室)

義工需要出席所有培訓和實習節數

2026年9月起展開實習；

每輪實習為期約7星期(14節小組,每節1.5小時)
完成課程和通過評核之學員獲香港大學頒發證書

參加資格



1. 香港居民
2. 年滿50歲
3. 具備讀寫中文能力
4. 主動有禮，具良好溝通及待人接物技巧
5. 對服務認知障礙症長者有興趣人士

查詢及報名：致電2323 7065 與負責職員 湯思敏姑娘聯絡
彩雲中心地址：牛池灣彩雲一邨商場4樓409A室

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）：

會車接送、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

如遇懸掛暴雨及颶風時，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。

資助 Funded by:

DBS Foundation
星展基金會

策劃 Planning:

HKCSS
社聯

地區協作 Community Partner:

楊耀宗紀念社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE
新豐社區中心合辦中心一嘉峰臺中心
Choi Hong Community Centre Service for Senior Citizens
Kingsford Terrace Centre

樂齡展耀通
SILVER CONNECT

跌倒風險評估 (15分鐘)

目的：及早識別中度跌倒風險長者

內容：利用創新科技評估長者下肢力量與平衡能力，
透過微型加速感測器分析三維動作，協助識別跌倒風險。

參加者要求：

1. 年齡需為60歲或以上
2. 不能為依賴輪椅人士
3. 不能依賴拐杖或助行器行走
(如在無輔助情況下會感到非常不安或無法穩定行走者)

評估日期：

日期：26年8月27日(四)
時間：上午10:00-12:00 / 下午2:30-4:30
地點：嘉峰臺中心

備註：參與此測試後將不獲參加樂齡展耀通-認知障礙測試

二選一

VR眼動認知障礙症評估 (15分鐘)

目的：及早識別潛在早期認知缺損 (MCI) 長者

內容：

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)

參加者要求：

1. 年齡需為60歲或以上
2. 不能患有嚴重影響視力的眼疾(如白內障、青光眼、色盲或視網膜疾病)
3. 不能有嚴重聽覺障礙
4. 未被確認患有嚴重認知障礙症
5. 可閱讀簡單文字

評估日期：

日期：26年8月12日(三)
時間：下午1:00-5:00
地點：嘉峰臺中心

備註：參與此測試後將不獲參加樂齡展耀通-跌倒風險評估

報名方法：即日起可致電2711 0333(易姑娘)報名