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

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

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

2026年
10月至12月中心通訊
楊震彩虹

目錄

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 - 9
教育及發展	10 - 15
健康生活	16 - 17
社交及康樂活動	18 - 19
痛症自理	20 - 21
認知支援服務	22 - 29
護老者支援服務	30 - 36
科技資訊	37
年青長者活動	38 - 41
時間銀行與義工服務	42 - 45
社交網絡連結活動	46 - 47
長者服務介紹	48 - 49
颱風及暴雨服務安排	50
重點活動	51
中心聯絡資料	52

主題文章(一) 10月月會主題　　呂秋敏姑娘

【照顧者月】照顧是一份愛， 而你也值得被照顧

在長者中心的日常裡，我們經常看見護老者忙碌的身影：陪伴長者覆診、安排飲食起居、協助復康訓練，以及耐心回應長者的需要。這些看似平凡的日常，背後承載著無數護老者默默的付出。照顧長者從來不容易，你可能同時兼顧工作和家庭，也可能獨自面對長者身體退化或認知障礙帶來的挑戰。在照顧他人的同時，別忘了關心自己的身心需要。

今年的照顧者月，我們想對你說：「你已經做得很好，但請別忘記，你並不孤單。」

照顧的路上，自我關懷並非自私，而是讓自己有力量繼續前行的重要基礎。我們特別為護老者整理了三個自我照顧小貼士：

1.允許自己「放假」：定期留一點時間給自己，無論是散步、喝咖啡或好好睡一覺，都能讓身心得到放鬆。適時運用喘息服務，為自己充充電。

2.建立支援網絡：照顧的重擔毋須獨自承擔。嘗試與家人分擔責任，並與社工、朋友或其他照顧者交流，獲得支持與鼓勵。

3.善用社區資源：日間照顧服務、復康用品租借、復康訓練及情緒支援等社區服務，都能協助減輕照顧壓力，讓照顧工作更輕鬆和安心。

照顧長者是一份愛，也請記得好好照顧自己。在這個屬於照顧者的月份，我們誠邀你參與中心為護老者準備的活動，讓自己稍作休息，感受社區的關懷與支持。

你照顧長者，我們陪你同行。
如欲了解活動詳情或查詢照顧支援服務，歡迎親臨本中心或致電與我們聯絡。

主題文章(二) 11月月會主題　　李鳳蘭姑娘

人生下半場的必修課：常懷感恩，擁抱希望

踏入11月，秋意漸濃，這是一個收穫與沉澱的季節。在西方的文化中，11月有著「感恩節」；而在我們的人生旅程中，退休生活同樣是一個充滿收穫、最適合細味「感恩與希望」的黃金歲月。

回首來時路，感恩沿途風景

退休生活是一個特別的過渡期。或許剛剛退下職場火線，或許子女已經長大獨立。回首過去的幾十年，你們為家庭、為社會付出了許多汗水。現在，是時候停下腳步，給自己一個擁抱，並對自己說聲：「辛苦了，謝謝你！」

「感恩」不僅僅是感謝他人的幫助，更是懂得欣賞自己所擁有的一切。感恩我們依然有健康的體魄去晨運、有三五知己一起飲茶傾偈、有豐富的人生閱歷去面對困難。心理學研究指出，常懷感恩之心的人，壓力荷爾蒙水平較低，睡眠質素更好，整體幸福感也更高。

展望新里程，擁抱無限希望

有了感恩作基石，我們便更有力量去擁抱「希望」。很多時，我們會誤以為退休就是「退下來」、「無所事事」，但其實這正是心理學家所說的「第三齡」（Third Age）——一個充滿自我實現機會的階段。

希望，來自於對未來的期盼和目標。現在的你們，擁有了人生中最寶貴的資產：時間與自由。這是一個重新出發的好時機！無論是學習使用智能手機拍攝、參加中心的書法班、甚至成為義工去幫助他人，每一個新的嘗試，都是為生活注入希望的種子。

在日常中實踐「感恩與希望」的小貼士：

1. 撰寫「感恩日記」： 每天臨睡前，在腦海中或筆記本上，寫下三件今天發生的美好小事（例如：今天天氣很好、喝了一杯好茶、收到朋友的問候訊息）。這能訓練我們的大腦多留意身邊的正能量。
2. 設定「微小而確實」的新目標： 不需要宏大的計劃，可以是一星期學會煮一道新菜式，或是每個月參加一次中心的新活動。這些小目標能為每天醒來提供動力和期待。

讓我們帶著感恩的心，珍惜現在；懷著充滿希望的眼光，迎接未來。

參考資料:

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389.

賽馬會樂齡同行計劃 (JC JoyAge). (2020). 《樂齡心理健康資訊》. （提倡長者透過持續學習與建立社交網絡，提升晚年生活的意義與希望感。）

主題文章(三) 12月月會主題　　阮普健姑娘

防騙資訊你要知

行街時你遇過騙徒嗎？ 你有收過詐騙電話嗎？ 你收過電話詐編訊息嗎？

現在的騙案，已不限於街頭出現的詐騙，例如：跌錢黨、祈福黨。很多騙徒透過電子媒界進行詐騙，且手法層出不窮，中招者不限年齡及身份，不論你是年青人、中年人，還是長者。在學、還是在職，都可能遇上各類騙案手法的機會。

騙徒的手法包括：「猜猜我是誰」、假冒客服或公營機構，假稱帳戶異常、包裹未領、涉嫌犯罪等原因，並要求配合跟進或調查，並提供銀行資料，又或轉帳「保證金」等。此外，妨間亦有不少釣魚簡訊與惡意連結詐騙方式，以獲取個人賬戶或信用卡資料。

因此，作為一個精明的長者，需緊記以下「防騙」訊息：

1)冷靜處理：遇到要求轉帳、提供個人資訊或點擊連結時，先讓自己冷靜3分鐘，切勿衝動操作。有懷疑詐騙即掛線，例如：聽到涉及金錢、銀行戶口號碼、扣留物品或涉嫌犯罪的電話……。

2)主動核實：親自打電話給家人，或者直接找親友問清楚。更不要使用對 方提供的電話或連結，有需要自行尋找官方管道（如官網、官方客服電話）聯繫確認。

3)便宜莫貪：見到匪夷所思的優惠或投資計劃要提高警覺，應只透過官方網站了解服務及詳情

4)絕不透露：銀行卡號、提款卡或密碼、簡訊驗證碼、身分證號等敏感資訊，絕不提供給任何人。

5)及時求助：自己不確定或有疑惑，一定要打電話通知親友或撥打18222(防騙易熱線)尋求協助。有需要時致電 999報案。

資料來源：

1)AI資料(防騙)

2)反詐騙協調中心 https://www.adcc.gov.hk/zh-hk/home.html

3)個人資料私隱專員公署 https://www.pcpd.org.hk/tc_chi/anti_fraud/index.html

月會安排、月會印花獎勵計劃

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

10月至12月月會

月份	主題	日期	時間
10月	照顧是一份愛，而你也值得被照顧	10月2日 (星期五)	上午10時至上午11時
11月	人生下半場的必修課	11月3日 (星期二)	下午2時至下午3時
12月	防騙資訊你要知	12月1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、中心報告

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，會藉費用為$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)

彩虹駿耆會員：

居於彩虹中心服務範圍內、55 至 59 歲的會員，會藉費用為$24

*持有效會員證而又居住在中心服務區域的駿耆會員，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，請帶備駿耆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，會藉費用為$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 歲之駿耆會員由 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

- 活動幹事朱軒正於2026年8月31日離職。
- 社工曾寶儀於2026年9月1日到職。
- 城市大學實習社工卓奕廷和林綺桐由2026年8月31日起於彩虹中心實習。
- 中文大學老年學學生謝卓芹和謝值宇由2026年9月14日起於彩虹中心實習。
- 服務經理蘇穎詩於2026年9月14日調職至其他服務單位。
- 社會工作員徐玉婷2026年9月14日離職。
- 聖方濟各大學實習社工梁靜珊及朱孟偉由2026年9月8日起於嘉峰臺中心實習。

服務質素標準

為確保中心服務質素，中心須依循社會福利署「服務質素標準」，
釐訂服務單位的服務管理及提供，以達到優質的水平。
如想了解更多，歡迎向我們的職員查詢。

服務標準	服務標準扼要內容
1	服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
2	服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
3	服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。
4	所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
5	服務單位 / 機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
6	服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
7	服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
8	服務單位遵守一切有關的法律責任。
9	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
10	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
11	服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。
12	服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
13	服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
14	服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
15	每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
16	服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

如何召喚救護車

*** 香港範圍內可致電 999**
*** 直撥消防處救護車調派中心電話 27353355**

致電時可提供下列資料
* 意外種類，性質及經過
* 所需援助
* 詳細事發地點
* 簡述傷病者情況（例如傷病者年齡，性別， 病歷，病徵，病狀，受傷程度及人數等）
* 聯絡電話及致電者姓名
* 要求接聽者將內容覆述一次，確保資料無錯漏。
* 接聽者示意可掛線後才掛上電話

「召喚救護車程序知多啲」工作坊	活動編號 CHCC-LES-26270475 負責同事 朱家詠姑娘
日期	2026年11月6日 (星期五)
時間	上午 11 時 15 分至 12 時15 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	透過義務社區急救義工分享，認識召喚救護車程序及相關注意事項，透過即場練習，學習相關知識。
名額/對象	40位彩虹中心會員、駿薈會員及照顧者
費用	免費
參加辦法	10月6日起致電23296366或到接待處報名登記。
備註	活動由社區急救隊員籌劃及提供。

以下課程需先登記輪候，職員將按輪候次序通知報名。

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
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	9	$298	$332	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	10	$331	$369	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2:30	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

防騙及國安教育講座

活動編號 CHCC-LES-26270455
負責同事 黎朗然先生

日期	2026 年 10 月 5 日 (星期三)
時間	下午 3 時 30 分至 4 時 30 分
地點	彩虹中心、嘉峰臺中心
內容/簡介	分享防騙及國安注意小貼士，講座設有互動小遊戲，參加者更可獲贈福袋乙個
名額/對象	30位會員/護老者/時間銀行成員/社區人士
費用	全免
參加辦法	9月7日起致電27110333或到接待處報名登記。先到先得，額滿即止。
備註	特別鳴謝：傳承教育慈善基金有限公司

書法進修班(10至12月)

活動編號 CHCC-LES-26270132
負責同事 呂秋敏姑娘

日期	2026 年 10 月 6 日 至 12 月 8 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	導師教導歐陽詢九成宮醴泉銘及書法小品
名額/對象	16位彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員
費用	每位$100
參加辦法	即日起攜會員證於接待處購票，額滿即止 。
備註	• 導師：羅義香老師 • 11月3日暫停

豎琴學習班(26年10至12月)

活動編號 CHCC-LES-26270440
負責同事 阮普健姑娘

日期	26年10月6日至12月15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：上下滑技巧，拍子練習,彈奏和弦及看譜技巧，透過大合奏感受彈奏豎琴的樂趣。是次教授曲目為「今宵多診重」
名額/對象	10位彩虹中心、駿薈及社區會員
費用	每位$230
參加辦法	豎琴學習班舊生優先於9月10日攜會員証於接待處購票，餘額則於9月23日公開發售
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

聽力健康資訊講座及手語工作坊

活動編號 CHCC-LE-26270497
負責同事 馬曉君姑娘

日期	2026年10月14日(三)
時間	上午9時30分至11時15分
地點	彩虹中心
內容/簡介	分享聽力退化的原因、影響。亦分護耳常識，另教授簡單的手語
名額/對象	20位虹中心、駿薈、護老者、社區會員
費用	免費
參加辦法	即日起攜會員證於接待處購票，額滿即止 。
備註	/

國畫花鳥初探

活動編號 CHCC-LES-26270426
負責同事 李易霖姑娘

日期	26年10月16日至11月6日(星期五) 全期4堂
時間	上午11時正至12時30分 (1.5小時)
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	國畫花鳥初探課程以「一堂一作品」為特色，由導師教授，帶領學員循序漸進學習花鳥畫基礎技巧，包括筆法、用墨及構圖等內容。(歡迎初學者及對國畫花鳥有興趣的會員報名參加。)
名額/對象	9位(中心/駿薈會員/社區會員)/ 1位(時間銀行成員)
費用	$160 (中心/駿薈會員/社區會員) / 減360分 (時間銀行成員)
參加辦法	請於9月18日開始攜會員証於接待處購票，額滿即止
備註	• 導師：甄妙清（都會大學中國彩墨畫藝術證書） • 費用包括上課用基本紙和課堂中提供顏料及筆

教育及發展

藝術廊-塑膠彩班

活動編號 CHCC-LES-26270412
負責同事 李易霖姑娘

日期	26年10月21日至12月9日(三) (共8堂)
時間	上午10時15分至11時45分 (1.5小時)
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	• 學習塑膠彩技巧 • 學習繪畫技巧和構圖技巧 • 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	12位彩虹中心、駿薈及社區會員
費用	彩虹中心會員$300、駿薈會員$300、社區會員$320
參加辦法	有興趣之會員可於9月9日起到中心報名，先到先得。
備註	用只包括畫布，其他顏料和工具自備

中心諮詢會(26至27年)嘉峰中心

負責同事 CHCC-LES-26270
負責同事 黎朗然先生

日期	2026 年 12 月 9 日 (星期三)
時間	上午10時至11時30
地點	嘉峰中心
內容/簡介	一年一度既中心諮詢會又到啦！不論你是中心會員，義工或是護老者，只要你想對中心服務表達意見，都歡迎報名參加！分享對中心各項服務的意見，以及享用茶點。
名額/對象	20位中心會員、義工、護老者、8位時間銀行成員
費用	免費
參加辦法	• 11月4日開始攜會員証於接待處報名，額滿即止。 • 時間銀行成員可於11月4至20日透過時間銀行報名，職員以whatsapp落實

中心諮詢會(26至27年) 彩虹中心

負責同事 CHCC-LES-26270434
負責同事 阮普健姑娘

日期	2026 年 12 月 11 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	一年一度既中心諮詢會又到啦！不論你是中心會員，義工或是護老者，只要你想對中心服務表達意見，都歡迎報名參加！分享對中心各項服務的意見，以及享用茶點。
名額/對象	20位中心會員、義工、護老者、8位時間銀行成員
費用	免費
參加辦法	• 11月4日開始攜會員証於接待處報名，額滿即止。 • 時間銀行成員可於11月4至20日透過時間銀行報名，職員以whatsapp落實

水彩畫學習班(27年1至2月)

活動編號 CHCC-LES-26270444
負責同事 阮普健姑娘

日期	2027年1月20日至2月24日(逢星期三) (全期6堂)
時間	上午11時15分至12時45分
地點	彩虹中心
內容/簡介	透過導師的示範及指導,參加者重溫透視、色彩學，透過不同的技巧畫出各種畫作，例如：畫不同形態的樹、風景、繡球花、水果及甜品等，以練習用色及水彩技巧
名額/對象	10位彩虹中心、駿薈及社區會員 (駿薈及社區會員名額3位)
費用	每位$180
參加辦法	曾學習水彩畫班之會員優先於12月2日至12月19日攜會員証於接待處購票，餘額則12月21日公開予未曾參與過水彩畫班的會員購票，額滿即止
備註	1)參加者請自備水彩畫顏料、水彩畫筆及調色碟 2)水彩畫紙由中心提供

活力拉筋班(26年10至12月)

活動編號 cHCC-LES-26270436
負責同事 阮普健姑娘

日期	26年10月10日至12月12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	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	即日起攜會員證於接待處購票，額滿即止 。
備註	• 導師：陳家興老師 • 2026年10月17日至11月28日暫停

健康起動站10-12月

活動編號 CHCC-LES-26270385
負責同事 馬曉君姑娘

日期	2026 年 10 月5、11月2日、12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 (單次)
參加辦法	即日9月1日起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

歡欣祝福棒 - 拉筋運動舒展工作坊

活動編號 CHCC-LES-26270476
負責同事 朱家詠姑娘

日期	2026年10月30日 (星期五)
時間	第一場：上午 9 時 30 分至 10 時 45 分 第二場：上午 11 時 至 12 時 15 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	透過熱身、招式、詩歌舞蹈及‘碌棒’指導的拉筋運動經常練習能使氣血運行良好，消除痛症，改善慢性病。
名額/對象	60位彩虹中心會員、駿薈會員及社區會員 (每場最多30人)
費用	每位$10
參加辦法	10月6日開始親臨中心購票，額滿即止。
備註	• 導師：蔡明德牧師及其團隊 • 患長期痛症長者或個案優先 • 每人只可報名參與其中一場

獅心護腦・社區防中風健康檢測行動二

活動編號 CHCC-LES-26270491
負責同事 朱家詠姑娘

日期	2026 年 10 月30日(星期五)
時間	上午 9 時 30 分至1 時正 (每位只出席當中15分鐘)
地點	彩虹中心
內容/簡介	由香港京士柏獅子會提供即時心血管檢測及講解報告
名額/對象	60位彩虹中心會員、駿薈會員、護老者、社區會員
費用	免費
參加辦法	於10月6日起到接待處報名登記及領取出席提示紙。
備註	• 活動由京士柏獅子會提供 • 如之前已參與1/8 檢測行動，將不獲准再參與。

認知友善

得閒飲茶(10至12月)

活動編號 CHCC-LES-24250130
負責同事 阮普健姑娘

日期	(第1場)2026年10月2日(星期五) (第2場)2026年11月3日(星期二) (第3場)2026年12月1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	10及12月由義工帶領參加者進行桌上遊戲活動，並品嚐茶點，享受休閒的下午 **11月特備節目以「你最驚點死？」及「理想點死？」為主題**，由主持帶領長者討論生死觀，並認識預設照顧計劃，規劃自身重要安排。
名額/對象	20至30位中心會員，駿薈會員
費用	免費
參加辦法	即日起開始親臨或致電中心登記，額滿即止。
備註	參加者可登記全部3場或其中一場

香港遊踪之綠野覓香

活動編號 CHCC-LES-20270343
負責同事 馬曉君姑娘

日期	2026 月10月15日 (星期四)
時間	上午 9時30分至上午11時
地點	彩虹中心、嘉峰臺中心
內容/簡介	參觀由新生精神復康會營運的「綠在黃大仙」回收環保站，及一起動手製作左手香膏。
名額/對象	25位彩虹中心、駿薈及社區會員
費用	每位$10
參加辦法	即日起攜會員證於接待處購票，額滿即止 。
備註	• 自備車費，職員陪同乘坐3D巴士前往。 • 自備一個可裝入20g左手香膏的小盒子及帶備少量廢紙/鋁罐/膠樽作體驗回收活動體驗。

「滾」動荃馬遊

活動編號 CHCC-LES-26270506
負責同事 楊智傑先生 及 馬嘉聰先生

日期	2026年 11 月11 日 (星期三)
時間	上午 9 時 15 分至 下午 4 時 15分 (上午9時於彩虹中心集合)
地點	荃灣迪高保齡球場、深井午膳、馬灣「港版五漁村」
內容/簡介	與參加者一同到打保齡球及到馬灣遊覽，共渡愉快的一天。
名額/對象	56位中心會員，駿薈會員及社區會員
費用	每位$150(包膳食及交通費)
參加辦法	1)請於10月2(五)日至10月21日(三)內致電中心登記， 2)如超額則於10月23日(五)抽籤及公佈結果 3)中籤者請於10月26(一)至11月3日(二)攜會員証於接待處購票
備註	• 因活動需一定體力及步行距離，故參加者需自行評估身體狀況。

聖家堂與你賀聖誕(2026)

活動編號 CHCC-LES-24250435
負責同事 阮普健姑娘

日期	2026 年 12 月19 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	由聖家堂義工及工作人員與長者報佳音，玩遊戲、唱歌、以及慶祝聖誕節
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	• 請於11月2日(一)至11月20日(五)內致電中心登記 • 如超額則於11月23日(一)抽籤及公佈結果 • 中籤者請於11月23日(一)至12月4日(五)攜會員証於接待處購票
備註	• 參加者請憑券出席當日活動 • 是次活動沒有護送服務，坐輪椅長者請自行安排前往

痛症不求人(10-12月)(A 班)

活動編號 CHCC-LES-26270137
負責同事 阮普健姑娘

日期	2026年10月7日至 12 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、駿薈會員及社區會員
費用	每位$120
參加辦法	即日起攜會員證於接待處購票，額滿即止 。
備註	• 導師：盧柏霖老師 • 每人只限參與一班 • 11月4日暫停

痛症不求人(10-12月)(B班)

活動編號 CHCC-LES-26270138
負責同事 阮普健姑娘

日期	2026年10月7日至 12 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、駿薈會員及社區會員
費用	每位$120
參加辦法	即日起攜會員證於接待處購票，額滿即止 。
備註	• 導師：盧柏霖老師 • 每人只限參與一班 • 11月4日暫停

痛症自理教室“坐骨神經痛自救”

活動編號 CHCC-LES-26270477
負責同事 馬曉君姑娘

日期	2026年11月2日(星期一)
時間	上午11時30分 至下午1時
地點	彩虹中心
內容/簡介	1.坐骨神經痛常見原因 2.日常生活怎樣預防 3.實用放鬆同伸展運動(現場示範，即學即用) 4.適合有腰背不適、長時間坐或站、或者想學習自我護理的人士 5.強化運動
名額/對象	25位彩虹中心會員、駿薈會員、社區會員、護老者
費用	每位$40(已包一個彈力球)
參加辦法	請於10月6日開始親臨中心購票，額滿即止。
備註	由資深痛症復健與伸展導師盧栢霖老師主持

痛症診所

痛症諮詢及治療服務

對象：

1. 居於本中心服務範圍的55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個月或以上及非急性或癌症引起的痛症

服務內容：

1. 痛症評估及諮詢
2. 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
3. 轉介參加痛症管理活動

每次收費：$220（45分鐘）
歡迎使用醫療券

地點及時間：

彩雲長者社區照顧服務（逢二）
彩虹日間護理服務（逢四）
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27110333與負責職員劉先生聯絡

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。

童樂智友FUN

認知友善

活動編號 CHCC-LES-26270453
負責同事 李妍儀姑娘、林清瀅姑娘

日期	2026 年 10 月 3 日、11 月 7 日 及 12 月 5 日 (星期六)
時間	下午 2 時 30 分至 4 時
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	由學生義工與參加者互動，以製作小食/手作或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	10月、11月 及 12月 活動日子需分別報名

智醒魔力橋 (10月-12月)

認知友善

活動編號 CHCC-LES-26270464
負責同事 梁綽琳姑娘

日期	2026 年 10 月5 日 至 12月28日 (星期一)
時間	上午 10 時 至 11 時 30 分
地點	彩虹中心
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 • 10月12日、11月9日及11月23日暫停

玩具圖書館 (10月-12月)

認知友善

活動編號 CHCC-LES-26270079
負責同事 梁綽琳姑娘

日期	2026 年 10 月 6日、10月13日、10月27日，11月3日、11月10日、11月17日、11月24日，12月1日、12月8日、12月15日、12月22日、12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。

記憶關注組(10-12月)

活動編號 CHCC-LES-26270469
負責同事 林清瀅姑娘

日期	2026年10月7日、11月25日及12月9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23296366或27110333 報名，額滿即止
備註	• 三場內容不同 • 第一和第二場：10月2日起報名 • 第三場：11月2日起報名

認知友善

彩虹摯友月聚(10-12月)

活動編號 CHCC-LES-26270463
負責同事 梁綽琳姑娘

日期	2026年10月15日(四)、11月27日(五)、12月24日(四)
時間	10月：下午 2 時 30 分 至 4 時 11月：上午 11 時 至 12 時 30 分 12月：下午 2 時 30 分 至 4 時
地點	彩虹中心
內容/簡介	以現實導向，運動，手作，煮食或桌上遊戲和參加者每月相聚互相交流。
名額/對象	10位/智友醫社同行計劃參加者 或 畢業生
費用	免費
參加辦法	即日起致電2329 6366 登記，負責職員會稍後聯絡確認
備註	10月、11月及12月需分別報名

認知友善

醒腦時刻(10月-12月)

活動編號 CHCC-LES-26270381
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2026年10月8日、15日及22日 (指定星期四) 2026年11月4日 及 11日 (指定星期三) 2026年12月16日、23日、30日 (指定星期三)
時間	10月：上午11時45分 至 12時45分 11月：下午2時 至 3時 12月：下午2時 至 3時
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	11位/彩虹中心會員及 (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」在「友」你家屬講座-「智醒家居」

活動編號 CHCC-LES-26270237
負責同事 謝泝心姑娘

日期	2026 年 10 月 24 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. 講解認知友善的家居設施 2. 家居運動
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

智叻小人類(10月-12月)

活動編號 CHCC-LES-26270382
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2026 年 10 月 29 日 (星期四) 2026 年 11 月 26 日 (星期四) 2026 年 12 月 10 日 (星期四)
時間	上午11時45分 至 12時45分
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	分別於10月2日、11月1日及12月1日致電23296366或到接待處登記報名，職員再確認名額。
備註	/

嘉峰摯友月聚(10-12月)

認知友善

活動編號 CHCC-LES-26270452
負責同事 李妍儀姑娘

日期	2026年 10 月 31日、11 月 21日及 12月19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	10月、11月及12月 活動日子需分別報名

智友畢業禮暨重聚日

認知友善

活動編號 CHCC-LES-26270468
負責同事 林清瀅姑娘

日期	2026 年 11 月 14 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	向智友醫社同行計劃參加者頒發證書、與照顧者見證長者參加計劃的歷程、介紹中心延續活動和照顧者服務
名額/對象	受邀的智友醫社同行計劃參加者和照顧者
費用	免費
參加辦法	負責職員會以短訊發出邀請
備註	/

益智烹飪班

認知友善

活動編號 CHCC-LES-26270474
負責同事 馬曉君姑娘

日期	2026 年12 月4 日至12月18日 (星期五) (3堂)
時間	下午 2時30分至4時
地點	彩虹中心
內容/簡介	Omega-3具有抗發炎、保護腦神經細胞、促進大腦血液循環、長期補充有助減慢記憶力退化。因此教授三款抗炎菜式。
名額/對象	4位認知障礙症長者
費用	每位$150
參加辦法	由11月3日親臨中心交費，額滿即止。
備註	菜式：1.合桃朱古力能量球　2.紙包三文魚 3.自家燕麥奶健腦早餐杯

「智」在「友」你家屬活動 — 照護好眠

認知友善

活動編號 CHCC-LES-26270237
負責同事 林清瀅姑娘

日期	2026 年 12 月 19 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	由社企「山海關」導師教授製作助眠草本眼枕和分享養生小貼士，讓照顧者好好關顧自己。
名額/對象	15位認知障礙症照顧者(智友醫社同行計劃參加者優先)
費用	免費
參加辦法	即日起致電2711 0333留名，負責職員再確認名額。
備註	不適合孕婦和對中草藥敏感的人士 活動提供長者暫托服務(摯友月聚)，請在報名時提出。

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

10-12月份認知友善活動留名紙

請在有興趣參加的活動加 ✓

彩虹中心 舉行

- ☐ **正中紅心飛標班** — 逢星期二 只限男士
  負責職員：蔡先生
  時間: 上午10:00-11:00
- ☐ **彩虹摯友月聚** — ☐ 10月15日 ☐ 11月27日 ☐ 12月24日
  負責職員：綽琳姑娘
  時間: 下午2:30-4:00
- ☐ **預設照顧計劃之預設醫療指示講座** — 11月19日
  負責職員：馬先生
  時間: 上午10:00-12:00
- ☐ **齊來包“餃餃”** — 12月4,11,18日 $120/3堂
  負責職員：馬姑娘
  時間: 下午2:30-4:00
- ☐ **智友-沙之藝術** — 10月17,24,31日 $200/3堂
  負責職員：穎姑娘
  時間: 下午4:00-5:00

嘉峰臺中心 舉行

- ☐ **嘉峰摯友月聚** — ☐ 10月31日 ☐ 11月21日 ☐ 12月19日
  負責職員：李姑娘
  時間: 下午2:30-4:00
- ☐ **智醒魔力橋** — 逢星期一
  負責職員：綽琳姑娘
  時間: 上午10:00-11:30
- ☐ **玩具圖書館** — 逢星期二
  負責職員：綽琳姑娘
  時間: 下午2:00-3:00
- ☐ **童樂智友FUN** — ☐ 10月3日 ☐ 11月7日 ☐ 12月5日
  負責職員：林姑娘/李姑娘
  時間: 下午2:30-4:00

彩虹中心 舉行

只可報1或2

- ☐ ① **智叻小人類** — 10月29日報名 / 11月26日報名 / 12月10日報名
  負責職員：蔡先生
  時間: 上午11:45-12:45
- ☐ ② **醒腦時刻** — 10月8,15,22日 (四) / 11月4,11日 (三) / 12月16,23,30日(三)
  負責職員：蔡先生
  時間: 下午2:00-3:00

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

參加者姓名：

聯絡電話：

是否認知障礙症人士: 是/否

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

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

$320
(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

護老路上「照」住你

活動編號 CHCC-LES-26270374
負責同事 梁嘉穎姑娘

日期	2026年10月1日 至 2026年11月30日
時間	不適用
地點	不適用
內容/簡介	準備1張與被照顧長者從前或現在開心難忘的合照，讓照顧者回顧並分享與長者相處中的溫馨時刻。
名額/對象	100名護老者
費用	免費
參加辦法	即日起到彩虹/嘉峰台中心接待處報名及交費，職員會再聯絡收集照片
備註	每張照片需以最少20字描述該經歷，每位參加者可獲小禮物乙份

「照」常同行:照顧者的「甜」心時刻

活動編號 CHCC-LES-26270350
負責同事 林清瀅姑娘

日期	2026年10月7日至 10月21日 (星期三) (共3堂)
時間	下午 2 時 30 分至 4 時 00 分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	由導師指導製作甜品，讓照顧者暫時卸下照顧責任和發現人生的甜心時刻
名額/對象	8 位護老者會員(現正照顧認知障礙症人士優先)
費用	免費
參加辦法	即日起致電2711 0333 或到接待處留名
備註	活動設有長者暫托服務，如有需要請報名時提出。 此活動由社會福利署黃大仙及西貢區小社區服務計劃資助

布藝療癒紓壓小組 - 手縫散紙袋

活動編號 CHCC-LES-26270372
負責同事 梁嘉穎姑娘

日期	2026年10月9日及10月16日 (星期五)
時間	上午 9 時 30 分至 10 時 30 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	由導師指導下學習基礎縫紉技巧，並由參加者親手縫製散紙袋一個。
名額/對象	6位護老者會員
費用	每位$50(包括材料費)
參加辦法	即日起到彩虹/嘉峰台中心接待處報名及交費
備註	/

護老者支援服務

沙頭角禁區尋秘之旅

活動編號 CHCC-LES-26270449
負責同事 梁嘉穎姑娘

日期	2026 年 10 月 30 日 (星期五)
時間	上午 9 時 30分至 下午 4 時
地點	沙頭角禁區（彩虹中心集合）
內容/簡介	由資深導遊帶領探索沙頭角禁區，如中英街花園等，感受邊境小鎮的生活脈動與文化底蘊。(詳情請參閱海報)
名額/對象	30 位護老者會員及其被照顧者（夫婦優先）
費用	每位$200（包含來回旅遊巴，導遊費，中式午餐，保險）
參加辦法	10月6日起致電2329 6366/2711 0333或到接待處報名
備註	1）職員會在稍後聯絡成功報名之參加者索取身份證影印作申請禁區紙之用 2）9月30日起通知成功報名者

護老家庭齊齊郁 （11月）

活動編號 CHCC-LES-26270447
負責同事 梁嘉穎姑娘

日期	2026年11月2日 至 11月23日 (星期一) (4堂)
時間	上午 9 時 15 分至 10 時 45 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	由體適能教練指導正確運動姿勢，如拉筋伸展運動、肌力訓練等。
名額/對象	8個護老家庭
費用	每個家庭(2人) 共$100
參加辦法	即日起到彩虹/嘉峰台中心接待處報名及交費
備註	此班組需由護老者及其被照顧者一同參與。

護老者支援服務

「照」常同行: 柔力同路人

活動編號 CHCC-LES-26270350
負責同事 林清瀅姑娘

日期	2026年11月3日 至 11月24日 (星期二) (共4堂)
時間	下午 2 時 30 分至 4 時 00 分
地點	富山邨樂耕園
內容/簡介	由導師指導下學習柔力球，提升平衡感與協調性、展現「以柔克剛、借力使力」
名額/對象	10 位護老者會員(現正照顧認知障礙症人士優先)
費用	免費
參加辦法	即日起致電2711 0333 或到接待處留名
備註	活動設有長者暫托服務，如有需要請報名時提出。 此活動由社會福利署黃大仙及西貢區小社區服務計劃資助

慢活塑膠彩（11-12月）

活動編號 CHCC-LES-26270448
負責同事 梁嘉穎姑娘

日期	2026年11月13日 至 12月18日 (星期五) (共6堂)
時間	下午 2 時 30 分至 4 時
地點	彩虹中心
內容/簡介	由導師指導基礎塑膠彩作畫方法，讓參加者透過作畫的過程享受自己時間，減輕照顧壓力。
名額/對象	10位護老者會員
費用	每位$100
參加辦法	即日起到彩虹/嘉峰台中心接待處報名及交費
備註	/

輪椅檢查維修站

活動編號 CHCC-LES-26270467
負責同事 馬曉君姑娘

日期	2026 年 11月26日 (星期四)
時間	下午 2 時 至 4 時 00 分
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位護老者、彩虹中心會員、駿薈會員
費用	全免(更換部份零件除外)
參加辦法	11月6日起致電2329 6366或到接待處報名登記
備註	/

漫活自助遊 - 護老家庭旅行

活動編號 CHCC-LES-26270196
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2026 年 11 月 28 日 (星期六)
時間	上午11時15分 至 下午4時正
地點	自助午餐、中文大學（彩虹中心集合）
內容/簡介	一起到訪萬怡酒店享用自助午餐，及後參觀中文大學文物館。
名額/對象	34位護老者會員及其被照顧者 (家庭優先)
費用	每位$200
參加辦法	由10月2日起致電中心登記，截止登記日期為10月30日，如超額登記則於10月31日抽籤及公佈結果，中籤者必須於11月7日前帶備會員證於接待處購票，逾期報名者其名額將於11月11日由後備補上。
備註	• 遊覽時段需要參加者持續步行25分鐘； • 輪椅名額約5位，如需要請於登記時通知職員。

草本按摩球工作坊

活動編號 CHCC-LES-26270401
負責同事 梁嘉穎姑娘

日期	2026 年 12 月 4 日 (星期五)
時間	下午 2 時 30 分至 4 時
地點	彩虹中心
內容/簡介	導師指導參加者利用艾草等中草藥材，親手製作具備舒緩功效的草本按摩球。
名額/對象	12位護老者會員
費用	每位$10
參加辦法	11月2日起開始攜會員証於接待處購票
備註	/

營養奶粉購買

活動編號 CHCC-LES-26270466
負責同事 馬曉君姑娘

日期	2026 年 12月10日 (星期四)
時間	下午 2 時 30 分至 4 時 00 分
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	10月9日開始攜會員証到接待處購票，於12月5日前截止售票。
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$205一罐，活動加營素850克$253，低糖850克$212一罐，怡保康850克$236一罐

健康講座

「護老者優先報名」

星期一 Zoom

星期二 Zoom

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(10-12月)

活動編號：CHCC-LES-26270334, 26270399-400
負責同事：梁嘉穎姑娘

地點	彩虹中心
內容	詳請請參考宣傳海報
名額/對象	每場20位護老者、中心會員及駿薈會員
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
預防肌肉流失	講座由衛生署職員負責，講解肌肉流失的成因和影響，以及預防肌肉流失的方法。	5/10/2026 (星期一)	9:30-10:30
安全使用藥物	講座由衛生署職員負責，講解取藥時的注意事項，及儲存藥物的正確方法 。	24/12/2026 (星期四)	9:30-10:30
識飲識食識購物	講座由衛生署職員負責，介紹購買食物時實踐精打細算和食得健康的原則。	7/12/2026 (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 (10至12月) 彩虹中心

活動編號：CHCC-LES-26270103
負責同事：梁綽琳姑娘

日期	2026 年 10 月 13日、10 月27 日 (星期二) 2026 年 11 月 10 日、11 月 24 日 (星期二) 2026 年 12 月 8 日、12 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。

手機諮詢站 (10至12月) 嘉峰臺中心

活動編號：CHCC-LES-26270509
負責同事：李鳳蘭姑娘

日期	2026年10月15、10月29日 (星期四) 2026年11月9日、11月23日 (星期一) 2026年12月2日、12月16日 (星期三)
時間	10月：下午2時30分至4時30分 11月：上午10時至12時 12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	10月3日起致電27110333或到接待處報名登記。
備註	• 由IT義工成員協助解答。 • 每位每月只可報其中一日，及享45分鐘諮詢時間。

更多年輕長者活動資訊請參閱「峻傲會」通訊
[親臨中心/WhatsApp社群/嘉峰臺中心Facebook專頁中取閱]

生有限、愛無限晚晴照顧工作坊

活動編號 CHCC-LES-24250942
負責同事 馬嘉聰先生

日期	2026 年 10 月 7 日 (星期三)
時間	下午 2 時 至 4 時
地點	彩虹中心
內容/簡介	透過體驗式互動練習，參加者了解晚期症狀和護理方法，明白晚晴時期的需求，提早規劃照顧計劃。
名額/對象	30位彩虹中心會員、駿薈會員
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	合辦機構:毋忘愛

Pickleball-匹克球班(10月-12月)

活動編號 CHCC-LES-26270428
負責同事 李易霖姑娘

日期	2026 年 10月8日 至 12月31日 (星期四) 共13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	介紹基本玩法、規則及場地設施，並教授正確握拍、基本站姿和步法，以及正手擊球、反手回球和發球技巧。課程最後設有雙人對打及分組練習。
名額/對象	16位中心會員、駿薈及社區會員
費用	每位$735
參加辦法	9月7日起開始攜會員証於接待處購票，額滿即止。
備註	可向中心借用匹克球拍

Ukulele學習班(26年10至12月)

活動編號 CHCC-LES-26270437
負責同事 阮普健姑娘

日期	2026年10月10日至12月5日 (逢星期六) 全期6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，鞏固學習班所學的技巧，包括和弦及掃法等技巧，重溫之前彈奏過的曲目，並一同彈奏新歌「月亮代表我的心」。
名額/對象	10位中心、駿薈及社區會員 (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	ukulele學習班參加者優先於8月29日攜會員証於接待處購票，餘額則於9月21日開發售
備註	• 2026年10月17日、11月21及11月28日暫停 • 導師：Zuki Chan • 參加者可借用Ukulele於中心及回家練習

金齡新角色：生命三維敘事工作坊

活動編號 CHCC-LES-24250942
負責同事 黎朗然先生

日期	2026 年 10 月 30 日 (星期五)
時間	上午 10 時 至 下午 4 時
地點	恩潮浸信會（鑽石山蒲崗村道200號；富山邨對面）
內容/簡介	以「角色扮演遊戲」形式，參加者重新建構屬於自己的金齡新角色。亦一同共進午餐，品嘗由「餓底情報科」小組推介食物。
名額/對象	30位彩虹中心/駿薈/社區/護老者/時間銀行成員
費用	$40(包午膳)/300時分(3個名額;並需符合活動對象資格)
參加辦法	即日起致電23296366或到接待處報名登記。
備註	活動對象：55－75歲；預計兩年內退休 或 已退休10年內人士 / 護老者；願意檢視自己人生價值、建構有意義及快樂的健康生活者。

3D打印工作坊：自制獨特小巴牌

活動編號 CHCC-LES-24250942
負責同事 馬嘉聰先生

日期	2026年11月4日(星期三) 及 11月10日(星期二)
時間	下午3時 至 4時30分
地點	彩虹中心
內容/簡介	想擁有獨特的「小巴牌」？現在可以印上自訂字，結合香港的集體回憶與流行的3D打印技術，創造專屬紀念品！
名額/對象	10位彩虹中心會員、駿薈會員
費用	每位$50
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

預設照顧計劃之預設醫療指示講座

活動編號 CHCC-LES-24250942
負責同事 馬嘉聰先生

日期	2026 年 11月 9日 (星期一)
時間	上午 10 時 至 12 時
地點	彩虹中心、嘉峰臺中心
內容/簡介	講解臨終病人身體不同生理與心理反應以及照顧者如何在家紓緩病人方法
名額/對象	30位彩虹中心會員、駿薈會員
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	合辦機構:毋忘愛

「啡」常退休

活動編號 CHCC-LES-24250942
負責同事 李鳳蘭姑娘

日期	26年11月26日 及 26年12月17日(星期四)
時間	下午2時30分至4時30分
地點	區內咖啡店（報名後通知）
內容/簡介	與初退休人士探索社區不同角落的特色 Cafe，結合「主題分享」，讓長者在輕鬆、具生活品味的「嘆啡」氛圍中，打開話匣子，彼此交流退休心得，從而建立互助支援網絡。
名額/對象	8位彩虹中心會員/駿薈會員/社區會員（55-65歲優先）
費用	全免（需自備交通及餐飲費用）
參加辦法	即日起致電27110333或到接待處報名登記。
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。

平甩功團練

活動編號 CHCC-LES-26270
負責同事 劉育翠姑娘

日期	2026 年 10 月 6日、 2026 年 10 月 20日(星期二)
時間	下午 2 時 至 3 時
地點	彩虹中心
內容/簡介	由義工帶領，與時間銀行成員一同練習「平甩功」
名額/對象	每節 8位時間銀行成員
費用	每節 -60時分
參加辦法	即日起聯絡中心職員或於「手牽守」App 內報名。
備註	/

樓長探訪分享會(二)

活動編號 CHCC-LES-26270472
負責同事 劉育翠姑娘

日期	2026 年 10 月 7 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20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	/

更多義工服務及發展活動資訊請參閱「峻傲會」通訊
[親臨中心/WhatsApp社群/嘉峰臺中心Facebook專頁中取閱]

認知友善

縫出彩虹(10月、11月、12月)

活動編號 CHCC-LES-262703792
負責同事 蔡銘淇先生

日期	2026 年 10 月 9 日、11月13 日、12月18 日 (星期五)
時間	上午 9 時 30 分至 11 時 30 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	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10月2日或11月1日或12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

情懷共煮食堂(水餃篇)

活動編號 CHCC-LES-26270505
負責同事 馮基豪先生

日期	2026 年 10 月13 日 (星期二)
時間	下午2時30分至4時
地點	彩虹中心
內容/簡介	共同制作及享用水餃，探索彩虹邨的人和事，分享社區最新資訊
名額/對象	8位第一期彩虹邨重建街坊及時間銀行成員
費用	-90時分
參加辦法	即日起聯絡中心職員或於「手牽守」App 內報名。
備註	/

社區剪髮日(10月)

活動編號 CHCC-LES-26270441
負責同事 黎朗然先生

日期	2026年10月17日(星期四)
時間	晚上6時 至 7時30分
地點	嘉峰臺中心
內容/簡介	與企業義工合辦活動，他們運用剪髮技能，為區內居民提供簡單修剪頭髮服務，共同服務社區！
名額/對象	9 位中心會員/護老者 及 3位時間銀行成員
費用	免費（會員）/ 30時分（時間銀行成員）
參加辦法	即日起致電27110333或到中心接待處報名登記。
備註	/

義工服務及時間銀行迎新會

活動編號 CHCC-LES-26270454
負責同事 馬嘉聰先生/黎朗然先生

日期	2026年10月23日(星期五)/2026年11月25日(星期三)
時間	下午2時30分至3時30分/下午2時30分至4時正
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位有興趣參與中心義工服務的會員/社區人士
費用	全免
參加辦法	即日起致電中心或到中心接待處報名登記。
備註	/

屋邨(觀塘區)及家電探索之旅

活動編號 CHCC-LES-26270499
負責同事 馮基豪先生

日期	2026 年 10 月 24 日 (星期一)
時間	上午9時至5時
地點	彩虹中心
內容/簡介	遊覽觀塘區屋邨(翠屏邨及油麗邨)及參觀二手家電鋪，中午於九龍灣Megabox午膳，再參觀德國寶店鋪
	40位第一期重建彩虹的街坊及時間銀行成員
費用	-600時分(包車及午膳)
參加辦法	即日起聯絡中心職員或於「手牽守」App 內報名。
備註	特別鳴謝香港提升快樂指數基金

彩虹樓長委員會(二)

活動編號 CHCC-LES-26270471
負責同事 劉育翠姑娘

日期	2026年12月9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	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	/

彩虹樓上樓下樓座組(二)

活動編號 CHCC-LES-26270390-98
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參加

樓層	日期	時間
雙碧樓	2026 年 11 月 4 日(星期三)	下午 2 時至 3 時
丹鳳樓	2026 年 11 月 4 日(星期三)	下午 3 時 15 分至 4 時 15 分
紅萼樓	2026 年 11 月 11 日(星期三)	下午 2 時至 3 時
白雪樓	2026 年 11 月 11 日(星期三)	下午 3 時 15 分至 4 時 15 分
綠晶樓	2026 年 11 月 18 日(星期三)	下午 2 時 至 3 時
翠瓊樓	2026 年 11 月 18 日(星期三)	下午 3 時 15 分至 4 時 15 分
雙金樓	2026 年 11 月 19日(星期四)	下午 2 時至 3 時
紫薇樓	2026 年 11 月 25日(星期三)	下午 2 時至 3 時
錦雲樓	2026 年 11 月 25日(星期三)	下午 3 時 15 分至 4 時 15 分

寒冬送暖顯溫情2026

活動編號 CHCC-LES-26270495
負責同事 劉育翠姑娘

日期	2026 年 12 月 19 日 (星期六)
時間	上午10 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)羽絨背心(細碼至加大碼)、3)厚褸(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2至10日致電23296366登記，職員稍後會發信通知
備註	如果長者有使用日間中心/家居隊/長者中心服務，則只可以登記一次，不能重覆登記。

劇團演員招募: 有里共情
《彩虹記憶館：一件舊物・一段街坊情》

活動編號 CHCC-LES-24250515
負責同事 朱家詠姑娘、馮基豪先生

日期	訓練：2026年 10 月 13、20、27 日 (星期二) 2026年 11 月 3、10、17、24 日 (星期二) 彩排： 2026年12 月 1、15、22、29日 (星期二) 2027年 1 月 5、12、19日 (星期二) 演出： 2027年 1 月 23日 (星期六)
時間	上午 11 時 15分至下午 1 時 15 分
地點	彩虹中心
內容/簡介	舊式衣車、制水大水桶、櫻桃木衣櫃……每件彩虹舊物記載一段街坊的溫暖記憶。融入「時間銀行」概念，將昔日鄰里互助精神，今日可以延續下去！
名額/對象	8位彩虹中心會員、駿會會員、社區會員、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，職員稍後會再致電進行面見。

主辦機構:

循道衛理楊震社會服務處
彩虹長者綜合服務中心

發展夥伴及捐助機構:

陳廷驊基金會
THE D.H.CHEN FOUNDATION

彩虹重建社區力量轉化計劃
Stay Connected

計劃由2026年7月開始啟動！我們會和彩虹邨街坊「拍住上」，共同面對重建每一步。

最新活動及支援服務

社區聆聽資訊站

搬遷手續好複雜？不用怕！我們會定期舉辦資訊站及工作坊，用最簡單的語言為您解答。

日期	時間	地點
10月23、30日(五)	下午3時至5時	生活館、丹鳳樓
11月13、27日(五)	上午10時至12時	金碧樓、丹鳳樓
12月11、18日(五)	下午3時至5時	生活館、丹鳳樓

彩虹邨聖誕話當年

留住一份連繫，在聖誕節活動共同回想彩虹邨當年大事，共創充滿情懷集體回憶。

日期	時間	地點
12月23日(三)	下午3時至5時	彩虹中心

彩虹重建社區力量轉化計劃

活動對象:
金碧樓、碧海樓、
丹鳳樓街坊優先

第一期重建關注組

認識不同時期搬遷街坊，共建關注點，共創可行互助自助網絡。

日期	時間	地點
10月27日(二) 11月16日(一)	下午2時30至4時	彩虹中心

時間銀行實務支援服務

重建不代表鄰里關係會散！我們設有「時間銀行」，街坊可以互相幫忙。

1. 彩虹有故事工作坊：學習說自己的故事，分享您的人生經驗，以不同形式記錄長者邨內點滴與回憶。

10月23日(五) 11月20日(五) 11月27日(五)	下午1時30至3時30分 上午11時至下午1時 下午3時至5時	彩虹中心

2. 陪您執屋計劃：由義工與您共學整理家居雜物，協助整理及執拾家中部分物品，學習好好「斷捨離」的過程。

11至12月期間	不定期	上門家訪

只要您開聲，鄰里義工隨時在身邊。
參加方法：參加者可接待處及致電報名及查詢。
計劃有多個支援項目，可與計劃社工馮先生或曾姑娘聯絡。

颱風及暴雨服務安排

如遇懸掛暴雨及颱風時，中心服務會有以下安排：

	Amber 黃 T1 一號風球或黃雨	Red 紅 ⊥3 三號風球或紅雨	SE 東南 SW 西南 NE 東北 NW 西北 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。

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

社區版痛症自理課程

內容

由社工及物理/職業治療師帶領，內容根據澳洲「應付疼痛技巧輔助計劃」課程編排，讓參加者學習實踐自我管理痛症的知識及技巧。

透過明陣步行、腹式呼吸及手指明陣創作，以「身、心、社、靈」為主線，帶領參加者覺察身體與情緒，回望一直支撐自己的力量，把小組的平靜與祝福帶回日常生活。

明陣

服務對象

(1) 55歲或以上人士及
(2) 患長期痛症超過6個月或以上，以致生活和情緒受困擾及
(3) 已接受醫生診治，但仍未能有效紓緩痛症問題

日期 2026年11月12日(四)至2027年1月21日(四)(期間共10堂)

時間 下午2時正至4時30分

地點 嘉峰臺中心

名額 9位中心會員/ 1位時間銀行成員

費用 $120/1260時分(1個名額；並需符合活動對象資格)

報名方法 請於10月2日(五)起致電27110333登記 職員稍後確認名額

備註

(1) 參加者需完成組前及組後問卷
(2) 組前問卷於11月3日(二)下午1時30分於中心填寫

地址: 九龍牛池灣瓊東街8號嘉峰臺地下　電話: 27110333(劉先生)