



中華便以利會恩慈長者鄰舍中心

2026年8月

地址：九龍大坑東邨東怡樓地下 電話：2778 3618 Whatsapp:6996 4825 傳真：2776 2548 印刷數量：380份 督印人：中心主任楊雅燕女士

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	2026-2027年度預約續會及入會時段： 星期一至五：上午9:00-11:00 下午2:00-4:00 *有需要星期六辦理，請先聯絡職員另行預約。 *帶備文件：會員證、身份證及所需費用。 長者會員收費：\$21、耆青之友：\$21 					1 十九 9:15 樂無窮-魔力橋牌
2 二十	3 廿一 8月活動抽籤日	4 廿二 義工電話通知抽中活動	5 廿三 恩慈暖心傳關懷(首日)	6 廿四 恩慈暖心傳關懷(首日)	7 廿五 恩慈暖心傳關懷(首日)	8 廿六 恩慈暖心傳關懷(結束日)
	9:00 智醒辦公室 11:15 非洲鼓班(5)	9:00 英文唱遊班(4) 10:15 普通話唱遊班(4) 11:30 國畫班(5)	9:00 玩轉星期三 10:30 小眼睛看大灣區(廣州篇)	9:15 養生太極班(5) 10:30 藝術創作班(5) 11:30 排排舞班(5)	9:30 愛心劇院(8月) 11:00 健康專題講座：認識北歐健樂行	9:15 樂無窮-魔力橋牌
	1:00 傳統中文書法班(5) 2:30 長者粵曲班(4)	1:15 正能量音樂班 (5) 3:00 下午美味開心聚(8月)	1:00 老有所為活動計劃-日式和諧粉彩齊來教(8月) 1:30 老有所為活動計劃-日式和諧粉彩體驗工作坊(8月)	1:00 長者小結他班(5) 2:00 綠色消費分享會	1:00 老有所為活動計劃-「薰」享好心情齊來學 2:30 健康生活:認識「香草系列」(1)	
9 廿七	10 廿八	11 廿九	12 三十	13 七月	14 初二	15 初三
	9:00 智醒辦公室 10:00 護老者講座:認識精神壓力 11:15 非洲鼓班(6)	9:00 英文唱遊班(5) 9:30 長者社區走訪團-參觀深水埗地區康健中心(8月)(外) 10:15 普通話唱遊班(5) 11:30 國畫班(6)	9:00 玩轉星期三 10:00 恩慈懷舊生日派對(7-9月)-場地佈置	9:15 養生太極班(6) 10:00 男士小組桌球同樂日(外) 10:30 藝術創作班(6) 11:30 排排舞班(6)	9:00 智能手機學堂中班(1) 10:30 歡樂義工聚會	9:15 樂無窮-魔力橋牌
	1:00 傳統中文書法班(6) 2:30 長者粵曲班(5) 4:00 悠 join游 joy水中「自」療2簡介會	1:15 正能量音樂班 (6) 4:30 生日會佈置	1:30 恩慈懷舊生日派對(7-9月)-第1場 3:00 恩慈懷舊生日派對(7-9月)-第2場 1:30 悠 join游 joy水中「自」療2(1)(又)(外)	12:00 護老社區走訪團(8月)(外) 1:00 長者小結他班(6)	12:30 老有所為活動計劃-「薰」享好心情齊來教(1) 1:00 老有所為活動計劃-「薰」享好心情(第一場) 2:30 健康生活:認識「香草系列」(2)	
16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 初十
	9:00 智醒辦公室 11:15 非洲鼓班(7)	9:00 英文唱遊班(6) 10:15 普通話唱遊班(6) 11:30 國畫班(7)	9:00 玩轉星期三 9:15 老有所為活動計劃-銀齡・青年關懷探訪賀中秋(外) 10:30 「防騙智多星」問答遊戲	9:15 養生太極班(7) 10:30 藝術創作班(7) 11:30 排排舞班(7)	9:00 智能手機學堂中班(2) 10:30 非遺手工diy工作坊 (8月)	9:15 樂無窮-魔力橋牌
	1:00 傳統中文書法班(7) 2:30 長者粵曲班(6)	1:15 正能量音樂班 (7)	1:30 悠 join游 joy水中「自」療2(2)(又)(外) 2:30 腦力智多星:趣味歇後語篇	1:00 長者小結他班(7) 2:30 和粉義工與藝術導師畫聚(8月) 4:00 義工摺月訊	12:30 老有所為活動計劃-「薰」享好心情齊來教(2) 1:00 老有所為活動計劃-「薰」享好心情(第二場) 2:00 參觀2026香港運動節(外) 2:30 健康生活:認識「香草系列」(3)	
23 處暑	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七
	9:00 智醒辦公室 10:00 雀巢三花奶粉售賣 11:15 非洲鼓班(8)	9:00 英文唱遊班(7) 10:15 普通話唱遊班(7) 11:30 國畫班(8)	9:00 玩轉星期三 10:15 大灣區院舍及醫療講座	9:15 養生太極班(8) 10:30 藝術創作班(8) 11:30 排排舞班(8)	9:00 智能手機學堂中班(3) 10:15 9月份月會紙知多D	9:15 樂無窮-魔力橋牌
	1:00 傳統中文書法班(8) 2:30 長者粵曲班(7)	1:15 正能量音樂班 (8) 3:00 下午美味開心聚(8月)	1:00 AI護老工作坊 1:30 悠 join游 joy水中「自」療2(完)(又)(外)	1:00 長者小結他班(8)	12:30 老有所為活動計劃-「薰」享好心情齊來教(完) 1:00 老有所為活動計劃-「薰」享好心情(第三場) 1:00 義・友・聚探訪(8月)(外) 2:30 健康生活:認識「香草系列」(完)	
30 十八	31 十九 9月活動抽籤日					
	9:30 衛生署講座-規劃圓滿人生(二) 11:15 非洲鼓班(9)					
	1:00 傳統中文書法班(9) 2:30 長者粵曲班(8)					