



中華便以利會恩慈長者鄰舍中心

2026年9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		
		1 義工電話通知抽中活動 二十	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四		
		9:00 英文唱遊班(8) 10:15 普通話唱遊班(8) 11:30 國畫班(9)	9:00 玩轉星期三 10:00 手機安全你要識 11:00 老有所為活動計劃-鏢耆立義齊來學(1)	9:15 養生太極班(9) 10:30 藝術創作班(9) 11:45 排排舞班(9)	9:00 長者數碼初班(完) 10:00 男士小組-男士健身室(9月)(又)(外) 11:30 耆義豐盛·藝術傳承計劃-日式和諧粉彩義工外出服務(寰宇希望)	9:15 樂無窮-魔力橋牌		
		1:15 正能量音樂班 (9)	1:00 老有所為活動計劃-「薰」享受(1)	1:00 長者小結他班(9) 2:30 老有所為-銀齡·青年關懷探訪賀中秋(二)	1:00 網絡安全智穩陣(1)			
	6 廿五	7 興趣班耆生繳費日 廿六	8 興趣班耆生繳費日 廿八	9 趣班耆生繳費日 廿八	10 興趣班耆生繳費日 廿九	11 興趣班耆生繳費日 八月	12 初二	
	9:00 智醒辦公室 11:15 非洲鼓班(完)	9:00 英文唱遊班(完) 9:30 佻筆小組 10:00 大坑東外展(外)(東龍樓) 10:15 普通話唱遊班(完) 11:30 國畫班(完)	9:00 玩轉星期三 11:00 老有所為活動計劃-鏢耆立義齊來學(完)	9:15 養生太極班(完) 10:30 藝術創作班(完) 11:45 排排舞班(完)	9:00 健康檢查(9月) 9:30 健身體驗活動(又)(外) 10:30 藝術創作班(補堂)	9:15 剪髮服務(9月)		
	1:00 傳統中文書法班(完) 2:30 長者粵曲班(完)	1:15 正能量音樂班 (完) 3:00 耆義策劃義工聚會	1:00 老有所為活動計劃-「薰」享受(2) 3:00 下午美味開心聚(9月) 4:00 健康大使義工聚會	1:00 長者小結他班(完) 2:30 老有所為活動計劃-耆「義」中秋DIY服務	1:00 網絡安全智穩陣(2) 2:15 樂無窮-魔力橋牌			
	13 初三	14 興趣班新生報名日 初四	15 興趣班新生繳費日 初五	16 興趣班新生繳費日 初六	17 興趣班新生繳費日 初七	18 興趣班新生繳費日+此日起派發10月份月訊 初八	19 初九	
		9:00 智醒辦公室 10:00 雅培奶粉售賣 11:15 非洲鼓班(補堂)	9:30 『腦』得健康又開心(第一場) 11:00 『腦』得健康又開心(第二場)	9:00 玩轉星期三 9:00 老有所為活動計劃-鏢耆立義齊來教 10:30 小眼睛看大灣區(佛山篇)	9:00 「長者護腦社區計劃」研究認知健康評估(第一場) 9:15 養生太極班(補堂)(東輝) 10:00 「長者護腦社區計劃」研究認知健康評估(第二場) 11:00 「長者護腦社區計劃」研究認知健康評估(第三場)	9:30 長者飛鏢交流日 9:30 健身體驗活動(又)(外)	9:30 長者眼部健康檢查	
1:00 老有所為活動計劃-「薰」享受(3) 3:00 樂無窮-魔力橋牌		1:30 長者健身室(9月)(又)(外) 1:30 老有所為活動計劃-節日送暖顯關懷	1:00 非遺手工diy工作坊(9月) 2:45 東輝樓-健康生活同樂日-義工DIY製作紀念品	1:00 東輝樓-健康生活同樂日-義工DIY製作紀念品服務(後備日) 4:00 摺月會紙	12:30 耆義豐盛·藝術傳承計劃-日式和諧粉彩外出服務(深水埗社區客廳) 1:00 網絡安全智穩陣(完) 1:00 日式和諧粉彩與外間團體服務	2026-27『藝薈「深」心·幸福有感』深水埗區義工主題服務計劃-啟動禮暨藝墟(外) 1:30 童心傳愛心-小朋友同你賀中秋		
20 初十		21 十一	22 十二	23 秋分	24 十四	25 10月份抽籤活動截止登記日 中秋節	26 十六	
		9:00 智醒辦公室 9:30 手機諮詢站(9月) 10:00 衛生署講座-如何處理焦慮	9:00 長者社區護腦計劃(抽血)	9:00 玩轉星期三 10:30 老有所為活動計劃-非遺手工齊來學	9:30 愛心劇院(9月)	9:00 10月份月會紙知多D 10:00 護老者講座:自助按摩	中秋節翌日	
	1:00 精神健康大使訓練(1) 2:30 喜迎國慶認識《國安法》	1:00 耆「義」樂歡聚(中秋節)義工服務 1:30 耆「義」樂歡聚(中秋節) 3:30 家事議會第二次會議	1:00 老有所為活動計劃-「薰」享受(完)	1:00 午間運動:羽毛球(9月) 2:30 日式和諧粉彩義工與藝術導師畫聚(9月)	1:00 義·友·聚探訪(9月)			
	27 十七	28 10月活動抽籤日 十八	29 義工電話通知抽中活動 十九	30 二十	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 *會員證有效期至2027年3月31日。			
		9:00 智醒辦公室 10:30 東輝樓-健康生活同樂日-義工簡介會	9:00 長者護腦社區計劃(見醫生)	9:00 玩轉星期三 9:00 全港軟式飛鏢長者盃 9:00 老有所為活動計劃-非遺手工齊來教 10:30 北歐健樂行小組(1)(外)				
1:00 精神健康大使訓練(完)		1:00 護老天使小組(9月) 3:00 下午美味開心聚(9月)	1:00 藝術表達:塗鴉躲貓貓潮流藝術 2:00 記憶茶室(9月)					