



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 *會員證有效期至2027年3月31日。				1 廿一	2 廿二	3 廿三
				國慶日	9:30 愛心劇院(10月)	9:15 樂無窮-魔力橋牌 9:15 記憶法初階班(1) 10:30 記憶法高階班(1)
4 廿四	5 廿五	6 廿六	7 廿七	8 廿八	9 廿九	10 九月
	9:00 智醒辦公室 10:30 大灣區一天遊(2026)簡介會		9:00 玩轉星期三 「長者護腦社區計劃」研究認知健康評估(第一場) 11:00 「長者護腦社區計劃」研究認知健康評估(第二場)	10:00 東輝樓-健康生活同樂日(第一場) 10:00 男士小組桌球同樂日(外)(又) 10:30 東輝樓-健康生活同樂日(第二場) 11:00 東輝樓-健康生活同樂日(第三場) 11:30 東輝樓-健康生活同樂日(第四場)	10:00 東輝樓-健康生活同樂日(第一場) 10:30 東輝樓-健康生活同樂日(第二場) 11:00 東輝樓-健康生活同樂日(第三場) 11:30 東輝樓-健康生活同樂日(第四場)	9:15 樂無窮-魔力橋牌 9:15 記憶法初階班(完) 10:30 記憶法高階班(完)
	2:00 健康烹飪班	1:00 魔力橋牌比賽2026簡介會	12:00 「長者護腦社區計劃」研究認知健康評估(第三場) 2:00 東輝樓-健康生活同樂日啟用禮 2:30 樂無窮-魔力橋牌 3:00 健康阻力圈體驗班	2:00 東輝樓-健康生活同樂日(第五節) 2:30 東輝樓-健康生活同樂日(第六節) 3:00 東輝樓-健康生活同樂日(第七節) 3:30 東輝樓-健康生活同樂日(第八節)		
11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八
	9:00 智醒辦公室 10:00 精神健康講座:正向心理 10:00 雀巢三花奶粉售賣 10:00 忘憂鼓班(1)(東輝) 11:15 非洲鼓班(1)(東輝)	9:00 傳統中文書法班(1) 9:00 護老山藝悠小組-秋日賞景三部曲(外) 10:00 樂無窮-魔力橋牌 10:15 國畫班(1)	9:00 全港耆英佈道大會(外) 10:00 恩慈街舞隊(10-12月)(1) 10:15 電氣安全講座 10:30 北歐健樂行小組(2)(外)	9:00 護老營養有妙法講座 9:15 養生太極班(1)(東輝) 10:30 藝術創作班(1) 10:30 健體運動班(1)(東輝) 11:45 排排舞班(1)(東輝)	9:00 智能手機學堂(高班)(1) 10:30 義·友·聚探訪義工聚會(10月)	9:00 健康飲食分析日講座 9:45 健康飲食分析日(第一場) 10:45 健康飲食分析日(第二場)
	1:00 護老同行加油站(10月) 2:15 長者粵曲班(1)	1:00 魔力橋牌比賽練習日(1) 1:00 正能量音樂班(1)(東輝) 3:30 和粉義工與藝術導師畫聚(10月)	1:00 生活不求人(1) 2:30 腦力智多星：人體奧妙篇	1:00 長者小結他班(2)(東輝) 3:00 下午美味開心聚(10月)	1:15 深東聯「愛深大使」-啟動禮暨誓師大會(外)	
18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 十三	23 霜降	24 十五
		9:00 傳統中文書法班(2) 9:30 2026年長者健體乒乓球(10月)(外)(又) 10:15 國畫班(2)	9:00 玩轉星期三 10:00 恩慈街舞隊(10-12月)(2) 10:30 北歐健樂行小組(3)(外)	9:15 養生太極班(2)(東輝) 10:30 藝術創作班(2) 10:30 健體運動班(2)(東輝) 11:45 排排舞班(2)(東輝)	9:00 智能手機學堂(高班)(2) 9:30 深東聯-護老參觀明愛西九龍日間護理中心(10月)(外)	9:15 樂無窮-魔力橋牌
		1:00 魔力橋牌比賽練習日(2) 1:15 正能量音樂班(2)(東輝)	1:00 生活不求人(2) 2:30 阻力圈體驗班 4:00 和你去吹吹風 4:15 長幼Switch紛紛樂	1:00 長者小結他班(2)(東輝) 4:00 義工摺月訊		
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	31 廿二
	9:00 智醒辦公室 10:00 老友所為-忘憂鼓(學) 11:15 非洲鼓班(2)(東輝)	9:00 傳統中文書法班(3) 10:00 大坑東健康檢查(外) 10:15 國畫班(3)	9:00 玩轉星期三 10:00 恩慈街舞隊(10-12月)(3) 10:30 北歐健樂行小組(4)(外)	9:15 養生太極班(3)(東輝) 10:30 藝術創作班(3) 10:30 健體運動班(3)(東輝) 11:45 深東聯「鼓」動心弦鬆一鬆 11:45 排排舞班(3)(東輝)	9:00 智能手機學堂(高班)(3) 10:00 衛生署講座:湊孫加油站 11:00 11月份月會紙知多D	9:15 樂無窮-魔力橋牌
	12:30 「便以利歡迎你」迎新會 12:30 長者劍擊體驗(外) 2:15 長者粵曲班(2)	1:00 魔力橋牌比賽練習日(完) 1:15 正能量音樂班(3)(東輝)	1:00 生活不求人(3) 3:00 下午美味開心聚(10月)	1:00 長者小結他班(3)(東輝) 1:00 精神健康篩查攤位活動(第一場)(東輝) 2:00 精神健康篩查攤位活動(第二場)(東輝) 3:00 精神健康篩查攤位活動(第三場)(東輝)	1:00 義·友·聚探訪(10月) 2:00 情緒急救站(街站)	