中華便以利會恩慈長者鄰舍中心

2026年12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 廿三 9:00 傳統中文書法班(8) 10:00 深東聯-護老社區走訪團(12月) 10:15 國畫班(8) 1:00 正能量音樂班（8)(東輝) 3:00 下午美味開心聚(12月)	2 廿四 9:00 玩轉星期三 10:00 恩慈街舞隊(8)(東輝) 1:00 老有所為活動計劃-日式和諧粉彩齊來教(12月) 1:30 老有所為活動計劃-日式和諧粉彩體驗工作坊(12月)	3 廿五 9:15 養生太極班(8))(東輝) 10:30 藝術創作班(8) 10:30 健體運動班(8)(東輝) 11:45 排排舞班(8)(東輝) 1:00 長者小結他班(8) 2:15 樂無窮-魔力橋牌	4 廿六 9:00 感恩有您・方舟同樂(外) 10:00 飛鏢隊(東輝) 10:30 手機諮詢站(12月) 2:30 愛心劇院(12月)	5 廿七 10:00 1、2、3、齊拍照(個人) 2:00 1、2、3、齊拍照(家庭)
6 廿八	7 興趣班舊生繳費日 大雪 9:00 智醒辦公室 10:00 「郁」得健康講座 10:00 忘憂鼓班(6)(東輝) 11:15 非洲鼓班(8)(東輝) 2:15 長者粵曲班(8)	8 興趣班舊生繳費日 三十 9:00 傳統中文書法班(完) 10:15 國畫班(完) 1:00 正能量音樂班（完）(東輝) 1:30 記憶茶室(12月) 3:00 下午美味開心聚(12月)	9 興趣班舊生繳費日 十一月 9:00 玩轉星期三 10:00 恩慈街舞隊(9)(東輝) 10:30 「年宵攤檔」手工貨品製作小組訓練日(捲紙) 10:30 「年宵攤檔」手工貨品製作小組訓練日(擴香石) 2:00 深東聯—護老天使小組(12月)	10 興趣班舊生繳費日 初二 9:15 養生太極班(完))(東輝) 10:30 藝術創作班(完) 10:30 健體運動班(完)(東輝) 11:45 排排舞班(完)(東輝) 1:00 長者小結他班(完)	11 初三 9:00 老有所為活動計劃-節日送暖顯關懷之手作DIY 1:30 佳音迎聖誕-懷舊音樂聖誕舞會(外)	12 初四 9:15 樂無窮-魔力橋牌 3:45 「國慶暖萬家・關愛伴同行」盆菜宴
13 初五	14 興趣班舊生繳費日 初六 9:00 三花講座-認識痛風症飲食 10:00 三花奶粉售賣 10:00 忘憂鼓班(完)(東輝) 11:15 非洲鼓班(完)(東輝) 2:15 長者粵曲班(完)	15 興趣班新生報名日 初七 9:00 東輝樓同樂空間(東輝) 10:00 會員意見大會 2:00 魔力橋牌比賽(友好機構)	16 興趣班新生繳費日 初八 9:00 玩轉星期三 10:00 恩慈街舞隊(完)(東輝) 10:00 健腦大使聚會 2:30 家事議會 3:30 「年宵攤檔」手工貨品製作小組(捲紙)(第一場) 3:30 「年宵攤檔」手工貨品製作小組(擴香石)(第一場)	17 興趣班新生繳費日 初九 9:00 便以利與你歡度聖誕 9:00 東輝樓同樂空間(東輝) 9:30 手機諮詢站(12月) 2:30 和粉義工與藝術導師畫聚(12月)	18 興趣班新生繳費日+此日起派發1月份月訊 初十 8:45 長者棒球體驗(外) 9;00 樂無窮-魔力橋牌 10:00 飛鏢隊(東輝) 老有所為活動計劃-銀齡・ 12:15 青年跨代傳承同樂日 1:00 義・友・聚探訪(12月) 2:00 銀齡・青年跨代傳承嘉許禮(外)	19 十一 10:30 樂韻悠揚賀聖誕 11:30 跨代談愛・影像對話
20 十二	21 十三 9:00 智醒辦公室 9:00 東輝樓同樂空間(東輝) 2:00 「愛的真諦」分享會(外)	22 冬天 9:00 東輝樓同樂空間(東輝) 10:00 健腦大使與你賀聖誕 1:30 老有所為活計劃-節日送暖顏關懷(冬至) 4:00 摺月會紙	23 此日起派發1月份月訊 十五 9:00 玩轉星期三 10:00 精神健康活動:舞蹈減壓(東輝) 10:15 1月份月會知多D 1:30 「年宵攤檔」手工貨品製作小組(捲紙)(第二場)	24 平安夜 9:00 東輝樓同樂空間(東輝) 9:00 樂無窮-魔力橋牌 10:00 跨代談愛・影像對話(外)	25 十七 聖誕節	26 十八 聖誕節翌日
27 十九	28 二十 9:00 智醒辦公室 9:00 東輝樓同樂空間(東輝)	29 廿一 9:00 東輝樓同樂空間(東輝) 9:00 樂無窮-魔力橋牌 1:00 午間運動:羽毛球(12月)(外)	30 廿二 9:00 玩轉星期三 9:00 東輝樓同樂空間(東輝) 2:30 護老山藝悠(3) - 坪洲(外)	31 1月份抽籤活動截止登記日 廿三 9:00 東輝樓同樂空間(東輝) 12:00 護老同行加油站(12月)	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：$10.5(11月至3月收費) *會員證有效期至2027年3月31日。	