

麗瑤長者鄰舍中心 2026 年 8 月份活動節目表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
 視像活動(ZOOM)  「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動						1 十九 9:30 園藝治療小組(2) 11:00 麗瑤鉤織班 A(3) 2:00 麗瑤鉤織班 B (3) 3:00 樂齡數位生活學堂 A(2)
2 二十	3 廿一	4 廿二	5 廿三	6 廿四	7 廿五	8 廿六
	9:30 動動腦筋我至叻(義工) 🌱🍌 9:45 動動腦筋我至叻(長者) 🌱🍌 11:00 卓越營養研究班(1)\$120 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(5)	10:00 早晨健康操(9) 11:00 同你玩到癲班 A(3) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(5) 2:00 AI 健康魔法站(13)	10:00 護老者舒展充電小組(3) 12:00 麗瑤書法班 A(1)\$30 1:30 麗瑤書法班 B(1)\$30 3:30 開開心心飛鏢班 A(3)	10:00 早晨健康操(10) 11:00 耆樂義工關顧組(5) 2:00 麗瑤油畫班(6)	9:30 八段錦興趣班(6) 10:30 方型踏步興趣班 A(2) 2:00 彈出新天地(2) 3:30 布袋球體驗班 B(3)	9:30 園藝治療小組(3) 1:00 開開心心飛鏢班 B (3) 3:00 綠色正念：給廢物一個「新生命」
9 廿七	10 廿八	11 廿九	12 三十	13 七月	14 初二	15 初三
	2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(6) 3:00 「栽」種有「時」· 沿途有你感恩暨分享禮 🌱🍌	10:00 早晨健康操(11) 11:00 精明退休與資產傳承講座 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(6) 2:00 AI 健康魔法站(14) 3:30 同你玩到癲班 B(3)	10:00 健康講座-認識大腸癌 12:00 麗瑤書法班 A(2) 1:30 麗瑤書法班 B(2)	10:00 早晨健康操(12) 2:00 麗瑤油畫班(7) 3:30 布袋球體驗班 A(3)	9:30 八段錦興趣班(7) 10:30 「時間銀行」義工服務跨區聚會 🌱🍌 2:00 護友咁一咁 – 靜觀講座	8:30 愛羣學院 2026 開學禮暨畢業禮\$70 9:30 園藝治療小組(4)
16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 初十
	11:00 卓越營養研究班(2) 1:00 麗瑤資訊站(4) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(7)	10:00 早晨健康操(13) 11:00 同你玩到癲班 A(4) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(7) 2:00 AI 健康魔法站(15) 3:30 樂齡數位生活學堂 B(2)	11:00 芬蘭木棋體驗班 A(2) 12:00 麗瑤書法班 A(3) 1:30 麗瑤書法班 B(3) 2:30 (OEP)「Action! 劇場大揭密」-劇場導賞團 3:30 開開心心飛鏢班 A(4)	2:00 麗瑤油畫班(8)	9:30 八段錦興趣班(8) 10:30 方型踏步興趣班 B(2) 3:30 布袋球體驗班 B(4)	9:30 園藝治療小組(5) 11:00 麗瑤鉤織班 A(4) 2:00 麗瑤鉤織班 B (4)
23 十一	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七
	10:00 銀髮生活優惠知多啲 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(8)	10:00 早晨健康操(14) 11:00 同你玩到癲班 B(4) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(8) 2:00 AI 健康魔法站(16)	10:00 舔舔脷滋味日-蝴蝶酥\$5 12:00 麗瑤書法班 A(4) 1:30 麗瑤書法班 B(4) 2:30 「時間銀行」兌換站 🌱🍌 3:00 「時間銀行」兌換活動-小食製作班 🌱🍌	10:00 早晨健康操(15) 11:00 手機學堂知多啲(2) 2:00 麗瑤油畫班(9) 3:30 布袋球體驗班 A(4)	9:30 八段錦興趣班(9) 2:00 麗瑤暖敷服務\$5 3:00 芬蘭木棋體驗班 B(2)	11:00 麗瑤魔力橋興趣班(9) 1:00 開開心心飛鏢班 B (4)
30 十八	31 十九					
	11:00 卓越營養研究班(3) 1:00 「漢風泱泱：雄渾與交融的盛世」專題展覽 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(9)					

聖經金句：神差他獨生子到世間來，神愛我們的心在此就顯明了。約翰一書 4:9 卅
 如活動有任何變動，恕不另行通知，並以中心最後決定為準。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
 「栽」種有「時」 - 社區支援計劃活動						*照顧者友善喘息空間 1 十九 3:00 益智過五關
2 二十	3 廿一	4 廿二	5 廿三	6 廿四	7 廿五	8 廿六
	10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(5) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(4) 2:30 「時間銀行」義工服務核心會議 	9:30 活絡伸展入門班(5) 10:30 活絡伸展進深班(5) 2:30 (OEP)「拾光·香港情懷」採集行動(1) 2:30 飛鏢同樂會 A(1)(初學)\$20 3:30 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$20	10:00 眼睛健康講座 3:00 耆義糖水站\$10 4:30 減壓運動 430	10:00 坐式八段錦(1) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(6) 3:45 國語金曲歌唱班(6)	9:30 智能手機應用班(1)\$80 10:00 電話慰問義工隊(1) 11:00 「幸福快樂人生」小組(3) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B (4) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(4)	10:00 電玩開心玩 2:30 「百發百中」布袋球 A 3:30 「百發百中」布袋球 B
9 廿七	10 廿八	11 廿九	12 三十	13 七月	14 初二	15 初三
	10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(6) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(5) 3:00 「栽」種有「時」·沿途有你感恩暨分享禮 	9:30 活絡伸展入門班(6) 10:30 活絡伸展進深班(6) 1:30 護老體健樂 2:30 (OEP)「拾光·香港情懷」採集行動(2) 3:00 飛鏢同樂會 A(2)(初學) 4:00 飛鏢同樂會 B(2)(深造)	9:30 動動腦筋我至叻(義工)  10:00 動動腦筋我至叻(長者)  2:30 關愛大使探訪服務及聚會 1  4:30 減壓運動 430	9:30 祖堯護士診所\$20 10:00 坐式八段錦(2) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(7) 3:45 國語金曲歌唱班(7)	9:30 智能手機應用班(2) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B (5) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(5)	8:15 愛羣學苑畢業禮\$70
16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 初十
	10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(7) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(6) 2:30 活力廣場舞(1) 3:30 關愛大使培訓 - 防災與應變  4:30 「時間銀行」兌換站 	9:30 活絡伸展入門班(7) 10:30 活絡伸展進深班(7) 2:00 關愛大使探訪服務及聚會 2  2:30 (OEP)「拾光·香港情懷」採集行動(3) 2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)	11:00 動動小手 - 夏日海洋風門牌繪製班\$20 2:30 「護」助互學講座 - 芳香療法與睡眠講座 2:45 (OEP)「Action! 劇場大揭密」- 劇場導賞團 4:30 減壓運動 430	10:00 健康講座-認識大腸癌 11:00 祖堯資訊站 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(8) 3:45 國語金曲歌唱班(8)	9:30 智能手機應用班(3) 10:00 電話慰問義工隊(2) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B (6) 3:45 粵語金曲歌唱初階班(6)	10:00 開心動腦筋 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B
23 十一	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七
	10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(8) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(7) 2:30 活力廣場舞(2)	9:30 活絡伸展入門班(8) 10:30 活絡伸展進深班(8) 2:30 (OEP)「拾光·香港情懷」採集行動(4) 2:30 飛鏢同樂會 A(4)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(4)(深造)	10:00 「時間銀行」兌換活動-音樂分享廳  2:00 2S 之物理治療師與你\$5 3:00 3S 護老有計—約見物理治療師\$5 4:30 減壓運動 430	10:00 坐式八段錦(3) 11:00 耆義義工會 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(9) 3:45 國語金曲歌唱班(9)	9:30 智能手機應用班(4) 11:00 「護」愛同行 - 手織杯墊 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B (7) 3:45 粵語金曲歌唱初階班(7)	10:00 飛鏢友誼賽補習班 2:00 長幼飛鏢友誼賽
30 十八	31 十九					
	10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(9) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(8) 2:30 活力廣場舞(3)					

聖經金句：你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。 以弗所書 5:15

如活動有任何變動，恕不另行通知，並以中心最後決定為準。

督印人：孫頌欣

編印：李綺婷

查詢：2743 5626 / 5647 9149(Whatsapps)