



香港華人基督會 恩庭長者活動中心
地址：何文田冠輝苑鳴暉閣地下
電話：2242 0771 Whatsapp：5518 6777

2023年5月份活動時間表

禮拜一	禮拜二	禮拜三	禮拜四	禮拜五	禮拜六
1 三月十二 公眾假期	2 十三 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	3 十四 9:00-12:00 中醫、針灸 10:00-11:30 婦女歌詠團 2:30-4:30 文武班	4 十五 3:00-4:00 運動小組	5 十六 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 2:30-3:30 護老同行小組	6 十七 10:30 - 11:30 細說詩語
8 十九 11:30-12:30 普通話班 2:30-3:30 愛心湯水 2:15-3:45 歌唱班	9 二十 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	10 廿一 9:00-12:00 中醫、針灸 10:00-11:30 婦女歌詠團 2:30-4:30 文武班	11 廿二 10:00-11:00 健康講座 3:00-4:00 運動小組	12 廿三 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 2:30-3:30 護老同行小組	13 廿四 
15 廿六 11:30-12:30 普通話班 2:30-3:30 愛心湯水 2:15-3:45 歌唱班	16 廿七 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	17 廿八 9:00-12:00 中醫、針灸 10:00-11:30 婦女歌詠團 2:30-4:30 文武班	18 廿九 10:30-12:00 婦女義工 9:00-4:30 愉景逍遙東涌樂 3:00-4:00 運動小組	19 四月初一 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 2:30-3:30 護老同行小組	20 初二 9:30-12:30 按摩服務 10:00-12:00 環保綠悠遊
22 初四 11:30-12:30 普通話班 2:30-3:30 愛心湯水 2:15-3:45 歌唱班	23 初五 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	24 初六 9:00-1:00 剪髮服務 9:00-12:00 中醫、針灸 10:00-11:30 婦女歌詠團 2:30-4:30 文武班	25 初七 10:30-11:30 銀鈴護士站長者膳食講座 3:00-4:00 運動小組	26 初八 公眾假期	27 初九 10:00-11:00 護老同行小組 10:30-12:00 青年義工小組
29 十一 11:30-12:30 普通話班 2:30-3:30 愛心湯水 2:15-3:45 歌唱班	30 十二 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	31 十三 9:00-12:00 中醫、針灸 10:00-11:30 婦女歌詠團 2:30-4:30 文武班	中心開放時間 逢禮拜二至六：上午9時至下午1時 逢禮拜一至五：下午2時至下午5時 禮拜日及公眾假期休息。		 



香港華人基督教會 恩庭長者活動中心
地址：何文田冠輝苑鳴輝閣地下
電話：2242 0771 Whatsapp：5518 6777

2023年5月份活動

健康講座

日期：5月11日(四)
時間：上午10:00-11:00
專題：認識冠心病
講員：衛生處姑娘
查詢：朱姑娘
費用：全免(請先報名取票)

愛心老火湯

費用：會員\$5 非會員\$15
名額：每次40位
查詢：朱姑娘
備註：只供外帶，請自携器具



招收本年度會員

所有續會及新入會之會員。
均可獲豐富禮物乙份。
時間：中心開放時段
備註：
1. 續會請帶會員証、\$30
2. 新入會請帶相及身份証、\$30



恩庭樂敬拜

內容：唱詩敬拜信息分享
時間：上午10:00-11:00
日期：逢禮拜五
費用：全免
對象：歡迎任何人士參加！

代訂購雅培奶粉

1 訂購期限：當月1至20日
2 領取期：下月1至5日
注意事項：(請自備環保袋)



加營養 (大)	加營養 (細)	低糖 加營養	活力 加營養	朱古力 加營養	怡保康 (大)	怡保康 (細)
900 克	400 克	850 克	850 克	900 克	850 克	400 克
\$173	\$83	\$178	\$215	\$173	\$216	\$95

廉價理髮服務

日期：5月24日(三)
時間：上午9:00-1:00
地點：本中心
費用：會員\$10 / 非會員\$15
名額：40位
查詢：朱姑娘
*請當日先自行洗頭
*請依剪髮時間到達中心

細說詩語

日期：5月6日(六)
時間：上午10:30-11:30
內容：齊唱詩歌，細說故事
對象：社區人士
同工：胡姑娘
費用：全免(請預先報名)



環保綠悠遊

內容：透過小遊戲、手工，
一齊增加環保意識！
日期：5月20日(六)
時間：上午10:00-12:00
地點：本中心
費用：全免
對象：社區人士
查詢：實習社工 麥姑娘/軒

中醫診症服務

內容：診症、針灸沖劑中藥
日期：逢星期三
時間：9:00-12:30
醫師：梁慧筠
針灸：每次\$100(藥粉約\$30一劑)
備註：可以使用醫療券
備註：必須預先登記預約



按摩服務

手痛？腳痛？常感疲倦？
想放鬆吓？
內容：肩頸頭按摩
日期：5月20日(六)
時間：上午9:30-12:30
每節：45分鐘
收費：\$50(香港公益金贊助)
對象：護老者及被照顧者
名額：8位
查詢：朱姑娘/黎姑娘
備註：必須到中心報名



愉景逍遙東涌樂

內容：探索白芒村圍門、東涌炮台、
展覽中心、暢遊愉景灣心鎖長廊、
白色教堂、特色風味午餐
日期：2023年5月18日(四)
時間：上午9:00至下午4:30
費用：每位\$155
名額：58位(名額已滿)
集合：本中心
查詢：朱姑娘
備註：旅遊保險規定、活動前一星期內不可換人



絲苗白飯	菠蘿咕嚕肉	北菇扒時蔬	豉汁蒸排骨	椒鹽豆腐	炭爐燒肉	鹽焗雞	海三寶蒸茄子	豉汁蒸排骨	十人一圍	東昇酒家午餐
------	-------	-------	-------	------	------	-----	--------	-------	------	--------

課程名稱	時間	內容	費用(會員/非會員)	名額	導師	負責職員
普通話班(一)	中午 11:30-12:30	透過日常生活用語，學習基本普通話發音	\$ 50 / \$60 (10 堂)	16 人	余文君老師	朱姑娘
歌唱班 (一)	下午 2:15-3:30	學習呼吸，吐字，節拍，發聲等基本歌唱技巧	\$100 / \$120 (10 堂)	16 人	胡惠蓮姑娘	朱姑娘
中國舞班(二)	早上 10:00-11:00	中國舞步，扇舞，燈籠舞	\$ 40 / \$ 50 (10 堂)	16 人	蘇玉萍老師	朱姑娘
健體班 (二)	早上 11:00-12:30	教京劇技巧、運氣養生法、促進身心健康	\$200 / \$220 (8 堂)	16 人	文俊傑師傅	朱姑娘
粵曲班 (二)	下午 2:30-4:00	現場音樂伴奏學唱粵曲，拍子	\$200 / \$220 (8 堂)	16 人	吳碧心師傅	朱姑娘
文武班 (三)	下午 2:30-4:30	文武身段，台步，水袖	\$300 / \$320 (8 堂)	16 人	文俊傑師傅	朱姑娘