



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6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
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。			1 四月十四 	2 十五 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 2:30-3:30 護老同行小組	3 十六
5 十八 11:30-12:30 普通話班 2:30-3:30 愛心湯水 2:15-3:45 歌唱班	6 十九 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	7 二十 9:00-12:00 中醫、針灸 10:00-11:30 婦女歌詠團 2:30-4:30 文武班	8 廿一 10:00-11:00 健康講座 	9 廿一 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 2:30-3:30 護老同行小組	10 廿二 10:30 - 11:30 齊唱詩歌
12 廿五 11:30-12:30 普通話班 2:30-3:30 愛心湯水 2:15-3:45 歌唱班	13 廿六 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	14 廿七 9:00-12:00 中醫、針灸 10:00-11:30 婦女歌詠團 2:30-4:30 文武班	15 廿八 10:30-12:00 婦女義工 	16 廿九 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 2:30-3:30 護老同行小組	17 三十 9:30-12:30 按摩服務 10:30-12:00 青年義工小組
19 五月初二 11:30-12:30 普通話班 2:30-3:30 愛心湯水 2:15-3:45 歌唱班	20 初三 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	21 初四 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	22 初五 公眾假期	23 初六 10:00-11:30 恩庭樂敬拜	24 初七 10:00-11:30 天下耆聞
26 初九 11:30-12:30 普通話班 2:30-3:30 愛心湯水 2:15-3:45 歌唱班	27 初十 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	28 十一 9:00-12:00 中醫、針灸 10:00-11:30 婦女歌詠團 2:30-4:30 文武班	29 十二 	30 十三 10:00-11:30 恩庭樂敬拜	



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

2023年6月份活動

健康講座

日期：6月8日(四)
時間：上午10:00-11:00
專題：吞嚥知多少
講員：衛生處姑娘
查詢：朱姑娘
費用：全免(請先報名取票)



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：6月17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



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
查詢：朱姑娘



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！



齊唱詩歌

日期：6月10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)



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)

加營素 (大)	加營素 (細)	低糖 加營素	活力 加營素	朱古力 加營素	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

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



日期	時間	內容
6月5日	2:30 至 3:30	花旗蔘鬚竹絲雞豬骨湯
6月12日		螺片魚翅骨冬菇雞殼豬骨湯
6月19日		紅蘿蔔蟲草花雞殼豬骨湯
6月26日		木耳蘋果蜜棗雞殼豬骨湯

天下耆聞

日期：6月24日(六)
時間：上午10:00-11:30
內容：新聞回顧，開濶眼界；
歌曲抒發感受
查詢：張主任
費用：全免(請先登記取票)

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