



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8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
耶和華是我的牧者 我必不致缺乏 詩篇 23:1	1 六月十五 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	2 十六 9:00-12:00 中醫、針灸 10:00-11:30 婦女歌詠團 2:30-4:30 文武班	3 十七 10:30-11:30 趣味人生 	4 十八 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 2:00-3:00 趣味人生 3:30-4:30 懷緬人生小組	5 十九 10:00-11:00 水墨畫 11:30-12:30 水彩畫
7 廿一 11:30-12:30 普通話班 2:30-3:30 愛心湯水 2:15-3:30 歌唱班	8 廿二 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	9 廿三 9:00-12:00 中醫、針灸 10:00-11:30 婦女歌詠團 2:30-4:30 文武班	10 廿四 10:00-11:00 健康講座 	11 廿五 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 	12 廿六 10:00-11:00 水墨畫 11:30-12:30 水彩畫
14 廿八 11:30-12:30 普通話班 2:30-3:30 愛心湯水 2:15-3:30 歌唱班	15 廿九 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	16 七月初一 9:00-12:00 中醫、針灸 10:00-11:30 婦女歌詠團 2:30-4:30 文武班	17 初二 10:30-12:00 婦女義工 	18 初三 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 	19 初四 10:00-11:00 水墨畫 11:30-12:30 水彩畫 10:30-12:00 青年義工小組
21 初六 11:30-12:30 普通話班 2:30-3:30 愛心湯水 2:15-3:30 歌唱班	22 初七 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	23 初八 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	24 初九 10:00-11:30 天下耆聞 	25 初十 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 	26 十一 10:00-11:00 水墨畫 11:30-12:30 水彩畫
28 十三 11:30-12:30 普通話班 2:30-3:30 愛心湯水 2:15-3:30 歌唱班	29 十四 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	30 十五 9:00-12:00 中醫、針灸 10:00-11:30 婦女歌詠團 2:30-4:30 文武班	31 十六 	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。	



香港華人基督會 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8月份活動

招收本年度會員

所有續會及新入會之會員。

均可獲禮物乙份

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



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)

可以使用醫療券

備註：必須預先登記預約

查詢：朱姑娘



健康講座

日期：8月10日(四)

時間：上午 10:00-11:00

專題：長者的口腔健康

講員：衛生署梁姑娘

查詢：朱姑娘

費用：全免(請先報名取票)



細說詩語

日期：9月2日(六)

時間：上午 10:30-11:30

內容：欣賞詩歌，細說故事

對象：社區人士

同工：胡姑娘

費用：全免(請預先報名)



廉價理髮服務

日期：8月23日(三)

時間：上午 9:10-12:45

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



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



素菜包派發

日期：8月2日(三)

時間：下午 2:00 派完即止

費用：免費

名額：300份

對象：7月14日未取的優先

查詢：朱姑娘



天下耆聞

日期：8月24日(四)

時間：上午10:00-11:30

內容：新聞回顧，開闊眼界；

歌曲抒發感受

負責：張主任

費用：全免(請先登記取票)

愛心老火湯

費用：會員\$10 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
8月7日	2:30 至 3:30	魚翅骨螺片冬菇雞殼豬骨湯
8月14日		冬瓜偏豆赤小豆雞殼豬骨湯
8月21日		木耳蘋果蜜棗雞殼豬骨湯
8月28日		紅蘿蔔雪耳南北杏雞殼豬骨湯

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



加大	加細	低糖	活力	朱味	怡大	怡細
900克	400克	850克	850克	900克	850克	400克
173	83	178	215	173	216	95

注意事項：(請自備環保袋)

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)	上午 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)	上午 11:00-12:30	支體運動，呼吸練習，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，學習正確呼吸氣法	\$300 / \$320 (8 堂)	16 人	文俊傑師傅	朱姑娘
水墨畫班(六)	上午 10:00-11:00	認識中國傳統文化及書畫技巧、學習水墨畫	\$200/\$220 (10 堂包材料)	10 人	陳雅詠老師	朱姑娘
水彩畫班(六)	中午 11:30-12:30	會用生活化題材入畫，如何控制顏料畫畫	\$200/\$220 (10 堂包材料)	10 人	陳雅詠老師	朱姑娘