



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9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	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 七月十七 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 3:00-4:00 畫出好心情	2 十八 10:00-11:00 水墨畫 11:30-12:30 水彩畫 10:30-11:30 細說詩語
4 二十 11:30-12:30 普通話班 2:30-3:30 愛心湯水 2:15-3:30 歌唱班	5 廿一 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	6 廿二 9:00-12:00 中醫、針灸 10:00-11:30 婦女歌詠團 2:30-4:30 文武班	7 廿三 	8 廿四 10:00-11:30 恩庭樂敬拜  3:00-4:00 畫出好心情	9 廿五 10:00-11:00 水墨畫 11:30-12:30 水彩畫
11 廿七 11:30-12:30 普通話班 2:30-3:30 愛心湯水 2:15-3:30 歌唱班	12 廿八 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	13 廿九 9:00-12:00 中醫、針灸 10:00-11:30 婦女歌詠團 2:30-4:30 文武班	14 三十 10:00-11:00 健康講座 	15 八月初一 10:00-11:30 恩庭樂敬拜  3:00-4:00 畫出好心情	16 初二 9:00-10:00 鉛筆素描 10:15-11:15 水墨畫 11:30-12:30 水彩畫
18 初四 11:30-12:30 普通話班 2:30-3:30 愛心湯水 2:15-3:30 歌唱班	19 初五 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	20 初六 9:00-12:00 中醫、針灸 10:00-11:30 婦女歌詠團 2:00-4:45 派發素菜包 2:30-4:30 文武班	21 初七 10:00-11:30 天下耆聞 2:00-4:45 派發素菜包	22 初八 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 3:00-4:00 畫出好心情 2:00-4:45 派發素菜包	23 初九 10:30-12:00 長者和諧樂共融
25 十一 11:30-12:30 普通話班 2:30-3:30 愛心湯水 2:15-3:30 歌唱班	26 十二 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	27 十三 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	28 十四 	29 十五 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 	30 十六 公眾假期



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9月份活動



中秋包賞月



凡本中心會員可憑有效會員證領取素菜包兩個，另外，可以參加抽籤，抽中者可額外獲贈煤氣公司月餅一個。

派發日期：9月20日至9月22日

派發時間：下午2:00-4:45

費用：全免

查詢：朱姑娘/黎姑娘

鳴謝：洛洛點心老闆及黎太贊助

備注：請自備食物盒或保鮮袋

健康講座



日期：9月14日(四)
時間：上午10:00-11:00
專題：改善記憶-日常生活應用篇
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：9月27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

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

備注：必須預先登記預約

查詢：朱姑娘

招收本年度會員

所有續會及新入會之會員。

均可獲禮物乙份

時間：中心開放時段

備註：

1. 續會請帶會員証、\$30

2. 入會請帶身份証、\$30

天下耆聞

日期：9月21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
備注：只供外帶，請自携器具

日期	時間	內容
9月4日	2:30 至 3:30	茶樹菇紅蘿蔔蜜棗豬骨湯
9月11日		冬瓜偏豆赤小豆薏米豬骨湯
9月18日		白背木耳蘋果蜜棗豬骨湯
9月25日		紅蘿蔔雪耳南北杏豬骨湯

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
鉛筆素描班(六)	上午 9:00-10:00	學素描，可以訓練個人對光暗的立體，空間，質感	\$200/\$220 (10 堂包材料)	10 人	陳雅詠老師	朱姑娘
水墨畫班 (六)	上午 10:15-11:15	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