



香港華人基督會 恩庭長者活動中心

地址:何文田冠暉苑鳴暉閣地下

電話:22420771 WhatsApp:55186777

福

# 2023年10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                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2 八月十八</b><br><div>公眾假期</div>                                        | <b>3 十九</b><br>10:00-11:00 中國舞班<br>11:00-12:30 健體班<br><br>2:30-4:00 粵曲班  | <b>4 二十</b><br>9:00-12:00 中醫、針灸<br>10:00-11:30 婦女歌詠團<br><br>2:30-4:30 文武班                     | <b>5 廿一</b><br>                      | <b>6 廿二</b><br>10:00-12:00 恩庭樂敬拜<br>    | <b>7 廿三</b><br>9:00-10:00 鉛筆素描<br>10:15-11:15 水墨畫<br>11:30-12:30 水彩畫<br>10:00-11:00 齊唱詩歌   |
| <b>9 廿五</b><br>11:30-12:30 普通話班<br><br>2:30-3:30 愛心湯水<br>2:15-3:30 歌唱班  | <b>10 廿六</b><br>10:00-11:00 中國舞班<br>11:00-12:30 健體班<br><br>2:30-4:00 粵曲班 | <b>11 廿七</b><br>9:00-12:00 中醫、針灸<br>10:00-11:30 婦女歌詠團<br><br>2:30-4:30 文武班                    | <b>12 廿八</b><br>10:00-11:00 健康講座<br> | <b>13 廿九</b><br>10:00-12:00 恩庭樂敬拜<br>   | <b>14 三十</b><br>9:00-10:00 鉛筆素描<br>10:15-11:15 水墨畫<br>11:30-12:30 水彩畫                      |
| <b>16 初二</b><br>11:30-12:30 普通話班<br><br>2:30-3:30 愛心湯水<br>2:15-3:30 歌唱班 | <b>17 初三</b><br>10:00-11:00 中國舞班<br>11:00-12:30 健體班<br><br>2:30-4:00 粵曲班 | <b>18 初四</b><br>9:00-12:00 中醫、針灸<br>10:00-11:30 婦女歌詠團<br>9:00-12:50 剪髮服務<br><br>2:30-4:30 文武班 | <b>19 初五</b><br>10:00-11:00 天下耆聞<br><br>2:00-5:00 健康有營講座                                                                | <b>20 初六</b><br>10:00-12:00 恩庭樂敬拜<br>  | <b>21 初七</b><br>9:00-10:00 鉛筆素描<br>10:15-11:15 水墨畫<br>11:30-12:30 水彩畫                      |
| <b>23 初九</b><br><div>公眾假期</div>                                         | <b>24 初十</b><br>10:00-11:00 中國舞班<br>11:00-12:30 健體班<br><br>2:30-4:00 粵曲班 | <b>25 十一</b><br>9:00-12:00 中醫、針灸<br>10:00-11:30 婦女歌詠團<br><br>2:30-4:30 文武班                    | <b>26 十二</b><br><br>2:00-5:00 健康營養飲食資訊分享                                                                                | <b>27 十三</b><br>10:00-12:00 恩庭樂敬拜<br> | <b>28 十四</b><br>9:00-10:00 鉛筆素描<br>10:15-11:15 水墨畫<br>11:30-12:30 水彩畫<br>10:00-12:00 金曲樂唱聚 |
| <b>30 十六</b><br>11:30-12:30 普通話班<br><br>2:30-3:30 愛心湯水<br>2:15-3:30 歌唱班 | <b>31 十七</b><br>10:00-11:00 中國舞班<br>11:00-12:30 健體班<br><br>2:30-4:00 粵曲班 | <div>中心開放時間</div> 逢禮拜二至六:上午9時至下午1時<br>逢禮拜一至五:下午2時至下午5時<br>禮拜日及公眾假期休息。                         |                                                                                                                         |                                       |       |

# 2023年10月份活動

## 廉價理髮服務

日期：10月18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

## 天下耆聞

日期：10月19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)

## 健康講座

專題：預防長者受虐  
日期：10月12日(四)  
時間：上午10:00-11:00  
查詢：朱姑娘  
講員：衛生署梁姑娘  
費用全免，請向職員取票！

## 齊唱詩歌

日期：10月7日(六)  
時間：上午10:00-11:00  
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)

## 營養健康系列

### 健康檢查知多少

內容：營養健康檢查  
健康有營講座  
日期：10月19日(四)  
時間：下午2:00-5:00

內容：健康營養飲食資訊分享  
日期：10月26日(四)  
時間：下午2:00-5:00  
負責：張主任  
費用：全免  
理工大學營養系合辦

## 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

## 金曲樂唱聚

內容：金曲獻唱、遊戲、派發禮物  
日期：10月28日(六)  
時間：上午10:00-12:00  
地點：本中心  
名額：30位(額滿即止)  
查詢：朱姑娘  
費用全免，請向職員報名取票

## 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  
1. 續會請帶會員証、\$30  
2. 入會請帶身份証、\$15

## 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         |
|--------|-------------------|------------|
| 10月9日  | 2:30<br>至<br>3:30 | 螺片魚翅骨冬菇豬骨湯 |
| 10月16日 |                   | 紅蘿蔔雪耳豬骨湯   |
| 10月30日 |                   | 花生眉豆雞腳豬骨湯  |

## 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  |