



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：2242 0771 Whatsapp：5518 6777

2024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

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 三月廿三

公眾假期

2 廿四

11:30-12:30

快樂由我揀

2:00-4:00

舞台化妝基礎班

3 廿五

10:00-12:00 恩庭樂敬拜

2:30-3:30

晚程

4 廿六

9:00-10:00 鉛筆素描

10:15-11:15 水墨畫

11:30-12:30 水彩畫

6 廿八

10:00-11:00

水墨畫

11:15-12:15

水彩畫

2:30-3:30

愛心湯水

2:15-3:30

歌唱班

7 廿九

10:00-11:00

中國舞班

11:00-12:30

健體班

2:30-4:00

粵曲班

8 四月初一

9:00-12:00 中醫、針灸

10:00-11:30 歌詠班

2:30-4:30

文武班

9 初二

10:00-11:00 健康講座

11:30-12:30

快樂由我揀

2:00-4:00

舞台化妝基礎班

10 初三

10:00-12:00 恩庭樂敬拜

2:30-3:30

晚程

11 初四

9:00-10:00 鉛筆素描

10:15-11:15 水墨畫

11:30-12:30 水彩畫

13 初六

10:00-11:00

水墨畫

11:15-12:15

水彩畫

2:30-3:30

愛心湯水

2:15-3:30

歌唱班

14 初七

10:00-11:00

中國舞班

11:00-12:30

健體班

2:30-4:00

粵曲班

15 初八

公眾假期

16 初九

11:30-12:30

快樂由我揀

2:00-4:00

舞台化妝基礎班

17 初十

10:00-12:00 恩庭樂敬拜

2:30-3:30

晚程

2:15-3:30

長青同樂

18 十一

9:00-10:00 鉛筆素描

10:15-11:15 水墨畫

11:30-12:30 水彩畫

20 十三

10:00-11:00

水墨畫

11:15-12:15

水彩畫

2:30-3:30

愛心湯水

2:15-3:30

歌唱班

21 十四

10:00-11:00

中國舞班

11:00-12:30

健體班

2:30-4:00

粵曲班

22 十五

9:00-1:00 剪髮服務

9:00-12:00 中醫、針灸

10:00-11:30 歌詠班

2:30-4:30

文武班

23 十六

11:30-12:30

快樂由我揀

2:00-4:00

舞台化妝基礎班

24 十七

10:00-12:00 恩庭樂敬拜

2:30-3:30

晚程

25 十八

恩庭賣旗日

27 二十

10:00-11:00

水墨畫

11:15-12:15

水彩畫

2:30-3:30

愛心湯水

2:15-3:30

歌唱班

28 廿一

10:00-11:00

中國舞班

11:00-12:30

健體班

2:30-4:00

粵曲班

29 廿二

9:00-12:00 中醫、針灸

10:00-11:30 歌詠班

2:30-4:30

文武班

30 廿三

10:00-11:00 天下耆聞

11:30-12:30

快樂由我揀

2:00-4:00

舞台化妝基礎班

31 廿四

10:00-12:00 恩庭樂敬拜

2:30-3:30

晚程

2:30-4:30 歡唱聚、樂共融

耶和華是我的
牧者，我必不
致缺乏

詩篇 23:1



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

2024年5月份活動

廉價理髮服務

日期：5月22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

歡唱聚樂共融

內容：唱歌、遊戲、禮物
日期：5月31日(五)
時間：下午2:30-4:30
名額：30位(請報名登記)
報名超過30需抽籤
(5月21日抽籤)
地點：本中心
費用：全免
查詢：朱姑娘

天下耆聞

日期：5月30日(四)
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)

健康講座

日期：5月9日(四)
時間：上午10:00-11:00
專題：認識大腸癌
講員：衛生處梁姑娘
查詢：朱姑娘
費用：全免(請先報名取票)

恩庭樂敬拜

內容：詩歌敬拜，信息分享
時間：上午10:00-11:30
日期：逢禮拜五
費用：全免
對象：歡迎任何人士參加

恩庭賣旗義工招募

賣旗地區：九龍區
日期：24年5月25日(六)
時間：上午7:00-12:00

金旗籌款及招募金旗大使

日期：2024年3月1日至6月24日
購買金旗：於開放時段，捐款多少隨意！
金旗大使：領取金旗表格，向親友募集捐款
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
費用：續會或入會\$30

長青同樂

內容：遊戲、手工、小禮物
日期：5月17日(五) 時間：下午2:15-3:30
名額：各15位(先報名登記) 如超出人數需抽籤
地點：本中心及楊震青年中心
費用：全免
查詢：朱姑娘

5月10日抽籤

代訂購雅培奶粉

1 訂購期限：當月1至30日
2 領取期：下月10至15日
注意事項：(請自備環保袋)
查詢：朱姑娘

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
\$184	\$89	\$190	\$223	\$184	\$216	\$95

愛心老火湯

費用：會員\$10 非會員\$15
名額：每次60位
查詢：朱姑娘
備注：只供外帶，請自携器具

日期	時間	內容
5月6日	2:30至4:00	鹿茸菇牛腩蜜棗豬骨湯
5月13日		雪耳紅蘿蔔南北杏豬骨湯
5月20日		冬瓜赤小豆扁豆豬骨湯
5月27日		清補涼腰果合桃豬骨湯

課程名稱	時間	內容	費用(會員/非會員)	名額	導師	負責職員
水墨畫初班(一)	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
水彩畫初班(一)	中午 11:15-12:15	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
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，快子舞	\$ 50 / \$ 60 (10 堂)	16 人	蘇玉萍老師	朱姑娘
健體班 (二)	中午 11:00-12:30	支體運動，呼吸練習，促進身心健康	\$200 / \$220 (8 堂)	10 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
歌詠班 (三)	上午 10:00-11:30	學習發聲、和唱技巧等 (收生要求，需先試音)	\$120 /\$150 (10 堂)	16 人	胡惠蓮姑娘	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)	10 人	文俊傑師傅	朱姑娘
化妝基礎班(四)	下午 2:00-4:00	粵劇化妝入門程序	\$300 / \$320 (8 堂)	10 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