



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

2024年8月份活動時間表

2024 年例會日期：
8月2日下午2:15
8月23日下午2:30

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。		耶和華是我的牧者，我必不致缺乏 詩篇 23:1		1 六月廿七 2:00-4:00 化妝基礎班		2 廿八 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 2:15-3:30 8月例會 3:00-4:30 憑券取包		3 廿九 9:00-10:00 鉛筆素描 10:15-11:15 水墨畫 11:30-12:30 水彩畫			
5 七月初二 9:30-10:30 水墨畫 10:30-11:30 水彩畫 2:30-4:00 愛心湯水 2:15-3:30 歌唱班		6 初三 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班		7 初四 9:00-1:00 中醫、針灸 10:00-11:30 詩歌班 2:30-4:30 文武班		8 初五 2:00-4:00 化妝基礎班		9 初六 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 2:30-4:30 老友記樂共融		10 初七 9:00-10:00 鉛筆素描 10:15-11:15 水墨畫 11:30-12:30 水彩畫	
12 初九 9:30-10:30 水墨畫 10:30-11:30 水彩畫 2:30-4:00 愛心湯水 2:15-3:30 歌唱班		13 初十 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班		14 十一 9:00-1:00 中醫、針灸 10:00-11:30 詩歌班 2:30-4:30 文武班		15 十二 2 2:00-4:00 化妝基礎班		16 十三 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 		17 十四 9:00-10:00 鉛筆素描 10:15-11:15 水墨畫 11:30-12:30 水彩畫 10:30-12:00 青年義工組	
19 十六 9:30-10:30 水墨畫 10:30-11:30 水彩畫 2:30-4:00 愛心湯水 2:15-3:30 歌唱班		20 十七 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班		21 十八 9:00-1:00 中醫、針灸 9:00-1:00 剪髮服務 10:00-11:30 詩歌班 2:30-4:30 文武班		22 十九 10:00-11:00 健康講座 2:00-4:00 化妝基礎班		23 二十 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 2:30-3:30 9月例會		24 廿一 9:00-10:00 鉛筆素描 10:15-11:15 水墨畫 11:30-12:30 水彩畫 10:00-12:00 齊歡唱樂共聚	
26 廿三 9:30-10:30 水墨畫 10:30-11:30 水彩畫 2:30-4:00 愛心湯水 2:15-3:30 歌唱班		27 廿四 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班		28 廿五 9:00-1:00 中醫、針灸 10:00-11:30 詩歌班 2:30-4:30 文武班		29 廿六 2:00-4:00 化妝基礎班		30 廿七 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 		31 廿八 9:00-10:00 鉛筆素描 10:15-11:15 水墨畫 11:30-12:30 水彩畫	



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

2024年8月份活動

廉價理髮服務

日期：8月21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



中醫診症

日期：逢星期三
時間：9:00-1:00
醫師：梁慧筠
針灸：每次\$100
藥粉：藥粉\$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



老友記樂共融

日期：8月9日(五)
時間：午2:30-4:30
地點：本中心
內容：互相認識遊戲，手工製作，金曲獻唱及享用中式點心。
費用：40元
對象：會員
名額：40位(先到先得)
查詢：黎姑娘
贊助：攜手扶弱基金



齊歡唱.樂共聚

內容：唱歌、遊戲、禮物
日期：8月24日(六)
時間：上午10:00-12:00
名額：30位(請報名登記)
報名超過30需抽籤(8月10日抽籤)
地點：本中心
費用：全免
查詢：朱姑娘
合辦：義光麗行



健康講座

日期：8月22日(四)
時間：上午10:00-11:00
專題：退化性膝關節炎
講員：衛生處梁姑娘
查詢：朱姑娘
費用：全免(請先報名取票)



代訂購雅培奶粉

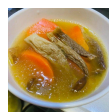
1 訂購期限：當月1至30日
2 領取期：下月10至15日
注意事項：怡保康9月加價，詳情請參考早前給大家的加價信
備註：(請自備環保袋)
查詢：朱姑娘



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：可堂飲或外帶，外帶需自携器具



日期	時間	內容
8月5日	2:30至4:00	紅蘿蔔雪耳蜜棗豬骨湯
8月12日		牛膀紅淮山粟米豬骨湯
8月19日		五指毛桃赤小豆豬骨湯
8月26日		霸王花紅蘿蔔蜜棗豬骨湯

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 9:30 - 10:30	認識中國傳統文化及書畫技巧、學習水墨畫	\$200/\$220 (8 堂包材料)	10 人	陳雅詠老師	朱姑娘
水彩畫初班 (一)	上午 10:30 - 11:30	會用生活化題材入畫，如何控制顏料畫畫	\$200/\$220 (8 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
詩歌班 (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 (8 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 (8 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 (8 堂包材料)	10 人	陳雅詠老師	朱姑娘