



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9月份活動時間表

例會日期
2024年9月19日
時間：上午10:00

禮拜一	禮拜二	禮拜三	禮拜四	禮拜五	禮拜六
2 七月三十 9:30-10:30 水墨畫 10:30-11:30 水彩畫 2:30-4:00 愛心湯水	3 八月初一 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	4 初二 9:00-1:00 中醫、針灸 10:00-11:30 詩歌班 2:30-4:30 文武班	5 初三  2:00-4:00 化妝基礎班	6 初四 10:00-11:30 恩庭樂敬拜  10:00-11:30 恩庭樂敬拜	7 初五 9:00-10:00 鉛筆素描 10:15-11:15 水墨畫 11:30-12:30 水彩畫
9 初七 9:30-10:30 水墨畫 10:30-11:30 水彩畫 2:30-4:00 愛心湯水	10 初八 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	11 初九 9:00-1:00 中醫、針灸 10:00-11:30 詩歌班 2:00-4:30 派包及月餅 (憑券領取) 2:30-4:30 文武班	12 初十 10:00-11:00 健康講座 2:00-4:30 派包及月餅 (憑券領取) 2:00-4:00 化妝基礎班	13 十一 10:00-11:30 恩庭樂敬拜  10:00-11:30 恩庭樂敬拜	14 十二 9:00-10:00 鉛筆素描 10:15-11:15 水墨畫 11:30-12:30 水彩畫
16 十四 9:30-10:30 水墨畫 10:30-11:30 水彩畫 2:30-4:00 愛心湯水	17 十五 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	18 十六  公眾假期	19 十七 10:00-11:15 例會 2:00-4:00 化妝基礎班	20 十八 10:00-11:30 恩庭樂敬拜  10:00-11:30 恩庭樂敬拜	21 十九 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
23 二十 9:30-10:30 水墨畫 10:30-11:30 水彩畫 2:30-4:00 愛心湯水	24 廿一 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	25 廿二 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	26 廿三  2:00-4:00 化妝基礎班	27 廿四 10:00-11:30 恩庭樂敬拜  10:00-11:30 恩庭樂敬拜	28 廿五 9:00-10:00 鉛筆素描 10:15-11:15 水墨畫 11:30-12:30 水彩畫
30 廿七 9:30-10:30 水墨畫 10:30-11:30 水彩畫 2:30-4:00 愛心湯水	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。		耶和華本為善，在患難的日子為人的保障，並且認得投靠他的人。 那鴻書 1:7		





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9月份活動

廉價理髮服務

日期：9月25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：45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



中秋送暖包有你

凡本中心會員可憑有效會員證登記取券，憑券可領取素菜包兩個及月餅一個。(月餅數量有限，頭300位登記才有月餅)
登記日期：8月24日至8月31日
派發日期：9月11日及9月12日
派發時間：每日下午2:00-4:30
費用：全免(需先登記取券)
查詢：朱姑娘/黎姑娘
鳴謝：洛洛點心老闆及樂宅贊助
備注：請自備食物盒或保鮮袋，如需中心提供需收取\$1



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
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	\$225	\$102

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
9月2日	2:30至4:00	蘋果木耳蜜棗豬骨湯
9月9日		五指毛桃紅蘿蔔豬骨湯
9月16日		冬瓜赤小豆扁豆豬骨湯
9月23日		牛膀淮山粟米蜜棗豬骨湯
9月30日		鹿茸菇紅蘿蔔蜜棗豬骨湯

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



健康講座

日期：9月12日(四)
時間：上午10:00-11:00
專題：頸、腰背護理
講員：衛生處，護士
查詢：朱姑娘
費用：全免(請先報名取票)



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)	暫停	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