



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

2025年3月份活動時間表

例會日期
2025年3月27日
時間:上午10:00-11:00

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。

凡投靠祂的，
都是有的。

詩篇 2:12 後段



1 二月初二

3 初四

10:00-11:30 水墨畫

4 初五

10:00-11:00 中國舞班

11:00-12:30 健體班

5 初六

9:00-1:00 中醫、針灸

10:00-11:30 詩歌班

6 初七

10:00-11:00 健康講座



7 初八

10:00-11:30 恩庭樂敬拜

2:15-3:15 手機班

3:30-4:30 手機班

8 初九



愛心老火湯 暫停一次

10 十一

10:00-11:30 水墨畫

11 十二

10:00-11:00 中國舞班

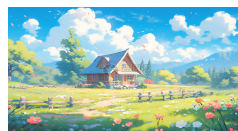
11:00-12:30 健體班

12 十三

9:00-1:00 中醫、針灸

10:00-11:30 詩歌班

13 十四



14 十五

10:00-11:30 恩庭樂敬拜

(敬拜後有愛筵)



15 十六

9:30-10:30

10:30-11:30

10:30-12:30 義工小組

飛鏢
fun
fun 鬆

2:30-4:00 愛心老火湯

17 十八

10:00-11:30 水墨畫

18 十九

10:00-11:00 中國舞班

11:00-12:30 健體班

19 二十

9:00-1:00 中醫、針灸

9:00-1:00 剪髮服務

10:00-11:30 詩歌班

20 廿一

9:00-2:30 中心旅行

21 廿二

10:00-11:30 恩庭樂敬拜

2:15-3:15 手機班

3:30-4:30 手機班

22 廿三



2:30-4:00 愛心老火湯

24 廿五 2

10:00-11:30 水墨畫

2:30-4:00 愛心老火湯

25 廿六

10:00-11:00 中國舞班

11:00-12:30 健體班

26 廿七

9:00-1:00 中醫、針灸

10:00-11:30 詩歌班

27 廿八

10:00-11:00 會員例會

28 廿九

10:00-11:30 恩庭樂敬拜

2:15-3:15 手機班

3:30-4:30 手機班

29 三月初一

10:00-12:00

恩庭電影



31 初三

10:00-11:30 水墨畫

2:30-4:00 愛心老火湯

2:30-4:00 粵曲班

2:00-4:00 文武班

2:00-4:00 化妝基礎班



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

2025年3月份活動

中醫診症

日期：逢星期三
時間：上午 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

廉價理髮服務

日期：3月19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

2025-2026 年度續証

會員請按會號及以下日期，
到中心辦理續証手續：

會員証號碼：續會日期：

001- 800 3月1日至 7日

801-1400 3月8日至14日

1401-1900 3月15日至21日

3月22日新入會或其他未能按時
續會之會員。

敬請按以上號碼時段前來續証

時間：中心開放時段

注意事項

1. 帶同舊會員証及\$30
 2. 電話地址如有更改請帶證明文件
 3. 如遺失會員証或新入會者，請
帶同証件相 1 張及\$30
- 凡續會或入會可獲禮物乙份。

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

恩庭樂敬拜

內容：詩歌敬拜，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

飛鏢 fun fun 鬆

內容：透過飛鏢活動、
訓練手眼協調
日期：3月15日(六)
時間：上午 9:30-10:30(男子組)
上午 10:30-11:30(女子組)
名額：各 6 人
費用：\$10
導師：何俊文先生
查詢：張主任

健康講座

日期：3月6日(四)
時間：上午 10:00-11:00
專題：滋養幸福快樂人生
名額：30 人
講員：衛生署護士姑娘
查詢：朱姑娘
費用：全免(請預先報名取票)

恩庭電影日

影片：梅艷芳
日期：3月29日(六)
時間：上午 10:00-12:00
費用：全免(請預先報名取票)

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
備註：可堂飲或外帶，外帶需自攜器具。



日期	時間	內容
3月10日	2:30 至 4:00	牛膀淮山粟米蜜棗豬骨湯
3月17日		蓮藕鯉魚綠豆豬骨湯
3月24日		五指毛桃紅蘿蔔豬骨湯
3月31日		蘋果木耳蜜棗豬骨湯

課程名稱	時間	內容	費用(會員/非會員)	名額	導師	負責職員
水墨畫班 (一)	上午 10:00 - 11:30	認識中國傳統文化及書畫技巧、學習水墨畫	\$250/\$300 (8 堂包材料)	10 人	江麗芳老師	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)	12 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 / \$250 (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 / \$250 (8 堂)	20 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 (8 堂)	14 人	翁文菁姑娘	朱姑娘
文武班 (三)	下午 2:00 - 4:00	文武身段，台步，水袖，學習正確呼吸氣法	\$300 / \$350 (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 / \$350 (8 堂)	10 人	文俊傑師傅	朱姑娘