



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5月份活動時間表

例會日期
2025年5月22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， 都是有福的。 詩篇 2:12 後段	1 四月初四 公眾假期	2 初五 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 	3 初六 耶和華是我的牧者， 我必不致缺乏  詩篇 23:1
5 初八 公眾假期	6 初九 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	7 初十 9:00-1:00 中醫、針灸 10:00-11:30 詩歌班 2:00-4:00 文武班	8 十一 10:00-11:00 健康講座 2:00-4:00 化妝基礎班	9 十二 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 (敬拜後有愛筵) 	10 十三 10:00-12:00 恩庭電影 
12 十五 10:00-11:30 水墨畫 11:40-12:40 書法班 2:15-3:30 歌唱班 2:30-4:00 愛心老火湯	13 十六 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	14 十七 9:00-1:00 中醫、針灸 10:00-11:30 詩歌班 2:00-4:00 文武班	15 十八 2:00-4:00 化妝基礎班	16 十九 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 	17 二十 10:30-12:30 義工小組 9:30-12:00 飛鏢 Fun Fun 鬆
19 廿二 10:00-11:30 水墨畫 11:40-12:40 書法班 2:15-3:30 歌唱班 2:30-4:00 愛心老火湯	20 廿三 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	21 廿四 9:00-1:00 中醫、針灸 9:00-1:00 剪髮服務 10:00-11:30 詩歌班 2:00-4:00 文武班	22 廿五 10:00-11:00 例會 2:00-4:00 化妝基礎班	23 廿六 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 	24 廿七 10:00-12:00 生日會 
26 廿九 10:00-11:30 水墨畫 11:40-12:40 書法班 2:15-3:30 歌唱班 2:30-4:00 愛心老火湯	27 五月初一 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	28 初二 9:00-1:00 中醫、針灸 10:00-11:30 詩歌班 2:00-4:00 文武班	29 初三 2:00-4:00 化妝基礎班	30 初四 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 	31 初五 公眾假期



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

2025年5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
備註：必須預先登記預約
查詢：朱姑娘



廉價理髮服務

日期：5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：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



生日會

內容：金曲獻唱，遊戲，禮物
日期：5月24日(六)
時間：上午 10:00 - 12:00
地點：本中心
名額：30位(額滿即止)
對象：4月至6月生日的會員
費用：會員\$ 20
負責：實習社工袁嘉玲
查詢：黎姑娘
備註：例會完畢隨即進行報名



代訂購雅培奶粉

1 訂購期限：當月1至28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
\$195	\$94	\$202	\$223	\$195	\$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：5月17日(六)
時間：上午 9:30-10:30(男子組)
上午 10:30-11:30(女子組)
上午 11:30-12:30(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：5月8日(四)
時間：上午 10:00-11:00
專題：認識大腸癌
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：阿媽有咗第二個
日期：5月10日(六)
時間：上午 10:00-12:00
費用：全免(請預先報名取票)



2025-2026 年度會員

現招收本年度會員及舊會員續証

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。



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
5月12日	2:30 至 4:00	蘋果木耳蜜棗豬骨湯
5月19日		霸王花紅蘿蔔豬骨湯
5月26日		粉葛去濕豆豬骨湯

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)	15 人	江麗芳老師	朱姑娘
書法班 (一)	上午 11:40 - 12:40	由基本筆法開始，掌握後再學習楷書	\$250/\$300 (8 堂包材料)	15 人	江麗芳老師	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	\$ 120 / \$ 150 (8 堂)	16 人	胡惠蓮傳道	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 (8 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	胡惠蓮傳道	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