



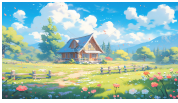
香港華人基督會 恩庭長者活動中心

地址：何文田冠暉苑鳴暉閣地下

電話：2242 0771 Whatsapp：5518 6777

2025年6月份活動時間表

例會日期
2025年6月26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
2 五月初七 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	3 初八 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	4 初九 9:00-1:00 中醫、針灸 10:00-11:30 詩歌班 2:00-4:00 文武班	5 初十 2:00-4:00 化妝基礎班	6 十一 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 	7 十二 10:00-12:00 恩庭電影 
9 十四 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	10 十五 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	11 十六 9:00-1:00 中醫、針灸 10:00-11:30 詩歌班 2:00-4:00 文武班	12 十七 10:00-11:00 健康講座 2:00-4:00 化妝基礎班	13 十八 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 (敬拜後有愛筵) 	14 十九 
16 廿一 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	17 廿二 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	18 廿三 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	19 廿四  2:00-4:00 化妝基礎班	20 廿五 10:00-11:30 恩庭樂敬拜 	21 廿六 10:00-12:00 街站宣傳
23 廿八 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	24 廿九 10:00-11:00 中國舞班 11:00-12:30 健體班 2:30-4:00 粵曲班	25 六月初一 9:00-1:00 中醫、針灸 10:00-11:30 詩歌班 2:00-4:00 文武班	26 初二 10:00-11:00 例會 2:00-4:00 化妝基礎班	27 初三 10:00-11:30 恩庭樂敬拜  2:30-4:30 飛鏢 Fun Fun 鬆	28 初四 10:00-12:00 齊歡唱 
30 初六 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	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	
				凡投靠祂的， 都是有福的。 詩篇 2:12 後段	



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6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：6月18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



齊歡唱.樂共聚

內容：歌曲獻唱、遊戲、送贈禮物
日期：6月28日(六)
時間：上午 10:00-12:00
名額：40 位，例會當日 10 時正派籌，
例會完畢隨即進行抽籤。
地點：本中心
費用：全免
查詢：朱姑娘
合辦：義光麗行



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：6月27日(五)
時間：下午 2:30-3:30(男子組)
下午 3:30-4:30(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：6月12日(四)
時間：上午 10:00-11:00
專題：長者的口腔健康
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：世上只有爸爸好
日期：6月7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証明文件
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
6月2日	2:30 至 4:00	牛大力紅蘿蔔蜜棗豬骨湯
6月9日		冬瓜赤小豆扁豆豬骨湯
6月16日		紅蘋果木耳蜜棗豬骨湯
6月23日		鹿茸菇紅蘿蔔粟米豬骨湯
6月30日		雞骨草黃豆眉豆豬骨湯

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