



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12月份活動時間表

例會日期

2025年12月18日

時間：上午10:00-11:00

禮拜一

1 十月十二
10:00-11:30 水墨畫
11:40-12:40 書法班

愛心老火湯 「暫停」

8 十九
10:00-11:30 水墨畫
11:40-12:40 書法班

2:30-4:00 愛心老火湯

15 廿六
10:00-11:30 水墨畫
11:40-12:40 書法班

2:30-4:00 愛心老火湯

22 初三
10:00-11:30 水墨畫
11:40-12:40 書法班

2:30-4:00 愛心老火湯

29 初十
10:00-11:30 水墨畫
11:40-12:40 書法班

2:30-4:00 愛心老火湯

禮拜二

2 十三
10:00-11:00 中國舞班
11:00-12:30 健體班

2:30-4:00 粵曲班

9 二十
10:00-11:00 中國舞班
11:00-12:30 健體班

2:30-4:00 粵曲班

16 廿七
10:00-11:00 中國舞班
11:00-12:30 健體班

2:30-4:00 粵曲班

23 初四
10:00-11:00 中國舞班
11:00-12:30 健體班

2:30-4:00 粵曲班

30 十一
10:00-11:00 中國舞班
11:00-12:30 健體班

2:30-4:00 粵曲班

禮拜三

3 十四
9:00-1:00 中醫、針灸
10:00-11:30 詩歌班

2:00-4:00 文武班

10 廿一
9:00-1:00 中醫、針灸
10:00-11:30 詩歌班

2:00-4:00 文武班

17 廿八
9:00-1:00 中醫、針灸
10:00-11:30 詩歌班

2:00-4:00 文武班

24 初五
9:00-1:00 剪髮服務
9:00-1:00 中醫、針灸
10:00-11:30 詩歌班

2:00-4:00 文武班

31 十二
9:00-1:00 中醫、針灸
10:00-11:30 詩歌班

2:00-4:00 文武班

禮拜四

4 十五

2:00-4:00 化妝基礎班

11 廿二
10:00-11:00 健康講座

2:00-4:00 化妝基礎班

18 廿九
10:00-11:00 例會

2:00-4:00 化妝基礎班

25 初六

公眾假期

耶和華是我的牧者，
我必不致缺乏



詩篇 23:1

禮拜五

5 十六
10:00-11:30 恩庭樂敬拜



12 廿三
10:00-11:30 恩庭樂敬拜



19 三十
10:00-11:30 恩庭樂敬拜



26 初七

禮拜六

6 十七



13 廿四
10:00-12:30 齊歡唱 賀聖誕



20 十一月初一
10:30-12:00 青年義工
9:30-11:30 飛鏢 Fun Fun 鬆



27 初八

10:00-12:00 恩庭電影



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。



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12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：12月24日(三)
時間：上午 9:00-1:00
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



恩庭歡迎您

新人會員事項：
會員費\$15 及相片一張



續會事項：

續會費\$30 及帶同舊會員証
電話地址如有更改請帶證明文件
*凡續會或入會可獲禮物1份
查詢：朱姑娘



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10:00-11:30
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：12月20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(全免)
費用：全免(請預先報名取票)
導師：何俊文先生
查詢：張主任



健康講座

日期：12月11日(四)
時間：上午 10:00-11:00
專題：聽覺保健知多少
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：拆彈專家(I)
日期：12月27日(六)
時間：上午 10:00-12:00
費用：全免(請預先報名取票)
查詢：張主任/黎姑娘



齊歡唱. 賀聖誕

內容：歌曲獻唱、遊戲、送贈禮物
日期：12月13日(六)
時間：上午 10:00-12:30
名額：40位(如當日報名人數超額隨即抽籤)
地點：本中心
費用：全免
查詢：朱姑娘
合辦：義光麗行
備註：11月20日例會完畢隨即進行報名



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
12月1日	2:30 至 4:00	「湯」暫停一次
12月8日		蘋果木耳蜜棗豬骨湯
12月15日		牛膀粟米紅蘿蔔豬骨湯
12月22日		雪耳紅蘿蔔蜜棗豬骨湯
12月29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
中國舞班 (二)	上午 10:00 - 11:00	中國舞步，扇舞，燈籠舞，筷子舞	\$50 / \$60 (8堂)	12人	蘇玉萍老師	朱姑娘
健體班 (二)	中午 11:00 - 12:30	肢體運動，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