



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

2026年2月份活動時間表

例會日期
2026年2月26日
時間：上午10:00-11:00

禮拜一

2 十二月十五

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

3 十六

10:00-11:00 中國舞班
11:00-12:30 健體班

2:30-4:00 粵曲班
2:30-4:30 骨質密度檢測

禮拜三

4 十七

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

5 十八

10:00-11:00 健康講座
11:30-13:30 運動伸展班

2:00-4:00 化妝基礎班
2:30-3:30 拉力帶肌肉訓練班

禮拜五

6 十九

10:00-11:30 恩庭樂敬拜



禮拜六

7 二十

9:30-11:30 飛鏢 Fun Fun 鬆



9 廿二

10:00-11:30 水墨畫
11:40-12:40 書法班

愛心老火湯 暫停

10 廿三

10:00-11:00 中國舞班
11:00-12:30 健體班

2:30-4:00 粵曲班

11 廿四

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

12 廿五

11:30-13:30 運動伸展班

2:00-4:00 化妝基礎班

2:30-3:30 拉力帶肌肉訓練班

13 廿六

10:00-11:30 恩庭樂敬拜



14 廿七

10:00-12:30 齊歡唱暨生日會



16 廿九



暫停開放
新年期間

17 年初一



18 年初二

19 年初三



20 年初四

新年期間暫停開



21 年初五

新年期間暫停開



23 年初七

新年期間暫停開



24 年初八

10:00-11:00 中國舞班
11:00-12:30 健體班

2:30-4:00 粵曲班

25 年初九

9:00-1:00 中醫、針灸
10:00-11:30 詩歌班

2:00-4:00 文武班

26 年初十

10:00-11:00 每月例會
11:30-13:30 運動伸展班

2:00-4:00 化妝基礎班
2:30-3:30 拉力帶肌肉訓練班

27 十一

10:00-11:30 恩庭樂敬拜



28 十二

10:00-12:00 恩庭電影日



上帝守護你
從日出到日落
上帝看顧你
從歲首到年終



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

2026年2月份活動

骨質密度檢測

日期：2月3日(二)
時間：下午 2:30-4:30
費用：全免
名額：35位
查詢：朱姑娘
提供服務：美國雅培有限公司



廉價理髮服務

日期：2月11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



齊歡唱暨生日會

內容：歌曲獻唱、寫輝春、送贈禮物
日期：2月14日(星期六)
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：\$20
查詢：朱姑娘
合辦：義光麗行
備註：1月22日例會完畢隨即進行報名



奶粉訂購新安排

由4月開始，雅培公司會派職員逢雙月到中心售賣奶粉，價錢不變，購買指定數量可獲贈品。
詳情請向朱姑娘查詢



1 最後代訂日期：2月28日
2 領取期：3月10至15日

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：2月7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：2月5日(四)
時間：上午 10:00-11:00
專題：健康小吃
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：富貴逼人
日期：2月28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



活力銀齡同樂日

內容：唱歌、遊戲、分享，午餐、講座
講座主題：肌少症與骨質疏鬆症對痛症的影響
日期：3月7日(星期六)
時間：上午 8:45-下午 4:30
對象：長者牧區及中心會員
費用：\$50(如當日報名人數超額隨即抽籤)
名額：40位(恩庭)
地點：烏溪沙青年新村
合：本中心
查詢：朱姑娘
備註：1月22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
2月2日	2:30 至 4:00	蘋果木耳密棗豬骨湯
3月2日		蓮藕綠豆花生豬骨湯
3月9日		牛膀粟米紅蘿蔔豬骨湯
3月16日		粉葛去濕豆豬骨湯
3月23日		雪耳紅蘿蔔南北杏豬骨湯
3月30日		冬菇雞腳金華火腿豬骨湯

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