



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

2026年5月份活動時間表

例會日期
2026年5月28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。

我要向山舉目；我的幫助從何而來？
我的幫助從造天地的耶和華而來。

詩篇 121:1-2

1 三月十五

公眾假期

2 十六

10:00-11:00

回憶共想小組

4 十八

10:00-11:30 水墨畫班

11:40-12:40 書法班

2:15-3:45 週一歌唱班

2:30-4:00 愛心老火湯

5 十九

9:30-10:30 恩典團契

10:00-11:00 中國舞班

11:00-12:30 健體班

2:30-4:00 粵曲班

6 二十

9:00-1:00 中醫、針灸

10:00-11:30 歌詠團

2:00-4:00 文武班

7 廿一

10:00-11:00 健康講座

11:15-12:45 小結他班

2:00-4:00 化妝基礎班

2:30-3:30 照顧鬆一鬆

8 廿二

10:00-11:30

恩庭樂敬拜

2:30-3:30 回憶共想小組

9 廿三

9:30-11:30

飛鏢 Fun Fun 鬆

11 廿五

10:00-11:30 水墨畫班

11:40-12:40 書法班

2:15-3:45 週一歌唱班

2:30-4:00 愛心老火湯

12 廿六

9:30-10:30 恩典團契

10:00-11:00 中國舞班

11:00-12:30 健體班

2:30-4:00 粵曲班

13 廿七

9:00-1:00 中醫、針灸

10:00-11:30 歌詠團

2:00-4:00 文武班

14 廿八

11:15-12:45 小結他班

2:00-4:00 化妝基礎班

2:30-3:30 照顧鬆一鬆

15 廿九

10:00-11:30

恩庭樂敬拜

2:30-3:30 回憶共想小組

16 三十



18 四月初二

10:00-11:30 水墨畫班

11:40-12:40 書法班

2:15-3:45 週一歌唱班

2:30-4:00 愛心老火湯

19 初三

9:30-10:30 恩典團契

10:00-11:00 中國舞班

11:00-12:30 健體班

2:30-4:00 粵曲班

20 初四

9:00-1:00 剪髮服務

9:00-1:00 中醫、針灸

10:00-11:30 歌詠團

2:00-4:00 文武班

21 初五

11:15-12:45 小結他班

2:00-4:00 化妝基礎班

2:30-3:30 照顧鬆一鬆

22 初六

10:00-11:30

恩庭樂敬拜

2:30-3:30 回憶共想小組

23 初七

10:00-11:30

生日會

25 初九

公眾假期

26 初十

9:30-10:30 恩典團契

10:00-11:00 中國舞班

11:00-12:30 健體班

2:30-4:00 粵曲班

27 十一

9:00-1:00 中醫、針灸

10:00-11:30 歌詠團

2:00-4:00 文武班

28 十二

10:00-11:00 每月例會

11:15-12:45 小結他班

2:00-4:00 化妝基礎班

2:30-3:30 照顧鬆一鬆

29 十三

10:00-11:30

恩庭樂敬拜

2:30-3:30 回憶共想小組

30 十四





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：\$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



健康講座

日期：5月7日(四)
時間：上午 10:00-11:00
專題：痛風症
名額：30人
費用：全免(請預先報名取票)
講員：衛生署護士姑娘
查詢：朱姑娘



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
查詢：朱姑娘



廉價理髮服務

日期：5月20日(三)
時間：上午 9:00-1:00
費用：會員\$10 / 非會員\$15
名額：45位
*請當日先自行洗頭
*請依剪髮時間到達中心
查詢：朱姑娘



飛鏢 fun fun 鬆

內容：透過飛鏢活動，
訓練手眼協調
日期：5月9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：黎姑娘



2026-2027 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。



4 至 6 月生日會

日期：5月23日(星期六)
時間：上午 10:00 - 11:30
名額：40 位如報名人數超出需抽籤)
對象：中心有效會員
費用：\$ 20
查詢：黎姑娘
備註：1. 4月23日例會完畢隨即進行報名
2. 4至6月份生日人士無需抽籤



奶粉訂購新安排

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

日期：6月4日(四)
時間：上午 9:30-11:30
備註：1. 請自備環保袋
2. 可預先向職員登記奶粉數量



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	\$212	\$223	\$195	\$225	\$102

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4日	2:30 至 4:00	牛腩粟米紅蘿蔔豬骨湯
5月11日		雞骨草紅蘿蔔豬骨湯
5月18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)	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 - 3:45	學習呼吸，吐字，節拍，發聲等基本歌唱技巧	\$250 / \$300 (8 堂)	15 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，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
歌詠團 (三)	上午 10:00-11:30	學習發聲、和唱技巧等 (收生要求，需先試音)	\$250 / \$300 (8 堂)	15 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
小結他班 (四)	中午 11:15 - 12:45	認識小結他 C 大調，F 大調的彈奏技巧，木箱鼓敲擊法	\$300 / \$350 (8 堂)	15 人	陳瑞賢老師	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