



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6月份活動時間表

例會日期
2026年6月25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
1 四月十六 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	2 十七 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	3 十八 9:00-1:00 中醫、針灸 10:00-11:30 歌詠團 2:00-4:00 文武班	4 十九 9:45-10:45 觸感扭計骰 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	5 二十 10:00-11:30 恩庭樂敬拜	6 廿一 9:30-11:30 飛鏢 Fun Fun 鬆
8 廿三 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	9 廿四 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	10 廿五 9:00-1:00 中醫、針灸 10:00-11:30 歌詠團 2:00-4:00 文武班	11 廿六 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	12 廿七 10:00-11:30 恩庭樂敬拜	13 廿八 
15 五月初一 10:00-11:30 水墨畫班 11:40-12:40 書法班 2:30-3:30 勿失良肌 2:30-4:00 愛心老火湯	16 初二 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	17 初三 9:00-1:00 中醫、針灸 10:00-11:30 歌詠團 2:00-4:00 文武班	18 初四 9:45-10:45 觸感扭計骰 11:15-12:45 小結他班 2:00-4:00 化妝基礎班	19 初五 公眾假期	20 初六 10:30-12:00 青年義工
22 初八 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	23 初九 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	24 初十 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	25 十一 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	26 十二 10:00-11:30 恩庭樂敬拜	27 十三 
29 十五 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	30 十六 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	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	



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：\$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：6月11日(四)
時間：上午 10:00-11:00
專題：認識流行性感
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：6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
*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：6月6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。



勿失良肌

內容：如何提升活動能力、認識肌肉減少成因及預防方法。

日期：6月15日(一)
時間：下午 2:30-3:30
費用：全免
名額：40位
查詢：朱姑娘



提供服務：美國雅培有限公司

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



6月8號
起部分奶粉會加價

加大	加細	低糖	活力	朱味	怡大	怡細
850克	400克	850克	850克	850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
6月1日	2:30 至 4:00	牛腩粟米紅蘿蔔豬骨湯
6月8日		粉葛去濕豆豬骨湯
6月15日		雪梨乾雪耳無花果豬骨湯
6月22日		五指毛桃淮山豬骨湯
6月29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	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	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	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	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	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	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	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	朱姑娘
觸感扭計骰 (四)	上午 9:45 - 10:45	認識扭計骰 (2x2x2, 3x2x2, 2x3x3)	\$240 / \$290 (8 堂)	10 人	陳瑞賢	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	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	朱姑娘