



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7月份活動時間表

例會日期

2026年7月23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。

1 五月十七

公眾假期

2 十八

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

3 十九

10:00-11:30

恩庭樂敬拜

4 二十



6 廿二

9:15-10:15 素描班

10:20-11:50 水墨畫班

12:00-1:00 書法班

2:15-3:45 週一歌唱班

2:30-4:00 愛心老火湯

7 廿三

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

8 廿四

9:00-1:00 中醫、針灸

10:00-11:30 歌詠團

2:00-4:00 文武班

9 廿五

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

10 廿六

10:00-11:30

恩庭樂敬拜

11 廿七



13 廿九

9:15-10:15 素描班

10:20-11:50 水墨畫班

12:00-1:00 書法班

2:15-3:45 週一歌唱班

2:30-4:00 愛心老火湯

14 六月初一

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

15 初二

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

16 初三

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

17 初四

10:00-11:30

恩庭樂敬拜

18 初五

10:30-12:00

青年義工

20 初七

9:15-10:15 素描班

10:20-11:50 水墨畫班

12:00-1:00 書法班

2:15-3:45 週一歌唱班

2:30-4:00 愛心老火湯

21 初八

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

22 初九

9:00-1:00 中醫、針灸

10:00-11:30 歌詠團

2:00-4:00 文武班

23 初十

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

24 十一

10:00-11:30

恩庭樂敬拜

25 十二

中心賣旗日

(中心暫停開放)

27 十四

9:15-10:15 素描班

10:20-11:50 水墨畫班

12:00-1:00 書法班

2:15-3:45 週一歌唱班

2:30-4:00 愛心老火湯

28 十五

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

29 十六

9:00-1:00 中醫、針灸

10:00-11:30 歌詠團

2:00-4:00 文武班

30 十七

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

31 十八

10:00-11:30

恩庭樂敬拜





香港華人基督教會 恩庭長者活動中心
地址：何文田冠輝苑鳴閣閣地下
電話：2242 0771 Whatsapp：5518 6777

2026年7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：7月9日(四)
時間：上午 10:00-11:00
專題：認識中暑
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：7月15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



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。



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：8月6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
850克	400克	850克	850克	850克	850克	400克
\$195	\$94	\$212	\$230	\$195	\$236	\$110

金旗籌款及招募金旗大使

日期：2026年6月9日至8月16日
購買金旗：於開放時段，捐款多少隨意！
金旗大使：領取金旗表格，向親友募集捐款
查詢：朱姑娘



所有籌得款項會用作中心服務經費

謝謝大家支持！

恩庭賣旗義工招募

賣旗地區：新界區
日期：2026年7月25日(六)
時間：上午 7:00-12:00



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
7月6日	2:30至4:00	冬瓜薏米赤小豆豬骨湯
7月13日		粉葛去濕豆豬骨湯
7月20日		蘋果木耳蜜棗豬骨湯
7月27日		牛榜粟米紅蘿蔔豬骨湯

課程名稱	時間	內容	費用(會員/非會員)	名額	導師	負責職員
基礎素描班 (一)	上午 9:15 - 10:15	用炭筆描繪形狀到實物，掌握光暗與立體感是畫畫基礎技術	\$250/\$300 (8堂包材料)	15人	江麗芳	朱姑娘
水墨畫班 (一)	上午 10:20 - 11:50	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 12:00 - 1:00	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