



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8月份活動時間表

例會日期

2026年8月27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

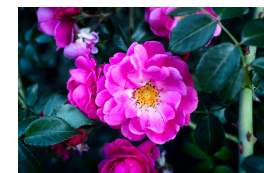
禮拜日及公眾假期休息。

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 六月十九



3 廿一

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

4 廿二

9:30-10:30 恩典團契

10:30-11:30 中國舞班

11:30-1:00 健體班

2:30-4:00 粵曲班

5 廿三

9:00-1:00 中醫、針灸

10:00-11:30 歌詠團

2:00-4:00 文武班

6 廿四

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

7 廿五

10:00-11:30
恩庭樂敬拜

8 廿六

9:30-11:30

飛鏢 fun fun 鬆



10 廿八

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

愛心老火 (暫停)

11 廿九

9:30-10:30 恩典團契

10:30-11:30 中國舞班

11:30-1:00 健體班

2:30-4:00 粵曲班

12 三十

9:00-1:00 中醫、針灸

10:00-11:30 歌詠團

2:00-4:00 文武班

13 七月初一

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

2:30-4:30 骨質密度檢測

14 初二

10:00-11:30
恩庭樂敬拜

15 初三

10:30-12:00

青年義工

17 初五

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

18 初六

9:30-10:30 恩典團契

10:30-11:30 中國舞班

11:30-1:00 健體班

2:30-4:00 粵曲班

19 初七

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

20 初八

9:45-10:45 觸感扭計骰

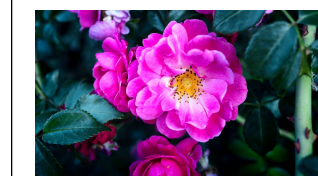
11:15-12:45 小結他班

2:00-4:00 化妝基礎班

21 初九

10:00-11:30
恩庭樂敬拜

22 初十



24 十二

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

25 十三

9:30-10:30 恩典團契

10:30-11:30 中國舞班

11:30-1:00 健體班

2:30-4:00 粵曲班

26 十四

9:00-1:00 中醫、針灸

10:00-11:30 歌詠團

2:00-4:00 文武班

27 十五

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

28 十六

10:00-11:30
恩庭樂敬拜

29 十七

10:00-12:30

齊歡唱暨生日會



31 十九(愛心老火暫停)



香港華人基督會 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8月份活動

飛鏢 fun fun 鬆

日期：8月8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

健康講座



日期：8月6日(四)
時間：上午10:00-11:00
專題：慎防食物中毒
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

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。



齊歡唱暨生日會

內容：歌曲獻唱、遊戲、送贈禮物

日期：8月29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：會員\$20

查詢：朱姑娘

合辦：義光麗行

備註：7月23日例會完畢隨即進行報名



免費派發米粉

凡是中心有效會員可登記獲贈

米粉乙包(必需先登記取飛)

登記日期：7月23至8月7日

派發日期：8月24日(一)

派發時間：下午2:00-4:00

贊助人士：樂宅

查詢：朱姑娘



骨質密度檢測



日期：8月13日(四)

時間：下午2:30-4:30

費用：全免(需要預先報名)

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：8月19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



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

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
8月3日	2:30 至 4:00	冬瓜薏米赤小豆豬骨湯
8月10日		是日湯水暫停
8月17日		蘋果木耳蜜棗豬骨湯
8月24日		雙雪乾無花果豬骨湯
8月31日		是日湯水暫停

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，掌握光影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10:30 - 11:30	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11:30 - 1:00	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