

# 九龍城浸信會耆壯中心

金句：「敬畏那和華的，大有倚靠；他的兒女也有避難所。」  
(箴言 14:26)



## 2025年活動表 4-6月份

### 1 身體檢查日



日期：6月25日(星期三)  
時間：上午 9:30 至 11:00  
地點：城浸地庫小禮堂 (B01 室)  
名額：100 位 (會員優先)

#### A. 驗膽固醇、血糖及尿酸

收費：會員 \$105 / 非會員 \$125

#### 檢驗項目

總膽固醇、高密度膽固醇、  
低密度膽固醇、三酸甘油酯、  
血糖、尿酸

#### B. 全身檢查

收費：會員 \$400 / 非會員 \$420

#### 檢驗項目 (包括『A』)

肝、腎功能、膽腑情況、血脂水平、類風濕及  
『高敏度心肌肌鈣蛋白』\* 等  
\* 或選『靜臥心電圖』必須二選一



報名日期：3月17日起

截止日期：5月12日(星期一，下午 5:00 前)

備註：

1. 參加者請選擇 A 或 B 其中一項
2. 如需加驗其他項目，例如腫瘤指標、超聲波、骨質密度測試等等，請向中心同工索取價目表參閱，請在截止日期 5月12日(星期一，下午 5:00 前)前落實加驗項目，並在檢查當日帶備加驗項目費用。
3. 為節省時間，抽血當日不接受即時額外加驗項目。
4. 體檢報告將安排在 7月25日(星期五)下午 2 至 5 時派發，並有專人講解，敬請參加者預留時間出席。

負責機構：美邦醫學體檢中心有限公司

### 本中心開放時間

星期一至五：上午 9:30 - 12:30 / 下午 2:00 - 5:00

星期六：下午 2:30 - 3:30

星期日：上午 9:00 - 1:00 (公眾假期休息)

### 聯絡我們：

中心地址：九龍亞皆老街 206 號地下

電話：2767 4264 / 2767 4265

WhatsApp 9216 5918 傳真：2767 4065

網址：<http://www.baptist.org.hk>

電郵地址：[elderctr@baptist.org.hk](mailto:elderctr@baptist.org.hk)

耆壯部主管

馮潔儀傳道

耆壯中心主任 / 社工

李麗梅姑娘

### 耆壯中心設施 (供會員享用)

資源閣備有長者身心靈健康之書籍、護老者書籍及光碟、報紙及雜誌閱讀、電腦上網、棋藝、自助量血壓

### 耆壯中心入會資格

對象：55 歲或以上人士

手續：1. 親臨耆壯中心填妥入會表格

2. 交近照一張及 \$50 兩年會 (2025-2026)



## 2 代會員購買奶粉 **健**

日期：每月最後一日截止訂購

金裝加營素 (大罐) (900 克) :  
\$185 元 ( 佻呢嗱味 )  
(4 月起會調整為 \$195)

低糖加營素 (大罐) (850 克) :  
\$190 元 ( 佻呢嗱味 )  
(4 月起會調整為 \$202)

怡保康 (大罐) (850 克) :  
\$225 元 ( 有助穩定血糖 )

活力加營素 (大罐) (850 克) :  
\$225 元 ( 佻呢嗱味 )

備註：每位會員限購兩罐

## 3 保健服務 (免費) **健**

日期：4 月 16 日、5 月 21 日及  
6 月 18 日 (星期三)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：城浸耆壯中心內 (G02 室)

費用：全免

內容：專業護士量血壓



## 4 剪髮日 (每月一次) **健**

日期：4 月 23 日、5 月 21 日及  
6 月 18 日 (星期三)

時間：上午 9:30 至 11:00

收費：每次 10 元 (只限會員)

地點：城浸地庫 B12 室

備註：1. 在每月剪髮日當天，便可購買下月剪髮服務，每次名額預 25 位。  
2. 參加者前來剪髮前請先洗頭及不要塗上髮乳。  
3. 因涉及衛生問題，如剪髮當日，剪髮師傅見參加者未有洗頭及塗上髮乳，師傅們都可以作出婉拒提供剪髮服務，不便之處，敬請體諒！



## 5 環保手工班 **智**

日期：5 月 9、16 及 23 日  
(星期五，共 3 堂)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：城浸地庫小禮堂 (B01 室)

名額：10 位

收費：會員 \$150 / 非會員 \$170

導師：楊惠美姊妹

內容：認識不同種類天然材料的特性和用途

自家製作：

1. 輕柔爽膚潔面泡泡
2. 保濕美白精華
3. 淡紋修復面霜

備註：費用已包材料費



## 6 微縮仿真食品製作之香港粥店美食 **智**

日期：6 月 20 及 27 日 (星期五，共 2 堂)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：城浸地庫小禮堂 (B01 室)

名額：15 位

收費：會員 \$250 / 非會員 \$270

導師：莊寶之姊妹

內容：製作皮蛋瘦肉粥、油炸鬼、鼓油皇炒麵和豆漿  
提供盒仔盛載製成品

備註：收費已包括材料費

# 九龍城浸信會耆壯中心



課程名稱	學習篇	課程統籌 / 導師	開課日期	逢星期	上課時間	上課地點	名額	會員收費	非會員收費	課程內容 / 備註
17 基礎伸展運動 (A班)	健	黃惠珍老師	4月7、14、28日及 5月12、19、26日及 6月2、9、16、23日(星期一) (4月21日及5月5日暫停)	一	上午 11:00-12:30 (共 10 堂)	城浸 8 樓禮堂	15 位	\$200	\$220	適合初學者參加 備註： 1. 每位參加者每季只可報讀其中一班； 2. 請穿著合適運動衣物。 3. A 班課程內容以躺卧伸展動作為主， 參加 A 班學員需預備地蓆。
18 基礎伸展運動 (B班)	健	黃惠珍老師	4月7、14、28日及 5月12、19、26日及 6月2、9、16、23日(星期一) (4月21日及5月5日暫停)	一	下午 2:30-4:00 (共 10 堂)	城浸 8 樓禮堂	25 位	\$200	\$220	
19 基礎伸展運動 (C班)	健	黃惠珍老師	4月9、16、23、30日及 5月14、21、28日及 6月4、11、18日(星期三) (5月7日暫停)	三	上午 10:30-12:00 (共 10 堂)	城浸 8 樓禮堂	15 位	\$200	\$220	
20 鼓令操組	智	高少環老師	4月7、14、28日及 5月12、19、26日及 6月2、9、16、23日 (4月21日及5月5日暫停)	一	下午 2:15-3:15(初班) 下午 3:30-4:30(進階班) (共 10 堂)	城浸地庫小禮堂 (B01 室)	每班 13 位	\$150	\$170	學習傳統中國鼓
21 輕鬆學詩歌	開	李木義牧師	4月7、14、28日及 5月12、19、26日及 6月2、9、16、23日 (4月21日及5月5日暫停)	一	下午 2:30-3:30 (共 10 堂)	城浸地下會議室 (G03 室)	15 位	\$20	\$40	輕鬆學唱〈世紀頌讚〉內的詩歌
22 素描班	智	何國魂老師	4月8、15、22、29日及 5月6、13、20、27日及 6月3、10日	二	下午 2:30-4:00 (共 10 堂)	城浸 704-707 室	15 位	\$150	\$170	學習素描基本知識、明暗及構圖的表達、 寫生及臨摹之技巧。(請自備畫紙及鉛筆)
23 耆壯讚美操	健	讚美操 協會 指導老師	4月8、15、22、29日及 5月6、13、20、27日及 6月3、10日及24日 (5月27日及6月17日暫停)	二	上午 10:30-12:00 (共 10 堂)	城浸 8 樓禮堂	20 位	免費	不適用	1. 讚美操是將聖經的話語，配合詩歌與舞步，一起 讚美神。 2. 歡迎對跳舞有興趣之會員參加。
24 福曲齊頌唱	開	羅榮方弟兄 萬愛碧姊妹	4月2、9、30日及 5月7、14、21、28日及 6月4、11、18日 (4月16、23日暫停)	三	上午 10:00-11:30 (共 10 堂)	城浸地庫小禮堂 (B01 室)	20 位	\$250	\$270	簡介福音粵曲中的歌詞，分享愛、 喜樂和平安的訊息，彼此互勉。
25 乒乓球訓練組	健	蔡漢銳 教練	4月10、24日及 5月15、29日及 6月12、19、26日 (4月17日、5月8、22日及6 月5日暫停)	四	上午 10:30-12:30 (共 7 堂)	城浸 8 樓禮堂	20 位	\$140	\$160	球拍自備 * 參加者需穿著合宜裝備，注意安全及遵守 《乒乓球訓練組參加者須知》。
26 國畫組	智	曹淑群 老師	4月10、17、24日及 5月8、15、22、29日及 6月5、12、19日 (5月1日暫停)	四	上午 10:00-11:30 (A 組) 上午 11:45-13:15 (B 組) (共 10 堂 / 每組)	城浸 704-707 室	每組 15 位	\$200	\$220	學習繪畫花卉，蔬果，山水等。學員請自 備畫具或經導師代購。
27 普通話組	智	鄭崇楷 老師	4月10、17、24日及 5月8、15、22、29日及 6月5、12、19日 (5月1日暫停)	四	上午 10:30-12:00 (共 10 堂)	城浸 710 室	15 位	\$200	\$220	通過漢語拼音及生活詞語進行普通話朗 讀、會話和唱歌等活動。
28 甜品糕點組	智	徐明 老師	4月10日及4月17日 5月8日及5月22日 6月19日及6月26日	四	上午 9:30-11:30(A 組) 下午 2:30-4:30(B 組)	外展中心 一樓廚房	每組 15 位	\$150 (兩堂)	\$170 (兩堂)	4月10日：黑芝麻毛士凍餅(A班)/藍芝士曲奇(B班) 4月17日：復活節十字包(A及B班) 5月8日：士多啤梨芝士凍餅(A及B班) 5月22日：黑啤酸種包(A班)/ Pumpnickel 黑麥酸種包(B班) 6月19日：葡撻/牛油皮蛋撻(A班)/鳳梨酥(B班) 6月26日：地中海香草煙肉包(A及B班)
29 耆壯聲樂班	開	曹永浩 弟兄	4月11、25日及 5月2、9、16、23、30日及 6月6、13、20日 (4月18日暫停)	五	上午 10:00-11:00 (共 10 堂)	城浸 1 樓 104 室 (詩班室)	50 位	\$150	\$170	透過唱頌聖詩學習聲樂技巧和基本樂理， 歡迎對唱聖詩有興趣之耆壯人士參加。
30 耆壯合唱訓練班	智	曹永浩 弟兄	4月11、25日及 5月2、9、16、23、30日及 6月6、13、20日 (4月18日暫停)	五	上午 11:15-12:15 (共 10 堂)	城浸 1 樓 104 室 (詩班室)	30 位	\$200	\$220	以分部合唱的形式學習進階合唱和聲樂技巧，讓耆 壯人士體驗詩班訓練的模式。此課程適合有心志進 深學習合唱的耆壯人士，具基礎樂理知識為佳。

## 7 健康講座之【美療刮痧齊齊學】

日期：6月4日(星期三) 內容：  
 時間：下午2:30至4:00 (1)改善頭痛齊齊學刮痧？  
 地點：城浸6樓禮堂 (2)風寒外感不適通經絡？  
 名額：50位 (3)肩周背痛應該怎麼辦？  
 費用：\$20 (4)療後營養及飲食調養？  
 \*凡出席參與者送刮痧棒乙件  
 導師：黎寶珠姊妹  
 (中醫美療養生師)

## 8 1-6月生日慶祝會

日期：5月27日(星期二) **社**  
 時間：上午10:00至12:00  
 地點：城浸地庫小禮堂(B01室)  
 名額：45位  
 收費：會員\$90 / 非會員\$110  
 內容：小型生日會(到會自助午餐)、  
 信息分享、表演等  
 備註：1-6月份生日會員可獲  
 生日禮物一份

## 9 戶外旅行：長沙灣西貢美景遊

日期：6月17日(星期二)  
 集合時間：上午9:00(逾時不候)  
 集合地點：城浸地庫小禮堂(B01室)  
 收費：會員\$180 / 非會員\$200  
 名額：58位  
 預算解散時間：下午4:30  
 旅遊地點：  
 【長沙灣 SOHO West】坐擁無邊際維港  
 海景。參觀活化後的長沙灣海濱長廊碼頭；  
 (用膳)富軒粵菜酒樓長沙灣店【風味餐】(每  
 席10人)；下午參觀【火山探知館】(地質  
 奇貌活課堂。欣賞岩石標本)及【西貢  
 海傍街】(充滿歐陸風情的香港後花園。  
 閒逛西貢海旁及海鮮街)

### 溫馨提示〈一〉：

- 除「基礎伸展運動(A班)」、「基礎伸展運動(B班)」及「基礎伸展運動(C班)」外，所有4-6月份舉辦之班組活動，可於**2025年3月17日(星期一)**接受報名(上午9:00派籌，9:30開始報名)。
- 凡有興趣報名參加「基礎伸展運動(A班)」、「基礎伸展運動(B班)」及「基礎伸展運動(C班)」的耆壯人士，請按以下日期時間地點進行抽籤：

抽籤安排	基礎伸展運動(A班)	基礎伸展運動(B班)	基礎伸展運動(C班)
日期	3月24日(星期一)	3月24日(星期一)	3月26日(星期三)
時間	上午10:00	下午3:45	上午9:45
地點	地庫小禮堂B01室	地庫小禮堂B01室	地庫小禮堂B01室

- 名額有限，先到先得，額滿即止(會員優先)；報名請親臨本中心(每位報讀者只可代一位親友報名)。

### 溫馨提示〈二〉：

- 請各參加班組活動人士注意：①凡報名後，如因個人原因未能出席，報名費不得退還，特別情況下請與中心職員聯絡。②報名票不得私自轉讓。③為安全起見，報名者如參加中心動態活動，例如伸展班、讚美操、乒乓球組、山友樂、戶外旅行及參觀等等，中心會按導師專業意見決定參加者是否適合參加，並有最終決定權。而當中屬於「健體活動」的參加者，需填寫一份「健體活動免責聲明」。
- 各班之參加者如出席率不足70%，該參加者在報讀下期課程時，如該課程報名踴躍，他有機會只能登記後備名單。
- 中心暴雨及颱風安排：各活動及班組舉行前2小時，若天文台仍懸掛紅色暴雨、黑色暴雨、三號風球或以上，活動及班組將會取消或延期。
- 如班組因遇特殊原因而暫停，該堂課未必能作出補堂安排，敬請見諒！
- 請所有在2024年12月會員證到期的會員，請携同舊會員證及\$50兩年費(2025-2026)，到中心辦理續會手續，如需更改個人資料，例如電話、地址或緊急聯絡人，請務必告訴中心作出修正，敬請留意。
- 活動表內所顯示之日期、時間、地點，或會因着特殊需要而作出更改，故所有班組或活動的資料，均以報名時發出的收據為準。敬請妥善存放有效的收據，以便在有需要時作出核對之用。
- 外展中心地址：太子道西379號地下(九龍城浸信會外展中心) - 如搭乘港鐵可在宋皇臺站B1出口向太子道西方向，出地面後左手邊位置。

課程名稱	學習篇	課程統籌 / 導師	開課日期	逢星期	上課時間	上課地點	名額	會員收費	非會員收費	課程內容 / 備註
10 塗陶樂粉彩班	智	麥嘉萍姊妹	4月29日及 5月6、13、20日及 6月3、10日(5月27日暫停)	二	上午10:30-12:00(A班) / 下午2:30-4:00(B班) (共6堂 / 每班)	城浸地下會議室 (G03室)	每班 6-10位	\$200	\$220	用手指簡單的技巧，透過粉彩走入繪畫藝術，不論任何年齡，沒有繪畫經驗，也可畫出獨一無二的畫作，享受當下良辰美景。 各學員帶備兩條毛巾(一條弄濕及一條乾抹手用) 備註：請自備工具；會提供堂上粉彩使用。
11 正形健膝操	健	城市健康事工 (姚雪珍姊妹)	4月8、15、22、29日及 5月6、13、20、27日及 6月3、10日	二	下午2:30至3:30 (共10堂)	城浸8樓禮堂	20位	\$30	\$50	膝蓋功能不良人士操練。
12 水彩繪畫班	智	陳浩賢老師	4月9、16、23、30日及 5月7、14、21、28日	三	下午2:30-4:00 (共8堂)	城浸地下會議室 (G03室)	12位	\$160	\$180	如何選購水彩用具，水彩色彩學，水彩技巧與筆觸，疊色與渲染，透視與光影。或有戶外寫生(視天氣而定)。
13 花藝班	智	楊安妮姊妹 (城浸插花組組員)	5月8、15、22、29日及 6月5、12日	四	下午2:30-4:00 (共6堂)	城浸地庫小禮堂 (B01室)	6位	\$850	\$870	歡迎新入門學員參加。除學習不同類型花藝及裝置，另外會根據每期相關節日主題制作花飾或禮品。教學內容不作重複。 備註：收費已包括材料費(\$750)，請自備花剪及尖咀鉗。
14 基督教信仰初探	靈	麥子穎傳道 曹啟明傳道	6月5、12、19、26日及 7月3、10、17、24日	四	下午2:30-3:30 (共8堂)	城浸地下會議室 (G03室)	25位	全免		對象：正在尋求信仰的耆壯人士
15 乒乓球自務組	健	不設 教練	4月10、24日及 5月15、29日及 6月12、19、26日(4月17日、 5月8、22日及6月5日暫停)	四	下午2:30-4:30 (共7堂)	城浸8樓禮堂	20位	\$35	\$55	1.因場地由青年中心提供，故如場地用途有特別需要，堂數有機會有所浮動。 2.參加者需自備球拍、注意安全及遵守《乒乓球自務組參加者須知》。
16 綜合手工製作	智	陳淑貞姊妹	6月13、20、27日	五	下午2:30-4:00 (共3堂)	城浸704-707室	6-8位	\$100	\$120	內容：製作沙樽及拼貼袋 備註：收費已包括材料費。