

九龍城浸信會耆壯中心

金句：「願賜平安的主隨時隨事親自給你們平安！
願主常與你們眾人同在！」（帖後 3：16）

2025年活動表 1-3月份

1

2025 新春齊歡聚 **社**

日期：2月13日（星期四）
時間：上午 11:30-2:00
地點：彩福皇宴
尖沙咀麼地道 65 號安達中心 13/F
內容：詩歌、表演、信息分享、聚餐等等
收費：會員 \$200 非會員 \$220

二零二五年二月十三日
餐單
心鮑魚燒賣皇
點潮州蒸粉果
美彩福蝦餃皇
精芝心海皇千絲春卷
玉環瑤柱脯
抽子沙律菜脆蝦球
清蒸沙巴龍躉斑
上湯蒜子浸菜苗
當紅脆皮一品雞
金瑤蛋白炒飯
菌皇炆伊府麵
桂花紅豆糕
金箔芝麻卷

2

健康講座之【腸道健康】 **健**

日期：3月12日（星期三）
時間：下午 2:30 至 4:00
地點：城浸 6 樓禮堂
名額：40 位
費用：\$20（包括湯水及健康美食、筆記）
內容：1) 何謂五星級 ★★★★★ 大便？
2) 大腸是第二個腦你知道嗎？
3) 虛實症狀日常調理
4) 養生湯水及穴位按摩
5) 現場有試食及湯飲
導師：黎寶珠姊妹（養生食療營養師）



3

愛心揮春 祝福行動 **社**

日期：1月8日（星期三）
時間：上午 10:30 至中午 12:00 及
下午 1:30 至下午 3:00
地點：耆壯中心及休閒角
費用：全免
內容：由義工寫揮春，
將祝福送給身邊人



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
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）

4

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 (呔呢嗶味)	怡保康 (大罐) (850 克) : \$225 元 (有助穩定血糖)
低糖加營素 (大罐) (850 克) : \$190 元 (呔呢嗶味)	活力加營素 (大罐) (850 克) : \$225 元 (呔呢嗶味)

備註：每位會員限購兩罐

5

保健服務 (免費) **健**

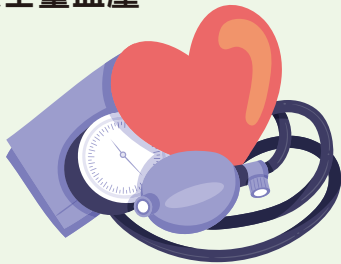
日期：1 月 15 日、2 月 19 日及
3 月 19 日 (星期三)

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



6

剪髮日 (每月一次) **健**

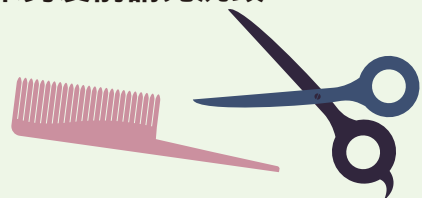
日期：1 月 15 日、2 月 19 日及
3 月 19 日 (星期三)

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：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，前來剪髮前請先洗頭。



7

熱縮膠匙扣手工製作 **智**

日期：1 月 9 日 (星期四)

時間：下午 2:30-4:30

地點：城浸地下會議室 (G03 室)

內容：由義工錢太教授製作熱縮膠匙扣

費用：會員 \$10 (會員優先)

名額：15 人



8

齊做利是燈籠 **智**

日期：1 月 10 日 (星期五)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：城浸地下會議室 (G03 室)

名額：6-8 人

費用：會員 \$10
(會員優先)

導師：陳淑貞姊妹


備註：

1. 費用包材料 (環保利是封、吊絮等)。另中心提供釘書機、膠水，雙面膠紙等。
2. 參加者也可自行帶備利是封 (35 個中封及 8 個長封) 及個人專用文具。



9 輕鬆剪紙樂 智

日期：1月17日(星期五)及2月7日(星期五)
 時間：下午2:30至4:00
 地點：城浸地庫B12室
 內容：由義工教授剪紙手工
 名額：6-8人
 費用：每堂\$10(會員優先)
 備註：請自備剪刀



10 環保手工班 智

日期：2月21、28日及3月7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. 亮肌保濕精華液 2. 美白緊膚日霜 3. 保濕修復晚霜
 備註：費用已包含材料費

11 微縮仿真食品製作之街邊小食

日期：3月14及21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\$220 / 非會員\$240
 導師：莊寶之姊妹
 內容：製作街邊小食包括：腸粉、魚肉燒賣、咖喱魚蛋及煎釀三寶。會提供盒子盛載製成品。
 備註：收費已包括材料費



溫馨提示(一)：

- 凡有興趣報名參加「基礎伸展運動(A班)」、「預防痛症伸展操(B班)」及「基礎伸展運動(C班)」的耆壯人士，因名額有限，故請於**12月16日(星期一)上午9:30後至24日下午5:00前**先到中心登記姓名及聯絡電話，如報名人數超過名額，便會於1月6日(星期一)上午11:30進行抽籤，抽籤過程公開，歡迎任何人士到場見證。(會員優先)
- 除上述三班伸展課程外，所有1-3月份舉辦之班組活動，可於**2024年12月16日(星期一)**開始接受報名(會員優先)，名額有限，先到先得，額滿即止；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 報名費不得私自轉讓。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。

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
12 塗陶樂粉彩班	智	麥嘉萍姊妹	1月7、14、21日及 2月11、18、25日 (1月28日及2月4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。
13 乒乓球自務組	健	不設 教練	1月9、23日及 2月6、20日及 3月6、13、27日 (1月16、30日及2月13、27 及3月20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》。
14 花藝班	智	楊安妮姊妹 (城浸插花組 組員)	2月20、27日及 3月6、13、20、27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。
15 正形健膝操	健	城市健康事工 (姚雪珍姊妹)	1月7、14、21日及 2月4、11、18、25日及 3月4、11、18日 (1月28日暫停)	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。
16 綜合手工製作	智	陳淑貞 姊妹	3月14、21、28日	五	下午2:30-4:00 (共3堂)	城浸704-707室	6-8位	\$80	\$100	內容：毛絨線花製作 備註：收費已包括材料費。
17 水彩繪畫班	智	陳浩賢 老師	2月5、12、19、26日及 3月5、19日 (3月12日暫停)	三	下午2:30-4:00 (共6堂)	城浸地下會議室 (G03室)	12位	\$120	\$140	1. 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)。 2. 收費不包括材料費
18 基督教信仰初探	靈	車蘭花傳道 張志堂傳道	1月23日及2月20、27日 3月6、13、20、27日及 4月3日 (1月30日及2月6、13日暫停)	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



* 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。
 備註：此活動表內舉行日期、時間、地點，或會因着特殊情況而作出更改，故所有班組或活動的資料，均以報名時發出的收據為準。

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
19 基礎伸展運動 (A班)	健	黃惠珍 老師	1月13、20、27日及 2月10、17、24日及 3月3、10、17、24日	—	上午 11:00-12:30 (共 10 堂)	城浸 8 樓禮堂	15 位	\$200	\$220	內容： 1) 適合初學者參加。 2) (A) 班課程內容以躺臥伸展動作為主，參加學員需預備地蓆。 3) (B) 班課程內容：以動態伸展提升關節活力減少受傷，而靜態伸展改善肌肉彈性舒緩痛症。 備註： 1. 每位參加者只可報讀其中一班； 2. 請穿著合適運動衣物。
20 預防痛症伸展操 (B班)	健	長者健 體教室 專業教練	1月13、20、27日及 2月10、17、24日及 3月3、10、17、24日	—	下午 2:30-3:30 (共 10 堂)	城浸 8 樓禮堂	25 位	\$300	\$320	
21 基礎伸展運動 (C班)	健	黃惠珍 老師	1月15、22日及 2月5、12、19、26日及 3月5、12、19、26日	三	上午 10:30-12:00 (共 10 堂)	城浸 8 樓禮堂	15 位	\$200	\$220	
22 鼓令操組	智	高少環 老師	1月6、13、20日及 2月3、10、17、24日及 3月3、10、17日 (1月27日暫停)	—	下午 2:15-3:15 (共 10 堂)	城浸地庫小禮堂 (B01室)	13 位	\$150	\$170	學習傳統中國鼓
23 輕鬆學詩歌	開	李木義 牧師	1月6、13、20日及 2月3、10、17、24日及 3月3、10、17日 (1月27日暫停)	—	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
24 素描班	智	何國魂 老師	1月7、14、21日及 2月4、11、18、25日及 3月4、11、18日 (1月28日暫停)	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)
25 耆壯讚美操	靈	讚美操 協會 指導老師	1月7、14、21日及 2月4、11、18、25日及 3月4、11、18日 (1月28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。
26 福曲齊頌唱	開	羅樂方弟兄、 萬愛碧姊妹	1月8、15、22日及 2月5、12、19、26日及 3月5、12、19日 (1月29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。
27 書法班	智	徐楚穗 老師	1月8、15、22日及 2月5、12、19、26日及 3月5、19、26日 (1月29日及3月12日暫停)	三	下午 2:30 至 4:00 (初班) 下午 3:00 至 4:30 (進階班) (共 10 堂 / 每班)	初班 (704-707 室) 進階班 (710 室)	每班 15 位	\$200	\$220	會教授篆隸楷行四體千字文；並以楷書及行書書寫唐詩及聖經句語。(請自備書寫工具或經導師代購。)
28 乒乓球訓練組	健	蔡漢銳 教練	1月9、23日及 2月6、20日及 3月6、13、27日 (1月16、30日及2月13、27 及3月20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》。
29 國畫組	智	曹淑群 老師	1月9、16、23日及 2月6、20、27日及 3月6、13、20、27日 (1月30日及2月13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。
30 普通話組	智	鄭崇楷 老師	1月9、16、23日及 2月6、20、27日及 3月6、13、20、27日 (1月30日及2月13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。
31 甜品糕點組	智	徐明 老師	1月9日及1月16日 2月20日及2月27日 3月6日及3月13日	四	上午 9:30-11:30 (每月 2 堂，合共 6 堂)	外展中心 一樓廚房*	每組 15 位	\$150 (兩堂)	\$170 (兩堂)	1月：合桃紅豆吐司 / 無花果曲奇及健康燕麥曲奇 2月：牛油排飽 / 玫瑰慕絲凍餅 3月：洋蔥黑橄欖烟肉吐司 / 焗芝士蛋糕 (原味)
32 耆壯聲樂班	開	曹永浩 弟兄	1月10、17、24日及 2月14、21、28日及 3月7、14、21、28日 (1月31日及2月7日暫停)	五	上午 10:00-11:00 (共 10 堂)	城浸 1 樓 104 室 (詩班室)	40 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。
33 耆壯合唱訓練班	智	曹永浩 弟兄	1月10、17、24日及 2月14、21、28日及 3月7、14、21、28日 (1月31日及2月7日暫停)	五	上午 11:15-12:15 (共 10 堂)	城浸 1 樓 104 室 (詩班室)	40 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。此課程適合有志志進深學習合唱的耆壯人士，具基礎樂理知識為佳。