

# 九龍城浸信會耆壯中心

金句：「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」(詩篇 46:1)

## 活動表 2024年4-6月份



### 1 身體檢查日



健

日期：6月26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)

報名日期：3月18日起

截止日期：5月27日 (星期一，下午5:00前)

備註：

- 參加者請選擇 A 或 B 其中一項
- 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27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。
- 為節省時間，抽血當日不接受即時額外加驗項目。
- 體檢報告已安排在7月26日 (星期五) 下午派發，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

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『高敏度心肌鈣蛋白』\* 等  
\*或選『靜臥心電圖』必須二選一

### 本中心開放時間

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

星期日：上午 9:00 - 1:00

(星期六及公眾假期休息)

### 聯絡我們

中心地址：九龍亞皆老街206號地下

電話：2767 4264 / 2767 4265 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

勞家怡傳道

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

### 耆壯中心招募會員

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\$50兩年會費 (2024-2025)

## 2 代會員購買奶粉

(價格已在3月14日起作出調整)

日期：每月最後一日截止訂購

金裝加營素 (大罐) (900克) : 185元 (佗呢嗱味)

怡保康 (大罐) (850克) : 216元 (有助穩定血糖)

低糖加營素 (大罐) (850克) : 190元 (佗呢嗱味)

活力加營素 (大罐) (850克) : 225元 (佗呢嗱味)

備註：每位會員限購兩罐

## 4 剪髮日 (每月一次)

日期：4月24日、5月29日及6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B11、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。

## 6 戶外旅行： 「沙頭角流浮山一天遊」

日期：5月28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)

旅遊地點：參觀沙頭角前禁區担水坑邨及抗戰紀念館、流浮山海鮮餐、文天祥公園

收費：會員\$220 / 非會員\$240

名額：58位

預算解散時間：下午4:30

## 7 植物大夫訓練班

日期：6月4、11、18及25日 (星期二，共4堂)

時間：下午2:30至4:00

名額：15-20位

內容：講解植物生長需要，以有限空間在戶外或室內種植觀賞及食用植物，強化弱勢植株，了解案例，診治病室。每堂須動手實踐所學，分株繁殖，照顧傷患，按所需把小盆栽帶回家點綴家園，體會「壓傷的蘆葦祂不折斷」，珍愛擁有、幫助他人。

備註：收費已包括材料費(\$400)

地點：城浸7樓710室

費用：會員\$520 / 非會員\$540

導師：陳玉成弟兄及莊寶之姊妹

## 3 保健服務

(免費) (每月一次)

日期：4月17日、5月22日及  
6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

健



## 5 1-6月生日 慶祝會

日期：5月14日 (星期二)

時間：上午10:00至12:00

地點：城浸6樓禮堂

名額：45位

收費：會員\$80 / 非會員\$100

內容：小型生日會

(到會自助午餐)、遊戲、  
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



# 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
<b>9</b> 塗陶樂粉彩班	智	麥嘉萍 姊妹	4月9、16、23、30日及 5月7、14日	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)
<b>10</b> 水彩繪畫班	智	陳浩賢 老師	4月3、10、24日及5月8、22、29日及 6月5、19日(4月17日及5月1、15日及 6月12日一暫停)	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)。
<b>11</b> 布藝DIY	智	洪鍾淑儀 姊妹	4月24日及5月8日	三	上午10:00-12:00 (共2堂)	城浸704-707室	15位	\$150	\$170	內容: 夏威夷拼布小錢包 備註: 收費已包括材料費 (材料包內之物料, 或與樣版顏色不一樣), 另請自備工具 (針線、珠針及剪刀)。
<b>12</b> 綜合手工製作	智	陳淑貞 姊妹	6月20、27日	四	下午2:30-4:00 (共2堂)	城浸704-707室	6-8位	\$50	\$70	製作「拼貼枱燈」及「馬賽克杯墊」 備註: 收費已包括材料費。
<b>13</b> 基督教信仰初探	靈	張偉珍傳道 張志堂傳道	6月6、13、20、27日及 7月4、11、18、25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
<b>14</b> 乒乓球自務組	健	不設教練	4月25日及5月9、16、30日及 6月13、20、27日 (5月2、23日及6月6日一暫停)	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》。
<b>15</b> 花藝班	智	楊安妮姊妹 (城浸插花 組組員)	4月11、18日及 5月2、9、16、23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。
<b>16</b> 耆英查經課程: 「王國的歷史1」	靈	張志堂 傳道	4月11、18、25日及 5月2、9、16日	四	下午2:30-4:30 (共6堂)	城浸地下會議室 (G03室)	10位	\$20		1. 適合受浸後2年內的肢體參加。 2. 帶你認識以色列王國歷史的事蹟。 3. 導師是耆壯部傳道同工。
<b>17</b> 聖經天地	靈	曹啟明 傳道	4月18、25日及 5月2、9、16、23日	四	下午2:30-4:00 (共6堂)	城浸710室	10位	全免		受浸3年內的壯年 (55-64歲) 信徒, 課程重點為引導學員概略認識聖經, 從而提升信仰熱誠。
<b>18</b> 基礎電腦及文書處理	智	陳浩賢 老師	4月5、12、19、26日及 5月3日	五	下午2:00-3:30 (共5堂)	外展中心一樓 電腦室*	6-8位	\$100	\$120	Windows工作環境應用, 如何上網找資料, 整理電腦內的文件及檔案, 將手機相片轉載落電腦, Word的基本應用。
<b>19</b> PowerPoint軟件應用	智	陳浩賢 老師	4月5、12、19、26日及 5月3日	五	下午3:45-5:15 (共5堂)	外展中心一樓 電腦室*	6-8位	\$100	\$120	認識PPT介面, 相簿製作及動畫功能運用, PPT內播串流影片, ePoster
<b>20</b> 正形健膝操	健	姚雪珍 姊妹	4月16、30日及6月11、18、25日 (4月23日及5月及6月4日一暫停)	二	下午2:30-3:30 (共5堂)	城浸8樓禮堂	20位	全免		膝蓋功能不良人士操練。

\* 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。

樣本圖片謹供參考

## 8 微縮仿真食品製作體驗班 (智)

微縮仿真食品  
製作樣本

導師: 莊寶之姊妹

內容: 製作菠蘿油、紙包蛋糕和凍檸茶; 製成品會提供  
盒子盛載。

備註: 收費已包括材料費; 製成品背景冰室名稱, 如果參  
加者能提早通知, 導師可協助制訂他們想要的名稱。

日期: 5月17日 (星期五)

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\$150 / 非會員\$170



綜合手工製作樣本  
拼貼枱燈



馬賽克杯墊



布藝DIY參考樣本  
夏威夷拼布小錢包

# 九龍城浸信會耆壯中心

## 溫馨提示 (一) :

1. 所有班組於**2024年3月18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)。
2. 由長者健體教室提供之三個課程，每位參加者只可報讀其中一班，敬請留意！

## 溫馨提示 (二) :

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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！
- (5) 請所有在2023年12月會員證到期的會員携同舊會員證及\$50兩年費(2024-2025)，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
<b>21</b> 肌力訓練課程	健	長者健體 教室導師	4月8、15、22、29日及 5月6、13、20、27日	一	上午11:00-12:00 (共8堂)	城浸8樓禮堂	25位	\$240	\$260	集中下肢肌力、平衡力訓練，心肺訓練
<b>22</b> 預防痛症伸展課程	健	長者健體 教室導師	4月8、15、22、29日及 5月6、13、20、27日	一	下午2:30-3:30 (共8堂)	城浸8樓禮堂	25位	\$240	\$260	動態與靜態伸展 — 改善關節活動力，減少肌肉 繃緊，預防和改善關節痛症。
<b>23</b> PANDO STICK 防跌課程	健	長者健體 教室導師	4月10、17、24日及5月8、22、 29日及6月5、12日(5月1、15日 - 暫停)	三	上午11:00-12:00 (共8堂)	城浸8樓禮堂	25位	\$240	\$260	利用槓桿原理和彈力，有效提升關節靈活性、 穩定性、肌力和平衡力。
<b>24</b> 鼓令操組	智	高少環 老師	4月8、15、22、29日及 5月6、13、20、27日及6月17、24日 (6月3、10日 — 暫停)	一	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
<b>25</b> 輕鬆學詩歌	開	李木義 牧師	4月8、15、22、29日及 5月6、13、20、27日及6月3、17日 (6月10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
<b>26</b> 素描班	智	何國魂 老師	4月9、16、23、30日及5月7、14、21日及 6月4、11、18日 (5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)
<b>27</b> 耆壯讚美操	健	孫茜 姊妹	4月9、16、23、30日及5月7、21日及 6月4、11、18、25日 (5月14、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. 歡迎對跳舞有興趣之會員參加。 2. 如導師因事請假，當天課堂改由學員自行練習。
<b>28</b> 福曲齊頌唱	開	羅榮方弟兄 萬愛碧姊妹	4月3、10、17、24日及5月8、22、29日及 6月5、12、19日 (5月1、15日 — 暫停)	三	上午10:00-11:30 (共10堂)	城浸地庫小禮堂 (B01室)	20位	\$240	\$260	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。
<b>29</b> 書法班	智	徐楚穗 老師	4月3、10、24日及5月8、22、29日及 6月5、12、19、26日 (4月17日及5月1、15日 — 暫停)	三	下午3:00至4:30 (共10堂)	城浸704-707室	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。)
<b>30</b> 乒乓球訓練組	智	蔡漢銳 教練	4月25日及 5月9、16、30日及6月13、20、27日 (5月2、23日及6月6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》。
<b>31</b> 國畫組	智	曹淑群 老師	4月11、18、25日及5月2、9、16、23、 30日及6月20、27日 (6月6、13日 — 暫停)	四	上午10:00-11:30 (A組) 上午11:45-1:15 (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。
<b>32</b> 普通話組	智	鄭崇楷 老師	4月18、25日及5月2、9、16、23、30日及 6月6、13、20日	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。
<b>33</b> 甜品糕點組	智	徐明 老師	4月11日及4月18日 5月9日及5月16日 6月13日及6月20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 12位	\$150 (兩堂)	\$170 (兩堂)	4月：日式吞拿魚包、綠茶紅豆包 / 焗芝士蛋糕 5月：黑芝麻慕絲凍餅 / 地中海香草牛肉包 6月：芒果芝士凍餅 / 朱古力紅酒方包
<b>34</b> 耆壯聲樂班	開	曹永浩 弟兄	4月12、19、26日及 5月3、10、17、24、31日及6月7、14日	五	上午10:00-11:00 (共10堂)	城浸1樓104室 (詩班室)	30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。
<b>35</b> 耆壯合唱訓練班	智	曹永浩 弟兄	4月12、19、26日及 5月3、10、17、24、31日及6月7、14日	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。

\* 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。