

	課程名稱	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
13	塗陶樂廣告彩組	麥嘉萍姊妹	10月13、27日及11月3、10、17、24日	二	下午2:15-4:15 (共6堂)	城浸地庫小禮堂 (B01室)	12-15位	\$220	\$240	透過廣告彩顏料，學習掌握其基本技巧及色彩運用，這是最親切最易接觸藝術的媒體之一。 對象：對繪畫有興趣者 備註：1. 老師代新學員購買筆、薄、顏料、調色盒。(費用\$65) 2. 學員請自備密實袋將工具帶回家清潔。
14	正形操	城市健康事工 (姚雪珍姊妹)	10月13、20、27日及11月3、10、17、24日及12月1、8、15日	二	下午2:30-3:30 (共10堂)	城浸8樓禮堂	20位	\$30	\$50	全身運動 + 正形正姿。
15	福曲齊頌唱	羅榮方弟兄、萬愛碧姊妹	10月14、21、28日、11月4、11、18、25日及12月2、9、16日	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。
16	書法班	徐楚穗姊妹	10月14、21、28日、11月4、11、18、25日及12月2、9、16日	三	下午3:00-4:30 (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。)
17	花藝班	楊安妮姊妹 (城浸插花組組員)	10月8、22、29日及11月5、12、26日及12月10、17日 (10月15日及11月19及12月3日暫停)	四	下午2:30-4:00 (共8堂)	城浸地庫小禮堂 (B01室)/ B12室	6位	\$1,150	\$1,170	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(\$1,000)，請自備花剪及尖咀鉗。
18	國畫組	曹淑群姊妹	10月8、15、22、29日及11月5、12、26日及12月10、17、24日 (11月19及12月3日暫停)	四	上午10:00-11:30 (A組) 上午11:45-下午1:15 (B組) (共10 / 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。
19	普通話組	鄭崇楷弟兄	10月8、15、22、29日及11月5、12、26日及12月10、17、24日 (11月19及12月3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。
20	甜品糕點組	徐明弟兄	10月8日及10月22日 11月12日及11月26日 12月10日及12月17日	四	上午9:30-11:30	外展中心一樓廚房	15位	\$150 (每月)	\$170 (每月)	10月8日：迷迭香意大利包 10月22日：酸種無花果合桃包 11月12日：伯爵茶紅莓檸檬吐司 11月26日：史多倫聖誕包 12月10日：薑餅人曲奇 12月17日：朱古力聖誕蛋糕
21	耆壯聲樂班	曹永浩弟兄	10月9、16、30日及11月6、13、20、27日及12月4、11、18日 (10月23日暫停)	五	上午10:00-11:00 (共10堂)	城浸1樓104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。
22	耆壯合唱訓練班	曹永浩弟兄	10月9、16、30日及11月6、13、20、27日及12月4、11、18日 (10月23日暫停)	五	上午11:15-12:15 (共10堂)	城浸1樓104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。
23	乒乓球訓練組	蔡漢銳弟兄	10月9、16、23、30日及11月6、13、20、27日及12月4、11日	五	上午11:00-下午1:00 (共10堂)	城浸8樓禮堂	20位	\$200	\$220	1. 球拍自備 2. 參加者請穿著合適運動服及運動鞋，注意安全及遵守《乒乓球訓練組參加者須知》。
24	乒乓球自務組	中心同工	10月9、16、23、30日及11月6、13、20、27日及12月4、11日	五	下午2:30-4:30 (共10堂)	城浸8樓禮堂	20位	\$50	\$70	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、穿著合適運動服及運動鞋，注意安全及遵守《乒乓球自務組參加者須知》。

九龍城浸信會耆壯中心

金句：「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」（提摩太前書 4:8）

2026年活動表 10-12月份

1 流感疫苗注射日

- 日期：**11月3日(星期二)**
 時間：上午10:00-11:15 地點：城浸地庫小禮堂 (B01室)
 收費：會員家屬 \$160 / 非會員 \$180
 50歲或以上香港居民可免費，報名時請出示身份證
 名額：120人 截止日期：10月13日(星期二)
 負責機構：基督教聯合那打素社康服務 UCN (社康) 外展
 備註：2026/27年度上述機構將一律採用3價滅活注射式流感疫苗 (Fluarix) Fluarix可預防的流感病毒包括：
1. 甲型 A/ 密蘇里州 Missouri/11/2025 (H1N1)pdm-09-like virus 病毒
 2. 甲型 A/ 達爾文 Darwin/1454/2025 (H3N2)-like virus 病毒
 3. 乙型 B/ 東京 Tokyo/EIS13-175/2025 (B/Victoria 譜系) -like virus 病毒

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)

職絡我們

中心地址：九龍亞皆老街206號地下
 電話：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\$50兩年會費(2027-2028)

耆壯中心主任 馮潔儀傳道
 耆壯中心社工 李麗梅姑娘

2

代會員購買奶粉

日期：每月最後一日截止訂購

金裝加營養素（大罐）（850 克）：
195 元（呔呢喲味）
由 10 月起，金裝加營養素將調整至每罐 \$205

低糖加營養素（大罐）（850 克）：
212 元（呔呢喲味）

怡保康（大罐）（850 克）：
236 元（有助穩定血糖）

活力加營養素（大罐）（850 克）：
230 元（呔呢喲味）
由 10 月起，活力加營養素將調整至每罐 \$253

備註：每位會員限購兩罐，貨到後由中心代存一個月，特別情況下請與中心職員聯絡。

3 保健服務（免費）

日期：10 月 21 日、11 月 18 日及
12 月 16 日（星期三）

時間：上午 10:00-11:00

地點：城浸耆壯中心內（G02 室）

費用：全免

內容：專業護士測量血壓及
血液含氧量

5 7-12 月生日慶祝會

日期：10 月 27 日（星期二）

時間：上午 10:00-12:00

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：7-12 月份生日會員可獲生日禮物一份

6 綜合手工製作

日期：10 月 2、9、16、23、30 日（星期五，共 5 堂）

時間：下午 2:30-4:00 地點：城浸地庫 B01 室

名額：10 位 費用：\$120（會員）/ \$140（非會員）

導師：陳淑貞姊妹

內容：製作捲紙花及毛絨線花

備註：收費已包括材料費



7 戶外旅行：「同遊大嶼山」

日期：11 月 19 日（星期四）

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：【大澳】遊覽大澳新橋、手信街、水
上棚屋 • 體驗香港獨有的水鄉風情；（用膳）大
澳滿記蓮香酒家【粵菜餐】每席 10 人；下午參
觀民航處總部大樓設置【航空教育徑】；最後於【赤
鱸角】乘坐旅遊巴返回解散地點

預算解散時間：下午 4:30

收費：會員 \$290 / 非會員 \$310

名額：48 位



溫馨提示〈一〉：

1. 除「基礎伸展運動（A 班）」及「基礎伸展運動（B 班）」外，所有 10-12 月份舉辦之班組活動，可於 2026 年 9 月 14 日（星期一）接受報名（上午 9:00 派籌，9:30 開始報名）。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）。
2. 凡有興趣報名參加「基礎伸展運動（A 班）」、「基礎伸展運動（B 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）
日期	9 月 21 日（星期一）	9 月 21 日（星期一）
時間	上午 10:15	下午 4:30
地點	地庫小禮堂（B01 室）	地庫小禮堂（B01 室）

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報名存根不得私自轉讓。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、戶外旅行等等，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」。
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，有機會只能納入後備名單。
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. 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。敬請妥善保留有效的收據，以便在有需要時作出核對之用。
6. 九龍城浸信會外展中心地址：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。

4 剪髮日（每月一次）

日期：10 月 21 日、11 月 25 日及
12 月 30 日（星期三）

時間：上午 9:30-10:45

費用：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. 參加者前來剪髮前必須
已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
加者未有洗頭或塗上髮
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！



8 基礎伸展運動（A 班）

文佩霞姊妹

10 月 12、26 日及
11 月 2、9、23、30 日及
12 月 7、14、21、28 日
（10 月 19 日及 11 月 16 日暫停）

—

上午 11:00-12:30
（共 10 堂）

城浸 8 樓禮堂

20 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 班課程內容以躺臥伸展動作為主，參加 A 班學員需預備地席。

9 基礎伸展運動（B 班）

文佩霞姊妹

10 月 12、26 日及
11 月 2、9、23、30 日及
12 月 7、14、21、28 日
（10 月 19 日及 11 月 16 日暫停）

—

下午 2:30-4:00
（共 10 堂）

城浸 8 樓禮堂

20 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。

10 鼓令操組（初班及進階班）

高少環姊妹

10 月 5、12、26 日及
11 月 2、9、16、23、30 日及
12 月 7、14 日
（10 月 19 日暫停）

—

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

11 輕鬆學詩歌

李木義牧師

10 月 5、12、26 日及
11 月 2、9、16、23、30 日及
12 月 7、14 日（10 月 19 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

12 耆壯讚美操

讚美操協會指導老師

10 月 6、13、20 日及
11 月 10、17、24 日及
12 月 1、8、15、22 日
（10 月 27 日及 11 月 3 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。
3. 請穿著輕便運動服及運動鞋。