

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
12 塗陶樂廣告彩班	麥嘉萍姊妹	7月7、21日及8月11、18、25日及9月1日 (7月14、28日及8月4日暫停)	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、簿、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。
13 正形操	城市健康事工(姚雪珍姊妹)	7月7、21日及8月11、18、25日及9月1、8、15、22、29日 (7月14、28日及8月4日暫停)	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。
14 福曲齊頌唱	羅榮方弟兄、萬愛碧姊妹	7月22日及8月12、19、26日及9月2、9、16、23、30日 (7月29日及8月5日暫停)	三	上午10:00-11:30 (共9堂)	城浸地庫小禮堂(B01室)	20位	\$220	\$240	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。
15 書法班	徐楚穗姊妹	7月8、22日及8月12、19、26日及9月2、16、23、30日及10月7日 (7月15、29日及8月5日及9月9日暫停)	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。)
16 花藝班	楊安妮姊妹(城浸插花組組員)	8月20、27日及9月3、10、17、24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。
17 國畫組	曹淑群姊妹	7月2、9、23日及8月20、27日及9月3、10、17、24日 (7月16、30日及8月6、13日暫停)	四	上午10:00-11:30(A組) 上午11:45-下午1:15(B組) (共9堂/每組)	城浸704-707室	每組15位	\$180	\$200	學習繪畫花卉、蔬果、山水等。學員請自備畫具或經導師代購。
18 普通話組	鄭崇楷弟兄	7月2、9、23日及8月20、27日及9月3、10、17、24日 (7月16、30日及8月6、13日暫停)	四	上午10:30-12:00 (共9堂)	城浸710室	15位	\$180	\$200	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。
19 甜品糕點組	徐明弟兄	7月2日及7月9日 8月20日及8月27日 9月3日及9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)	7月2日：焗紐約芝士餅 7月9日：紅莓芝士吐司 8月20日：綠茶紅豆吐司 8月27日：粟酒提子曲奇(波波) 9月3日：原味蛋卷/鮮忌廉栗子卷 9月17日：咸菠蘿包
20 耆壯聲樂班	曹永浩弟兄	7月3、10、17、24、31日及8月14、21日及9月4、11、18日 (8月7、28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。
21 耆壯合唱訓練班	曹永浩弟兄	7月3、10、17、24、31日及8月14、21日及9月4、11、18日 (8月7、28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。此課程適合有志進深學習合唱的耆壯人士，具基礎樂理知識為佳。
22 乒乓球訓練組	蔡漢銳弟兄	7月10、24、31日及8月14、21、28日及9月4、11、18、25日 (7月17日及8月7日暫停)	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》。
23 乒乓球自務組	中心同工	7月10、24日及8月14、21、28日及9月4、11、18、25日 (7月17、31日及8月7日暫停)	五	下午2:30-4:30 (共9堂)	城浸8樓禮堂	20位	\$45	\$65	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：「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」(彼前5:7)

2026年活動表 7-9月份

1 健康講座之【你究竟[唔]吾[唔]到?】

日期：9月9日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：城浸6樓禮堂

名額：50位

費用：\$20

導師：黎寶珠姊妹(中醫美療養生師)

內容：1) 什麼是低脂飲食？

2) 脂肪是魔鬼？

3) 食物金字塔大平反

4) 烹調方法實案

5) 修身瘦肚纖腰法



(新版食物金字塔)

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(2026-2027)

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（呔呢嗶味）

低糖加營養素（大罐）（850克）：
212元（呔呢嗶味）

怡保康（大罐）（850克）：
236元（有助穩定血糖）
（由2026年6月起，怡保康已調整至每罐\$236）

活力加營養素（大罐）（850克）：
230元（呔呢嗶味）
（由2026年6月起，活力加營養素已調整至每罐\$230）

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：7月8日、8月19日及9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：專業護士當值，協助：

1. 用水銀血壓計量度血壓
2. 用Oximeter量度血液中的含氧量



4 剪髮日（每月一次）

日期：7月22日、8月26日及9月23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！



5 DIY天然護膚品班（再辦 - 課堂內容與上一期相同）

日期：9月4、11、18日（星期五，共3堂）

時間：下午2:30-4:00

地點：城浸704-707室

名額：10位

費用：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. 褪黑抗皺眼霜
2. 保濕緊致精華
3. 美白修護面霜

備註：1. 費用已包含材料費。

2. 上期8位後備人士已獲優先報名。
3. 餘下名額只接受未曾報讀過此課程的耆壯人士。



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7-9月份舉辦之班組活動，可於**2026年6月15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	6月22日（星期一）	6月22日（星期一）
時間	上午10:15	下午4:30
地點	城浸地下會議室（G03室）	城浸地下會議室（G03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. 請於2025年12月會籍到期的會員，携同舊會員證到中心辦理續會手續，費用為\$50（2026-2027），如需更新個人資料，例如電話、地址或緊急聯絡人，請務必通知中心工作人員，多謝合作。
6. 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。
7. 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。

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
6 基礎伸展運動（A班）	魏漢傑 弟兄	7月6、20、27日及8月17、24、31日及9月7、14、21、28日（7月13日及8月3、10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。
7 基礎伸展運動（B班）	魏漢傑 弟兄	7月6、20、27日及8月17、24、31日及9月7、14、21、28日（7月13日及8月3、10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。
8 鼓令操組（初班及進階班）	高少環 姊妹	7月6、20、27日及8月17、24、31日及9月7、14、21、28日（7月13日及8月3、10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
9 輕鬆學詩歌	李木義 牧師	7月6、20、27日及8月17、24、31日及9月7、14、21、28日（7月13日及8月3、10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
10 素描班	何國魂 弟兄	7月7、21日及8月11、18、25日及9月1、8、15、22、29日。（7月14、28日及8月4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）
11 耆壯讚美操	讚美操協會 指導老師	7月7、21日及8月11、18、25日及9月1、8、15、22、29日。（7月14、28日及8月4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。