

九龍城浸信會耆壯中心

金句：「我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。」（詩篇 23:6）

2026年活動表 4-6月份

1

身體檢查日

日期：6月24日（星期三）
時間：上午9:30-11:00
地點：城浸地庫小禮堂（B01室）
名額：110位（只限會員及同工）

A. 驗膽固醇、血糖及尿酸

費用：會員 \$105
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

費用：會員 \$400
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16日起
截止日期：5月27日（星期三，下午5:00前）
備註：

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（星期三，下午5:00前）落實加驗項目，並在抽血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24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 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

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 素描班	何國魂 弟兄	4月14、21、28日及5月5、12、19、26日及6月2、9、16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)
14 耆壯讚美操	讚美操協會 指導老師	4月14、21、28日及5月5、12、19、26日及6月2、9、16日	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。
15 塗陶樂 廣告彩班	麥嘉萍 姊妹	4月14、21、28日及5月5、12、19日	二	下午2:15-4:15 (共6堂)	城浸地庫小禮堂 (B01室) / 城浸地庫 B12室	12-15位	\$220	\$240	透過廣告彩顏料繪畫，因其具備覆蓋能力，在繪畫過程中可作出修改。這是最親切、最易接觸藝術的媒體。本課程通過學習掌握廣告彩的基本技巧與色彩運用，導師即堂示範。 對象：對繪畫有興趣者。 備註：1. 新學員需另付 \$65 購買畫具一套。 2. 畫具：包括1本繪本、3支自來水筆、隨身攜帶12格顏料盒、5隻廣告彩顏料 3. 自備工具：鉛筆、擦膠、吸水小毛巾、小型噴水壺 (請自備密實袋將工具帶回家清理)
16 正形健膝操	城市健康事工 (姚雪珍 姊妹)	4月14、21、28日及5月5、12、19、26日及6月9、16、23日 (6月2日暫停)	二	下午2:30-3:30 (共10堂)	城浸8樓禮堂	20位	\$30	\$50	膝蓋功能不良人士操練。
17 福曲齊頌唱	羅榮方弟兄、萬愛碧姊妹	4月1、8、15、22、29日、5月6、13、20日及6月10、17日 (5月27日及6月3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。
18 書法班	徐楚穗 姊妹	4月8、15、22、29日、5月6、13、20、27日及6月3、10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。)
19 花藝班	楊安妮 姊妹 (城浸插花組 組員)	4月16、23日及5月7、14、21、28日 (4月30日暫停)	四	下午2:30-4:00 (共6堂)	城浸地庫小禮堂 (B01室) / B12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製作花飾或禮品。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。
20 國畫組	曹淑群 姊妹	4月2、9、16、23、30日及5月7、14日及6月4、11、18日 (5月21、28日暫停)	四	上午10:00-11:30 (A組) 上午11:45-下午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。
21 普通話組	鄭崇楷 弟兄	4月2、16、23、30日及5月7、14、21、28日及6月4、11日 (4月9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。
22 甜品糕點組	徐明 弟兄	4月2日及4月16日 5月7日及5月14日 6月11日及6月18日	四	上午9:30-11:30	外展中心 一樓廚房	15位	\$150 (每月)	\$170 (每月)	4月2日：復活節十字飽 / 辦飽 4月16日：朱古力慕絲凍餅 5月7日：士多啤利慕絲凍餅 5月14日：Pumpernickee (德國黑麥酸種) 6月11日：黑啤酸種飽 6月18日：辣椒朱古力曲奇
23 耆壯聲樂班	曹永浩 弟兄	4月10、17、24日及5月8、15、22日及6月5、12日 (5月1、29日暫停)	五	上午10:00-11:00 (共8堂)	城浸1樓104室	50位	\$120	\$140	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。
24 耆壯合唱訓練班	曹永浩 弟兄	4月10、17、24日及5月8、15、22日及6月5、12日 (5月1、29日暫停)	五	上午11:15-12:15 (共8堂)	城浸1樓104室	30位	\$160	\$180	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。
25 乒乓球訓練組	蔡漢銳 弟兄	4月10、17、24日及5月8、15、22、29日及6月5、12、26日 (5月1日及6月19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》。
26 乒乓球自務組	中心同工	4月10、17、24日及5月8、15、22、29日及6月5、12、26日 (5月1日及6月19日暫停)	五	下午2:30-4:30 (共10堂)	城浸8樓禮堂	12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》。

2



代會員購買奶粉

日期：每月最後一日截止訂購

金裝加營素（大罐）（900克）：
195元（呔呢喲味）

低糖加營素（大罐）（850克）：
202元（呔呢喲味）
（由2026年4月起調整至每罐212元）

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（呔呢喲味）

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：4月15日、5月20日及
6月17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：專業護士量血壓



4 剪髮日（每月一次）

日期：4月22日、5月20日及6月17日（星期三）
時間：上午9:30-10:45
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

日期：5月14、21、28日
（星期四，共3堂）
時間：下午2:30至4:00
地點：城浸704-707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. 褪黑抗皺眼霜
2. 保濕緊致精華
3. 美白修護面霜
備註：費用已包含材料費

6 綜合手工製作

日期：5月8、15、22、29日（星期五，共4堂）
時間：下午2:30-4:00
地點：城浸地庫B01室 名額：6至8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



捲紙花
參考樣本



毛絨線花
參考樣本

7

1-6月生日慶祝會

日期：6月30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 費用：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. 1-6月份生日會員可獲生日禮物一份
2. 如未能參加生日會的1-6月生日會員，可帶備會員証，於7月30日前到耆壯中心領取生日禮物一份，派完即止。」



8

健康講座之【青春有妙法】

日期：4月1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）
備註：您都想抗衰老嗎？您有氣血不足？面容鬆弛？色無光澤？教您補氣補血，通經活絡方法，由內到外，告別皺紋的簡易食療湯水，特效穴位按摩，男女合宜。

溫馨提示〈一〉：

- 除「基礎伸展運動（A班）」及「基礎伸展運動（B班）」外，所有4-6月份舉辦之班組活動，可於**2026年3月16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）。
- 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	3月30日（星期一）	3月30日（星期一）
時間	上午10:15	下午4:30
地點	地下G03室	地下G03室

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」。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

9

基礎伸展運動（A班）

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
基礎伸展運動（A班）	魏漢傑 弟兄	4月13、20、27日及 5月4、11、18日及 6月1、15、22、29日 （5月25日及6月8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班學員需預備地氈。
基礎伸展運動（B班）	魏漢傑 弟兄	4月13、20、27日及 5月4、11、18日及 6月1、15、22、29日 （5月25日及6月8日暫停）	—	下午2:30-4:00	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。
鼓令操組（初班及進階班）	高少環 姊妹	4月13、20、27日及5月4日及 6月1、8、15、22、29日 （5月11、18、25日暫停）	—	下午2:15-3:15（初班） 下午3:30-4:30（進階班） （共9堂）	城浸地庫小禮堂（B01室）	每班13位	\$135	\$155	學習傳統中國鼓
輕鬆學詩歌	李木義 牧師	4月13、20、27日及 5月4、11、18日及 6月1、8、15、22日 （5月25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

基礎伸展運動（B班）

11

鼓令操組（初班及進階班）

12

輕鬆學詩歌