

### 頭療養生及防脫髮護 REC-253

導師/講員：潘燕嫻姊妹 (47年美學/養生經驗導師)  
日期：2月27, 3月6日至20日 (逢星期五)  
時間：晚上7:30至9:00  
次數：4次 名額：12位  
地點：外展中心A05-07室  
收費：\$260

內容特式：  
1. 改善失眠多夢，頭暈頭痛，舒解壓力，增強記憶力  
2. 頭髮的認識，脫髮及禿頭的周期  
3. 育髮安神按摩法  
4. 食療保養，預防頭，肩，頸疾病  
5. 生活養生與脫髮的關係  
6. 經絡穴位自療法  
7. DRY速效生髮液  
備註：報名費用已包材料費約\$60元

### 滋味篇

#### 賀年油角 **節日限定** TAS-215

導師/講員：林強師傅  
日期：2月6日 (星期五)  
時間：晚上7:30至9:00  
次數：1次 名額：10位  
地點：外展中心廚藝閣  
收費：\$120

內容特式：共同享受製作美食過程，小食成品可作自用及與家人、朋友享受皆可！  
備註：報名費用已包括材料費約\$50元

#### 滋味小食：煎咸薄饅，芋絲春卷 TAS-216

導師/講員：林強師傅  
日期：3月12日 (星期四)  
時間：晚上7:30至9:00  
次數：1次 名額：10位  
地點：外展中心廚藝閣  
收費：\$120

內容特式：共同享受製作美食過程，小食成品可作自用及與家人、朋友享受皆可！  
備註：報名費用已包括材料費約\$50元

活動地點備註：外展中心地址 – 九龍城太子道西379號地下

#### 注意事項

1. 報名日期/地點/時間：所有課程由2025年12月13日(六)起開始接受報名。
2. 如欲報讀課程者，崇拜時段可親身前往九龍城浸信會友服務處，或於辦公時間到教育大樓五樓辦公室由同工辦理報名及繳交費用。
3. 報名費只收現金 / 支票，不接受郵寄方式繳費。
4. 請在支票背後寫上報讀課程名稱、學生姓名及電話號碼，支票最後以收訖方能作準。
5. 本教會將不另發收據，請自行保留支票存根。若支票遭退回，本教會將作閣下放棄報讀課程論，而不作另行通知。
6. 凡城浸會友 (年齡介乎35–54歲) 的成年人，或已參加成年部成長班人士，均可優先報讀課程 / 講座 (親子活動及特別邀請者除外)
7. 凡符合上述資格人士可帶領最多2位未信親友報讀課程，並獲優先處理。
8. 所有課程額滿即止或於舉行前七天截止報名。
9. 課程如于截止報名時，報名人數未達有關名額的六成，該課程將予以取消。
10. 如天台台於課程 / 講座舉行前兩小時仍發出八號或以上熱帶氣旋警告 訊號、或發出黑色暴雨警告訊號，該節課程 / 講座將取消。
11. 本中心保留一切開辦課程及收生的權利。
12. 如有查詢，歡迎致電27135111聯絡何笑馨姊妹。

# 九龍城浸信會成年部 成年發展中心

# 2026年 1-3月活動

## 開始報名日期：12月13日



**伸展-健康愉快班(早上班) SPO-200**

導師/講員：彭麗君姊妹 (香港伸展運動學會伸展導師)  
日期：1月9, 23, 30日 2月6, 13, 27日 3月6至27日  
(逢星期五)  
時間：早上10:30至11:30  
次數：10次 名額：15位  
地點：外展中心A05-07室  
收費：\$590

內容特色：透過伸展達致預防及減輕痛症，伸展柔化過緊肌肉，提高活動能力，促進血液迴圈，改善身段美態，讓你保持青春及心情開朗。  
備註：學員要自備瑜珈墊

**基礎核心訓練班 NEW SPO-201**

導師/講員：蕭詠詩姊妹 (ICREPs 國際註冊體適能專業教練)  
日期：1月5至26日 2月2, 9日(逢星期一)  
時間：晚上7:00至8:00  
次數：6次 名額：10位  
地點：外展中心A05-07室  
收費：\$530

內容特色：保護脊椎、改善姿勢體態、幫助身體保持穩定、平衡感、加強身體協調性、控制力、提升運動表現，降低受傷風險核心訓練相關肌肉：腹部、背部和骨盆周圍肌群  
備註：學員要自備瑜珈墊

**伸展運動班 NEW SPO-202**

導師/講員：蕭詠詩姊妹 (AASFP伸展教練)  
日期：1月5至26日 2月2, 9日 3月9至30日(逢星期一)  
時間：晚上8:00至9:00  
次數：10次 名額：15位  
地點：外展中心A05-07室  
收費：\$590

內容特色：促進血液循環、提升柔軟性與關節活動度、維持良好姿勢、預防受傷、緩解肌肉緊繃、減少酸痛、舒緩壓力、改善睡眠質素  
備註：學員要自備瑜珈墊

**戶外攝影規劃行程工作坊 NEW REC-247**

導師/講員：譚偉新弟兄 (業餘攝影愛好及專業登山者)  
日期：(理論堂) 1月8、15日, 1月29日(逢星期四)  
(戶外實習) 1月24日(星期六)  
時間：(理論堂)晚上7:30至8:30 (戶外實習) 上午9:00至12:00  
次數：4次 名額：10位  
地點：九龍城浸信會703室  
收費：\$250

內容特色：課程以《香港山水》作戶外拍攝主題，除教授基本的攝影構圖和一般山藝知識外，同時講解如何利用手機地圖軟件規劃路線，擬定活動計劃，以及對拍攝作品進行後製，創作自己滿意的作品。(課程安排第3堂戶外實習，攝影地點於第2堂公佈)  
備註：學員們必須帶備iPhone或Android手機上課(可用教會Wi-Fi)，並要預備足夠空間(最少3G)以便安裝手機軟件及教學之用。



**現代水墨畫班 REC-248**

導師/講員：李志敏姊妹 (專業教畫導師)  
日期：1月22、29日, 2月5、12、26日, 3月5、12、19日  
(逢星期四)  
時間：晚上7:30至9:30  
次數：8次 名額：15位  
地點：外展中心禮堂  
收費：\$480

內容特色：採用不同物料去創作現代水墨畫 - 如保鮮紙，洗潔精，粗鹽，等等，做出不同效果和背景，加上簡單的鳥，小船及屋仔等等，好玩又有趣！

**天然香薰護膚DIY工作坊 NEW REC-249**

導師/講員：鄭慧思姊妹 (英國IFA香薰治療師)  
日期：1月23日(星期五)  
時間：晚上7:30至9:30  
次數：1次 名額：12位  
地點：外展中心A05-07室  
收費：\$340

內容特色：利用天然香薰精油製作能修護及美白抗皺護膚產品，在過程中放下平日繁瑣生活，一起享受由香薰精油帶來舒坦療癒Me Time時刻  
產品功效內容：製作能抑制黑色素的形成，促進新組織再生，對抗秋冬強烈紫外線美白防護DIY保濕護膚產品。  
1) 天然保濕抗敏凝膠 (20/ml) x1  
2) 修復敏感肌膚，抗氧美白乳香精華液(20/ml) x1  
3) 教授基本簡單V臉按摩手法  
備註：  
報名費用已包材料費約\$290元 (包括按摩刮痧板/1塊)



**花藝創作班：藤圈編織班 REC-250**

導師/講員：黃玉敏姊妹 (荷蘭花藝導師)  
日期：1月26日(星期一)  
時間：中午12:30至2:30  
次數：1次 名額：10位  
地點：城浸B01室  
收費：\$320

內容特色：用幼藤條編織一藤圈作花藝擺設。  
備註：  
1) 請自備工具，如花剪等。  
2) 報名費用已包括所需花材及物料費約\$240元

**花藝創作班：賀年蘭花盆栽 節日限定 REC-251**

導師/講員：黃玉敏姊妹 (荷蘭花藝導師)  
日期：2月9日(星期一)  
時間：晚上7:30至9:30  
次數：1次 名額：10位  
地點：城浸B01室  
收費：\$380

內容特色：用蝴蝶蘭製作一滿有春節氣氛的蘭花盆栽，迎接新的一年。  
備註：  
1) 請自備工具，如花剪等。  
2) 報名費用已包括所需花材及物料費約\$300元



**自我舒緩痛症 REC-252**

導師/講員：潘燕嫻姊妹 (47年美學/養生經驗導師)  
日期：1月13至27日, 2月3、10、24日 (逢星期二)  
時間：晚上7:30至9:00  
次數：6次 名額：12位  
地點：城浸710室  
收費：\$360

內容特色：  
**針對深層筋膜炎 消炎止痛**  
舒緩各種長期慢性痛症，如50肩，60膝，足底筋膜炎，腕管綜合症，手腳痺症，腰酸背痛，退化性關節炎等。也可以輔助家人和朋友舒解痛楚。  
課程內容：  
1. 舒張筋膜炎，深層修復  
2. 延緩退化，提升關節能力  
3. 調節經絡，自然復原  
4. 疏通氣血，速效減痛  
5. 身心放鬆，重拾活力  
備註：  
1) 學員上課時，必須現場實操揉捏筋膜炎的手法，需穿著鬆身衫褲。  
2) 報名費用已包括材料費約\$50元

