

注意事項

1. 報名日期/地點/時間:
所有課程由2026年3月14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. 如天文台於課程 / 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。

※※ 活動地點備註：外展中心地址 – 九龍城太子道西379號地下 ※※

九龍城浸信會成年部 成年發展中心

2026年 4-6月活動

SPO-203
伸展-健康愉快班
(早上班)

SPO-204
基礎核心訓練/
伸展班

REC-254
戶外攝影工作坊
主題攝影
《花鳥蟲魚篇》

REC-255
現代水墨畫班

REC-256
花藝創作班：A
桌花擺設

REC-257
“花藝創作班：B
母親節鮮花作品
※**節日限定**※

REC-258
春夏保濕抗皺
美顏術

REC-259
淋巴排毒、強免疫、
去水腫手法工作坊
※ **NEW** ※

TAS-217
紅豆椰汁砵仔糕 /
沙爹魷魚

TAS-218
雪花酥 /
杞子桂花糕



康體篇

活動名稱/編號	導師/講員	活動日期/時間	次數	名額	活動地點	收費	活動特式/備註
伸展-健康愉快班 (早上班) SPO-203	彭麗君姊妹 (香港伸展運動學會 伸展導師)	4月10/17/24日 5月8/15/22/29日 6月5/12/26日 (逢星期五) 早上10:30至11:30	10次	15	外展中心 A05-07室	\$590	內容特式: 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: 須自備軟墊
基礎核心訓練/ 伸展班 SPO-204	蕭詠詩姊妹 (ICREPs 國際註冊 體適能專 業教練)	4月13/20/27日 5月4/11/18日 6月1/8/15/22日 (逢星期一) 晚上7:45至8:45	10次	15	外展中心 A05-07室	\$590	內容特式: 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

消閒篇

活動名稱/編號	導師/講員	活動日期/時間	次數	名額	活動地點	收費	活動特式/備註
戶外攝影工作坊: 主題攝影 《花鳥蟲魚篇》 REC-254	譚偉新弟兄 (業餘攝影 愛好及 登山者)	理論堂: 5月7/14/28日 (逢星期四) 晚上7:30至8:30 戶外實習 5月23日 (星期六) 上午10:00至12:00	4次	10	九龍城 浸信會 703室	\$250	內容特式: 以花鳥蟲魚作拍攝主題, 透過課程讓學員們從相機操作、拍攝技巧、構圖至正式拍攝, 循序漸進掌握基本攝影技術, 創作自己滿意的作品, 適合對手機或相機攝影有興趣的朋友參加。(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-255	李志敏姊妹 (專業教畫 導師)	4月23/30日 5月7至28日 6月4/11日 (逢星期四) 晚上7:30至9:30	8次	12	外展中心 禮堂	\$600	內容特式: 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!
花藝創作班:A 桌花擺設 REC-256	黃玉敏姊妹 (荷蘭花 藝師)	4月28日 (星期二) 上午10:30至12:30	1次	10	九龍城 浸信會 B01室	\$300	內容特式: 學習製作一桌花擺放於家居或辦公室。 備註: 材料費220元 (費用包括所需花材及物料)

消閒篇

活動名稱/編號	導師/講員	活動日期/時間	次數	名額	活動地點	收費	活動特式/備註
花藝創作班:B 母親節鮮花作品 ※節日限定※ REC-257	黃玉敏姊妹 (荷蘭花 藝師)	5月4日 (星期一) 晚上7:30至9:30	1次	10	九龍城 浸信會 B01室	\$350	內容特式: 親自製作一母親節鮮花作品 送給母親或自己。 備註: 材料費270元 (費用包括所需花材及物料)
春夏保濕抗皺 美顏術 REC-258	潘燕嫻姊妹 (47年美學/ 養生經驗 導師)	4月16至30日 5月7至21日 (星期四) 晚上7:30至9:00	6次	10	外展中心 A05-07室	\$470	內容特式: 以最經濟, 最有效, 最生活化的效益, 分享保濕抗皺的心得, 讓你體驗一下自我的純自然變化! 6節課堂後, 立竿見影地體驗一個自信和年輕的你! 課程內容: 1.對抗歲月紋及雙下巴護理 2.打做V面提拉按摩法 3.去黑眼圈及魚尾紋, 去眼袋攻略 4.預防鬆弛下垂的秘訣 5.補濕因子嫩膚法 6.重塑緊緻彈性肌膚 7.享用補水抗皺facial全套x3次 8.從美容概念到整體養生的認識 備註: ##已包材料費約\$100元##
淋巴排毒、 強免疫、 去水腫手法 工作坊 ※NEW※ REC-259	潘燕嫻姊妹 (47年美學/ 養生經驗 導師)	5月8至29日, 6月5至12日 (星期五) 晚上7:30至9:00	6次	10	外展中心 A05-07室	\$470	內容特式: 認識淋巴系統和健康的關係, 有節奏的手法及調配合適的香薰油, 以取得針對性效果 1.透過專業香薰油及輕柔手法, 達至無痛消水腫及排毒功效 2.促進淋巴液流動, 加速代謝功能, 緩解緊張及消除疲勞 3.推按淋巴管道及淋巴結, 提升免疫力和健康水平 4.包括面部去黃淡斑, 強化輪廓感; 胸部結實去除副乳; 及針對身體各部位的浮腫 備註: ##已包材料費約\$100元##

滋味篇

活動名稱/編號	導師/講員	活動日期/時間	次數	名額	活動地點	收費	活動特式/備註
紅豆椰汁砵仔糕/ 沙爹魷魚 TAS-217	林強師傅	4月9日 星期四 晚上7:30至9:00	1次	10	外展中心 廚藝閣	\$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: 費用已包括材料費約\$50元
雪花酥/ 杞子桂花糕 TAS-218	林強師傅	6月11日 星期四 晚上7:30至9:00	1次	10	外展中心 廚藝閣	\$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: 費用已包括材料費約\$50元