

九龍城浸信會成年部

成年發展中心

2026年 10-12月活動

注意事項：

1. 報名日期/地點/時間：

所有課程由**2026年9月12日(六)**起開始接受報名。

1. 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。
2. 報名費只收現金 / 支票，不接受郵寄方式繳費。
3. 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。
4. 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。
5. 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)
6. 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。
7. 所有課程額滿即止或於舉行前七天截止報名。
8. 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。
9. 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。
10. 本中心保留一切開辦課程及收生的權利。
11. 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 ※※

伸展-健康愉快班
(早上班)
SPO-207

自由重量訓練/
伸展班
SPO-208

季節限定
秋季修護精華
補濕系列工作坊
REC-265

節日限定
聖誕家居花藝裝飾
x氣泡玫瑰紅茶特飲
DIY
REC-267

****NEW****
宋代點茶(茶百戲)x
抹茶飲DIY
REC-266

淋巴排毒強免疫
去水腫
REC-269

DIY 中药面膜班
REC-268
****NEW****

中式小食班：
雲吞，
白雲雞中翼
TAS-221

特色小食班：
雞蛋仔/湯圓
TAS-222

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) SP0-207	彭麗君姊妹 (香港伸展運動學會伸展導師)	10月2至30日 11月6, 13, 27日 12月11, 18日 (逢星期五) 早上10:30至11:30	10	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： 學員要自備軟墊
自由重量訓練/ 伸展班 SP0-208	蕭詠詩姊妹 (ICREPs國際註冊體適能專業教練)	10月5、12、26日 11月2至30日 12月7至14日 (逢星期一) 晚上7:45至8:45	10	15	外展中心 A05-07室	\$590	內容特式： 普拉提：呼吸、核心、專注、控制、精確、流動 肌力訓練：力量、平衡、協調、柔軟 備註： 學員要自備軟墊

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
秋季修護精華補濕系列工作坊 REC-265 **季節限定**	鄭慧思姊妹 英國IFA香薰治療師(思思姑娘)	11月20日 (星期五) 晚上8:00至9:00	1	12	外展中心禮堂	\$340	DIY產品內容 1) 乳木果油護手霜 (30/ml) 2) DIY玻尿酸保濕面 (20/ml) 3) 乳香抗敏修護精華液 (10/ml) 備註： ##已包材料費約\$280##
宋代點茶(茶百戲)× 抹茶飲DIY REC-266 **NEW**	蔡海英姊妹 國家高級茶藝師/ DFA專業花藝師	10月29日 (星期四) 晚上7:30至9:30	1	10	城漫 B01室	\$320	內容特式： 兩小時學會宋代點茶與茶百戲，親手擊拂、以茶湯作畫。非遺技藝，零基礎體驗，即場品飲自製茶湯，感受宋人雅趣。 備註： ##已包材料費約\$250## (附送練習用具)
聖誕家居花藝裝飾 ×氣泡玫瑰紅茶特飲 DIY REC-267 **節日限定**	蔡海英姊妹 國家高級茶藝師/ DFA專業花藝師	12月17日 (星期四) 晚上7:30至9:30	1	10	城漫 B01室	\$420	內容特式： 為裝飾家居親手製作聖誕花藝作品，再為家人好友DIY一杯節日特飲，就讓這份溫柔的心意帶出節日的祝福！ 備註： ##已包材料費約\$350##

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
DIY 中藥面膜班 REC-268 **NEW**	潘燕嫻姊妹 (48年美學/養生經驗導師)	10月23至30日 11月6至27日 (逢星期五) 晚上7:30至9:00	6	10	外展中心 A05-07室	\$470	內容特式： 1. 傳統美容面膜和中藥面膜的分別 2. 課堂中享用3次facial, 包括美化眼部/面部/頸部 3. 認識相關的經絡及穴位 4. DIY 抗敏按摩油 5. DIY 3款中藥功能性面膜 備註： ##已包材料費約\$100##
淋巴排毒強免疫 去水腫 REC-269	潘燕嫻姊妹 (48年美學/養生經驗導師)	11月12至26日 12月3至17日 (逢星期四) 晚上7:30至9:00	6	10	外展中心 A05-07室	\$470	內容特式： 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，加速代謝機能，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；及針對身體各部位的浮腫 備註： ##已包材料費約\$100##

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
中式小食班： 雲吞/白雲雞中翼 TAS-221	林強師傅	10月8日 (星期四) 晚上7:30至9:00	1	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
特色小食班： 雞蛋仔/湯圓 TAS-222		12月10日 (星期四) 晚上7:30至9:00	1	10	外展中心 廚藝閣	\$120	