耆樂通訊

基督復臨安息日會 恒安老人中心

地址 ： 新界沙田恒安邨恒安社區中心一字樓107室
電話 ： 2642 8480 傳真 ： 2633 4225
電郵 ： hose@hkmcadventist.org

2021 年 5 月

好施捨的，
必得豐裕；
滋潤人的，
必得滋潤。
(聖經-箴言 11:25)

祝福社群

擁抱生命

6414 0583

基督復臨安息日會 恒安老人中心

會員續會

- 請大家致電中心預約時間辦理續會手續
- 請攜帶**「會員證」及「身份證」**以便核對資料
- 會費$24 (由 2021 年 5 月 至 2022 年 3月，共 11 個月)
  《會籍有效期：2022年3月31日》
- 續會後獲贈小禮物一份

新會員入會

凡年滿50歲人士，歡迎致電預約時間辦理入會手續，
申請時請攜帶：

- 身份證正本
- 近照一張
- 會費$24 (由 2021 年 5 月 至 2022 年 3月，共 11 個月)
  《會籍有效期：2022年3月31日》

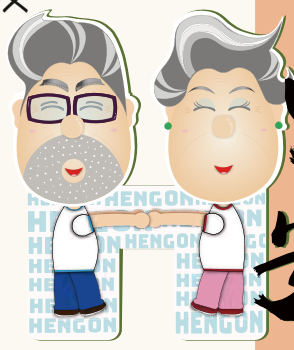
電話預約訂奶粉

現中心只維持預約服務， 若要訂購奶粉的老友記， 請先致電中心預約訂購時間； 另訂購低糖加營素、 活力加營素及怡保康日期為

5月3 - 6日
6月1 - 4日

● 會員價目 ●

金裝加營素900克	$168
金裝加營素400克	$ 80
低糖加營素850克	$170
怡保康 850克	$210
活力加營素850克	$205



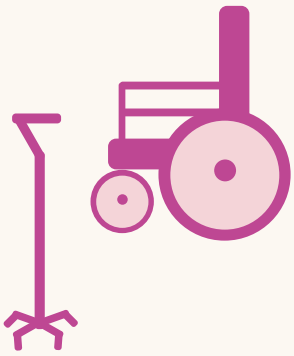
重要通告

恒安社區會堂現已開放，因疫情仍然持續，現中心維持預約服務，更新狀況會於小組群組內公佈，如尚未加入小組Whatsapp 群組之組員，請致電中心與我們聯絡。

復康用品外借服務

本中心為長者提供短期復康用品外借服務，詳情如下：

1) 復康用品 ：輪椅、助行架、手杖
2) 租借費用 ：會　員 - $10 / 1星期
非會員 - $15 / 1星期
每次可連續借 2 星期
(如有特別情況，請向中心職員查詢)
3) 服務範圍 ：馬鞍山區
4) 服務對象 ：長者
5) 借用須知 ：外借物品如有任何損毀或遺失，在可修理之情況下，借用人需支付維修費用；如未能維修，借用人需照價賠償。



關愛基金

長者牙科服務資助

受對惠象

1）65歲或以上，並於最近連續三個月正領取［長者生活津貼］的長者；
2）從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務或是衛生署的［長者牙科外展服務計劃］；
3）已失去全部或部分牙齒或患有牙疾，並願意接受‘鑲活動假牙’項目的牙科服務資助及診療；及
4）獲參與項目的非政府機構牙醫或私家牙醫，根據香港牙醫學會制訂的指引，評估為需要並適合接受鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務。

如有興趣，請先致電本中心 2642 8480 預約申請時間

訂購《金花油》

金花油是一種純正天然的金色山茶花籽油，對於敏感性皮膚、有斑點、皺紋、暗瘡、濕疹及乾燥的皮膚最為有效。如欲購買，請致電中心查詢。

會員優惠價 ： **每瓶 $195 (200ml)**

＊買3瓶，送1小瓶(10ml)＊

中心活動介紹

你好

長者中文寫字班(成教丙)

日期：2021年 5 月 24 日 至 8 月 2 日
(逢星期一，6月14日暫停)
時間：上午 9：00 至 10：30
地點：地下 G6 室
費用：$20/10堂（*出席率需達85%以上）
名額：15 位
贊助 ：勞工及福利局
負責職員 ： 譚兆然姑娘

長者中文班(成教丙)

日期：2021年 5 月24 日 至 8 月 2 日
(逢星期一，6月14日暫停)
時間：上午 10：30 至 12：00
地點：地下 G6 室
費用：$20/10堂（*出席率需達85%以上）
名額：15 位
贊助 ：勞工及福利局
負責職員 ： 譚兆然姑娘

簡體字班

歡樂 ➡ 欢乐

日期：2021年 4 月 16 至 6 月 18 日
(逢星期五)
時間 ：甲班：上午 9：00 - 9：55
乙班：上午10：00 - 10：55
地點：地下 G6 室
費用：$40/10堂
負責職員 ： 譚兆然姑娘

書法班

日期 ：2021 年 4 月 14 日至 6 月 9 日
(逢星期三，5月19日暫停)
甲班(名額已滿)上午 9 ：30 - 10：30
乙班(進階班)： 上午 11：00 - 12：00
導師 ：陳燦生先生
名額 ：15位
費用 ： $ 100/8堂（材料需自費購買）
地點 ：地下 G6 室
負責職員 ： 譚兆然姑娘

小結他班(A一)-初班

日期 ：2021年 4 月12 至 5 月 17 日
(逢星期一)
時間 ：中午12：00 至 下午 1：45
地點 ： 地下 G6 室
費用 ： $25/6堂
導師 ：布錦泳先生
名額 ：10 位
負責職員：譚兆然姑娘

小結他班(B一)-進階班

日期：2021年 4 月13 至 5 月 18 日
(逢星期二)
時間 ：上午 11：30 至 下午 1：15
地點 ： 地下 G6 室
費用 ： $25/6堂
導師 ： 布錦泳先生
名額 ：10 位
負責職員：譚兆然姑娘

小結他班(A二)-初班

日期 ：2021年 5 月 24 至 7 月 5 日
(逢星期一， 6 月 14 日暫停)
時間 ：中午12：00 至 下午 1：45
地點 ： 地下 G6 室
費用 ： $25/6堂
導師 ：布錦泳先生
名額 ：10 位
負責職員：譚兆然姑娘

小結他班(B二)-進階班

日期：2021年 5 月 25 至 6 月 29 日
(逢星期二)
時間 ：上午 11：30 至 下午 1：15
地點 ： 地下 G6 室
費用 ： $25/6堂
導師 ： 布錦泳先生
名額 ：10 位
負責職員：譚兆然姑娘

中心活動介紹

樂在畫中

日期：2021 年 4 月 1 日 至 6 月 3 日
(逢星期四)
時間 ：
A班： 上午 9：30 至 10：30
B班： 上午 10：45至 11：45
地點：地下G6室
費用： $50/10堂
名額 ：15 位
負責職員：蔡婉儀姑娘

剪髮班

日期：2021年 6 月 4 - 8月6日(逢星期五)
時間 ：上午 10：30 -12：00
地點 ：本中心一樓
費用 ：＄200/10堂
＊另需自費購買練習剪髮頭2個＊
名額 ：9 位
導師 ：顏森萍女士
負責職員：譚兆然姑娘、周惠珊姑娘

開心粵曲組(5月)

日期：2021 年 5 月 5、12、26日
(逢星期三)
時間 ：A班：下午 2：00 至 3：00
B班：下午3：15 至 4：15
地點： 地下 G6 室
費用： $15/3堂
名額 ：12 位
導師：楊淑嫻女士
負責職員：譚兆然姑娘

名額已滿

開心粵曲組(6月)

日期：2021 年 6 月 2 至 30 日
(逢星期三)
時間 ：A班：下午 2：00 至 3：00
B班：下午3：15 至 4：15
地點： 地下 G6 室
費用： $25/5堂
名額 ：12 位
導師：楊淑嫻女士
負責職員：譚兆然姑娘

亞伯樂園(5月)

日期：2021年 5 月 6 -27 日
(逢星期四)
時間 ：下午 2：00 至 3：00
地點： 本中心一樓
費用： $20/月
名額 ：15 位
負責職員：譚兆然姑娘

亞伯樂園 (6月)

日期：2021年 6 月 3 -24 日
(逢星期四)
時間 ：下午 2：00 至 3：00
地點： 本中心一樓
費用： $20/月
名額 ：15 位
負責職員：譚兆然姑娘

崇慧社(5月)

日期：2021年 5 月 5 、12 日
(逢星期三)
時間 ：上午 11：30 至 12：30
內容 ：小型手部運動, 健康資訊,
講故事時間, 遊戲
地點： 本中心一樓
費用： $20/月
名額 ：10 位
負責職員：周惠珊姑娘

崇慧社(6月)

日期：2021年 6 月 2 - 23 日
(逢星期三)
時間 ：上午 11：30 至 12：30
內容 ：小型手部運動, 健康資訊,
講故事時間, 遊戲
地點： 本中心一樓
費用： $20/月
名額 ：10 位
負責職員：周惠珊姑娘

中心活動介紹

太極氣功十八式與拉筋操(A)

日期：2021 年 4 月 7 日 至
2021 年 6 月 9 日 (逢星期三)
(4月28日及5月19日暫停)
時間：上午 10:30 至 11:30
地點：中心一樓
費用：$30/8堂
負責職員：周惠珊姑娘

名額已滿

太極氣功十八式與拉筋操(B)

日期：2021 年 4 月 8 日 至
2021 年 5 月 27 日
(逢星期四)
時間：上午 10:30 至 11:30
地點：中心一樓
費用：$30/8堂
負責職員：周惠珊姑娘

名額已滿

滋潤保濕手工皂製作

日期：2021 年 6 月 11 日
(星期五)
時間：下午 2:00 - 4:00
地點：中心一樓
費用：$30
名額： 10 位
導師：鄧佩媚女士
負責職員 ：蔡婉儀姑娘

生命教育小組

日期 ：逢星期二
時間 ：A） 上午 10：15 - 11：15
B） 下午 1 ：30 - 4：00
內容 ：心靈訊息分享
名額 ：15 位 費用 ：全免
合辦機構 ：恒安佈道所
負責職員： 陳順儀姑娘
查詢電話 ： 2630 3565

愛心小聚

日期 ：逢星期六
時間 ：第 1 節:上午 9：30 - 11：00
第 2 節:上午 11：15 - 12：45
內容 ：心靈訊息及讚美歌曲分享
名額 ：20位 費用 ：全免
合辦機構 恒安佈道所
負責職員： 陳順儀姑娘
查詢電話 ： 2630 3565

讚美粵曲組

日期：逢星期六
時間：下午 2 ：30 至 4 ：30
地點：本中心一樓
費用：$50/10堂
名顛 ： 12 位
合辦機構 ：恒安佈道所
負責職員： 陳順儀姑娘
查詢電話 ： 2630 3565

健康教育講座

主題 ：聽覺保健知多少
日期 ：2021 年 5 月 5 日(星期三)
時間 ：上午10：00-11：00
* 地點 ：本中心一樓
費用 ：全免 名額：17位
合辦機構 ：衛生處
負責職員 ： 周惠珊姑娘

名額已滿

主題 ：吞嚥知多少
日期 ：2021 年 6 月 30 日(星期三)
時間 ：上午10：00-11：00
* 地點 ：本中心一樓
費用 ：全免 名額：17位
合辦機構 ：衛生處
負責職員 ： 周惠珊姑娘

名額已滿

中心活動介紹

恒安大戲院

日期：2021 年 5 月 10 日（星期一）
時間：下午 2 ：30 至 4 ：30
費用：全免
名額 ： 17 位
地點：中心一樓
影片 ：
最佳拍檔
名額已滿
負責職員：譚兆然姑娘

日期：2021 年 6 月 7 日（星期一）
時間：下午 2 ：30 至 4 ：30
費用：全免
名額 ： 17 位
地點：中心一樓
影片 ：
武潘安
負責職員：譚兆然姑娘

捐款善長名單

善工捐

一年一度善工捐開始了，希望各位善長踴躍捐助，主要用於恒安老人中心日常開支。滿$100或以上，收據可作報稅之用。
多謝支持！！！

梁桂玲	王秀琴	林美英	吳慧容	楊運香	李傳興
蘇裕歡	林賽香	黃　琳	黃慧儀	崔莉妮	何鑽好
徐二女	胡崇佳	鄭惠珍	周佩群	何翠蓮	禤麗芳
李佩玲	鄧潤富	盤　虹	崔珍妮	劉惠芳	陳　妹
楊愛弟	鄭玉萍	曾燕雲	陳錦海	方瑞色	吳　香
黃葵興	湯素貞	蔡美霞	林麗芳	薛卿如	陳潤花
熊瑞珍	胡　燕	屈　卿	鄧少合	馮雪珍	梁桂芳
林嬋欄	吳咏云	朱佩蓮	韋佩蘭	布惠賢	周愛寬
劉淑玲	胡瑞珍	吳影華	楊綺華	洪小萍	馮雁秋
黃　英	何笑梅	趙佩珊	陳健華	吳瑞冰	林惠粧
吳蕙儀	許巧琚	庾惠雲	王佩芳	李惠卿	梁惠玲
鄭小媚	梁妙玲	周倩琼	鄭幼芳	陳巧賢	梁群英
王愛眉	余金好	鄭鳳娥	林麗紅		
林佩韜、莫嬋卿 夫婦		文有強、陳玉英 夫婦		謝志輝、張文玉 夫婦	

＜排名不分先後＞

心靈加油站

祂對我說，我的恩典夠你用的，因為我的能力，是在人的軟弱上顯得完全，所以我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。
（聖經-哥林多後書12 :9）

基督的恩典

英國著名藝術家兼藝評家拉斯金說了一個故事：有位女士給他看一條手帕，有一堆墨漬染在這條名貴絲質的手帕上，後來拉斯金在上面繪畫一幅美麗精緻的圖案。全能的上帝更可以把世上無用的東西塑造成為有用的器皿，世人被罪惡污染，上帝藉著主耶穌基督的寶血潔淨我們如雪的白，合乎上帝使用，萬事互相效力，叫世人得益處。

當保羅傳道的歷程中遭遇各樣的患難和逼迫， 然而主基督給他豐富的恩典，戰勝各樣的苦難，遠超過他所求的。 聖經上說：「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」(聖經-腓立比書4:13)

基督也曾受過試探，被人羞辱、嘲笑、鞭打……， 但主順服上帝的旨意，把自己的生命獻上，為人承受因罪而來結果，且死在十字架上，耶穌基督應許幫助我們勝過世界。

上帝從沒有應許要改變我們的環境，或將人從困難中脫離。若然遭遇到外來環境因素，我們受到折磨、挫敗、欺詐、疾病、打擊…… ，顯得軟弱、困倦、灰心、憂傷、惶恐，甚至精神崩潰，我告訴你，在基督裏有憐憫、恩慈、 希望、安慰、信心和勇氣，因而帶來無比的平安和喜樂。

我鼓勵你來到基督的跟前，謙卑把自己交托給祂、祂的恩典夠你用，賜你信心和力量，幫助你勝過自己的軟弱， 為你闖開一條出路。

陳順儀教士
基督復臨安息日會
恒安佈道所
傳道人

★生活小貼士★

素食湯水篇

● 雪耳陳皮紅蘿蔔湯 ●

材料(為4-6人份量）：

雪　耳 *	：2 兩
紅蘿蔔	：1 斤
素燉肉	：3 件
南北杏	：各一撮
陳　皮	：4 片

*雪耳 ： 又名銀耳，含較多膠質，具潤肺滋陰，清熱活血，補腦強心的功效。

製法：

1. 雪耳浸水洗淨；紅蘿蔔去皮切件；燉肉切小方粒。
2. 陳皮用凍水浸軟去瓤；南北杏稍沖洗。
3. 燒水12碗至滾，下全部材料，猛火燒滾後轉中慢火滾 2 小時，下鹽調味即成。

效用：此湯滋陰順氣，利尿清熱，健胃，助消化。

資料來源 ：《素保健靚湯》 p.25，基督復臨安息日會港澳區會 健康事工部 2009年6月出版

5月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。 上帝所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。(聖經-腓立比書4：6-7)					1 9：30-11：00 愛心小聚(第1節) 11：15-12：45 愛心小聚(第2節) 2：30- 4：30 讚美粵曲組 公眾假期
2	3 關愛基金長者牙科資助申請 訂購奶粉服務 愛送家中來 9：00- 10：30 長者中文寫字班(成教甲) 10：30-12：00 長者中文班(成教甲) 12：00- 1：45 小結他班(A一)	4 關愛基金長者牙科資助申請 訂購奶粉服務 愛送家中來 10：15-11：15 生命教育小組(A) 1：30- 4：00 生命教育小組(B) 9：00-10：30 長者中文寫字班(成教乙) 10：30-12：00 長者中文班(成教乙) 11：30 - 1：15 小結他班(B一) 3：00 - 4：30 珍"昔"歲月	5 關愛基金長者牙科資助申請 訂購奶粉服務 9：30-10：30 書法班(甲) 11：00-12：00 書法班(乙) 10：00-11：00 健康講座(聽覺保健知多少) 11：00-12：00 太極氣功十八式與拉筋操(A) 12：00- 1：00 崇慧社 2：00- 3：00 開心粵曲組(A) 3：15- 4：15 開心粵曲組(B)	6 關愛基金長者牙科資助申請 9：30 -10：30 樂在畫中(A) 10：45-11：45 樂在畫中(B) 9：00 - 10：00 活力智多星運動小組 10：30-11：30 太極氣功十八式與拉筋操(B) 2：00- 3：00 亞伯樂園	7 關愛基金長者牙科資助申請 9：00- 9：55 簡體字班(甲) 10：00-10：55 簡體字班(乙) 11：00 - 1：00 長者普通話班(丙-成教) 2：30 - 4：30 長者普通話班(丁-成教)	8 9：30-11：00 愛心小聚(第1節) 11：15-12：45 愛心小聚(第2節) 2：30- 4：30 讚美粵曲組
9	10 關愛基金長者牙科資助申請 9：00- 10：30 長者中文寫字班(成教甲) 10：30-12：00 長者中文班(成教甲) 12：00- 1：45 小結他班(A一) 2：30 - 4：30 恒安大戲院	11 關愛基金長者牙科資助申請 10：15-11：15 生命教育小組(A) 1：30- 4：00 生命教育小組(B) 9：00-10：30 長者中文寫字班(成教乙) 10：30-12：00 長者中文班(成教乙) 11：30 - 1：15 小結他班(B一) 3：00 - 4：30 珍"昔"歲月	12 關愛基金長者牙科資助申請 9：30-10：30 書法班(甲) 11：00-12：00 書法班(乙) 10：30-11：30 太極氣功十八式與拉筋操(A) 11：30-12：30 崇慧社 2：00- 3：00 開心粵曲組(A) 3：15- 4：15 開心粵曲組(B)	13 關愛基金長者牙科資助申請 9：30 -10：30 樂在畫中(A) 10：45-11：45 樂在畫中(B) 9：00 - 10：00 活力智多星運動小組 10：30-11：30 太極氣功十八式與拉筋操(B) 2：00- 3：00 亞伯樂園	14 關愛基金長者牙科資助申請 9：00- 9：55 簡體字班(甲) 10：00-10：55 簡體字班(乙) 10：00-12：00 滋潤保濕手工皂製作 11：00 - 1：00 長者普通話班(丙-成教) 2：30 - 4：30 長者普通話班(丁-成教)	15 9：30-11：00 愛心小聚(第1節) 11：15-12：45 愛心小聚(第2節) 2：30- 4：30 讚美粵曲組
16	17 關愛基金長者牙科資助申請 愛送家中來 9：00- 10：30 長者中文寫字班(成教甲) 10：30-12：00 長者中文班(成教甲) 12：00- 1：45 小結他班(A一)	18 關愛基金長者牙科資助申請 愛送家中來 10：15-11：15 生命教育小組(A) 1：30- 4：00 生命教育小組(B) 9：00-10：30 長者中文寫字班(成教乙) 10：30-12：00 長者中文班(成教乙) 11：30 - 1：15 小結他班(B一) 3：00 - 4：30 珍"昔"歲月	19 公眾假期	20 關愛基金長者牙科資助申請 9：30 -10：30 樂在畫中(A) 10：45-11：45 樂在畫中(B) 9：00 - 10：00 活力智多星運動小組 10：30-11：30 太極氣功十八式與拉筋操(B) 2：00- 3：00 亞伯樂園	21 關愛基金長者牙科資助申請 9：00- 9：55 簡體字班(甲) 10：00-10：55 簡體字班(乙) 11：00 - 1：00 長者普通話班(丙-成教) 2：30 - 4：30 長者普通話班(丁-成教) 2：00 - 4：30 職員會	22 9：30-11：00 愛心小聚(第1節) 11：15-12：45 愛心小聚(第2節) 2：30- 4：30 讚美粵曲組
23	24 關愛基金長者牙科資助申請 9：00- 10：30 長者中文寫字班(成教丙) 10：30-12：00 長者中文班(成教丙) 12：00- 1：45 小結他班(A二)	25 關愛基金長者牙科資助申請 10：15-11：15 生命教育小組(A) 1：30- 4：00 生命教育小組(B) 9：00-10：30 長者中文寫字班(成教乙) 10：30-12：00 長者中文班(成教乙) 11：30 - 1：15 小結他班(B二)	26 關愛基金長者牙科資助申請 9：00-10：00 例會A 10：00-11：00 例會B 11：00-12：00 例會C 2：00- 3：00 例會D 9：30-10：30 書法班(甲) 11：00-12：00 書法班(乙) 2：00- 3：00 開心粵曲組(A) 3：15- 4：15 開心粵曲組(B)	27 關愛基金長者牙科資助申請 9：30 -10：30 樂在畫中(A) 10：45-11：45 樂在畫中(B) 9：00 - 10：00 活力智多星運動小組 10：30-11：30 太極氣功十八式與拉筋操(B) 2：00- 3：00 亞伯樂園	28 關愛基金長者牙科資助申請 9：00- 9：55 簡體字班(甲) 10：00-10：55 簡體字班(乙) 11：00 - 1：00 長者普通話班(丙-成教) 2：30 - 4：30 長者普通話班(丁-成教)	29 9：30-11：00 愛心小聚(第1節) 11：15-12：45 愛心小聚(第2節) 2：30- 4：30 讚美粵曲組
30	31 關愛基金長者牙科資助申請 愛送家中來 9：00- 10：30 長者中文寫字班(成教丙) 10：30-12：00 長者中文班(成教丙) 12：00- 1：45 小結他班(A二)					