

老耆 通訊

基督復臨安息日會 恒安老人中心

地址：新界沙田馬鞍山恒安邨恒安社區中心一樓107室

電話：2642 8480 傳真：2633 4225

電郵：hose@hkmcadventist.org



2023年5月



6414 0583



基督復臨安息日會 恒安老人中心



「愛是恆久忍耐、又有恩慈。」-哥林多前書 13:4-

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 2023 年 5 月至 2024 年 3 月，共 11 個月)
- 《會籍有效期：2024 年 3 月 31 日》

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：

- 身份證正本及近照一張
- 會費 \$24 (由 2023 年 5 月至 2024 年 3 月，共 11 個月)
- 《會籍有效期：2024 年 3 月 31 日》

擁抱生命·祝福社群

會員價目

- 金裝加營素900克：\$178
- 金裝加營素400克：\$85
- 低糖加營素850克：\$180
- 怡保康 850克：\$220
- 活力加營素850克：\$220

訂購下列奶粉日期

- 低糖加營素
- 活力加營素
- 怡保康



開例會呀

5月24日(三)

例會 A：上午 9:00-10:00

例會 B：上午 10:30-11:30

例會 C：下午 2:00-3:00

5月25日(四)

例會 D：上午 9:00-10:00

每場名額
28位

5月2-5日
6月1, 2, 5日



恒安

HENG ON



療癒舒壓。浮游花

日期：2023年5月10日(三)
時間：下午3:15-4:15
內容：運用專門的礦物油配合乾燥花，製作專屬的浮游花瓶擺設。完成作品後，長者可一起觀賞花在玻璃瓶中浮游，讓學員療癒舒壓之外，亦能促進彼此間的欣賞。

名額：8位 費用：\$40
地點：中心一樓
負責職員：謝文朗先生(朗SIR)



智能手機主題班-基本影相及錄影功能

日期：2023年5月19日(五)
時間：上午10:30-11:30
費用：\$10 名額：8位
地點：本中心一樓
負責職員：何朗天先生(天SIR)



童耆樂聚·手郁郁

日期：2023年5月24日(三)
時間：下午3:15-4:15
內容：女童軍與長者合作製作手工
名額：10位 費用：全免
地點：中心一樓
合辦機構：曾璧山(崇蘭)中學
負責職員：譚兆然姑娘

「耆」樂相同·藝不同 手畫彩虹 (一)

日期：2023年5月30日至7月4日
(二，共6堂)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心一樓
內容：學員每堂可在輕鬆環境下，用手指頭調和乾粉彩，並配合簡單工具製作一幅溫和美麗作品。
費用：全免 名額：8人
負責職員：譚兆然姑娘



贊助機構： 老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

健康教育講座



主題：骨骼與肌肉健康 - 「骨肉」相連?
日期：2023年5月17日(三)
時間：下午3:00-4:00
費用：全免 名額：28位
合辦機構：美國雅培製藥有限公司

5月

健腦米蘭棋



量血壓服務



現已開放！時間請看5月份
活動時間表

主題：慎防食物中毒

日期：2023年6月7日(三)
時間：上午10:00-11:00
費用：全免 名額：28位
合辦機構：衛生署

6月

主題：心房顫動測試

日期：2023年6月12日(一)
時間：下午2:30-4:30
費用：全免 名額：40位
合辦機構：美國雅培製藥有限公司

地點：本中心一樓
負責職員：何朗天先生(天SIR)

恒安大戲院

影片：

主演：

5月

★ 女偵探 ★

嘉玲
周聰
姜中平

日期：2023年5月15日(一)

影片：

主演：
陳寶珠
呂奇

6月

★ 玉女添丁 ★

日期：2023年6月19日(一)

時間：下午 2:30-4:30 • 名額：28位 • 地點：本中心一樓 • 負責職員：周惠珊姑娘

2023 長者生活講座

喜樂是良藥

講題內容

日期：2023年6月12至16日(一至五)

時間 A：上午 9:30 - 10:30

時間 B：上午 10:45 - 11:45

名額：28位 費用：\$10

地點：中心一樓

合辦機構：恒安佈道所

負責職員：譚兆然姑娘

聯合聚會

日期：2023年6月17日(六)

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：清水灣三育書院景輝堂

12/6 喜樂就像維他命

13/6 喜樂就像強心劑

14/6 喜樂就像止痛藥

15/6 喜樂就像止暈藥

16/6 喜樂就像補藥

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：心靈信息分享

地點：地下G6室

名額：15位 費用：全免

合辦機構：恒安佈道所

負責職員：鄭伙好姑娘

查詢電話：2630 3565

趣味小故事

張開耳朵聽故事！

聲演小故事，每月一次透過 Whatsapp 與大家分享！

5月份日期：5月9日(二)

動動腦筋鬆一鬆

逢星期五 會透過 Whatsapp 把有趣題目給老友記，讓大家安坐家中齊齊玩！

愛心小聚

日期：逢星期六

時間：上午 10:15 - 12:00

內容：心靈信息及讚美歌曲分享

地點：本中心一樓

名額：28位 費用：全免

合辦機構：恒安佈道所

負責職員：鄭伙好姑娘

查詢電話：2630 3565

LOVE 善工運動

一年一度善工運動開始了，希望各位善長踴躍捐助，善款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!!!



「然」

猶在耳

【水份】

老友記啊！上月譚姑娘邀請大家一起重新規劃未來的生活，大家開始踏出了第一步嗎？

中心現與本機構港澳區會健康事工部和恒安佈道所合辦為期十二星期的「樂活十二處方」計劃，在計劃中我們的主題有：空氣、水份、營養、運動、休息、樂觀、誠信、環境、選擇、社區支援、靈性關懷和節制。其實以上的主題與我們如何規劃人生息息相關。就如「水份」，水是生存的必需品，身體裡 70% 是水，我們是否有認真看待身體所需的水嗎？就如我們是否有認真看待我們的身體！

1. 我們應該在晚上 7 時前定時及多次少量「空腹喝水」，一次性飲大量水，會加重胃腸負擔；
2. 不要混合早、午、晚三餐喝水，因為大量固體食物進到胃部後，再喝下水，會增加胃部的負擔。另外，水會稀釋胃酸、妨礙消化導致腹脹，因此建議飯前飯後相隔 30 分鐘再喝水；
3. 亦不要待口渴時才喝水，因為口渴警號發出時，代表我們身體已經處於缺水狀態了！

老友記啊，從今日起我們先從如何吸收「水份」開始改變我們未來的生活習慣吧！



譚兆然姑娘
(中心主任)
基督復臨安息日會
恒安老人中心

「人若喝我所賜的水就永遠不渴，我所賜的水要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。」(約翰福音 4:14)

【及時雨】

政府派發 \$5,000 消費券，首期\$3,000 已於 4 月 16 日派發，這筆款項對部分市民來說可算是及時雨，讓他們在日常開支上可得著幫補，這也是值得感恩之事。

昔日因著讀書及工作緣故，而要轉換不同地區居住，雖則這樣，我感恩每朝起床都能聽到鳥兒吱吱清脆的叫聲，在清晨時分，能聽到悅耳的鳴叫聲是一種福氣！我十分羨慕天上的飛鳥，能自由自在地生活。所謂「人無遠慮、必有近憂」，也許在最簡單衣、食、住、行方面都會感到迷茫，如遇上生病更是雪上加霜，但看到天空的飛鳥，不耕也不種，天父也看顧牠們，何妨我們呢？

各位老友記活在這地方也是我們的福氣，願我們學習常存感恩及交托！

「你們看那天上的飛鳥、也不種、也不收、也不積蓄在倉裡、你們的天父尚且養活牠，你們不比飛鳥貴重得多麼？」

(馬太福音 6 : 26)



鄭伙好教士
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

製作步驟：

1. 粉葛、紅蘿蔔去皮切件；燉肉切成小方粒。
2. 赤小豆、扁豆、蜜棗洗淨。
3. 燒水至滾，下材料，猛火滾 15 分鐘，轉中慢火滾 45 分鐘，下鹽調味即成。

粉葛赤小豆 扁豆湯

材料(4-6人份量)

粉 葛	12 兩
赤小豆	3 兩
扁 豆	1 兩半
紅蘿蔔	半斤
素燉肉	4 件
蜜 棗	6 粒
水	14 碗

效用：此湯去濕排毒、利尿、降骨火、促進血液循環。

粉葛：能促進體內微絲血管循環，預防高血壓及膽固醇，亦能去濕，有助降骨火。

赤小豆：利水除濕，和血排尿，消腫解毒；有助治療水腫腳氣、黃疸、瀉痢、便血等毛病。

特殊天氣下之活動，興趣班及中心開放安排

特殊
天氣

“√” 照常舉行/開放，“X” 取消或延期

	中心	室內活動	戶外活動
雷暴警告	√	√	√
一號風球 T1	√	√	√
三號風球 L3	√	X	X
八號風球以上風球	X	X	X
黃色暴雨訊號	√	√	√
紅色暴雨訊號	√	X	X
黑色暴雨訊號	X	X	X

★ 參加者應考慮當時個別地區的天氣、路面、斜坡及交通情況，自行決定應否回中心參加活動。



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) 75歲或以上於五年前或更早之前在項目下曾接受牙科服務的長者提供第二次免費鑲配活動假牙及其他相關的牙科診療服務；
- 3) 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- 4) 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；
- 5) 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 ☀

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。



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) *

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
	<p>1</p> <p>公眾假期</p>	<p>2</p> <p>訂購奶粉服務</p> <p>9:00-10:00 中文寫字班(成教丁) 10:00-11:00 中文班(成教丁) 10:15-11:15 生命教育小組(A) 11:30-1:15 小結他班(B) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:00-5:00 健腦米蘭棋</p>	<p>3</p> <p>訂購奶粉服務</p> <p>9:30-10:30 書法班(甲) 10:00-11:00 講座-足不可失 11:00-12:00 書法班(乙) 11:15-12:15 十八式與拉筋操(A) 1:45-2:45 崇慧社 2:30-4:30 開心粵曲組 3:30-4:30 Switch 遊戲機義工訓練小組</p>	<p>4</p> <p>訂購奶粉服務</p> <p>9:00-10:00 活力智多星運動小組 10:30-11:30 十八式與拉筋操(B) 9:30-10:30 樂在畫中(A) 10:45-11:45 樂在畫中(B) 2:00-3:00 講座-食物中毒的介紹 反預防方法</p>	<p>5</p> <p>訂購奶粉服務</p> <p>10:00 動動腦筋鬆一鬆 9:00-9:55 簡體字班(甲) 10:00-10:55 簡體字班(乙) 11:00-1:00 普通話(成教甲) 2:30-4:30 普通話(成教乙) 2:00-3:30 樂活十二處方</p>	<p>6</p> <p>愛心小聚</p> <p>10:15-12:00 讚美粵曲組 1:45-4:30</p>
	<p>7</p> <p>8</p> <p>9:00-10:00 中文寫字班(成教丙) 10:00-11:00 中文班(成教丙) 11:00-12:00 有「基」便有肌(二) 11:00-12:00 量血壓服務 12:00-1:45 小結他班(A) 2:00-3:00 亞伯樂園 2:30-4:30 愛心義工組</p>	<p>9</p> <p>9:00-10:00 中文寫字班(成教丁) 10:00-11:00 中文班(成教丁) 10:15-11:15 生命教育小組(A) 11:30-1:15 小結他班(B) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:00 趣味小故事</p>	<p>10</p> <p>9:30-10:30 書法班(甲) 11:00-12:00 書法班(乙) 11:15-12:15 十八式與拉筋操(A) 1:45-2:45 崇慧社 2:30-4:30 開心粵曲組 3:15-4:15 療癒舒壓·浮游花</p>	<p>11</p> <p>9:00-10:00 活力智多星運動小組 10:30-11:30 十八式與拉筋操(B) 9:30-10:30 樂在畫中(A) 10:45-11:45 樂在畫中(B) 2:00-5:00 健腦米蘭棋</p>	<p>12</p> <p>10:00 動動腦筋鬆一鬆 9:00-9:55 簡體字班(甲) 10:00-10:55 簡體字班(乙) 11:00-1:00 普通話(成教甲) 2:30-4:30 普通話(成教乙) 2:00-3:30 樂活十二處方</p>	<p>13</p> <p>愛心小聚</p> <p>10:15-12:00 讚美粵曲組 1:45-4:30</p>
	<p>14</p> <p>母親節快樂!</p> <p>15</p> <p>9:00-10:00 中文寫字班(成教丙) 10:00-11:00 中文班(成教丙) 11:00-12:00 有「基」便有肌(二) 11:00-12:00 量血壓服務 12:00-1:45 小結他班(A) 2:00-3:00 亞伯樂園 2:30-4:30 恒安大戲院</p>	<p>16</p> <p>9:00-10:00 中文寫字班(成教丁) 10:00-11:00 中文班(成教丁) 10:15-11:15 生命教育小組(A) 11:30-1:15 小結他班(B) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:00-5:00 健腦米蘭棋</p>	<p>17</p> <p>9:30-10:30 書法班(甲) 11:00-12:00 書法班(乙) 11:15-12:15 十八式與拉筋操(A) 1:45-2:45 崇慧社 2:30-4:30 開心粵曲組 3:00-4:00 講座-骨路與肌肉健康 「骨肉」相連?</p>	<p>18</p> <p>9:00-10:00 活力智多星運動小組 10:30-11:30 十八式與拉筋操(B) 9:30-10:30 樂在畫中(A) 10:45-11:45 樂在畫中(B)</p>	<p>19</p> <p>10:00 動動腦筋鬆一鬆 9:00-9:55 簡體字班(甲) 10:00-10:55 簡體字班(乙) 10:30-11:30 智能手機主題班 11:00-1:00 普通話(成教甲) 2:30-4:30 普通話(成教乙) 2:00-3:30 樂活十二處方</p>	<p>20</p> <p>愛心小聚</p> <p>10:15-12:00 讚美粵曲組 1:45-4:30</p>
	<p>21</p> <p>22</p> <p>9:00-10:00 中文寫字班(成教丙) 10:00-11:00 中文班(成教丙) 11:00-12:00 有「基」便有肌(二) 11:00-12:00 量血壓服務 12:00-1:45 小結他班(A) 2:00-3:00 亞伯樂園</p>	<p>23</p> <p>9:00-10:00 中文寫字班(成教丁) 10:00-11:00 中文班(成教丁) 10:15-11:15 生命教育小組(A) 11:30-1:15 小結他班(B) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:00-5:00 健腦米蘭棋</p>	<p>24</p> <p>9:30-10:30 書法班(甲) 11:00-12:00 書法班(乙) 9:00-10:00 例會 10:30-11:30 例會 2:00-3:00 例會 3:15-4:15 童音樂聚·手韻部 2:30-4:30 開心粵曲組</p>	<p>25</p> <p>9:00-10:00 例會 9:30-10:30 樂在畫中(A) 10:45-11:45 樂在畫中(B) 10:30-11:30 十八式與拉筋操(B) 2:00-5:30 職員會</p>	<p>26</p> <p>公眾假期</p>	<p>27</p> <p>愛心小聚</p> <p>10:15-12:00 讚美粵曲組 1:45-4:30</p>
	<p>28</p> <p>29</p> <p>9:00-10:00 中文寫字班(成教丙) 10:00-11:00 中文班(成教丙) 11:00-12:00 量血壓服務 12:00-1:45 小結他班(A) 2:00-3:00 亞伯樂園 1:00-5:15 粵曲卡拉OK</p>	<p>30</p> <p>9:00-10:00 中文寫字班(成教丁) 10:00-11:00 中文班(成教丁) 10:15-11:15 生命教育小組(A) 11:30-1:15 小結他班(B) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:30-4:00 〔書〕樂相同·藝不同 手畫彩虹(一)</p>	<p>31</p> <p>9:30-10:30 書法班(甲) 11:00-12:00 書法班(乙) 11:15-12:15 十八式與拉筋操(A) 1:45-2:45 崇慧社 2:30-4:30 開心粵曲組</p>	<p>公眾假期</p>		