



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

耆樂通訊



2023年8月



6414 0583



基督復臨安息日會 恒安老人中心



凡你們所做的都要憑愛心而做。

-哥林多前書16：14-

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 \$18 (包括會費 \$15 及行政費 \$3)
- 會籍由 2023 年 8 月至 2024 年 3 月，共 8 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 \$18 (包括會費 \$15 及行政費 \$3)
- 會籍由 2023 年 8 月至 2024 年 3 月，共 8 個月

《會籍有效期：2024 年 3 月 31 日》

● 會員價目 ●

- 金裝加營養素900克：\$178
- 低糖加營養素850克：\$180
- 怡保康 850克：\$220
- 活力加營養素850克：\$220



● 訂購下列奶粉日期

- 低糖加營養素 8月1-4日
- 活力加營養素 9月1、4、5日
- 怡保康

每場名額
32位

開例會呀

8月30日(星期三)

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

8月31日(星期四)

例會D：上午9：00-10：00

量血壓服務



健腦米蘭棋

現已開放！

時間請看8月份
活動時間表



恒安

HENG ON

擁抱生命 · 祝福社群

善工跑

Run Fund Fun



「善工跑2023」是以運動為主題的籌款活動，籌得的善款扣除開支，會用作本機構非資助單位營運用途。是次活動中分別有跑步、單車、游泳及健步供公眾參與。當中的「健步籌款」很適合老友記，做運動之餘也能做善事，鼓勵大家一同參與！

第四屆「善工跑」又到啦！有興趣參加的老友記，可以向中心職員查詢詳情啊！

1. 報名日期：2023年8月1日開始
2. 活動日期：2023年9月1日至11月30日
3. 參加方法及活動詳情：可掃描此QR CODE 填寫網上報名表格 (中心職員可代為填寫)



完成目標里數或步數，及達到指定的籌款目標，可獲得精美刻名獎牌乙個。

善工跑，創出希望，奔向彩虹！
Run Fund Fun, Raise Hope,
Fly to the Rainbow!

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!!!

● 捐款善長名單 ●

- 排名不分先後 -
(截至2023年7月21日)

王少英	吳香	崔莉妮	黃德明	鄭瑞銀	馮雪珍	麥錦華	韋玉霞
莫順女	李心琴	梁妙玲	盤虹	徐水容	林惠粧	梁群英	談順笑
黃瑞金	尹贊熙	楊綺華	胡瑞珍	吳長歡	鄧少合	李惠卿	鍾娣娣
關煥嬌	崔珍妮	趙佩珊	何笑梅	余惠英	梁桂芳	黃桂	羅添英
黃琳	陳妹	高爾珩	王愛眉	陳歡娘	吳蕙儀	雷瑞芳	岑蓮卿
洪小萍	楊愛弟	黃靜英	吳咏云	周勤燕	陳吐香	陳慧苓	詹麗桃
招潔芳	鄭玉萍	楊春嬌	封襯蓮	李鳳華	馮麗卿	陳素琴	李容
羅玉珍	曾燕雲	黃佩	馮潔冰	徐好	何翠蓮	唐顏心	黃麗娟
王秀琴	蔡美霞	楊四維	蘇裕歡	馮雁秋	禰麗芳	蔡思存	林淑嫻
林美英	李佩玲	黃薇	林愛嫦	熊瑞珍	馬招娣	馮艷紅	黃英
鄧潤富	湯素貞	項三妹	吳慧容	陳秋萍	楊運香	梁寶琮	何鑽好
方瑞色	陳錦海	陳順景	陳潤花	梁桂玲	胡崇佳	廖彩寬	王曼萍
王錦釗	、	鄭燕媚	夫婦	陳杰新	、	胡鳳彩	夫婦
林佩韜	、	莫嬋卿	夫婦	黎錦添	、	曹潤貞	夫婦
姜偉明	、	李亞妹	夫婦	李維賢	、	盧淑芬	夫婦
林大發	、	盧展雲	夫婦	甘榮沛	、	鄧錦嫦	婆媳

好施捨的，
必得豐裕；
滋潤人的，
必得滋潤。
(箴言 11:25)





「擁抱生命之旅」長者生命教育活動

人生就像一個旅程，由出生到死亡，我們都有著不同的經歷，看著不同的風景。邀請大家一起透過探索和分享，來規劃一趟「好生」和「好死」的旅程，學習「善生」、「善終」及「善別」，好好擁抱自己的生命。

第一場：為「好死」的旅程作準備

日期：2023年8月4日(星期五)

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：本中心一樓

內容：介紹平安四寶，以及協助參加者掌握不同的服務和資源，幫助自己達至理想的善終。

費用：全免 名額：20位

負責職員：李潔珊姑娘(督導主任)

* 備註：第二及第三場將會在 10 月及 12 月舉行，請留意通訊宣傳。

(a) 第二場：從「好死」到「好生」

(b) 第三場：珍貴的禮物



恒安大戲院

影片：

★我和春天有個約會★

日期：2023年8月14日(星期一)

8月

主演：
劉雅麗
羅冠蘭

影片：

★街頭巷尾★

日期：2023年9月11日(星期一)

9月

主演：
林家聲
夏萍

時間：下午 2:30-4:30

地點：本中心一樓

名額：32位

負責職員
周惠珊姑娘



健康教育講座

主題：營養 DIY

日期：2023年9月6日(星期三)

時間：上午 10:00- 11:00

費用：全免 名額：32位

合辦機構：長者安居協會
一線通平安鐘

主題：記憶與你

日期：2023年9月27日(星期三)

時間：上午 10:00- 11:00

費用：全免 名額：32位

合辦機構：衛生署

9月

地點：本中心一樓

負責職員：何朗天先生(天SIR)



中心活動介紹



中秋「冰」團 冰皮月餅工作坊

日期：2023年9月22日(星期五)
 時間：A班) 上午10:00-12:00
 B班) 下午2:00-4:00
 內容：在輕鬆環境下齊齊製作滿有特式的冰皮月餅
 名額：8位
 費用：\$50
 地點：本中心一樓
 負責職員：蔡婉儀姑娘



智能手機主題班



主題：港鐵 MTR App
 日期：2023年8月11日(星期五)
 時間：下午2:30-4:00

主題：九巴巴士 App
 日期：2023年8月25日(星期五)
 時間：下午2:30-4:00

地點：地下G6室
 費用：\$15 名額：6位
 負責職員：何朗天先生(天SIR)

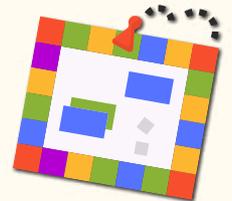
生命教育小組

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

「桌上遊戲」工作坊

齊齊玩出一片天！

日期：2023年8月18日(星期五)
 時間：下午2:00-4:00
 名額：10位
 費用：\$20
 地點：本中心一樓
 負責職員：何朗天先生(天SIR)



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：32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！

8月份日期：8月8日(星期二)

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！



★生活小貼士★

素食湯水篇

● 涼瓜解渴湯 ●

製作方法：

1. 鑊略燒熱，慢火炒香黃豆。
2. 涼瓜去核洗淨切長方條，鹹酸菜洗淨切粗條。
3. 水燒滾，下全部材料，猛火燒滾後轉中慢火滾 2 小時，調味即成。



材料(4-6人份量)

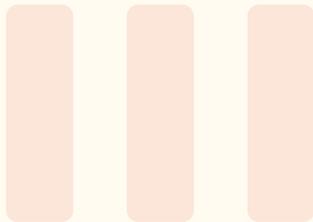
涼瓜	半斤
黃豆	4兩
鹹酸菜	3兩
薑	2片
水	13碗

效用：此湯美味，能下火，清熱毒，生津止渴。
 涼瓜：味苦性寒，具寧神除煩，清肝明目，降血脂功能。

資料來源：《素保健靚湯》 p.21，基督復臨安息日會港澳區會 健康事工部 2009年6月出版

「然」

猶在耳



譚兆然姑娘
 (中心主任)
 基督復臨安息日會
 恒安老人中心

【人生有幾多個三十五年？】

恆安老人中心不知不覺間已成立三十五年！
 「人生有幾多個三十五年？」這三十五年過得真的不容易啊！中心由 1988 年獲社會福利署資助，至 2003 年因政策架構轉變，需要轉型為自負盈虧，這二十年確實過得不容易！

雖然過得不易，但我們很感恩和大家一步一步走過來，得到大家的支持。很多老友記當見到同事們工作繁忙時，不但會主動協助，亦會對我們噓寒問暖，我們實在深被感動，同樣地我們希望令老友記在中心，感受到被關顧、生命被尊重！就像同在一個大家庭♥！互相關心！互相尊重！互相幫助！

再一次代表中心，感恩有每一個「您」沿途的支持！大家的支持令我們信念更堅定！希望大家健康平安喜樂地繼續陪伴中心，一起走過更多的三十五年！

「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。」(希伯來書 10:24)



從心 肖語

【一個擁抱】

記得有一次到中心協助活動時，有位老友記前來擁抱我表示歡迎。當時我感到有點意外，也感到一絲絲溫暖。

不要小看擁抱的力量。在2019年10月20日有線新聞的一段報導中，內容是在美國波特蘭一名高中生帶同霰彈槍返學校，企圖自殺。結果在兼任保安的美式足球教練擁抱下，和平解決事件，挽救了一條生命。原來擁抱可讓人感到被接納、信任；若在別人憂傷時擁抱對方，可給予安慰和鼓勵，舒緩壓力和放鬆心情。所以，與親朋相聚時，來一個擁抱，增加大家的信任、接納、歡迎，更能增進關係。

有一次因工作上的困難，感到很大壓力，後來在禱告中，在心靈上經歷到主耶穌的擁抱，當時心情放鬆了，憂慮得以減輕，重新得著力量去面對困難。「直到你們年老，我還是一樣；直到你們髮白，我仍然懷抱你。我以前既然這樣作了，以後我仍必提攜你；我必懷抱你，也必拯救你。」（以賽亞書46:4）

天父也很想擁抱你們，給予你們關心和支持，放心讓祂抱抱你吧！



馮肖莊姑娘
基督復臨安息日會
港澳區會
社會服務部副幹事



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，“✗”取消或延期，“☎”致電中心查詢

	中心	室內活動	戶外活動
雷暴警告	✓	✓	☎
一號風球 T1	✓	✓	✓
三號風球 T3	✓	✗	✗
八號風球以上風球 T8	✗	✗	✗
黃色暴雨訊號	✓	✓	☎
紅色暴雨訊號	✓	✗	✗
黑色暴雨訊號	✗	✗	✗

★ 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) *

