



老樂通訊



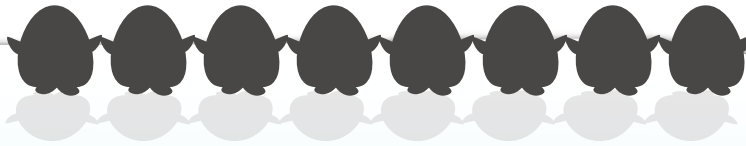
2023年7月

WhatsApp: 6414 0583

Facebook: 基督復臨安息日會 恒安老人中心

「心中喜樂，面帶笑容；
心裡憂愁，靈被損傷。」

-箴言 15:13-



擁抱生命 • 祝福社群



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 (由2023年7月至2024年3月，共9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 (由2023年7月至2024年3月，共9個月)
- 《會籍有效期：2024年3月31日》



會員價目

- 金裝加營素900克：\$178
- 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 7月3-5日
- 活力加營素 8月1-4日
- 怡保康

每場名額
28位

開例會呀

7月26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

7月27日(四)

例會D：上午 9:00-10:00

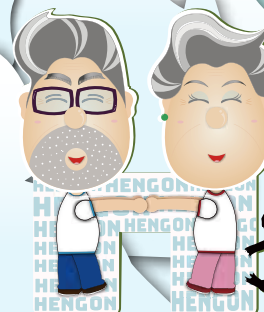
量血壓服務



健腦米蘭棋



現已開放！時間請看7月份
活動時間表



恒安 HENG ON

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

(截至2023年6月23日)

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



恒安大戲院

中心活動介紹

影片：

★ 92黑玫瑰對黑玫瑰 ★

主演：梁家輝 邵美琪
黃韻詩 馮寶寶

日期：2023年7月3日(一)

7月



時間：下午 2:30-4:30
地點：本中心一樓
名額：28位

影片：

★ 我和春天有個約會 ★

日期：2023年8月14日(一)

8月

主演：
劉雅麗
羅冠蘭

負責職員
周惠珊姑娘

健康教育講座/檢查

主題：血糖測試

日期：2023年8月1日(二)

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

主題：夜夜好眠

日期：2023年8月9日(三)

時間：上午 10:00 - 11:00

費用：全免 名額：28位

合辦機構：長者安居協會
一線通平安鐘

8月

主題：糖尿老友記互助小組

日期：2023年8月7、14、
21、28日

9月4日(一)

時間：上午 9:45 - 10:45

對象：糖尿病患者

費用：全免 名額：8位

合辦機構：衛生署

地點：本中心一樓 負責職員：何朗天先生(天SIR)



中心活動介紹



智能手機主題班



主題：「學自拍，學新野」
日期：2023年7月7、14日(五)
時間：下午2:30 - 4:00

主題：港鐵 MTR Apps
日期：2023年7月21、28日(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)

「耆」樂相同·藝不同 手畫彩虹 (二)



日期：2023年8月3日至9月7日
(逢星期四，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位

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



‘袋袋平安’布藝卡套工作坊

日期：2023年8月15日(二)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心一樓

內容：學習簡易手縫方法
製作布卡套

費用：\$10

名額：6位

負責職員：

譚兆然姑娘



‘繽紛樂兔’蠟燭工作坊

日期：2023年8月22日(二)

A班時間：上午11:30 - 12:30

B班時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心一樓

費用：\$30

名額：10位

負責職員：

蔡婉儀姑娘



金曲 **Sung** 星唱

日期：2023年7月31日(一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心一樓

費用：\$10 名額：20位

負責職員：譚兆然姑娘

日期：2023年8月16日(三)

時間：上午9:00 - 12:30

下午2:00 - 5:00

內容：總膽固醇及血糖滴血測試、
量血壓、骨質密度檢查、
體組成計及健康諮詢

費用：全免 名額：115位(額滿即止)

地點：中心一樓

* 截止報名日期：2023年7月31日(一)

出入平安·蜜膝良肌

社區健康檢查

- 參加者需知：
- 1) 預早10-15分鐘到達
- 2) 血糖滴血測試**
-需要空腹或
-飯後2小時

合辦機構：恒安佈道所
香港港安醫院
負責職員：譚兆然姑娘



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



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



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！

●●●● 7月份日期：7月11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！



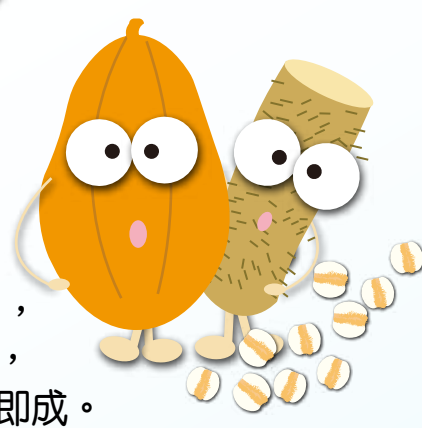
★生活小貼士★

素食湯水篇

淮山薏米木瓜湯

製作方法：

1. 木瓜去皮去核切件；淮山每片撕成二三片、生熟薏米、肉竹洗淨；素燉肉切成小方粒。
2. 水燒滾，下材料（木瓜後下），猛火燒滾後轉中慢火滾1小時，下木瓜再滾1小時，下鹽調味即成。



材料(4-6人份量)

木瓜	1斤
肉竹	5錢
生熟薏米	5錢
淮山	5錢
素燉肉	3件
水	12碗

效用：此湯健脾胃，潤腸通便，治濕疹，利皮膚。

木瓜：含維生素C、胡蘿蔔素、礦物質、鉀、鈣，並含豐富的纖維素及木瓜酵素，可幫助消化、分解蛋白質及脂肪；更可防治壞血病、心血管疾病、消化性潰瘍，亦有助美白肌膚。

生熟薏米：利水去濕消暑。

資料來源：《素保健靚湯》 p.18，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

【人生交叉點】

「改變無可避免，是否能從中成長則是你的選擇。」

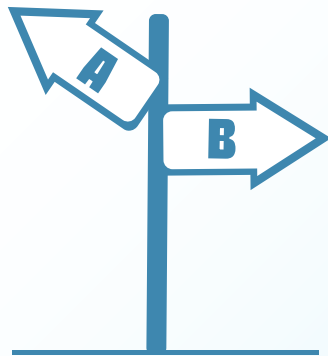
- 約翰·麥斯威爾 *

“ Change is inevitable. Growth is optional.”

-John C. Maxwell

在漫長人生中，對很多事情都習以為常，亦樂於留在我們的安舒區中，拒絕改變。因應環境的轉變，健康的狀況，有些改變是無可避免的。而這些改變可以令我們從中有所得著，有所成長，還是會令我們變得頹喪？這一切取決於我們的心態。

縱然我們年紀漸長，但不代表我們會停滯不前，我們仍有機會學習更多新事物、擴闊新視野，這一切在於我們的選擇。老友記，讓我們勇於面對改變和挑戰，從中成長，令這生不枉過。



譚兆然姑娘
(中心主任)
基督復臨安息日會
恒安老人中心

* 約翰·麥斯威爾(John C. Maxwell)是美國的領導學權威，著名演說家



心靈 加油站

「壓傷的蘆葦，他不折斷；
將殘的燈火，他不吹滅……。」

(以賽亞書 42:3)

【流過淚的眼睛】

有人說人生是一場「擁有」和「失去」的交替。
大家同意嗎？

縱然我們可能會與親朋暫別，卻會使我們思念更濃及愛得更深，學習用愛去面對地上的暫別。事實上，我們可能從小只懂追求擁有，卻不曾去學習面對失去。

有一首歌其中一句歌詞是：「流過淚的眼睛，將生命看得更清楚。」(歌名：《哭》；作詞：陳慶祥)真的，只有真正懂得付出愛的人才懂得甚麼是哭及為何會哭？在過去的兩年來，我經歷及學習了人生真的可以有很多不愉快的事情。但是，人不快樂往往並非全因為事情的本身，而是因為我們對事情的「看法」。對嗎？

事情可能會發生在我們身邊或可能發生在我們身上。請大家緊記，唯一重要的是發生在我們內心的事情。電影《燈火闌珊》有一句精采的說話：「美好的，熄滅了，心中尚有霓虹拆不掉。」

「如果你發現內心有個很黑的洞，一片厚厚的陰影，那麼，你的內心也一定有某個地方一片光明，你得自己決定如何透過黑暗了解光明。」(Sri Auribindo)；
書名：心理韌性；作者：Linda Graham



黃德良先生(Benson)
基督復臨安息日會
港澳區會
社會服務部幹事



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

	中心	室內活動	戶外活動
雷暴警告	✓	✓	✓
一號風球	✓	✓	✓
三號風球	✓	✗	✗
八號風球以上風球	✗	✗	✗
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

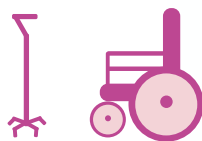


受對
惠象

- 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) *

7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
						1 公眾假期
	3 訂購奶粉服務 9:00-10:00 中文寫字班(成教茂) 10:00-11:00 中文班(成教茂) 10:30-11:30 耆力無窮 11:00-12:00 耆力無窮 12:00-1:45 小結他班(A) 2:00-3:00 亞伯樂園 2:30-4:00 恒安大戲院	4 訂購奶粉服務 9:00-10:00 中文寫字班(成教己) 10:00-11:00 中文班(成教己) 10:15-11:15 生命教育小組(A) 11:15-12:15 耆力無窮 1:30-1:45 小結他班(B) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:30-4:00 「耆」樂相同· 藝不同之手畫彩虹(一)	5 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 智能手機知多啲(進階班) 11:15-12:15 十八式與拉筋操(A) 2:00-5:00 職員會 2:30-4:30 開心粵曲組	6 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) 2:30-4:00 「耆」樂相同· 藝不同之手畫彩虹(一) 3:00-4:00 耆力無窮	7 10:00 啟動腦筋鬆一鬆 9:00-11:00 樂活十二處方 身體檢查 9:00-9:55 簡體字班(甲) 10:00-10:55 簡體字班(乙) 10:30-11:30 耆力無窮 12:00-3:30 樂活十二處方 2:30-4:00 智能手機主題班 「學自拍·學新野」	8 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組
	9 10 9:00-10:00 中文寫字班(成教茂) 10:00-11:00 中文班(成教茂) 10:30-11:30 耆力無窮 11:00-12:00 耆力無窮 12:00-1:45 小結他班(A) 2:00-3:00 亞伯樂園 2:30-4:00 愛心義工組	11 9:00-10:00 中文寫字班(成教己) 10:00-11:00 中文班(成教己) 11:15-12:15 耆力無窮 10:15-11:15 生命教育小組(A) 1:30-1:45 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 2:00 趣味小故事	12 9:30-10:30 書法班(甲) 11:00-12:00 書法班(乙) 10:00-11:00 講座-正視高膊痛 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	13 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 3:00-4:00 耆力無窮	14 10:00 啟動腦筋鬆一鬆 9:00-9:55 簡體字班(甲) 10:00-10:55 簡體字班(乙) 10:30-11:30 耆力無窮 11:00-12:00 普通話(甲-一) 12:00-1:00 普通話(乙-一) 2:00-4:00 「耆」享腦樂(一) 2:30-4:00 智能手機主題班 「學自拍·學新野」	15 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組
	16 17 9:00-10:00 中文寫字班(成教茂) 10:00-11:00 中文班(成教茂) 10:30-11:30 耆力無窮 11:00-12:00 耆力無窮 12:00-1:45 小結他班(A) 2:00-3:00 亞伯樂園	18 9:00-10:00 中文寫字班(成教己) 10:00-11:00 中文班(成教己) 11:15-12:15 耆力無窮 10:15-11:15 生命教育小組(A) 1:30-1:45 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	19 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 2:00-4:00 「耆」享腦樂(一)	20 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 3:00-4:00 耆力無窮	21 10:00 啟動腦筋鬆一鬆 9:00-9:55 簡體字班(甲) 10:00-10:55 簡體字班(乙) 10:30-11:30 耆力無窮 11:00-12:00 普通話(甲-一) 12:00-1:00 普通話(乙-一) 2:30-4:00 智能手機主題班 「港鐵 MTR APPS」	22 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組
	23 24 9:00-10:00 中文寫字班(成教茂) 10:00-11:00 中文班(成教茂) 11:00-12:00 耆力無窮 12:00-1:45 小結他班(A) 2:00-3:00 亞伯樂園 1:00-5:15 開心粵曲組卡拉OK	25 9:00-10:00 中文寫字班(成教己) 10:00-11:00 中文班(成教己) 10:15-11:15 生命教育小組(A) 1:30-1:45 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	26 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 3:30-4:30 開心粵曲組 SWITCH 遊戲機義工訓練小組	27 9:00-10:00 例會 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 血管測試(二) 量血壓服務	28 10:00 啟動腦筋鬆一鬆 9:00-9:55 簡體字班(甲) 10:00-10:55 簡體字班(乙) 11:00-12:00 普通話(甲-一) 12:00-1:00 普通話(乙-一) 2:00-4:00 「耆」享腦樂(一) 2:30-4:00 智能手機主題班 「港鐵 MTR APPS」	29 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組
	30 31 9:00-10:00 中文寫字班(成教茂) 10:00-11:00 中文班(成教茂) 11:00-12:00 耆力無窮 12:00-1:45 小結他班(A) 2:30-4:00 金曲SING 星唱					

「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。」 (希伯來書 10:24)