



# 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

# 老幼 通訊



## 2023年6月



6414 0583



基督復臨安息日會 恒安老人中心



「所以不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」 -馬太福音 6:34-

## 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6月至2024年3月，共10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6月至2024年3月，共10個月)
- 《會籍有效期：2024年3月31日》

## 開例會呀

6月28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

.....

6月29日(四)

例會D：上午 9:00-10:00

每場名額  
28位

## 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

6月1, 2, 5日  
7月3-5日



## 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!!!



# 恒安

HENG ON

擁抱生命 · 祝福社群



# 恒安大戲院

影片：

★玉女添丁★

主演：  
陳寶珠  
呂奇

6月

日期：2023年6月19日(一)

影片：

★92黑玫瑰對黑玫瑰★

主演：梁家輝 邵美琪  
黃韻詩 馮寶寶

7月

日期：2023年7月3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



## 智能手機主題班- 上網上網，點樣「上網」呢？

日期：

A) 2023年6月16日(五)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：地下G6室

B) 2023年6月23日(五)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心一樓



費用：\$10 名額：6位

負責職員：何朗天先生(天SIR)

## 健腦米蘭棋

8

## 量血壓服務



現已開放！時間請看6月份  
活動時間表

# 健康教育講座/檢查



主題：正視肩膊痛

日期：2023年7月12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

7月

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

主題：血管測試

日期：2023年7月27日(四)

時間：下午2:30 - 4:30

費用：全免

合辦機構：美國雅培製藥有限公司

\*\* 名額已滿(但可致電中心留名，  
排後備位置)

地點：本中心一樓

負責職員：何朗天先生(天SIR)

## 智能手機知多啲

主題：「智能手機知多啲」基礎班

日期：2023年6月21日(三)

時間：上午10:00 - 11:00

費用：全免 名額：15位

合辦機構：長者安居協會  
一線通平安鐘

6月

主題：「智能手機知多啲」進階班

日期：2023年7月5日(三)

時間：上午10:00 - 11:00

費用：全免 名額：15位

合辦機構：長者安居協會  
一線通平安鐘

7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



### 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！

●●●● 6月份日期：6月6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



### ★生活小貼士★

## 素食湯水篇

### ● 西瓜眉豆薏米湯 ●

#### 製作步驟：

1. 西瓜洗淨切大件；眉豆、生薏米洗淨；素燉肉切方粒。
2. 燒水至滾，下材料，猛火燒滾後轉中慢火滾 2 小時，下鹽調味即成。



#### 材料(4-6人份量)

西瓜	1斤半
眉豆	3兩
生熟薏米	1兩
素燉肉	4件
薑	3片
水	12碗

效用：此湯味清甜，消暑解毒，助清理腸胃及消減體內脂肪，宜夏天飲用。

西瓜：清甜味美，但含多糖，糖尿病患者少吃為宜；

脾胃虛弱、寒濕較盛的中老年人、胃腸功能發育未全的小兒，不宜多吃，以免損傷脾胃；而腎功能不全者，也不宜多吃，免增腎臟負擔。



## 【和苦瓜乾說再見】

「如果有一天，我們的物品被偷去，大家會點做呢？」在中心「樂活十二處方」計劃中聽到真人真事小故事與大家分享。在機構以前辦的安老院中，有一位年過一百的婆婆，有一天，她的水杯被偷了，她並沒有因此而黷怒。

姑娘問：「點解妳唔黷嘅？」

婆婆：「唔黷，錢財只係身外物。」

姑娘再問：「但係佢偷咗妳嘢嘢！」

婆婆：「佢都係欣賞我隻杯，送俾佢啦！」

聽到以上小故事，令我有所反思，我們常常會執著於一些事情或物件上，亦因此而黷怒。經過一些時間後，回想起，其實亦沒什麼大不了。反之，我們當時的想法可能因此影響了我們與人之間的關係，不但會影響親情、友情，最重要影響到我們的心情。老友記，大家希望過著「皺眉頭苦瓜乾」還是「笑容滿面」的人生呢？

「喜樂的心乃是良藥」 (箴言 17:22)



# 「然」

## 猶在耳



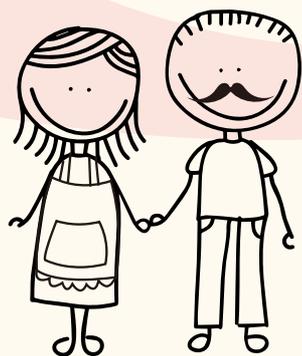
譚兆然姑娘  
(中心主任)  
基督復臨安息日會  
恒安老人中心

心靈  
加油站

## 【父母恩】

五月的母親節剛完，六月的父親節也將近，不其然哼出歌星許冠傑先生主唱的「父母恩」，歌詞十分感人及優美；亦都回憶往日中學時所念過朱自清的《背影》及白居易的《燕詩》，這都是我們所熟識以頌揚父母恩情的名曲、文章及詩詞！古語有云：「養兒一百歲，長憂九十九！」，的確可以體會為人父母的辛勞及愛護。

每逢佳節倍思親！感恩每年都有父母親節的提醒及宣揚父母的恩情，讓我們一班老友記在這個特別日子能享受天倫之樂！而作為子女也要緊記養育恩情、孝敬父母！如〈父母恩〉的歌詞提到：「父母恩，勝萬金……盡孝守本份，此生遵照父訓！」



「當孝敬父母，  
又當愛人如己。」

(馬太福音 19:19)



鄭伙好教士  
基督復臨安息日會  
恒安佈道所傳道人

## 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	√	√	√
三號風球	√	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) \*

# 6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

「神是我們的避難所，是我們的力量，  
是我們在患難中隨時的幫助。」(詩篇46:1)

4	5	6	7	8	9	10
9:00-10:00 訂購奶粉服務 中文寫字班(成教戊) 10:00-11:00 中文班(成教戊) 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 2:30-4:00 愛心義工組	9:00-10:00 中文寫字班(成教己) 10:00-11:00 中文班(成教己) 11:00-12:00 量血壓服務 1:30-1:45 小結他班(B) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:30-4:00 「善」樂相同· 藝不同之手畫彩虹(一) 趣味小故事	9:00-10:00 中文寫字班(成教己) 10:00-11:00 中文班(成教己) 11:00-12:00 量血壓服務 1:30-1:45 小結他班(B) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:30-4:00 「善」樂相同· 藝不同之手畫彩虹(一) 趣味小故事	9:30-10:30 書法班(甲) 11:00-12:00 書法班(乙) 10:00-11:00 講座-慎防食物中毒 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	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 量血壓服務	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	10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組

11	12	13	14	15	16	17
9:30-10:30 長者生活講座(A) 10:45-11:45 長者生活講座(B) 12:00-1:45 小結他班(A) 2:00-3:00 亞伯樂園 2:30-4:30 心房顫動測試	9:30-10:30 長者生活講座(A) 10:45-11:45 長者生活講座(B) 1:30-1:45 小結他班(B) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:30-4:00 「善」樂相同· 藝不同之手畫彩虹(一)	9:30-10:30 長者生活講座(A) 11:00-12:00 書法班(乙) 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 量血壓服務	9:30-10:30 書法班(甲) 11:00-12:00 書法班(乙) 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 量血壓服務	9:30-10:30 長者生活講座(A) 10:45-11:45 長者生活講座(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 量血壓服務	10:00 動動腦筋鬆一鬆 9:30-10:30 智能手機主題班(A) 10:45-11:45 長者生活講座(B) 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	10:15-12:00 愛心小聚 2:30-4:30 長者生活講座聯合聚會 (清水灣)

18	19	20	21	22	23	24
父親節快樂! 認級爸爸! 9:00-10:00 中文寫字班(成教戊) 10:00-11:00 中文班(成教戊) 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 2:30-4:00 恒安大戲院	9:00-10:00 中文寫字班(成教己) 10:00-11:00 中文班(成教己) 11:00-12:00 量血壓服務 1:30-1:45 小結他班(B) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:30-4:00 生命教育小組(B)	9:00-10:00 中文寫字班(成教己) 10:00-11:00 中文班(成教己) 11:00-12:00 量血壓服務 1:30-1:45 小結他班(B) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:30-4:00 「善」樂相同· 藝不同之手畫彩虹(一)	10:00-11:00 智能手機知多啲基礎班 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	公眾假期	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(B) 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	10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組

25	26	27	28	29	30
9:00-10:00 中文寫字班(成教戊) 10:00-11:00 中文班(成教戊) 10:30-11:30 耆力無窮 11:00-12:00 量血壓服務 12:00-1:45 小結他班(A)	9:00-10:00 中文寫字班(成教己) 10:00-11:00 中文班(成教己) 11:00-12:00 量血壓服務 1:30-1:45 小結他班(B) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:30-4:00 「善」樂相同· 藝不同之手畫彩虹(一)	9:00-10:00 中文寫字班(成教己) 10:00-11:00 中文班(成教己) 11:00-12:00 量血壓服務 1:30-1:45 小結他班(B) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:30-4:00 「善」樂相同· 藝不同之手畫彩虹(一)	9:00-10:00 例會 10:30-11:30 例會 2:00-3:00 例會 2:30-4:30 開心粵曲組	9:00-10:00 例會 10:30-11:30 例會 1:00-5:00 粵曲卡拉OK 3:00-4:00 量血壓服務	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 耆力無窮 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