

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



耆樂通訊



2023年4月



6414 0583



基督復臨安息日會 恒安老人中心



「強壯乃少年人的榮耀；白髮為老年人的尊榮。」(箴言 20 : 29)

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 4 月至 2024 年 3 月，共 12 個月)

《會籍有效期：2024 年 3 月 31 日》

會員價目

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

訂購下列奶粉日期

- 低糖加營養
- 活力加營養
- 怡保康

4月3、4、6日
5月2-5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 4 月至 2024 年 3 月，共 12 個月)

《會籍有效期：2024 年 3 月 31 日》

開例會呀

4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

4月27日(四)

- 例會 D：上午 9:00-10:00

每場名額
28位





日期：2023年4月14至7月7日(五)
時間：下午2:00-3:30
內容：主題訊息分享、唱歌、運動、
健康茶點等

費用：\$20/共12節

名額：20位 地點：本中心一樓

負責職員：譚兆然姑娘

合辦機構：基督復臨安息日會 港澳區會
健康事工部及恒安佈道所

樂活十二處方



12 主題訊息：



希望藉著活動不同主題分享中，分享快樂、
健康和助人精神的《樂活十二處方》！
讓參加者對生活得到新啟發，有更豐盛的生命！



恒安大戲院

影片：
★ 淪落人 ★
主演：黃秋生
姬素·孔尚治

4月

日期：~~A場：2023年4月4日(二)~~ 滿
B場：2023年4月6日(四)
C場：2023年4月24日(一)

影片：
★ 女偵探 ★
主演：嘉玲
周驄
姜中平

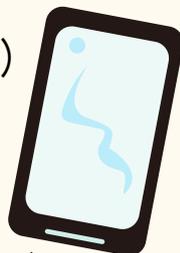
5月

日期：2023年5月15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- 文字輸入及搜尋

日期：2023年4月19日(三)
時間：上午9:45-10:45
費用：\$10 名額：10位
地點：本中心一樓
負責職員：謝文朗先生(朗SIR)



健康教育講座

主題：血管測試
日期：2023年4月18日(二)
時間：下午2:30-4:30
費用：全免 名額：20位
合辦機構：美國雅培製藥有限公司

4月

主題：足不可失
日期：2023年5月3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

5月

主題：食物中毒的介紹及預防方法
日期：2023年5月4日(四)
時間：下午2:00-3:00
內容：細菌性及病毒性食物中毒的
介紹及預防方法及
生化性及化學性食物中毒的
介紹及預防方法
費用：全免 名額：28位
合辦機構：食物環境衛生署

地點：本中心一樓
負責職員：謝文朗先生(朗SIR)



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！

4月份日期：4月11日(二)



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

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

★生活小貼士★

素食湯水篇

• 竹筍素雞腿湯 •

製作步驟：

1. 竹筍剪去頭尾浸透，飛水；陳皮凍水浸軟去瓢、冬菇浸軟去蒂；紅蘿蔔去皮切件。
2. 紅棗去核與蜜棗、素肉絲同洗淨。
3. 燒水14碗至滾，下材料，猛火燒滾10分鐘，後轉中慢火滾約2小時，下鹽調味即成。



材料(4-6人份量)

竹筍	2兩
冬菇	10朵
紅棗	6粒
素肉絲	1撮
(約30條，煮後看似雞腿)	
紅蘿蔔	6兩
陳皮	2片
蜜棗	4個
水	14碗

效用：此湯解毒抗衰老，滋潤健脾。

竹筍：味道清甜，有明目清熱功能；益氣和中、降血脂、降膽固醇、降血壓；有助止痛、補氣，亦助減少人體腹壁脂肪。



「然」

猶在耳



譚兆然主任
基督復臨安息日會
恒安老人中心主任

【匆匆】

人生匆匆數十年，如何活得更豐盛？

每個人人生階段都有不同的成長任務，縱然到我們兩鬢斑白，仍有很多我們未曾接觸過的新知識、新事物、未領略到的人生哲理。我們有時候會聽到老友記表示不知如何打發時間，或表示只留在家中看電視。

老友記啊！人生匆匆數十年，過去流逝的光陰我們未能追回，但我們可以決定未來的日子如何過，就讓我們今天一起重新規劃未來的生活過得更有意義！

祝願大家的生活過得更豐盛！

「你們要愛惜光陰，用智慧與外人交往。」（歌羅西書 4:5）

恭
禧
寶
寶
祝



大
宗
復
活
節
快
樂

【純潔新鮮的空氣促進身心的健康】

剛在三月中與恒安老人中心一班老友記到維多利亞公園參觀花展，四周都是花草樹木，令人心曠神怡，對著美麗奔放的花兒，令人格外醒神！

「知足的心和愉快的精神使人身體健康和心靈有力。再沒有什麼比沮喪、鬱悶和悲傷更使人多病的了。精神抑鬱是可怕的。空氣，這是人人都可得到、來自天上寶貴的恩惠，必用其使人精力充沛的影響祝福你們，只要你們珍惜它，它就會證明它是寶貴的神經安撫劑。空氣必須不斷流通以保持清潔，純淨新鮮之空氣的影響乃是使血液流通全身，它更新身體，使之強壯健康，同時它也明顯地影響人的心思，使人有一定程度的沉著平靜。它激發人的食慾，使食物的消化更完全，以便有安穩甜美的睡眠。」（懷愛倫著、吳晨歡譯 2018）

感恩！可以知道這信息，老友記要身體健康，原來新鮮空氣是這麼重要！讓我們每日、每時、每分及每秒享受天父所賜予純淨新鮮的空氣。

心
靈
加
油
站

「願你平安，願你家平安，願你一切所有的都平安。」（撒母耳記上 25:6）



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)

4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>3 訂購奶粉服務</p> <p>9:00-10:00 中文寫字班(成教丙) 10:00-11:00 中文班(成教丙) 10:30-11:30 有「基」便有肌 12:00-1:45 小結他班(A) 2:00-3:00 亞伯樂園 2:30-4:00 感恩歡樂 義工隊探訪</p>	<p>4 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) 恒安大戲院</p>	<p>5</p> <p>公眾假期</p>	<p>6 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) 2:30-4:30 恒安大戲院</p>	<p>7</p> <p>公眾假期</p>	<p>1</p> <p>10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組</p>
	<p>9</p> <p>10 公眾假期</p>	<p>11</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) 趣味小故事</p>	<p>12</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 崇德社 2:30-4:30 開心粵曲組</p>	<p>13</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>14</p> <p>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) 11:00-1:00 普通話(成教甲) 2:30-4:30 普通話(成教乙) 樂活十二處方</p>	<p>15</p> <p>10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組</p>
	<p>16</p> <p>17</p> <p>9:00-10:00 中文寫字班(成教丙) 10:00-11:00 中文班(成教丙) 10:30-11:30 有「基」便有肌 12:00-1:45 小結他班(A) 2:00-3:00 亞伯樂園 2:30-4:00 愛心義工組會議</p>	<p>18</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) 血管測試</p>	<p>19</p> <p>9:30-10:30 書法班(甲) 9:45-10:45 智能手機主題班-文字輸入及搜尋「葡」得健康 10:00-11:00 書法班(乙) 11:00-12:00 十八式與拉筋操(A) 1:15-12:15 崇德社 2:30-4:30 開心粵曲組</p>	<p>20</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>21</p> <p>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) 11:00-1:00 雙截棍體驗班(B) 11:15-12:15 雙截棍體驗班(A) 11:00-1:00 普通話(成教甲) 2:30-4:30 普通話(成教乙) 樂活十二處方</p>	<p>22</p> <p>10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組</p>
	<p>23</p> <p>24</p> <p>9:00-10:00 中文寫字班(成教丙) 10:00-11:00 中文班(成教丙) 10:30-11:30 有「基」便有肌 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>25</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)</p>	<p>26</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 2:30-4:30 開心粵曲組</p>	<p>27</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>28</p> <p>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) 11:00-1:00 普通話(成教甲) 2:30-4:30 普通話(成教乙) 樂活十二處方</p>	<p>29</p> <p>10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組</p>
30						