

耆樂通訊



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 2633 0228 傳真：2633 4225

電郵：hose@hkmcadventist.org



2025年9月



基督復臨安息日會 恒安老人中心



6414 0583

「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食麼？身體不勝於衣裳麼？」（馬太福音 6：25）

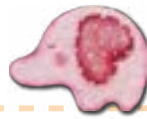


會員會
續會

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 2025 年 9 月至 2026 年 3 月，共 7 個月。
- 會籍有效期：2026 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 2025 年 9 月至 2026 年 3 月，共 7 個月。
- 會籍有效期：2026 年 3 月 31 日



例會呀
每場名額
40位

9月24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

9月25日(星期四)

例會 D：上午 9：00-10：00



會員價目

金裝加營養素900克：\$205

低糖加營養素850克：\$210

活力加營養素850克：\$230

怡保康 850克：\$230

訂購下列奶粉日期：

- 低糖加營養素
- 活力加營養素
- 怡保康

9月1至5日
10月2、3、6日

奶粉限購!!
因應來貨緊絀，
每人每月限購
每款奶粉6罐。
數量有限，
售完即止！

小善善
Little Goodie

● 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

高蓮楚 黃志明 林烏錦 朱美莉 梁美玲 李 石 林燕紅 林嬋欄 黎寶芳 陳素琴 唐顏心
何麗燕 黃靜英 余惠英 岑蓮卿 伍麗珍 姚二妹 鄭瑞銀 徐 好 葉鳳儀 王愛眉 曾燕雲
鄭玉萍 李佩玲 蔡美霞 楊愛弟 陳 妹 鄭志蓮 陳錦海 吳 香 麥錦華 陳吐香 梁愛群
何寶珍 孫群英 李鳳華 馬招娣 梁桂玲 尹贊熙 崔珍妮 林淑嫻 李傳興 吳慧容 黃山川
莊嬋燕 何潤娣 蔡公霞 黃 英 陳蓮枝 黃珍蓮 吳端冰 胡崇佳 古來妹 陳淑娘 郭燕杏
趙慧玲 韋玉霞 林 太 高爾珩 吳咏雲 鍾娣娣 崔莉妮 胡瑞珍 羅添英 鄧潤富 吳蕙儀
李心琴 楊運香 項三妹 廖劍英 陳邦寧 胡 燕 陳順景 林美英 詹麗桃 李 容 何翠萍
劉小珍 陳秋萍 龍惠芳 王秀琴 蔡思存 鄧錦嫦 何鑽好 王梁妙玲 黎錦添、曹潤貞夫婦
王錦釗、鄭燕媚夫婦 丘文慶、林 紅夫婦 林佩韜、莫嬋卿夫婦 文有強、陳玉英夫婦
譚耀志、劉瑞芳夫婦 胡敏華、梁少薇夫婦

-排名不分先後-(截至2025年8月20日)

OPEN

中心辦公時間

● 星期一至四

上午 8：30 至 下午 12：30

下午 1：30 至 5：30

● 星期五

上午 8：30 至 下午 12：30

下午 1：30 至 4：30

● 星期六

上午 9：00 至 下午 12：00

(不設奶粉售賣及活動報名服務)



午飯時間

下午 12：30 - 1：30

(中心暫停開放)



● 重要通告 ●

由2025年7月2日開始，
中心全面改為：

八達通收費

敬希留意！



健腦米蘭棋
量血壓服務

請看 9 月份
活動時間表



恒安

擁抱生命

祝福社群



中心活動介紹



「埋嚟睇、埋嚟揀!」 中心義賣日

日期：2025年10月9日(星期四)

時間：下午 2:00 - 5:00

內容：物資義賣，收入用作本中心營運用途。



如大家有全新並能正常使用的物資(食物除外)，欲捐贈作義賣用途，請於9月30日或之前交與中心職員。

健康教育講座

題目：認知多一點 障礙少一點：
打破「認知障礙症」迷思！

9月

日期：2025年9月2日(星期二)

時間：上午 10:00 - 11:00

內容：由註冊護士主講認知障礙症成因、症狀、預防方法、藥物、非藥物、及注意事項。

名額：50 費用：全免

地點：本中心一樓

負責職員：實習社工臻臻姑娘



題目：認知多一點 障礙少一點：
運動預防和康復

日期：2025年9月12日(星期五)

時間：下午 2:00 - 3:00

內容：由註冊物理治療師陸效文先生親身示範家居運動及運動注意細節。

地點：本中心一樓

名額：25位 費用：全免

負責職員：實習社工臻臻姑娘

* 備註：報名後需經個別面談甄選



題目：如何處理焦慮

10月

日期：2025年10月8日(星期三)

時間：上午 10:00 - 11:00

名額：40位 費用：全免

地點：本中心一樓

合辦機構：衛生署

負責職員：譚兆然姑娘 何朗天先生(天SIR)



長者椅上操



日期：2025年9月10日(星期三)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心一樓

費用：全免 名額：15位

合辦機構：長者安居協會

一線通平安鐘

負責職員：何朗天先生(天SIR)



防跌倒運動操



日期：2025年9月25日(星期四)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心一樓

費用：全免 名額：15位

合辦機構：美國雅培製藥

有限公司

負責職員：譚兆然姑娘



注射流感疫苗2025 (四價)



日期：2025年10月14日(星期二)

時間：下午 2:00 - 3:15

名額：75位 費用：\$160*

地點：中心一樓

*50歲或以上之香港居民免費注射，
免費者需預付 \$160 按金，
注射當天即場退還

合辦機構：基督教聯合那打素社康服務

負責職員：譚兆然姑娘



智能手機主題班之 相片變靚在你手！



A)班日期：2025年9月5日(星期五)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：地下G6室

B)班日期：2025年9月29日(星期一)

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：本中心一樓

費用：\$20

名額：6位/班

負責職員：何朗天先生(天SIR)



學成語畫卡通(三)



日期：2025年9月12日(星期五)

時間：下午 3:15 - 4:15

內容：在堂上分享成語故事一則，並教授以簡易方法畫出當中故事內容。

費用：\$15 名額：12位

地點：本中心一樓

負責職員：周惠珊姑娘





中秋 Fun 多多之 我愛三式「冰」冰皮月餅工作坊

日期：2025年9月19日(星期五)

A班時間：上午 10:00 - 中午12:00

B班時間：下午 2:00 - 4:00

內容：齊齊做健康低糖冰皮月餅
(3種餡料 - 綠豆蓉、芋泥、
黑芝麻核桃，合共6個月餅)

名額：10位/班 費用：\$50

地點：本中心一樓

義務導師：鍾惠賢女士 馮肖歡女士

負責職員：蔡婉儀姑娘



中秋 Fun 多多之 我愛「亮晶晶」燈籠工作坊

A班日期：2025年9月22日(星期一)

B班日期：2025年9月30日(星期二)

時間：下午 2:00 - 4:00

內容：齊齊做簡易手工燈籠

名額：10位/班 費用：\$40

地點：本中心一樓

負責職員：蔡婉儀姑娘



生命教育小組

日期：逢星期二

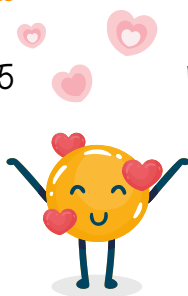
時間：A) 上午 10:15 - 11:15

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



愛心小聚

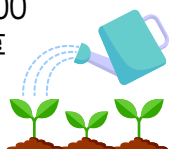
日期：逢星期六

時間：上午 10:15 - 中午12:00

內容：心靈信息及讚美歌曲分享

地點：本中心一樓

名額：40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

不一樣的中秋燈謎

日期：2025年9月25至10月6日

時間：中心辦公時間

內容：齊齊猜燈謎

地點：本中心一樓

* 凡到中心參與活動可獲應節小禮物一份 *
先到先得，送完即止！



粵韻送知音

日期：2025年9月29日(星期一)

時間：下午 1:30 - 5:30

內容：粵曲欣賞

地點：本中心一樓

費用：全免 名額：40位

負責職員：譚兆然姑娘



細味粵劇：月滿歡樂會知音

日期：2025年10月2日(星期四)

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：本中心一樓

內容：認識粵劇文化、粵劇趣味
小知識、粵曲表演等等

主講及表演嘉賓：李晴茵小姐

名額：35位 費用：免費

負責職員：何朗天先生(天SIR)



恒安大戲院

影片：

★歲月神偷★

主演：
任達華
吳君如

9月

日期：2025年9月8日(星期一)

時間：下午 2:00 - 4:00



影片：

★丐世英雄★

主演：
許冠文
吳君如

10月

日期：2025年10月13日(星期一)

時間：下午 2:00 - 4:00

費用：全免 名額：40位 地點：本中心一樓
負責職員：周惠珊姑娘



★生活小貼士★

【Hi, Tech! 「智方便」電子長者咭】

各位老友記，知唔知我哋社會福利署新增咗「智方便」版本電子長者咭呢？佢可以用智能手機操作，唔使袋住張實體卡真係非常方便！我有為叔咁與時並進，當然一早已經登記咗啦！

★「智方便」電子長者咭四部曲：

(一) 乜嘢係「電子長者咭」？

成功登記「智方便」後，就可以將實體長者咭加入應用程式內。

(二) 點樣先用到？

用智能手機下載「智方便」應用程式，登記「智方便」帳戶之後，尋找「電子證照長者咭」，再跟從指示啟動就得啦！👉 影片教學 <https://shorturl.at/Oqe1C>

(三) 有咩好處？

一咭兩用！電子咭可以俾大家多個選擇，所有長者優惠同實體咭一模一樣！咁就唔怕整爛、整濕、整唔見實體咭啦！

(四) 重要提醒🔔！

→ 唔識點搞？☎ 致電「智方便」熱線 182 123 或長者咭辦事處熱線 3583 2959 查詢啦！



掃描 QR code 下載
「智方便」應用程式
及登記影片教學

正所謂「一咭在手，優惠隨處有！」
電子長者咭咁方便，你仲唔快啲下載？

資料來源：老有所為活動計劃



齊齊找不同

上期答案：

8 處不同的地方(紅圈)





猶在耳

【社區牙科支援計劃 - 擴大服務範圍】

「社區牙科支援計劃」明年1月1日擴大服務範圍。而「關愛基金長者牙科服務資助」於2026年1月1日停止接受申請。

「社區牙科支援計劃」服務內容：

2025年12月31日前，計劃提供口腔檢查、緩解牙齒疼痛的藥物、X光檢查，以及補牙或拔牙服務。

而2026年1月1日起，新增洗牙、根管治療、移除牙橋或牙冠及鑲配活動假牙。如經主診註冊牙醫評估後認為情況合適，每名參加者每365日可獲一次洗牙服務及一顆牙齒的杜牙根治療。



鑲配活動假牙服務：

- ！參加者需連同「關愛基金長者牙科服務資助」一併計算，最多接受兩次服務，每次相隔五年或以上。
- ！鑲配活動假牙服務只提供予剩餘少於20顆牙齒的合資格人士，而這些人士須先獲牙醫評定為有進食或咀嚼困難，並能透過鑲配活動假牙而有效修復進食能力。

支援計劃的融資模式以共同承擔的制度為基礎，除了政府資助，參加者也要承擔部分服務成本，向提供服務的非政府組織繳付費用。



收費內容如下：

第一類別參加者：

- 1) 符合以下經濟條件人士須就每顆牙齒的治療支付港幣50元行政費，即最多收取3隻牙齒港幣150元正；(由登記起計180天內，三顆牙齒的治療可以一次或分開處理)
- ★鑲配活動假牙，上顎或下顎為一副牙，每副需付：\$1,000，即如上顎和下顎均需鑲配，即需付\$2,000。
- A) 65-74歲，領取社署「長者生活津貼」人士；
- B) 社署「長者社區照顧服務券計劃」(第二級共同付款級別)的服務使用者；
- C) 社署「長者家居照顧服務」(第二級收費/共同付款級別)的服務使用者；
- D) 醫管局「醫療費用減免」部分的資格人士。

第二類別參加者：

- 2) 符合以下經濟條件人士，行政費由政府全數資助；(由登記起計180天內，三顆牙齒的治療可以一次或分開處理)
- ★鑲配活動假牙，上顎或下顎為一副牙，每副需付：\$500，即如上顎和下顎均需鑲配，即需付\$1,000。
- A) 年滿75歲或以上，領取社署「長者生活津貼」人士；
- B) 社署「長者家居照顧服務」(第一級收費/共同付款級別)的服務使用者；
- C) 醫管局「醫療費用減免」全數的資格人士。



譚兆然姑娘
(中心主任)
基督復臨安息日會
恒安老人中心



溫馨提示：各位計劃參加者需預先登記「醫健通」



【終身學習、終身成長】

終身學習的存在，與人類歷史一樣久遠。中國有「活到老，學到老」、「學海無涯、學無止境」的說法。當然，年輕的時候，是為未來一生的事業而去學習，增強自己的知識和技能去應付工作，這是一般的人生歷程。然而，不少地方包括香港，都鼓勵及推行終身學習。不少人認為來到退休年齡，進入人生的下半場了，還要學習，不是很疲累嗎？學到的知識有什麼用呢？現在已不需要工作呀！

其實因著人生的不同階段，需要的知識和技能都有不同。學習不一定與工作扯上關係。例如，適婚年齡人士需要學習建立家庭、養兒育女的知識。退休人士的學習，也因應這個階段的人生需要也有不同。從工作退下來，便學習如何使用每一天的時間，使沒有工作的日子也過得充實；為保持身體健康，學習養生；也需要學習與媳婿孫兒相處融洽的技巧；培養新的興趣也要經歷學習的過程。義工服務，是學習與人相處，與社會保持連繫。學習面對生死也是重要的課題。年長了，並不意味著停下來，是可以繼續進步成長的。

箴言3章13節：「得智慧，得聰明的，這人便為有福的。」



馮肖莊姑娘
基督復臨安息日會
港澳區會
社會服務部
幹事





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 - \$20 / 1 星期
非會員 - \$40 / 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)*

特殊天氣下之活動，興趣班及中心開放安排

“✓”照常舉行/開放，“✗”取消或延期，“☎”致電中心查詢

特殊天氣

	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。





2025年9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訂購奶粉服務 9:00- 12:00 健腦米蘭棋 10:30- 12:00 [時光樂章] 11:00-12:00 工藝坊 12:00-1:45 量血壓服務 2:00-3:00 小結他班 2:30-3:30 亞伯樂園 愛心義工組	2訂購奶粉服務 9:00- 10:00 長者中文寫字班 10:00- 11:00 認識多一點 講座 打破「認知障礙症」迷思! 10:15-11:15 生命教育小組(A) 1:30- 4:00 生命教育小組(B) 2:00- 5:00 健腦米蘭棋	3訂購奶粉服務 9:15-10:30 書法班 11:00-12:15 國畫花鳥班 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	49:00-10:00 訂購奶粉服務 9:30- 10:30 活力智多星運動小組 樂在畫中(A) 10:30- 11:30 十八式與拉筋操(B) 10:45- 11:45 樂在畫中(B) 1:30- 2:30 「與痛同行」 2:00- 5:00 痛症管理小組 健腦米蘭棋 卡拉OK 3:00- 4:00 量血壓服務	5訂購奶粉服務 10:00 動動腦筋鬆一鬆 9:30-10:30 簡體字班 11:00-12:00 RAINBOW LOVE 樂「鈴」義工訓練課程 2:00-4:00 健腦米蘭棋 2:30-4:00 相機變靚在你手(A班)	6 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組
7	8 9:00- 12:00 健腦米蘭棋 10:30- 12:00 [時光樂章] 11:00-12:00 工藝坊 11:00-12:00 量血壓服務 2:00- 4:00 電影(歲月神偷)	9 9:00- 10:00 長者中文寫字班 10:00- 11:00 講座 10:15-11:15 生命教育小組(A) 1:30- 4:00 生命教育小組(B) 2:00- 5:00 健腦米蘭棋	10 9:15-10:30 書法班 10:00-11:00 長者椅上操 11:00-12:15 國畫花鳥班 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	119:00-10:00 活力智多星運動小組 樂在畫中(A) 9:30- 10:30 十八式與拉筋操(B) 10:30- 11:30 樂在畫中(B) 10:45- 11:45 樂在畫中(B) 1:30- 2:30 「與痛同行」 2:00- 5:00 痛症管理小組 健腦米蘭棋 卡拉OK 3:00- 4:00 量血壓服務	12 10:00 動動腦筋鬆一鬆 9:30-10:30 簡體字班 11:00-12:00 RAINBOW LOVE 樂「鈴」義工訓練課程 2:00-3:00 障礙少一點: 運動預防和康復 3:15- 4:15 學成語畫卡通(三)	13 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組
14	15 9:00- 12:00 健腦米蘭棋 10:30- 12:00 [時光樂章] 11:00-12:00 工藝坊 11:00-12:00 量血壓服務 2:00- 3:00 亞伯樂園 健腦米蘭棋	16 9:00- 10:00 長者中文寫字班 10:15-11:15 生命教育小組(A) 1:30- 4:00 生命教育小組(B)	17 9:00- 12:00 社區健康檢查日 2:00- 5:00 「珍」肝寶貝	189:00-10:00 活力智多星運動小組 樂在畫中(A) 9:30- 10:30 十八式與拉筋操(B) 10:30- 11:30 樂在畫中(B) 10:45- 11:45 樂在畫中(B) 1:30- 2:30 「與痛同行」 2:00- 5:00 痛症管理小組 健腦米蘭棋 卡拉OK 3:00- 4:00 量血壓服務	19 10:00 動動腦筋鬆一鬆 9:30-10:30 簡體字班 10:00-12:00 中秋FUN多多之 我愛三式「冰」冰皮月餅工作坊 2:00- 4:00 中秋FUN多多之 我愛三式「冰」冰皮月餅工作坊	20 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組
21	22 9:00- 12:00 健腦米蘭棋 11:00-12:00 量血壓服務 2:00- 3:00 亞伯樂園 2:00- 4:00 中秋FUN多多之 我愛「亮晶晶」燈籠工作坊(A)	23 9:00- 10:00 長者中文寫字班 10:15-11:15 生命教育小組(A) 1:30- 4:00 生命教育小組(B) 2:00- 5:00 健腦米蘭棋	24 9:00-10:00 例會 9:15-10:30 書法班 10:30-11:30 國畫花鳥班 11:00-12:15 例會 開心粵曲組	25 9:00-10:00 例會 9:30- 10:30 樂在畫中(A) 10:30- 11:30 十八式與拉筋操(B) 10:45- 11:45 樂在畫中(B) 1:30- 2:30 「與痛同行」 2:00- 3:30 痛症管理小組 2:30- 3:30 防跌倒運動操 3:00- 4:00 卡拉OK 3:00- 4:00 量血壓服務	26 10:00 動動腦筋鬆一鬆 9:30-10:30 簡體字班 11:00-12:00 RAINBOW LOVE 樂「鈴」義工訓練課程 1:30- 4:30 職員會	27 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組
28	29 9:00- 10:00 不一樣的中秋燈謎 長者中文寫字班(成教甲) 10:00- 11:00 長者中文班(成教甲) 10:00-11:30 智能手機主題班 相機變靚在你手(B班) 10:15-11:15 量血壓服務 11:00-12:00 粵韻送知音 1:30- 5:30 亞伯樂園	30 9:00- 10:00 不一樣的中秋燈謎 長者中文寫字班(成教乙) 10:00- 11:00 長者中文班(成教乙) 10:15-11:15 生命教育小組(A) 1:30- 4:00 生命教育小組(B) 2:00- 4:00 中秋FUN多多之 我愛「亮晶晶」燈籠工作坊(B)	「所以，你們該彼此勸慰，互相建立，正如你們素常所行的。」 (帖撒羅尼迦前書 5:11)			