

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10月



基督復臨安息日會 恒安老人中心



6414 0583

「不可使慈愛、誠實離開你，要繫在你頸項上，刻在你心版上。這樣，你必在神和世人眼前蒙恩寵，有聰明。」（箴言 3:3-4）



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 \$12 (包括會費 \$9 及行政費 \$3)
- 會籍由 2025 年 10 月至 2026 年 3 月，共 6 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 \$12 (包括會費 \$9 及行政費 \$3)
- 會籍由 2025 年 10 月至 2026 年 3 月，共 6 個月。
- 會籍有效期：2026 年 3 月 31 日



例會呀

每場名額 40位

10月22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

10月23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

10月2、3、6日
11月3至5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！

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，**八達通收費**
中心已全面改為：



2025年「愛心券」籌款將於
10月26日開始，至11月30日！
誠邀義工參與籌募，冀各位
踴躍捐助，多謝支持！

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！！

善工運動

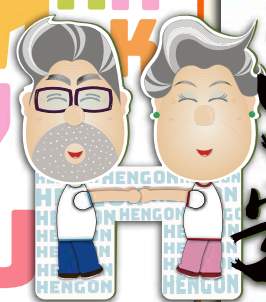
♡♡♡♡♡♡♡♡

捐款善長名單

(排名不分先後 (截至2025年9月15日))

高蓮楚	黃志明	林烏錦	朱美莉	梁美玲
李石	林燕紅	林嬋櫚	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	莊嫻燕	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	梁玉皮	陳紫霞
梁桂芳	羅玉珍	陳潤花	方紀娣	楊綺華
林愛娣	黃桂	鄭惠珍	楊春嬌	陳蓮娟
劉麗娟	梁國佑	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	莫嫻卿夫婦			
文有強	陳玉英夫婦			
譚耀志	劉瑞芳夫婦			
胡敏華	梁少薇夫婦			
郭永康	黎寶芳夫婦			

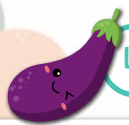
THANK YOU



恒安

HENG ON

擁抱生命 祝福社群



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！



細味粵劇：月滿歡樂會知音(二)

日期：2025年10月3日(星期五)

時間：下午 2:00 - 4:00

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)



健康教育講座

題目：如何處理焦慮

日期：2025年10月8日(星期三)

時間：上午 10:00 - 11:00

名額：40位

合辦機構：衛生署



題目：長新冠與肌肉流失

日期：2025年10月16日(星期四)

時間：下午 2:30 - 3:30

名額：50位

合辦機構：美國雅培製藥有限公司



費用：全免

地點：本中心一樓

負責職員：譚兆然姑娘 何朗天先生(天SIR)

穿衣配搭得體不顯老

日期：2025年10月20日(星期一)

時間：上午 10:30 - 12:00

內容：教授日常大方得體的穿衣配搭。

嘉賓講員：楊美蓉女士

名額：40位 費用：全免

地點：本中心一樓

負責職員：譚兆然姑娘



「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。

歡迎光臨



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10月9日
或之前交與中心職員。

智能手機主題班



「綠綠賞」手機APP使用教學

A)班日期：2025年10月13日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

B)班日期：2025年10月24日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：教授長者「綠綠賞」手機應用程式，
包括如何註冊、環保回收時儲分、
兌換禮物、簡單介紹廢物分類等等。

費用：\$20 名額：6位/班

電子錢包知多少？



日期：2025年10月15日(星期三)

時間：上午 10:00 - 11:00

內容：重點介紹電子錢包的優點及香港流行的
電子支付工具，並以支付寶(香港)作為
例子，教導長者如何增值、付款等操
作技巧。

對象：使用安卓系統(Android)手機的長者

備註：參加者必須在講座前下載支付寶(香港)
手機應用程式。*

費用：全免 名額：15位

合辦機構：長者安居協會一線通平安鐘

地點：本中心一樓

負責職員：何朗天先生(天SIR)



● 全身檢查 ●

日期：2025年11月6日(星期四)
 時間：上午 7:15 - 下午 3:00
 集合地點：恆安社區中心門口
 地點：觀塘協和街和樂村
 和樂社區健康中心
 費用：\$1,170
 ★65歲以上之會員可使用醫療券
 ★59歲或以下有興趣參加之會員，
 請向譚姑娘查詢收費
 名額：15位

額外費用：A) 子宮頸細胞檢查：\$180
 B) 大便隱血測試：\$165*

* (\$165 為上年舊價，本年度未獲知會否加價，
 故價格可能有變。)

● 如參加上述額外檢查，務必於報名時提出！

領取報告：

日期：2025年12月11日(星期四)
 時間：下午 2:00 - 4:00
 地點：本中心一樓
 負責職員：譚兆然姑娘

★ 檢查內容 ★

- 1) 個人生活習慣及病歷分析
- 2) 疾病危機評估問卷
- 3) 長者記憶力測試、長者抑鬱量表、
長者跌倒危機評估
- 4) 醫生臨床檢查及評估
- 5) 血壓、體重指數、身體脂肪百分比
- 6) 全血計數
- 7) 血糖(空腹)
- 8) 總膽固醇
- 9) 血脂分析
(三酸甘油酯、高及低密度膽固醇)
- 10) 腎功能(肌酸酐)
- 11) 肝功能(谷丙轉氨酶)
- 12) 尿酸
- 13) 靜態心電圖
- 14) 胸肺X光
- 15) 醫生撰寫健康報告
- 16) 醫護人員解釋報告及提供健康指導



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

「耆」樂相同·樂共享之 ●●●●●●●● 《平衡玩樂》平衡墊訓練班

日期：2025年11月7日至12月12日(星期五)
 時間：上午11:00 - 中午12:00
 對象：本中心會員*(Rainbow Love 樂「鈴」
 義工隊隊員優先。)

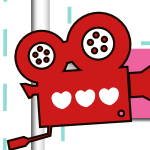
內容：鍛鍊足底，足踝等肌肉，舒緩相關
 痛症。增強下肢平衡肌群及平衡感
 有較減底跌倒風險。

* 備註：報名後需經個別面談甄選
 費用：全免 名額：15位
 地點：本中心一樓
 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

社會福利署
 Social Welfare Department



恒安大戲院

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



影片：
 ★ 受薪大丈夫 ★

主演：
 胡楓
 雪莉
 李紅

11月

日期：2025年11月10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



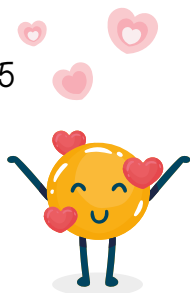
中心活動介紹



生命教育小組

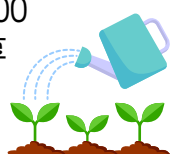


日期：逢星期二
時間：A) 上午 10:15 - 11:15
B) 下午 1:30 - 4:00
內容：心靈信息分享
地點：地下 G6 室
名額：15位 費用：全免



愛心小聚

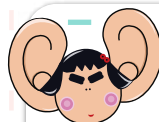
日期：逢星期六
時間：上午 10:15 - 中午 12:00
內容：心靈信息及讚美歌曲分享
地點：本中心一樓
名額：40位 費用：全免



合辦機構：恒安佈道所
負責職員：鄭伙好姑娘
查詢電話：2630 3565



健腦米蘭棋 請看 10 月份
量血壓服務 活動時間表



趣味小故事

張開耳朵聽故事！

聲演小故事，每兩月一次透過
Whatsapp 與大家分享！



10 月份日期：10 月 6 日 (星期一)

齊齊 找不同



試找出兩幅圖畫中，
8 處不同的地方。
(答案：下期揭曉)



夏天熱辣辣
游水涼浸浸



夏天熱辣辣
游水涼浸浸

「然」

猶在耳

【 中華電力 — 「長者電費優惠計劃」 】

香港社會服務聯會自1992年起，相繼統籌五間公司為長者提供優惠計劃，馬鞍山內而又符合以下資格的老友記，可於中心辦公時間與我們中心職員預約登記！

中華電力「長者電費優惠計劃」

★優惠內容

1. 每兩個月最高 400 度限額之半價電費優惠；
2. 電費按金全免；
3. 無須繳付最低基本收費

★申請資格

1. 為中華電力註冊住宅客戶，及
2. 年齡六十歲或以上，及
3. 獨居或與合乎資格的長者同住，及
4. 目前領取或有資格領取綜援人士

(*備註：每一位合資格的長者客戶只可在同一時間內享有一個賬戶的電費優惠。)

- 六十歲或以上的長者符合下列其中一項條件，便有資格申請以上之「長者優惠計劃」：

1. 沒有入息之長者：

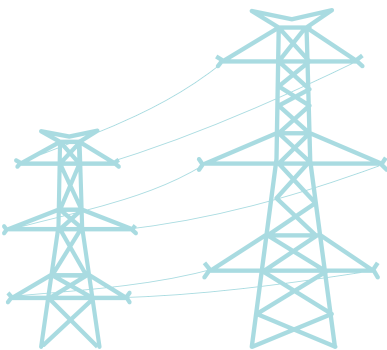
資產限額不多於下列金額便算符合資格：

- 1 人：\$54,000 (獨居長者)
- 2 人：\$81,000 (兩名長者同住)
- 資產包括在香港、澳門、內地或海外所擁有的土地／物業、現金、儲值支付工具（例如八達通及電子錢包）的儲值金額、銀行存款、保險計劃的現金價值、年金計劃的投保保費金額／退保金額、股票及股份的投資、投注戶口的存款及其他可變換現金的資產；
- 自住物業可豁免計算

2. 或有入息的長者：

只要長者的入息不超過領取綜援的「認可需要」便算符合資格，領取綜援的「認可需要」包括綜援計劃下認可的基本需要和特別需要，可歸納如下：

- 標準金額、相關之補助金及特別津貼；
- 子女每月供養長者的款項也計算於入息之內，但只要該款項不多於領取綜援的「認可需要」便算符合資格；
- 資產限額需符合第 1.之要求



譚兆然姑娘
(中心主任)
基督復臨安息日會
恒安老人中心

如有任何查詢，歡迎於中心辦公時間致電查詢：2642 8480



八月的時候，中心舉辦了「耆幼Summer Fun」活動，長者與小朋友兩兩一組，合作完成一個以輕黏土製作的生日蛋糕音樂盒。長者們首先協助製作蛋糕上的水果形狀，而小朋友則負責將這些素材用膠水黏貼在音樂盒上，專注的眼神裡充滿了好奇。

當中有長者耐心教導身邊的小男孩，並分享煮湯圓的故事，小孩用搓湯圓的技巧搓著輕黏土，也與長者合作溫柔地將輕黏土製成的水果佈置黏貼在音樂盒上，並童語地說：「婆婆，這個蛋糕您試下好唔好味呀？」這份單純的心讓長者都笑了，而長者也給小朋友讚賞和肯定，表達很喜歡與他的創作，也讓小孩建立了與長輩交流的信心。



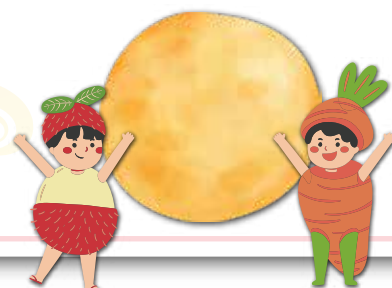
在合作的過程中，長者們體驗到被需要與被重視的喜悅，小朋友們也學會了尊重與聆聽，也從長者們身上學到寶貴的人生經驗、傳統文化和價值觀。這份跨越年齡的友誼，讓我們看見上帝在生命中的美好安排，就像聖經說：「你們要彼此相愛，像我愛你們一樣……」（約翰福音 15:12）。

長者與小朋友的相處，是生命中非常珍貴的互動，是雙向的滋養，在彼此的扶持與合作中，我們看見了愛是如何連結著不同世代的心靈，創造出一段充滿溫暖與感動的時光。當日我們也為長者和小孩拍下合照，記錄這美好的時刻。相處的每一刻都是獨特的，鼓勵大家在平日生活多花心思去創造一些美好的回憶，拍下照片、錄下影片，讓這些時刻被記錄下來，成為日後珍貴的紀念。



李潔珊姑娘
基督復臨安息日會
港澳區會
社會服務部
督導主任

象徵「團圓」的中秋節將至，也是最好的時機與身邊的人相聚和表達愛的時候，而團聚的真正意義，在於我們能夠彼此包容、彼此服事，並將耶穌所教導的愛，化為具體的行動。當我們不同年齡層聚在一起，分享歡笑與故事，並同心感恩時，那份從神而來的平安與喜樂便充滿其中。願這份長幼共融的愛，成為大家中秋節最圓滿、最動人的祝福。



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

	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。

特殊
天氣

中秋
快樂

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
三 花好月圓						
		1 公眾假期	2 訂購奶粉服務 不一樣的中秋燈謎	3 訂購奶粉服務 不一樣的中秋燈謎 動動腦筋鬆一鬆 RAINBOW LOVE 簡體字班	4 愛心小聚 讀美粵曲組	
5 6 9:00-10:00 訂購奶粉服務 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) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教IV) 11:00-12:00 量血壓服務 亞伯樂園 2:00-3:00 愛心義工組 2:30-3:30 趣味小故事	7 139:00-10:00 長者中文寫字班(成教甲) 健腦米蘭棋 9:00-12:00 長者中文班(成教甲) 10:00-11:00 長者中文班(成教甲) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教IV) 10:00-11:30 智能手機主題班 「綠線賞」手機APP使用教學(A班) 11:00-12:00 量血壓服務 亞伯樂園 2:00-3:00 電影(丐世英雄)	8 9:15-10:30 書法班 講座 如何面對焦慮 國畫花鳥班 11:00-12:15 11:15-12:15 十八式與拉筋操(A) 1:45-2:45 崇憲社 2:30-4:30 開心粵曲組 3:00-5:00 健腦米蘭棋	9 9:00-10:00 活力智多星運動小組 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) 2:00-5:00 「埋嚟睇、埋嚟揀」 中心義賣日 卡拉OK	10 10:00 動動腦筋鬆一鬆 簡體字班 RAINBOW LOVE 9:30-10:30 樂在畫中(A) 11:00-12:00 樂「鈴」義工訓練課程 11:00-1:00 長者普通話班(成教甲) 2:00-4:00 電影(歲月神偷) 2:30-4:30 長者普通話班(成教乙)	11 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讀美粵曲組	
12 139:00-10:00 長者中文寫字班(成教甲) 健腦米蘭棋 9:00-12:00 長者中文班(成教甲) 10:00-11:00 長者中文班(成教甲) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教IV) 10:00-11:30 智能手機主題班 「綠線賞」手機APP使用教學(A班) 11:00-12:00 量血壓服務 亞伯樂園 2:00-3:00 電影(丐世英雄)	14 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教乙) 10:00-11:00 長者中文班(成教乙) 11:15-12:15 長者基礎英文班(成教VI) 10:15-11:15 生命教育小組(A) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:00-3:15 注射流感疫苗2025	15 9:15-10:30 書法班 手機主題講座 電子錢包知多少 國畫花鳥班 11:00-12:15 11:15-12:15 十八式與拉筋操(A) 1:45-2:45 崇憲社 2:30-4:30 開心粵曲組 3:00-5:00 健腦米蘭棋	16 9:00-10:00 活力智多星運動小組 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) 2:00-5:00 卡拉OK 講座 1:30-3:30 長新冠與肌肉流失 量血壓服務 3:30-4:30	17 10:00 動動腦筋鬆一鬆 簡體字班 RAINBOW LOVE 9:30-10:30 樂在畫中(A) 11:00-12:00 樂「鈴」義工訓練課程 11:00-1:00 長者普通話班(成教甲) 2:30-4:30 長者普通話班(成教乙)	18 9:00-3:00 愛心小聚 (戶外活動)	
19 209:00-10:00 長者中文寫字班(成教甲) 10:00-11:00 長者中文班(成教甲) 10:30-12:00 穿衣搭配得體不顯老 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教IV) 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	21 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教乙) 10:00-11:00 長者中文班(成教乙) 11:15-12:15 長者基礎英文班(成教VI) 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	22 9:00-10:00 例會 9:15-10:30 書法班 例會 10:30-11:30 國畫花鳥班 11:00-12:15 國畫花鳥班 例會 2:00-3:00 開心粵曲組 2:30-4:30 防跌倒運動操 3:30-4:30	23 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) 2:00-5:00 健腦米蘭棋 量血壓服務 卡拉OK	24 10:00 動動腦筋鬆一鬆 簡體字班 RAINBOW LOVE 9:30-10:30 樂在畫中(A) 11:00-12:00 樂「鈴」義工訓練課程 11:00-1:00 長者普通話班(成教甲) 2:00-3:30 智能手機主題班 「綠線賞」手機APP使用教學(B班) 2:30-4:30 長者普通話班(成教乙)	25 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讀美粵曲組	
26 27 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教甲) 健腦米蘭棋 9:00-12:00 長者中文班(成教甲) 10:00-11:00 長者中文班(成教甲) 11:00-12:00 英文班(成教IV) 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	28 9:00-10:00 愛心券 長者中文寫字班(成教乙) 10:00-11:00 長者中文班(成教乙) 11:15-12:15 長者基礎英文班(成教VI) 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	29 公眾假期	30 9:00-10:00 活力智多星運動小組 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) 2:00-5:00 卡拉OK 健腦米蘭棋 量血壓服務 2:00-4:00	31 10:00 動動腦筋鬆一鬆 簡體字班 RAINBOW LOVE 9:30-10:30 樂在畫中(A) 11:00-1:00 長者普通話班(成教甲) 2:00-4:00 健腦米蘭棋 2:30-4:30 長者普通話班(成教乙)		