2025年11月

基督復臨安息日會 恒安老人中心



6414 0583

我觀看你指頭所造的天,並你所疎設的月亮星宿,便說: 人算什麼,你竟顧念世?世人算什麼,你竟眷顧世?」 (詩篇8:3-4)

請大家致電中心預約時間辦理續會手續:

會費 \$12 (包括會費 \$9 及行政費 \$3)

• 請攜帶**「會員證」及「身份證」**

- 會籍由 2025 年 II 月至 2026 年 3 月, 共5個月。
- 會籍有效期:2026年3月31日



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
- 會籍由 2025 年 11 月 至 2026 年 3 月
- 會籍有效期:2026年3月31日

會費 \$12 (包括會費 \$9 及 行政費 \$3)

- , 共5個月。

以便核對資料。

價目

金裝加營素900克 : \$205 低糖加營素850克 : \$210

活力加營素850克: \$230 怡保康 850克: \$230

訂購下列奶粉日期:

●低糖加營素 ●活力加營素

●怡保康

'* 奶粉限購 !!' 因應來貨緊絀 **导人每月限** 每款奶粉 6 罐。 數量有限,



11月26日(星期三)

例會 B:上午 10:30-11:30

例會 C:下午 2:00-3:00

例會 D:上午 9:00-10:00

•重要通告•

由2025年7月2日 開始,中心已全 面改為:

午飯時間

下午 12:30 - 1:30 (中心暫停開放)



●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

上午9:00至下午12:00



擁

抱

命

祝

福

百1/6

2025年「愛心券」籌款 將於 10月26日 開始,至 11月30日!冀各位踴躍

捐助,多謝支持!

大家成為義丁●

共襄善舉,惠澤耆英

我們要義



工運動• O°O°O°O

捐款善長名單

-排名不分先後-(截至2025年10月13日)

林烏錦 高蓮楚 黃志明 朱美莉 梁美玲 唐顏心 陳素琴 林燕紅 林嬋欗 英惠余 岑蓮卿 何麗燕 黃靜英 伍麗珍 二妹 鄭瑞銀 徐 好 葉鳳儀

鄭玉萍 李佩玲 蔡美霞 曾燕雲 楊愛弟 妹 鄭志蓮 陳錦海 吳 香 麥錦華 孫群英 陳吐香 梁愛群 何寶珍

尹贊熙 崔珍妮 馬招娣 梁桂玲 林淑嫻 李傳興 吳慧容 黃山川 莊嬋燕 何潤娣 英 陳蓮枝 黃珍蓮 吳端冰 蔡公霞

胡崇佳 古來妹 陳淑娘 郭燕杏 趙慧玲 太 高爾珩 吳咏雲 鍾娣娣 韋玉霞

崔莉妮 胡瑞珍 羅添英 鄧潤富 季心琴 楊運香 項三妹 廖劍英 陳邦寧 燕 陳順景 林美英 詹麗桃 何翠萍 劉小珍 陳秋萍 龍惠芳

鄧錦嫦 何鑽好 梁玉皮 陳紫霞 蔡思存 方紀娣 梁桂芳 羅玉珍 陳潤花 楊綺華

楊春嬌 林愛嫦 黃 桂 鄭惠珍 陳蓮娟

關煥嬈 劉麗娟 梁國佑 李 琼 陳燕娥

林瑪蘭 陳翠鳳 王曼萍 歐陽瑄花 干梁妙玲

黎錦添、曹潤貞夫婦

王錦釗、鄺燕媚夫婦

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 郭永康、黎寶芳夫婦

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

吳蕙儀 王秀琴

먇

例會 A:上午 9:00-10:00

毎場名額 11 月27日(星期四)

●星期六

中心辦公時間 (不設奶粉售賣及活動報名服務)



小結他班(A)

日期:2025年11月3日至12月8日(星期一)

時間:下午12:00-1:45 費用:\$40/6堂 名額:6位

地點:地下G6室

義務導師:布錦泳先生 負責職員:譚兆然姑娘

小結他初班

日期:2025年11月4日至12月9日(星期二)

時間:上午11:30-下午1:15

對象: 適合初學者

費用: \$40/6堂 名額:6位

地點:地下G6室

義務導師:布錦泳先生 負責職員:譚兆然姑娘



-

健康教育講座

題目:流感大流行

日期:2025年11月21日(星期五)

時間:上午10:00-11:00

名額:40位

合辦機構:衛生署

題目:精明使用長者醫療券

日期:2025年12月10日(星期三)

時間:上午 10:00 - 11:00

名額:40位

合辦機構:衛生署

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)

智能手機主題班



「醫管局 HA Go」手機APP使用教學

A)班日期:2025年11月17日(星期一)

時間:上午10:00-11:30

B)班日期:2025年11月21日(星期五)

時間:下午2:00-3:30

內容:教授長者使用醫院管理局一站式手機

應用程式「HA Go」,包括查詢覆診 日期、預約普通科門診、個人藥物記 錄等等,讓長者更有效管理就醫安排

及個人健康。

費用: \$ 25 名額: 6位/班

活力強肌運動帶操 •

日期:2025年11月27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:12位

合辦機構:美國雅培製藥有限公司

負責職員: 譚兆然姑娘

手機安全你要識

日期:2025年11月19日(星期三)

時間:上午10:00-11:00

內容: 教授長者一些主要的防騙技巧,

例如辨別不明來電、明辨可疑短訊及 Whatsapp 訊急等技巧,並

分享近期常見的騙案手法。

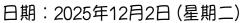
費用: 全免 名額: 40位

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)

海濱健步自遊行



時間:上午9:00-10:30

內容:1.健步

(健步路線:中心>海濱長廊>馬鞍山公園>新港城馬鐵站)

2.在美麗公園內細聽趣味故事,分享靈活腦筋遊戲。

對象 : 中心會員 名額:16位

費用 : \$20(每位參加者有飲品乙支)

集合地點:本中心一樓 解散地點:新港城馬鐵站

負責職員: 周惠珊姑娘





8

恒安大戲院

★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

★百子干涤★

主演: 鄧碧雲

日期:2025年12月8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



健腦米蘭棋 量血壓服務

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

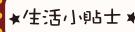
地點:本中心一樓

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



山楂陳皮蘋果茶



【食得「耆」樂:山楂陳皮蘋果茶】

各位老友記喺中秋佳節同家人朋友、孫仔孫女聚首一堂,係咪食咗好 多美食,感到飽飽滯滯呢? 🈂 唔使擔心!樂頤婆為大家分享一款酸甜 開胃、化解油膩、促進消化嘅茶 - 山楂陳皮蘋果茶!

製作方法:

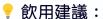
- 1. 陳皮、山楂片以清水快速沖洗;
- 2. 蘋果去芯切片,皮可去可不去
- 3. 將陳皮,蘋果,山楂放入鍋中,加入約900毫升清水。
- 4. 大火煮沸後轉小火,續煮10 12分鐘,讓材料出味;
- 5. 關火後悶泡5 10分鐘讓味道釋出,按喜好少量加入 黃糖或代糖,攪拌至溶化。
- 6. 用濾網隔渣,倒出茶湯。

● 材料(1-2人份量)

陳 皮:5克(建議先泡軟刮囊以減苦澀)

山楂片:20克 蘋果:1個

清 水:約900毫升 黃 糖:按喜好加入



時機:餐後30-60分鐘飲用,避免空腹。

份量:每次約100-150毫升,小口溫飲;每日最多1-2次。

中秋團圓後,煲一壺溫熱嘅山楂陳皮茶,幫助消食健胃,絕對 係健康又溫馨嘅選擇!

■ 注意:

-如長者有慢性病(特別是糖尿病、胃病 、心血管疾病、慢性腎病)或有服用多 種藥物,最好先諮詢醫生再飲用。

資料來源:老有所為活動計劃



猶在耳

【 香港電訊 「長者愛心線」 - 長者家居電話費優惠 】

自1992年以來,電訊盈科及其子公司香港電訊推出了「 長者愛心線 」 , 專為符合資格的60歲以上香港居民提供免費家居電話服務。馬鞍山 區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!

★優惠內容

- 1. 豁免申請人電話線路安裝費;
- 2. 豁免電話費;
- Х 國際長途電話費、「資訊聆」、「來電顯示」及其他服務則 不包括在內。

★申請資格

- 1. 香港居民,及
- 2. 年齡為六十歲或以上,及
- 3. 單獨居住或兩位長者同住,及
- 4. 沒有領取綜合社會保障援助金,及
- 5. 無工作,無入息,經濟有困難

★資產 上限

- 獨居長者 \$70,000;
- 兩价長者同住 \$100,000。

★所需證明文件(包括申請人及同住者)

- 1. 身份證明文件
- 2. 經濟證明文件: 銀行存摺/月結單
- 3. 居住證明 : 屋證(公屋住戶證明)、業主證明信

★申請將現有之電話改為「 長者愛心線 」

若申請人現正是香港電訊之註冊客戶,欲將現有之電話線改為 「長者愛心線」 ,請出示過去一個月之電話費單,並於申請表 格及審核通知書「附上電話費單據」一項顯示。 若申請人過 往一直以自動轉賬方式繳交電話費,而不能出示電話費單,請 於申請表格及審核通知書「現正是自動轉賬客戶,沒有最近 之單據」一項顯示。

★賬戶轉名手續

若申請人現正享用電話服務,但不是香港電訊之註冊客戶, 申請人須要先致電 1000 辦理有關手續。

《長者愛心線查詢:

● 長者愛心線熱線電話: 2607 8873 ● HKT 老友熱線電話 : 2833 6565

● 傳真:1002

如有任何查詢,歡迎於中心辦公時間致電查詢:2642 8480



譚兆然姑娘 (中心主任) 基督復臨安息日會 恒安老人中心





香香〇

上期答案:

8 處不同的地方(紅圈)



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、驗紋、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,"<</p>

	中心	室內活動	戶外活動	
雷暴警告 🎏	✓	/	6	
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 🚍	✓	/	6	
紅色暴雨訊號 📬	V	X	X	
黑色暴雨訊號 🚅	X	X	X	

★ 参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参加活動。



	23	16	O	機関を表現しています。		全期 日
	24 9:00-10:00 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教甲 10:00-11:00 長者中文招(成教甲) 11:00-12:00 長者中文班(成教甲) 11:00-12:00 長者基礎 英文班(成教IV) 11:00-1:00 景価壓服務 12:00-1:45 小結他班(A) 2:00-3:00 亞伯樂園 2:00-5:00 健腦米蘭標	179:00-10:00 愛心券 長者中文寫字班(成教甲) 10:00-11:00 長者中文寫字班(成教甲) 10:00-11:30 「醫管局 HA GoJ 10:00-11:30 「楊管局 HA GoJ 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教 V) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教甲) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教甲) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教甲) 11:00-12:00 長者中文寫字班(成教甲) 10:00-11:00 長者中文寫字班(成教甲) 10:00-11:00 長者中文寫字班(成教甲) 10:00-11:00 長者中文寫字班(成教甲) 10:00-11:00 長者中文語(成教甲) 10:00-11:00 長者中文語(成教甲) 10:00-11:00 長者中文語(成教甲) 10:00-11:00 長者中文語(成教甲) 10:00-11:00 長者中文語(成教甲) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教甲) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教甲) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教 V)	10 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一	3 9:00-10:00 原档中文 10:00-11:00 辰档 11:00-12:00 月1:00-12:00 12:00-1:45 2:00-3:00 2:30-3:30	「諸天述說神的榮耀無言無語, 也無聲	星期一
		愛心券 本宗字班(成教甲) 者中文班(成教甲) 者中文班(成教甲) 「醫管局 HA Go.」[III 「醫管局 HA Go.] III 「醫療文班(成教リ) 「母心 医眼炎 「母心 医鬼の 」「母心 医鬼の 」「母心 医鬼の 」「母心 母心 」「母心 」「母心 」「母心 」「母心 」「母心 」「母心 」		愛心券 4 1	四	*
1	第 25 9:00-10:00 長橋中 (11:15-12:15 (11:30-1:15 (10:15-11:15 (1:30-1:15 (1:30-4:00 (2:00-5:00	18 9:00-10:00 長杏中 10:00-11:00 長杏中 11:15-12:15 11:30-1:15 11:30-1:15 11:30-4:00 2:00-5:00	11 : 30-1 : 15 110 : 15 -11 : 15 11 : 30 - 4 : 00 2 : 00 - 5 : 00	4 111:30-1:15 10:15-11:15 1:30-4:00 2:00-5:00	空灣傳 源 。 CC C	星期
	25	愛心券 18	愛心券 小結他利班 生命教育小組(A) 生命教育小組(B) 健腦米蘭棋	型心外 訂購奶粉服務 小結他剂班 生命教育小組(A) 生命教育小組(B) 健腦米蘭棋	傳揚他的手段。 這。 它的量帶通遍天	海 11 20 20
1	26 9:00-10:00 9:15-10:30 10:30-11:30 111:00-12:15 12:00-3:00 2:30-4:30	19 0:15-10:30 0:00-11:00 11:00-12:15 11:15-12:15 1:45-2:45 2:30-4:30	9: 15-10: 30 9: 15-10: 30 11: 00-12: 15 11: 15-12: 15 +/ 11: 45-2: 45 2: 30-4: 30 3: 00-5: 00	9:15-10:30 9:15-10:30 9:15-12:15 111:15-12:15 +/ 1:45-2:45 2:30-4:30 3:00-5:00	7 四)25年11月
	及	愛心券 書法班 講座 手機安全你要識 國畫花鳥班 -八式與拉筋操(A) 崇慧社 開心粵曲組	愛心券 書法班 國畫花烏班 \式與拉筋操(A) 崇慧社 開心粵曲組 健腦米蘭棋	一次) 地 適	一点
	27 9:00-10:00 9:30-10:30 10:30-11:30 10:30-11:45 2:00-5:00 2:30-3:30沿 3:30-4:30	20 愛心券 9:00-10:00 第7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渠(B 10:45-11:45 樂在畫中(B) 2:00-5:00 桂拉OK 2:00-5:00 健腦米蘭棋 3:00-4:00 量血壓服務	13 9:00-10:00 9:30-10:30 10:30-11:30- 10:45-11:45 2:00-5:00 2:00-5:00 3:00-4:00	6 7:15-3:00 9:00-10:00 9:00-11:30+ 10:30-11:30+ 2:00-5:00 2:00-5:00 3:00-4:00	夜到那夜傳出知識。 。」 (詩篇19:1-4)	中部 法 星期口
1	* 27		 ** 13 ** 200-10:00 ** 300-10:00 ** 300-10:30 ** 400-10:30 ** 400-10:30 ** 400-10:30 ** 400-10:30 ** 400-10:30 ** 400-10:40 ** 400-10:40	の0 全身檢查 00 全身檢查 100 12分割 25分割 25分割 25分割 25分割 25分割 25分割 25分割 2	出知識。	
	28 10:00 9:30-10:30 9:30-12:00 11:00-12:00 11:00-1:00	21 10:00 ((((((((((((((((((((((((((((((((((4 3):00 (S) :30-10:3 :30-10:3 1:00-12:0 1:00-1:00 ::00-4:00 ::30-4:30	7 10:00 9:30-10:30 11:00-12:00 2:00-1:00 原 2:30-4:30 原		
	28 愛心茶 10:00 動動腦筋鬆一鬆 9:30-10:30 簡體字班 11:00-12:00 平衡短訓練班 11:00-1:00 長者普通話班 (成教甲) 1:30-4:30 展者普通話班 (成教子)	要心券 21	愛心券 動動腦筋鬆一鬆 0 簡體字班 0 「平衡玩樂」 平衡墊訓練班) 長者普通話班(成教甲)) 長者普通話班(成教天)	6		聖期 五
1	10:15-12: 1:45-4:	22 10:15-12: 1:45-4:	15 10:15-12: 1:45-4:	8 10:15-12: 1:45-4:	1 10:15-12:00 1:45-4:30	星期六
	00	100 愛心小聚 30 讚美粵曲組	00 愛心小聚 30 讚美粵曲組	00 愛心小聚 30 選 ・	00 愛心小聚 30 讚美粵曲組	頁6/6