



老幼通訊



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，並你所陳設的月亮星宿，便說：人算什麼，你竟顧念他？世人算什麼，你竟眷顧他？」
(詩篇8:3-4)

愛心券

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！

誠邀大家成為義工
共襄善舉，惠澤耆英！

我們要義工

善工運動

♥♥♥♥♥♥♥♥

捐款善長名單

-排名不分先後-(截至2025年10月13日)

高蓮楚	黃志明	林烏錦	朱美莉	梁美玲
李石	林燕紅	林燦欄	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	李琮	關煥嬌	陳燕娥
林瑪蘭	陳翠鳳	王曼萍		



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！！

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 11 月至 2026 年 3 月，共 5 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 11 月至 2026 年 3 月，共 5 個月。
- 會籍有效期：2026 年 3 月 31 日

會員價目



- 金裝加營養 900 克：\$205
低糖加營養 850 克：\$210
活力加營養 850 克：\$230
怡保康 850 克：\$230
- 訂購下列奶粉日期：
- 低糖加營養 ● 活力加營養 ● 怡保康

****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！

11月3至5日
12月1至5日

開會呀

11月26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

每場名額 40 位

11月27日(星期四)

- 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：

八達通收費

午飯時間
下午 12:30 - 1:30
(中心暫停開放)



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)



恒安 HENG ON

擁抱生命★祝福社群



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 訊息等技巧，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



海濱健步自遊行



日期：2025年12月2日(星期二)
 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





恒安大戲院

影片：

★受薪大丈夫★

日期：2025年11月10日(星期一)

時間：下午 2 : 00 - 4 : 00

主演：

胡楓
雪莉
李紅

11月



影片：

★百子千孫★

日期：2025年12月8日(星期一)

時間：下午 2 : 00 - 4 : 00

主演：

鄧碧雲
胡楓

12月

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

請看 11 月份
活動時間表

8

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

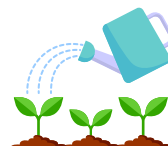
時間：上午 10 : 15 - 中午 12 : 00

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



★生活小貼士★

【食得「耆」樂：山楂陳皮蘋果茶】

各位老友記睇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。

💡 飲用建議：

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！



● 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

!! 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。



「然」

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；
- ✗ 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；
- 兩位長者同住 \$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



夏天熱辣辣
游水涼浸浸



夏天熱辣辣
游水涼浸浸

齊齊找不同

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、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)*

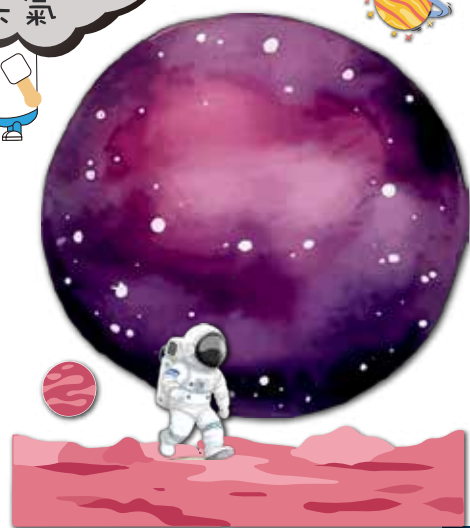
特殊天氣下之活動，興趣班及中心開放安排

“✓”照常舉行/開放，“X”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	✓	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。

特殊
天氣



星期六

(詩篇 19: 1-4)

地點

- 恆耀新馬廬西
- 安安港鞍溪
- 邨城廣沙貢

義賣

