

老樂通訊



基督復臨安息日會 恒安老人中心



6414 0583

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 \$30 (包括會費 \$27 及行政費 \$3)
 - 會籍由 2026 年 1 月至 2027 年 3 月，共 15 個月。
 - 會籍有效期：2027 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 \$30 (包括會費 \$27 及行政費 \$3)
 - 會籍由 2026 年 1 月至 2027 年 3 月，共 15 個月。
 - 會籍有效期：2027 年 3 月 31 日



日期：2026年1月29日(星期四)
時間：下午2:30-4:30
地點：中心一樓
合辦機構：美國雅培製藥有限公司

售賣產品(會員價目)

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

- 購買特定數量者，可獲贈品乙份。贈品詳情稍後公佈。
- 有興趣參加者，請於 22/1 或之前與中心聯絡。

*上述活動只供會員參加

基督復臨安息日會 恒安老人中心

地址：新界沙田馬鞍山恆安邨恆安社區中心一樓107室

電話：2642 8480 2633 0228 傳真：2633 4225

電郵：hose@hkmcadventist.org



2026 年 1 月

「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。」（詩篇 23:4）



例會呀
開

1月 28 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

1月 29 日(星期四)

每場名額 40 位 例會 D：上午 9:00-10:00



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

2026年1月2、5、6日

2月2至5日

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

8

健腦米蘭棋
量血壓服務

請看 1 月份
活動時間表



注意

• 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

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

• 星期六

上午 9:00 至下午 12:00

(不設奶粉售賣及活動報名服務)

• 星期五

上午 8:30 至下午 12:30

下午 1:30 至 4:30



午飯時間
下午 12:30 - 1:30
(中心暫停開放)

擁抱生命 祝福社群



恒安

HENG
ON

頁 1/7



•善工運動•

♡♡♡♡♡♡♡

捐款善長名單

★★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！

高蓮楚 黃志明 林烏錦 朱美莉 梁美玲 李 石 林燕紅 林嬪蘭 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 莊嬪燕
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 林愛嫻 黃 桂 鄭惠珍 楊春嬌 陳蓮娟 劉麗娟 梁國佑
李 琼 關煥嬌 陳燕娥 林瑪蘭 陳翠鳳 王曼萍 林映青 王梁妙玲 歐陽瑄花
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、莫嬪卿夫婦 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

-排名不分先後- (截至2025年12月5日)



中心活動介紹

強身毛巾操

日期：2026年1月7日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

費用：全免 名額：15位

地點：本中心一樓

合辦機構：美國雅培製藥有限公司

負責職員：譚兆然姑娘



智能手機主題班

香港警方 - 「防騙視伏」APP

A)班日期：2026年1月9日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:30

B)班日期：2026年1月26日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：協助長者下載此應用程式，透過課堂教授讓參加者提高防詐騙意識。

費用：\$25 名額：6位/班

地點：本中心一樓

負責職員：何朗天先生(天SIR)



水仙香滿溢

日期：2026年1月26日(星期一)

A)班時間：下午2:00 - 3:30

B)班時間：下午3:30 - 5:00

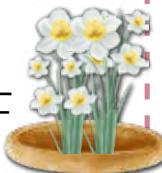
內容：認識、教授挑選及護養水仙等。

費用：\$60 名額：15位/班

地點：本中心一樓

義務導師：王兆明先生、黃映君女士

負責職員：譚兆然姑娘



聽故事、畫彩虹

日期：2026年1月16日至2月6日(星期五)

A)班時間：上午10:00 - 中午12:00

B)班時間：下午2:30 - 4:30

內容：小故事分享，並以手指頭調和乾粉彩畫出一幅溫和美麗作品。



地點：本中心一樓

費用：\$60/4堂 名額：8位/班

負責職員：蔡婉儀姑娘

新春大吉・祝福滿滿

日期：2026年1月19至20日(星期一及二)

(19/1) 時間：上午10:00 - 12:00

(20/1) 時間：下午2:00 - 4:00

內容：簡易製作絲襪年桔小盆栽

費用：\$60 名額：10位

地點：本中心一樓

義務導師：曾寶女士

負責職員：譚兆然姑娘、蔡婉儀姑娘



愛心椅子舞

日期：2026年1月27至2月10、24日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：教授學員在椅子上做出簡易動作，並結合熟悉音樂的運動小組。



費用：\$40/4堂 名額：10位

地點：本中心一樓

負責職員：周惠珊姑娘



「童」您歡聚

日期：2026年1月24日(星期六)

時間：下午 3:00 - 4:30

內容：訊息分享、遊戲、小手工等等。

地點：本中心一樓

費用：全免 名額：12位

合辦機構：屯門前鋒會

屯門幼鋒會

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

健康教育講座

題目：四季健康食譜

日期：2026年1月21日(星期三)

時間：上午 10:00 - 11:00

合辦機構：衛生署



題目：「醣」不怕，食得其法

日期：2026年2月4日(星期三)

時間：下午 3:00 - 4:00

合辦機構：美國雅培製藥有限公司



費用：全免 名額：40位 地點：本中心一樓
負責職員：譚兆然姑娘 何朗天先生(天SIR)

恒安大戲院

影片：

★新難兄難弟★

主演：
梁朝偉
梁家輝

1月

日期：2026年1月19日(星期一)

時間：下午 2:00 - 4:00

影片：

★工廠皇后★

主演：
丁 螢
張英才

2月

日期：2026年2月9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



齊齊
找不同

上期答案：

8 處不同的地方(黃圈)



★ 長者乘車優惠 ★

「2元乘車優惠」將改為「兩蚊兩折」

「然」

猶在耳



譚兆然姑娘
(中心主任)
基督復臨安息日會
恒安老人中心

2026年4月1日年滿60歲的香港居民，繼續需要使用「樂悠咁」拍卡搭車，享有交通優惠。政府為了讓長者和業界有足夠時間適應，將分兩個階段推行新方案：

■ 第一階段：2026年4月1日起，實施「兩蚊兩折」收費

由2026年4月1日開始，新的車費計算方法會正式生效。不過，這個階段不會限制大家的乘搭次數，可以照常使用。

■ 第二階段：2027年4月1日起，設立每月240程上限

在新收費實行一年後，政府會加入每月240程的優惠上限。這個次數大約等於每日搭8程車，政府相信足夠滿足大部分長者日常外出的需要。

新收費計算教學：「兩蚊兩折」計原價定半價？

新方案的計算方法，長者可參考以下三大原則：①②③

① 短途車程費用不變：

票價\$10或以下之車程，收費維持\$2。

【例子】陳婆婆在荃灣搭巴士去葵芳，原價車費是\$6.2。因為車費在\$10以下，所以陳婆婆照舊只需付\$2，與以往相同。

② 長途車程按兩折收費：

票價\$10以上之車程，須支付原價兩成的費用。

【例子】李太由沙田搭港鐵去旺角，原價車費是\$14.5。因為車費超過\$10，所以她需要支付兩折，即是\$2.9(\$14.5 × 0.2 = \$2.9)。

③ 北上深圳、過海、長途車3種常見情況計算參考

26年4月1日開始，長者坐長途貴車將會「兩蚊」變「兩折」，以下抽取3條路線實際計算參考：

過海路線：

--以101號巴士（觀塘往堅尼地城）為例

成人原價：\$12.9

新計劃長者優惠車費：\$2.6*

*計算方法：\$12.9的兩折是\$2.58，按「不足一毫亦作一毫」計算，實收\$2.6，比以前多付\$0.6。如果長者每日搭來回，一個月(20日)大約多付\$24。

北上路線：

--以B1號巴士（天水圍往落馬洲）為例

成人原價：\$15.3

新計劃長者優惠車費：\$3.1*

*計算方法：\$15.3的兩折是\$3.06，實收\$3.1，比以前多付\$1.1。如果長者逢周末北上消遣，一個月來回8次，大約多付\$8.8。

長途路線：

--以港鐵上水站往太古站為例

成人原價：\$24.5

新計劃長者優惠車費：\$5*

*計算實例：原價\$24.5的車資兩折後為\$4.9，實收\$5，比起過往的\$2車費多付\$3。假設長者每逢平日乘此路線跨區，以一個月20日來回坐計算，每個月會比過往多付\$120。

以上資料只供參考，一切資料請參考政府網頁為準。

資料來源：長者乘車優惠明年4月收緊長者群組熱議兩蚊兩折點樣計-每月限搭240程北上深圳貴好多。星島頭條。2025年12月12日 <https://www.sheadline.com/lifetips/3526287/>

【珍惜眼前 盼望 2026】



2025年即將過去，前陣子宏福苑事件是我們整個社會的集體傷痛，或許大家與宏福苑的街坊素不相識，但面對突如其來的災難，難免會湧起了複雜的情緒，更有一份對生命無常的感觸。

讓我們把這份悲傷轉化為一份力量、一份對生命的珍視，和一份對身邊人的關懷。相信老友記隨著人生閱歷豐富，會更懂得如何面對人生的起伏。讓我們藉著這次沉痛的事件，重新審視和擁抱我們的生活：

1.擁抱身邊的「眼前人」：

- 人生最寶貴的，不是金錢或物質，而是身邊愛護您的人。我們時常說「珍惜眼前人」，多與子女、孫兒、老朋友見面或通電話，一句關懷的問候，都能讓彼此的心更溫暖。
- 主動關心鄰居，特別一些獨居長者或行動不便的鄰居，一個問候、一包物資、一個小小的幫助，都能讓社區充滿愛的暖流，更有幸福感。



2.照顧好自己，活好當下：

- 保持一顆感恩的心，享受每一天陽光、每一頓溫飽的飯餐、每一次與朋友的閒聊。
- 好好照顧自己的身心，每天給自己安排輕鬆的活動，如散步、聽音樂，容讓大腦有休息的空間。
- 過去的經歷成就今日的您，「學習每朝早愛每個已升級的你」（來自歌曲《你都有今日》歌詞），欣賞自己對生命的付出，珍惜每一天的意義。
- 如果感到情緒困擾，可以嘗試「著陸」技巧(54321-Grounding) 小練習，有助把我們帶回「此時此刻」，使我們平靜一點，也可以找您身邊信任的家人、朋友、中心職員分享自己的感受。但如果負面情緒持續不斷，請盡快向專業人士求助。



3.提升「居安思危」意識：

- 消防安全：掌握逃生路線、並確保通道暢通、電器使用安全。
- 互助網絡：準備在緊急時可以撥打的求助電話（如社工或鄰居），並定期與身邊的親友保持聯繫。



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



「著陸」技巧(54321-Grounding) 小練習：

- 找出五件顏色鮮豔的物品（如：紅色的杯、藍色的衣服等）；
- 觸摸四樣物品，用心感受它們的質地（如：銀包、水杯等）；
- 靜心聆聽三種聲音（如：風扇聲、車聲等）；
- 尋找兩種氣味，輕輕吸氣，注意空氣中的不同氣味（如：茶的香氣、花香等）；
- 品嚐一樣你喜歡的食物，如果身邊沒有食物，也不要緊，可以輕聲對自己說：「我欣賞自己，因為我已經完成了此時此刻的 54321。」



【帶長者去旅行：馬灣 1868 新舊交融】

各位老友記！想搵個地方可以望咗靚景、吹咗海風、傾咗閒計？喺大嶼山同青衣之間嘅全新旅遊地標「馬灣1868」就啱晒你哋啦！等我不休俾介紹咗呢個今年3月先正式開放嘅好去處啦！

●藝術工作坊

最大賣點就係彩虹村莊啦！外牆粉飾成色彩繽紛嘅小屋，裡面仲有文創工作室同埋藝術手作班。老友記可以喺度參加陶器製作、布藝染料同埋金屬飾品等工作坊，齊齊享受手作樂趣。

●歷史古蹟

呢度擁有悠久嘅歷史故事。喺「古蹟館」可以探索唐代灰窯同埋清代磚窯嘅建造技藝；另外，園區內有「三級歷史建築」遺跡，例如舊九龍關石碑、天后古廟、九龍關紀念碑以及「梅蔚」石刻等。老友記可以喺度探索歷史長河。

●打卡美景

充滿藝術文化氣息嘅「馬灣1868」，將多間小屋變身為大型特色壁畫，可供老友記打卡留倩影。此外，「馬灣1868」展覽廳會不定期舉辦各種藝術展覽活動。戶外更可俯瞰整個汲水門大橋嘅自然美景，適合老友記同埋孫仔孫女放慢腳步，齊齊「放電」輕鬆！

●前往交通：

- 渡輪（船程約15-25分鐘）：從中環2號碼頭或荃灣碼頭上船，再步行約19分鐘；
- 巴士：青衣/荃灣站/荃灣西站/葵芳新都會廣場/香港國際機場/九龍站均有服務（*馬灣為限制車輛區域，私家車沒有禁區許可證將不可駛入）

馬灣由1868年小漁村蛻變成今日景點，新舊交融，最適合老友記慢活遊，係一個遠離市區煩囂嘅好去處！仲唔快啲約埋三五知己一齊去遊玩？

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。

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

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)



2026年1月活動時間表



星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五



「你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂；
在你右手中有永遠的福樂。」(聖經-詩篇16:11)

2026公眾假期

9:00-12:00 健腦米蘭棋
2:00-3:30 喬幼同樂迎新年

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
4	5 9:00-10:00 訂購奶粉服務 長者中文寫字班(成教丙) 10:00-11:00 長者中文班(成教丙) 11:00-12:00 長者中文班(成教丙) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教丙) 12:00-1:45 小結他班(A) 2:00-3:00 健樂打籃球 2:00-5:00 健腦米蘭棋	6 9:00-10:00 訂購奶粉服務 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(成教乙) 11:00-12:00 量血壓服務 12:00-3:00 亞伯樂園 2:00-3:00 健樂打籃球 2:00-5:00 健腦米蘭棋	7 9:00-11:00 健腦米蘭棋 書法班 9:15-10:30 強身毛巾操 國畫花鳥班	8 9:00-5:00 中心職員會 及年議會 11:00-12:15 +八式與拉筋操(A) 崇慧社 2:00-5:00 健腦米蘭棋	9 10:00 動動腦筋鬆一鬆 10:30-10:30 簡體字班 10:00-11:30 香港警方-「防騙視狀」APP(A)	10 10:00 動動腦筋鬆一鬆 10:15-12:00 愛心小聚 11:00-1:00 長者普通話班II(成教甲) 1:45-4:30 讀美粵曲組
11	12 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教丙) 10:00-11:00 長者中文班(成教丙) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教丙) 12:00-1:45 小結他班(A) 2:00-3:00 亞伯樂園 2:30-3:30 愛心義工組 3:30-4:30 音樂「鍾」義工隊成果分享畢業禮	13 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(成教乙) 11:00-12:00 量血壓服務 12:00-1:45 小結他班(A) 1:30-1:45 健樂打籃球 1:30-4:00 生命教育小組(A) 2:00-5:00 健腦米蘭棋	14 9:00-5:00 中心年議會 11:15-12:15 長者基礎英文班(成教VI) 11:00-12:15 小結他初班 1:30-1:45 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	15 9:30-12:00 「埋嚟睇、埋嚟揀」 中心義賣日 9:30-10:30 樂在畫中(A) 10:45-11:45 樂在畫中(B) 2:00-5:00 國畫花鳥班 書法班 1:30-4:30 開心粵曲組	16 10:00 動動腦筋鬆一鬆 10:30-10:30 簡體字班 10:00-12:00 聽故事、畫彩虹(A) 1:00-1:00 長者普通話班II(成教甲) 1:45-4:30 讀美粵曲組	17 10:15-12:00 愛心小聚 9:30-10:30 樂在畫中(A) 10:45-11:45 樂在畫中(B) 1:00-1:00 長者普通話班II(成教甲) 2:30-4:30 聽故事、畫彩虹(B) 2:00-5:00 量血壓服務
18	19 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教丙) 10:00-11:00 長者中文班(成教丙) 10:00-12:00 新春大吉 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教VI) 11:00-12:00 量血壓服務 12:00-1:45 小結他班(A) 2:00-3:00 亞伯樂園 2:00-4:00 電影(新難兄難弟)	20 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教丁) 10:00-11:00 長者中文班(成教丁) 11:15-12:15 長者基礎英文班(成教VII) 11:00-12:00 小結他初班 1:30-1:45 生命教育小組(A) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:00-4:00 新春大吉：祝福滿滿	21 9:15-10:30 書法班 講座 10:00-11:00 四季健康食譜 國畫花鳥班	22 9:00-10:00 活力智多星運動小組 樂在畫中(A) 10:30-11:30 +八式與拉筋操(B) 樂在畫中(B) 11:00-1:00 卡拉OK 2:00-5:00 健腦米蘭棋 3:00-4:00 量血壓服務	23 10:00 動動腦筋鬆一鬆 10:30-10:30 簡體字班 10:00-12:00 聽故事、畫彩虹(A) 11:00-1:00 長者普通話班II(成教甲) 1:45-4:30 長者普通話班II(成教甲) 2:30-4:30 聽故事、畫彩虹(B) 2:00-5:00 健腦米蘭棋 3:00-4:00 量血壓服務	24 10:15-12:00 愛心小聚 9:30-10:30 樂在畫中(A) 10:45-11:45 樂在畫中(B) 1:00-1:00 長者普通話班II(成教甲) 2:30-4:30 聽故事、畫彩虹(B) 2:00-5:00 健腦米蘭棋 3:00-4:00 量血壓服務
25	26 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教丙) 10:00-11:00 長者中文班(成教丙) 10:00-11:00 香港警方-「防騙視狀」APP(B) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教VI) 12:00-1:45 小結他班(A) 2:00-3:00 水仙香滿溢(A) 3:00-5:00 水仙香滿溢(B)	27 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教丁) 9:00-10:00 書法班 例會 10:00-11:00 長者中文班(成教丁) 11:15-12:15 國畫花鳥班 2:00-3:00 生命教育小組(A) 2:00-3:00 生命教育小組(B) 2:30-4:30 開心粵曲組	28 9:00-10:00 例會 10:30-11:30 +八式與拉筋操(B) 10:30-11:30 加營素售賣日 11:00-12:15 卡拉OK 2:00-5:00 量血壓服務	29 9:00-10:00 例會 10:30-11:30 +八式與拉筋操(B) 10:30-11:30 聽故事、畫彩虹(A) 11:00-1:00 長者普通話班II(成教甲) 1:45-4:30 讀美粵曲組	30 10:00 動動腦筋鬆一鬆 10:30-10:30 簡體字班 10:00-11:30 香港警方-「防騙視狀」APP(A)	31 10:15-12:00 愛心小聚 2:00-3:30 聽故事、畫彩虹(B) 2:30-4:30 長者普通話班II(成教乙)