



# 耆樂通訊



## 2026 年 2 月

「我必使他們與我山的四圍成為福源，  
我也必叫時雨落下，必有福如甘霖而降。」

(以西結書 34:26)



6414 0583



基督復臨安息日會 恒安老人中心



### 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 2 月至 2027 年 3 月，共 14 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 2 月至 2027 年 3 月，共 14 個月。
- 會籍有效期：2027 年 3 月 31 日

## 會員續會大行動

日期：2026 年 3 月 16 至 19 日  
(星期一至四)

時間：● 上午 9:00 至 中午 12:00  
● 下午 2:00 至 5:00

費用：\$24 (會籍有效期至 2027 年 3 月 31 日)

- \*請攜帶\*\*「會員證」及「身份證」\*\*以便核對資料
- \*請預留 30 分鐘時間，因或需等候及更新資料
- \*請致電中心預約時間



例會呀

每場名額 40 位

2 月 25 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

2 月 26 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

2026 年 2 月 2 至 5 日

3 月 2 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！

### 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

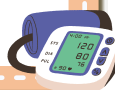
(不設奶粉售賣及活動報名服務)

午飯時間  
下午 12:30 - 1:30  
(中心暫停開放)

8

健腦米蘭棋  
量血壓服務

請看 2 月份  
活動時間表



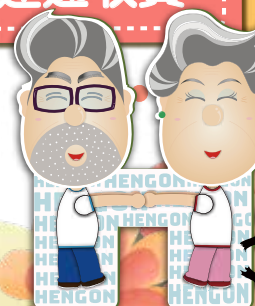
注意

● 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

擁抱生命  
祝福社群



恒安  
HENG AN  
頁 1/8



## 聯合義工嘉許禮 2025

日期：2026年3月13日(星期五)

時間：上午 8:30 - 下午 5:00

集合地點：本中心一樓

對象：領獎義工

內容：義工嘉許禮、午膳、  
漫遊九龍寨城公園\*

費用：\$50 名額：52位(得獎義工優先參加)

負責職員：譚兆然姑娘

\*九龍寨城公園是一座充滿歷史韻味的園林，建於昔日的九龍寨城原址之上。這片土地曾是世界聞名的“三不管”地帶，擁擠的違建與錯綜複雜的巷弄構成了獨特的歷史背景。其中，寨城的部分遺跡，如南門古蹟、古井與寨城舊城牆仍被保留，並設有展覽館，詳細介紹當年九龍寨城的歷史與變遷。



## 2025 義工得獎名單 (排名不分先後)



### ● 71 小時或以上(金獎)

布錦泳 崔莉妮 蔡玉燕 楊淑嫻 錢慧明 馮雁秋 林烏錦 馬招娣  
梁桂玲 李淑賢 蔡美霞 莫嫻卿 鄭惠珍 伍麗珍 李鳳華

### ● 51-70 小時或以上(銀獎)

林淑嫻 羅玉珍 周愛蘭 劉淑玲

### ● 21-50 小時或以上(銅獎)

陳素琴 黃英 高志強 黃國輝 崔珍妮 胡鳳彩 陳潤花 胡瑞珍  
郭美蓮 吳慧容 李金贊 陳傑輝 陳順景 麥凱傑 楊運香 王愛眉  
馮肖歡 龍惠芳 王明昌 何潤娣 陳月燕 陳吐香 黃後容 鄭玉萍  
梁愛群 何笑梅 林賽香 馮詩晴 胡燕 曾寶 招愛貞 胡崇佳  
黃淑娟 林允麟

### ● 5-20 小時或以上(嘉許獎)

吳咏云 蔡思存 林瀚堃 王秀琴 蔡慧儀 陳玉英 林美霞 招潔芳  
楊綺華 葉鳳儀 鍾惠賢 莫燕玲 盧志飛 梁少英 林敏儀 朱美莉  
馮肖軒

### ● 家庭獎：

錢慧明 麥凱傑  
崔珍妮 崔莉妮  
黃國輝 黃淑娟  
馮肖歡 馮詩晴 馮肖軒 林瀚堃 林允麟



## 「恒」福人日快樂時光

日期：2026年3月5日(星期四)

農曆正月十七

時間：中午12:00 - 下午3:00

內容：生日聚餐、表演、抽獎、遊戲等

名額：140 位

費用：\$180

地點：富臨皇宮(石門店)

沙田石門安群街 1 號

京瑞廣場2期2樓201號舖

負責職員：譚兆然姑娘



平安喜樂

## 耆青玩樂在一起

日期：2026年3月20日(星期五)

時間：下午 2:00 - 5:30

內容：與中學生一同做手工/玩遊戲

費用：全免

名額：72位

集合地點：本中心一樓

合辦機構：大埔三育中學

負責職員：譚兆然姑娘







## 長幼共融活動·沙畫體驗

日期：2026年2月24日(星期二)

時間：下午3:30 - 5:00

內容：藉新春佳節，一班精靈活潑的少年人帶著沙畫燈箱來同老友記歡度一個下午，並派發新春福袋。

導師：鄧佩媚姑娘

費用：全免 名額：10位

地點：本中心一樓

合辦機構：基督復臨安息日會

山景綜合青少年服務中心

負責職員：譚兆然姑娘



## 「感恩生命」公園漫步

日期：2026年3月3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)

2.在美麗公園內細聽趣味故事，分享靈活腦筋遊戲。

名額：20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：馬鞍山公園

負責職員：周惠珊姑娘



## 智能手機主題班

### 智能畫畫上色班

日期：2026年2月9日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心一樓



### 相片變靚在你手

日期：2026年2月27日(星期五)

時間：上午10:30 - 12:00

地點：地下G6室

費用：\$25

名額：6位/班

負責職員：何朗天先生(天SIR)



## 健康教育講座

### 題目：「醺」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

2月



### 題目：認識消化不良

日期：2026年2月23日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

合辦機構：衛生署



### 題目：婦女健康行多步

日期：2026年3月6日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

合辦機構：衛生署

3月



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：

★工廠皇后★

主演：

丁瑩  
張英才

2月

日期：2026年2月9日(星期一)

時間：下午2:00 - 4:00

影片：

★吉屋藏嬌★

主演：

鄭裕玲  
利智

3月

日期：2026年3月23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



2026年1月起，香港公立醫院收費全面調整，設有「全年1萬元醫療費用」上限措施，以下為調整涵蓋範疇、符合豁免資格/減免機制人士、申請資格、家庭入息和資產上限等。公立醫療費用調整多個範疇，包括：

- 急症室門診：免費(只限「危殆」及「危急」人士)、  
\$400/每次(其他分流類病人)；
- 普通科門診：診症 \$150/每次、藥物 \$5/每種、注射/敷藥 \$50/每次；
- 專科門診：診症 \$250/每次、藥物 \$20/每種；
- 住院：急症病床 \$300/每日、療養/復康、護養及精神科病床 \$200/每日；
- 老人科日間醫院/復康日間醫院：診症 \$100/每次；
- 精神科日間醫院：免費；
- 腫瘤科或腎科診所/中心：診症 \$250/每次
- 社區服務：社區老人評估小組診症服務 / 社康護理服務(普通科) /  
社區專職醫療服務 - \$100/每次  
精神科社康護理服務 - 免費/每次；
- 病理檢驗服務：基礎項目-免費、進階項目-\$50/每種、高端項目-\$200/每種
- 非緊急放射造影服務：基礎項目-免費、進階項目-\$250/每種、  
高端項目-\$500/每種。

☆ 以下人士只須於每次登記求診時通知醫院/診所職員，並出示身份證明文件，職員透過聯機查詢系統確認資格後，即可獲豁免公營醫療服務的收費。

「符合醫療費用豁免資格人士」包括：

- ① 社會福利署的綜合社會保障援助受助人；
- ② 長者院舍照顧服務券計劃級別0院舍券持有人；
- ③ 75歲或以上長者生活津貼(包括廣東計劃及福建計劃下)受惠人。

★ 而醫療費用減免收入及資產限額放寬申請資格，包括：

- ① 放寬收入限額：2人或以上家庭住戶每月入息不超過中位數；  
1人家庭住戶每月入息不超過中位數的150%。
- ② 放寬資產限額：病人的家庭資產值低於適用於其家庭人數的合資格登記公屋輪候冊所設定的資產限額。
- ③ 放寬「家庭」定義：與申請人無密切經濟關係的同住家庭成員或可無需納入經濟審查。

另外，有限期醫療費用減免範圍擴至偶發性家庭醫學門診服務，最長有效期至18個月；申請人如在18個月內再次申請減免，只需簽署聲明書確認家庭財政狀況不變，毋須重新提交經濟文件作審查。

按家庭人數釐定的家庭住戶每月入息中位數(不包括外籍家庭傭工)(港元)  
二零二五年第三季

家庭人數	家庭住戶每月 入息中位數的150%	家庭住戶每月 入息中位數的100%	家庭住戶每月 入息中位數的75%
1	\$15,000	-	\$7,500
2	-	\$23,000	\$17,250
3	-	\$39,600	\$29,700
4	-	\$50,700	\$38,025
5或以上	-	\$51,600	\$38,700

資料來源：香港特別行政區政府統計處綜合住戶統計調查  
(以上數字於2025年11月更新，並每季調整一次)



## 【2026 公營醫療費用調整】

獲減免醫療費用家庭的資產上限（港元）

家庭人數	資產上限(沒有長者成員)	資產上限(有1位長者成員)	資產上限(有2位長者成員)
1	\$291,000	\$459,000	-
2	\$394,000	\$562,000	\$730,000
3	\$514,000	\$682,000	\$850,000
4	\$600,000	\$768,000	\$936,000
5	\$666,000	\$834,000	\$1,002,000

註：病人家庭如有長者（即年齡不少於65歲），資產限額可因應每名長者而獲提升168,000元。

申請人可以親身到公立醫院或診所的醫務社會服務部、社會福利署綜合家庭服務中心或保護家庭及兒童服務課或其他指定服務單位申請減免，包括：①低收入人士 ②長期病患者 ③貧困年長病人。另外，也可以利用醫管局的 HA Go App(醫療費用援助一站通)進行初步評估、查閱進度、上傳文件；申請需提交證明文件，以家庭為基礎評估經濟狀況。

所有醫療費用減免的申請，必須通過醫務社工/社署家庭服務社工(社工)之經濟審查，因為有關的資格評估是以家庭為基礎。

申請人須填寫申請表，並提交病人及所有同住而被納入經濟評估的核心家庭成員的相關證明文件。而長者生活津貼受惠人或上述家庭成員已獲發有效的醫療費用減免證明書的病人需帶同以下文件之正本及副本：

- ① 身份証
  - ② 3個月內住址證明
  - ③ 長者生活津貼之社署証明信
  - ④ 領取長者生活津貼之銀行月結單或銀行簿
- 進行評估及申請。



譚兆然姑娘  
(中心主任)  
基督復臨安息日會  
恒安老人中心



資料來源：

《醫療費用減免（適用於符合資格人士）》。醫院管理局。2026年1月。 [https://www.ha.org.hk/visitor/ha\\_visitor\\_index.asp?Content\\_ID=259365&Lang=CHIB5&Dimension=100&Parent\\_ID=10047&Ver=HTML](https://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.asp?Content_ID=259365&Lang=CHIB5&Dimension=100&Parent_ID=10047&Ver=HTML)  
《公營醫療費用減免2026年全面調整—一文即睇涵蓋範疇申請資格—入息上限如何計算》。  
星島頭條。2026年1月9日 <https://www.stheadline.com/health-care/3534004/>





# 從心 背語

## 【新春感恩】

1. 感恩每天醒來，能開展新一天。
2. 感恩過去一年的困難經歷，讓我心靈變得更加堅強。
3. 感恩生命中遇到的每一個人，他們的出現組成了我的人生故事。
4. 感恩家人及朋友的陪伴，他們是我心靈的堅實後盾。
5. 感恩每天的安靜時光，帶來內心的平和與安定。
6. 感恩自己願意持續學習，讓心靈不斷成長。
7. 感恩所有曾經原諒我的人，讓我學會寬容與放下。
8. 感恩大自然的美好，讓我靜心欣賞造物主的偉大創作。
9. 感恩每一次的失敗，讓我在挫折中學會堅持和成長。
10. 感恩神賜予希望與方向，讓我有力量穩行人生路。



馮肖莊姑娘  
基督復臨安息日會  
港澳區會  
社會服務部  
幹事

「求你指教我們怎樣數算自己的日子，  
好叫我們得著智慧的心。」  
(詩篇90:12)

## 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



## 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

特殊  
天氣

“✓” 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 T1	✓	✓	✓
三號風球 T3	✓	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。



2026年2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	2 9:00-10:00 訂購奶粉服務 長者中文寫字班(成教丙) 健腦米蘭棋 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) 量血壓服務 12:00-1:45 小結他班(A) 亞伯樂園 2:00-3:00 愛心義工組 2:30-3:30	3 9:00-10:00 訂購奶粉服務 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) 小結他初班 11:30-1:15 生命教育小組(A) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:00-3:00 開心椅子舞 3:15-5:15 健腦米蘭棋	4 訂購奶粉服務 9:00-11:00 健腦米蘭棋 9:15-10:30 書法班 11:15-12:15 十八式與拉筋操(A) 崇慧社 1:45-2:45 開心粵曲組 2:30-4:30 講座 3:00-4:00 「醺」不怕，食得其法	5 訂購奶粉服務 9:00-10:00 活力智多星運動小組 10:30-11:30 十八式與拉筋操(B) 2:00-5:00 健腦米蘭棋 2:00-5:00 卡拉OK 3:00-4:00 量血壓服務	6 動動腦筋鬆一鬆 10:00 簡體字班 9:30-10:30 長者普通話班II(成教甲) 11:00-1:00 長者普通話班II(成教乙)	7 愛心小聚 10:15-12:00
8	9 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) 10:00-11:30 智能畫畫上色班 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教V) 量血壓服務 11:00-12:00 小結他班(A) 亞伯樂園 2:00-3:00 電影(工廠皇后) 2:00-4:00	10 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) 小結他初班 11:30-1:15 生命教育小組(A) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:00-3:00 開心椅子舞 3:15-5:15 健腦米蘭棋 2:00	11 9:00-11:00 健腦米蘭棋 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) 崇慧社 1:45-2:45 開心粵曲組 2:30-4:30	12 9:00-10:00 活力智多星運動小組 10:30-11:30 十八式與拉筋操(B) 2:00-5:00 健腦米蘭棋 2:00-5:00 卡拉OK	13 動動腦筋鬆一鬆 10:00 簡體字班暫停一次 9:00-12:00 健腦米蘭棋 11:00-1:00 長者普通話班II(成教甲) 2:00-4:00 健腦米蘭棋 2:30-4:30 長者普通話班II(成教乙)	14 愛心小聚 10:15-12:00 1:45-4:30 讀美粵曲組
15	16 9:00-12:00 健腦米蘭棋 2:00-3:00 亞伯樂園	17	18	19	20 動動腦筋鬆一鬆 10:00 簡體字班暫停一次 9:00-12:00 健腦米蘭棋	21 愛心小聚 10:15-12:00 1:45-4:30 讀美粵曲組
22	23 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 認識消化不良講座 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教V) 量血壓服務 11:00-12:00 小結他班(A) 亞伯樂園 2:00-3:00 健腦米蘭棋 2:00-5:00	24 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) 小結他初班 11:30-1:15 生命教育小組(A) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:00-3:00 開心椅子舞 3:30-5:00 長幼共融活動 沙畫體驗	25 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 2:00-3:00 開心粵曲組 2:30-4:30	26 例會 9:00-10:00 十八式與拉筋操(B) 10:30-11:30 健腦米蘭棋 2:00-5:00 卡拉OK 3:00-4:00 量血壓服務	27 動動腦筋鬆一鬆 10:00 簡體字班 9:30-10:30 相片變靚任你手 10:30-12:00 職員會 1:30-5:00	28 愛心小聚 10:15-12:00 1:45-4:30 讀美粵曲組



公眾假期