



老幼 通訊



2026年3月

「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。」
(詩篇 16: 11)



6414 0583



基督復臨安息日會 恒安老人中心

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(包括會費\$21及行政費\$3)
-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

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3月至2027年3月，共13個月。
- 會籍有效期：2027年3月31日



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♥



3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



例會呀

每場名額 40 位

3月26日(星期四)

例會 D：上午 9:00-10:00



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

會員價目

訂購下列奶粉日期：2026年3月2至5日*

4月1、2、8日

● 低糖加營養

● 活力加營養

● 怡保康

*3月5日(星期四)

上午11:00-下午4:00

暫停訂購

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



午飯時間

下午 12:30 - 1:30

(中心暫停開放)

● 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)

齊齊 找不同

上期答案：
8 處不同的地方 (綠圈)



恒安

HENG AN

擁抱生命 祝福社群



中心活動介紹

「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



尚餘
少量名額!

愛心椅子舞

日期：2026年3月3、24、31日(星期二)

2026年3月12日(星期四)

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



勁輪之舞

日期：2026年4月13至5月4日(逢星期一)

時間：上午9:00 - 10:00

內容：負責同事坐在輪椅上教授學員簡單動作，讓每位坐在輪椅上的參加者能隨著熟悉歌曲，一起舞動。

費用：\$60/4堂 名額：6位

地點：本中心一樓

負責職員：周惠珊姑娘



智能手機主題班

相片變靚在你手

日期：2026年3月20日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心一樓

費用：\$25 名額：6位/班

負責職員：何朗天先生(天SIR)



耆青樂歡聚

日期：2026年3月30日(星期一)

時間：上午10:00 - 中午12:00

費用：全免

名額：15位

地點：本中心一樓

合辦機構：香港青少年服務處賽馬會

恆安綜合青少年服務中心

負責職員：譚兆然姑娘



健康教育講座

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



題目：勿失良肌 - 如何提升活動能力

日期：2026年3月27日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

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)

血糖測試

日期：2026年4月8日(星期三)

時間：上午9:00 - 11:00

地點：本中心一樓

費用：全免 名額：45位

合辦機構：美國雅培製藥有限公司

負責職員：譚兆然姑娘



不餵鴿講座

日期：2026年3月25日(星期三)

時間：下午3:15 - 4:15

地點：本中心一樓

費用：全免 名額：40位

合辦機構：漁農處

負責職員：譚兆然姑娘



「芬」棋腦腦樂

日期：2026年3月30日(星期一)

時間：下午2:00 - 4:00

費用：全免

名額：12位

地點：本中心一樓

負責職員：譚兆然姑娘



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

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



影片：

★褲甲天下★

主演：
吳耀漢
沈殿霞
張艾嘉

4月

日期：2026年4月20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

【帶長者去旅行：沙頭角邊境禁區一日遊】

想搵個又舒服、又有歷史故事嘅地方，同老友記一齊輕鬆走走？不如去「沙頭角邊境禁區」玩一日啦！呢個小鎮自 1951 年起被列為邊境禁區，近年陸續開放，只要預先申請「禁區紙」，就可以輕鬆走入呢片隱世小鎮，感受邊境風情！

沙頭角碼頭

全港最長碼頭原來就係沙頭角！視野開揚，可以遠眺深圳同連綿山巒，碼頭牆身仲有本地小學生創作嘅壁畫，描繪沙頭角嘅人文故事，好啱老友記慢慢散步、慢慢欣賞！

沙頭角「海味街」

沙頭角街市入面有一條專賣海味乾貨嘅「海味街」，好多都係自家製，仲可以試下香煎墨魚餅、蠔餅麵等客家美食。鍾意買地道乾貨、又鍾意食嘢嘅老友記，一定會行到好開心！

中英街花園

中英街花園重現舊式火車站場景，有 1:1 火車頭模型同復古車站，打卡一流！許願瞭望台可以俯瞰中英街景色，仲可以掛上許願牌，懷舊又浪漫，鍾意影相打卡嘅老友記絕對唔可以錯過！

羅氏大屋

羅氏大屋係羅氏族人嘅祖屋，而家活化為「香港沙頭角抗戰紀念館」，屬於本地少數可以見證香港抗戰歷程嘅歷史建築，展出東江縱隊同港九大隊嘅抗戰故事，同埋羅氏家族嘅抗日事蹟，好啱老友記慢慢參觀，了解香港嘅歷史！

沙頭角故事館

故事館收藏咗好多由居民捐贈嘅舊物，例如家具、陶器、斗笠等，靜靜咁講述沙頭角居民昔日生活，想認識邊境小鎮歷史同人情味嘅老友記，記得留時間入去參觀呀！



★禁區開放時間

每日早上7時至晚上9時

★開放範圍

整個沙頭角邊境禁區（中英街除外）

★如何申請「禁區紙」

只要經香港警務處網上服務申請平台，遞交「沙頭角邊境禁區許可證」申請，一般約需兩個工作天處理，費用全免。

網上申請連結：

<https://www.es.police.gov.hk/eserv-online-portal-ui/#/pages/e-services-application-forms/10>

或掃描二維碼申請



★交通貼士

- 港鐵上水站或粉嶺站乘搭 78S 或 78K 巴士
 - 港鐵上水站乘搭 55K 專線小巴
 - 港鐵藍田站乘搭 277A 巴士
 - 於荔枝窩、鴨洲或吉澳碼頭乘船前往
- (*如欲自駕，必須持有有效邊境禁區許可證)

沙頭角邊境禁區集自然風光、歷史建築同人情故事於一身，老少咸宜，特別適合帶長者嚟一日悠閒深度遊！你又最鍾意邊個景點？



【跑出新生命 -- 「則仕 Do It」的生命奇蹟】

珊情語意

上星期與一班老友記一起「新春行大運」，大家邊行邊分享到「鄭則仕(Kent哥)的生命奇蹟」，「睇住佢之前身體有問題，而家跑到10公里馬拉松，大家仲有咩藉口話做運動辛苦！」，受著他的堅毅激發，這天大家都「打起心肝」，齊齊做運動，動力滿滿！

74歲的Kent哥多年來體型都是偏肥胖並且有糖尿病，一年前他開始膝蓋疼得連下樓梯都成了難事，醫生建議注射藥物止痛，但這只能暫緩痛楚，維持4到6個月就得重新注射，無法根治。就在此時，好友周潤發(發哥)邀請他一起跑步鍛煉，他當時還反問：「不會吧，膝蓋痛還跑步，行嗎？你開玩笑吧！」

Kent哥從來沒有接觸過跑步這個運動，從零開始，他起初跑不到2分鐘就痛到想放棄，但發哥不斷鼓勵他，教導他「不要停，要堅持，可以慢，但必須要堅持下去，你要適應他的痛，你可以調整你出腳的角度，不能讓它控制你，你要打敗它。」Kent哥不想白費好友的一番苦心，縱使辛苦也堅持下去。苦練十個月，最終他證明了，身體雖然會老，但只要你願意每日跨出那一小步，身體是有「修復力」的。Kent哥透過飲食調節成功減磅，直接減輕了膝關節的負擔，慢跑和肌肉訓練有助他慢慢增強了下肢及膝關節周圍的肌肉力量，進而改善了關節的穩定性。

Kent哥能成功，背後有一個最重要的推動力，就是好朋友發哥的鼓勵。發哥不只教他方法，更重要的是「陪伴」。馬拉松賽後他激動地說：「感謝師父送我新生命！」這句話讓我們看見，人的一生活，如果能遇到一位好的「導師」和「靠山」，生命真的會不一樣。在我們努力照顧身體、對抗痛楚的過程裡，除了靠自己的意志力，其實我們還可以擁有一份更強大的依靠，上帝了解我們膝蓋的痛、心裡的累，當我們像Kent哥那樣，跑兩分鐘就想放棄時，我們可以向上帝禱告。聖經有一句話很美：「疲乏的，祂賜能力；軟弱的，祂加力量。」(以賽亞書40:29)祂願意成為我們每天跨出那一小步的力量來源。



今天，邀請大家不只看見Kent哥的毅力，也讓我們一起學習把重擔交託給主。只要您願意「Do It」，並學會靠主得力，也能跑出新生命，活出不一樣的生命奇蹟！

「當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。」(詩篇37:5)



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

❤️溫馨提示

老友記在決定任何運動療法前，請先諮詢醫護人員的專業意見，因高強度運動會影響關節和心血管情況，須評估身體狀況是否適合進行。

參考資料：香港01 (2026)。鄭則仕跑渣馬震撼全網感謝發哥助圓夢。

https://www.hk01.com/article/60319718?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral



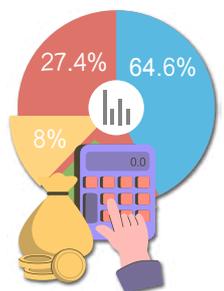
「然」

猶在耳

【調整綜合社會保障援助計劃和公共福利金計劃知多D】

根據政府統計處指出「社援指數」是用來反映綜援標準金額及補助金所包括的商品和服務的價格變動對綜援受助人的影響。這個指數由政府統計處編製，供社會福利署調整綜援、高齡津貼、長者生活津貼及傷殘津貼的標準金額及補助金時，提供價格變動的參考。

指數中「食品」大約佔64.6%、「水電煤」大約佔8%、「衣服鞋履、耐用物品、交通等」則佔其餘的27.4%，而當中並不包括「住屋開支」，而「社援指數」是每5年檢討更新一次，上一次是2021年。



正常而言，2025年第四季社署會將福利金調整交上立法會福利事務委員會討論，再交由立法會財務委員會（財委會）審批。然而，因2025年立法會換屆選舉而未能趕及審批，所以交由新一屆立法會提出建議，若最後財委會順利通過，加幅便會追溯至2026年2月1日起生效，連同差額發放。而2026年2月25日（星期三）將公佈2026-27年財政預算案，便可得知來年之各項福利金加幅。



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：
社會福利署(2026年2月)。「調整綜合社會保障援助(綜援)計劃和公共福利金計劃下的金額」。取自 <https://www.swd.gov.hk/tc/whatsnew/latestnews/>
香港特別行政區 政府統計處(2021年10月15日)。「社會保障援助物價指數」。取自 <https://www.censtatd.gov.hk/tc/EindexbySubject.html?pcode=FA100101&score=390>
香港特別行政區 政府統計處(2021年10月)。「社會保障援助物價指數」。《香港統計月刊》。取自 https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/FA100101/att/B79607FB1996XXXXB0100.pdf

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)

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。

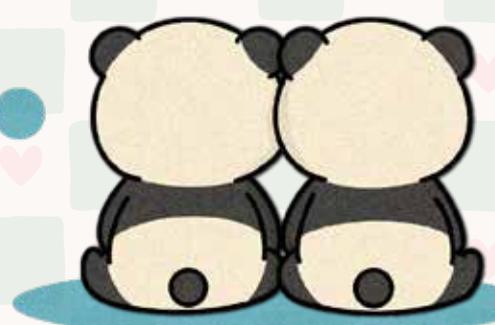
特殊天氣下之活動，興趣班及中心開放安排

特殊天氣

“✓”照常舉行/開放，“X”取消或延期，“☎”致電中心查詢

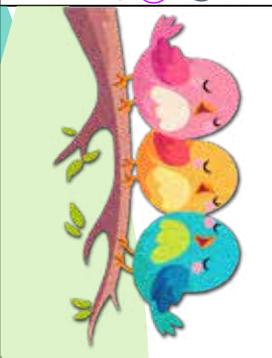
	中心	室內活動	戶外活動
雷暴警告 🌩️	✓	✓	☎
一號風球 🌀 T1	✓	✓	✓
三號風球 🌀 T3	✓	X	X
八號風球以上風球 🌀 T8	X	X	X
黃色暴雨訊號 🌧️	✓	✓	☎
紅色暴雨訊號 🌧️	✓	X	X
黑色暴雨訊號 🌧️	X	X	X

★ 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3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
<p>1 訂購奶粉服務 健腦米蘭棋 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V) 長者基礎英文班(成教V) 量血壓服務 小結他班(A) 亞伯樂園 健腦米蘭棋 2:00-5:00</p>	<p>2 訂購奶粉服務 健腦米蘭棋 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V) 長者基礎英文班(成教V) 量血壓服務 小結他班(A) 亞伯樂園 健腦米蘭棋 2:00-5:00</p>	<p>3 9:00-10:30 訂購奶粉服務 「感恩生命」公園漫步 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) 長者基礎英文班(成教VII) 小結他班(A) 亞伯樂園 生命教育小組(B) 愛心椅子舞 健腦米蘭棋 2:00-3:00</p>	<p>4 訂購奶粉服務 書法班 9:15-10:30 國畫花鳥班 11:00-12:15 十八式與拉筋操(A) 11:15-12:15 十八式與拉筋操(B) 1:45-2:45 宗慧社 2:30-4:30 開心粵曲組</p>	<p>5 訂購奶粉服務 (11:00-4:00 暫停訂購) 活力智多星運動小組 9:00-10:00 10:00-11:00 十八式與拉筋操(B) 12:00-3:00 「恒」福人日快樂時光</p>	<p>6 10:00 動動腦筋鬆一鬆 9:30-10:30 簡體字班 10:00-11:00 講座 婦女健康行多步 11:00-1:00 長者普通話班III(成教甲) 健腦米蘭棋 2:00-4:00 2:30-4:30 長者普通話班III(成教乙)</p>	<p>7 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組</p>
<p>8 9:00-12:00 健腦米蘭棋 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教丙) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教V) 長者中文班(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V) 長者基礎英文班(成教V) 量血壓服務 小結他班(A) 亞伯樂園 12:00-3:00 2:00-3:00 愛心義工組暨新春團拜 健腦米蘭棋 3:00-5:00</p>	<p>9 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) 長者基礎英文班(成教VII) 小結他班(A) 亞伯樂園 10:15-11:15 生命教育小組(A) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 健腦米蘭棋 2:00-5:00</p>	<p>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) 長者基礎英文班(成教VII) 小結他班(A) 亞伯樂園 10:15-11:15 生命教育小組(A) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 健腦米蘭棋 2:00-5:00</p>	<p>11 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) 1:45-2:45 宗慧社 2:30-4:30 開心粵曲組 健腦米蘭棋 3:00-5:00</p>	<p>12 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) 2:00-3:00 愛心椅子舞 2:00-5:00 卡拉OK 量血壓服務 3:00-4:00</p>	<p>13 10:00 動動腦筋鬆一鬆 8:30-5:00 聯合義工嘉許禮2025 11:00-1:00 長者普通話班III(成教甲) 2:30-4:30 長者普通話班III(成教乙)</p>	<p>14 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組</p>
<p>15 9:00-12:00 會員總會 12:00-1:45 小結他班(A) 2:00-3:00 亞伯樂園 2:00-5:00 會員總會</p>	<p>16 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) 11:30-1:15 長者中文班(成教丁) 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 會員總會</p>	<p>17 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) 11:30-1:15 長者中文班(成教丁) 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 會員總會</p>	<p>18 9:00-12:00 會員總會 9:15-10:30 書法班 11:00-12:15 國畫花鳥班 2:30-4:30 開心粵曲組 2:00-5:00 會員總會</p>	<p>19 9:00-12:00 會員總會 9:30-10:30 樂在畫中(A) 10:45-11:45 樂在畫中(B) 2:00-5:00 卡拉OK 量血壓服務 3:00-4:00 會員總會</p>	<p>20 10:00 動動腦筋鬆一鬆 10:00-11:30 相片變靚在你手 11:00-1:00 長者普通話班III(成教甲) 2:00-5:30 普青玩樂在一起 2:30-4:30 長者普通話班III(成教乙)</p>	<p>21 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組</p>
<p>22 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V) 長者基礎英文班(成教V) 量血壓服務 小結他班(A) 亞伯樂園 2:00-3:00 電影(吉屋藏嬌)</p>	<p>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) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教V) 長者基礎英文班(成教V) 量血壓服務 小結他班(A) 亞伯樂園 2:00-3:00 電影(吉屋藏嬌)</p>	<p>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 長者中文班(成教丁) 10:15-11:15 生命教育小組(A) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:15-5:15 健腦米蘭棋</p>	<p>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 國畫花鳥班 2:00-3:00 例會 3:15-4:15 講座-不銀鑪 2:30-4:30 開心粵曲組</p>	<p>26 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 2:00-5:00 卡拉OK 量血壓服務 3:00-4:00</p>	<p>27 10:00 動動腦筋鬆一鬆 9:30-10:30 簡體字班 10:00-11:00 講座 勿失良機-如何提升活動能力 11:00-1:00 長者普通話班III(成教甲) 職員會 1:30-5:00 2:30-4:30 長者普通話班III(成教乙)</p>	<p>28 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組</p>
<p>29 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V) 長者基礎英文班(成教V) 量血壓服務 小結他班(A) 亞伯樂園 2:00-3:00 電影(吉屋藏嬌)</p>	<p>30 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V) 長者基礎英文班(成教V) 量血壓服務 小結他班(A) 亞伯樂園 2:00-3:00 電影(吉屋藏嬌)</p>	<p>31 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 長者中文班(成教丁) 10:15-11:15 生命教育小組(A) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:30-5:00 健腦米蘭棋</p>	<p>32 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 國畫花鳥班 2:00-3:00 例會 3:15-4:15 講座-不銀鑪 2:30-4:30 開心粵曲組</p>	<p>33 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 2:00-5:00 卡拉OK 量血壓服務 3:00-4:00</p>	<p>34 10:00 動動腦筋鬆一鬆 9:30-10:30 簡體字班 10:00-11:00 講座 勿失良機-如何提升活動能力 11:00-1:00 長者普通話班III(成教甲) 職員會 1:30-5:00 2:30-4:30 長者普通話班III(成教乙)</p>	<p>35 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組</p>



「不可使慈愛、誠實離開你，要繫在你頭頂上，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)