



# 老樂通訊



## 2026年6月

「好施捨的，必得豐裕；滋潤人的，必得滋潤。」  
(箴言11:25)

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 \$24 (包括會費 \$21 及行政費 \$3)
- 會籍由 2026 年 6 月至 2027 年 3 月，共 10 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 \$24 (包括會費 \$21 及行政費 \$3)
- 會籍由 2026 年 6 月至 2027 年 3 月，共 10 個月。
- 會籍有效期：2027 年 3 月 31 日



6月24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

6月25日(星期四)

例會 D：上午 9:00-10:00



例會呀

每場名額 40 位



會員價目

金裝加營素850克：\$205

低糖加營素850克：\$220

活力加營素850克：\$237

怡保康 850克：\$242

訂購下列奶粉日期：

• 低糖加營素

• 活力加營素

• 怡保康

2026年6月1至5日

7月2、3、6日

\*\*奶粉限購!!\*\*  
• 每人每月限購  
每款奶粉6罐。  
• 數量有限，  
售完即止!



### 奶粉價格調整



因供應商調整價錢，於2026年6月1日起，奶粉價格調整如下：

#### 售賣產品(會員價目)

	(舊價)	
怡保康(850克)	\$230	\$242 ↑
活力加營素(850克)	\$230	\$237 ↑
低糖加營素(850克)	\$220	--
金裝加營素(850克)	\$205	--

中心現備有少量舊價怡保康、活力加營素，以供有需要長者購買。

★ 數量有限，先到先得 ★

• 5月份內：每人限購每款奶粉6罐  
(例子：A會員已於4/5買了3罐怡保康，她可於5月內再買同款(怡保康)最多3罐。)

### 特別通告!!!

由於中心接獲 WhatsApp 通知，被限制發放「群發訊息」，所以在稍後時間中心會改以 Whatsapp 版面最下方中間之「社群」發放訊息。

各位如有任何查詢，歡迎致電 2642 8480、Whatsapp 查詢或親臨中心與我們聯絡。

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



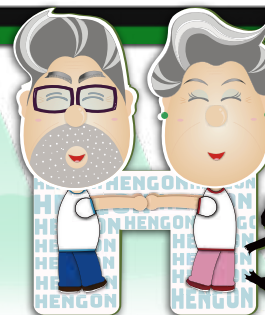
午飯時間  
下午 12:30 - 1:30  
(中心暫停開放)

●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

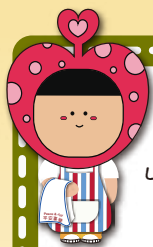
●星期六  
上午 9:00 至 下午 12:00  
(不設奶粉售賣及活動報名服務)

擁抱生命 祝福社群



# 恒安

HENG ON



小善善  
Little Goodie

## ●善工運動●

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。另為感謝善長的支持，凡捐款\$300或以上，均獲贈自家設計布袋乙個。多謝支持!!!

### 捐款善長名單

-排名不分先後-  
(截至2026年5月19日)

- |      |     |       |     |       |     |     |     |
|------|-----|-------|-----|-------|-----|-----|-----|
| 吳香   | 吳蕙儀 | 李佩玲   | 陳淑娘 | 曾燕雲   | 黃德明 | 蔡美霞 | 鄧潤富 |
| 陳秋萍  | 徐好  | 馮艷紅   | 凌錦賢 | 鄭惠珍   | 蔡玉燕 | 陳輝容 | 梁錦英 |
| 周玉珍  | 陳吐香 | 麥錦華   | 王惠貞 | 林烏錦   | 林惠粧 | 鄧少合 | 林嬋欒 |
| 林燕紅  | 王秀琴 | 李鳳華   | 鄭玉萍 | 高爾珩   | 黃靜英 | 李淑賢 | 周惠蘭 |
| 葉鳳儀  | 胡瑞珍 | 黃後容   | 黃燕  | 龍惠芳   | 王曼萍 | 方紀娣 | 何麗燕 |
| 麥玉琮  | 莊嬋燕 | 郭燕杏   | 羅添英 | 李容    | 詹麗桃 | 梁桂玲 | 招潔芳 |
| 林美英  | 胡崇佳 | 李傳興   | 楊運香 | 古來妹   | 陳慧苓 | 李石  | 伍麗珍 |
| 王梁妙玲 | 黎錦添 | 曹潤貞夫婦 | 林大發 | 盧展雲夫婦 |     |     |     |



### 中心活動介紹

## 「半桶水合唱團」- 唱滿半杯水的正向「耆」蹟

很多人以「半桶水」形容技藝不精，長者在學習新事物時亦這樣形容自己。本計劃以心理學中「半杯水」的感恩角度，鼓勵參加者欣賞自己擁有的「半桶水」，並用快樂和自信將它填滿。這是一個為期兩年的計劃，透過專業導師的培訓，在充滿包容和歡樂的氛圍下，引導參加者把人生故事融入歌聲中，唱出專屬的生命力，並透過不同的服務和共融活動，將溫暖的歌聲帶入社區，發揮助人自助的精神。

### ●「半桶水」合唱團計劃簡介會

- 日期：2026年6月29日 (星期一)
- 時間：下午 2:00 - 5:00
- 地點：本中心一樓
- 內容：1. 介紹整個計劃的內容和對參加者的期望。  
2. 進行簡單面試，確立參加者的意願和明白小組規範 (如出席率)。

### ●「半桶水」合唱團「快樂歌唱」培訓課程(第一期) (專業指導 x 快樂發聲)

- 日期：2026年7月27至9月28日(逢星期一，共10節)
- 時間：下午 3:15 - 5:15
- 內容：透過合唱訓練，由專業聲樂導師教導團員正確的呼吸法、護聲技巧及咬字，並為不同聲線特質的參加者編排合適的聲部，讓每把獨特的聲音都能在合唱中找到位置。

地點：本中心一樓 名額：20位 費用：全免  
負責職員：譚兆然姑娘

贊助機構：

「我們聚在一起，不是因為我們唱得完美，而是因為我們需要彼此。」



## 「埋嚟睇、埋嚟揀!」中心義賣日

- 日期：2026年6月18日(星期四)
- 時間：上午 9:00 - 中午 12:00  
下午 2:00 - 5:00
- 內容：物資義賣，收入用作本中心營運用途。

歡迎光臨

如大家有全新並能正常使用的物資(食物除外)，欲捐贈作義賣用途，請6月5日或之前交予中心職員。



## 智能手機主題班

### 銀髮老友玩轉 AI 相片

- 日期：2026年6月15日(星期一)
- 時間：上午 10:00 - 11:30

### 介紹及使用支付寶 (基本功能)

- 日期：2026年6月23日(星期二)
- 時間：上午 10:00 - 11:30

地點：本中心一樓 費用：\$30 名額：6位/班  
負責職員：何朗天先生(天SIR)



### 「恒愛傳愛心」探訪欣安日間護理中心

日期：2026年6月10日(星期三)  
時間：上午11:00 - 中午12:00  
對象：愛心義工組之成員  
費用：全免  
集合地點：本中心一樓  
負責職員：譚兆然姑娘



### 樂韻傳愛心慶端午

日期：2026年6月12日(星期五)  
時間：下午2:30 - 4:00  
內容：歌曲欣賞  
費用：全免 名額：60位  
地點：本中心一樓  
合辦機構：古天樂慈善基金  
負責職員：譚兆然姑娘



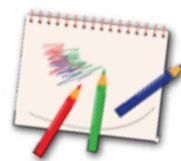
### 聽故事、畫彩虹

日期：2026年7月3日至7月24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：\$65/4堂 名額：8位/班  
負責職員：蔡婉儀姑娘



### 學成語畫卡通

日期：2026年6月30日(星期二)  
時間：下午2:00 - 3:15  
內容：在堂上分享成語故事一則，並教授以簡易方法畫出當中故事內容。  
費用：\$20 名額：12位  
地點：本中心一樓  
負責職員：周惠珊姑娘



### 耆青樂歡聚(二)

日期：2026年7月2日(星期四)  
時間：下午3:00 - 4:15  
費用：全免 名額：20位  
集合地點：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：預防家居意外

日期：2026年6月3日(星期三)  
時間：上午10:00 - 11:00  
合辦機構：衛生署

剩餘少量名額



#### 題目：正視肩膊痛

日期：2026年7月15日(星期三)  
時間：上午10:00 - 11:00  
合辦機構：衛生署



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：  
★美男子★

主演：  
董驪  
沈殿霞  
吳耀漢

6月

日期：2026年6月8日(星期一)  
時間：下午2:00 - 4:00



影片：  
★扭計祖宗陳夢吉★

主演：  
張英  
梁天

7月

日期：2026年7月14日(星期二)  
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 查詢電話：2630 3565  
負責職員：鄭伙好姑娘



## 【醫管局統一來電顯示開首號碼 18285 及 18286 識別來電更方便】

「然」

猶在耳

18285  
18286

醫院管理局（醫管局）公布，將由五月二十六日起分階段轉用統一編配的特別來電顯示號碼。日後由醫管局撥出的電話，來電顯示均會統一以 18285 或 18286 作為來電顯示開首號碼。新的來電顯示號碼會由七位數字組成，醫管局轄下各運作單位會獲分配一組介乎 1828 500 至 1828 599 或 1828 600 至 1828 699 的號碼，作為來電顯示用途。



醫管局轉用 18285 或 18286 開首的來電顯示號碼後，市民可以清楚識別醫管局的來電，減少因為過多宣傳來電或擔心遇上電話騙案而拒絕接聽電話，甚至錯過來自急症室或病房的緊急來電。醫管局鼓勵經常使用公立醫院服務的市民，儲存新的來電顯示號碼至手機通訊錄，有助減少因誤會而導致的拒接情況。

醫管局轄下各運作單位，包括公立醫院、家庭醫學診所、專科門診診所、醫療機構及醫管局總辦事處，會在未來一個月分階段轉用特別來電顯示號碼，預計於六月底完成。有關各運作單位的來電顯示號碼，可參閱附件。

轉換來電顯示工作會分階段進行，各運作單位的轉換時間有所不同，市民接聽公立醫院來電時應小心核實來電者身份。★醫管局如需聯絡市民，一般會透過職員親自致電，並提供相關資料以核實身份。醫管局提醒市民不應向來歷不明的來電提供任何個人資料，避免洩露私隱。★如懷疑接到詐騙電話應向警方求助。

醫管局提醒市民，所有 18285 或 18286 開首的號碼，只會用作醫管局撥出的來電顯示用途，協助公眾識別來電。當市民回撥來電號碼，一般只會聽到電話錄音提示，告知來電是由哪一間公立醫院或診所撥出，如有需要，職員稍後會再主動聯絡；該撥號不會接駁至相關公立醫院或診所。轉換來電顯示號碼後，致電醫管局轄下各運作單位的電話號碼仍維持不變，市民可瀏覽醫管局網頁查看相關的致電號碼。

此外，醫管局亦提醒市民，基於運作需要，部分醫管局運作單位仍會保留少量直線電話或以手提電話聯絡市民，此類來電顯示將不會以 18285 或 18286 作為開首號碼。

各位亦可參閱以下「醫院管理局運作單位來電顯示及致電號碼」網址：[https://gia.info.gov.hk/general/202605/18/P2026051800788\\_543192\\_1\\_1779108915220.pdf](https://gia.info.gov.hk/general/202605/18/P2026051800788_543192_1_1779108915220.pdf)

資料來源：香港特別行政區政府。新聞公報。2026年5月18日。  
網址：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202605/18/P2026051800788.htm>



譚兆然姑娘  
(中心主任)  
基督復臨安息日會  
恒安老人中心



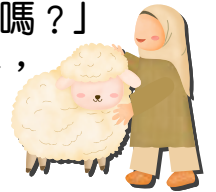
# 從心 肖語

## 【更深更廣的愛】❤❤

在人生路上，很多長者都曾經付出愛，也曾經接受家人的愛。尤其是作為父母親的您，對兒女的愛確實很寶貴。

然而，我們的天父對人的愛更深、更廣、更長久。地上的愛有時會受環境限制，也會因人的缺點而有不足；天父的愛卻不改變。祂不單看顧我們每日所需，也明白我們心裡的孤單、憂慮和重擔。主說：「你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，豈不更把好東西給求祂的人嗎？」

(馬太福音7章11節) 又說：「你們的天父尚且養活飛鳥，你們不比飛鳥貴重得多嗎？」(馬太福音6章26節)



馮肖莊姑娘  
基督復臨安息日會  
港澳區會  
社會服務部  
幹事

這讓我們知道，在天父眼中，每一個人都是寶貴的。即使人會老去，力量會減少，天父的愛仍然不離不棄。祂愛我們，不是因為我們做得夠好，而是因為祂本來就是愛。若您感到憂傷、寂寞等等，記著有一位比地上的父母更愛您的父，能真正給您平安、安慰和盼望。

## 齊齊 找不同

試找出兩幅圖畫中 8 處不同的地方。





## 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	✓	✓	✓
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。



# 2026年6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 9:00-12:00 健腦米蘭棋 長者中文寫字班(成教戊)</p> <p>10:00-11:00 長者中文班(成教戊)</p> <p>11:00-12:00 長者基礎英文班(成教XI)</p> <p>11:00-12:00 量血壓服務 亞伯樂園 愛心義工組</p>	<p>2 9:00-10:00 訂購奶粉服務 長者中文寫字班(成教己)</p> <p>10:00-11:00 長者中文班(成教己)</p> <p>10:15-11:15 生命教育小組(A)</p> <p>11:15-12:15 長者基礎英文班(成教VIII)</p> <p>1:30-4:00 生命教育小組(B)</p> <p>2:00-5:00 健腦米蘭棋</p>	<p>3 9:15-10:30 訂購奶粉服務 書法班 講座 預防家居意外 國畫花鳥班</p> <p>10:00-11:00 十八式與拉筋操(A)</p> <p>11:00-12:15 崇慧社 開心粵曲組</p> <p>1:45-2:45 十八式與拉筋操(B)</p> <p>2:30-4:30 開心粵曲組</p>	<p>4 9:00-10:00 訂購奶粉服務 活力智多星運動小組 樂在畫中(A)</p> <p>9:30-10:30 樂在畫中(B)</p> <p>10:00-11:00 十八式與拉筋操(B)</p> <p>10:45-11:45 樂在畫中(B)</p> <p>2:00-5:00 健腦米蘭棋 卡拉OK 量血壓服務</p>	<p>5 10:00-10:30 訂購奶粉服務 動動腦筋鬆一鬆 簡體字班</p> <p>9:30-10:30 銀髮老友玩轉AI相片</p> <p>10:30-12:00 長者普通話班IV(成教甲)</p> <p>11:00-1:00 銀髮老友玩轉AI相片</p> <p>2:30-4:30 長者普通話班IV(成教乙)</p>	<p>6 10:15-12:00 愛心小聚 讚美粵曲組</p> <p>1:45-4:30 讚美粵曲組</p>	
<p>7 8:00-12:00 健腦米蘭棋 長者中文寫字班(成教戊)</p> <p>10:00-11:00 長者中文班(成教戊)</p> <p>11:00-12:00 長者基礎英文班(成教XI)</p> <p>11:00-12:00 量血壓服務 亞伯樂園 電影(美男子)</p>	<p>8 9:00-10:00 訂購奶粉服務 長者中文寫字班(成教己)</p> <p>10:00-11:00 長者中文班(成教己)</p> <p>10:15-11:15 生命教育小組(A)</p> <p>11:15-12:15 長者基礎英文班(成教VIII)</p> <p>1:30-4:00 生命教育小組(B)</p> <p>2:00-5:00 健腦米蘭棋</p>	<p>9 9:15-10:30 訂購奶粉服務 書法班 「恒愛傳愛心」 探討欣安日間護理中心 國畫花鳥班</p> <p>10:00-11:00 十八式與拉筋操(A)</p> <p>11:00-12:15 崇慧社 開心粵曲組 健腦米蘭棋</p> <p>1:45-2:45 十八式與拉筋操(B)</p> <p>2:30-4:30 開心粵曲組 健腦米蘭棋</p>	<p>10 9:00-10:00 訂購奶粉服務 活力智多星運動小組 樂在畫中(A)</p> <p>9:30-10:30 樂在畫中(B)</p> <p>10:00-11:00 十八式與拉筋操(B)</p> <p>10:45-11:45 樂在畫中(B)</p> <p>2:00-5:00 健腦米蘭棋 卡拉OK 量血壓服務</p>	<p>11 10:00-10:30 動動腦筋鬆一鬆 簡體字班</p> <p>9:00-12:00 健腦米蘭棋 簡體字班</p> <p>9:30-10:30 長者普通話班V(成教甲)</p> <p>11:00-1:00 長者普通話班V(成教乙)</p>	<p>12 10:15-12:00 愛心小聚 讚美粵曲組</p> <p>1:45-4:30 讚美粵曲組</p>	
<p>14 15:00-10:00 長者中文寫字班(成教戊)</p> <p>10:00-11:00 長者中文班(成教戊)</p> <p>10:00-11:30 銀髮老友玩轉AI相片(A)</p> <p>11:00-12:00 長者基礎英文班(成教XI)</p> <p>11:00-12:00 量血壓服務 亞伯樂園 愛心義工組 探訪獨居長者</p>	<p>15 9:00-10:00 訂購奶粉服務 長者中文寫字班(成教己)</p> <p>10:00-11:00 長者中文班(成教己)</p> <p>10:15-11:15 生命教育小組(A)</p> <p>11:15-12:15 長者基礎英文班(成教VIII)</p> <p>1:30-4:00 生命教育小組(B)</p> <p>2:00-5:00 健腦米蘭棋</p>	<p>16 9:00-10:00 訂購奶粉服務 書法班 國畫花鳥班</p> <p>10:00-11:00 十八式與拉筋操(A)</p> <p>11:00-12:15 崇慧社 開心粵曲組 健腦米蘭棋</p> <p>1:45-2:45 十八式與拉筋操(B)</p> <p>2:30-4:30 開心粵曲組 健腦米蘭棋</p>	<p>17 9:15-10:30 訂購奶粉服務 活力智多星運動小組 樂在畫中(A)</p> <p>9:30-10:30 樂在畫中(B)</p> <p>10:00-11:00 十八式與拉筋操(B)</p> <p>10:45-11:45 樂在畫中(B)</p> <p>2:00-5:00 健腦米蘭棋 卡拉OK 量血壓服務</p>	<p>18 10:00-10:30 動動腦筋鬆一鬆 簡體字班</p> <p>9:00-12:00 健腦米蘭棋 簡體字班</p> <p>9:30-10:30 長者普通話班VI(成教甲)</p> <p>11:00-1:00 長者普通話班VI(成教乙)</p>	<p>19 10:15-12:00 愛心小聚 讚美粵曲組</p> <p>1:45-4:30 讚美粵曲組</p>	
<p>21 11:00-12:00 量血壓服務 亞伯樂園 健腦米蘭棋</p> <p>2:00-3:00 量血壓服務 亞伯樂園 健腦米蘭棋</p> <p>2:00-5:00 量血壓服務 亞伯樂園 健腦米蘭棋</p>	<p>22 10:00-11:00 訂購奶粉服務 長者中文寫字班(成教己)</p> <p>10:00-11:00 長者中文班(成教己)</p> <p>10:15-11:15 生命教育小組(A)</p> <p>11:15-12:15 長者基礎英文班(成教VIII)</p> <p>1:30-4:00 生命教育小組(B)</p> <p>2:00-5:00 健腦米蘭棋</p>	<p>23 10:00-11:30 介紹及使用支付寶 基本功能 生命教育小組(A)</p> <p>10:15-11:15 生命教育小組(B)</p> <p>1:30-4:00 生命教育小組(B)</p> <p>2:00-5:00 健腦米蘭棋</p>	<p>24 9:00-10:00 訂購奶粉服務 書法班 例會 國畫花鳥班 例會</p> <p>9:15-10:30 例會</p> <p>10:30-11:30 國畫花鳥班 例會</p> <p>11:00-12:15 國畫花鳥班 例會</p> <p>2:00-3:00 開心粵曲組</p> <p>2:30-4:30 開心粵曲組</p> <p>3:15-5:15 健腦米蘭棋</p>	<p>25 9:00-10:00 訂購奶粉服務 樂在畫中(A)</p> <p>9:30-10:30 樂在畫中(B)</p> <p>10:30-11:30 十八式與拉筋操(B)</p> <p>10:45-11:45 樂在畫中(B)</p> <p>2:00-5:00 健腦米蘭棋 卡拉OK 量血壓服務</p>	<p>26 10:00-10:30 動動腦筋鬆一鬆 簡體字班</p> <p>9:30-10:30 長者普通話班VII(成教甲)</p> <p>11:00-1:00 長者普通話班VII(成教乙)</p>	<p>27 10:15-12:00 愛心小聚 讚美粵曲組</p> <p>1:45-4:30 讚美粵曲組</p>
<p>28 29 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教戊)</p> <p>10:00-11:00 長者中文班(成教戊)</p> <p>11:00-12:00 長者基礎英文班(成教XI)</p> <p>11:00-12:00 量血壓服務 亞伯樂園 「半桶水」合唱團 計劃簡介會</p>	<p>30 9:00-10:00 訂購奶粉服務 長者中文寫字班(成教己)</p> <p>10:00-11:00 長者中文班(成教己)</p> <p>10:15-11:15 生命教育小組(A)</p> <p>11:15-12:15 長者基礎英文班(成教VIII)</p> <p>1:30-4:00 生命教育小組(B)</p> <p>2:00-3:15 學成話畫卡通</p>	<p>28 29 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教戊)</p> <p>10:00-11:00 長者中文班(成教戊)</p> <p>11:00-12:00 長者基礎英文班(成教XI)</p> <p>11:00-12:00 量血壓服務 亞伯樂園 「半桶水」合唱團 計劃簡介會</p>	<p>28 29 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教戊)</p> <p>10:00-11:00 長者中文班(成教戊)</p> <p>11:00-12:00 長者基礎英文班(成教XI)</p> <p>11:00-12:00 量血壓服務 亞伯樂園 「半桶水」合唱團 計劃簡介會</p>	<p>28 29 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教戊)</p> <p>10:00-11:00 長者中文班(成教戊)</p> <p>11:00-12:00 長者基礎英文班(成教XI)</p> <p>11:00-12:00 量血壓服務 亞伯樂園 「半桶水」合唱團 計劃簡介會</p>	<p>28 29 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教戊)</p> <p>10:00-11:00 長者中文班(成教戊)</p> <p>11:00-12:00 長者基礎英文班(成教XI)</p> <p>11:00-12:00 量血壓服務 亞伯樂園 「半桶水」合唱團 計劃簡介會</p>	

「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。  
我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。」  
(以賽亞書 41:10)



公眾假期