



耆樂通訊



2026年7月

「疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。」

(以賽亞書 40:29)



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 \$18 (包括會費 \$15 及行政費 \$3)
- 會籍由 2026 年 7 月至 2027 年 3 月，共 9 個月。
- 會籍有效期：2027 年 3 月 31 日



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！！



小善善
Little Goodie

捐款善長名單

-排名不分先後-
(截至2026年6月18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	林嬋欄	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	趙佩珊	張淑然	岑蓮卿	吳慧容
唐顏心	陳素琴	曾寶	楊春嬌	羅嬌
吳咏云	鄭群好	黃進明	韋玉霞	梁桂芳
崔莉妮	崔珍妮	尹贊熙	楊綺華	馬招娣
黃珍蓮	屈卿	蔡思存	鍾娣娣	司徒翰
陳蓮娟	陳玉英	林嬋欄	鄭幼芳	梁群英
李惠卿	鄭小媚	李文粹	許志榮	王愛眉
陳巧賢	王佩芳	梁月培	李麗卿	鄭鳳娥
陳秀鳳	許巧琚	馬小珠	羅玉珍	何鑽好
高蓮楚	李桂好	洪小萍	黃英	陳蓮枝
梁玉皮	郭禧珍	馮肖軒	馮詩晴	王梁妙玲
黎錦添	曹潤貞夫婦			
林大發	盧展雲夫婦			
郭美蓮	孫錦輝夫婦			
王錦釗	鄭燕媚夫婦			
胡敏華	梁少薇夫婦			

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 \$18 (包括會費 \$15 及行政費 \$3)
- 會籍由 2026 年 7 月至 2027 年 3 月，共 9 個月。
- 會籍有效期：2027 年 3 月 31 日

7月29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

7月30日(星期四)

例會 D：上午 9：00-10：00



例會呀

每場名額 40 位

金裝加營養850克：\$205

低糖加營養850克：\$220

活力加營養850克：\$237

怡保康 850克：\$242

訂購下列奶粉日期：

- 低糖加營養 2026年 7月2、3、6日
- 活力加營養 8月3至5日
- 怡保康

奶粉限購!!
每人每月限購
每款奶粉 6 罐。
數量有限，
售完即止！

會員價目

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

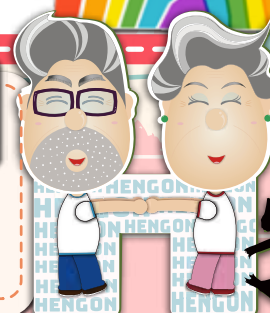


- 星期一至四
上午 8：30 至 下午 12：30
下午 1：30 至 5：30
- 星期五
上午 8：30 至 下午 12：30
下午 1：30 至 4：30
- 星期六
上午 9：00 至 下午 12：00
(不設奶粉售賣及活動報名服務)



午飯時間
下午 12:30 - 1:30
(中心暫停開放)

Thank You



恒安

HENG AN



介紹及使用支付寶 (基本功能)

A)班日期：2026年7月13日(星期一)

時間：上午 10:00 - 11:30

B)班日期：2026年7月22日(星期三)

時間：下午 3:00 - 4:30

內容：教導長者使用電子錢包-支付寶(香港)的基本功能(如開通帳戶、增值、付款等操作技巧)。

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)



家居安全講座

日期：2026年7月20日(星期一)

時間：下午 2:00 - 3:00

內容：講解家居陷阱注意事項、簡易家居運動。

講員：陳月燕女士

地點：本中心一樓 名額：30位 費用：全免
負責職員：譚兆然姑娘



電氣安全講座

日期：2026年7月22日(星期三)

時間：上午 10:15 - 11:15

地點：本中心一樓

名額：40位 費用：全免

合辦機構：機電工程署

負責職員：譚兆然姑娘 何朗天先生(天SIR)



「埋嚟睇、埋嚟揀!」中心義賣日(二)

日期：2026年8月4日(星期二)

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

長者椅上操

日期：2026年8月5日(星期三)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心一樓

名額：15位 費用：全免

合辦機構：一線通平安鐘

負責職員：譚兆然姑娘 何朗天先生(天SIR)



社區健康檢查日

「出入平安·蜜膝良肌」

日期：2026年8月12日(星期三)

時間：上午 9:00 - 中午12:00

下午 2:00 - 5:00



內容：

1. 骨質密度檢查(檢測部位：腳踝)
2. 血糖滴血測試
(必須於空腹或餐後2小時進行)
3. 體組成分析
(體格指數、脂肪比例、內臟脂肪)
4. 血壓測量

!! 注意事項

- 如安裝了心臟起搏器或身體裝入鋼片螺絲人士：
X 不可做體組成分析(體脂磅)
(只可上磅量體重，但不會有內臟脂肪指數及體脂百分比)
- 如身體鋼片螺絲位置在腳踝位置，
X 不可做骨質密度檢查



對象：18歲或以上社區人士

名額：150位 費用：全免

地點：本中心一樓

負責職員：譚兆然姑娘

* 截止報名日期：2026年7月31日(五)

* 名額有限、額滿即止

Adventist 港 香港港安醫
Health 安 荃灣

合辦機構

香港港安醫院-荃灣



贊助機構

港安醫院慈善基金



健康教育講座

題目：糖尿病好健康遠離三高

日期：2026年7月30日(星期四)

時間：下午 2:30 - 3:30

合辦機構：美國雅培製藥有限公司



7月

題目：柏金遜病(一)認識柏金遜病

日期：2026年8月10日(星期一)

時間：上午 10:00 - 11:00

合辦機構：衛生署



8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：

★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



影片：

★我和春天有個約會★

主演：

劉雅麗 蘇玉華
羅冠蘭 馮蔚衡

8月

日期：2026年8月11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

★生活小貼士★

【「長」知識懶人包：長者醫療券獎賞計劃延長兩年！】

「長者醫療券獎賞先導計劃」將會延長到 2028 年啦！只要 65 歲或以上嘅合資格香港長者，喺同一年內累積使用 \$1,000 醫療券喺以下特定基層醫療服務，系統就會自動發放一次性 \$500 獎賞入戶口，喺下一年度內繼續支付以下嘅服務！

「長者醫療券獎賞先導計劃」將延長至 2028 年底

西醫服務 (預防及監測管理慢性病症)

- 驗身 / 健康評估
- 疫苗注射
- 處方預防藥物及治理慢性病症

中醫服務

健康評估及慢性病症管理

牙醫服務

- 牙齒檢查
- 洗牙
- 脫牙
- 補牙

政府資助計劃

慢病共治計劃：參加高血壓、糖尿病篩查或後續診症。

地區康健中心：參加膝關節、腰背痛管理，或中風後復康計劃。

而一年內用 \$1,000 以上特定基層醫療服務，送 1 次 \$500 獎賞，於下一年度使用以上項目。

詳情可瀏覽網頁 (QRcode) 或致電長者電醫療券計劃熱線 2838 2311 了解更多！

掃描 QR code
進入網站



資料來源：老有所為活動計劃

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02pnZC8YQXySrpuDSJiqZhsGomsjrjuDwgVhbp7ra3MJY4dAN7UaBx4wPBcQ2N655AI&id=100067520021545&mibextid=wwXlfr

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

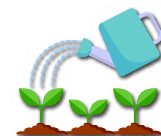
日期：逢星期六

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



西醫服務 (預防及監測管理慢性病症)

- 驗身 / 健康評估
- 疫苗注射
- 處方預防藥物及治理慢性病症



中醫服務

- 健康評估及慢性病症管理



牙醫服務

- 牙齒檢查
- 洗牙
- 脫牙
- 補牙



政府資助計劃

- 慢病共治計劃：參加高血壓、糖尿病篩查或後續診症。
- 地區康健中心：參加膝關節、腰背痛管理，或中風後復康計劃。



於大灣區指定醫療機構使用相關服務



詳情可瀏覽網頁 www.hcv.gov.hk，或

致電長者電醫療券計劃熱線 2838 2311

了解更多！



「然」

猶在耳

【中暑】

在酷熱的環境下，人體溫度上升，身體會增加排汗和呼吸來降低體溫。可是，在炎熱而潮濕的環境下，如未能補充足夠的水份，影響排汗功能，體溫因而過高，便會產生中暑。



長者與中暑

長者的排汗功能，對溫度轉變的適應能力，以及調節體內水份的機能都會隨著年齡增長而下降。患有慢性疾病(如糖尿病、中風等)、服用利尿藥、酗酒、營養不良或長期體弱的長者，更要加倍小心。

!!中暑的徵狀

中暑的徵狀包括頭暈、頭痛、惡心、氣促，皮膚乾而熱，嚴重的會出現痙攣，甚至昏迷。



中暑的護理

1. 如有上述徵狀，應立即停止活動。
2. 應開啟風扇或冷氣去調節室內的溫度。
3. 若患者在戶外，應將患者搬往有遮蔭的地方，同時以濕毛巾替患者抹身，藉水份的揮發協助散熱。
4. 如患者清醒，應給予清涼飲料，以補充失去的水份。
5. 如患者情況未能轉好或出現神智不清，應盡快送院治理。



預防中暑

1. 盡量打開窗戶，保持室內通爽涼快。亦可利用風扇或空氣調節，以防止室內溫度過高。
2. 在炎熱的日子裡，長者應盡量留在室內陰涼的地方，以及減少戶外活動。
3. 若要外出，應帶備太陽傘和避免在陽光下曝曬。最好安排在早上或黃昏後外出。
4. 留意天氣報告，穿著適合的衣服，例如鬆身、輕便、淺色的棉質衣服，有助散熱及吸汗。
5. 注意適量地補充水份，避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品。



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：
(2026年6月23日)。〈中暑〉。《衛生署長者健康服務》。
取自https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/healthy_living/heat.html

上期答案：
8 處不同的地方(黃圈)



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)*

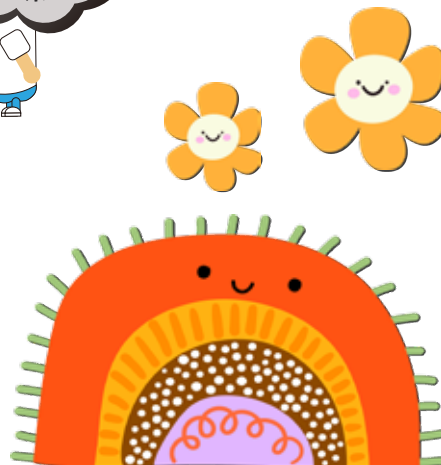
特殊天氣下之活動，興趣班及中心開放安排

特殊天氣

“✓”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。



2026年7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
			公眾假期			
5	6 9:00-10:00 訂購奶粉服務 長者中文寫字班(成教戊) 10:00-11:00 長者中文班(成教戊) 10:00-11:30 銀髮老友玩轉AI相片 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教X) 11:00-12:00 量血壓服務 2:00-3:00 亞伯樂園 2:30-3:30 愛心義工組	7 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教己) 10:00-11:00 長者中文班(成教己) 10:15-11:15 生命教育小組(A) 11:15-12:15 長者基礎英文班(成教VIII) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:00-5:00 健腦米蘭棋	8 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 崇慧社 2:30-4:30 開心粵曲組 3:00-5:00 健腦米蘭棋	9 9:00-10:00 活力智多星運動小組 9:30-10:30 樂在畫中(A) 10:00-11:00 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 3:00-4:15 耆青樂歡聚(二)	10 10:00 動動腦筋鬆一鬆 10:00-12:00 「聽故事、畫彩虹」(A) 11:00-1:00 長者普通話班IV(成教甲) 2:30-4:30 「聽故事、畫彩虹」(B) 2:30-4:30 長者普通話班IV(成教乙)	11 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讀美粵曲組
12	13 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教戊) 10:00-11:00 長者中文班(成教戊) 10:00-11:30 介紹及使用支付寶基本功能(A) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教X) 11:00-12:00 量血壓服務 2:00-3:00 亞伯樂園 2:00-5:00 健腦米蘭棋	14 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教己) 10:00-11:00 長者中文班(成教己) 10:15-11:15 生命教育小組(A) 11:15-12:15 長者基礎英文班(成教VIII) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:00-4:00 電影 (扭計祖宗陳夢吉)	15 9:15-10:30 書法班 10:00-11:00 正視肩膊痛講座 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 崇慧社 2:30-4:30 開心粵曲組 3:00-5:00 健腦米蘭棋	16 9:00-10:00 活力智多星運動小組 9:30-10:30 樂在畫中(A) 10:00-11:00 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 3:00-4:00 量血壓服務	17 10:00 動動腦筋鬆一鬆 10:00-12:00 「聽故事、畫彩虹」(A) 10:00-12:00 「聽故事、畫彩虹」(B) 2:30-4:30 「聽故事、畫彩虹」(B)	18 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讀美粵曲組
19	20 9:00-10:00 健腦米蘭棋 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教戊) 10:00-11:00 長者中文班(成教戊) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教X) 11:00-12:00 量血壓服務 2:00-3:00 亞伯樂園 2:00-3:00 家居安全講座 3:15-5:15 「半桶水」合唱團	21 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教己) 10:00-11:00 長者中文班(成教己) 10:15-11:15 生命教育小組(A) 11:15-12:15 長者基礎英文班(成教VIII) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:00-5:00 健腦米蘭棋	22 9:15-10:30 書法班 10:15-11:15 電氣安全講座 11:00-12:15 國畫花鳥班 11:30-12:30 十八式與拉筋操(A) 2:30-4:30 開心粵曲組 1:45-2:45 崇慧社 3:00-4:30 介紹及使用支付寶基本功能(B)	23 9:00-10:00 活力智多星運動小組 9:30-10:30 樂在畫中(A) 10:00-11:00 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 3:00-4:00 量血壓服務	24 10:00 動動腦筋鬆一鬆 10:00-12:00 「聽故事、畫彩虹」(A) 10:00-12:00 「聽故事、畫彩虹」(B) 2:30-4:30 「聽故事、畫彩虹」(B)	25 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讀美粵曲組
26	27 9:00-10:00 健腦米蘭棋 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教戊) 10:00-11:00 長者中文班(成教戊) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教X) 11:00-12:00 量血壓服務 2:00-3:00 亞伯樂園 3:15-5:15 「半桶水」合唱團	28 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教己) 10:00-11:00 長者中文班(成教己) 10:15-11:15 生命教育小組(A) 11:15-12:15 長者基礎英文班(成教VIII) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:00-5:00 健腦米蘭棋	29 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 十八式與拉筋操(A) 2:00-3:00 開心粵曲組 2:30-4:30 開心粵曲組	30 9:00-10:00 例會 9:30-10:30 樂在畫中(A) 10:00-11:00 十八式與拉筋操(B) 10:45-11:45 樂在畫中(B) 2:30-3:30 糖尿病人健康遠離三高 3:00-4:00 卡拉OK 量血壓服務	31 10:00 動動腦筋鬆一鬆 10:00-12:00 健腦米蘭棋 10:00-12:00 簡體字班 2:00-4:30 職員會	