

耆樂通訊



基督復臨安息日會 恒安老人中心

地址：新界沙田馬鞍山恒安邨恒安社區中心一樓107室
電話：2642 8480 2633 0228 傳真：2633 4225
電郵：hose@hkmcadventist.org



2026年8月

「你的話是我腳前的燈，是我路上的光。」(詩篇 119:105)



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 8 月至 2027 年 3 月，共 8 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 \$18 (包括會費 \$15 及行政費 \$3)
- 會籍由 2026 年 8 月至 2027 年 3 月，共 8 個月。
- 會籍有效期：2027 年 3 月 31 日

8月26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

8月27日(星期四)

例會 D：上午 9:00-10:00

開例會呀
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
- 活力加營養
- 怡保康

2026年

8月3至5日

9月1至4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!

Thank you

善工運動



小善善
Little Goodie

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7月23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	林燦欄	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	莊燦燕
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	林淑嫻	鄭幼芳	梁群英
李惠卿	鄭小媚	李文粹	許志榮	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	梁惠娟	李炎女	周慧妍	洪月輝	胡燕
陳順景	劉暗芳	鄧錦嫦	杜滬君	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	王愛眉	黃家明夫婦			
郭永康	黎寶芳夫婦	文有強	陳玉英夫婦			

擁抱生命 祝福社群

「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



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

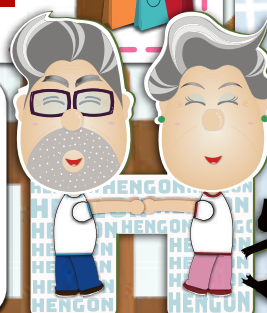


午飯時間
下午 12:30 - 1:30
(中心暫停開放)

● 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)



恒安 HENG ON



角色扮演-古代留倩影

日期：2026年9月2日至30日期間：

- (逢星期一) 時間：上午 9:00 - 12:00
- (逢星期三) 時間：下午 3:00 - 4:45
- 9月11日(五) 時間：下午 1:00 - 3:30

請向職員預約時間，每位參加者限時30分鐘完成穿衣及拍照過程

內容：穿上傳統漢服、朝代古裝或和服，配以頭飾進行拍照。相關照片會透過AI程式為其製作場景，參加者均獲贈 A4 彩照一張及磁貼相框乙個。

地點：本中心一樓

費用：\$30

負責職員：周惠珊姑娘



中心活動介紹



智能手機主題班

介紹及使用支付寶 (基本功能)



日期：2026年8月7日(星期五)

時間：上午 10:00 - 11:30

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)

學成語畫卡通

日期：2026年8月14日(星期五)

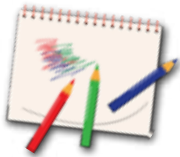
時間：上午 10:30 - 11:45

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



手機攝影攻略

日期：2026年9月9日(星期三)

時間：上午 10:00 - 11:00

費用：全免 名額：15位

合辦機構：一線通平安鐘

負責職員：何朗天先生(天SIR)



「護好養老錢·防騙系列活動」講座

日期：2026年8月17日(星期一)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心一樓

名額：40位 費用：全免

負責職員：劉德榮先生(劉SIR-實習社工)



勁輪之舞

日期：2026年8月18、25日(逢星期二)

時間：上午 11:00 - 中午 12:00

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：\$30/2堂 名額：8位

地點：本中心一樓

負責職員：周惠珊姑娘



中秋 Fun 多多之「芝」己「芋」勉-冰皮月餅工作坊

日期：2026年9月4日(星期五)

A班時間：上午 10:00 - 中午 12:00

B班時間：下午 2:00 - 4:00

內容：齊齊做健康低糖冰皮月餅(2種餡料-黑芝麻核桃及芋泥，合共6個月餅)，並配以精美包裝。參加者會有應節小禮物乙份。

名額：10位/班 費用：\$80

地點：本中心一樓

義務導師：鍾惠賢女士 馮尚歡女士

負責職員：蔡婉儀姑娘



健康教育講座

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



題目：骨骼與肌肉健康 — 「骨肉」相連

日期：2026年8月19日(星期三)

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)



中心活動介紹

「盛夏長幼同樂日」

日期：2026年8月10日(星期一)
 時間：上午11:00 - 下午12:30
 內容：有趣遊戲、手作製作。
 費用：全免 名額：15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



耆青樂歡聚(四)

日期：2026年9月3日(星期四)
 時間：下午2:30 - 4:00
 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
 聖瑪加利中學
 負責職員：譚兆然姑娘



恒安大戲院

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



影片：
 ★亞媽有左第二個★
 主演：
 毛舜筠
 姜濤

9月

日期：2026年9月8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

齊齊找不同

試找出兩幅圖畫中8處不同的地方。





「然」

猶在耳

【慈善白內障手術計劃 - 「金睛火眼慈善行動」】

香港白內障患者數目隨人口老化攀升。70歲以上長者中，七成以上確診患白內障。醫管局每年新增約 2.5 萬至 3 萬宗白內障個案。根據醫管局的數據，截至2025年12月底，公立醫院輪候白內障手術個案高達65,059宗，平均輪候3至4年，以致部分患者錯過手術的「黃金期」，或因視力轉差而增加跌倒的風險，甚而可能引發焦慮或抑鬱等。



為協助患有白內障的長者重拾光明及省卻冗長的輪候時間，港安醫院慈善基金為合資格之低收入長者免費提供白內障手術。

根據港安醫院慈善基金 — 荃灣理事會主席鄧錦雄博士表示，「金睛火眼慈善白內障手術計劃」已經成功幫助逾 400位長者復明。荃灣理事會繼續獲善長同善團捐款，擬再開放約 200 個資助名額。同時調整了兩個主要申請條件：年齡由 65歲降低至 55歲，希望可幫助到有工作能力的人士。

📋 計劃包括：

- 1) 一次手術前檢查、
- 2) 局部麻醉白內障切除手術(日間手術、無需留院)
- 3) 三次手術後檢查。

👉 申請資格：

- 1) 年滿55歲或以上之香港永久性居民
- 2) 正在公立醫院輪候，或經醫生確診患有白內障
- 3) 正領取綜援 / 長者生活津貼 / 傷殘津貼 / 通過撒瑪利亞基金入息及資產審查的低收入人士

📍 服務地點：香港港安醫院 - 荃灣
(香港新界荃灣荃景圍199號)

☎ 查詢：WhatsApp/ 電話：6462 3292

以上資料只供參考，一切以港安醫院慈善基金最新公佈為準。



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：

港安醫院慈善基金。網址：https://www.hkahf.org.hk/bog-tw/funds_tw_details.php?id=1

香港經濟日報。2026年5月14日。《白內障手術資助 | 港安醫院慈善基金「金睛火眼」計劃接受申請 荃灣扶輪社義載助至少200長者復明》。網址：<https://topick.hket.com/article/4128446/白內障手術資助 | 港安醫院慈善基金「金睛火眼」計劃接受申請%E3%80%80荃灣扶輪社義載助至少200長者復明>



珊情語意

【歲月未老・活出精彩】

最近香港電影一代巨星謝賢先生(下稱「四哥」)與世長辭，他的兒子謝霆鋒公佈這消息時，分享到四哥常說：「The show must go on! (表演必須繼續下去!)」，他用一生示範他的堅持和瀟灑，他希望每一位認識他的人，都能夠把他充滿魅力、充滿笑容、完美身影長留在心中，偶然想起他時也不必太傷心，這樣會覺得不夠瀟灑的。

四哥紅了大半輩子，令我最深刻和最有啟發的，是他85歲時勇奪金像獎最佳男主角，以及他與兒子之間那段跨越歲月的父子和解，還有他在《四個小生去旅行》與幾位小生的真情流露。

四哥在83歲在香港電影金像獎獲頒「終身成就獎」後，並未選擇退隱，反而在85歲高齡憑藉電影《殺出個黃昏》奪得金像獎影帝。他每次出門永遠打扮得精神奕奕，眼神堅定。他用生命告訴我們：「就算年歲或樣子變老，但夢想與心態永遠可以年輕！」心懷熱情，我們每一天都能活出獨一無二的精彩代表作，無論是我們平日在中心學習不同的新事物，甚至圓一個年輕時未圓的夢想。

四哥與兒子曾有一段心結，兒子18歲獲得香港電影金像獎最佳新演員時，年少氣盛的他一度問父親：「你拍過幾百部電影，你拿過金像獎嗎？」直到12年後自己首度封帝，才在頒獎台上公開向父親道歉：「這番話藏我心裡12年了，希望父親原諒這個不知天高地厚、沒禮貌的小朋友。要養大一個這麼麻煩的小朋友，仍然對著大家笑臉迎人，你才是真正的最佳男主角，爸爸，對不起。」四哥在家看電視時感動落淚，後來當記者訪問他時，他笑著回應：「算這臭小子有點良心！」兒子的及時表達愛與歉意，四哥的原諒與包容，從針鋒相對到彼此理解，關係得以修補，重拾幸福。

在《四個小生去旅行》中，幾位年逾七八十歲的老影星一同踏上旅程。「四哥」曾在節目中感嘆，到了這個年紀，還能有幾個幾十年的老朋友一起走走看看、嬉笑怒罵，是人生最難得的福氣。老去是自然的規律，但「如何老去」由我們決定。生命不在於長短，而在於過程中的陪伴與體驗，這份「有人同行」的溫暖，就是當下最富足的恩賜。

四哥晚年平靜隨緣，連告別都選擇了低調與體面。他常說，人生就像一場戲，最重要的是過程盡了力、活得開心。生死是生命的必經之路，當我們學會珍惜當下的每一天、用心對待身邊人、坦然面對歲月，便能累積滿滿的愛與力量。願大家都能像四哥一樣，瀟灑面對歲月，把每一天都過得精彩和心懷熱情！

「所以我們不喪膽，外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。」

(哥林多後書 4:16)



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



各位老友記，夏天氣溫咁高，除咗自己要消暑，屋企的藥物都要「消消暑」！我哋為大家準備咗三個

「醒目夏季藥物保存法」！快啲睇睇啦！●●👉

✔ 第一招：安放陰涼、乾燥位置 🏠

大部份藥物只需要放係室溫、乾爽同陰涼嘅地方。除非藥袋有特別寫明「需冷藏」，否則放入雪櫃反而會令藥物受潮變壞。

✔ 第二招：遠離熱點、濕點 🚫🔥

藥物怕熱怕濕！千祈唔好放喺灶頭、烈日窗邊或者浴室。搵個陰涼、通風嘅地方安頓佢哋。

✔ 第三招：醒目標籤、原袋最安全 📦

食完藥記得放返原裝藥袋或藥盒，咁樣係最安全嘅。如果真係要分入小樽或藥盒，必須要貼一個清楚嘅標籤，寫低藥名、份量同有效日期。

最後，記得食藥前保持好習慣，望一望確保藥丸正常，按醫生指示食藥。咁就最穩妥、最放心啦。想知更多健康資訊？

即睇衛生署藥物辦公室網頁：<https://reurl.cc/lpELOl>

資料來源：老有所為活動計劃

<https://www.facebook.com/share/p/1CFL9RHt5a/?mibextid=wwXlfr>



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 🌀 T1	✓	✓	✓
三號風球 🌀 T3	✓	✗	✗
八號風球以上風球 🌀 T8	✗	✗	✗
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

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)



2026年8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
2	3 訂購奶粉服務	4 訂購奶粉服務	5 訂購奶粉服務	6 9:00-10:00 活力智多星運動小組	7 10:00 📞 動動腦筋鬆一鬆	8 10:15-12:00 愛心小聚
	9:00-12:00 健腦米蘭棋 量血壓服務 亞伯樂園 2:00-3:00 愛心義工組	9:00-12:00 「埋嚟睇、埋嚟搵」 中心義賣日 生命教育小組(A) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 2:00-5:00 「埋嚟睇、埋嚟搵」 中心義賣日	9:15-10:30 書法班 長者椅上操 國畫花鳥班 11:00-12:15 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 健腦米蘭棋	9:30-10:30 活力智多星運動小組 樂在畫中(A) 10:00-11:00 十八式與拉筋操(B) 樂在畫中(B) 2:00-5:00 健腦米蘭棋 卡拉OK 3:00-4:00 量血壓服務	9:30-10:30 簡體字班 介紹及使用支付寶 基本功能 11:00-12:00 指尖上的生命之旅 2:00-3:00 廚藝顯優勢·智慧展傳承 2:30-4:00 介紹及使用支付寶 基本功能(舊生溫習班)	10:15-12:00 愛心小聚
9	10 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教茂) 長者中文班(成教茂) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教X1) 講座 柏金癱瘓(一)認識柏金癱瘓 量血壓服務 11:00-12:00 盛夏長幼同樂日 亞伯樂園 2:00-3:00 「半桶水」合唱團 3:15-5:15	11 9:00-12:00 健腦米蘭棋 生命教育小組(A) 1:30-4:00 生命教育小組(B) 電影 我和春天有個約會	12 9:00-12:00 社區健康檢查日 「出入平安·蜜獾良肌」 2:00-5:00 社區健康檢查日 「出入平安·蜜獾良肌」	13 9:00-10:00 活力智多星運動小組 樂在畫中(A) 9:30-10:30 樂在畫中(B) 10:00-11:00 十八式與拉筋操(B) 樂在畫中(B) 2:00-5:00 健腦米蘭棋 卡拉OK 3:00-4:00 量血壓服務	14 10:00 📞 動動腦筋鬆一鬆 簡體字班 學成話畫卡通 10:30-11:45 指尖上的生命之旅 2:00-3:00 廚藝顯優勢·智慧展傳承 2:00-4:00 健腦米蘭棋	15 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組
16	17 9:00-10:00 長者中文寫字班(成教茂) 長者中文班(成教茂) 11:00-12:00 長者基礎英文班(成教X1) 講座 10:00-11:00 護好養老錢·防騙系列活動 量血壓服務 11:00-12:00 亞伯樂園 2:00-3:00 「半桶水」合唱團 3:15-5:15	18 11:00-12:00 勁輪之舞 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	19 9:15-10:30 書法班 講座 10:00-11:00 骨骼與肌肉健康-「骨肉」相連 9:30-10:30 國畫花鳥班 10:00-11:00 十八式與拉筋操(A) 10:45-11:45 樂在畫中(B) 2:00-5:00 健腦米蘭棋 卡拉OK 3:00-4:00 量血壓服務	20 9:00-10:00 活力智多星運動小組 樂在畫中(A) 9:30-10:30 樂在畫中(B) 10:00-11:00 十八式與拉筋操(B) 樂在畫中(B) 2:00-5:00 健腦米蘭棋 卡拉OK 3:00-4:00 量血壓服務	21 10:00 📞 動動腦筋鬆一鬆 健腦米蘭棋 9:00-12:00 指尖上的生命之旅 11:00-12:00 廚藝顯優勢·智慧展傳承 2:00-3:00 健腦米蘭棋	22 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組
23	24 9:00-12:00 健腦米蘭棋 量血壓服務 亞伯樂園 2:00-3:00 「半桶水」合唱團 3:15-5:15	25 11:00-12:00 勁輪之舞 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	26 9:00-10:00 9:15-10:30 例會 書法班 10:00-11:00 國畫花鳥班 11:00-12:15 國畫花鳥班 例會 2:00-3:00 開心粵曲組 2:30-4:30	27 9:00-10:00 例會 10:00-11:00 十八式與拉筋操(B) 健腦米蘭棋 卡拉OK 2:00-5:00 量血壓服務	28 10:00 📞 動動腦筋鬆一鬆 健腦米蘭棋 9:00-12:00 簡體字班 11:00-12:00 指尖上的生命之旅 2:00-3:00 廚藝顯優勢·智慧展傳承 2:00-4:30 職員會	29 10:15-12:00 愛心小聚 1:45-4:30 讚美粵曲組
30	31 9:00-12:00 健腦米蘭棋 量血壓服務 亞伯樂園 2:00-3:00 「半桶水」合唱團 3:15-5:15					

