耆樂通訊

基督復臨安息日會 恒安老人中心
地址：新界沙田馬鞍山恆安邨恆安社區中心一樓107室
電話：2642 8480 2633 0228 傳真：2633 4225
電郵：hose@hkmcadventist.org

2026年10月

「你的日子如何，你的力量也必如何」
（申命記 33：25）

6414 0583　基督復臨安息日會 恒安老人中心

惠澤耆英

感謝 **臻藝軒** 送贈中秋月餅
為長者們帶來歡樂與祝福。

2026年「愛心券」籌款將於10月24日開始，至11月29日！誠邀義工參與籌募，冀各位踴躍捐助，多謝支持!

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 $12（包括會費 $9 及行政費 $3）
- 會籍由 2026 年 10 月至 2027 年 3 月，共 6 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 $12（包括會費 $9 及 行政費 $3）
- 會籍由 2026 年 10 月至 2027 年 3 月，共 6 個月。
- 會籍有效期：2027 年 3 月 31 日

會員自購奶粉

金裝加營素850克	$215
低糖加營素850克	$220
活力加營素850克	$260
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 10月2、5、6日 11月2至5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！

開例會呀

每場名額 40 位

10月28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

10月29日（星期四）
例會 D：上午 9：00–10：00

善工運動

小善善 Little Goodie

感謝各位善長的慷慨解囊與信任，讓愛得以凝聚。您們每一分支持，將全數投入恒安老人中心的日常開支。願大家每天身體健康、喜樂平安！在未來的歲月裡，仍與我們並肩同行！

捐款善長名單

-排名不分先後-
（截至2026年8月31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 妤　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　麥玉瓊　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　鄺群好　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　郭嘻珍
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　黃 桂　關煥嬈　陳紫霞
馮雁秋　劉麗娟　廖德星　余惠英　李艷芬
梁錦蓮　王梁妙玲　譚耀志、劉瑞芳夫婦
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、鄺燕媚夫婦
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

Thank You

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）

擁抱生命•祝福社群

恒安 HENG ON

成教_長者中文寫字班(甲)
(由勞工及福利局贊助)
日期：2026年10月5日起(逢星期一)
時間：上午 9：00 - 10：00
地點：地下G6室
費用：$20/12堂　名額：22位



★參加者出席率
必須達80%或以上

成教_長者中文寫字班(乙)
(由勞工及福利局贊助)
日期：2026年10月6日起(逢星星期二)
時間：上午 9：00 - 10：00
地點：本中心一樓
費用：$20/12堂　名額：22位

導師：譚兆然女士　負責職員：周惠珊姑娘

成教_長者中文班(甲)
(由勞工及福利局贊助)
日期：2026年10月5日起(逢星期一)
時間：上午 10：00 - 11：00
地點：地下G6室
費用：$20/12堂　名額：22位



★參加者出席率
必須達80%或以上

成教_長者中文班(乙)
(由勞工及福利局贊助)
日期：2026年10月6日起(逢星期二)
時間：上午10：00 - 11：00
地點：本中心一樓
費用：$20/12堂　名額：22位

導師：譚兆然女士　負責職員：周惠珊姑娘

成教_長者英文基礎班 (I)
(由勞工及福利局贊助)
日期：2026年10月5日起(逢星期一)
時間：上午 11：00 - 中午12：00
地點：地下G6室　對象：適合初學英文人士
費用：$20/12堂　名額：22位



★參加者出席率
必須達80%或以上

成教_長者英文基礎班 (II)
(由勞工及福利局贊助)
日期：2026年10月6日起(逢星期二)
時間：上午11:15-下午12:15
地點：本中心一樓
費用：$20/12堂　名額：22位

導師：劉少雯女士　負責職員：譚兆然姑娘

成教_長者普通話班 I (甲)、(乙)
(由勞工及福利局贊助)
日期：2026年10月16日起(逢星期五)
甲班時間：上午 11：00 - 下午1：00
乙班時間：下午 2:30 - 4:30
地點：地下G6室
費用：$20/8堂　名額：24位
導師：林麗紅老師
負責職員：譚兆然姑娘



★參加者出席率
必須達80%或以上

懷舊健腦樂聚坊
日期：2026年10月2日至11月13日
(逢星期五，除30/10暫停)
時間：下午 2：00 - 3：15
地點：地下G6室(10月2、9、23日)
本中心一樓(10月16日、11月6、13日)
內容：懷舊照片及歌曲分享、健腦遊戲、體腦協調運動、拼貼畫製作、盆栽種植及生命故事分享。
費用：$60/6堂(參加者必需出席全部堂數)
名額：10位(因活動名額有限，活動需要抽籤)
負責職員：邱海容姑娘（實習社工）



「彩色拼圖」- 探索壓力來源



- 日期：2026年10月5日11月9日
(逢星期一，除19/10暫停)
地點：地下G6室
- 日期：2026年10月21日(星期三)
地點：本中心一樓

時間：下午 3：30 - 5：00

內容：以不同顏色來探索壓力來源，以「手指塗抹乾粉彩」的零基礎創作為主，透過柔和色彩與參加者自然分享達到心靈療癒與減壓效果。
費用：$60/6堂(參加者必需出席全部課堂)
名額：8位
負責職員：曾家榮先生（曾SIR - 實習社工）



智能手機主題班

教你整靚相系列—移除背景人物

日期：2026年10月23日(星期五)
時間：下午 2：30 - 4：00
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)

講座－手機安全你要識

日期：2026年10月14日(星期三)
時間：上午 10：00 - 11：00
地點：本中心一樓
費用：全免　名額：15位
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)



社區探索-我是恆安社區記者

日期：2026年10月30日至12月4日(逢星期五)
時間：上午 11：00 - 12：00
地點：本中心一樓

*以下日期的活動地點及時間有特別安排：
- 11月13日 - 出外社區探索
- 11月20、27日 - 出外採訪
  時間：上午 10：00 - 下午12：30
  集合地點：本中心一樓
- 12月4日 - 回顧整合影片內容
  時間：上午 10：00 - 中午12：00
  地點：本中心一樓

內容：「社區故事，由你記錄」，透過《我是恆安社區記者》採訪社區的人、事、物，並用影片分享給更多人看，留下足跡！共同分享昔日情懷。
費用：全免(參加者必需出席全部堂數)
名額：8位
負責職員：曾家榮先生（曾SIR - 實習社工）

「銀齡關愛大使」義工探訪培訓計劃

發揮銀齡力量，關愛社區長者！

恆安邨已有39年歷史，區內長者人口眾多。部分獨居及隱蔽長者因健康問題、行動不便或缺乏社交支援，逐漸與社區失去聯繫。本中心誠邀您加入「銀齡關愛大使」義工團隊，透過義工培訓、電話關懷及探訪服務，將關愛送到社區每個角落。

- **培訓課程：**
  日期：2026年11月5日、12日、19日(星期四)
  時間：下午 2：00 - 3：30
  地點：本中心一樓
- **探訪前準備：**
  日期：2026年11月27日(星期五)
  時間：上午 9：30 - 11：00
  地點：本中心一樓
- **探訪服務日：**
  日期：2026年12月1日(星期二)
  時間：下午 1：30 - 4：30
  集合地點：本中心一樓
- **總結分享會：**
  日期：2026年12月8日(星期二)
  時間及地點：待定



服務目標
招募40名義工，探訪60戶獨居長者及隱蔽長者家庭!

內容：
1) 學習探訪及溝通技巧
2) 電話關懷不活躍會員
3) 包裝探訪福袋
4) 上門探訪獨居及隱蔽長者
5) 發掘有需要長者並轉介中心跟進

費用：全免(參加者必需出席全部堂數)
名額：40位
截止報名日期：2026年10月29日（星期四）
負責職員：邱海容姑娘（實習社工）

隱蔽長者關愛服務轉介



發現長者少出門？
您的一個關心，可能為長者帶來改變！
恆安邨長者人口眾多，部分獨居或隱蔽長者因健康、行動或社交因素，逐漸與社區失去聯繫。

如您留意到身邊鄰舍長者：
- 長期足不出戶
- 很少與親友或鄰居接觸
- 長期獨居或缺乏照顧
- 少有參與社區活動
- 懷疑需要支援或關懷

歡迎鼓勵長者或其他人聯絡本中心了解服務。如已取得長者本人同意，可聯絡本中心，由職員跟進及提供適切支援服務。家人如有查詢或需要協助，亦可直接聯絡本中心。

- 服務推廣期：-
  即日起至2026年10月28日
  負責職員：邱海容姑娘（實習社工）

鄰里多一分關心・長者多一分溫暖
守望相助・鄰里同行・共建關愛社區!

中心活動介紹

健康教育講座

題目：滋養幸福 快樂人生



日期：2026年10月5日(星期一)
時間：上午 10：00 - 11：00
合辦機構：衛生署

題目：認識流行性感冒



日期：2026年11月4日(星期三)
時間：上午 10：00 - 11：00
合辦機構：衛生署

負責職員：譚兆然姑娘 何朗天先生(天SIR)
費用 ：全免　名額：40位　地點：本中心一樓

注射流感疫苗2026 (三價)



日期：2026 年 10 月 13 日 (星期二)
時間：下午 2：00 - 3：30
名額：75位　費用： $ 160*
地點：本中心一樓
*50歲或以上之香港居民免費注射，
免費者需預付$160按金，注射當天即場退還。
合辦機構：基督教聯合那打素社康服務
負責職員：譚兆然姑娘

骨質密度測試



日期：2026年10月29日(星期四)
時間：下午2：30 - 4：30
費用：全免
名額：30位(9月已排後備優先)
地點：本中心一樓
合辦機構：美國雅培製藥有限公司
負責職員： 譚兆然姑娘

恒安大戲院

影片 ：
★ 金屋雙嬌 ★
主演：胡 楓 林 鳳
10月



日期：2026年10月20日(星期二)
時間：下午 2 ：00 - 4：00

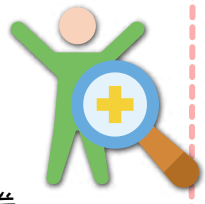
影片 ：
★ 水滸笑傳 ★
主演：許冠傑 吳孟達
11月

日期：2026年11月9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

● 全身檢查 ●

日期　：2026年11月20日(星期五)
時間　：上午 7：15 - 下午 3：00
集合地點 ：恆安社區中心門口
地點　：觀塘協和街和樂村
　　和樂社區健康中心
費用　：$1,170



★65歲以上之會員可使用醫療券
★59歲或以下有興趣參加之會員，
請向譚姑娘查詢收費
名額：15位

額外費用：A）子宮頸細胞檢查：$180
　　B）大便隱血測試　：$180
• 如參加上述額外檢查，務必於報名時提出！

領取報告日期：待定
時間：下午 2：00 - 4：00
地點：本中心一樓
負責職員 ： 譚兆然姑娘

★ 檢查內容★

1) 個人生活習慣及病歷分析
2) 疾病危機評估問卷
3) 長者記憶力測試、長者抑鬱量表、長者跌倒危機評估
4) 醫生臨床檢查及評估
5) 血壓、體重指數、身體脂肪百分比
6) 全血計數
7) 血糖(空腹)
8) 總膽固醇
9) 血脂分析
(三酸甘油脂、高及低密度膽固醇)
10) 腎功能(肌酸酐)
11) 肝功能(谷丙轉氨酶)
12) 尿酸
13) 靜態心電圖
14) 胸肺X光
15) 醫生撰寫健康報告
16) 醫護人員解釋報告及提供健康指導



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

「然」猶在耳



譚兆然姑娘
(中心主任)
基督復臨安息日會
恒安老人中心

行政長官李家超先生發表的《2026年施政報告》提出多項安老政策，核心圍繞「老有所養、老有所醫、老有所為」三大方向。而當中在出行與生活上，有以下措施：



1) **樂悠咭手機版：**
勞工及福利局將聯同八達通卡有限公司，在 2026 年年底前推出樂悠咭手機版。長者可以選擇不攜帶實體卡，亦可繼續享用「兩蚊兩折」優惠。對於日常出行，政府並會研究利用手機平台向長者推送有用資訊。無需擔心忘記帶實體卡(原有實體卡可繼續使用)。

2) **社區照顧者飯堂：**
利用綜合青少年服務中心非繁忙時段，為獨居長者、雙老家庭、殘疾人士、照顧者等提供廉宜營養飯餐，助社福機構識別需要及提供健康膳食支援。

3) **幸福家友車：**
安排流動服務車深入舊樓區，車上有社工可識別市民需要、及時轉介，為長者提供便利的社區支援及外展服務。

資料來源：星島頭條。2026年9月16日。施政報告2026長者懶人包醫療券樂悠咭手機版大灣區安老照顧者津貼措施。
網址：https://www.stheadline.com/lifetips/3616007/
香港01。2026年9月16日。施政報告丨照顧者納精準扶貧　推$10一餐社區照顧者飯堂、流動車。
網址: https://www.hk01.com/article/60390641?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

★生活小貼士★

【入秋不著涼：轉季保暖與防病小貼士】

秋天早晚天氣開始轉涼，大家記住幾個簡單方法，舒服又安心地迎接秋天。



一、秋天穿衣較好的方法是用「洋蔥式穿衣法」，即是分幾層穿：

- 內層：穿透氣、保暖的內衣，保持身體乾爽。
- 中層：針織衫或薄毛衣，幫助保暖鎖溫。
- 外層：一件防風薄外套，用來擋風。

這樣早晚涼時可以加衣，日間熱時又可以脫去外套，身體就不容易忽冷忽熱。

二、長者入秋要特別留意三個部位：頸後、膝頭、腳底。

1. 頸後較容易受風，吹風後可能會出現頭痛、頸緊，甚至容易感冒。出門時可帶一條薄絲巾或頸巾保護頸部。
2. 膝關節怕凍，天氣一涼，容易痠痛、僵硬。晚上睡覺時，被要蓋過膝頭；如果平日膝頭容易不舒服，也可以按需要戴護膝。
3. 不要赤腳踩凍地，因為腳底受寒，身體也容易覺得冷。在家中最好穿棉襪，或穿包跟拖鞋，避免腳底直接接觸冰冷地面。

三、秋天因為早晚溫差大導致血管急速收縮、自律神經失調，以及晨起時的姿勢性低血壓導致起床容易頭暈。因此，起床時要記住以下三步：

- 第一步：床上郁一郁
  醒來後先不要急著坐起來，可以在床上郁一郁手指、腳趾，伸一伸雙腳，讓身體慢慢醒過來，血液循環順一點。
- 第二步：坐起等一等
  慢慢坐起身，在床邊坐大約 3 至 10 秒，等穩定後才站起來。
- 第三步：企穩先起步
  雙腳踏實地面，扶住床邊、牆邊或扶手，確認自己企得穩，才慢慢行。

四、秋天飲食：要「潤」不要太燥

秋天容易口乾、喉嚨乾，飲食上可以選擇較滋潤的食物。

1. 少量多次飲溫水：不要等到口渴才飲水，幫助身體保持滋潤。
2. 少煎炸、少辛辣：煎炸、辛辣食物容易令人覺得喉嚨乾、火氣重。秋天飲食宜清淡一點。
3. 可選潤燥食材：平日煲湯或煮糖水時，可以選用一些滋潤食材，例如：雪耳、百合、雪梨、蘋果、無花果、蓮子。
4. 家常湯水推介：雪耳百合雪梨湯、蘋果無花果湯。

「著得啱、護得好、起得慢、食得潤。」

只要日常多留心，秋天都可以精神爽利，舒舒服服過每一天。



張昕曈姑娘
（實習社工）
基督復臨安息日會
恒安老人中心

資料來源：
一線通平安鐘 - 【長者2招輕鬆保暖減健康風險 配合「平安鐘」即時簡易求助！】。網址：https://www.schsa.org.hk/elderlyblog/health/%E5%AF%92%E5%86%B7%E5%A4%A9%E6%B0%A3-%E9%95%B7%E8%80%852%E6%8B%9B%E8%BC%95%E9%AC%86%E4%BF%9D%E6%9A%96%E6%B8%9B%E5%81%A5%E5%BA%B7%E9%A2%A8%E9%9A%AA-%E9%85%8D%E5%90%88%E5%9B%B3%E5%AE%89%E9%90%98/
醫院管理局 -【夏末秋初天漸涼 養生記得有三防】。網址：https://www.facebook.com/photo.php?fbid=480286797478094&set=a.349442793895829&type=3&ref=embed_post
基督教聯合那打素社康服務 -【身體欠靈活 起床動作要留神】。網址：https://www.facebook.com/ucnchs/videos/長者注意身體欠靈活-起床動作要留神-隨著年紀增長身體肌肉關節可能變得不太靈活一般長者都會在日常生活中避免大動作擔心一個不留神會弄傷不過原來即使是起床這個每日都做/1563433510520781/
香港01 -【勿猛吹6個身體部位　老人家一定要知】。網址：https://www.hk01.com/%E7%86%B1%E7%88%86%E8%A9%B1%E9%A1%8C/676433/%E5%98%86%E5%86%B7%E6%B0%A3%E5%90%B9%E9%A2%A8%E6%89%87%E7%A6%81%E5%BF%8C-%E5%B0%88%E5%AE%B6%E8%AD%A6%E5%91%8A%E5%8B%BF%E7%8C%9B%E9%80%99%E5%80%8B%E8%BA%AB%E9%AB%94%E9%83%A8%E4%BD%8D-%E8%80%81%E4%BA%BA%E5%AE%B6%E4%B8%80%E5%AE%9A%E8%A6%81%E7%9F%A5

【聽見幸福・擁抱清晰世界-60+ 聽覺護理服務】

隨著年齡增長，聽力下降非常普遍。政府統計顯示，本港65歲或以上長者佔整體聽障人口超過八成，其中85歲以上高齡長者更有逾八成面臨聽力困難。然而，不少人誤以為耳聾是自然的生理現象而選擇忍耐，導致全港聽障人士中僅有約三成佩戴助聽器。忽視聽力衰退不僅會造成溝通障礙，研究更指出聲音刺激減少會使患上認知障礙症(腦退化症)的風險增加 2 至 5 倍，同時容易誘發焦慮或抑鬱情緒。

目前公立醫院聽力門診需求極大，長者往往需輪候 1 至 2 年才能完成評估及驗配。為此，關護長者協會與香港理工大學護理學院合辦「60+聽覺護理服務」，提供免費初步聽力檢測、專業診斷評估、最高 $1,500 助聽器資助，以及為期 12 星期的線上聽力與大腦認知訓練，鼓勵長者把握機會及早檢測與改善聽力。

⭐ 計劃包括：

1) 免費聽力檢測及專科診斷： 由專業人員提供免費初步篩檢及詳細診斷評估。
2) 助聽器津貼： 經社工評估符合資格的長者，可獲得購置助聽器的資助。
3) 「聽聰智明 2.0」線上訓練： 為期 12 星期的創新遊戲訓練，同時鍛鍊聽力與大腦認知。
4) 護理評估與健康管理： 個人化健康建議及後續護理跟進。

⭐ 申請資格：

1) 年齡要求： 年滿 60 歲或以上的香港居民。
2) 聽力狀況： 懷疑或已有聽力障礙、日常溝通出現困難者。
3) 助聽器資助資格（如適用）：
   - 須先接受協會或合作機構的初步聽力篩檢及專科評估。
   - 須經註冊社工進行經濟或健康狀況評估並確認符合資格。

服務地點及查詢：

- 服務地點： 九龍深水埗基隆街 209 號地下（銀鈴醫護站）
- 查詢及報名電話： 2330 6722

以上資料只供參考，一切以關護長者協會最新公佈為準。



劉德榮先生(劉SIR)
（實習社工）
基督復臨安息日會
恒安老人中心

資料來源： 關護長者協會。網址：https://www.ccaf.org.hk/
醫院管理局(2023)。2022-23醫院管理局年報。香港特別行政區政府。網址：https://www.ha.org.hk/

齊齊找不同

試找出兩幅圖畫中8處不同的地方。



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。

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10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
「人心憂慮，屈而不伸，一句良言，使心歡樂。」(箴言12：25)				1 公眾假期	2 訂購奶粉服務 10：00 動動腦筋鬆一鬆 9：00-12：00 健腦米蘭棋 9：30-10：30 簡體字班 2：00-3：15 懷舊健腦樂聚坊 2：00-4：00 健腦米蘭棋	3 10：15-12：00 愛心小聚 1：45-4：30 讚美粵曲組
4	5 9：00-10：00 訂購奶粉服務 長者中文寫字班(成教甲) 10：00-11：00 長者中文班(成教甲) 10：00-11：00 講座 滋養幸福 快樂人生 11：00-12：00 長者基礎英文班(成教I) 11：00-12：00 量血壓服務 1：00-5：00 粵韻送知音 2：00-3：00 亞伯樂園 3：30-5：00 「彩色拼圖」-探索壓力來源	6 訂購奶粉服務 9：00-10：00 長者中文寫字班(成教乙) 10：00-11：00 長者中文班(成教乙) 11：15-12：15 長者基礎英文班(成教II) 10：15-11：15 生命教育小組(A) 1：30-4：00 生命教育小組(B) 2：00-4：00 從粵曲中心靈互扣	7 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	8 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) 2：00-5：00 健腦米蘭棋 2：00-5：00 卡拉OK 3：00-4：00 量血壓服務	9 10：00 動動腦筋鬆一鬆 9：00-12：00 健腦米蘭棋 9：30-10：30 簡體字班 2：00-3：15 懷舊健腦樂聚坊 2：00-4：00 健腦米蘭棋	10 10：15-12：00 愛心小聚 1：45-4：30 讚美粵曲組
11	12 9：00-10：00 長者中文寫字班(成教甲) 10：00-11：00 長者中文班(成教甲) 11：00-12：00 長者基礎英文班(成教I) 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 3：30-5：00 「彩色拼圖」-探索壓力來源	13 9：00-10：00 長者中文寫字班(成教乙) 10：00-11：00 長者中文班(成教乙) 11：15-12：15 長者基礎英文班(成教II) 10：15-11：15 生命教育小組(A) 1：30-4：00 生命教育小組(B) 2：00-3：30 注射流感疫苗	14 9：15-10：30 書法班 10：00-11：00 講座 手機安全你要識 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	15 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) 2：00-5：00 健腦米蘭棋 2：00-5：00 卡拉OK 3：00-4：00 量血壓服務	16 10：00 動動腦筋鬆一鬆 9：00-12：00 健腦米蘭棋 9：30-10：30 簡體字班 11：00-1：00 長者普通話班I(成教甲) 2：00-3：15 懷舊健腦樂聚坊 2：30-4：30 長者普通話班I(成教乙)	17 10：15-12：00 愛心小聚 1：45-4：30 讚美粵曲組
18	19 公眾假期	20 9：00-10：00 長者中文寫字班(成教乙) 10：00-11：00 長者中文班(成教乙) 11：15-12：15 長者基礎英文班(成教II) 10：15-11：15 生命教育小組(A) 1：30-4：00 生命教育小組(B) 2：00-4：00 電影-金屋雙嬌	21 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 3：30-5：00 「彩色拼圖」-探索壓力來源	22 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) 2：00-5：00 健腦米蘭棋 2：00-5：00 卡拉OK 3：00-4：00 量血壓服務	23 10：00 動動腦筋鬆一鬆 9：00-12：00 健腦米蘭棋 9：30-10：30 簡體字班 2：00-3：15 懷舊健腦樂聚坊 2：30-4：00 教你整靚相系列 移除背景人物	24 9：30-3：30 聯合聚會 (外出活動)
25 愛心券 義賣地點 • 恆安邨 • 耀安邨 • 新港城 • 馬鞍山廣場 • 烏溪沙	26 愛心券 9：00-10：00 長者中文寫字班(成教甲) 10：00-11：00 長者中文班(成教甲) 11：00-12：00 長者基礎英文班(成教I) 11：00-12：00 量血壓服務 2：00-3：00 亞伯樂園 3：30-5：00 「彩色拼圖」-探索壓力來源	27 愛心券 9：00-10：00 長者中文寫字班(成教乙) 10：00-11：00 長者中文班(成教乙) 11：15-12：15 長者基礎英文班(成教II) 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 健腦米蘭棋	28 愛心券 9：00-10：00 例會 9：15-10：30 書法班 10：30-11：30 例會 11：00-12：15 國畫花鳥班 2：00-3：00 例會 2：30-4：30 開心粵曲組	29 愛心券 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) 2：30-4：30 骨質密度測試 2：00-5：00 卡拉OK 3：00-4：00 量血壓服務	30 愛心券 10：00 動動腦筋鬆一鬆 11：00-12：00 社區探索-我是恆安社區記者 11：00-1：00 長者普通話班I(成教甲) 2：00-4：30 職員會 2：30-4：30 長者普通話班I(成教乙)	31 10：15-12：00 愛心小聚 1：45-4：30 讚美粵曲組