老樂通訊

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11月

6414 0583

基督復臨安息日會 恒安老人中心

「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)

善工運動



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10月24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 麥玉琼 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 梁美玲
廖寬怡 王梁妙玲 黃楊淑嫻
開心粵曲組 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



擁抱生命 ♥ 祝福社群



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 11 月至 2027 年 3 月，共 5 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 11 月至 2027 年 3 月，共 5 個月。

會籍有效期：2027 年 3 月 31 日

會員價目



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 2026年 11月2至5日
- 活力加營素 11月2至5日
- 怡保康 12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！

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

開例會呀

每場名額 40 位

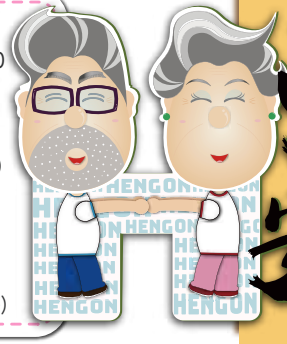
11月25日(星期三)
例會 A：上午 9：00-10：00
例會 B：上午 10：30-11：30
例會 C：下午 2：00-3：00

11月26日(星期四)
例會 D：上午 9：00-10：00

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)



恒安 HENG ON

中心活動介紹

智能手機主題班

教你整靚相系列—移除背景人物

A班日期：2026年11月20日(星期五)
時　　間：上午 9：00 - 10：30

B班日期：2026年11月20日(星期五)
時　　間：下午 2：30 - 4：00

C班日期：2026年11月30日(星期一)
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)



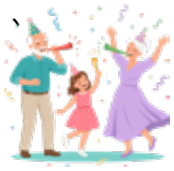
講座 – WhatsApp及二維碼

日期：2026年11月18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)



聖誕快樂在一起

日期：2026年12月19日(星期六)
時間：下午3：00 - 4：30
內容：訊息分享、居家椅子操、
聖誕小手工製作
費用：全免　名額：20位
地點：本中心一樓
合辦機構：沙田前鋒會及沙田幼鋒會
負責職員：蔡婉儀姑娘





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

歡迎鼓勵長者或社區人士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11月20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!

粵劇文化活動：從粵曲中心靈互扣（二）

日期：2026年12月10日(星期四)
時間：下午 3：00 - 5：00
內容：現場粵曲表演、認識粵劇文化、
粵劇趣味小知識等等
地點：本中心一樓
費用：全免　名額：35 位
主講及表演嘉賓：李晴茵小姐
負責職員：何朗天先生(天SIR)



健康教育講座

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
費用：全免　名額：40位
合辦機構：衛生署
負責職員：譚兆然姑娘 何朗天先生(天SIR)



血糖測試

日期：2026年11月26日(星期四)
時間：下午2：30 - 4：30
費用：全免　名額：45位
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



活力強肌運動帶操

日期：2026年12月9日(星期三)
時間：上午10：00 - 11：00
費用：全免　名額：12位
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



中心活動介紹

恒安大戲院

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



影片 ：
神勇雙妹嘜
主演：鄭裕玲 張曼玉 陳百祥 林俊賢
12月

日期：2026年12月21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

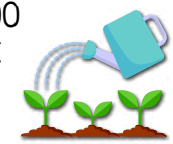
生命教育小組

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

「然」猶在耳

【二零二六年度「長者日」主題：「樂活同行‧全城出發」】

為向長者表達敬意和關懷，社會福利署委託香港社會服務聯會籌辦2026年度「長者日」活動，邀請政府部門、公共交通營運機構、本地飲食業、零售業及其他商戶，於 2026 年 11月15日 (星期日) 為樂悠咭/長者咭持有人提供特別折扣或優惠。

本年度「長者日」除了鼓勵長者享用各項折扣和優惠外，更特別以「樂活出行」為主題，希望鼓勵長者與親友、照顧者及家人一同出行，享受城市生活及維持社交連繫。

此外，長者可於一站式「長者優惠資訊平台」https://seniorconcession.hk/zh-HK/ 查閱各類長者優惠資訊。平台整合了各類長者優惠資訊，包括零售、餐飲、醫療及公共服務等範疇的折扣及優惠，旨在提升優惠資訊的可及性，以助長者善用各項優惠，推廣積極樂頤年。

如對活動有任何查詢，可致電 4600 9128 或電郵至 info@seniorconcession.hk 與社聯聯絡。



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：社會福利署資助服務、香港社會服務聯會。2026年10月21日。

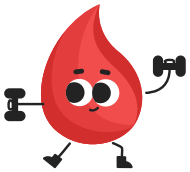
★生活小貼士★

【 經常覺得乏？ 補對鐵質讓我們走路不喘氣！ 】

不少長者會發現自己較以前容易疲倦，做家務沒多久便感到吃力，甚至走路或上樓梯時容易氣喘。很多人以為這只是年紀增長的正常現象，但其實也有可能與身體缺乏鐵質有關。

一、鐵質為什麼重要？

鐵質是製造血紅素的重要營養素，而血紅素存在於紅血球內，負責將氧氣運送到身體各個部位。當身體缺乏鐵質時，氧氣運送能力下降，便可能出現疲倦乏力、頭暈、面色蒼白、心悸及活動時容易氣喘等情況。香港衛生署指出，缺乏鐵質可導致工作能力及運動耐力下降，影響日常生活。



二、哪些食物含有豐富鐵質？

日常可透過均衡飲食補充鐵質：

1.動物性食物：瘦牛肉、魚類及雞蛋。
2.植物性食物：菠菜、紅腰豆、黃豆製品、木耳及黑芝麻等。
3.維他命C食物：橙、奇異果、番茄等有助提升鐵質吸收。

三、補鐵小貼士

1. 進食含鐵食物時，可配搭富含維他命 C 的水果及蔬菜。
2.飯後一至兩小時內宜避免飲用濃茶或咖啡，以免影響鐵質吸收。
3.保持均衡飲食，不要只依靠單一食物補充鐵質。

四、菠菜是否人人適合？

菠菜雖然營養豐富，但並非所有人士都適合大量進食：

1.腎結石患者：菠菜含有較高草酸，應避免過量食用。
2.慢性腎病患者：需留意鉀質攝取量，宜遵照醫護人員建議。
3.服用薄血藥人士：菠菜含豐富維他命K，或會影響部分藥物效果，應諮詢醫生意見。

五、何時需要求醫？

如果長期感到疲倦、容易頭暈、面色蒼白，或走路時經常氣喘，即使休息後仍沒有改善，應及早向醫生查詢，了解是否與缺鐵、貧血或其他健康問題有關。

「食得啱，精神好；鐵質足，步步穩。」透過均衡飲食及健康生活習慣，我們可以攝取足夠鐵質，保持體力與活力，讓每天的生活更輕鬆自在。



曾家榮先生(曾SIR)
(實習社工)
基督復臨安息日會
恒安老人中心

資料來源：
1.香港特別行政區政府衛生署家庭健康服務。（n.d.）。預防鐵質缺乏 精明攝鐵有法。https://www.fhs.gov.hk/english/health_info/woman/30069.html
2.香港特別行政區政府衛生署學生健康服務。（n.d.）。缺鐵性貧血。https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ophp/health_ophp_ane.html
3.香港特別行政區政府衛生署。（2025）。鐵質水平主題性報告（2020－22年度人口健康調查）。衛生署。https://www.chp.gov.hk/files/pdf/iron_status_report_tc.pdf
4.香港衛生防護中心、香港營養師協會、香港醫學會及香港助產士學會。（n.d.）。對公眾（尤其育齡婦女）攝取鐵質的聯合建議。
5.台灣衛生福利部食品藥物管理署。（n.d.）。營養教育資料。食品藥物管理署。
6.健康跟著走。（n.d.）。缺鐵吃什麼？補鐵食物及飲食建議。https://xn--fksy6lt6k8j4bl8e.com/share-nutrient-iron/
7.香港01。（2021年3月19日）。缺鐵有何症狀？營養師教補鐵飲食方法及高鐵質食物推薦。https://www.hk01.com/article/60250227
8.康健雜誌。（2023年）。缺鐵怎麼補？認識缺鐵症狀與高鐵食物來源。https://www.commonhealth.com.tw/article/88225

齊齊找不同



上期答案：
8 處不同的地方(綠圈)

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 8	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11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
1 愛心券 義賣地點 • 恆安站A出口 • 恆安站ABC出口行人隧道 • 聽濤雅苑(對出空地) • 近新港城(西沙路) • 近馬鞍山廣場(西沙路) • 鞍線街公園 • 馬鞍山通往富寶花園樓梯旁(近西沙路)	2 愛心券 訂購奶粉服務 9：00 - 12：00 健腦米蘭棋 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	3 愛心券 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 - 5：00 健腦米蘭棋	4 愛心券 訂購奶粉服務 9：15 -10：30 書法班 10：00 -11：00 講座 認識流行性感冒 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	5 愛心券 9：00 - 10：00 訂購奶粉服務 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 - 3：30「銀齡關愛大使」義工探訪培訓計劃 2：00 - 5：00 卡拉OK 3：00 - 4：00 量血壓服務	6 愛心券 10：00 動動腦筋鬆一鬆 9：30 - 10：30 簡體字班 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 - 3：15 懷舊健腦樂聚坊 2：30 - 4：30 長者普通話班I (成教乙)	7 10：15-12：00 愛心小聚 1：45-4：30 讚美粵曲組
8	9 愛心券 9：00 - 12：00 健腦米蘭棋 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 2：00 - 4：00 電影-水滸笑傳 3：30 - 5：00 「彩色拼圖」- 探索壓力來源	10 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	11 愛心券 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	12 愛心券 9：00 - 10：00 活力智多星運動小組 10：30 - 11：30十八式與拉筋操(B) 2：00 - 3：30「銀齡關愛大使」義工探訪培訓計劃 2：00 - 5：00 卡拉OK 3：00 - 4：00 量血壓服務	13 愛心券 10：00 動動腦筋鬆一鬆 9：30 - 10：30 簡體字班 10：00 - 12：30 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 - 3：15 懷舊健腦樂聚坊 2：30 - 4：30 長者普通話班I (成教乙)	14 10：15-12：00 愛心小聚 1：45-4：30 讚美粵曲組
15	16 愛心券 9：00 - 12：00 健腦米蘭棋 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 2：00 - 4：00 「半桶水」合唱桶	17 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	18 愛心券 9：15 -10：30 書法班 10：00 -11：00 講座 WHATSAPP及二維碼 11：00-12：15 國畫花鳥班 11：15-12：15 十八式與拉筋操(A) 1：45 - 2：30 崇慧社 2：30 - 4：30 健康管理面談 2：30 - 4：30 開心粵曲組	19 愛心券 9：00 - 10：00 活力智多星運動小組 10：30 - 11：30十八式與拉筋操(B) 2：00 - 4：00「銀齡關愛大使」義工探訪培訓計劃 2：00 - 5：00 卡拉OK 3：00 - 4：00 量血壓服務	20 愛心券 10：00 動動腦筋鬆一鬆 7：15 - 3：00 全身檢查 9：00 - 10：30 教你整靚相系列 移除背景人物(A) 10：00 - 12：30 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) 2：30 - 4：00 教你整靚相系列 移除背景人物(B) 2：30 - 4：30 長者普通話班I (成教乙)	21 10：15-12：00 愛心小聚 1：45-4：30 讚美粵曲組
22	23 愛心券 9：00 - 12：00 健腦米蘭棋 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 2：00 - 5：00 健腦米蘭棋	24 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	25 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	26 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 血糖測試 2：00 - 5：00 卡拉OK 3：00 - 4：00 量血壓服務	27 愛心券 10：00 動動腦筋鬆一鬆 9：00 - 10：00 「銀齡關愛大使」義工探訪培訓計劃 9：30 - 10：30 簡體字班 10：00 - 12：30 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)	28 10：15-12：00 愛心小聚 1：45-4：30 讚美粵曲組
29	30 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) 10：00-11：30 教你整靚相系列 移除背景人物(C) 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 2：00 - 5：00 健腦米蘭棋	「不要為生命憂慮吃甚麼，為身體憂慮穿甚麼；因為生命勝於飲食，身體勝於衣裳。」 （路加福音 12：22-23）				