

佛教正行長者鄰舍中心
2024年4月份活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 二月廿三日	2 二月廿四日	3 二月廿五日	4 二月廿六日	5 二月廿七日	6 二月廿八日
休息	正安 復活節 假期	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:30 家常便飯(外帶)	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:30 家常便飯(外帶)	清明節 假期	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:30 家常便飯(外帶)	09:15 佛學講座 11:30 家常便飯(外帶)
		09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 惺惺相惜/1		09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞	休息
7 二月廿九日	8 二月三十日	9 三月初一日	10 三月初二日	11 三月初三日	12 三月初四日	13 三月初五日
休息	正安	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 健腦桌遊小組/1 11:30 家常便飯(外帶) 02:00 耆義之旅/1	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 齊歡唱/1 11:30 家常便飯(外帶)	09:05 嘻哈活力操 10:00 惺惺相惜/2 11:30 家常便飯(外帶)	09:05 嘻哈活力操 11:30 家常便飯(外帶) 02:00 藍寶石/會員大會	佛學講座/暫停 11:30 家常便飯(外帶)
		09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 金琥珀/會員大會	09:30 黃鑽石/會員大會 02:00 白珍珠/會員大會	09:30 紅珊瑚/會員大會	09:05 減壓活力操 02:30 體適能運動班/1
14 三月初六日	15 三月初七日	16 三月初八日	17 三月初九日	18 三月初十日	19 三月十一日	20 三月十二日
休息	正安	09:05 嘻哈活力操 09:30 ★健康講座 - 長者飲食營健大道★ 11:30 家常便飯(外帶) 02:00 耆義之旅/2	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 齊歡唱/2 11:30 家常便飯(外帶)	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:30 家常便飯(外帶) 02:30 ★認識類風濕關節炎★	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:30 家常便飯(外帶) 02:00 四季湯水(外帶) 02:00 減壓椅上操/1 03:00 普拉提運動班/1	09:15 佛學講座 11:30 家常便飯(外帶)
		09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 防騙智囊團 02:00 “玩”樂無窮	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 中文故事廊/3	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:00 安卓系統學習班/1 02:00 耆樂無窮/4	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:30 佛經抄寫小組/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:00 書法小組/1 02:30 體適能運動班/2
21 三月十三日	22 三月十四日	23 三月十五日	24 三月十六日	25 三月十七日	26 三月十八日	27 三月十九日
休息	正安	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 健腦桌遊小組/2 11:30 家常便飯(外帶) 02:00 耆義之旅/3	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:30 家常便飯(外帶)	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:30 家常便飯(外帶) 02:30 ★吞嚥知多少★	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:30 家常便飯(外帶) 02:00 減壓椅上操/2 03:00 普拉提運動班/2	09:15 佛學講座 10:30 長幼腦力大挑戰 11:30 家常便飯(外帶)
		09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:30 ★消化系統 - 健康講座★	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 中文故事廊/4	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:00 瀏覽器學習班/1 02:00 耆樂無窮/5	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:30 佛經抄寫小組/2	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:00 書法小組/2 02:30 體適能運動班/3
28 三月二十日	29 三月廿一日	30 三月廿二日				
休息	正安	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:30 家常便飯(外帶)	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 齊歡唱/3 11:30 家常便飯(外帶)			
		09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 “玩”樂無窮	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 中文故事廊/5			

護老者活動篇：

減壓椅上操

日期： 4月18,25日(星期四)
5月2日(星期四)
時間： 下午 02:00
地點： 正安樓
內容： 由運動導師到中心教授減壓椅上操。
對象： 中心護老者／被照顧者
名額： 10名
費用： \$50
備註： 建議參加者穿著適當的運動衣和運動鞋。
報名： 致電 2325 2122 譚姑娘報名。

普拉提運動班

日期： 4月18,25日(星期四)
5月2日(星期四)
時間： 下午 03:00
地點： 正安樓
內容： 由運動導師到中心教授普拉提運動班。
費用： \$80
備註： 建議參加者穿著適當運動衣和運動鞋。
報名： 致電 2325 2122 譚姑娘報名。

識飲識食篇：

四季湯水(外帶)

日期： 4月18日(星期四)
時間： 下午 02:00
地點： 正安樓
內容： 粉葛赤小豆湯
費用： \$15/位

家常便飯(外帶)

每餐收費 26元(外帶)
逢星期一至六 上午 11:40 開始
逢星期四下午 5:00 停止接受下星期之報名
地點： 正安樓

下月會員大會日期時間表

組別	日期/星期	時間
金琥珀	5月7日 (二)	下午 02:00
黃鑽石	5月8日 (三)	上午 09:30
白珍珠	5月8日 (三)	下午 02:00
紅珊瑚	5月9日 (四)	上午 09:30
藍寶石	5月9日 (四)	下午 02:00
紫水晶	5月10日 (五)	上午 09:30
綠翡翠	5月10日 (五)	下午 02:00

健康/運動篇：

★健康講座 - 長者飲食營健大道★

日期： 4月15日(星期一)
時間： 上午09:30
地點： 正安樓
內容： 講解均衡飲食的原則及長者常見的飲食問題和掌握合適的處理方法。
協辦： 黃大仙長者健康外展隊

預約小組/其他活動：

佛學講座 4月6,20,27日(六) 上午9:15	耆樂無窮 4月17,24日(三) 下午02:00
健腦桌遊小組 4月8,22日(一) 上午10:00	佛經抄寫小組 4月18,25日(四) 下午01:30
齊歡唱 4月9,16,30日(二) 上午11:00	書法小組 4月19,26日(五) 下午01:00
中文故事廊 4月16,23,30日(二) 下午02:00	瀏覽器學習班 4月24日(三) 下午01:00
安卓系統學習班 4月17日(三) 下午01:00	

防騙智囊團講座

日期： 4月15日(星期一)
時間： 上午10:00
地點： 正暉樓
內容： 介紹新舊與常見的詐騙手法，提升老友記預防詐騙的能力。

★夜夜好眠講座★

日期： 4月19日(星期五)
時間： 下午02:30
地點： 正安樓
內容： 分析失眠的成因對健康的影響，建議提升睡眠質素的方法。

★消化系統講座★

日期： 4月22日(星期一)
時間： 下午02:30
地點： 正暉樓
內容： 益力多公司職員講解人體消化系統結構與日常飲食習慣，(同場可優惠價購買益力多)



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

香港佛教聯合會

佛教正行長者鄰舍中心

佛教正行長者鄰舍中心	佛教正行長者鄰舍中心<附屬中心>
地址：慈雲山慈正邨正安樓地下C翼	地址：慈雲山慈正邨正暉樓地下2號
電話：2325 2122	電話：2321 1421
傳真：2752 6434	傳真：2321 1771
網址：http://www.hkbuddhist.org	

2024年4月會員通訊

24-25年度會員/護老者會員入會歡迎您

親愛的會員/護老者/街坊們：

4月份是不少中心服務新年度的開始，“長者鄰舍中心”故名思義，就是猶如鄰舍般存在大家附近的長者服務單位。

每一年長者中心都有不少新服務提供，以回應時代和人口的變化，假如你是邨內的長者、護老者、準退休人士，本中心提供社交康樂、健康生活教育、弱勢長者/護老者支援、長期護理服務申請、中醫支援、義工訓練、準退休人士服務等等.....以協助掌握不同的合適資訊及服務選擇，讓中心與大家鄰舍守望，慈正樂安居。

新年度會員續會安排又開始了，由4月2日(星期二)起分別於正安及正暉樓中心進行，歡迎前來辦理手續，你亦可為家人同時辦理護老者會籍登記，敬請大家留意以下詳情：

1	會員大會日期/時間：(4月大會前未完成續會者，大會中將不能進行活動抽籤或報名) 每月首個星期二、三、四、五共四天(如遇公眾假期，則這四天均會順延到下週二、三、四、五舉行)			
	組別	正暉樓-開會時間	組別	正安-開會時間
	金琥珀	星期二(下午02:00)	藍寶石	星期四(下午02:00)
	黃鑽石	星期三(上午09:30)	紫水晶	星期五(上午09:30)
	白珍珠	星期三(下午02:00)	綠翡翠	星期五(下午02:00)
	紅珊瑚	星期四(上午09:30)	*新入會者可選擇其中一組，作為日後參與大會組別。	

2.1	舊會員續會手續<由3月25日起接受辦理>: <input type="checkbox"/> 舊會員須帶同舊會員証，繳會員費\$20(全年)。 <input type="checkbox"/> 會籍有效期由本年4月2日至2025年3月31日止。 <input type="checkbox"/> 如有個人資料需要更新，請帶同證明文件一同辦理。	2.2	舊護老者會員續會手續 <input type="checkbox"/> 舊護老者會員將自動續會，費用全免。 <input type="checkbox"/> 如有個人資料需要更新，請帶證明文件一同辦理。
3.1	新入會者手續<由4月15日起接受辦理> <input type="checkbox"/> 帶備身份證及住址證明文件及個人相片一張 <input type="checkbox"/> 如領取綜援人士請帶證明，而獨居或兩老同住人士請帶同屋証，以作辦理。	3.2	新登記為護老者會員手續 <input type="checkbox"/> 帶備身份證明文件。 <input type="checkbox"/> 住址證明，如屋証。

入會時所提供之個人資料，只作為本中心會員記錄登記之內部用途，會員如有需要，可隨時對個人資料提出更新/改動。