

佛教正行長者鄰舍中心
2023年4月份活動時間

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
30 三月十一日			智能手機應用活動 日期：4月17日(一)，20日(四)，24日(一) 時間：上午10:00 地點：正暉樓 內容：教授基本手機操作及應用手機社交軟件。 費用：\$10 名額：10名 負責職員：周遜博(實習社工)			1 二月十一日 09:15 佛學講座 11:30 家常便飯(外帶)
休息	正安	*4月19, 24號之健腦桌遊活動只可選擇其中一日參加「心心相印」活動。				休息
	正暉					
2 二月十二日	3 二月十三日	4 二月十四日	5 二月十五日	6 二月十六日	7 二月十七日	8 二月十八日
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) 02:30 手藝工作坊/2	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 齊歡唱(補堂) 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) 02:00 減壓椅上操/1	復活節假期
	正暉	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		09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞	
9 二月十九日	10 二月二十日	11 二月廿一日	12 二月廿二日	13 二月廿三日	14 二月廿四日	15 二月廿五日
休息	正安	復活節假期	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 齊歡唱(補堂) 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)	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:30 家常便飯(外帶) 02:00 藍寶石/會員大會	09:30 紫水晶/會員大會 11:30 家常便飯(外帶) 02:00 綠翡翠/會員大會
	正暉		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 09:30 今日新聞
16 二月廿六日	17 二月廿七日	18 二月廿八日	19 二月廿九日	20 三月初一日	21 三月初二日	22 三月初三日
休息	正安	09:05 嘻哈活力操 09:30 *健康講座* 10:00 護老者電話慰問 11:30 家常便飯(外帶) 02:30 手藝工作坊/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 09:45 *健腦桌遊小組* 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) 02:00 減壓椅上操/2	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:30 家常便飯(外帶) 02:30 應對疼痛有辦法
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 智能手機應用活動/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:30 中文識字班/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:00 Whatsapp入門班 02:00 耆樂無窮/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 智能手機應用活動/2 01:30 佛經抄寫小組/1 02:30 *照顧者講座 - 肥胖的疑惑*	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/1
23 三月初四日	24 三月初五日	25 三月初六日	26 三月初七日	27 三月初八日	28 三月初九日	29 三月初十日
休息	正安	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 09:45 *健腦桌遊小組* 11:30 家常便飯(外帶)	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 齊歡唱/1 11:30 家常便飯(外帶)	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 倍力康奶粉銷售 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) 02:00 減壓椅上操/3	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:30 家常便飯(外帶)
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 智能手機應用活動/3	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:30 中文識字班/2	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 耆樂無窮/2	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/2

護老者活動篇：

減壓椅上操(4月)

日期：	4月6, 20, 27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：	8名
費用：	\$30
備註：	建議參加者課堂上配戴口罩。並須穿著適當的運動衣和運動鞋。
報名：	致電2325 2122 譚姑娘報名。

佛教孔仙洲紀念中學領袖訓練活動

日期：	4月15日(星期六)
集合時間：	上午09:15
集合地點：	正安樓
活動內容：	到中學與青年義工玩遊戲，做手工互相交流。
合辦機構：	香港遊樂場協會賽馬會瓊富青少年綜合服務中心
負責職員：	譚麗珍姑娘

護老者電話慰問(4月)

日期：	4月17日(星期一)
時間：	上午10:00
內容：	電話慰問護老者及體弱長者，跟進近況或有需要更新會員資料。

識飲識食篇：

家常便飯(外帶)

每餐收費24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9日(二)	下午02:00
黃鑽石	5月10日(三)	上午09:30
白珍珠	5月10日(三)	下午02:00
紅珊瑚	5月11日(四)	上午09:30
藍寶石	5月11日(四)	下午02:00
紫水晶	5月12日(五)	上午09:30
綠翡翠	5月12日(五)	下午02:00

健康/運動篇：**★健康講座 - 低脂肪飲食及烹調★**

日期：	4月17日(星期一)
時間：	上午09:30
地點：	正安樓
內容：	教授長者從不同食物中選擇低膽固醇及低脂肪食物，及認識低脂肪的烹調方法。
備註：	請致電中心報名。
協辦：	黃大仙長者健康外展隊

★照顧者講座 - 肥胖的疑惑★

日期：	4月20日(星期四)
時間：	下午02:30
地點：	正暉樓
內容：	邀請衛生署註冊護士為長者講解肥胖與健康的關係，講述減肥的要點及坊間對減肥的謬誤。
備註：	請致電中心報名。
負責職員：	鄒港進先生

興趣班(預約小組)/活動：

佛學講座 4月1, 15, 22, 29日(六) 上午9:15	健腦桌遊小組 4月19日(三) 4月24日(一) 上午09:45
中文識字班 4月18, 25日(二) 下午02:30	佛經抄寫小組 4月20, 27日(四) 下午01:30
Whatsapp入門班 4月19日(三) 下午1:00	書法小組 4月21, 28日(五) 下午1:00

Whatsapp入門班

日期：	4月19日(星期三)
時間：	下午01:00
地點：	正暉樓
內容：	學習使用 whatsapp 軟件基礎功能，例如如何傳送圖片、接收和發放訊息，錄音等。
費用：	免費
名額：	6名
備註：	由於名額有限，請盡早報名。請致電 2321 1421 黃先生報名。請參加者自備智能手機。

**耆樂無窮**

日期：	4月19, 26日(星期三)
時間：	下午02:00
地點：	正暉樓
內容：	暢玩 IPAD 小遊戲，接受益智考驗，提升腦力。
備註：	請致電中心報名。
負責職員：	陳娟姑娘

應對疼痛有辦法

日期：	4月21日(星期五)
時間：	下午02:30 - 04:00
地點：	正安樓
內容：	講解痛症成因，並邀請運動教練教授舒緩痛症的運動方法。
名額：	21名
備註：	建議參加者在活動上佩戴口罩。並須穿着適當的運動衣和運動鞋。
負責職員：	陳穎欣姑娘(實習社工)

齊歡唱

日期：	4月25日(星期二)
時間：	上午10:00
地點：	正安樓
內容：	學習時代曲，及練習舊日金曲。
負責職員：	陳慧敏姑娘

倍力康奶粉訂購

日期：	4月26日(星期三)
時間：	上午10:00
地點：	正安樓
內容：	由奶粉公司職員到中心售賣。
備註：	請於4月1日至11日到中心訂購。
負責職員：	陳慧敏姑娘

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	

2023年4月份通訊**23-24年度會員/護老者會員續會安排**

親愛的會員：

隨著疫情漸退，大家的生活也開始慢慢回復正常步伐了，中心的會員大會也將會在四月份和大家正式回復現場舉行，會員請根據自己的會員証上組別，到指定中心參加大會。舊會員敬請到中心完成續會手續，新的街坊想成為會員，並請留意以下安排：

*注意：會員大會復辦後，4月起的會員月訊將不再設投遞或郵寄到戶服務。

*備註：各位會員們亦可透過本中心網址查閱通訊，謝謝。

網址：<https://www.hkbuddhist.org/zh/page.php?cid=2&scid=27&sscid=76>

1. 舊會員續會手續<由3月29日起接受辦理>：

- 舊會員須帶同舊會員証。
- 會籍有效期由2023年4月1日至2024年3月31日止。
- 如有個人資料需要更新，請帶同證明文件一同辦理，並簽署確認。

舊護老者會員續會手續：

- 舊護老者會員將自動續會。
- 費用全免。

2. 新入會者手續<由4月17日起接受辦理>：

- 帶備身份証及住址證明文件及個人相片一張
- 如領取綜援人士請帶同綜援紙，而獨居人士請帶同屋証。(如夫婦同住亦需帶同屋証)，以作辦理。

新登記為護老者會員手續

- 帶備身份證明文件。
- 住址證明，如屋証。

「心心相印」獎勵計劃

為鼓勵會員重新投入中心實體活動，我們特設立以下計劃，供大家參與，一起看看如何參加：

1. 計劃由2023年4月1日至2024年3月31日，所有持2023-2024年度有效會員證之長者會員均可參與計劃，可向職員查詢及領取獎勵紀錄表以參與活動。活動期過後，所有紀錄作廢。
2. 中心不會保存會員之印章紀錄，請妥善保管獎勵紀錄，請勿塗污及損壞，如有遺失，中心將不會補發。
3. 請留意每月通訊上，如活動名稱旁附有「*」號，則屬可獲得印章之活動，其餘活動則不能獲得印章。
4. 每完整參加一次標示「*」之活動(遲到及早退並不算完整參加)，可得一個印章，印章只會在活動完結時印在獎勵紀錄表上，不會於活動過後補印。集齊三十個印章即可到中心換取禮物一份，活動禮物有限，送完即止，每人每年度只可參與換領計劃一次，歡迎大家積極參與活動以取得獎勵禮物。
5. 活動獎勵紀錄只能由個人參加，不得轉讓予他人。
6. 此獎勵活動目的為鼓勵長者們於退休後，保持活力及身、心、靈之健康生活發展，期望會員們積極參與活動而非只為獲得獎勵。