

佛教正行長者鄰舍中心 2025年4月份活動時間表							
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
跨越時代 日期：5月2日(星期五) 時間：10:00 – 11:30 地點：正暉樓(查詢：實習社工劉姑娘) 內容：當代青少年有什麼潮語？他們的潮流是什麼？ 來中心參加活動，讓劉姑娘分享更多有關青少年的潮流給大家認識吧！			老友記俱樂部 日期：5月8日(星期四) 時間：11:00 – 12:00 地點：正安樓(查詢：實習社工劉姑娘) 內容：透過團體遊戲與其他長者互動，以建立社交圈和合作關係。				
			1 三月初四日	2 三月初五日	3 三月初六日	4 三月初七日	5 三月初八日
	正安		09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:00 經典劇集回放/1	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 正向生活圈/5 02:00 減壓椅上操/1 03:00 普拉提運動班/1	清明節 假期	09:15 佛學講座 02:00 排排坐看電影/1
	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 01:30 佛經抄寫小組/1		休息
6 三月初九日		7 三月初十日	8 三月十一日	9 三月十二日	10 三月十三日	11 三月十四日	12 三月十五日
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	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 齊歡唱/1	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞	09:05 嘻哈活力操 11:00 正向生活圈/6 02:00 藍寶石/會員大會	09:30 紫水晶/會員大會 02:00 綠翡翠/會員大會	09:15 佛學講座 02:00 排排坐看電影/2
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 11:30 痛在友你/5	08:45 羽動樂/1 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	休息
13 三月十六日		14 三月十七日	15 三月十八日	16 三月十九日	17 三月二十日	18 三月廿一日	19 三月廿二日
休息	正安	09:30 ★健康講座 – 排便可以好輕鬆★	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 齊歡唱/2 02:00 經典劇集回放/2 02:00 四季湯水(外帶)	09:05 嘻哈活力操 10:00 倍力康奶粉 02:00 ★血糖管理講座★	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:00 減壓椅上操/2 03:00 普拉提運動班/2	復活節 假期	復活節 假期
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 11:30 痛在友你/6 02:00 耆樂無窮/1	08:45 羽動樂/2 09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 中文故事廊/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 鏢耆立異俱樂部/1 01:00 4月手機班/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 電競耆兵/1 11:00 老友記俱樂部(義工組) 01:30 佛經抄寫小組/2 02:00 品味湯水(外帶)		
20 三月廿三日		21 三月廿四日	22 三月廿五日	23 三月廿六日	24 三月廿七日	25 三月廿八日	26 三月廿九日
休息	正安	復活節 假期	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 齊歡唱/3 02:00 經典劇集回放/3	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:00 ★腰背護理講座★	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 你也要減肥嗎 – 益力多講座 02:00 減壓椅上操/3 03:00 普拉提運動班/3	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞	09:15 佛學講座 02:00 排排坐看電影/3
	正暉		08:45 羽動樂/3 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 鏢耆立異俱樂部/2 01:00 4月手機班/2	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 電競耆兵/2 11:00 老友記俱樂部(義工組)	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:00 毛筆小組/1 02:30 體適能運動班/2	休息
27 三月三十日		28 四月初一日	29 四月初二日	30 四月初三日			
休息	正安	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 齊歡唱/4 02:15 伍華小學探訪日	09:05 嘻哈活力操 10:00 檢查心血管健康			
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 耆樂無窮/2	08:45 羽動樂/4 09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 中文故事廊/2	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 鏢耆立異俱樂部/3 01:00 4月手機班/3			

護老者活動篇：

減壓椅上操	
日期：	4月3,17,24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：	14名
費用：	\$70
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3,17,24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。
名額：	10名
費用：	\$100
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15日(星期二)

時間：下午 02:00

地點：正安樓

內容：姬松茸螺片健胃湯

費用：\$15／位

品味湯水(外帶)

日期：4月17日(星期四)

時間：下午 02:00

地點：正暉樓

內容：金蟲草潤肺湯

費用：\$15／位

下月會員大會日期時間表

組別	日期／星期		時間
金琥珀	5月6日	(二)	下午 02:00
黃鑽石	5月7日	(三)	上午 09:30
白珍珠	5月7日	(三)	下午 02:00
紅珊瑚	5月8日	(四)	上午 09:30
藍寶石	5月8日	(四)	下午 02:00
紫水晶	5月9日	(五)	上午 09:30
綠翡翠	5月9日	(五)	下午 02:00

健康/運動篇：

★健康講座 – 排便可以好輕鬆★

日期：4 月 14 日(星期一)
時間：上午 09:30
地點：正安樓
內容：講解便秘及腸癌的成因，影響及防治方法。
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 5,12,26 日(六)上午 9:15	齊歡唱 4 月 8,15,22,29 日(二)上午 11:00
經典劇集回放 – 義不容情 4 月 1,15,22 日(二)下午 02:00	中文故事廊 4 月 15,29 日(二)下午 02:00
佛經抄寫小組 4 月 3,17 日(四)下午 01:30	4 月手機班 4 月 16,23,30 日(三)下午 01:00
排排坐看電影 4 月 5,12,26 日(六)下午 02:00	毛筆小組 4 月 25 日(五)下午 01:00
健腦桌遊小組 4 月 7 日(一)上午 10:00	

健康講座 – 你也要減肥嗎？

日期：4 月 24 日(星期四)
時間：上午 10:00
地點：正安樓
內容：講解如何正確攝取益生菌幫助減輕體重。同場設益力多優惠價購買。
協辦：益力多公司

羽動樂(一)

日期：4 月 8,15,22,29 日(逢星期二)
時間：上午 8:45(一組)
 上午 9:45(二組)
地點：蒲崗村道運動場(自行前往)
內容：教授羽毛球基礎技術、步法、比賽規則等等，課堂內容包括熱身運動、技術教學、實戰訓練。

星星「賞」識～獎勵計劃

為鼓勵會員投入中心活動，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 2025 年 4 月 1 日至 2026 年 3 月 31 日，所有持 2025-2026 年度有效會員證之會員均可參與計劃，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，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。

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	

2025 年 4 月會員通訊

25-26 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 月份是中心服務新年度的開始，“長者鄰舍中心”顧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，讓中心與大家鄰舍共守望，慈正樂安居。

新年度會員續會安排又開始了，由 4 月 1 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 26 日起接受辦理> ☐ 舊會員須帶同舊會員証，繳會員費\$20(全年)。 ☐ 會籍有效期由本年 4 月 1 日至 2026 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。	2.2	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。 ☐ 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 14 日起接受辦理> ☐ 帶備身份證及住址證明文件及個人相片一張 ☐ 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 ☐ 帶備身份證明文件。 ☐ 住址証明，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。