

佛教正行長者鄰舍中心  
2025年5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
					1 四月初四日	2 四月初五日	3 四月初六日
	正安				勞動節 假期	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/1
	正暉					09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 跨越時代 02:30 體適能運動班/3	休息
4 四月初七日		5 四月初八日	6 四月初九日	7 四月初十日	8 四月十一日	9 四月十二日	10 四月十三日
休息	正安	佛誕 假期	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 齊歡唱/5	09:05 嘻哈活力操 11:00 地壺球體驗日	09:05 嘻哈活力操 11:00 老友記俱樂部 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
11:45 佛誕商場匯演 (正暉集合)	正暉		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/4	休息
11 四月十四日		12 四月十五日	13 四月十六日	14 四月十七日	15 四月十八日	16 四月十九日	17 四月二十日
休息	正安	09:05 嘻哈活力操 09:30 ★健康講座 - 預防跌倒(社區篇)★ 02:30 愛拼才會贏/1	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 齊歡唱/6 02:00 經典劇集回放/1 02:00 四季湯水(外帶)	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 加營養奶粉 02:00 ★認識抑鬱症講座★	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:45 素有營(正安集合) 02:00 減壓椅上操/1 03:00 普拉提運動班/1	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:00 友皮戲-証件套制作/1	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 02:00 耆樂無窮/3	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/4 01:00 5月手機班/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 電競耆兵/3 02:00 品味湯水(外帶)	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:00 毛筆小組/2 02:30 體適能運動班/5	休息
18 四月廿一日		19 四月廿二日	20 四月廿三日	21 四月廿四日	22 四月廿五日	23 四月廿六日	24 四月廿七日
休息	正安	09:05 ★健康星期一★ 10:00 健腦桌遊小組/1 02:30 愛拼才會贏/2	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 齊歡唱/7 02:00 經典劇集回放/2	09:05 嘻哈活力操 09:30 驗血糖服務 02:00 ★認識大腸癌講座★	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	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:00 友皮戲-証件套制作/2	09:15 佛學講座 02:00 排排坐看電影/4
	正暉	09:05 ★醒目星期一★ 09:30 今日新聞 02:00 耆樂無窮/4	08:45 羽動樂/3 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/5 01:00 5月手機班/2	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 電競耆兵/4 01:30 佛經抄寫小組/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:00 毛筆小組/3 02:30 體適能運動班/6	休息
25 四月廿八日		26 四月廿九日	27 五月初一日	28 五月初二日	29 五月初三日	30 五月初四日	31 五月初五日
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/2 02:30 愛拼才會贏/3	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 齊歡唱/8 02:00 經典劇集回放/3	09:05 嘻哈活力操 10:00 健康素食小點 - 南瓜紅豆餅	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 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 02:00 友皮戲-証件套制作/3	端午節 假期
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 耆樂無窮/5	08:45 羽動樂/4 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 鏢耆立異俱樂部/6 01:00 5月手機班/3	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 電競耆兵/5 01:30 佛經抄寫小組/2	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:00 毛筆小組/4 02:30 體適能運動班/7	

護老者活動篇：

減壓椅上操	
日期：	5月15,22,29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：	5月15,22,29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：	5月13日(星期二)
時間：	下午02:00
地點：	正安樓
內容：	蓮藕花生湯
費用：	\$15/位
品味湯水(外帶)	
日期：	5月15日(星期四)
時間：	下午02:00
地點：	正暉樓
內容：	粟米紅蘿蔔腰果湯
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	6月3日 (二)	下午02:00
黃鑽石	6月4日 (三)	上午09:30
白珍珠	6月4日 (三)	下午02:00
紅珊瑚	6月5日 (四)	上午09:30
藍寶石	6月5日 (四)	下午02:00
紫水晶	6月6日 (五)	上午09:30
綠翡翠	6月6日 (五)	下午02:00

## 健康/運動篇：

### ★健康講座 - 預防跌倒(社區篇)★

日期：5月12日(星期一)

時間：上午09:30

地點：正安樓

內容：講解跌倒的成因及分享防跌訊息。

協辦：黃大仙長者健康外展隊

### 羽動樂(一)

日期：5月6,13,20,27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。

### 預約小組/其他活動：

#### 佛學講座

5月3,10,17,24日(六)

上午9:15

#### 排排坐看電影

5月3,10,17,24日(六)

下午02:00

#### 齊歡唱

5月6,13,20,27日(二)

上午11:00

#### 中文故事廊

5月13,20日(二)

下午02:00

#### 經典劇集回放 - 義不容情

5月13,20,27日(二)

下午02:00

#### 5月手機班

5月14,21,28日(三)

下午01:00

#### 毛筆小組

5月16,23,30日(五)

下午01:00

#### 健腦桌遊小組

5月19,26日(一)

上午10:00

#### 佛經抄寫小組

5月22,29日(四)

下午01:30

### 加營養奶粉訂購

日期：5月14日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：正安樓

內容：為會員提供加營養奶粉訂購服務。

### 素有營

日期：5月15日(星期四)

集合時間：上午10:45

集合地點：正安樓

內容：到素食館享用健康午宴。

備註：此活動由善長贊助，並已在4月會員大會上抽籤。

### 驗血糖服務

日期：5月21日(星期三)

時間：上午09:30 - 11:30

地點：正安樓

內容：為參加者提供血糖檢測服務。

### 健康素食小點 - 南瓜紅豆餅

日期：5月28日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：正安樓

內容：於佛誕月為長者介紹如何製作健康素食，及認識素食對健康帶來的好處。



### 雙親樂悠遊 ~ 活動預告

日期：6月27日(星期五)

集合時間：上午09:00

集合地點：正安樓

活動時間：上午09:15 - 下午04:30

內容：塋原生態公園、流浮山午餐、流浮山海味街，朗屏士多啤梨葡萄園。

收費：\$170/每位



# 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

地址：慈雲山慈正邨正安樓地下C翼

電話：2325 2122

傳真：2752 6434

佛教正行長者鄰舍中心<附屬中心>

地址：慈雲山慈正邨正暉樓地下2號

電話：2321 1421

傳真：2321 1771

網址：<http://www.hkbuddhist.org>

### 2025年5月份通訊

### 慶祝佛曆二五六九年佛誕節吉祥大會

釋迦牟尼佛誕生時，即說：「天上天下，唯我獨尊」。這句話帶給人類一個重要的啟示：我們的力量和智慧是無限可能的，只要透過修行，就能夠以「自心」的力量從苦痛和煩惱中解脫，覺悟真理。香港佛教聯合會透過舉辦「佛誕節吉祥大會」，藉以導引人心，啟發思維，讓市民從參與活動中、從聽取訊息中「起心動念」，開始追尋生命的真諦。

今年佛誕節吉祥大會將於5月3日至5月5日舉行，並以浴佛大典暨「祝福祖國·祝福香港」吉祥法會，以及本會成立80週年晚會《我的夢》喜迎佛誕節。此外，亦邀請到法師為大家於兩場佛學講座中分享生活中的佛法智慧。講者鼓勵大眾解行並重、悲智雙運，通過「信」、「願」、「行」，一同菩提上進，眾善奉行。

日期	時間	節目
5月3日 四月初六 星期六	下午 2:30 至 4:30	新生代綜藝大匯演
	晚上 7:30 至 9:00	佛學講座「佛法與十個常見的生活問題」 主講：宏明法師、衍空法師，演慈法師
5月4日 四月初七 星期日	上午 10:30 至 中午 12:00	萬人皈依大典
	晚上 7:30 至 9:30	慶祝香港佛教聯合會成立 80 週年晚會 《我的夢》
5月5日 四月初八 星期一 法定假期	下午 3:00 至 4:30	浴佛大典暨 「祝福祖國·祝福香港」吉祥法會
	晚上 7:00 至 9:30	佛學講座「學佛與身心健康」暨傳吉祥燈法會

香港佛教界亦有連串浴佛慶祝及法會活動，並於全港各分區備有不同佛誕慶祝活動，歡迎各界人士參與，活動包括：

### 香港佛教界（九龍區）慶祝佛誕大會

(一)「商場綜合匯演」由九龍區道場/機構/學校參與表演，同慶佛誕：

日期：2025年5月4日(星期日)

農曆四月初七日

時間：下午1:00 - 4:00

地點：九龍城廣場中庭

備註：1)歡迎大眾到場進行浴佛，祈增福慧  
2)已報名參加者請於上午11:45到正暉樓中心集合

(二)「公眾浴佛」- 歡迎區內人士蒞臨浴佛。

日期：2025年5月5日(星期一)

農曆四月初八日

時間：開放時間

地點：志蓮淨苑