

佛教正行長者鄰舍中心 2025年7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 六月初七日	2 六月初八日	3 六月初九日	4 六月初十日	5 六月十一日
休息	正安		香港特別行政區 成立紀念日假期	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 講舊時/1	09:00 長幼遊樂園	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:00 紫藤花制作/3	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 鏢耆立異俱樂部/1	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 02:30 體適能運動班/5	休息
6 六月十二日		7 六月十三日	8 六月十四日	9 六月十五日	10 六月十六日	11 六月十七日	12 六月十八日
休息	正安	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 12:45 長青同樂顯關懷 02:30 相伴同行/1	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 講舊時/2	09:05 嘻哈活力操 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	08:45 羽動樂/(補堂) 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/6	休息
13 六月十九日		14 六月二十日	15 六月廿一日	16 六月廿二日	17 六月廿三日	18 六月廿四日	19 六月廿五日
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 02:30 相伴同行/2	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	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 倍力康奶粉 11:00 講舊時/3 02:00 ★常見關節問題講座★	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 忘憂空靈鼓/1 02:00 減壓椅上操/1 03:00 普拉提運動班/1	09:00 雙親樂悠遊 (正安集合) 02:00 四季湯水(外帶)	09:15 佛學講座 02:00 排排坐看電影/3
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 輕鬆聚一聚/1 02:00 耆樂無窮/4	08:45 羽動樂/1 09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 樂在耆中/1 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/2 01:00 七月手機班/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 電競耆兵/1 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/7	休息
20 六月廿六日		21 六月廿七日	22 六月廿八日	23 六月廿九日	24 六月三十日	25 閏六月初一日	26 閏六月初二日
休息	正安	09:05 嘻哈活力操 09:30 ★健康講座－足部平安★ 02:30 相伴同行/3	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 手握力測試 11:00 講舊時/4 02:00 ★足部護理講座★	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 忘憂空靈鼓/2 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 10:00 插花介紹講座 02:00 輕鬆聚一聚/3	09:15 佛學講座 02:00 排排坐看電影/4
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 天灸治療日(一) 09:30 今日新聞 10:00 輕鬆聚一聚/2 02:00 耆樂無窮/5	08:45 羽動樂/2 09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 樂在耆中/2 02:00 中文故事廊/2	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 ★機電安全講座★ 01:00 七月手機班/2 02:00 鏢耆立異俱樂部/3	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 電競耆兵/2 01:30 佛經抄寫小組/2 02:00 品味湯水(外帶)	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 樂在耆中/3 01:00 書法小組/2 02:30 體適能運動班/8	休息
27閏六月初三日		28 閏六月初四日	29 閏六月初五日	30 閏六月初六日	31 閏六月初七日		
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 相伴同行/4	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 09:30 今日新聞 11:00 講舊時/5 02:00 智能手機工作坊	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 忘憂空靈鼓/3 02:00 減壓椅上操/3 03:00 普拉提運動班/3		
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞	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/4 01:00 七月手機班/3	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 電競耆兵/3		

護老者活動篇：

減壓椅上操	
日期：	7 月 17,24,31 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：	7 月 17,24,31 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：	7 月 18 日(星期五)
時間：	下午 02:00
地點：	正安樓
內容：	紅蘿蔔粟米五指毛桃湯
費用：	\$15／位
品味湯水(外帶)	
日期：	7 月 24 日(星期四)
時間：	下午 02:00
地點：	正暉樓
內容：	紅蘿蔔粟米淮山茨實蓮子百合湯
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	8 月 5 日	(二)	下午 02:00
黃鑽石	8 月 6 日	(三)	上午 09:30
白珍珠	8 月 6 日	(三)	下午 02:00
紅珊瑚	8 月 7 日	(四)	上午 09:30
藍寶石	8 月 7 日	(四)	下午 02:00
紫水晶	8 月 8 日	(五)	上午 09:30
綠翡翠	8 月 8 日	(五)	下午 02:00

健康/運動篇：

★健康講座 – 足部平安★

日期：7 月 21 日(星期一)

時間：上午 09:30

地點：正安樓

內容：講解長者常見足患的成因及治療，並鼓勵糖尿患者採取適當的足部護理。

協辦：黃大仙長者健康外展隊

預約小組／其他活動：	
佛學講座	經典劇集回放
7 月 5,12,19,26 日(六)	7 月 15,22,29 日(二)
上午 9:15	下午 02:00
排排坐看電影	中文故事廊
7 月 5,12,19,26 日(六)	7 月 15,22 日(二)
下午 02:00	下午 02:00
齊歡唱	七月手機班
7 月 8,15,22,29 日(二)	7 月 16,23,30 日(三)
上午 11:00	下午 01:00
健腦桌遊小組	佛經抄寫小組
7 月 14,28 日(一)	7 月 17,24 日(四)
上午 10:00	下午 01:30
耆樂無窮	書法小組
7 月 14,21 日(一)	7 月 18,25 日(五)
下午 02:00	下午 01:00

倍力康奶粉訂購

日期：7 月 16 日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：正安樓

內容：為參加者安排即場售賣及領取奶粉。

備註：參加者必須先行於 7 月 2 日至 7 月 8 日，到中心登記訂購數量。

手握力測試

日期：2025 年 7 月 23 日(星期三)

時間：上午 09:30 – 11:00

地點：正安樓

內容：為參加者進行手握力測試，能夠有效反映身體肌肉力量的狀況。

羽動樂(四)

日期：7 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。

長幼遊樂園

日期：7 月 3 日(星期四)

時間：上午 9:00-12:00

地點：正安樓

內容：小學義工到中心為長者進行才藝表演，一起玩遊戲及製作小手工。

報名方法：會員大會報名

★機電安全講座★

日期：7 月 23 日(星期三)

時間：上午 10:00

地點：正暉樓

內容：講解日常使用升降機、自動電梯和機動遊戲機時的注意事項及進行有獎問答遊戲

樂在耆中

日期：7 月 15,22 日(星期二)；25 日(星期五)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：正暉樓

內容：

- 行動較弱唔敢參加活動？過嚟玩啦，我哋嘅活動專為你而設！
- 義工招募：一份付出，無限溫暖，一齊集合為行動力弱長者設計活動！

查詢：實習社工／胡姑娘

輕鬆聚一聚

日期：7 月 25 日(星期五)

時間：下午 02:00 – 03:15

地點：正安樓

內容：由義工主理茶檔，讓獨居長者到中心享用輕食及閒聊，渡過悠閒的下午時光。

報名方法：

- 參加者可於會員大會報名
- 如有興趣成為茶檔義工，可聯絡實習社工熊姑娘

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	

2025 年 7 月份通訊

各位會員：
太陽高掛日子又來到，注意個人飲食衛生之餘，病毒仍然存在於社區，大家除了緊記外出時做好消毒清潔外，需要時亦可佩戴口罩，加強個人自身的抵抗力和注意做好防治於未然亦十分重要。炎熱的夏季又是可進行天灸的日子：

天灸是什麼？
天灸是中醫的一種特色療法，以性味溫熱的中藥製成敷貼，在指定日子敷貼於特定穴位上，以刺激穴位來溫補陽氣，扶正祛邪，從而預防疾病。

為什麼要做三伏天灸？
「三伏天灸」是以中醫學「冬病夏治」、「春夏養陽」理論為依據，針對冬天容易發作的慢性疾病，提早在夏天作預防性的治療，以減低冬天的發病率，一般選擇在三伏時節(即天氣最炎熱的季節)進行。

什麼人士適合做三伏天灸？
哮喘、過敏性鼻炎(鼻敏感)、氣管過敏、咳嗽、胃痛、慢性腹瀉、體虛易感冒等，體質屬寒者尤為適合。

【天灸治療日】	
日期：	第一次(初伏)：7 月 21 日(星期一) 第二次(中伏)：8 月 4 日(星期一) 第三次(末伏)：8 月 11 日(星期一)
時間：	上午 09:30 – 下午 4:15
地點：	正暉樓
備註：	1.曾於去年到本中心進行冬灸治療之會員可獲優先報名，額滿即止。 2.新人欲參與本服務，請向職員查詢及留名，當有名額會盡快通知。

颶風季節又到！各位會員記得參考以下不同天氣情況之中心服務安排！

中心有關熱帶氣旋或暴雨訊號之安排

天氣情況	暴雨警告			風球			
中心服務	黃色	紅色	黑色	1 號	3 號	極端情況	8 號
中心開放	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗
戶內活動	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗
戶外活動	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗

- 根據社會福利署“熱帶氣旋及暴雨警告指引”凡紅色暴雨訊號或 3 號風球懸掛，中心照常開放，但勸諭長者不應前來中心。
- 若有關活動或班組舉行前兩小時仍懸掛 3 號風球或以上，紅雨或黑雨等訊號，則作取消或延期處理，而個別暴雨或雷雨期間之實際天氣變化，亦會視乎情況作最後安排。
- 若在中心開放前已懸掛 8 號風球或黑色暴雨訊號，則會在有關訊號取消或改掛 8 號風球以下/紅雨以下等情況，中心服務將在 2 小時後陸續恢復正常。
- 如有任何疑問，敬請先行致電中心查詢。
- 8 號風球改為 3 號風球前，可能公佈「極端情況」，例如強風暴雨後引致交通或地區嚴重受影響，則建議受影響者留在原來的地點，故中心可能未必可 2 小時後開放，須留意實際情況及政府/天文台的公佈而定。