

佛教正行長者鄰舍中心 2025年9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
		1七月初十日	2 七月十一日	3 七月十二日	4 七月十三日	5 七月十四日	6 七月十五日
	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	09:05 嘻哈活力操	09:05 嘻哈活力操 10:00 忘憂空靈鼓/1(補堂) 11:00 忘憂空靈鼓/2(補堂) 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/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 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	休息
7 七月十六日		8 七月十七日	9 七月十八日	10 七月十九日	11 七月二十日	12 七月廿一日	13 七月廿二日
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	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 齊歡唱/5 02:00 經典劇集回放/1 02:15 歲月傳承舒壓坊/1	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:00 ★認識肺結核講座★	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 忘憂空靈鼓/1(補堂) 11:00 忘憂空靈鼓/2(補堂) 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 10:30 友皮戲 – 單肩包製作/1 02:00 身心健康運動班/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 健腦小精靈工作坊	09:00 羽動樂/1 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 10:00 鏢耆立異俱樂部/8 01:00 九月手機班/1	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/5 02:30 體適能運動班/6	休息
14 七月廿三日		15 七月廿四日	16 七月廿五日	17 七月廿六日	18 七月廿七日	19 七月廿八日	20 七月廿九日
休息	正安	09:05 嘻哈活力操 09:30 ★健康講座 – 正視肩膊痛★	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/2 02:15 歲月傳承舒壓坊/2	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 三花奶粉銷售	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 忘憂空靈鼓/1 11:00 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 10:30 友皮戲 – 單肩包製作/2 02:00 身心健康運動班/2	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 02:00 耆樂無窮/4	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 中文故事廊/5	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 鏢耆立異俱樂部/9 01:00 九月手機班/2 02:00 迷迭香足浴鹽 – 工作坊	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 11:00 第二季生日會 02:30 體適能運動班/7	休息
21 七月三十日		22 八月初一日	23 八月初二日	24 八月初三日	25 八月初四日	26 八月初五日	27 八月初六日
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 02:00 薰衣草衣櫥香磚	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/3 02:15 歲月傳承舒壓坊/3	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:00 ★認識流行性感冒講座★ 02:30 中醫情志保健與養生食療講座 (樂歡樓社區會堂)	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 忘憂空靈鼓/1 11:00 忘憂空靈鼓/2 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 10:30 友皮戲 – 單肩包製作/3 02:00 身心健康運動班/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 今日新聞 02:00 耆樂無窮/5	09:00 羽動樂/2 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/10 01:00 九月手機班/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 01:00 書法小組/6 02:30 體適能運動班/8	休息
28 八月初七日		29 八月初八日	30 八月初九日				
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/8 02:00 經典劇集回放/4 02:15 歲月傳承舒壓坊/4				
	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				

護老者活動篇：



減壓椅上操

日期：	9月11,18,25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：	9月11,18,25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。		

下月會員大會日期時間表

組別	日期／星期		時間
金琥珀	10月6日	(一)	下午02:00
黃鑽石	10月8日	(三)	上午09:30
白珍珠	10月8日	(三)	下午02:00
紅珊瑚	10月9日	(四)	上午09:30
藍寶石	10月9日	(四)	下午02:00
紫水晶	10月10日	(五)	上午09:30
綠翡翠	10月10日	(五)	下午02:00

健康/運動篇：

★健康講座 – 正視肩膊痛★

日期：2025年9月15日(星期一)
時間：上午09:30
地點：正安樓
內容：講解局部的護理及減低關節僵硬的方法，並示範肩部運動找出肩周炎高危患者，以便提供適當的輔導。
協辦：黃大仙長者健康外展隊



羽動樂(五)

日期：9月9,23日(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。



歲月傳承舒壓坊

日期：9月9日至30日(逢星期二)
時間：下午2:15 – 3:45
地點：慈雲山綜合家庭服務中心綜藝廊
內容：透過製作非遺手工，為照顧者舒解日常照顧壓力。
對象：中心護老者及照顧者
負責同工：鄒生、譚姑娘

柏動愛 – 身心健康運動班

日期：2025年9月12、19、26日(星期五)
 2025年10月17、24、31日(星期五)
時間：下午2:00
地點：正安樓
內容：利用椅子進行伸展運動和阻力訓練，鍛鍊全身肌肉，改善平衡力。
協辦：賽馬會柏動愛柏金遜症關愛計劃
負責同工：譚姑娘

友皮戲 – 單肩包製作

日期：9月12日 – 26日(逢星期五)
時間：上午10:30 – 11:30
地點：正安中心
內容：製作皮革單肩包，透過實用又舒壓的手工，讓照顧者建立互相支持同舒壓的空間。
費用：\$100
負責同工：鄒生

三花奶粉訂購

日期：9月17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9月1日至9月6日，到中心登記訂購數量。

第二季生日會

日期：9月19日(星期五)
時間：上午11:00
地點：正暉樓
內容：與參加者一齊慶祝溫馨生日會，品嚐美食，輕鬆玩遊戲，分享歡笑與祝福。
費用：\$100／位
負責同工：張生及黃生



香港佛教聯合會
佛教正行長者鄰舍中心
二零二五年九月會員通訊



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

	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
辦公時間：	星期一至六：09:00至05:00	星期一至五：09:00至05:00
電話：	2325 2122	2321 1421
傳真：	2752 6434	2321 1771
網址：	http://www.hkbuddhist.org	

2025年9月會員通訊
夏有涼風・秋有月

親愛的會員：

曾經在慈雲山球場巨型溫度計見到**39.7**度，熱得把人嚇倒，轉個頭，又狂風大暴雨，這些變幻莫測的天氣已慢慢隨着**8**月離去。**9**月天，晚上涼風如水，飯後和家人外出散散步，已是最美時光……

秋天裏，給人一種短暫又難忘的美好感覺，在老人家心中，彷彿是大家的青春歲月。然而無論大家到了什麼年紀，總喜歡見到秋天的月亮，只因抬頭望去，份外圓，份外明亮，今晚你們有外出嗎？

各位服務使用者：

為了向大家重溫中心服務質素標準的推行情況，由本年第二季起，我們分別由**9**月至明年三月的通訊裏，逢單月向大家於會員通訊內，每次介紹四個服務質素標準，希望與大家一同溫故知新，保持對服務標準的與時並進步伐：

- (標準一) 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
- (標準二) 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
- (標準三) 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。
- (標準四) 所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織及責任均有清楚的界定。

中心備有服務質素標準全套文件，歡迎使用者借閱

中心人事變動通知

各位親愛的會員，時間匆匆，轉眼間已經在正行大家庭渡過七個年頭。從初出茅廬的小伙子慢慢成長學習，顏生有個好消息向大家公佈，我在**9月1**日晉升本會佛教張妙願長者鄰舍中心副主任啦，離開不是離別！衷心感謝各位會員的愛戴，祝大家身體健康，晚年生活繼續精彩！

顏振業 敬上

中心職員：孫永德、張德成、譚麗珍、張振邦、鄒港進、曾思婷、郭珍珠
陳慧敏、李琦欣、陳娟、黃建武、王平英、黃翠英