

佛教正行長者鄰舍中心    2025 年 11 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
30 農曆十月十一日							1 農曆九月十二日
休息	正安						09:15 佛學講座 02:00 圍爐齊撐護老者
	正暉						休息
2 農曆九月十三日		3 農曆九月十四日	4 農曆九月十五日	5 農曆九月十六日	6 農曆九月十七日	7 農曆九月十八日	8 農曆九月十九日
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/4	09:05 嘻哈活力操	09:05 嘻哈活力操 10:00 忘憂空靈鼓(補堂) 11:00 忘憂空靈鼓(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 10:00 銀鏢女俠	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 01:00 書法小組/1 02:30 體適能運動班/5	休息
9 農曆九月二十日		10 農曆九月廿一日	11 農曆九月廿二日	12 農曆九月廿三日	13 農曆九月廿四日	14 農曆九月廿五日	15 農曆九月廿六日
休息	正安	09:30 🌟 健康講座 – 規劃圓滿人生 (一) 🌟 02:00 Facebook 小班	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	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 美國雅培 加營素奶粉訂購 02:00 🌟 健康小食知多啲 🌟	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 03:00 普拉提運動班	09:00 園藝舒壓工作坊 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/2
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 銀鏢女俠 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/4	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 鏢耆立異俱樂部/5	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:30 佛經抄寫小組	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/6	休息
16 農曆九月廿七日		17 農曆九月廿八日	18 農曆九月廿九日	19 農曆九月三十日	20 農曆十月初一日	21 農曆十月初二日	22 農曆十月初三日
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	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	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:30 咖啡渣香塔	09:05 嘻哈活力操 09:30 驗血糖服務 02:00 減壓椅上操 03:00 普拉提運動班	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	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 銀鏢女俠 02:00 耆樂無窮/5	09:05 減壓活力操 10:00 🌟 長者道路安全講座 🌟	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 鏢耆立異俱樂部/6	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:30 佛經抄寫小組	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:30 體適能運動班/7	休息
23 農曆十月初四日		24 農曆十月初五日	25 農曆十月初六日	26 農曆十月初七日	27 農曆十月初八日	28 農曆十月初九日	29 農曆十月初十日
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/7 02:00 經典劇集回放	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:00 家家連線關懷探訪	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 03:00 普拉提運動班	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/4
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 銀鏢女俠	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/7	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/8	休息

護老者活動篇：

**減壓椅上操**

日期：	11 月 13,20,27 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：	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：	11 月 13,20,27 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	12 月 2 日(星期二)	下午 02:00
黃鑽石	12 月 3 日(星期三)	上午 09:30
白珍珠	12 月 3 日(星期三)	下午 02:00
紅珊瑚	12 月 4 日(星期四)	上午 09:30
藍寶石	12 月 4 日(星期四)	下午 02:00
紫水晶	12 月 5 日(星期五)	上午 09:30
綠翡翠	12 月 5 日(星期五)	下午 02:00

## 健康/運動篇：

### ★ 健康講座 – 規劃圓滿人生(一) ★

日期：11 月 10 日(星期一)

時間：上午 09:30

地點：正安樓

內容：認識「遺囑」及殯葬安排，放下對死亡的忌諱，學習與家人談生說死的技巧及活在當下。

協辦：黃大仙長者健康外展隊

負責職員：譚姑娘



### 圍爐齊撐護老者

日期：11 月 1 日(星期六)

時間：下午 2:00

地點：正安樓

內容：與護老者一起製作茶點，分享護老心得，舒緩照顧壓力

對象：有照顧壓力的護老者優先報名

負責職員：譚姑娘

### 美國雅培加營養奶粉訂購

日期：11 月 12 日(星期三)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：正安樓

內容：為參加者安排即場購買及領取奶粉。

備註：參加者須於 11 月 3 日至 11 月 7 日期間，在中心開放時間內到中心辦理登記及訂購數量。

負責職員：陳姑娘

### 驗血糖服務

日期：11 月 20 日(星期四)

時間：上午 09:30 - 11:00

地點：正安樓

內容：由專業人士及中心職員為參加者提供血糖檢測及血壓量度服務。

負責職員：陳姑娘



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	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：	<a href="http://www.hkbuddhist.org">http://www.hkbuddhist.org</a>	
Facebook 專頁：	佛教正行長者鄰舍中心	



### 2025 年 11 月通訊

各位老友記，時間好快就嚟到十一月，近日天氣清涼，出門記緊穿多件外套，以免著涼；同時亦要小心流感，因為又到流感高峰時！順祝各位老友記健康精神，每天都開心嚟中心參與活動。

來到十一月，重心活動嚟嘞，屬於大型慈善籌款活動，就是**敬老護老愛心券**，同樣需要得到大家的支持和鼓勵！籌款活動的捐款方法相當簡單，會員只需到中心買愛心券就可以了，而愛心券每張二十元，將於 10 月 25 日正式開始義賣 (11 月 30 日截止)，愛心券的善款實在有賴各方善長的慷慨認購，我們熱切期待大家用行動支持參與；除了慷慨認購，亦鼓勵家人朋友購買，老友記身體力行協助義賣當然亦無任歡迎，希望大家一條心：將愛心與祝福給予我們，讓愛伸延開去。以下為到街上義賣愛心券的時間表，敬請多多支持！

- 愛心券每張 20 元(內附多款不同面額之不同店鋪優惠)
- 歡迎到中心認購愛心券
- 歡迎查詢身體力行協助擔任愛心券義工，今年最高服務時數義工，將設特別獎勵，敬請期待！(電話:23211421 / 23252122)

日期	集合時間	銷售地點	負責同工
10 月 25 日(六)	下午 1 時至下午 4 時	毓華街	娟 / 英
10 月 28 日(二)	上午 8 時至下午 3 時	黃大仙 (正德街)	曾 / 翠
10 月 30 日(四)	上午 8 時至下午 3 時	富山邨	邦 / 武
11 月 2 日(日)	上午 8 時至下午 3 時	鑽石山 (荷里活)	進 / 欣
11 月 4 日(二)	上午 8 時至下午 3 時	樂富	譚 / 武
11 月 8 日(六)	下午 1 時至下午 4 時	慈正邨	欣 / 娟
11 月 11 日(二)	上午 8 時至下午 1 時	慈正邨	成 / 郭
11 月 13 日(四)	上午 8 時至下午 1 時	慈正邨	鄒 / 敏

為了向大家重溫中心服務質素的推行情況，今期我們繼續溫故知新，介紹 4 個服務質素標準給大家，希望一同保持對服務標準的與時並進：

(標準五)	服務單位 / 機構實施有效職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
(標準六)	服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
(標準七)	服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
(標準八)	服務單位遵守一切有關的法律責任。

\* 中心備有服務質素標準全套文件，歡迎服務使用者借閱。

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、黃建武、李琦欣、陳娟、王平英、黃翠英