

佛教正行長者鄰舍中心
2024年7月份活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 五月廿六日	2 五月廿七日	3 五月廿八日	4 五月廿九日	5 五月三十日	6 六月初一日
休息	正安 香港特別行政區	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	09:05 嘻哈活力操 11:00 人生下半場/1 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 排排坐電影看/ <花田囍事>
	正暉 成立紀念日假期	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 02:30 銀髮智能社/1	09:05 減壓活力操 02:30 體適能運動班/1	休息
7 六月初二日	8 六月初三日	9 六月初四日	10 六月初五日	11 六月初六日	12 六月初七日	13 六月初八日
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/2 02:00 經典劇集回放 - <皆大歡喜> 02:00 四季湯水(外帶)	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:30 ★退休理財講座★	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 人生下半場/2 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 09:30 花籃製作/4	09:15 佛學講座 02:00 排排坐電影看/ <城市獵人>
	正暉 09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 12:45 長青同樂顯關懷	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 羽動樂/1 10:00 耆義同行/1 02:00 中文故事廊/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:00 天文台程式班/1 02:00 耆樂無窮/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:30 佛經抄寫小組/1 02:30 銀髮智能社/2	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/2	休息
14 六月初九日	15 六月初十日	16 六月十一日	17 六月十二日	18 六月十三日	19 六月十四日	20 六月十五日
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/3 02:00 經典劇集回放 - <皆大歡喜> 02:30 和風花手工/1	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 倍力康奶粉 10:30 友伴護同行 - 睡眠健康講座 (慈雲山社區會堂)	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 人生下半場/3 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 09:30 花籃製作/5	佛學講座暫停 02:00 排排坐電影看/ <功夫>
	正暉 09:05 減壓活力操 09:30 ★健康講座 - 退化性關節炎★ 02:00 健康零距離 - 坐式運動班	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 羽動樂/2 10:00 耆義同行/2 02:00 品味湯水(外帶)	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 中文故事廊/2 01:00 安卓介面班/1 02:00 耆樂無窮/2	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:30 佛經抄寫小組/2 02:30 銀髮智能社/3	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/3	休息
21 六月十六日	22 六月十七日	23 六月十八日	24 六月十九日	25 六月二十日	26 六月廿一日	27 六月廿二日
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 02:00 經典劇集回放 - <皆大歡喜> 02:30 和風花手工/2	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:30 ★預防中暑講座★	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 人生下半場/4 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 心血管硬度測試	09:15 佛學講座 02:00 排排坐電影看/ <逃學威龍2>
	正暉 09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 09:30 長者健體運動	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 羽動樂/3 10:00 耆義同行/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 銀髮智能社/4 01:00 健康零距離 - 健康檢測	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:30 體適能運動班/4	休息
28 六月廿三日	29 六月廿四日	30 六月廿五日	31 六月廿六日			
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	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:00 經典劇集回放 - <皆大歡喜> 02:30 和風花手工/3	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:30 ★食物安全： 環境及儲存★講座			
	正暉 09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:30 艾草錘製作坊	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 羽動樂/4	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：	7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：	8名
費用：	\$50
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。
費用：	\$80
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9日(星期二)
時間：	下午02:00
地點：	正安樓
內容：	補腦提神湯
費用：	\$15/位
品味湯水(外帶)	
日期：	7月16日(星期二)
時間：	下午02:00
地點：	正暉樓
內容：	老黃瓜赤小豆蘿蔔湯
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6日(二)	下午02:00
黃鑽石	8月7日(三)	上午09:30
白珍珠	8月7日(三)	下午02:00
紅珊瑚	8月8日(四)	上午09:30
藍寶石	8月8日(四)	下午02:00
紫水晶	8月9日(五)	上午09:30
綠翡翠	8月9日(五)	下午02:00

健康/運動篇：

★健康講座 - 退化性關節炎★

日期：7月15日(星期一)
時間：上午09:30
地點：正暉樓
內容：講解膝部退化性關節炎的成因及處理方法，了解關節保護守則。
協辦：黃大仙長者健康外展隊

預約小組/其他活動：

佛學講座 7月6,13,27日(六) 上午9:15	天文台程式班 7月10日(三) 下午01:00
齊歡唱 7月2,9,16,23日(二) 上午11:00	耆樂無窮 7月10,17日(三) 下午2:00
排排坐電影看 7月6,13,20,27(六) 下午02:00	佛經抄寫小組 7月11,18日(四) 下午01:30
健腦桌遊小組 7月8,29日(一) 上午10:00	書法小組 7月12,19日(五) 下午01:00
經典劇集回放 7月9,16,23,30日(二) 下午02:00	安卓介面班 7月17日(三) 下午01:00
中文故事廊 7月9日(二)下午02:00 7月17日(三)上午10:00	



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

友伴護同行 - 睡眠健康講座

日期：7月17日(星期三)
時間：上午10:30 - 12:00
地點：慈雲山社區會堂
(慈樂邨樂歡樓底層二樓)
內容：講解失眠的種類和成因，分享改善睡眠的方法

健康零距離 - 坐式運動班

日期：7月15日(星期一)
時間：下午02:00 - 04:00 (每次一小時)
地點：正暉樓
內容：由體適能教練帶領進行健腦健體的椅上運動。

和風花手工

日期：7月16,23,30日,8月6日
(逢星期二)(共四堂)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：正安樓
內容：以日式花布製作掛飾
收費：\$20

健康零距離 - 健康檢測

日期：7月25日(星期四)
時間：下午1:00 - 4:00
地點：正暉樓
內容：非入侵性健康檢測。
(眼睛、血糖，心臟健康)

心血管硬度測試

日期：7月26日(星期五)
時間：下午02:00
地點：正安樓
內容：透過心血管硬度檢查可以了解自己的心血管健康狀況，更有助找出潛藏健康風險及早留意血管硬度，預防中風及心臟病的危疾。

長者八達通與樂悠咭使用

提提大家，現時持有不記名長者/個人八達通的65歲或以上人士，必須轉用樂悠咭，以確保大家由年8月25日起可繼續以樂悠咭享用二元交通優惠計劃。而各位會員，如你仍未有樂悠咭，記得盡快申請啦！

為協助長者遞交申請，八達通公司增設8間臨時申請服務中心，分別是：堅尼地城社區綜合大樓、禮頓山社區會堂、黃大仙社區中心、旺角綜合大樓，大元社區會堂、北區社區中心、葵芳社區會堂以及朗屏社區會堂。

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	

2024年7月份通訊

各位會員：

大家慢慢已回歸正常生活上去，但病毒仍然存在於社區四周，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，加強個人自身的身體抵抗力和注意做好防治於未然亦十分重要。炎熱的夏季到了，很快又是天灸的日子：

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15日(星期一) 第二次(中伏)：7月25日(星期四) 第三次(末伏)：8月15日(星期四)
時間：	上午09:30 - 下午4:15
地點：	正暉樓
費用：	每次\$50
備註：	由於名額有限，請盡早報名，額滿即止。

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			
	黃色	紅色	黑色	1號	3號	極端情況	8號
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。