

佛教正行長者鄰舍中心
2024年10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 八月廿九日	2 八月三十日	3 九月初一日	4 九月初二日	5 九月初三日
休息	正安	國慶日 假期	09:05 嘻哈活力操	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 10:00 友伴護同行 - 藝術治療工作坊 (慈光堂) 02:00 綠翡翠/會員大會	09:15 佛學講座 02:00 排排坐電影看/1
	正暉		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/ (補堂)	休息
6 九月初四日	7 九月初五日	8 九月初六日	9 九月初七日	10 九月初八日	11 九月初九日	12 九月初十日
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 愛拼才會贏/1	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 - 呆佬賀壽	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:30 ★照顧者講座 - 腸道健康★	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:00 減壓椅上操/1 03:00 普拉提運動班/1	重陽節 假期
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 色彩人生/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 金琥珀/會員大會	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 耆樂無窮/3	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	
13 九月十一日	14 九月十二日	15 九月十三日	16 九月十四日	17 九月十五日	18 九月十六日	19 九月十七日
休息	正安	09:30 ★健康講座 - 預防長者孤立★ 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/5	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 倍力康奶粉 02:00 四季湯水(外帶)	09:30 流感針注射 02:00 減壓椅上操/2 03:00 普拉提運動班/2	佛學講座暫停
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 色彩人生/2	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 共鳴時光/1 02:00 中文故事廊/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:00 谷歌硬碟班/1 02:00 耆樂無窮/4	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 電競耆兵/2	
20 九月十八日	21 九月十九日	22 九月二十日	23 九月廿一日	24 九月廿二日	25 九月廿三日	26 九月廿四日
休息	正安	09:00 頌鉢工作坊 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/5 02:00 經典劇集回放 - 呆佬賀壽	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:30 ★照顧者講座 - 常見肺部疾病★	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	休息
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 色彩人生/3	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 共鳴時光/2 02:00 中文故事廊/2 02:00 品味湯水(外帶)	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:00 谷歌電郵班/1 02:00 耆樂無窮/5	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 電競耆兵/3 01:30 佛經抄寫小組/2	
27 九月廿五日	28 九月廿六日	29 九月廿七日	30 九月廿八日	31 九月廿九日		
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/2 02:30 愛拼才會贏/4	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 - 呆佬賀壽	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 03:00 職員培訓(三)	
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 色彩人生/4	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 共鳴時光/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 電競耆兵/4	

護老者活動篇：

減壓椅上操	
日期：	10月10,17,24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：	\$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：	10月10,17,24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：	\$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：	10月16日(星期三)
時間：	下午02:00
地點：	正安樓
內容：	姬松茸螺片粟米湯
費用：	\$15/位

品味湯水(外帶)

日期：	10月22日(星期二)
時間：	下午02:00
地點：	正暉樓
內容：	五指毛桃淮山粟米湯
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	11月5日 (二)	下午02:00
黃鑽石	11月6日 (三)	上午09:30
白珍珠	11月6日 (三)	下午02:00
紅珊瑚	11月7日 (四)	上午09:30
藍寶石	11月7日 (四)	下午02:00
紫水晶	11月8日 (五)	上午09:30
綠翡翠	11月8日 (五)	下午02:00

健康/運動篇：

★健康講座 - 預防長者孤立★

日期：10月14日(星期一)
時間：上午09:30
地點：正安樓
內容：了解孤立的成因，分析孤立的個案，協助孤立者重投社群生活。
協辦：黃大仙長者健康外展隊

預約小組/其他活動：

佛學講座 10月5,12,26日(六) 上午9:15	中文故事廊 10月15,22(二) 下午02:00
排排坐電影看 10月5,12,19,26日(六) 下午02:00	谷歌硬碟班 10月16日(三) 下午01:00
健腦桌遊小組 10月7,28日(一) 上午10:00	書法小組 10月18,25日(五) 下午01:00
齊歡唱 10月8,15,22,29日(二) 上午11:00	谷歌電郵班 10月23日(三) 下午01:00
經典劇集回放 10月8,22,29日(二) 下午02:00	佛經抄寫小組 10月10,24日(四) 下午01:30
耆樂無窮 10月9,16,23日(三) 下午2:00	

流感針注射 2024

日期：10月17日(星期四)
時間：上午09:30至11:00
地點：正安樓
內容：為會員及其家屬注射流感疫苗。
備註：參加者必須於10月2日至8日於各組會員大會後登記。
(需帶備身份證及影印費)

膳心米贈長者

日期：10月14日 - 10月19日
地點：正安中心、正暉中心
內容：符合以下資格會員可於辦公時間到本中心出示有效會員證領取。
備註：曾於7月領取「愛心送米」獨居長者會員以及9月份領取「月餅送購顯關懷」一公斤福米的會員除外

友伴護同行 - 藝術治療工作坊

日期：10月04日(星期五)
時間：上午10:00
地點：慈光堂長者鄰舍中心
內容：透過製作畫作，以藝術表達情緒及舒緩壓力。

合辦機構：黃大仙護老同行協作小組

★照顧者講座 - 腸道健康★

日期：10月9日(星期三)
時間：下午2:30
地點：正安中心
內容：邀請註冊護士講解，長者常見腸胃健康問題，以及改善健康建議。

報名方法：會員大會報名

非洲紫羅蘭 - 講座

日期：10月18日(星期五)
時間：上午10:00 - 12:00
地點：正安樓
內容：介紹常見的紫羅蘭品種，以及種植方法。

友伴護同行 - 舞動自療工作坊

日期：10月18日(星期五)
時間：上午8:30
集合地點：本中心
內容：由舞蹈老師帶領進行肢體動作或舞動去增強覺察，探索自我，調節情緒。

合辦：黃大仙護老同行協作會

★照顧者講座 - 常見肺部疾病★

日期：10月23日(星期三)
時間：下午2:30
地點：正安中心
內容：邀請註冊護士講解，長者常見肺部疾病，以及預防方法。

報名方法：會員大會報名

耆色護理愛同行 - 健康飲食工作坊

日期：10月25日(星期五)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：正安樓
內容：認識睡眠健康的重要性，學習如何透過健康飲食提升睡眠質素，講座後製作健康小食。

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10月份通訊

長者疫苗資助計劃 2024/2025

季節性流感病毒或肺炎球菌是引致呼吸道感染常見的疾病，長者如受感染，出現嚴重併發症之風險亦較高。以本港情況，一般為一至三月和七、八月較多流感病例出現。

*預防方法：

- 增強個人抵抗力 - 多做運動、均衡營養，心境平和開朗、適當休息。
- 保持空氣流通 - 避免到人多及空氣不暢通的地方。
- 注意個人衛生 - 尤其在公眾場所，接觸公眾物件後，或感染物後盡快清潔雙手。
- 注射預防流感疫苗。

*甚麼人士適合接受流感疫苗注射？

- 抵抗力較弱者，包括：

- 1) 50歲以上人士
- 2) 任何慢性疾病患者
- 3) 幼童

10月份，本中心將為各會員及家人安排流感疫苗注射，詳情如下：

2024-2025 年度的預防流感疫苗，可預防的四種流感病毒包括：

類甲型 A/維多利亞 Victoria/4897/2022 (H1N1) - pdm09 病毒

類甲型 A/泰國 Thailand/8/2022 (H3N2) 病毒

類乙型 B/奧地利 Austria/1359417/2021 (B/Victoria 譜系) 病毒

類乙型 B/布吉 Phuket/3073/2013 (B/Yamagata 譜系) 病毒

本年度(社康)將採用德國生產的四價(注射式)滅活流感疫苗 - Fluarix Tetra

葛蘭素史克藥廠(GSK)隨著 COVID-19 繼續流行，流感病毒與 2019 冠狀病毒亦可能於今年冬季同時傳播，接受流感疫苗注射可為你加強保護。

接種預防流感疫苗後反應：

一般而言，接受預防流感疫苗是非常安全的，常見的注射後反應包括：

1. 接種疫苗後 6-12 小時內，出現輕微發熱，肌肉疼痛，或疲倦等短暫徵狀，這些徵狀一般會在注射後兩天至三天內減退。
2. 其他副作用如：
 - 格林-巴利氏綜合症 - 約 100 萬分之一或二的機會
 - 腦膜炎或腦病變 - 300 萬分之一的機會
 - 嚴重過敏反應 - 1000 萬分之九的機會

日期：10月17日(星期四)

時間：上午09:30至10:30

地點：正安樓

收費：18-49歲(\$122)/50歲以上(免費)

備註：

1) 參加者必須持有有效香港身份證。

2) 於10月2日至10月8日，會員大會後到(只限於正安樓登記)本中心，並須帶備身份證到來進行注射前問卷，填寫疫苗資助同意書和參加者同意書，及交費。



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