

佛教正行長者鄰舍中心
2024年11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 十月初一日	2 十月初二日
休息	正安	「友」伴「護」同行---家庭日營暨分享會 日期：2024年12月7日(星期六) 集合時間：上午8:45 集合地點：薈色園主辦可聚耆英地區中心 慈雲山慈樂邨樂滿樓地下C翼 活動地點：西貢戶外康樂中心 對象：本中心護老者 名額：24名 費用：\$50/位 內容：計劃總結及活動回顧、參加者心聲分享、欣賞表演、集體活動、享用午膳及自由享用營地設施 備註：參加者請穿著適合戶外活動的衣物、如有需要可帶備飲用水、小食、防蚊用品及帽			09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞	09:15 佛學講座 02:00 排排坐電影看/1
	正暉				09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:00 書法小組/4 02:30 體適能運動班/3	休息
3 十月初三日	4 十月初四日	5 十月初五日	6 十月初六日	7 十月初七日	8 十月初八日	9 十月初九日
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/8	09:05 嘻哈活力操	09:05 嘻哈活力操 02:00 藍寶石/會員大會	09:15 佛學講座 10:00 家家連線 - 社區教育日 (慈樂邨樂誠樓對出空地) 11:00 樂齡童盟 02:00 排排坐電影看/2
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 色彩人生/4	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 共鳴時光/4 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/4
10 十月初十日	11 十月十一日	12 十月十二日	13 十月十三日	14 十月十四日	15 十月十五日	16 十月十六日
休息	正安	09:05 嘻哈活力操 09:30 ★健康講座 - 自助按摩★ 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/1 02:00 經典劇集回放/1 泉佬賀壽	09:05 嘻哈活力操 09:15 新歷「棋」境同樂日(正安集合) 09:30 今日新聞 02:30 ★照顧者講座 - 常見寄生蟲★	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:00 四季湯水 02:00 減壓椅上操/1 03:00 普拉提運動班/1	09:15 佛學講座 02:00 排排坐電影看/3
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 色彩人生/5	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 共鳴時光/5 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/1 01:00 谷歌硬碟班/2 02:00 耆樂無窮/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 耆樂您為師/1 01:30 佛經抄寫小組/1	09:05 減壓活力操 09:30 健體運動班/1 10:00 家家連線探訪日 01:00 書法小組/5 02:30 體適能運動班/5
17 十月十七日	18 十月十八日	19 十月十九日	20 十月二十日	21 十月廿一日	22 十月廿二日	23 十月廿三日
休息	正安	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 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/2 02:00 經典劇集回放/2 京華春夢	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 加營養奶粉 01:00 薈色護理愛同行 - 健康檢測	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:00 減壓椅上操/2 03:00 普拉提運動班/2	09:15 佛學講座 03:00 愛心券義工嘉許禮
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 ★道路安全講座★ 02:00 色彩人生/6	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 共鳴時光/6 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 10:00 鏢耆立異俱樂部/2 01:00 谷歌電郵班/2 02:00 耆樂無窮/2	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 耆樂您為師/2 01:30 佛經抄寫小組/2	09:05 減壓活力操 09:30 健體運動班/2 02:30 體適能運動班/6
24 十月廿四日	25 十月廿五日	26 十月廿六日	27 十月廿七日	28 十月廿八日	29 十月廿九日	30 十月三十日
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/2 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/3 01:30 職員會議	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 02:00 減壓椅上操/3 03:00 普拉提運動班/3	09:15 佛學講座 11:00 長青樂同行 - 靜觀體驗 02:00 排排坐電影看/4
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 中文故事廊/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/3 02:00 耆樂無窮/3	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 耆樂您為師/3	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:30 體適能運動班/7

護老者活動篇：		
減壓椅上操		
日期：	11月14,21,28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：	11月14,21,28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：	11月15日(星期五)	
時間：	下午02:00	
地點：	正安樓	
內容：	蓮藕花生湯	
費用：	\$15/位	
品味湯水(外帶)		
日期：	11月19日(星期二)	
時間：	下午02:00	
地點：	正暉樓	
內容：	清補涼湯	
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	12月3日(二)	下午02:00
黃鑽石	12月4日(三)	上午09:30
白珍珠	12月4日(三)	下午02:00
紅珊瑚	12月5日(四)	上午09:30
藍寶石	12月5日(四)	下午02:00
紫水晶	12月6日(五)	上午09:30
綠翡翠	12月6日(五)	下午02:00

健康/運動篇：

★健康講座 - 自助按摩★

日期：11月11日(星期一)
時間：上午09:30
地點：正安樓
內容：講解簡單的手力按摩技巧及自我護理方法。
協辦：黃大仙長者健康外展隊

預約小組/其他活動：

佛學講座 11月2,9,16,23,30日 (六)上午9:15	經典劇集回放 11月12,19日(二) 下午02:00
書法小組 11月1,15日(五) 下午01:00	谷歌硬碟班 11月13日(三) 下午01:00
排排坐電影看 11月2,9,16,30日(六) 下午02:00	耆樂無窮 11月13,20,27日(三) 下午2:00
健腦桌遊小組 11月4,25日(一) 上午10:00	佛經抄寫小組 11月14,21日(四) 下午01:30
齊歡唱 11月5,12,19,26日(二) 上午11:00	谷歌電郵班 11月20日(三) 下午01:00
中文故事廊 11月12,19日(二) 11月25日(一) 下午02:00	

長幼樂融融

日期：11月8日(星期五)
時間：下午03:00 - 04:00
地點：正遠樓香港遊樂場協會
內容：由聖文德小學生與參加者互動做手工，玩遊戲，欣賞表演等等。

加營養奶粉訂購

日期：11月20日(星期三)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：正安樓
內容：由美國雅培公司職員到場售賣奶粉。
請於11月1日至8日到中心訂購。

家家連線 - 社區教育日

日期：11月9日(星期六)
時間：上午10:00(大使義工請於9:00到達場地)
地點：慈樂邨樂誠對出空地
內容：攤位遊戲及義工嘉許禮
歡迎各位會員到來參加。
負責職員：張振邦先生

★照顧者講座 - 常見寄生蟲★

日期：11月13日(星期三)
時間：下午2:30
地點：正安樓
內容：邀請註冊護士講解，常見寄生蟲問題，介紹預防及治理方法。
報名方法：會員大會報名
負責職員：鄒港進先生

★道路安全講座★

日期：11月18日(星期一)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：正暉樓
內容：介紹交通法例，宣揚道路安全訊息。
合辦：東九龍交通部道路安全組

耆色護里愛同行 - 健康檢測

日期：2024年11月20日(星期三)
時間：下午1:00 - 下午5:00
地點：正安樓
內容：物理治療師為參加者的長期痛症獨立評估，每人約15分鐘，特別是退化性關節炎，作出舒緩方法及評估。
備註：參加者請帶同過往病歷，供物理治療師參考

報名：會員大會報名

負責同事：鄒港進先生

長青同樂日 - 靜觀體驗

日期：11月30日(星期六)
時間：上午11:00 - 下午1:00
地點：正安樓
內容：學友社青年義工到中心與長者一起靜觀體驗，放鬆身心。
報名方法：會員大會報名
負責職員：鄒港進先生

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	



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

2024年11月會員通訊

敬老護老愛心券

親愛的會員：

一年一度“敬老護老愛心券”已於10月26日展開銷售序幕!這項集合了多間社會服務單位聯合籌辦的大型活動，目的是透過公眾的力量和關注，讓參與之服務單位能得到籌募資源之機會，並得以靈活應用於強化服務提供之上，讓我們的服務使用者能得到直接的裨益。

10月26日至12月1日銷售期間，我們將於本中心及九龍區進行全日愛心券銷售工作，多年來衷心感謝熱心支持，身體力行的多名長者義工，也多謝街坊大眾的愛心支持!愛心券銷售期內，我們在此呼籲各有心人關注長者服務需要，多多支持這項有意義的籌募活動：

- 愛心券每張20元(內附多款不同面額之不同店鋪代用券)
- 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)

愛心券銷售地點 2024

日期	集合時間	集合地點	負責職員	*地點
10月27日(日)	上午08:00	正安樓	邦/娟	毓華街
10月29日(二)	上午08:00	正安樓	業/英	黃大仙正德街
11月1日(五)	上午08:00	正安樓	曾/英	富山邨
11月3日(日)	上午08:00	正安樓	張/翠	鑽石山
11月5日(二)	上午08:00	正安樓	譚/武	樂富
11月11日(一)	上午08:00	正安樓	鄒/翠	慈正邨
11月14日(四)	上午08:00	正安樓	陳/翠	慈正邨(半天)
11月18日(一)	上午08:00	正安樓	李/郭	慈正邨(半天)

*註：

1. 集合時間由職員通知。
2. 以上公共屋邨銷售地點所指為對出行人路附近。

* 準退休/剛退休年輕的長者，多元興趣小組歡迎你

愛拼才會贏 與你共享砌圖的氛圍，一起動腦筋拼出美麗圖像，與志同道合者拼出樂趣。 日期：11月11,18,25日 時間：下午02:30 地點：正安樓	鏢耆立異俱樂部 鍛煉大家眼力和集中力，鏢出好成績，飲杯茶，與眾飛鏢會友! 日期：11月13,20,27日 時間：上午10:00 地點：正暉樓	友里相伴 鼓勵準退休剛退休的大家加入中心義工的行列，發暉所長服務社區長者，展現有意義的“義”人生。以上小組可致電中心與社工曾姑娘聯絡。
--	---	---