

佛教正行長者鄰舍中心
2025年1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 十二月初二日	2 十二月初三日	3 十二月初四日	4 十二月初五日
休息	正安 	正暉 	元旦日 假期	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 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 賀年花製作/3	09:15 佛學講座 02:00 排排坐看電影/5
				09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 電競耆兵(一) 01:30 佛經抄寫小組/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:30 體適能運動班/1	休息
5 十二月初六日	6 十二月初七日	7 十二月初八日	8 十二月初九日	9 十二月初十日	10 十二月十一日	11 十二月十二日
休息	正安 09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:30 愛拼才會贏/3	正暉 09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞	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 02:00 綠翡翠/會員大會	09:15 佛學講座 11:00 長青愛樂聚 02:00 排排坐看電影/6
			09:05 減壓活力操 08:45 羽動樂/1 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 02:30 體適能運動班/2
12十二月十三日	13 十二月十四日	14 十二月十五日	15 十二月十六日	16 十二月十七日	17 十二月十八日	18 十二月十九日
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 02:30 愛拼才會贏/4	正暉 09:05 減壓活力操 10:00 ★電子錢包知多少★	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:00 經典劇集回放 - 京華春夢/1	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	09:15 佛學講座 02:00 排排坐看電影/7
			09:05 減壓活力操 08:45 羽動樂/2 09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 中文故事廊/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 耆樂無窮/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 10:00 電競耆兵(二)	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/3
19十二月二十日	20 十二月廿一日	21 十二月廿二日	22 十二月廿三日	23 十二月廿四日	24 十二月廿五日	25 十二月廿六日
休息	正安 09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 09:30 ★健康講座 - 活力長者健體班★ 10:00至01:00 倍力康訂購 02:30 愛拼才會贏/5	正暉 09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 09:45 耆樂無窮/2	愛心敬老團年 素午宴2025 上午09:00 正安樓集合	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00至01:00倍力康取貨	09:05 嘻哈活力操 10:00至01:00倍力康取貨 10:00 賀年花製作/5	09:15 佛學講座 02:00 排排坐看電影/8
				09:05 減壓活力操 08:45 羽動樂/3 09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:00 品味湯水(外帶) 02:00 中文故事廊/2	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 01:00 書法小組/2 02:30 體適能運動班/4
26十二月廿七日	27 十二月廿八日	28 十二月廿九日	29 正月初一日	30 正月初二日	31 正月初三日	
休息	正安 09:30 ★健康講座 - 活力長者健體班★ 02:30 愛拼才會贏/6	正暉 09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞	農曆新年 假期	農曆新年 假期	農曆新年 假期	
						09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞



護老者活動篇：

減壓椅上操

日期：	1月2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：	1月2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：1月17日(星期五)
時間：下午 02:00
地點：正安樓
內容：姬松茸健胃湯
費用：\$15/位



品味湯水(外帶)

日期：1月21日(星期二)
時間：下午 02:00
地點：正暉樓
內容：沙參玉竹湯
費用：\$15/位



健康/運動篇：

★健康講座 - 活力長者健體班★

日期：1月20日，1月27日(星期一)
時間：上午09:30
地點：正安樓
內容：透過運動，鍛鍊平衡力，訓練肌力及身體各部位協調能力。
名額：10名
協辦：黃大仙長者健康外展隊

預約小組/其他活動：

佛學講座 1月4,11,18,25日(六) 上午9:15	中文故事廊 1月14,21日(二) 下午02:00
排排坐看電影 1月4,11,18,25日(六) 下午02:00	耆樂無窮 1月15日(三)下午02:00 1月20日(一)上午09:45
佛經抄寫小組 1月2,23日(四) 下午01:30	書法小組 1月17,24日(五) 下午01:00
健腦桌遊小組 1月13日(一) 上午10:00	齊歡唱 1月21日(二) 上午11:00
經典劇集回放 1月14,21日(二) 下午02:00	

倍力康奶粉訂購特別安排：

農曆年前奶粉訂購有以下安排，敬請大家注意：

- 2025年1月2日至1月11日到中心訂購奶粉數量。
- 2025年1月20日(星期一)到正安樓中心找陳姑娘付費。
- 2025年1月23日至24日到正安中心領取已預訂的奶粉。

* (2)和(3)的收費/領貨時間為：上午10:00至下午1:00

新春活動預告：

金蛇獻瑞賀新春

日期：2025年2月12日(星期三)s
時間：上午11:00 - 12:30
地點：正暉樓
內容：與會員一起玩賀年遊戲，共享午膳慶新春。
費用：\$100/位

★智醒講座 - 電子錢包知多少★

日期：1月13日(星期一)
時間：上午10:00
地點：正暉樓
內容：教授長者認識常用的電子支付軟件，現場教授“香港支付寶”應用。
協辦：長者安居協會

下月會員大會日期時間表

組別	日期/星期	時間
金琥珀	2月4日 (二)	下午02:00
黃鑽石	2月5日 (三)	上午09:30
白珍珠	2月5日 (三)	下午02:00
紅珊瑚	2月6日 (四)	上午09:30
藍寶石	2月6日 (四)	下午02:00
紫水晶	2月7日 (五)	上午09:30
綠翡翠	2月7日 (五)	下午02:00



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	

2025年1月會員通訊

蛇年新展望。和諧樂安康



親愛的會員：

農曆新年又快到啦！龍仔忙碌了一年跑走了，讓我們一起迎接這個靈巧活潑的蛇仔新一年！本中心在此謹恭祝各位長者身壯力健、老如松柏、笑口常開。

🌸 今個一月份，打頭陣的熱鬧事就是本會長者中心共800位嘉賓及長者齊聚在荃灣悅來酒店「愛心敬老團年素午宴」團年飯慶祝活動！報了名的會員記得1月22日早上9:15到正安中心集合啦！

🌸 緊接著是「新春行大運」和「金蛇獻瑞賀新春」兩大迎新春活動，詳情敬請留意中心通訊及活動宣傳。

🌸 新春期間，天氣仍然帶寒意，體弱會員，敬請留意中心新一輪送暖活動。

我們中心繼續守護慈正邨長者伴你服務每一天！

中心全體工作人員 敬上

新春飲食/防騙小常識

- 新年美食如煎堆、笑口棗、糖蓮子等，均是高熱量及高脂肪的食品，多吃會令人攝取過多的熱量和脂肪，所以大家品嚐時應有節制。如喜歡吃煎糕類的，可將糕切薄片並以易潔鑊作「少油快煎」以減低用油量。
- 賀年「全盒」可換上健康小食，例如杏脯肉、西梅乾、提子乾、蘋果乾、香蕉乾等天然乾果以代替糖蓮子、糖蓮藕或朱古力等糖份較高的糖果。
- 新春的節日期間，大家收到賀年電話，也要提防假冒親朋戚友的詐騙，勿胡亂回應不肯定的來電，和切勿告知對方個人資料。
- 如有可疑，應盡快告訴家人親友，不用事事自行處理，讓更多人提供關顧及意見，是自己的更大保障。

祝大家有個平安、美滿、愉快的新春佳節！

