

佛教正行長者鄰舍中心
2025年2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 正月初四日 09:15 佛學講座 02:00 排排坐看電影/9
休息	正安						休息
	正暉						
2 正月初五日		3 正月初六日	4 正月初七日	5 正月初八日	6 正月初九日	7 正月初十日	8 正月十一日
休息	正安	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:30 愛拼才會贏	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 11:00 齊歡唱/2	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 02:00 排排坐看電影/10
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞	09:00 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/5	休息
9 正月十二日		10 正月十三日	11 正月十四日	12 正月十五日	13 正月十六日	14 正月十七日	
休息	正安	09:05 嘻哈活力操 09:30 ★健康講座 - 精明使用長者醫療券★ 02:30 愛拼才會贏	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 - 京華春夢	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 10:00 加營養奶粉	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:00 四季湯水(外帶)	09:00 新春行大運	09:15 佛學講座 02:00 排排坐看電影/11
	正暉	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞	09:00 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 11:00 金蛇獻瑞賀新春 01:00 2月手機班/1 02:00 耆樂無窮/3	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:30 佛經抄寫小組/1	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 01:00 書法小組/3 02:30 體適能運動班/6	休息
16 正月十九日		17 正月二十日	18 正月廿一日	19 正月廿二日	20 正月廿三日	21 正月廿四日	
休息	正安	09:05 ★健康星期一★ 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 02:00 經典劇集回放 - 京華春夢	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞 02:30 ★長者椅上操★	09:05 嘻哈活力操 09:30 驗血糖服務	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/12
	正暉	09:05 ★醒目星期一★ 09:30 今日新聞	09:00 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 10:00 鏢耆立異俱樂部/1 01:00 2月手機班/2 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/1 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/4 02:30 體適能運動班/7	休息
23 正月廿六日		24 正月廿七日	25 正月廿八日	26 正月廿九日	27 正月三十日	28 二月初一日	
休息	正安	09:05 ★健康星期一★ 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/5 02:00 經典劇集回放 - 京華春夢	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	09:05 嘻哈活力操 09:30 今日新聞	
	正暉	09:05 ★醒目星期一★ 09:30 今日新聞	09:00 羽動樂/4 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 10:00 鏢耆立異俱樂部/2 01:00 2月手機班/3 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/2	09:05 減壓活力操 09:30 今日新聞 02:30 體適能運動班/8	

★健康/醒目星期一★

日期：2月17日,24日(星期一)

上午：09:05

地點：正安樓/正暉樓

內容：與長者及護老者一同進行伸展運動，舒展筋骨，培養良好的運動習慣。

識飲識食篇：

四季湯水(外帶)

日期：2月13日(星期四)

時間：下午 02:00

地點：正安樓

內容：蓮藕眉豆湯

費用：\$15/位

品味湯水(外帶)

日期：2月18日(星期二)

時間：下午 02:00

地點：正暉樓

內容：霸王花紅蘿蔔南北杏湯

費用：\$15/位

健康/運動篇：

★健康講座 - 精明使用長者醫療券★

日期：2月10日(星期一)

時間：上午09:30

地點：正安樓

內容：講解醫療券可使用的項目及分享如何有效地使用醫療券。

協辦：黃大仙長者健康外展隊

預約小組/其他活動：

佛學講座 2月1,8,15,22日(六) 上午9:15	2月手機班 2月12,19,26日(三) 下午01:00
排排坐看電影 2月1,8,15,22日(六) 下午02:00	耆樂無窮 2月12,19,26日(三) 下午02:00
齊歡唱 2月4,11,18,25日(二) 上午11:00	佛經抄寫小組 2月13,20日(四) 下午01:30
經典劇集回放 2月11,18,25日(二) 下午02:00	書法小組 2月14,21日(五) 下午01:00
中文故事廊 2月11,18,25日(二) 下午02:00	健腦桌遊小組 2月17,24日(一) 上午10:00

羽動樂(九)

日期：2月4,11,18,25日(逢星期二)

時間：上午(一組)8:45

上午(二組)9:45

地點：蒲崗村道運動場(自行前往)

內容：教授羽毛球基礎技術、步法、比賽規則等等，課堂內容包括熱身運動、技術教學、實戰訓練。

*小組尚餘少量名額，如有意加入我們，一起

享受羽毛球帶來的樂趣，請與社工阿邦聯絡。

驗血糖服務

日期：2月20日(星期四)

時間：上午09:30 - 11:00

地點：正安樓

內容：於會員大會中抽籤，當日由美國雅培公司邀請專業人士為參加者驗血糖，講解血糖指標和檢測預防血糖升高方法。

第四季生日會

日期：2025年3月24日(星期一)

時間：上午11:00

地點：正暉樓

內容：邀請本季生日的會員，一同在中心內慶祝生日，內容包括豐富午膳和集體遊戲、致送生日禮物等等。

費用：\$100

下月會員大會日期時間表

組別	日期/星期	時間
金琥珀	3月4日 (二)	下午02:00
黃鑽石	3月5日 (三)	上午09:30
白珍珠	3月5日 (三)	下午02:00
紅珊瑚	3月6日 (四)	上午09:30
藍寶石	3月6日 (四)	下午02:00
紫水晶	3月7日 (五)	上午09:30
綠翡翠	3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2月會員通訊

沿途伴你新一年



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

親愛的會員：

農曆新年到了！靈巧跳脫的金蛇來到和我們迎接新的一年，祝願大家在蛇年裏豐衣足食、龍馬精神，身手如靈蛇般敏捷！

安老政策的持續完善，以應對本港老齡人口增長的挑戰，讓我們一群前線長者服務工作者必須時常關注，如何將長者需要與政府政策相磨合，讓社區中的長者能得到晚年更適切和有尊嚴的退休生活，甚至人生中最後一個家的安排，也希望為長者細心解釋，好讓大家，尤以獨居長者，真正找到讓自己無能力照顧自己時，能安心居住的院舍。

長者辛勤工作大半輩子，雖然晚年不一定豐足無憂，但也希望不會心存擔憂過日子……這包括了長者因自身體弱引致的轉變，包括家庭、人際、經濟、居住、健康等困擾，都歡迎你們來屬於大家的「正行大家庭」好好分享，讓我們喜樂憂戚共扶持，一同踏實地走好晚年每一天！

新春活動預告

新春行大運

帶領長者郊外暢遊，迎接新春好福氣。
日期：2025年2月14日(星期五)
時間：上午09:00 正安樓集合
內容：大埔海濱公園、雲泉仙館齋宴、望原生態公園

金蛇獻瑞賀新春

日期：2025年2月12日(星期三)
時間：上午11:00
地點：正暉附屬中心
內容：新春遊戲、午膳、致送團拜禮物

「新年迎福。歲歲平安」

隨着新一年的到來，為答謝大家一直以來對中心支持和愛護，我們特為大家在這個新春日子預備了「吉祥健康」福袋，讓各會員在新春日子裏，能歡歡喜喜平平安安渡新歲。只要憑*有效會員証由2月17日至2月28日止，辦公時間到中心(只限正安樓中心)，我們為你預備了新年福袋，派完即止。並祝願大家新一年家中倍添喜慶，豐衣足食迎新歲。

* (註：必須為2024年4月至2025年2月3日內入會之會員)

中心全體工作人員 敬上