



母親節的由來和習俗

母親節起源于美國。1906年5月9日，美國費城的安娜·賈薇絲的母親不幸去世，她悲痛萬分。在次年母親逝世周年忌日，安娜小姐組織了追思母親的活動，並鼓勵他人也以類似方式來表達對各自慈母的感激之情。此後，她到處遊說並向社會各界呼籲，號召設立母親節。她的呼籲獲得熱烈響應。1913年5月10日，美國參眾兩院通過決議案，由威爾遜總統簽署公告，決定每年5月的第二個星期日為母親節。這一舉措引起世界各國紛紛仿效，至1948年安娜謝世時，已有43個國家設立了母親節。

日本的母親節也是5月的第二個星期日。節日裡人們送給母親一枝紅石竹，表示祝賀。

法國首次慶祝母親節是在1928年，節日定在5月的最後一個星期日。節日這一天，數以百萬計的媽媽們，懷著喜悅的心情接受各自子女們的“節日愉快”的美好祝願。

泰國於1976年宣佈8月12日為母親節。這一天也是泰王后麗吉的生日。節日裡，全國要開展“優秀母親”的評選活動。兒女們手持芳香馥鬱的茉莉花，獻給自己的母親。

阿拉伯地區的許多國家的母親節定在3月21日“春分”這一天。當地人認為“春分”是春天開始、一年之始，以此表示母親的偉大。葡萄牙人的母親節在12月8日；而印尼則定在12月22日。

母親節在我國是地區性節日，最早是在港澳臺地區有此節日。改革開放後，母親節也為內地所接受。廣東省於1988年開始，杭州等城市於1989年開始，都由各級婦聯組織母親節的慶祝活動，並把評選“好母親”作為節日的內容之一。

在母親節許多人將康乃馨贈給母親，這是源於1934年5月美國首次發行母親節紀念郵票。郵票上一位慈祥的母親，雙手放在膝上，欣喜地看著前面的花瓶中一束鮮豔美麗的康乃馨。隨著郵票的傳播，在許多人的心目中把母親節與康乃馨聯繫起來，康乃馨便成了象徵母愛之花，受到人們的敬重。康乃馨與母親節便聯繫在一起了。人們把思念母親、孝敬母親的感情，寄託于康乃馨上，康乃馨也成為了贈送母親不可缺少的珍貴禮品。

長者快樂故事 一 盧康華 (華哥)

盧康華 (華哥) 相信常來中心的老友記都會認識他，一位健談而且笑容滿面的伯伯，華哥非常喜歡中心，因為他認為來到中心除了可以參與中心活動或使用健體室外，更重要的是可以同其他老友記聊天玩耍，比起自己一個呆在家裡有趣得多，華哥相信快樂總是要與他人分享的，而且這樣快樂才會雙倍，因此華哥常常都會將自己遇見的事情與別人分享。



身邊「糰」有愛 113940

日期:5月29日(一)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$10

內容: 糰子製作及小遊戲

合辦機構: 香港科技大學

負責職員:阿傑

第一期生日會 113998

日期:5月23日(二)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:60

費用:\$35

內容: 內容:一起祝福 4-6 月的壽星哥哥和壽星姐姐生日快樂

負責職員:阿傑

備註:4-6 月會員優先報名



體適能多面睇

「走」出自己的世界

在剛過去 3 月，在南韓大邱舉行了兩年一度的「2017 世界先進室內田徑錦標賽」，其中香港代表隊女子組--93 歲的張雪玲婆婆分別於 60 米及 200 米奪金，為港隊於歷屆世界先進室內田徑錦標賽中奪的首面金牌，寫下歷史。由於兩場比賽都只有張雪玲一人參與，因此兩面世界賽金牌都成為她的囊中物。

不過，張婆婆所著重的其實不是成績，她本人其實不算熱愛跑步，只是希望身體健康。但經女兒受朋鼓勵下，她憑住堅強的意志力，一步一步走來，如此堅毅不屈、充滿鬥志的精神，不僅成為各長者榜樣，更值得我們年輕一輩學習，要為自己的健康身體而努力鍛鍊，走出自己的世界。



保良局方譚遠良健樂中心

2017年5月份活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1 初六	2 初七	3 初八	4 初九	5 立夏	6 十一	
勞動節	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	佛誕	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 12:00 粵曲敬老演唱會	7 十二
8 十三	9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 認識冠心病講座 14:00 牙科外展服務	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	9:00 關心會 10:15 愛心會 14:00 善心會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 母親端陽同慶賀	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 方譚義軍探訪	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	14 十九
15 二十	16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 關節健康有辦法講座 14:00 ★修姿強骨震動杆 15:00 長者交通安全隊步操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	9:00 健康檢查 14:00 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈(完) 14:00 ★健力強肌橡筋操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	21 小滿
22 廿七	23 廿八	24 廿九	25 三十	26 五月	27 初二	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 健骨活關節秘訣講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 第一期生日會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈 14:00 ★健力強肌橡筋操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班 14:00 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 13:00 甘曲熱唱賀端陽	28 初三
29 初四	30 初五	31 初六				
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 你要減肥嗎講座 2:00 身邊「糴」有愛	端午節	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 ★修姿強骨震動杆				

★由註冊體適能教練教授

活動相片廊



方譚遠良健樂中心榮獲「飾」便服日 (安老服務單位) 籌款額最高獎，由會員 (葉甜) 代表領獎。



健康生活系列

星期一講座

認識冠心病講座 113885

日期:5月8日(一)

主講:衛生署

關節健康有辦法講座 113886

日期:5月15日(一)

主講:行諾控股有限公司

健骨活關節秘訣講座 113887

日期:5月22日(一)

主講:香港桂格燕麥公司

你要減肥嗎講座 113889

日期:5月29日(一)

主講:香港益力多乳品有限公司

時間:上午 10:00

地點:中心活動室

負責職員:阿汶

健康檢查 113915

日期:5月17日(三)

時間:上午 9:00

地點:中心活動室

名額:70名

費用:\$15(磅重、量血壓、驗血糖)
\$5(磅重、量血壓)

內容:由註冊護士為參加者磅重、量血壓、驗血糖

負責職員:阿汶

體適能運動系列★由註冊體適能教練授

★健腦健樂聰明圈(2) (113608)

日期:5月25日起(逢星期四,共5節)

時間:上午 10:15

地點:中心活動室

名額:20

費用:\$50

內容:利用健身膠圈鍛鍊手腕及手指,增強靈活度及肌耐力。

負責職員:阿汶

★健力強肌橡筋操(5)(113888)

日期:5月18,25日(逢星期四,共二節)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$20

內容:利用橡筋帶鍛鍊身體肌肉,增強肌耐力及提高骨質密度。

負責職員:阿雄

★修姿強骨震動杆(4)(113894)

日期:5月15、31日

(星期一,三 共2節)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$20

內容:利用震動杆鍛鍊身體深層肌肉,提高肌肉協調性

負責職員:阿傑

首次參加的會員可優先報名!

5月中心精彩活動系列

長者交通安全隊步操(5月份)

113895

日期:5月15日(一)

時間:下午 3:00

地點:中心活動室

內容:長者安全隊定期步操

備註:請穿著藍色交通安全隊T恤

負責職員:阿傑



甘曲熱唱賀端陽(113892)

日期 5月27日(六)

時間:下午 1:00

地點:中心活動室

名額:40

費用:\$15

內容:甘詠潮歌詠班同學演唱多首經典金曲

合辦機構:甘詠潮歌詠班同學會

負責職員:阿汶



方老好聲音

5月17日(三) (113679)

5月26日(五) (114037)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:15

費用:\$15

負責職員:阿傑



安卓智能手機班(2) (113891)

日期 5月13、26日(共2節)

時間:上午 10:15

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$20

內容:教授安卓智能手機應用程式

負責職員:阿汶



安老服務探訪 5 月

(114032)

日期:5 月 12 日(五)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

內容: 義工到指定會員家
中進行探訪



母親端陽同慶賀 113893

日期:5 月 11 日(四)

時間:上午 10:15

地點:中心活動室

名額:60

費用:\$35

內容: 遊戲及抽獎，一同慶祝母親節及端午節。

負責職員:阿汶



6 月份例會時間

日期: 2017 年 6 月 7 日(星期三) (農曆五月十三) 時間: 上午 9:00 上午 10:15 下午 2:00

中心地址: 九龍觀塘秀茂坪曉麗苑商場 106 號

電話: 2952-5601 傳真: 2952-5761 電郵: fongtam.hc@poleungkuk.org.hk

中心開放時間: 星期一至六: 上午 9:00 至下午 5:00 星期日及公眾假期休息

中心職員: 黎志榮 朱秀芬 馮偉業 馮家傑 羅銀笑 黎健汶 蘇志雄 唐榮 韓運清

黃少豪 方春霞 許小玲 蘇玉梅 蔡偉妍