



保良局方譚遠良健樂中心

2018年5月份通訊



母親節是一個為感謝母親而慶祝的節日，而在世界各地的母親節的日期有所不同。而香港的母親節則在五月的第二個星期日，即今年的5月13日，在這一天裡母親們通常會收到孩子送的禮物；而在許多人心目中，康乃馨亦被視作最適於獻給母親的鮮花之一。

每年都過母親節，怎麼能不知道母親節由來及意義！以下

其他國家母親節由來意義，他們是如何度過母親節呢。



埃及：3月21日

子女們會為母親精心準備禮物，感謝她們為家庭的無私付出和奉獻，祝福母親永遠幸福平安、健康快樂。有些家庭，父親也會藉此機會送禮物給妻子。



荷蘭：五月第二個星期日

平日都是媽媽早早起床，為全家做早餐。但母親節這一天早晨，媽媽不但不用早起，還可以在床上享用一頓孩子們專門為她精心準備的早餐。



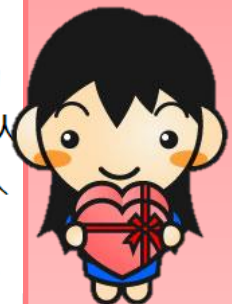
泰國：8月12日

每年這一天全國最有意義的活動是“評選優秀母親”，然後，成千上萬的女兒手持潔白的茉莉花作為“母親之花”敬獻給母親，以表達感激之情。



墨西哥：5月10日

當天所有墨西哥人都會停下手頭工作，與母親吃一頓像樣的午餐，一次隆重的母親節午餐通常超過5個小時。電台主持人瑪克辛·伍德賽德說：「墨西哥人非常依戀家庭，這與美國人不同，美國人等孩子長到18歲就把他們趕出家門。在墨西哥，有些40歲的男人仍和他們的母親同住，這有何不可呢？他們的媽媽仍然在幫他們洗衣服」。最受歡迎的母親節禮物是熨斗。還有很多人送攪拌器，用來做湯、醬汁和沙拉。



活動相片廊

「耆樂觀塘」運動班
4月健步行



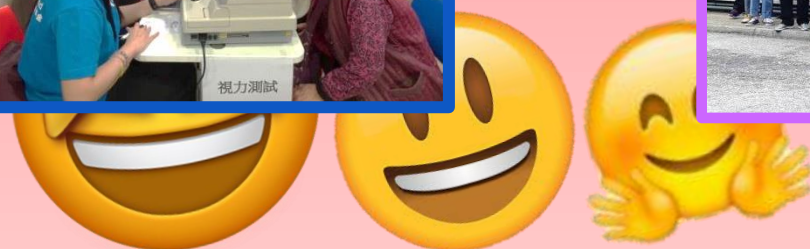
護眼講座及視力篩查
講座



視力測試



第三步健步旅行日

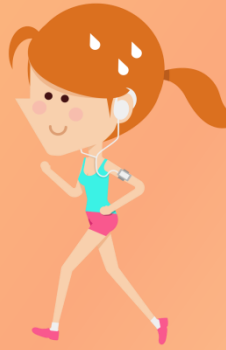


體適能多面睇

健步行秘技 & 正確姿勢

近期我們時常跟大家推廣健步行的好處，他除了健體效果好，能增強肌力，並且對膝蓋負擔小，即使是過胖的人也適合，同時不需要額外費用或器材，只要穿上運動服裝和合適鞋襪，就可以立即開始。若遇到雨天，也能移到室內用跑步機進行。

若有同伴同行或聽一些音樂，更能有助於心情放鬆的效果。



健步行秘技

速度：每分鐘 120~140 步 /
跑步機速度約 6 左右

強度：呼吸和心跳加快但仍可說話

時間：每次 30 分鐘以上

即使是過胖的人，也能開始的運動！

結伴同行或聽音樂

穿著運動鞋襪

腳跟先著地

眼睛直視
正前方

手握空拳
自然擺動

挺直上身
收小腹

邁開腳步
跨大步幅



【瘦身 = 脂肪↓ + 肌肉↑】



馮家傑
體適能教練



資料參考：iFit 愛瘦身

長者快樂故事

李鸞英 (會員稱呼：鸞英) · 2015 年加入中心成為會員，初時她身體不好，放棄原本喜愛的瑜珈。無意間，鸞英發現方老與其他中心不同，不單有不同類型的活動，更有一個獨立的健身間，這使她更喜歡到中心使用健身室。在這三年以來，鸞英感受身體不單明顯改善了，她感受到職員之間好和氣，參加中心活動都讓她很快樂。她衷心多謝中心職員為長者提供好既服務和活動。另外，她祝願各位長者身體健康，生活愉快！



暴風雨訊號下中心服務安排



	中心服務	戶內活動	戶外活動
1 號風球 / 黃雨	✓	✓	✓
3 號風球 / 紅雨	✓	✓	✗
8 號風球 / 黑雨	✗	✗	✗

請會員留意在颱風及暴雨訊號下中心之開放及活動安排，詳情請留意中心通訊欄。

親親母親頌親恩

日期: 5月9日(三)
 時間: 上午 10:15
 地點: 中心活動室
 名額: 40 名
 費用: \$35
 內容: 與參加者玩遊戲，抽獎和讚頌母親的偉大。
 負責職員: 阿汶

中心精彩活動系列

堅樂與您渡週末

日期: 5月5日(六)
 時間: 上午 10:15
 地點: 中心活動室
 名額: 10 名
 費用: \$10
 內容: 學生義工到中心探訪，表演及玩遊戲。
 合辦機構: 基督教聖約教會
 堅樂小學
 負責職員: 阿傑

方老好聲音

日期:5月18及25日(五)

時間:下午2:00

地點:中心活動室

名額:每節15名

費用:每節\$15

負責職員:阿傑



智 NET 長者外展數碼計劃- 數碼生活體驗活動

日期:5月4,11日(五)(共2節)

時間:上午10:15

地點:中心活動室

名額:10名

費用:全免

由智 NET 長者外展數碼計劃贊助



長者交通安全隊步操

(5月份)

日期:5月7日(一)

時間:下午3:00

地點:中心活動室

內容:長者交通安全隊定期步操

備註:隊員請穿著藍色交通安全隊T恤

負責職員:阿傑

智 NET 長者外展數碼計劃- 義工培訓

日期:5月9及16日(三)

時間:下午2:00

地點:中心活動室

已報名參加的義工

費用:全免

負責職員:阿傑

由智 NET 長者外展數碼計劃贊助



體適能運動系列

★由註冊體適能教練教授

★健腦健樂聰明圈

日期:5月24日起(逢星期四,共5節)

時間:上午10:15

名額:20

費用:\$75

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



第一期生日會

日期:5月30日(三)

時間:下午2:15-3:15

地點:中心活動室

名額:40

費用:\$35

內容:一起祝福4-6月的壽星哥哥及壽星姐姐生日快樂

負責職員:阿傑

中心健康講座

①口腔護理講座

日期:5月11日(五)

時間:下午 2:00

名額:30 個

主講:基督教家庭
服務中心

③骨骼及肌肉健康

講座

日期:5月21日(一)

時間:上午 10:00

主講:美國雅培

②認識真菌講座

日期:5月18日(五)

時間:上午 10:00

主講:衛生署

④安老按揭講座

日期:5月28日(一)

時間:上午 10:00

主講:香港按揭証券
有限公司



地點:中心活動室
負責職員:阿汶

健康生活系列

健康檢查

日期:5月16日(三)

時間:上午 9:00

地點:中心活動室

名額:70

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



智「NET」長者外展數碼計劃

本局安老服務獲香港特別行政區政府 政府資訊科技總監辦公室贊助，讓居住於院舍及使用日間護理中心、家居照顧服務及隱蔽長者服務的長者，體驗資訊科技融入生活的樂趣及便利，充實長者在身、心、社、靈四大層面得到全方位關顧，包括健康關注、社交溝通、舒緩情緒、心靈滿足等方面去提升長者的生活質素，建構一個智能友善長者生活化的社區環境。

推行日期

2017 年 11 月至 2018 年 10 月

活動包括：

- 義工培訓
- 親善家訪 - 數碼生活體驗日
- 智「NET」長者社區數碼體驗日

有關報名及查詢可向職員阿傑聯絡。





第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃
好「義」事一欄

5月
活動通訊

計劃舉行日期：2017年12月至2019年1月

隨著年齡增加，長者患上認知障礙症的風險亦隨之增加，為確保能及早辨別社區上潛在的 MCI 長者，本局再次獲得李國賢長者基金撥款贊助，推行第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃，為合資格的長者提供一年免費恆常及有規劃性的運動暨認知活動，實行「先知先覺®模式」，推廣「及早發現、及早介入」從而減慢腦部退化。

運動班組：7/5(一), 14/5(一), 21/5(一), 28/5(一), 時間:下午 1:30-2:30

認知班組：3/5(四) 時間:下午 3:00-4:00

8/5(二), 15/5(二) 29/5(二), 時間:下午 2:00-3:00

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員朱姑娘聯絡。



耆青小丑~快樂速遞



計劃簡介:

本計劃以正向心理學為基礎的「快樂七式」，融合小丑表演藝術元素，鼓勵有志傳遞快樂的長者參與，組成「耆青小丑隊」，長幼合作，於全港各區以快閃形式宣揚快樂。

如欲查詢及報名，請與職員阿傑聯絡。

社區飯堂服務

主要為區內長者供價廉而營養豐富的飯餐
逢星期二上午 9:15 開始購買飯票
如對社區飯堂服務有任何疑問，歡迎向中心職員查詢。

膳食類別	時間	收費
粉麵/粥/麵包	上午 9:00	\$4
兩饅一湯及白飯	上午 11:45	\$12
兩饅、白飯、水果	下午 5:00	\$12

【月訊督印：黎志榮 編輯及設計：馮家傑 撰稿：馮家傑、黎健汶】



『6月份例會時間』

日期：2018年6月6日(星期三) (農曆四月廿三日) 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 高浣施 馮偉業 馮家傑 羅銀笑 黎健汶 唐榮 韓運清

黃少豪 方春霞 許小玲 蔡偉妍 方春艷

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1 十六	2 十七	3 十八	4 十九	5 二十/立夏	6
	勞動節	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 健腦健樂聰明圈 14:00 樂在耆中 15:00 先知先覺 - 手工班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 智「NET」數碼生活體驗活動(1)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 堅樂與你渡周末 14:00 耆樂觀塘運動班	廿一
7 廿二	8 廿三	9 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 耆樂觀塘運動班 13:30 先知先覺 - 運動班 15:00 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 14:00 先知先覺 - 手工班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 親親母親頌親恩 14:00 智「NET」義工培訓(2)	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 耆樂觀塘運動班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 智「NET」數碼生活體驗活動(2) 14:00 口腔護理講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 耆樂觀塘運動班	廿八 母親節
14 廿九	15 四月	16 初二	17 初三	18 初四	19 初五	20
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 耆樂觀塘運動班 13:30 先知先覺 - 運動班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 先知先覺 - 手工班	9:00 健康檢查 10:00 名片精選 14:00 智「NET」義工培訓(3)	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 耆樂觀塘運動班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 認識真菌講座 14:00 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	初六
21 初七/小滿	22 初八	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 骨骼與肌肉健康講座 13:30 先知先覺 - 運動班	佛誕	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 耆樂觀塘運動班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 社區步行活動	十三
28 十四	29 十五	30 十六	31 十七	1 十八	2 十九	3
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 安老按揭講座 13:30 先知先覺 - 運動班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 先知先覺 - 手工班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:15 第一期生日會	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 耆樂觀運動班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 慎防跌倒講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	二十

★由註冊體適能教練教授