



太平清醮

5月除了佛誕外，還有另一盛事舉行，就是長洲太平清醮了！相信不少人都打算入長洲觀看太平清醮的飄色巡遊及搶包山。現在就告訴你長洲太平清醮的小知識。

由於獨一無二的包山，長洲太平清醮又稱為「包山節」。至於甚麼是「醮」呢？「醮」就是祭祀活動。相傳清朝中葉長洲瘟疫為患，居民向北帝神祈福，並奉北帝神像遊行，疫症才消除。如今，長洲太平清醮不只是國家級非物質文化遺產，更獲美國《時代週刊》雜誌網站選為「全球十大古怪節日」之一呢！

太平清醮「撞正」佛誕

其實以往是由島民每年擲杯問天決定日子。後來有年結果，真點「撞正」佛誕假期，引來大批遊客前來，島上旺到不得了。所以太平清醮值理會再擲杯問天，向北帝表達希望每年定在佛誕舉行的意願，結果上天「表示」同意，太平清醮日子自此定下來。

搶包山

搶包山搶的是平安包，包面印有「平安」兩字。而最初搶的是北帝廟前的3座三層樓高的包山，但因70年代曾發生意外，整座包山倒塌，比賽一度停辦。後來2005年改用金屬包山架、復辦後變成非長洲居民都能參加的「搶膠包鬥高分」攀山比賽了！



色心：
即兩位小孩（上面叫上色，下面叫下色），5至6歲左右、身高低於1公尺、重約18公斤，要不畏高、不怕熱。

色櫃：
即運送小孩遊行的工具。大多用平穩易控制的手推車，只有少數堅持傳統，以四人抬起。

解構包山

包山上約有9,000個平安包，過去用真正的平安包，後來為免浪費食物以塑膠包代替。包山以鋼枝及竹枝搭建，高14公尺。位置越高的包子分數越多，所以參賽者大多會從「山頂」開始搶，三分鐘內所搶包子累積到最高分數的人便勝出。



飄色會景巡遊

相傳，飄色源於居民過去扮成神明出巡、驅除鬼神的習俗。如今這個習俗已演變成小孩裝扮成神明或古今人物，站在支架上穿梭大街小巷，營造出「凌空飄然」的效果，乍看之下猶如騰雲駕霧呢！



前去方法：在中環5號碼頭搭乘渡輪至長洲。

資料來源：



香港旅遊發展局

活動相片廊

交通安全長者隊旅行日



社區小丑快閃活動



創藝同行

歌唱班



畫畫班



活齡閃動顯才華



手工班



體適能多面睇

骨質疏鬆症與運動



甚麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種骨骼代謝異常的病症，由於骨骼的分解超過生長速度，患者的骨質密度減少，令骨骼變得脆弱，增加骨折的風險。

如何預防骨質疏鬆症？

預防骨質疏鬆症，我們除了注意飲食均衡，吸收適量的鈣質和維他命D、維持適中體重和遠離煙酒外，還要做適量的運動，尤其是負重運動，這對預防骨質疏鬆症很有幫助，因為可以增加骨質密度，從而強化骨骼。

怎樣才算是負重運動？

負重運動就是一些對骨骼構成適當負荷的運動，例如步行或掌上壓，就是以身體的重量對肢體構成負荷。另外，舉起重物或部分抗衡阻力的運動亦屬於負重運動，例如：器械健身運動、舉啞鈴（或其他重物如載了水的膠水樽）或沙包等。重量要適中，即運動後肌肉只感到略為疲倦，而不會過分痠痛或引起其他不適。

運動名稱 / 主要運動元素	步行運動	掌上壓、器械健身運動、舉啞鈴或沙包	太極拳	舞蹈	游泳
負重	✓	✓	✓	✓	
帶氧	✓		✓	✓	✓
平衡			✓	✓	

游泳是否負重運動？

游泳雖然是一項普遍且具多種健康益處的帶氧運動，但由於身體的重量大多已被水的浮力承擔，所以並不算是負重運動。因此，若以游泳作恆常運動習慣的人士，建議也應做負重運動。

含負重元素的帶氧運動？

帶氧運動是均衡運動習慣中不可缺少的一環。除了上述負重運動，在選擇帶氧運動時，長者也可考慮一些含負重元素的，例如步行運動、太極拳、舞蹈等。

平衡運動也有助預防骨折？

衡運動有助減低跌倒的機會，從而預防受傷甚至骨折。所以，在運動習慣中，長者應加入一些平衡運動（例如：單腳站立）。



長者快樂故事

經過導師的教導和分享後，吐色表示在衣食住行各方面學懂了實用的小智慧，例如把壞了的拉鎖修補，白醋裝置令馬桶既消毒又省水，十分方便實用。

後來吐色和其他義工一針一線製作動物布偶，布偶終於完成了！吐色表示充滿滿足感！希望布偶話劇到幼稚園表演後能夠為小朋友宣傳低碳的訊息。

我的綠色生活

識碳大使 **陳吐色**



中心精彩活動系列

安卓智能手機班

日期:5月21、28日(二)

時間:上午 10:15-11:15

地點:中心活動室

名額:10名

費用:\$30

內容:教授使用安卓智能手機

負責職員:阿汶



粵曲敬老演唱會

日期:5月10日(五)

時間:上午 11:15-17:00

地點:保良局總局

集合時間:上午 11:15

集合地點:中心活動室

已報名參加的長者請於指定時間及地點在中心集合

負責職員:阿汶

活動提示

方老好聲音

日期:5月22日(三)

時間:下午 2:00-4:00

地點:中心活動室

名額:20名

費用:\$15

備註:當日先到先得，會員請盡量自攜光碟。

負責職員:阿傑



長者交通安全隊步操 (5月份)

日期:5月20日(一)

時間:下午 3:00-4:00

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



★健腦健樂聰明圈

日期:5月16日起(逢星期四)

時間:上午 10:15-11:15

名額: 20

費用: \$75/5 堂

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



★健身室會籍指導課

時間:需與職員相約時間

費用: 30 元/節(會員)

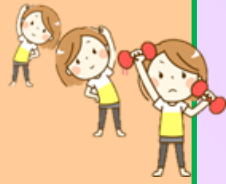
40 元/節(非會員)

會籍: \$150 元/月(會員)

\$160 元/月(非會員)

備註:成為健身室會員必須完成 3 堂指導課。

負責職員:阿傑



安老地區探訪

日期:5月29日(三)

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。

負責職員:朱姑娘



假期提醒

5月12日(日) 佛誕

5月13日(一) 佛誕翌日

以上日期為公眾假期，中心將會休息，

至5月14日(二)中心開放。

留著閃爍時光 - 憶存秘笈

日期: 2019 年 5 月 3 日至 5 月 31 日

(逢星期五)

時間:上午 10:00-11:00

地點:中心活動室

費用:\$20

名額:8 名

內容:共玩與認知障礙症及社區生活適應主題相關的小組遊戲活動，改善因記憶衰退而引致的生活問題。



實習社工 阿兒

畫出晚霞

日期: 2019 年 5 月 3 日至 5 月 31 日

(逢星期五)

時間:下午 2:00 至 3:00

地點:中心活動室

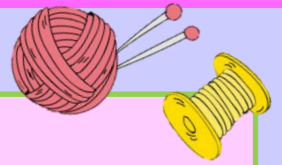
費用:\$20

名額:8 名

內容:認識自己，學習擁有快樂的方法，正面積極地投入生活，做個開心快活人。



實習社工 細傑



歌唱班

日期: 5月7、14、21、28日(二)

地點: 本中心

時間: 下午 2:00

費用: 免費

導師: 小清老師



畫畫班

日期: 5月4、11、18、25日(六)

6月1日(六)

地點: 本中心

時間: 下午 2:00

費用: 免費

導師: 羅老師



手工班

日期: 5月6、20、27日(一)

地點: 本中心

時間: 下午 2:00

費用: 免費

導師: 麥瑞群老師

健康生活系列

健康檢查

日期: 5月15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)

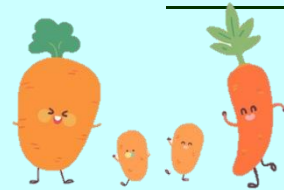
\$5(磅重、量血壓)

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



中心健康講座



認識抑鬱症講座

日期: 6月3日(一)

時間: 上午 10:00

主講: 衛生署

負責職員: 阿汶

體重標準講座

日期: 5月27日(一)

時間: 上午 10:00

主講: 雀巢佳膳

負責職員: 阿汶



地點: 中心活動室
負責職員: 阿汶



關愛基金第四階段放寬牙科資助

65歲或以上領取長津的長者都有份

- ☑ 65歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ☑ 從未受惠於關愛基金資助或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ☑ 已失去全部或部份牙齒，願意接受此資助項目的診療；
- ☑ 獲指定牙醫評估需要適合接受鑲活動假牙；

申請方法：

合資格的人士請於本中心辦公時間內跟職員預約時間。本中心恕不接受即時申請。

準備文件：

- ☞ 香港身份證正本
- ☞ 「紅簿仔」最近三個月存入長生津金額紀錄
- ☞ 中文住址文件

6 如對牙醫服務有任何意見及投訴，請聯絡關愛基金(電話:2525 8198)



耆青小丑 2018-2019 年度魔術訓練



內容：由專業導師教授魔術、氣球、雜耍、默劇、布偶等，學員畢業後還可參與表演。

日期：5月2、9、16、23、30日(四)

時間：下午2:00-4:00

人數：10名 費用：免費

負責同事:阿傑

即刻加入我地啦

如有興趣學習魔術技巧、表現技巧，同時又想把歡樂帶給其他人的，我們誠意邀請你加入我們一員。



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	✗	✗	✗

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
兩謎一湯及白飯	上午 11:30/12:00	\$12
兩謎、白飯、水果	下午 5:00	\$12

督印：黎志榮
校對：朱秀芬
編輯及設計：馮家傑
撰稿：馮家傑、黎健汶



手機查閱

入會手續

請帶備身份證及近照一張，並辦妥入會手續。

金咭(60歲或以上):年費\$25

銀咭(50-59歲):年費\$50

寶石咭: 年費\$150

『6月份例會時間』

日期：2019年6月5日(星期三) (農曆五月初三)

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 馮家傑 羅銀笑 黎健汶 韓運清 朱惠玲

黃少豪 方春霞 方春艷 韋綺文 姚麗珍

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
6 立夏	7 初三	8 初四	9 初五	10 初六	11 初七	12
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 世上只有媽媽好 14:00 創藝同行-手工班	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-歌唱班	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 耆青小丑魔術訓練	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 留著閃爍時光 - 憶存秘笈 11:15 粵曲敬老演唱會 14:00 畫出晚霞	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 心心相印頌親恩(服務券) 14:00 創藝同行-畫畫班	初八 母親節
13 初九	14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19
佛誕翌日	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-歌唱班	9:00 健康檢查 10:00 名片精選 14:15 中風護理知多少講 (員工培訓)	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 耆青小丑魔術訓練	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 留著閃爍時光 - 憶存秘笈 14:00 畫出晚霞	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-畫畫班	十五
20 十六	21 小滿	22 十八	23	24 二十	25 廿一	26
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-手工班 15:00 長者交通安全隊步操	9:15 售賣飯票 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 創藝同行-歌唱班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 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 14:00 耆青小丑魔術訓練	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 留著閃爍時光 - 憶存秘笈 14:00 畫出晚霞	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-畫畫班	廿二
27 廿三	28 廿四	29 廿五	30 廿六	31 廿七	6月1日 廿八	2
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 體重標準講座 14:00 創藝同行-手工班	9:15 售賣飯票 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 創藝同行-歌唱班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 安老地區探訪	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 耆青小丑魔術訓練	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 留著閃爍時光 - 憶存秘笈 14:00 畫出晚霞	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-畫畫班	廿九
3 五月	4 初二	5 初三	6 初四	7 初五	8 初六	9
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 認識抑鬱症講座 14:00 創藝同行-手工班	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-歌唱班	9:00 關心會 10:15 愛心會 14:00 善心會		端午節		初七

★由註冊體適能教練教授