



端午節習俗



農曆五月初五是端午節，端午節有不少傳統習俗，你知道多少？

1. 划龍舟

全港多區都會舉行龍舟競渡比賽，是每年端午節的重頭戲，為何要在端午節划龍舟？相傳戰國時代楚國大臣屈原，於農曆五月初五投江自盡。古人為免屈原屍身被江中魚蝦啃食，將船裝成龍的樣子，借助龍的威嚴趕走魚蝦。此後，划龍舟便成為紀念屈原的活動，祈求平安。

2. 游龍舟水

端午節當日，不少人會到沙灘「游龍舟水」。所謂「游龍舟水」是指用河水、海水沖身，或跟着龍舟游泳，藉此沖走身上的霉氣，帶來好運。



3. 吃糉子

端午節吃糉子，這個習俗原來與屈原有關。相傳屈原投江後，人們為免魚蝦損傷屈原身體，於是弄糉子餵魚蝦。為什麼糉子要用葉包着？原來古代的糉是用竹筒盛載，之後有人認為，江中有蛟龍吃掉糉子，人們便改用蛟龍害怕的艾葉包糉。

4. 收好冬天衫

俗語有云「未食五月糉，寒衣不入櫥」，意指未過端午節，天氣隨時有機會回冷，因此端午前勿將冬衣收起。「櫥」是指樟木製衣箱，樟木箱有驅蟲作用，端午節一過，人們便會將冬天衣服放入樟木箱。



5. 綁彩線掛香包

農曆五月的夏天，蚊蟲開始滋生，古人使用布袋裝着有驅蟲殺菌之效的香草，掛在身上。古人亦相信用彩色線綁在小孩手臂，可保佑他們身體健康。後來綁彩線和掛香包兩種習俗融合，用彩色線綁着香料袋掛在小孩身上，有驅蟲殺菌之效的同時，亦有吉祥象徵。



活動相片廊

世上只有媽媽好



活齡閃動顯才華



創藝同行

唱歌班



手工班



畫畫班



體適能多面睇

常做伸展操 預防肌少症

長者肌肉、骨質容易流失，如之前所講需要靠運動補強。美、澳、港研究都證實，保持運動習慣，可增加脊椎骨、大腿骨及頸骨等部位骨質密度，並大幅降低因跌倒而骨折的風險。運動能增加神經系統與肌肉組織間的連結，並強化肌力及肌耐力，延緩長者因肌肉流失導致肌少症的狀況。

『對抗地心引力』的負重運動

人體本身的重量就足以訓練肌力，因此鼓勵長者或骨質疏鬆患者「健走」。若身體能負荷，可在四肢綁上沙包做輔助，但須避免過於沉重的健身器材或跳躍等易導致跌倒、骨折的動作。

『上、下、轉、彎』運動

上肢訓練：類似單、雙手舉啞鈴及上臂開合。

下肢訓練：包括坐姿抬腿及類似「金雞獨立」的站立抬腳、伸展腳背，可加強柔軟度與平衡感。

轉體：上半身向後轉

彎體：側面肢體伸展，有助強化手臂、肩膀、腰部與背部肌肉。

**上
肢**



開合



舉重

**下
肢**



抬腿



腳板

**轉
腰**



扭腰

**彎
腰**



彎體

保骨4招

長者快樂故事

我自 2002 年加入中心做會員，初期經常參與中心舉辦的旅行及外出活動，每當中心舉辦活動需要協助時，我都主動請纓成為義工，因為我深知人人為我、我為人人。我熱心助人的特質亦被職員鼓勵去協助中心賣旗、賣獎券等義工服務。近年我開始注重自己的健康，除了時常去游泳外，亦經常到中心使用健身室服務，希望透過鍛鍊有助保持健康。

邱華棟



中心精彩活動系列

義曲同唱頌父愛

日期:6月15日(六)

時間:下午 2:00-4:00

地點:中心活動室

名額:50名

費用:\$35 (附精美禮物)

內容:表演團體《一群熱心的義工》與大家一起賀父親節。

負責職員:阿傑

你至識碳體驗日暨頒獎禮

日期:6月29日(六)

時間:上午 8:30-5:00

集合地點:本中心

活動地點:中環碼頭

名額:15名(識碳義工)

費用:全免

內容:巡遊宣傳識碳訊息、布偶表演、攤位遊戲

負責職員:阿傑

安卓智能手機班

日期:6月24(一)、25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



萌豬起舞穿珠班

日期:6月28日(五)

7月5、10、12、17、25日(三、五)

時間:下午 2:00-4:00

地點:中心活動室

名額:10名

費用:\$60

內容:麥瑞群(群群)老師教大家穿一隻可愛的小萌豬。

負責職員:朱姑娘

方老好聲音

日期:6月19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 (6月份)

日期:6月10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



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:6月27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)

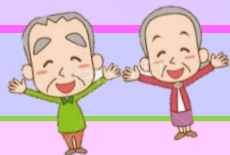
40元/節(非會員)

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



創藝同行(服務耆長者)

歌唱班

日期:6月18、25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:6月8、12、22、29日

(三、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:6月10、17日(一)

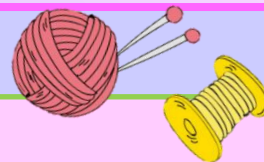
6月24日(2小時)

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: 6月19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

飲食營養講座

日期: 6月10日(一)

時間: 上午 10:00

主講: 營養師-Tiffany Shek

負責職員: 阿汶

骨骼與肌肉健康講座

日期: 6月17日(一)

時間: 上午 10:00

主講: 美國雅培

負責職員: 阿汶



地點: 中心活動室
負責職員: 阿汶

e 体健服務

日期: 6月11日(二)

時間: 下午 3:00-3:30

名額: 10名

費用: 免費

內容: 介紹 e 体健服務設備, 鼓勵長者使用及建立健康習慣。

備註: 有意參加者請與職員留名及於當天帶備八達通登記

負責職員: 阿傑



智趣聯盟義工小組

義工培訓日期: 2019年6月14、21日(五)

服務日期: 2019年7月2日(二)及
7月8日(一)

義工分享會: 2019年7月9日(二)

時間: 下午 2:30-3:30

內容: 讓義工認識不同的認知訓練遊戲及桌上遊戲, 一同鍛鍊腦筋。義工在參與培訓後將獲邀在中心內擔任智趣大使, 與中心內的長者共玩桌上遊戲, 分享學習成果。

費用: 免費

名額: 12位

負責職員: 實習社工 細傑、阿兒



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)

關愛基金
長者牙科服務資助項目



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：6月6、13、20、27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
兩饊一湯及白飯	上午 11:30/12:00	\$12
兩饊、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
『7 月份例會時間』



手機查閱

日期：2019 年 7 月 3 日(星期三) (農曆六月初一)

時間：上午 9:00、上午 10:15、下午 2:00

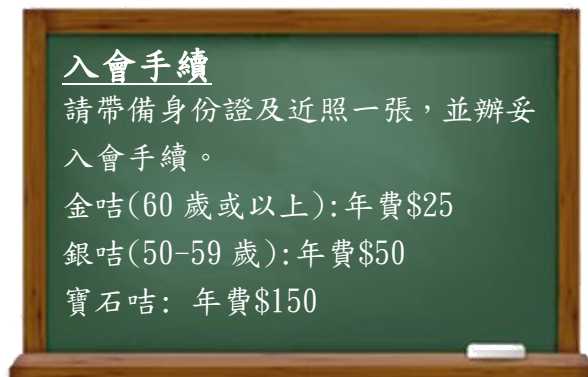
中心地址：九龍觀塘秀茂坪曉麗苑商場 106 號

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 姚麗珍 練黎丹



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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
3 五月4	初二5	初三6	芒種7	初五8	初六9	
		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 名片精選 14:00 創藝同行-畫畫班	初七
10 初八11	初九12	初十13	十一14	十二15	十三16	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 飲食營養講座 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 14:00 創藝同行-歌唱班(暫停) 15:00 e體健服務	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 創藝同行-畫畫班	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 名片精選 14:30 智趣聯盟義工小組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 「義」曲同唱頌父愛	十四 父親節
17 十五18	十六19	十七20	十八21	十九22	夏至23	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 骨骼與肌肉健康 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 健康檢查 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 10:15 ★健腦健樂聰明圈(暫停) 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 名片精選 14:30 智趣聯盟義工小組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 創藝同行-畫畫班	廿一
24 廿二25	廿三26	廿四27	廿五28	廿六29	廿七30	
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-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 10:00 名片精選 14:00 創藝同行-手工班	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 名片精選 14:00 萌豬起舞穿珠班	9:00 你至識「破」暨頒獎禮 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-畫畫班	廿八
7月1日 廿九2	三十3	六月4	初二5	初三6	初四7	
	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:30 智趣聯盟義工小組	9:00 關心會 10:15 愛心會 14:00 善心會				小暑

★由註冊體適能教練教授