



## 退有所為 退休人士義務工作計劃

隨着醫療和科技的改進，港人愈見長壽。到了退休年齡，生活有更大的空間和自由。除了陪伴家人和聯繫親友的時間外，有沒有想過如何令生活活得更有意義和精彩、生命變得更加璀璨和豐盛？不妨考慮貢獻所長，服務社區上有需要的群體，為他人施予援手，提供實質的幫助。

只要你願意付出鍥而不捨的精神和時間，並關懷他人的愛心及熱忱，生命的光華便會因此而展開，別人的光輝亦會因你而燃點起來。

目標：為社區內弱勢群體提供服務，實踐自我，貢獻所長，積極回饋社會。

- 內容：
1. 定期替低收入家庭兒童進行功課輔導；
  2. 探訪長者人士及進行活動；
  3. 參與怡情養生課程，提昇個人生活素質。

日期：義工培訓—10月30日（上午11時至12時30分）

對象：已退休人士或準備2年內退休之人士

費用：\$50/\$80（會員/非會員）【包括義工培訓及首年加入同學會之會籍費用】

查詢：冼慧儀姑娘、黃夏玲姑娘或陸家輝先生

備註：凡參加是項計劃將優先參與同學會定期舉辦之活動，包括生日會、資訊講座、旅行活動等。





## 退有所為 退休人士優化生活計劃

退休的生活看似悠閒，但其實又可以叫人活得充實而精彩。退而不休，樂此不疲。

內容	日期	時間	地點	對象	名額	收費
天台有機種植	9月17日至 11月12日(逢二)	上午10:30 至12:00	A004室 及天台	已退休人士或 準備退休之人士	15人	\$100(會員)/ \$130(非會員)
書法研習	10月3日至 11月21日(逢四)	上午10:30 至12:00	B306室		15人	\$80(會員)/ \$100(非會員)

查詢：冼慧儀姑娘

### 長者『坐式太極』

#### Sitting Tai Chi Course

太極剛柔渾然，是一種強身健體的運動，適合長者學習。本次教授的「坐式太極」更讓行動不便的長者可以坐在椅上「靜態運動」。活動由「退休人士」義工譚美寶女士教授「坐式太極」，讓不同能力的長者均有機會接觸太極，激起長者多做運動的動力。



內容	日期	時間	地點	對象	名額	收費
坐式太極招式	10月3日至11月21日 (逢四)	下午2:30至 下午3:30	本中心/ 石山街綜合大樓	長者 (65歲以上)	15	\$20

備註：1. 參加者自備食水及毛巾；2. 出席率超過八成或以上可退回金額。

查詢：冼慧儀姑娘