



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—3月9日（下午3時00分至4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：冼姑娘（2816 8030）、黃姑娘（2816 8033）或陸先生（2816 8018）

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	1月26日至 3月22日（逢二） *(2月9日除外)	上午11:00至 12:30	A004室 及天台	已退休 人士 或 準備 退休之 人士	15人	\$120(會員)/ \$150(非會員)
書法及國畫 研習	1月7日至 3月3日（逢四） *(2月11日除外)	上午11:00至 下午1:00	B306室		10人	\$120(會員)/ \$150(非會員)

備註：1.參加種植班者可自攜食水、太陽帽及毛巾等用品；2.參加書法班者須自攜毛筆、墨汁盛器等用品。

查詢：冼姑娘（2816 8030）

地址：堅尼地城蒲飛路27號



跟老友記一起做運動 2

Work out with the elderly neighbor2

負責人：譚安業 / 收費：\$20

能夠自由地走動，對一般人來說是極其簡單，但一些身體機能逐漸老化的獨居長者來說，簡直是何等恩賜呢？中心將邀請專業人士向各位教授一些長者也能做到的健身動作，然後大家走到長者家裡傳授這些健體技巧，讓長者在家也能夠做運動。你願意參與嗎？

形式	日期	時間	地點	對象	名額
課堂學習 1	1 月 25 日、2 月 1 日、2 月 15 日、2 月 22 日、 2 月 29 日及 3 月 7 日(一)	下午 2:00 至 3:00	中心	婦女	10 人
課堂學習 2	1 月 26 日、2 月 2 日、2 月 16 日、2 月 23 日、 3 月 1 日及 3 月 8 日(二)	下午 8:00 至 9:00	中心		
獨居長者或 院舍探訪	1 月 25 日至 3 月 8 日	自行安排	中西區		
與院舍長者 外出旅行	1 月 24 日(日)	上午 9:00 至下 午 1:00	香港動植 物公園		
與獨居長者 外出旅行	2 月 28 日(日)	上午 9:00 至下 午 3:00	赤柱廣場		

備註：

- 參加者需要同時出席課堂學習及長者探訪。
- 參加者將以 2 至 3 人一組，在活動期間需要安排前往長者家或區內院舍，傳授所學的健身動作。
- 參加者可因應長者的作息或習慣，自行與其安排探訪時間。