

## 退有所為 退休人士義務工作計劃

### Volunteering Programme for Retirees

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。

只要你願意付出鏗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. 探訪弱能人士及進行活動；  
3. 輔助南亞裔兒童學業及個人成長； 4. 參與怡情養生課程，提昇個人生活素質。

日期：義工培訓—3月21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

### Enhancement Programme for Retirees



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	3月12日至 4月30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 (賀年揮春)	1月30日至3月27日(逢三) (除2月13日及3月6日外)	上午10:30 至11:30	B306室		15人	\$50(會員)/ \$80(非會員)

查詢：冼姑娘（2816 8030） 地址：堅尼地城蒲飛路27號

## 退有所為攝影組 主辦 攝影入門

內容	日期	時間	地點	對象	名額	收費
攝影入門工作坊 (初學者適用)	24/1、31/1、8/2 及22/2	上午10:30至 12:30	中心	已退休人士或準備 退休人士	12	\$100(會員)/ \$130(非會員)



## 退有所為攝影組 主辦 私家影園系列 Photo Room

『退有所為攝影組』主辦的第一屆『親子攝影工作坊』黎啦!如果想同你既子女一個透過攝影活動曾進感情，就咪錯過啦!無論你係攝影新手或老手，我地都絕對歡迎。

內容	日期	時間	地點	對象	名額	收費
親子攝影工作坊(學習編)	17/2	上午 10:30 至下午 1:00	中心	中心家庭會員 (參加者最少一位是成人)	8 個 家庭	會員\$30 非會員\$60
親子攝影工作坊(實戰編)	17/2	下午 2:00 至 5:00	戶外			

此活動由『退有所為攝影組』舉辦；中心可提供相機作活動之借用，數量有限，請與負責人陸嘉輝聯絡。

## 退有所為 — 中西區攝影展

中西區近年隨著地鐵發展，有很大的改變，多個新住宅的落成，周遭舊式樓宇的重建，形成一個新舊交替的景況。如你有一些珍貴難忘的相片或是見證時代的改變，歡迎透過機會與我們分享。

內容	日期	時間	地點	對象	名額	收費
相片展覽	16/3	上午 10:30 至下午 5:00	本中心	公眾	20	免費

此活動由『退有所為攝影組』舉辦；查詢：陸嘉輝先生(電話：2816 8018)

## Cheers 咁擦 — 長者攝影日 Cheers ~Take Photo

留住美好時刻，義工為大家拍攝活潑開心的近照，老友記有興趣就報名啦!

內容	日期	時間	地點	對象	名額	收費
長者攝影日	25/2	上午 10:30 至 下午 1:00	本中心	長者 (60 歲以上)	20	免費

此活動由『退有所為攝影組』舉辦；查詢：陸嘉輝先生(電話：2816 8018)

## 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	7/3、14/3、21/3、28/3 (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	免費

備註：參加者自備食水及毛巾

