

## 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—6月25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

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	6月3日至 7月15日（逢二 7月1日除外）	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)
書法及 國畫研習	5月8日至 6月26日（逢四）	上午11:00 至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

## 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。是次教授「坐式太極」更讓行動不便的長者可以坐在椅上「靜態運動」，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	5月8日至 6月26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人	\$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。

## 退有所為—攝影工作坊

### photography Workshop



負責人：陸嘉輝 / 收費：50

學習理論和照片解讀，從而認識一輯攝影作品的定義。另會在戶外實習機會，提升對攝影的興趣。

形式	日期	時間	地點	集合時間 /地點	解散時間 /地點	對象	名額
工作坊	11/4、 25/4、 9/5	上午11:00 至下午1:00	中心	上午11:00 /中心	下午1:00 /中心	退休人士	8
戶外攝影日	2/5	上午11:00 至下午4:00	中西區內	上午11:00 /中心	下午4:00 /中心		

備註：參加者請自備相機