



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15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）、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	4月26日至 6月14日(逢二)	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)
書法研習	3月24日至 6月30日(逢四) *(3月31日及 4月7日除外)	上午11:00至 下午1:00	B306室		10人	\$180(會員)/ \$210(非會員)
普通話研習	4月7日至 6月30日(逢四) *(6月9日除外)	下午2:30至4:30	B306室		12人	\$180(會員)/ \$210(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

「退有所為」· 樂攝工作坊



PhotoShare

負責人：陸嘉輝/收費：\$50

許多退休人士，退休後都會去旅行，除了想探索新事物，亦想拍攝一張張美麗的風景相片，記錄不同的旅程。是次攝影訓練，讓一班志趣相投的人士互相認識，一起分享攝影的經驗，可以組團到郊區等地點拍攝，讓大家互相交流，學習不同的拍攝技巧。

內容包括：動物攝影、植物攝影、山野攝影及家庭攝影等

形式	日期	次數	時間	地點	集合時間 / 地點	解散時間 / 地點	對象	名額
攝影 工作坊	5月12日至 6月2日 (星期四)	4	下午2:30- 下午4:30	本中心	下午2:30 /本中心	下午4:30 /本中心	已退休人士 或準備退休 之人士	12

備註：參加者需自備相機，部份節數會在戶外進行。