

退休人士義務工作計劃 Volunteer Program 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—11月21日
(下午3時正至4時30分)

對象：已退休人士或準備2年內退休之人士

費用：免費

查詢：冼姑娘 (2816 8030)、
陸先生 (2816 8018)

退休人士優化生活計劃 *Enrichment Program 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	10月2日至11月20日(逢二)	上午10:30至12:00	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	10月4日至11月22日(逢四)	上午11:00至下午1:00	B306室		10人	\$120(會員)/ \$150(非會員)
相機及手機攝影	10月4日至11月22日(逢四)	下午3:00至4:30	中心		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。

3. 參加攝影班者須自備相機及有攝影功能手機。

查詢：冼姑娘 (2816 8030)