

「3G 圓滿人生輔工課程」

「3G」使命：倡議退休人士“LOOK GOOD, FEEL GOOD, DO GOOD”

退休的專業人士，經過半生的打拼，累積了豐富的專業知識、人生經驗、社會脈絡，擁有穩定的經濟基礎，然而精力充沛，熱愛生命，又願意不斷地學習新事物。雖然面對自己的社會角色轉變，老之將至，仍可享受精彩的人生下半場，參與一份既有意義，又能服務社群的工作，享受金錢以外的快樂。

善寧會與基督教家庭服務中心攜手策劃嶄新「3G 圓滿人生輔工課程」。以 3G 為理念，推出全人照顧，涵蓋身、心、社、靈、養生的一系列課程及輔助工作，目的是協助退休專業人士，裝備自己，迎向人生新階段，益己益人，達到圓滿人生。

3G 課程內容

課程涵蓋八個單元，合共 23 小時，內容包括：

LOOK GOOD：「退休人士的社會角色轉變」、「認識身體的自然變化」、「塑造未來」工作坊、「優雅的儀容」工作坊

FEEL GOOD：「養生與食療」、「心靈的快樂與豐足」、「人生未了心頭事」、「保健答問」工作坊、

「保健氣功」工作坊、「晚晴照顧」工作坊

DO GOOD：「輔工計劃的意義與得著」、「實踐與承諾長者服務」、「回到未來」工作坊、

「3G 同學會集體項目及輔工服務」

應邀課程導師：陳麗雲教授、伍錫洪教授、戴樂群醫生、梁萬福醫生、文麗賢女士、鄧達智先生、楊遠振先生、梁頌名教授、陳錦良博士、方玉輝醫生、釋衍空法師、大觀禪師、羅國輝神父、鄭生來神父、劉成業師傅、郭鐵華師傅、唐健垣博士、袁家慧博士、陳黃慧筠女士、郭烈東先生、周淑琮小姐、李倩婷姑娘、陳丘敏如女士、蕭孫郁標女士

輔助工作內容

- 完成課程的學員將正式成為輔助工作人員，為基督教家庭服務中心轄下的長者服務單位，提供 12 小時長者服務。
- 輔助工作人員又可按個別的专业知識，與中心的服務進行配對，各展所長，提供切合機構需要的服務。

參加資格

- 退休專業人士及承諾實踐 3G 使命

費用

- 課程費用由善寧會之善長捐助，學員只需繳付行政費用港幣\$200

上課日期及時間

- 日期：2010 年 9 月 2 日(星期四)、9 月 7 日(星期二)、9 月 9 日(星期四)、9 月 14 日(星期二)、9 月 16 日(星期四)、9 月 21 日(星期二)、9 月 28 日(星期二)、9 月 30 日(星期四)
- 時間：下午 2 時 15 分 至 5 時 15 分

報名及查詢

- 上課日期及時間：請瀏覽善寧會網或致電黃仲賢先生（請於單張架索取申請表格）
- 電話：2230 9115 或 2868 1211
- 傳真：2530 3290
- 地址：香港筲箕灣愛民街 16 號地下
- 網址：www.hospicecare.org.hk

「3G 圓滿人生輔工課程」

報名表格

中文姓名： _____ (先生/小姐/女士/其他: _____)

英文姓名： _____ (Mr./Ms./Mrs./Other: _____)

通訊地址： _____

聯絡電話： _____ 電郵： _____

傳真號碼： _____ 退休前職業： _____

興趣： _____ 如何得知此課程： _____

年齡組別： 50 以下 50 – 54 55 – 59 60 – 64 65 或以上

可以承諾服務時間： 每月三小時 每週三小時 其他： _____

預繳學費 \$200 現款 支票 支票號碼(銀行)： _____

簽署： _____ 日期： _____

報名須知：

- (1) 把填妥之報名表格和已劃線之 HK\$200 支票 (抬頭為「善寧會」)，
郵寄或遞交到香港筲箕灣愛民街 16 號地下 – 善寧會。(請於支票背面寫上申請人姓名)
- (2) 確認通知將於開課日前一星期以電郵或電話回覆，如未獲通知，敬請致電查詢。
- (3) 本會保留此課程的最終決定權。