

賽馬會
眾心行善
JC VOLUNTEER
TOGETHER

策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金

合作夥伴：



賽馬會眾心行善

● 50+義工推廣計劃 ●

退休

● 你準備好未？ ●

Add oil! 第二人生加油站



Let's take a Quiz!
做個小測驗啦 →



Let's take a Quiz!
做個小測驗啦



A

財務篇

- ☐ 會計算退休後每月的收支預算、儲蓄及未償還債務
- ☐ 會調配及管理投資組合/強積金
- ☐ 有準備應急錢

B

健康篇

- ☐ 每星期進行5小時或以上中等強度帶氧運動/
2.5小時或以上劇烈強度帶氧運動
- ☐ 建立一個或以上持久的運動習慣/興趣



想開始邊運動邊參與義工服務，可轉後頁了解

全方位健康 及 **街健快閃** 義工活動



想了解自己身體，可轉後頁報名 **身體分析工作坊**

C

社交篇

- ☐ 社交圈子中有3位或以上交心及經常聯絡朋友(已退休/非同事)
- ☐ 定期參與團體活動(如社區中心/宗教團體)

D 發展

☐ 發展1個或以上的興趣

☐ 修讀1個或以上課程



想了解更多**興趣活動**，可掃後頁QRcode

☐ 準備嘗試義工服務



請轉後頁了解**關愛型義工活動**

☐ 有多年義工經驗



請轉後頁了解**策劃型義工活動**

☐ 有參與教會事奉

☐ 有退休生活目標

Add oil!

以上 ✓ 越多，

代表你的

退休準備
越充足!

以上項目只供參考





賽馬會
眾心行善
JC VOLUNTEER
TOGETHER

50+義工推廣計劃

計劃簡介

由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助，透過多元化的義工培訓及服務機會，鼓勵50+社群參與及帶領義工活動，開展關懷社區的「義工」人生

對象

- 50歲或以上人士
- 有興趣參與義工服務



義工服務的類別



關愛型義工

適合初接觸義工服務的人士
(服務次數 1 – 3次)

1 全方位健康*

由體適能教練帶領義工與長者進行3堂肌力訓練/帶氧運動/伸展運動班 (義工從旁協助長者進行運動)

2 手作傳揚愛

由受訓導師帶領義工製作手作，並將手作完成品送予長者中心的獨居/雙老/有需要長者。

3 義E*

義工進行護送訓練後，協助需要輪椅出入的長者外出，例如散步/購物/銀行等

4 節日送暖 @家居檢查

配合不同的節日，義工上門探訪各長者中心的獨居/雙老/有需要長者，送贈禮物及關心長者，並進行簡單家居環境檢查

5 機智工作坊

義工進行手機/科技產品應用訓練後，在長者中心當值/家訪，為長者解答手機/科技產品應用的問題

6 精神健康支援

支援為長者進行的精神健康的活動(適合持有精神健康訓練證書/曾接受賽馬會樂齡同行計劃訓練的義工)

7 小確幸@跨代

義工接受新興運動訓練後，與基層家庭的小朋友進行相關跨代活動

基本培訓 社區探索工作坊 及 性格透析工作坊，

了解社區需要及個人特質，策劃服務社區的義工活動

8 街健快閃*

義工參與3-4堂的新興運動訓練 (如三葉球/地壺球) 成為受訓義工導師後到各長者中心協助帶領3次以上服務

9 50+師承企劃*

義工會接受課堂管理及手作技巧訓練，成為受訓義工導師後，到各長者中心教授2次手作課程

10 50+ 設計思維計劃

由義工自行設計並實踐其義工計劃。觀察社區並因應其需要，透過新式的「設計思維」方法，建構一項全新的義工計劃

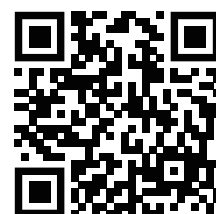


策劃型義工

適合已有義工經驗
/ 喜歡策劃的人
(服務次數 3次或以上)

★ 若符合該項義工服務的次數，可獲得義工津貼

義工服務報名方法
及更多詳情





女青賽馬會樂齡活學中心專為全港50歲以上人士而設，就退休適應的準備，提供義工活動、音樂課程、舞蹈課程、健體課程、文化藝術課程、科技應用課程等，更會就50+的需要舉辦50+人生規劃的專題



如有興趣
了解更多

本中心不定期設有 **性格及身體分析工作坊**，

有興趣報名請留意/追蹤：

<https://www.facebook.com/YWCA.yevergreen/>

查詢可致電：

2700 1600