

香港理工大學專業進修學院及善寧會合辦

3G圓滿人生輔工課程



以退休人士為對象的「3G圓滿人生輔工課程」過去已經舉辦二十一屆，今年六月理大專業進修學院與善寧會再度攜手合辦第22屆課程。課程內容提倡退休人士以「3G: Look Good, Feel Good, Do Good」為理念，學習「活好老年」。課程由專家講者針對老年可預見之身、心、社、靈問題，提供正向知識，並引導學員積極實踐社會服務，體驗退休者之幸福。

課程內容

“Look Good”

活好老年：3G退休者之幸福
退休人士的社會角色轉變

「塑造未來」工作坊(一)
「優雅的儀容」工作坊

“Feel Good”

認識身體的自然退化
養生與食療
心靈的快樂與豐足

「養生運動」工作坊
「回到未來」工作坊
「人生未了心頭事」工作坊

“Do Good”

晚晴照顧
輔工的意義與得著
體驗3G退休者之幸福

「自主晚晴心願」工作坊
「與長者溝通的技巧」工作坊
「塑造未來」工作坊(二)

課程形式 涵蓋8個單元，每單元上課3小時，共24小時。另外，學員須要於相關機構參與實習4小時

課程導師 由不同界別的專業人士授課，包括鄭生來神父、朱可您姑娘、何立人先生、鄺月梅姑娘、賴芷君博士、林冠傑教授、李倩婷姑娘、梁文聰醫生、莫俊強醫生、伍時豐博士、伍黃麗華姑娘、蕭孫郁標女士、楊遠振先生及袁家慧博士等

課程延伸「輔工服務」 完成課程之學員，可以加入「善寧會3G輔工團」參與以年紀老邁長者及晚晴者為對象的Do Good服務，發揮慈悲心、同理心、感恩心。

課程對象 退休人士

費用 每位學員全期費用為HK\$800(繳交予善寧會)

上課日期及時間

日期：2019年6月4、6、12、13、18、20、25及27日
時間：下午2時30分至5時30分
地點：九龍紅磡紅樂道8號
香港理工大學紅磡灣校園

實習日期及時間

日期：2019年6月28日
時間：下午2時至6時
地點：香港沙田亞公角山路18號
善寧會賽馬會善寧之家演講廳

查詢及索取報名表格請聯絡善寧會：

(報名日期：2019年4月25日至5月23日)

電話：2331 7065 (Angela Chan) 或 2331 7000

網頁：www.hospicecare.org.hk

地址：香港沙田亞公角山路18號

傳真：2336 2776