

主辦



贊助



社區投資共享基金  
資助計劃  
充滿人情味的基金



## 活動報名



# 長幼 共享 樂社區

計劃電話

(852) 2461 1555

(852) 2433 8268

Whatsapp

(852) 4654 6686

電郵查詢

ciif@jcctm.edu.hk

## 社交媒體



FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE

歡迎屯門區居民參與



# 三大目標

## 建立義工組織

- 建立長青兩代的義工組織
- 推動青年及長者參與社區
- 關注區內長者的需要
- 編織支援網絡

## 開放校園

- 開放校園作「社區共享康體空間」
- 舉辦健康和科技相關活動的聚腳點
- 凝聚區內長者參與社區

## 成立協作平台

- 建立跨界別的協作平台
- 持續建立社會資本



# 活動概覽



### 1. 義工培訓

- 了解義工守則和跨代模式
- 增強溝通技巧
- 學習活動組籌及策劃



### 2. 活動探訪

- 成立長幼義工隊
- 到本區上門探訪獨居長者



### 3. 學校開放

- 學校開放正常上課日的早上及下午時段
- 建構固定社區共享康體空間



### 4. 健康講座

- 邀請計劃協作夥伴合作
- 每月為居民提供健康講座



### 5. 跨界別會議

- 義工隊與計劃協作夥伴，建立「社、校、福、醫」跨界別平台
- 定期進行會議
- 回應地區需要

# 三組隊伍



## 健康組

在學校開放校園早上時段，  
每星期有2次太極班

## 營養組

每月會有1次營養工作坊  
內容包括：教授營養烹調、學習食物標誌  
知識工作坊，提供飲食貼士等



## 數碼組

### 學校內

每星期有2天設置「數碼解疑站」，  
為區內人士解決數碼疑難

### 社區內

每月1次設「數碼解疑站」，  
為居民提供服務