

“我上这个课程，能充实自己和学新的知识，同时扩大社交圈子。没有书本能给予这么好的经验。”

Robert Tan, 59岁

我对年龄增长过程的4个阶段有更深入的理解。我明白自己现属于第3阶段——生命成就感。了解年龄增长过程的社交和心理状况，让我更能应付老年过程。我现在对生活更有信心，并和朋友分享怎么活得多姿多彩。

Lily Wong, 63岁



9 Bishan Place, #10-01,  
Junction 8 (Office Tower), Singapore 579837  
[www.c3a.org.sg](http://www.c3a.org.sg)



# 我们绝不会因为老了而不去追求生活乐趣， 只会因为失去生活乐趣而变老。

- George Bernard Shaw, 爱尔兰剧作家

活跃乐龄理事会(简称C3A)积极鼓励乐龄人士参与各种活跃乐龄活动与课程,从中推广活跃乐龄的概念和明白社会观点上老化的涵义。C3A的其中一项新的计划,实用社会老年学课程(简称PSG),希望乐龄人士聚首一堂,共同迈入乐龄阶段,开拓生活的无限精彩。

## 实用社会老年学课程(简称PSG)

广义上,社会老年学是研究年长者在各种社会因素下,对他们的老化生活的影响。

“I'm Senior & I'm Loving It”是实用社会老年学课程的首个课题,由活跃乐龄理事会首先推出,并由飞跃社区服务执行。课程的内容涵盖如何协助乐龄人士从容面对老年岁月的挑战,面对家庭和社区的冲击。参与课程的乐龄人士会学习如何不断的自我增值,迎接新的生活面貌。

## 课程结构

- 课程包括6堂课,每堂3小时和1项实地社区参与
- 课程运用简单易懂的方式让乐龄人士更加专注并学习健康保养
- 乐龄人士不但能从课程中体验学习的乐趣,也可以扩大他们的社交圈,结交新朋友

欲知更多有关实用社会老年学课程的详情,欢迎电邮:

**psg@c3a.org.sg**

您也可以联系飞跃社区服务:

**6593 6455** 或

**activeageing@fyssc.org**

查阅更多实用社会老年学课程的新课程。

