



即時發佈

「賽馬會 50+創豐盛計劃」  
精彩人生下半場 50+ 一起創！

(香港，2019年10月23日) 擁有豐富的工作經驗和人生閱歷、廣闊的人脈，是50歲以上人士的寶貴資產。相信不少50+ 都在思考如何規劃退休後的「人生下半場」，既可以善用過往經驗、亦能夠發揮所長，並且繼續貢獻社會。退休後創業，正是一個新趨勢！

由基督教家庭服務中心推行，香港賽馬會慈善信託基金資助的「賽馬會 50+創豐盛計劃」，自2018年開展，是全香港首個專為50歲以上人士提供創業機會平台的計劃。由了解和解決社會問題出發，開拓50+的創新思維、持續學習的能力，和發揮解決社會難題的潛能。過去兩年接近200位50+參與專業培訓課程，並有10個團隊踏上創業旅程。

計劃為50+提供一站式創業支援，包括：

- 專業培訓課程 (首兩屆由香港中文大學創業研究中心教授)
- 組成隊伍策劃創業項目，於比賽勝出可獲啟動資金
- 營商指導、專題工作坊及參觀
- 共享工作空間

第三屆「賽馬會 50+創豐盛計劃」簡介會即將舉行，特別邀請到香港著名經濟學者林本利博士分享「創造豐盛人生下半場」，簡介會上並介紹計劃申請方法。現正接受報名，歡迎50歲以上人士參與。

「賽馬會 50+創豐盛計劃」第三屆簡介會詳情

日期： 2019年11月23日 (星期六)

時間： 上午10時30分

地點： 九龍油麻地登打士街32-34號A歐美廣場三樓302室  
(活道教育中心，港鐵油麻地站A1出口)

內容： 香港經濟學者林本利博士分享「創造豐盛人生下半場」、介紹計劃申請方法

報名連結：<http://tiny.cc/wgu0ez>

查詢詳情：3706 8437





賽馬會 50+創豐盛計劃  
第一及第二屆部份得獎隊伍簡介

<p>「日日有營」 共融軟餐，微笑再現</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 關注吞嚥障礙，推廣營養軟餐</li><li>● 按「國際吞嚥障礙飲食標準」IDDSI，研發及製作創新營養碎餐、軟餐食譜，及舉辦多個烹飪班，教導軟餐製作方法，減輕照顧者壓力</li><li>● 讓有咀嚼或吞嚥障礙的長者或病患，可享用美味及富營養的軟餐，減少併發症及因厭食所引起的營養不良及情緒困擾</li><li>● 與香港大學教育學院吞嚥研究所合作，以預防為目標，於社區推廣吞嚥口肌訓練，改善長者或病患吞嚥肌能</li><li>● 招募社區基層婦女及退休人士成為大使，協助烹飪班及軟餐的推廣，於家庭及社區層面推展</li></ul>
<p>「活力 50+計畫」</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 由幾位關注長者健康的專業體適能導師於 2018 年創辦，目標是藉著教授長者以正確的方法做適量運動，從而鼓勵他們培養恆常運動的習慣，做好健康儲備。50+人士並可藉課堂認識更多追求健康與快樂的同路朋友，維持正常社交活動</li><li>● 團隊願景：成立非牟利機構，為社區體弱或「體弱前期」長者，提供結合運動及改善身體狀況的方案，提升長者活動能力、減慢機能衰退，令長者得以有較佳的身體及心理狀況在家安老，同時減輕長者對公共醫療的需求，及對照顧者生活上的倚賴</li></ul>
<p>「同行有我」 紓壓解憂 快樂同行</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 提供結合「步行減壓」和「情緒舒緩」的「陪行服務」，服務對象為情緒需要支援人士</li><li>● 由完成培訓的「陪行大使」陪伴服務對象散步或行山，用心聆聽服務對象的困擾，達致情緒舒緩；步行是有氧體能活動，持續步行運動有助控制血壓，改善個人情緒、認知及健康狀況</li><li>● 共設計 10 條步行路線，以市區及平坦路段為主，適合一邊步行一邊傾談</li><li>● 團隊近日集中資源服務獨居及「雙老戶」長者，以陪伴、步行與聆聽，令長者感到受關懷，同時進行步行運動，改善長者身體健康狀況</li></ul>





# 基督教家庭服務中心

## Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk

傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk



提供專業培訓課程，參加者以隊伍形式策劃創業項目



隊伍於路演比賽勝出，可獲啟動資金



共享工作空間，為創業隊伍提供舒適的工作和會客環境，不同主題的工作坊也會在此舉辦



簡介會邀請到著名經濟學者林本利博士分享「創造豐盛人生下半場」

### 關於基督教家庭服務中心

基督教家庭服務中心為香港一間致力支援及促進家庭功能的社會服務機構，自 1954 年創立以來，一直為東九龍區居民提供不同類型服務。六十多年來，因應社會的改變與需要，不斷更新原有服務，同時亦拓展新的工作方向。至今已發展成為一間多元化的社會服務機構，涵蓋多個服務範疇，包括：兒童及家庭服務、青年服務、長者照顧服務、50+悅齡服務、殘疾人士綜合服務、殘疾人士發展及共融、精神健康服務、醫療健康服務、社區發展服務、環保及綠色生活、僱員服務顧問、全人發展及專業培訓等。

### 媒體查詢，請聯絡：

基督教家庭服務中心 賽馬會 50+創豐盛計劃

業務經理 許傲明 Ms Mavis Hui

電話: 3706 8436

電郵: [mavis\\_hui@cfsc.org.hk](mailto:mavis_hui@cfsc.org.hk)

市場主任 李潔忻 Ms Phoebe Lee

電話: 3706 8435

電郵: [phoebe\\_lee@cfsc.org.hk](mailto:phoebe_lee@cfsc.org.hk)



香港公益金會員機構

Member Agency of The Community Chest