



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE
全人關心 卓越創新
care for all. excel in all.

培養主動型興趣以達致成功退休生活

以「樂動師友計劃」協助退休人士
面對適應-一項追蹤研究

香港基督教服務處僱員發展服務高級經理 張瑜女士
香港大學社會工作及社會行政學系助理教授 流金頌學人 吳兆文博士

資助機構
Funded by: 香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



「樂動師友計劃」 Active Interest Mentorship Scheme (AIMS)

執行機構：香港基督教服務處僱員發展服務
香港大學社會工作及社會行政系
贊助機構：香港賽馬會慈善信託基金

資助機構
Funded by: 香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

Employee Assistance Program (EAP) 僱員支援計劃

當你遇到：

- 管理上的難題
- 難搞的同事
- 人際關係問題
- 危機事故
- 個人、事業發展疑難
- 個人、家庭困擾
- 其他關注...



現為超過70間企業/機構，為28萬僱員及其家屬提供服務



服務對象 - 商界

Employee Development Service

服務對象 – 政府及公營機構

5

Employee Development Service

服務對象 – 教育及社會福利機構

6

僱員支援計畫 - 退休前準備服務

- ★退休前準備講座
- ★為將退休員工接受專業諮詢及輔導服務
- ★管理諮詢
- ★網頁設計及社區資源提供
- ★單張資訊



退休準備

近年企業/社會所提供的服務：

- 退休前準備講座、健康講座
 - 周年聚餐
 - 社交康樂活動
 - 義工活動及興趣班
 - 退休員工擔任兼職
 - 退休員工組織
 - 退休公務員服務組
 - 社區資訊網絡
- 一次性?資源限制?吸引力?

樂動師友計劃AIMS

一項革新、具經濟效益、易於接受、可持續發展的退休準備計劃

何謂“主動型興趣”?

主動型興趣是指透過**主動投入**參與一些**互動、有反饋及有積極意義**的活動，從而**得到滿足和動力**。

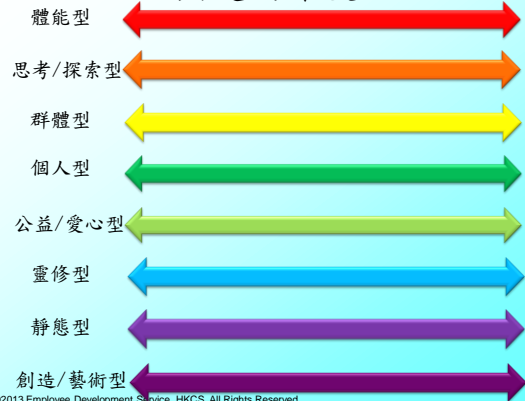
主動型興趣:

- 身體力行或積極參與的活動，如擔當義工、下棋、行山
- 能挑戰和發揮多方面的潛能
- 帶來滿足感及成就感

被動型興趣:

- 香港人常做的活動，如看電視、飲茶、逛街、聽音樂及聊天等等
- 可消磨時間，但缺乏積極參與這個重要的元素
- 對我們的身心健康起不了顯著的保護作用

興趣的維度

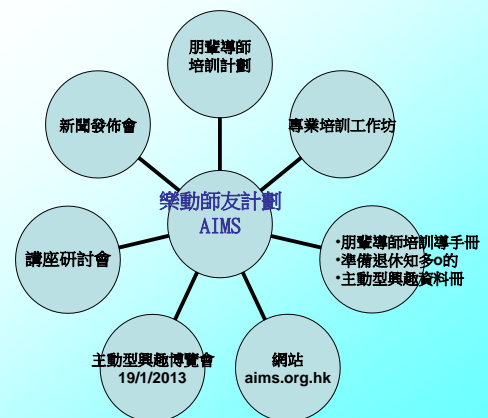


AIMS 計劃目標

- 透過**朋輩導師培訓計劃**，訓練退休人士擔任朋輩導師，協助即將退休人士培養主動型興趣，以促進退休後的生活適應和身心健康；
- 建立**培訓資源**以協助企業及社福機構以「朋輩導師」模式協助退休人士及將退休人士建立健康及積極的生活；
- 藉**公眾教育活動**，建立大眾積極發展主動型興趣的意識及文化，從而促進企業及社會持續地善用退休人士的寶貴資產，協助退休人士活出健康及積極的生活。

AIMS 計劃內容

1. 朋輩導師培訓計劃
2. 專業培訓
3. 社區教育活動





朋輩導師培訓對象

朋輩導師

- 已退休半年以上，適應良好
- 熱衷並持續參予主動型興趣

學員

- (快將/剛退休員工)
- 年齡在50歲或以上
- 有興趣發展主動型興趣

13



朋輩導師培訓 (四節)

©2013 Employee Development Service, HKCS. All Rights Reserved

14

培訓	日期/時間	題目	內容
第一節培訓 朋輩導師簡介會	6月15日	退休適應與朋輩導師計畫簡介	1. 互相認識 2. 朋輩導師計畫背景 3. 退休適應問題及其心理學 4. 主動型興趣的保護因素 5. 朋輩導師培養即將退休人士主動型興趣計畫
第二節培訓	6月22日	朋輩導師的角色和行為準則	1. 朋輩導師的目標和職責 2. 瞭解朋輩導師的意義 3. 退休人士朋輩導師的角色定位 4. 朋輩導師的道德操守 5. 朋輩導師可獲取的支持
第三節培訓	6月29日	培養主動型興趣-基本技巧(上)	1. 溝通與陪伴技巧 2. 積極關注 3. 同理心 4. 反思型傾聽
第四節培訓	7月6日	培養主動型興趣-基本技巧(下)	1. 激勵的藝術 2. 興趣與動機 3. 激勵談話術
導師與即將退休人士的見面會	7月13日	地點：香港基督教服務處總部 尖沙咀加連威老道33號	

時間表

©2013 Employee Development Service, HKCS. All Rights Reserved

15

朋輩導師培訓計劃



©2013 Employee Development Service, HKCS. All Rights Reserved

16



17

配對原則

- 性別
- 職能
- 地域
- 興趣
- 1:1 to 1:3



©2013 Employee Development Service, HKCS. All Rights Reserved

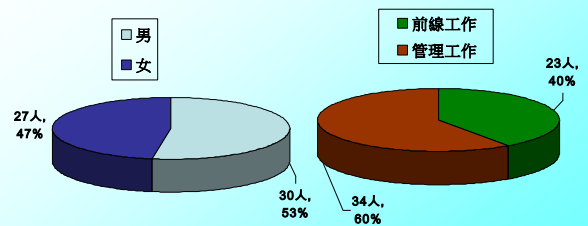
18

朋輩導師定期督導會議



©2013 Employee Development Service, HKCS. All Rights Reserved

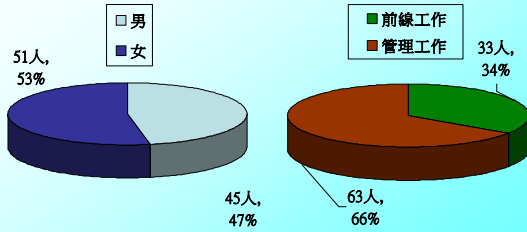
朋輩導師(共57人)



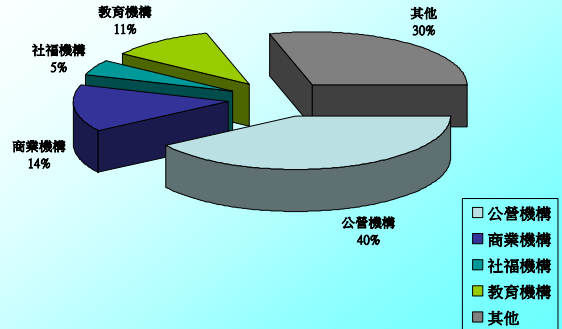
©2013 Employee Development Service, HKCS. All Rights Reserved

20

學員/準退休人士(共96人)



參與樂動師友計劃之朋輩導師及準退休人士 (共153人)



專業培訓工作坊

流金頌社區計劃
CADENZA Community Project

AIMS 樂動師友計劃
Active Interest Mentorship Scheme

香港賽馬會董事局社區基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

「如何策劃退休前準備服務？」

- 對象：
- 人力資源管理人員、社會服務從業員
- 培訓目標：
- 了解香港社會退休適應的各項挑戰及對企業及社會的影響；
- 了解現時企業及社會所提供的多元退休準備服務；
- 掌握「流金頌社區計劃-樂動師友計劃」的核心理念及可供借鏡的具體操作模式。

提供專業培訓予近250
人力資源管理人員、社會服務從業員

網頁(瀏覽逾25000人次)

日期：2013年1月19日(星期六)
時間：上午11時至5時
地點：香港賽馬會新天幕大堂 [詳情]

朋輩培訓課程
- 前線退休人士擔任朋輩導師
- 協助即將退休人士培養主動參與興趣
- 鼓勵已退休及準退休人士參與 [詳情]

主動型興趣博覽會



記者招待會



傳媒報導



參觀香港大學



龍門郊遊



健康及理財講座



聖誕聯歡



謝謝!
Thank You!

查詢電話：2731-6366
林嘉雯小姐