

流金頌社區計劃 — 樂動師友計劃

準備退休知多啲

捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

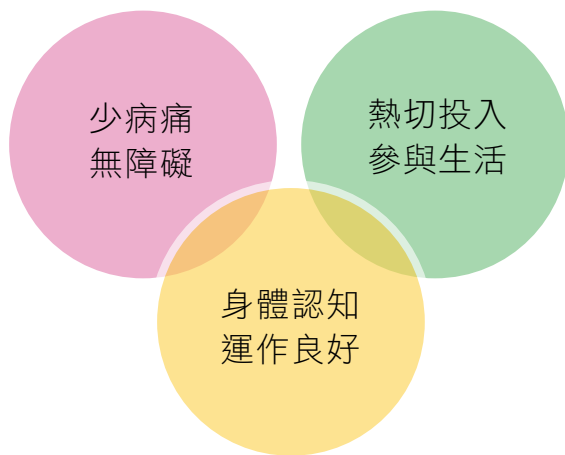
一本助你成功過渡至愉快退休生活的人生錦囊

流金頌社區計劃 — 樂動師友計劃
「準備退休知多啲」小冊子

編者：香港大學社會工作及社會行政學系及香港基督教服務處
出版：香港賽馬會
電話：2966 8111
傳真：2504 2903
網址：<http://www.hkjc.com>
國際書號：978-988-15261-0-6
出版日期：二零一三年一月初版
非賣品

版權屬於編者，歡迎有興趣人士翻印部份內容作非商業用途，
並列明出處「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」

愉快退休與成功晚年



根據香港的人均壽命，女性平均86.1歲；男性79.8歲，若退休年齡為60歲，即表示退休後的生活佔了我們至少四分之一或三分之一的人生。

退休是生命歷程中一個重大的轉捩點，需要很多的準備、調整和適應，以便能活出健康快樂、豐盛並具尊嚴的黃金歲月。學者指出完滿的晚年包括少病痛無障礙，身體認知運作良好，及熱切投入參與生活。

本小冊子嘗試從以下三方面，帮助大家面對退休引發的各項轉變：

- (一) 自我檢視退休生活前後的轉變；
- (二) 退休心理學知識；
- (三) 從健康、財政、潛能發展、支援系統等方面作預備及調適。

準備退休知多啲 目錄

(一) 退休生活自我檢視	03
(二) 退休生活的轉變	05
(三) 如何積極面對退休	
· 注意健康	07
· 理財之道	11
· 善用時間發展潛能	13
· 加強支持系統（家庭及人際關係）	15

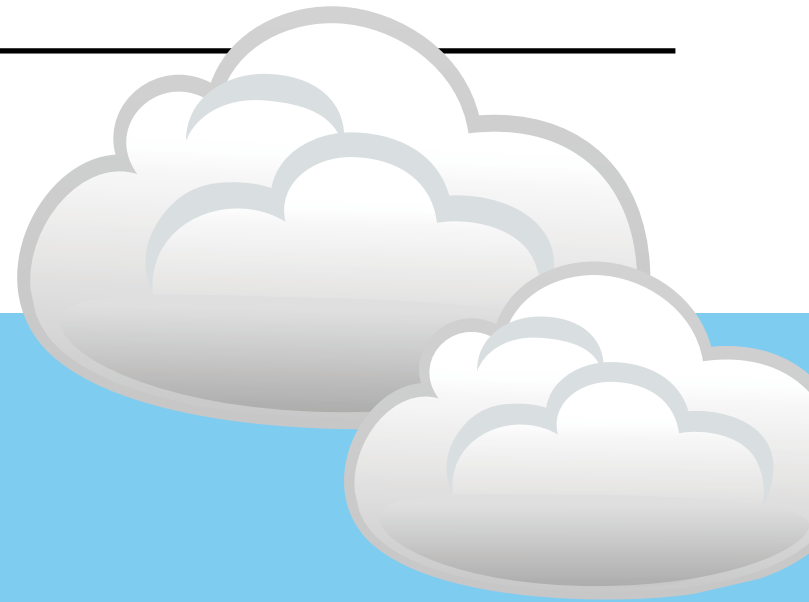
「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」簡介

17

「流金頌社區計劃 — 樂動師友計劃」

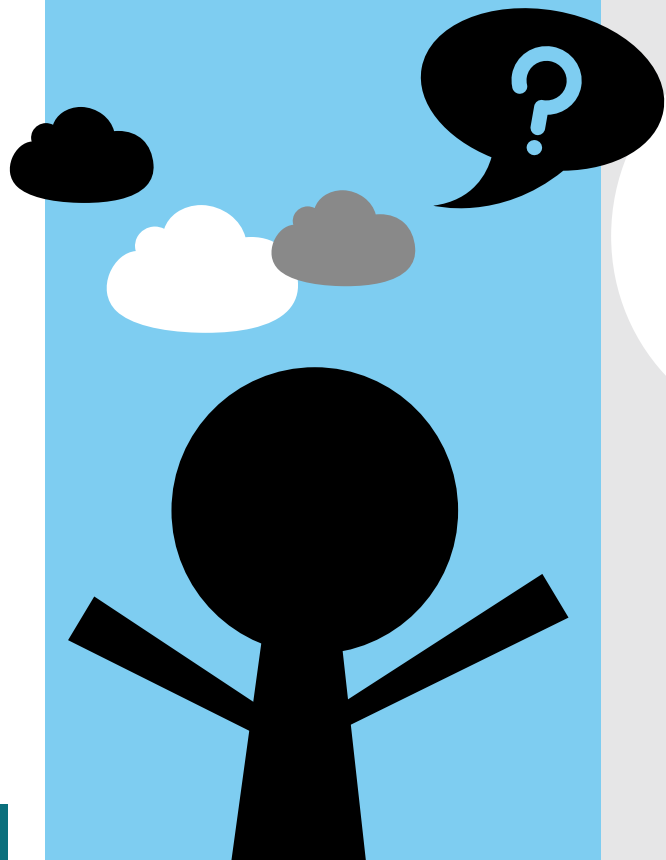
19





第一部分

退休生活自我檢視



請看以下那項能正確地描述你現時的狀態：

1. 你沒有任何固定的興趣/嗜好。
2. 你沒有做運動的習慣/興趣。
3. 你仍未開始為退休生活作儲備。
4. 你覺得自己在工作崗位上是不可缺少的。
5. 你最親密的人際關係大多數是現在的同事。
6. 若連續放取兩星期或以上的假期，你會覺得無所事事。
7. 你期望兒女長大結婚後仍與你同住。
8. 你覺得自己與配偶的關係一般，甚至平淡。
9. 你以自己是家庭經濟支柱而十分自豪。
10. 你一向是家中的「話事」人。

在上述項目上，若有4個或以上的項目能正確地描述你現時的狀態，即表示你現時的生活與退休後的生活會有頗大的分別，亦即表示你在退休後需作更多的調適。



第二部分

退休生活的轉變

工作角色的轉變

- 由工作退下來，失去了工作的身份、滿足感及隸屬於某行業或公司/單位的歸屬感
- 失去了固定的收入
- 失去了從工作中被肯定的價值和重要性

社交層面的轉變

- 減少與同事交誼的機會
- 失去從工作上得到的人際關係
- 社交圈子縮小(多與配偶/親人/相交多年的好友交往)

家庭關係的轉變

- 與家人及配偶的相處時間增加，提升滿足感，但亦有機會令大家關係緊張並增加衝突
- 從家庭經濟支柱的角色轉變為依靠兒女
- 兒女長大自主，父母「話事」/權威角色相應減低
- 兒女婚後遷離，父母需適應空巢期

心理上的轉變

- 因老化過程中健康退化而加深心理上的擔憂及無助感
- 因失去貢獻的機會及固定收入而自尊心下降
- 回顧人生各方面的得失成敗，為未能解開的結而耿耿於懷
- 面對伴侶、親友的離世而加添孤獨感

生活規律的轉變

- 因不用工作而需重新安排生活規律及餘暇
- 衣食住行的選擇不必遷就上班而有更大的自由
- 可以靈活運用時間
- 更大的自由度做自己喜歡做的事

第三部分 如何積極面對退休

均衡的飲食有助保持健康的體魄和良好的活動能力，更可以抵抗和預防疾病。依從健康飲食金字塔進食各種各類的食物，可以吸收不同的營養，供應身體的需要。



健康
飲食

→ 注意健康



吃最少

油、糖、鹽及調味料與添加劑 (減少進食含高脂肪、高糖份和鹽份的食物)

奶類

每天約需要1至2杯奶。(不愛喝牛奶的長者，可挑選加鈣的豆奶或豆腐和黃豆，也可多吃深綠色蔬菜和白飯魚等含較高鈣質的食物。)

吃適量

肉類、家禽、海產、蛋和乾豆類 (每天約需要5至6兩, 即150至180克肉類)

吃多些

蔬菜和水果類 (每天約需要6兩蔬菜和2個水果)

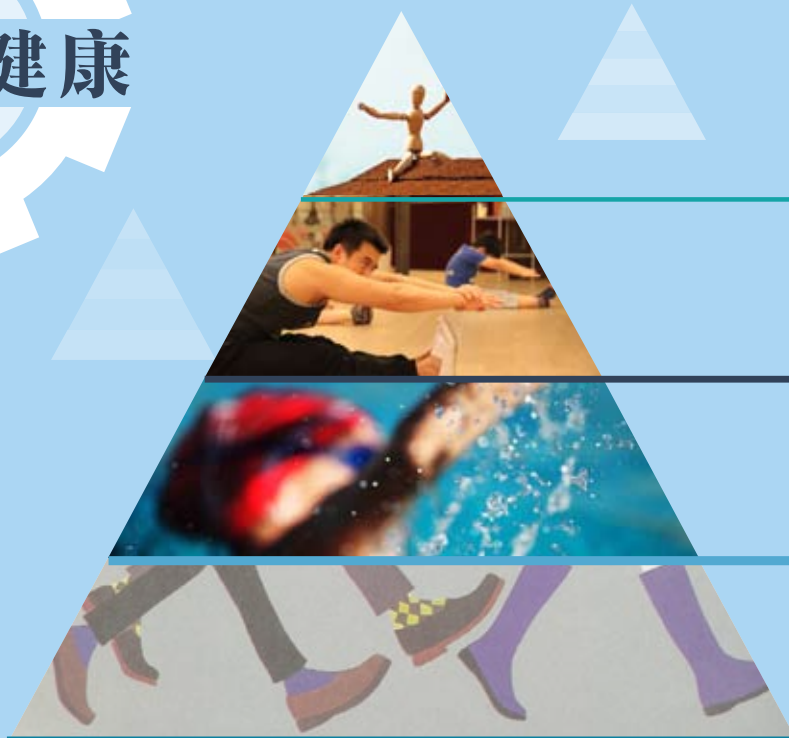
吃最多

五穀類 (每天約需要3至5碗飯，一碗飯約等於2塊麵包)

運動可以維持和促進健康。經常運動，不但可舒展筋骨，防止疾病，對心理健康亦有正面的影響，使心靈舒暢，提升自我形象和自信心。研究顯示，經常做運動的人仕，在面對壓力時，比其他人更能從容面對。

恆常運動

注意健康



身體活動金字塔

第4層

靜態活動 (呆坐)

- 每日減至最少、短時間

第3層

伸展運動或肌肉力量訓練

- 伸展運動 - 每星期3次或以上，伸展至微微拉緊，停10秒
- 肌肉力量訓練 - 每星期2至3次，每次2至3組，每組10至15下

第2層

運動及康樂活動 (太極、游泳、步行及舞蹈)

- 每星期3次或以上
- 每次30分鐘或以上

第1層

日常生活基本活動 (如散步、家務)

- 盡量多做
- 每次不少於10分鐘，當天累積不少於30分鐘

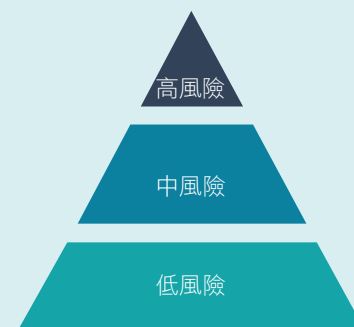
退休需要金額的簡略估計

- 退休後大概需要 70% 等同退休前的支出
- 假設你現在每個月的花費為 5,000 元
- 假定 60 歲退休
- 需為自己準備 足夠 30 年生活的款項

$$\begin{array}{r}
 \text{HK\$5,000} \\
 \times 0.7 \\
 \times 12 \\
 \times 30 \\
 \hline
 \hline
 \text{HK\$1,260,000}
 \end{array}$$

以上分析的限制：

- 假定居住問題已經解決
- 沒有考慮通脹、個人健康醫療問題
- 假設家庭成員的財務不成問題
- 個人沒有額外的理財目標



理財金字塔

按比例分配 投資工具/資產，定期作 檢討/重組，例如：

- ▲ 短期/高風險投資(20%)
- ▴ 中期/中風險投資(30%)
- ▾ 長期/低風險投資(50%)

理財的簡單方法

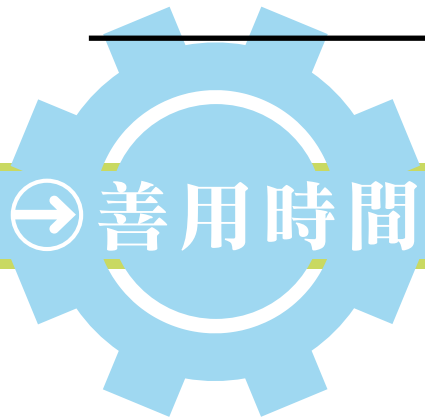


三個錢箱法

- 第一個錢箱支付固定支出
- 第二個錢箱支付投資支出
- 第三個錢箱支付個人娛樂/消費(個人消費/娛樂支出指標)
- 強制/減低每月個人消費/娛樂支出
- 訓練/培養每月儲蓄/投資習慣

理財小貼士

- 留意關愛你身邊的人和事，多留意新聞，包括國際大事
- 沒有必要再增加債務
- 選擇借貸前要先清楚自己的還款能力，避免使用信用卡作借貸工具
- 可找專業理財策劃師評估你的財務情況
- 不要投資在你不熟悉的投資工具，不要輕易被銷售人員打動
- 適當控制每個月的支出，購買非必須的「想要」物品時，要三思自己能否負擔
- 退休後繼續能從事一些輕鬆簡單，還能有收入的工作
- 注意家庭人員的債務問題
- 確保資金的流動性(永遠至少保持能持家庭生活 6個月開支的現金)



善用時間發展潛能

發展/培養主動型興趣

透過身體及腦力的直接參與，重新認識/發展自己，促進日常生活規律，並保持與社會的聯繫。(主動型興趣：攝影、園藝、下棋、打太極、唱大戲、做話劇、投資等；被動型興趣：看電視、聽戲等等)。

每一個興趣活動可以是不同維度的組合，例如義務工作是群體和公益性，下棋是靜態、思考探索和群體性的。

持續進修

配合自己的能力、時間和興趣，按部就班，透過社會上不同的學習管道，循序漸進地不斷裝備自己，以適應身體及生活上的轉變，開創人生新一頁，令黃金歲月過得更豐盛。

參與社會

發揮經驗及智慧，對下一代作出適當的指導，例如：擔任顧問及智囊團等工作，亦可繼續以兼職或顧問形式，在不同的崗位上發揮才華，扶助後輩，也可貢獻社會。

擔當義工

參與義工服務、投身公益或社會事務，組織志願團體並擔任當中的委員，推動社區發展，既可協助不幸的人，也可增加自信，令人更豁達。

社區資源

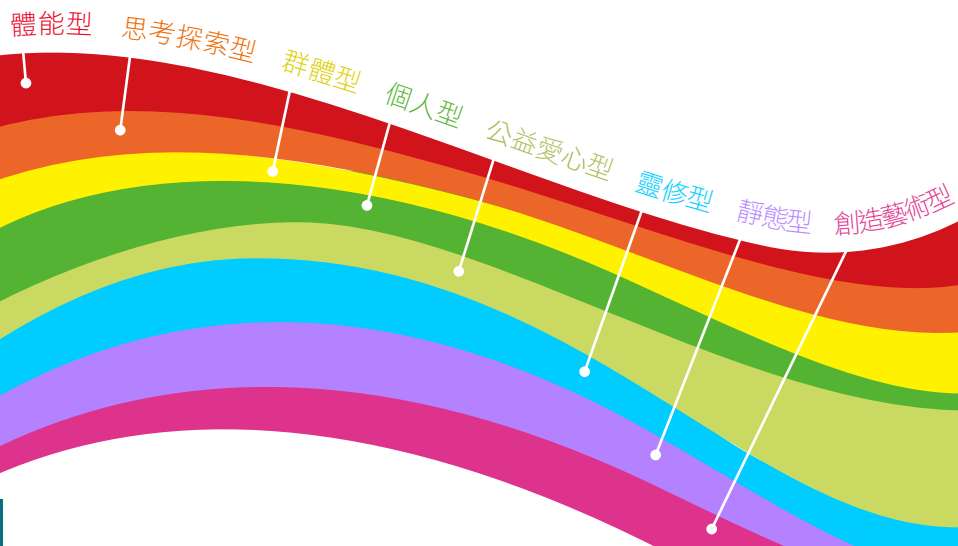
各類長者社區及院舍服務
www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly

衛生署長者健康服務
www.info.gov.hk/elderly

「流金頌」賽馬會長者新里程
www.cadenza.hk

義務工作發展局「黃金歲月」退休人士義工服務計畫
www.avso.org.hk

「長者學苑」
www.elderacademy.org.hk/





加強支持系統 (家庭及人際關係)

探訪親友

與親朋戚友多加連繫，藉彼此探訪表達相互間的關愛及支持。

傾訴分享

多與朋友及伴侶分享面對壓力的困難和感受及處理壓力的方法等，既可抒發情緒，又可學習應付壓力的不同方法。

調整期望

珍惜並享受家庭樂，但別額外要求子女多回家陪伴以免增加子女壓力，也切勿過度照顧家人的起居生活而令其過份倚賴或使自己太辛勞。多欣賞年長伴侶的成就和優點，互相體諒對方的變化和需要，互相支援以迎接生活上的各項轉變及挑戰。

重拾情趣

多與朋友或配偶結伴參與休閒活動，嘗試從中找到生活的樂趣。千萬別孤立自己，要盡力保持與好朋友的情誼，更要擴闊自己的生活圈子，多結識新朋友，建立良好的人際關係及支援系統。

「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」簡介



「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」是香港賽馬會慈善信託基金有見於人口老化為社會帶來的種種挑戰而主導推行的一項長者計劃。此計劃由馬會捐款三億八千萬港元，與香港大學社會科學學院及香港中文大學醫學院合作成立，旨在鼓勵社會以正面和積極的態度關愛長者，改善長者服務，及提升他們的生活質素。

計劃的英文名CADENZA 取自“Celebrate their Accomplishments; Discover their Effervescence and Never-ending Zest as they Age”之英文縮寫。同時，CADENZA 一詞亦解作協奏曲中由演奏者以超卓技藝演奏出的華彩段，而此段樂章往往出現於協奏曲的末段。本計劃以此命名，中文譯作「流金頌」，寓意步入晚年正是積累成就，踏進人生高峰，奏出生命華彩讚歌的階段。

「流金頌」由四個項目組成：

1. **公眾教育**旨在推廣健康及積極晚年的訊息，帶出與長者有關的六個重點課題：(一) 推廣及維持長者健康；(二) 香港的醫療和社會服務；(三) 長者生活環境；(四) 財政及法律事務；(五) 生活質素及臨終質素；(六) 年齡差異。
2. **社區計劃**旨在推廣創新及可持續之服務模式，以配合轉變中的長者需要。位於大埔的「賽馬會流金匯」，是一所專為長者及即將步入晚年階段的人士而設的綜合健康及社區照顧中心，為「流金頌」其中一項創新的「社區計劃」。

3. **培訓計劃**提供一系列的網上課程、工作坊和專題研討會，為不同層面的醫護及社區照顧專業人員、前線工作人員、護老者和市民大眾提供各種訓練。
4. **領袖培訓及科研**旨在培育老年學的學者，促進老年學的知識，並評估「流金頌」中各個項目的成效。

計劃網址：

<http://www.cadenza.hk>

退休是生命歷程中一個重大的轉捩點，需要很多的準備，成功適應退休是邁向黃金歲月的關鍵第一步。據研究顯示，退休人士發展持續的「主動型興趣」(例如：看電視是被動型興趣，而參加話劇組是主動型興趣；看運動比賽是被動型興趣，而身體力行做運動才是主動型興趣)，不但有效協助其適應退休生活及達致身心健康，更有助增強他們的自我價值及生活樂趣，促進退休人士與社會的聯繫。

隨著人口老化，全港現時每年約有六萬名僱員踏入退休年齡，香港基督教服務處僱員發展服務及富達盟信顧問有限公司近年亦積極協助各企業以不同方式提升僱員為退休作好準備，以活出健康及豐盛的退休生活。

早在2009年底，本處已聯同香港大學，在香港賽馬會慈善信託基金和

「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」的捐助下，成功推展「退休人士朋輩導師」先導計劃。我們成功地從客戶中招募了合資格的已退休員工，並培訓其成為朋輩導師，其後每位朋輩導師獲配對1至2位快將退休的員工，透過定期的會面及指導，鼓勵和協助參加者在退休前培養主動型興趣。計劃推出後，獲得企業的正面支援及參加者的積極參與。

鑑於計劃具顯著成效，本處繼續與香港大學合作，於2011年2月起推展為期兩年之「流金頌社區計劃 -- 樂動師友計劃」。本計劃為「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」的其中一項社區計劃，由香港賽馬會慈善信託基金捐助。

目標：

1. 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；

2. 建立培訓資源以協助企業及社福機構以「朋輩導師」的模式協助退休人士及將退休人士建立健康及積極的生活；
3. 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。

計劃網址：
<http://www.aims.org.hk>

流金頌社區計劃 — 樂動師友計劃

退休是生命歷程中一個重大的轉捩點，需要很多的準備，成功適應退休是邁向黃金歲月的關鍵第一步。據研究顯示，退休人士發展持續的「主動型興趣」（例如：看電視是被動型興趣，而參加話劇組是主動型興趣；看運動比賽是被動型興趣，而身體力行做運動才是主動型興趣），不但有效協助其適應退休生活及達致身心健康，更有助增強他們的自我價值及生活樂趣，促進退休人士與社會的聯繫。隨着人口老化，全港現時每年約有六萬名僱員踏入退休年齡，香港基督教服務處僱員發展服務及富達盟信顧問有限公司近年亦積極協助各企業以不同方式提升僱員為退休作好準備，以活出健康及豐盛的退休生活。早在2009年底，本處已聯同香港大學，在香港賽馬會慈善信託基金和「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」的捐助下，成功推展「退休人士朋輩導師」先導計劃。我們成功地從客戶中招募了合資格的已退休員工，並培訓其成為朋輩導師，其後每位朋輩導師獲配對1至2位快將退休的員工，透過定期的會面及指導，鼓勵和協助參加者在退休前培養主動型興趣。計劃推出後，獲得企業的正面支持及參加者的積極參與。鑑於計劃具顯著成效，本處繼續與香港大學合作，於2011年2月起推展為期兩年之「流金頌社區計劃 -- 樂動師友計劃」。本計劃為「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」的其中一項社區計劃，由香港賽馬會慈善信託基金捐助。

ISBN 978-988152610-6



9 789881 526106