



# 「流金頌社區計劃 - 樂動師友計劃」

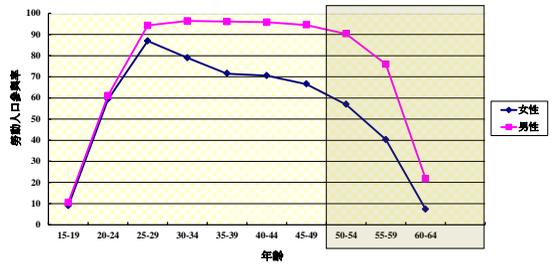
協助退休人士面對適應的一項追蹤研究

2013年 1月15日

香港大學社會工作及社會行政學系  
吳兆文博士

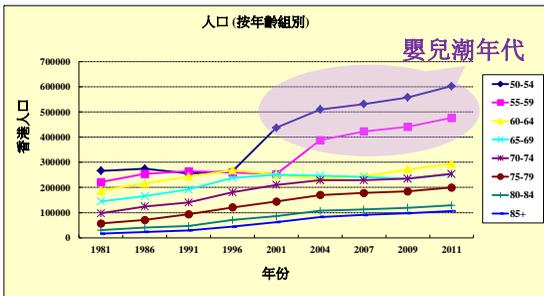
資助機構  
Funded by: 香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

## 香港勞動參與率及退休年齡分佈



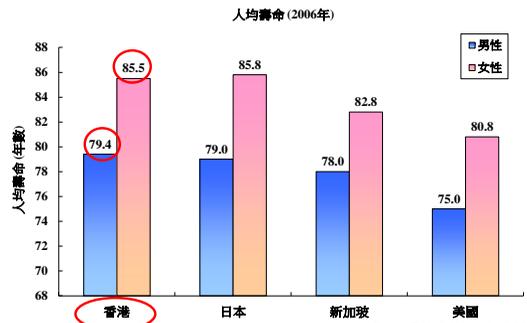
Census and Statistics Department, 2012

退休人數每年超過6萬!  
退休潮高峰期將於2018年來臨!



Census and Statistics Department, 2012

## 人生下半場...一個新的里程碑?



Chau, P.H. & Woo, J., 2008

## 如何慶賀人生的黃金歲月？



年份	65歲以上人口比率
2011	13.3%
2030	>25%

## 關鍵第一步：成功適應退休生活！



## 退休適應不良帶來的問題



- 精神健康↓
  - \* 自我價值觀/ 自我形象↓
  - \* 焦慮、抑鬱↑
- 家庭關係緊張↑
  - \* 更多時間 → 更多磨擦
- 社交活動↓
- 身體健康↓

Wang, M. (2007). Profiling Retirees in the Retirement Transition and Adjustment Process: Examining the Longitudinal Change Patterns of Retirees' Psychological Well-Being. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 455-474.

Siegrist, J., Knesebeck, O., & Pollack, C. E. (2004). Social productivity and well-being of older people: A sociological exploration. *Social Theory and Health*, 2(1), 1-17.

## 心理學解釋



- \* 身份與自我價值下降
  - \* 失去自我社會價值感
- \* 日常生活模式受衝擊
  - \* 日常生活習慣與節奏突然改變
- \* 社交圈子縮小
  - \* 人際關係逐漸疏離

Wang, M. (2007). Profiling Retirees in the Retirement Transition and Adjustment Process: Examining the Longitudinal Change Patterns of Retirees' Psychological Well-Being. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 455-474.

Atchley, R. C. (1999). Continuity theory, self, and social structure. In C. D. Ryff & V. W. Marshall (Eds.), *Families and retirement* (pp. 145-158). Newbury Park, CA: Sage.

## 社會面臨的挑戰



- \* 迎接嬰兒潮退休高峰期
  - 退休適應/準備是一個重要的社會課題
- \* 資源所限，企業多只能提供基本預備，如單張、一次性講座
- \* 要促進行為改變，為退休及早作充分準備，要大大提高介入力度
  - 資源
- \* 要成為普及的議題及服務
  - 吸引性和可接受性

## 策略性對策



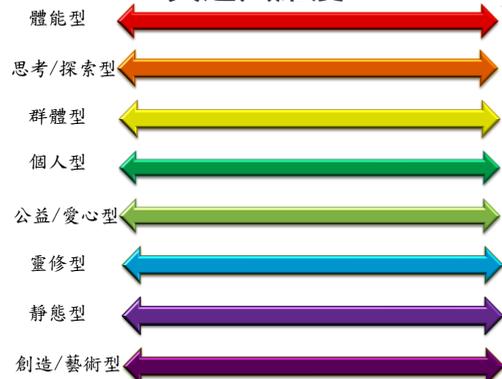
- \* 正面策略性介入點
  - \* 培養「**主動型興趣**」
- \* 善用社會資源
  - \* 組織「**朋輩導師**」

## 什麼是「主動型興趣」？



- 非旁觀者
- 參與式的
- 互動、有反饋
- 有體能/智能挑戰
- 有積極意義

## 興趣八維度



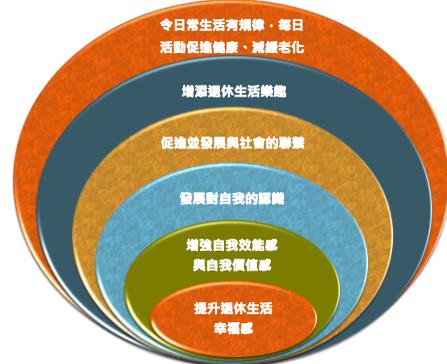
## 主動型興趣例子

持續進修	射箭	天文
舞蹈	單車	瑜伽
歌唱	風箏	圍板遊戲
行山	烹飪	義工服務
垂釣	影片製作	帶氣運動
園藝	魔術	球類運動
集郵	攝影	紙牌遊戲
中國武術	玻璃製作	養寵物
...	...	...

多種多樣、各適其適



## 培養「主動型興趣」 促進適應退休的方法



## 培養「主動型興趣」



- \* 在退休前培養可：
  - \* 為退休人士身心作好準備
  - \* 減少出現心理斷層的风险
  - \* 有效促進對退休後生活的適應
- \* 困難：
  - \* 開始難、維持更難
  - \* 不能成為生活習慣，生活的一部份

Atchley, R. C. (1998). Activity adaptations to the development of functional limitations and results for subjective well-being in later adulthood. *Journal of Aging Studies*, 12, 19-38.  
 Burke, P. J. (1991). Identity processes and social stress. *American Sociological Review*, 56, 836-849.  
 Hao, Y. N. (2008). Productive Activities and Psychological Well-Being Among Older Adults. *Journals of Gerontology*, 63B(2), S64-S72.  
 Nimrod, G. (2007a). Retirees' Leisure: Activities, Benefits, and their Contribution to Life Satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65-80

## 需要朋輩導師的理由



- \* 已退休人士分享經歷，作為典範及鼓勵
- \* 令即將退休人士盡早意識到
  - \* 退休可能會面對的問題
  - \* 培養「主動型興趣」的重要性
- \* 幫助培養「主動型興趣」，去除顧慮
- \* 給予激勵、陪伴、支持



## 流金頌社區計劃 樂動師友計劃

CADENZA Community Project  
Active Interest Mentorship Scheme  
AIMS

### 「樂動師友計劃」先導計劃



- \* 承蒙香港賽馬會慈善信託基金的捐助，早於2009年底，香港基督教服務處僱員發展服務與流金頌及香港大學合作推展先導計劃
  - \* 招募了10名已退休人士，並培訓其成為朋輩導師
  - \* 其後每位朋輩導師獲配對1至2位準退休人士
  - \* 朋輩導師透過定期的會面及指導，鼓勵和協助準退休人士在退休前培養主動型興趣
  - \* 定期舉辦大型集體活動給予各朋輩導師及準退休人士參加



### 先導計劃結果

(2009年10月 - 2010年6月)

- \* 學員(即將或剛退休人士)肯定了朋輩導師的正面作用
  - \* 分享個人退休體驗
  - \* 陪伴準備和計劃退休人士過度退休時期
  - \* 關心學員的適應和轉變
  - \* 分享主動型興趣信息
  - \* 給予持續的推動和支持
- \* 七成學員培養出新興趣
  - \* 如游泳、跑步、旅行、踩單車、廚藝
- \* 五成學員成為來年的朋輩導師
- \* 男士參與比例高，中途流失率低



### 「樂動師友計劃」

- \* 有鑑於先導計劃的顯著成效，我們於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」以進一步培訓更多朋輩導師及協助更多退休人士適應退休生活
- \* 本計劃為「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」的社區計劃，由香港賽馬會慈善信託基金捐助
- \* 期望與企業合作於公司內推行師友計劃
- \* 此計劃於推出後獲得企業的正向支持及參加者的積極參與

## 計劃目標



- \* 透過朋輩導師計劃，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，為退休作準備
- \* 建立培訓資源，發展有關專業人士對支援即將退休人士的專業培訓，以協助企業及社福機構以「朋輩導師」的模式，促進退休人士成為企業及社會的寶貴資產，協助將退休人士為退休生活作好準備
- \* 藉著公眾教育活動，推動公眾人士對主動型興趣的認識，建立大眾積極發展主動型興趣的意識及文化，從而協助退休人士活出健康及積極的生活



## 朋輩導師培訓工作坊

培訓	題目
第一節培訓	退休適應與朋輩導師計劃簡介
第二節培訓	朋輩導師的角色和行為準則
第三節培訓	培養主動型興趣-基本技巧(上)
第四節培訓	培養主動型興趣-基本技巧(下)
導師與即將退休人士的見面會	計劃介紹和師友配對

第一屆(2011年):共二十七位朋輩導師

第二屆(2012年):共三十位朋輩導師

總共五十七的朋輩導師參與本計劃!

## 計劃研究方法

(2011年2月 - 2013年1月)



- \* 研究設計:
  - \* 縱向追蹤一年(每四個月一次)
- \* 研究對象:
  - \* 樂動師友計劃學員(即將或剛退休人士)
- \* 評估內容:
  - \* 個人基本資料: 性別、年齡、教育、職業
  - \* 主動型興趣活動
  - \* 身心狀況(自尊、生活滿意度、焦慮、抑鬱、正向情緒、身體困擾)

## 初步結果 – 基本資料

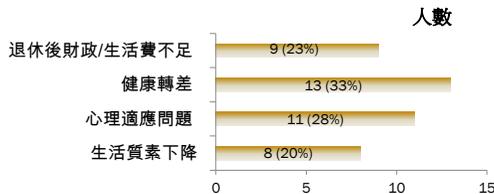


- \* 性別:
  - \* 男性: 21 (53%)    女性: 19 (47%)
- \* 年齡:
  - \* 50至54歲: 10 (25%)    55至59歲: 12 (30%)
  - \* 60至65歲: 18 (45%)
- \* 教育程度:
  - \* 小學: 2 (5%)    中學: 12 (30%)
  - \* 大專: 18 (45%)    碩士或以上: 8 (20%)

## 退休人士的擔憂



- \* 於退休過程中的主要擔憂:



- \* 超過一半學員培養出新興趣

\* 如義工、太極、瑜珈、跳舞、畫畫

## 朋輩導師的表現：第四個月的隨訪



- \* 共40對的朋輩導師及學員
- \* 與朋輩導師聯絡：平均每月2.5次
  - \* 見面/電話/電郵/共同參加活動
- \* 朋輩導師支持的方式：
  - \* 主動型興趣資訊分享/鼓勵 – 17名 (43%)
  - \* 問候/關心及耐心聆聽 – 10名 (25%)
  - \* 退休經驗分享 – 7名 (18%)
- \* 朋輩導師的支持度：
  - \* 很多/非常支持 – 11名 (28%)
  - \* 較多支持 – 12名 (30%)
  - \* 一般 – 13名 (33%)
  - \* 較少支持或以下 – 4名 (10%)

## 參與人士的身心狀況轉變



	指數範圍	正常範圍	開始分數	參加4個月後 #	轉變之p數值
自尊	0 – 30	15 – 25	20.60	21.40	.10
生活滿意度	5 – 35	21 – 30	25.15	25.65	.51
身體困擾	0 – 140	≤29.7	21.63	13.82	.01*
焦慮	0 – 21	0 – 7	5.08	4.02	.01*
抑鬱	0 – 21	0 – 7	4.13	3.98	.67
正向情緒	0 – 80	≥42.3	57.47	60.59	.04*

朋輩學員的正向情緒及身體健康顯著地改善。焦慮亦顯著地下降。其他身心健康的測量如自尊，生活滿意度及抑鬱則維持在正常範圍內，未有如退休過程中常見的身心健康惡化的情況出現。# n = 40

## 朋輩導師的表現：第八個月的隨訪



- \* 共21對的朋輩導師及學員
- \* 與朋輩導師聯絡：平均每月1.4次
  - \* 見面/電話/電郵/共同參加活動
- \* 朋輩導師支持的方式：
  - \* 主動型興趣資訊分享/鼓勵 – 8名 (38%)
  - \* 問候/關心及耐心聆聽 – 5名 (24%)
  - \* 退休經驗分享 – 3名 (13%)
- \* 朋輩導師的支持度：
  - \* 較多/很多/非常支持 – 8名 (38%)
  - \* 一般 – 5名 (24%)
  - \* 較少支持或以下 – 8名 (38%)

## 參與人士的身心狀況轉變



	指數範圍	正常範圍	開始分數	參加8個月後*	轉變之p數值
自尊	0 - 30	15 - 25	20.95	22.05	.02*
生活滿意度	5 - 35	21 - 30	26.62	27.10	.58
身體困擾	0 - 140	≤29.7	17.52	16.19	.67
焦慮	0 - 21	0 - 7	4.48	3.57	.07
抑鬱	0 - 21	0 - 7	2.90	3.57	.21
正向情緒	0 - 80	≥42.3	61.80	68.05	.31

在第八個月的隨訪，學員的自尊心顯著地提高。其他測量如生活滿意度，身體困擾，焦慮，抑鬱，及正向情緒及則維持亦正常範圍內，沒有明顯地惡化。\*n = 21

## 結論



- \* **第四個月的隨訪**
  - \* 正向情緒及身體健康顯著地改善
  - \* 焦慮亦顯著地下降
  - \* 自尊，生活滿意度及抑鬱則維持在正常範圍內
  - \* 未有惡化的情況出現
- \* **第八個月的隨訪**
  - \* 自尊心顯著地提高
  - \* 其他測量維持亦正常範圍內
  - \* 未有惡化的情況出現
- \* 數據支持「樂動師友計劃」能夠為退休人士的身心健康提供保護作用，預防退休適應不良反應



今年的學員  
⇒ 明年的朋輩導師!

持續增長，高效益  
⇒ 協助每年數以萬計退休人士!

快快培養主動型興趣，退休生活充實有生趣!

## 「流金頌社區計劃－樂動師友計劃」網站



- \* <http://www.aims.org.hk>
- \* 計劃介紹
- \* 主動型興趣情報站
- \* 退休準備資訊
- \* 交流論壇



## 第二屆香港主動型興趣博覽會



- \* 日期: 1月19日(星期六)
- \* 時間: 上午11時至下午5時正
- \* 地點: 荃灣愉景新城天幕大堂
- \* 精彩活動:
  - \* 多個主動型興趣攤位展覽
  - \* 主動型興趣舞台表演及示範
  - \* 退休人士經驗分享



歡迎公眾人士踴躍參加!

## 「流金頌社區計劃 – 樂動師友計劃」出版刊物



- \* 朋輩導師培訓手冊
- \* 主動型興趣資料冊
- \* 「準備退休知多啲」



## 「流金頌社區計劃 - 樂動師友計劃」

Q & A  
歡迎提問

快快培養主動型興趣，退休生活充實有生趣！