

## 目錄

適應退休	頁數
前言	1
使用簡介	2-4
課題內容	
I. 退休的「失去」與「增加」 活動一：計算得與失	5-7
II. 退休生活的轉變與調適 1. 經濟 2. 健康 3. 家庭生活 4. 婚姻生活 5. 社交生活 6. 善用餘暇時間	7-9
III. 對於退休的消極想法及謬誤 活動二：個案分享(一)、(二)	9-14
IV. 長者退休後多元化活動之建議 活動三：退休生活樂趣多	14-15
V. 總結.	16
附錄	
一. 課前/課後問卷	17
二. 個案分享(一)、(二)	18-25
三. 社區資源	26-27
四. 長者健康服務熱線	28
五. “DIY 自助式健康教材套” 意見調查表	29-30
六. 遊戲咭：計算得與失	
七. 投影膠片內容	T1-T25
附件	
參考單張： 「長者心理健康」 「耆樂融融」 「日日運動身體好，男女老幼做得到」 「高齡健康」小冊子 「長者社交心理健康的十大訊息」	

## 前言

衛生署長者健康服務外展隊伍的服務宗旨是透過不同形式的健康教育活動，增加長者對老年健康及護理的認識，使健康及護理知識普及化，從而提高長者的自我照顧能力，鼓勵他們培養良好的生活習慣，支持和鼓勵家人照顧長者，以減低長者染病及罹患殘疾的機會，藉以提高長者的生活質素。此外，又透過護老者訓練的方式，加強他們對長者護理的健康知識及技巧。

要做到「普及健康資訊，促進長者健康」的目標，除了衛生署長者健康服務的努力外，還有賴社會人士的合作，不遺餘力地參與推廣健康的教育工作。我們相信社會上有很多熱心人士，正以不同形式進行健康教育的活動。

有見及此，長者健康服務於 2005 年推出一項「DIY(Do it yourself)自助式健康自學/教材套」之計劃，這計劃目的在與各界社會人士如長者地區中心及長者鄰舍中心的社區義工等的合作，成為推廣健康及預防疾病的工作伙伴，藉着「DIY自助式健康自學/教材套」輔助，鼓勵服務提供者/義工等獨立及主動地推廣健康資訊或作訓練護老者之用。

## 使用簡介

「DIY 自助式健康自學/教材套」是以衛生署長者健康服務現有的健康教育教材精簡改良而成，使用者毋須具備醫學或護理知識亦可獨立使用。

### 「自學/教材套」內容：

- 課題內容介紹及投影膠片
- 參考單張
- 長者健康服務熱線及網址
- 社區支援服務介紹
- 個案分享
- 「DIY 自助式健康自學/教材套」 意見調查

## 對象

- 「自學/教材套」使用者：  
熱心推廣健康教育人士，如：
  - 長者地區中心及長者鄰舍中心的服務提供者
  - 義工
  - 專業人士，如護士、教師
  - 家中護老者
  - 退休人士等
- 使用者之服務對象：
  - 長者
  - 護老者

## 使用形式及場合

不限形式，如：

- 正式講座
- 非正式長者中心日常活動，例：例會中簡述健康訊息
- 正式或非正式小組聚會
- 探訪長者

配合其他活動時用，如：

- 個別輔導
- 個案討論
- 角色扮演
- 擇錄於刊物等

## 使用方法

「DIY 自助式健康自學/教材套」內的資料可根據不同場合及對象的需要，選擇合適資料而靈活地運用，不需局限形式。

「DIY 自助式健康自學/教材套」提供對有關課題的基本知識，使用者如欲知道更詳細之解說，或對課題有疑問，歡迎致電與各區衛生署長者健康外展隊伍聯絡，安排有關講座。

「自學/教材套」均附有投影膠片內容，部份亦有列出相關的視象光碟或錄影帶，以供使用。此外，「自學/教材套」亦有列出相關單張作參考之用。如有需要，亦可自行影印單張作分發之用。部份單張亦可向衛生署中央健康教育組或長者健康中心索取，有關目錄可瀏覽中央健康教育組之網頁 (<http://www.cheu.gov.hk>)。另外，部份「自學/教材套」內的視像教材亦可於衛生署中央健康教育組或指定之衛生署長者健康中心購買。

初次使用者須知：

- 使用者按照對象需要運用「自學/教材套」內的資料，可依據課題內容與投影膠片互相對照來使用。進行活動前，須配合活動形式及對象，安排場地及準備使用

器材。

- 「自學/教材套」的資料內容豐富，使用者可根據對象的需要**選擇合適的部份資料**使用。亦可利用相關課題之附錄例如遊戲咭、個案分享內的故事等來與長者作討論及分享。
- 如回答發問或需更多資料，可參考單張，亦可使用衛生署長者健康服務熱線及網址。
- 使用者可自由選擇使用「課前/課後問卷」，以評估學員對課題內容的認識。
- 如需跟進個案，亦可參考「社區支援服務介紹」作轉介。

## 評估

為改善日後「DIY 自助式健康自學/教材套」設計，使其更臻完善，我們誠意邀請閣下將寶貴意見填寫於「DIY 自助式健康自學/教材套」意見調查表上，郵寄或傳真到衛生署長者健康服務總部，以便跟進。

## 課題內容

適應退休	教材
<p>很多人在年青的時候對退休有一份 <u>憧憬</u>，渴望可以從日復一日的工作退下來，做一些自己喜歡做的事，又或者可以到處旅遊、相信退休時一定很逍遙快活，可以享受人生。</p> <p>可是，當面臨退休時，卻又感到心情 <u>矛盾</u>：擔心自己空餘的時間太多，以致生活空虛無聊、失去人生方向等等。另外，更有部分人對退休感到很 <u>悲觀</u>，例如：認為退休就會變得無用、無價值、身體衰退、被遺棄等等。</p> <p>以上 <u>過度美化</u> <u>害怕</u>或 <u>悲觀</u>的想法和感受往往容易導致將近退休時或退休之後的 <u>適應困難</u>。以致終日鬱鬱寡歡，不願面對現實，待在家中悶悶不樂。</p> <p>今日我們會討論到退休的一些得與失，及退休可能會帶來的一些生活轉變，並提供一些 <u>調適方法</u>作為參考，希望大家能發掘到退休的樂趣。</p>	<p>投影膠片 T1</p>
<p><b>I. <u>退休的失去與增加</u></b></p> <p><b><u>活動一：計算得與失</u></b></p> <p><u>目的</u>： 透過分組遊戲，邀請長者列出退休後會「失去」與「增加」的東西，鼓勵長者以正面的態度接受退休的「得」與「失」。</p> <p><u>方法</u>：(製卡請參考附錄 七)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 請將下列的遊戲咭分發給在場的長者，每人一張。</li> <li>2 問長者：「大家發現退休後有些什麼會沒有了或減少了？」請長者舉手上合適的遊戲咭。</li> </ol>	<p>投影膠片 T2</p> <p>遊戲咭</p>

- 3 然後再問長 輩：「大家發現退休後有些什麼會增加了？」再請長 輩 舉 手上合適的遊戲咭。
- 4 也可以補充問長 輩：「大家還有沒有發現其他退休後的得與失呢？」
- 5 最後請歸納（請參考下列內容）：退休後有得又有失，並鼓勵長 輩 接受不能更改的現實，例如失去的種種，也鼓勵長 輩 欣賞享用所得到的種種。並預備引入下一節調適的必要。

注意：

☞ 由於長 輩 當中有不識字的，上述之 2 及 3 項可改為邀請其他識字的人幫忙讀出咭上的內容，然後逐張咭問大家是「得」或是「失」後，必要時再加以解釋其內文。請留意這方法會需要較多時間才能完成的。

☞ 講者如發現長者理解咭上的內容有困難時，可以參考以下方法：

- 製咭時用兩種不同顏色紙張以識別退休的「失去」與「增加」，以作提示。
- 提示長者識別咭上符號「↓」代表「失去」，符號「↑」代表「增加」。

內容總覽：（製咭請參考附錄七）

退休的「失去」：

- ↓ 固定的收入
- ↓ 高消費的自由
- ↓ 工作的身份及滿足感
- ↓ 隸屬於某行業或工作單位的歸屬感
- ↓ 與同事交誼的機會
- ↓ 依時返工而慣常有規律的作息生活
- ↓ 個人的工作空間
- ↓ 直接參與社會的變遷與認識種種新知和技術

投影膠片 T3-T4

退休的「增加」:

- ↑ 衣食住行的選擇不必遷就上班而有更大的自由
- ↑ 可自由運用省下不用上班的經常性開支及稅款
- ↑ 省下為謀生而要勞損的體力與心力
- ↑ 時間運用的靈活性
- ↑ 與家人相聚的時間及滿足感
- ↑ 與老友和新相識相聚的機會
- ↑ 可隸屬於長 組織或擁有退休人士團體的新身份
- ↑ 可享受更多的閒暇生活
- ↑ 比上班更大的活動空間
- ↑ 更多的選擇參與終生持續學習
- ↑ 更多空間照顧自己的健康，培養健康生活模式
- ↑ 更大的自由做自己喜歡做的事

投影膠片 T5-T6

## II. 退休生活的轉變與調適

### 1. 經濟

投影膠片 T7

長者退休金的金額或會比退休前的薪金為低，但退休後的生活開支往往會減少。例如：應酬、交通、服裝及在外用膳的花費、稅務負擔等，都會減低。此外長者還有各項優惠。長者可先對自己的經濟狀況作全面的了解，再量入為出，善用自己的退休金或積蓄。

長者亦可因應情況以開放的心與子女商量，又或考慮政府的綜合援助。不要覺得自己是子女的負擔或認為靠政府幫助是很丟臉的。嘗試改變一下本身的觀念：自己一生為家庭及社會貢獻了很多，到年長時，社會及子女實在有責任照顧長者，這絕非施捨。因此，如有需要，長者宜坦然接受社會的照顧及服務。

還有，退休後的理財要審慎，最優先要保障的是自己及配偶的安老生活所需。避免一些高風險的投資；依賴賭博或

投機為收入更不可取；還要避免為親友作借貸擔保人或將唯一的居所作為借貸抵押品；除非已安排好長遠的生活保障，否則不宜以自己的資產幫助別人或分配給子女。

## 2. 健康

要促進健康、預防疾病，最重要是實行健康生活模式，這包括：適量的運動、均衡飲食、作息定時、不吸煙或酗酒、主動並活躍的社交生活。還有，定期做身體檢查，不少健康問題可因而及早發現並及時處理，這將有助維持健康。另外，心理會影響健康。保持一顆積極開朗的心，正面地迎接人生的每一個階段是十分重要的。

## 3. 家庭生活

子女成長後，往往陪伴父母的時間會減少，而長者退休後，可能會因為自己多了時間在家而感覺寂寞。若子女未能多作陪伴，長者宜多體諒，不宜諸多指責。因為埋怨會令對方覺得不被體諒，甚至生厭煩或逃避，使彼此關係轉壞。也不要自怨自艾而使自己情緒低落，因而影響健康。

常照顧兒孫要適可而止，過多的照顧職責會使長者減少了自己的生活空間，如運動、社交、旅遊或康樂的機會，令退休生活變得單調。同時，單方面長期付出過多，若子女未能欣賞，往往會令長者產生失望和不滿。其實，長者好意的照顧家人，需要適度和顧及子女的意願和需求，才會達到「雙贏」的局面。

## 4. 婚姻生活

退休後，夫婦相處的時間會增加，長者應珍惜與配偶相處的時間。畢竟年紀大了，子女又紛紛成家立室，這時更需要伴侶的陪伴，互相傾訴及幫助，共享愉快的年長生活。不妨與配偶商量是否需要重新分配職能與權力，使雙方都可以

投影膠片 T8

投影膠片 T9

投影膠片  
T10-T11

發揮所長，共同分擔之餘又能享受充實的生活。這樣可避免先生在家中變得無所作為，或太太埋怨先生不處理家務，因而引起磨擦。最重要是互相體諒、共同分擔責任、一起分享資源與權力，並要加強溝通，澄清彼此的期望，耐心聆聽對方在退休後的新需要，從而互相配合和支持。

夫妻相處，貴乎互相尊重。大家宜保持適當的個人自主，不要過分干涉對方的時間和金錢之運用、社交與做事的方式，甚至飲食或生活習慣。彼此若能尊重各自的自主權和選擇，婚姻生活會更加和諧。夫婦如果能互相忍讓，多著眼並讚賞對方的優點，定能更享受相處的情趣。

## 5. 社交生活

投影膠片 T12

穩定的社交生活，與身邊的人守望相助，對任何人很重要。退休之前，同事是社交生活的重點；退休之後，可能會突然覺得少了朋友。長者應保持正確的觀念，排除心理上的障礙，將退休視為人生的另一開始，對結交朋友應持開放隨和的態度，保持和舊同事及朋友聯絡之餘，亦應該積極擴闊自己的生活圈子，結識新朋友，例如：參與長者中心的活動，並建立良好的人際關係，過愉快的群體生活。

## 6. 善用餘暇的時間

投影膠片 T13

對於很多長者來說，過去幾十年的時間都放在工作及賺錢養家上，很少機會可以停下來享受生活或培養自己的興趣。退休是人生的第二開始，若好好利用空餘時間，生活定可過得多姿多彩和有意義。長者可嘗試實現以往想做而又未達到的目標，如培養嗜好、到不同的地方旅遊、繼續學習、參與義務工作等。

### III. 對於退休的消極想法及謬誤

(講者可因應須要選取附錄二的個案分享【一】及【二】所提供的故

事，與長者一起討論，引導長者比較面對退休時抱住負面或正面的態度所帶來的不同影響。)

## 1). 活動二：個案分享【一】

### 黃伯的故事

黃伯退休已近一年，退休前他一心以為退休後生活會自由自在，可以安枕無憂、「嘆吓世界」，所以覺得毋須為退休做任何計劃。但自從退休後，黃伯覺得生活好像突然失去了人生目標，終日無所事事。以前每朝早八時起床上班，傍晚時分下班，生活雖然刻板，但卻很規律。現在每天起床後，到酒樓飲茶後便無事可做，生活過得很無聊、很悶。黃伯亦覺得自己現在的生活只是吃和睡，對社會好像沒有貢獻，漸漸自己也覺得自己年紀老了，沒有用、無價值了。

另一方面，隨著時間的過去，黃伯退休前所預備的積蓄已所剩無多，雖然不至於「清倉」，但也不知維持得多久，心裏越來越憂慮。雖然黃伯的幾個子女也算得上孝順，但黃伯一直也不想與子女商量，一方面怕他們擔心，另一方面黃伯想到他們各自有自己的家庭負擔，又不想令他們百上加斤。另外，幾十年來黃伯一直擔當著一家之主、賺錢養家的角色，霎時之間要他同子女商量經濟的問題，倚賴子女過生活，黃伯實在有點不習慣。

以前黃伯聽人說退休之後身體會突然衰退，黃伯也不以為然。但最近黃伯也開始覺得自己好像周身病痛，整天都很倦、精神越來越差，整個人心情更加沮喪，自卑心也更重了。

### 黃伯的問題：

問：你覺得黃伯對退休有那些謬誤或負面的想法？

參考附錄二

答案：

- 毋須為退休做任何計劃、過分美化
- 認為沒有事做就沒有用、無價值
- 一直不與子女商量經濟的問題
- 誤信退休會令身體突然衰退

問：這些謬誤或負面的想法怎樣影響黃伯？

答案：

- 退休後突然失去了人生目標、生活過得很無聊、很悶
- 越來越憂慮經濟的問題
- 覺得好像周身病痛、心情更加沮喪
- 不與子女商量的結果是缺乏他們的安慰與支持

## 活動二：個案分享【二】

### 福伯的退休生活

福伯退休前是一位老師，整天忙於教學工作，生活倒也充實。現在退休將近兩年，生活頗多姿多彩。

未退休前福伯聽人說退休即是等食、等瞓、等死，生活無聊、無義意。但是，福伯認為退休是人生另一階段，正所謂：「夕陽無限好，不怕近黃昏」，只要好好利用，也可以是充實及愉快的。於是退休前他便積極計劃退休後的生活安排，訂下目標，準備好好運用這個悠長假期做一些有義意的事情。

做運動、做義工、去旅行、種植花草等，倒教他忙得一整天。從前每天早上六時起床，然後預備上班，現在卻可以做做早操，還在長者鄰舍中心學會了太極運動。做完早操後，感覺自己充滿了活力，精神百倍。

參考附錄二

他還參加了長者鄰舍中心的義工團隊，有空便去探訪獨居長者，幫到有需要的人，自己也很滿足。中心職員知道他是一位退休教師，還邀請他幫忙教識字班，雖然沒有酬勞，但是可以幫到人又可以重拾教鞭，他倒很樂意及開心呢！閒來跟家人去去旅行，欣賞一下大自然景色。現在悠閒而充實的生活比起以前的忙碌，又是另一番體會。

### 福伯的啟發：

*問：你認為福伯對退休有那些積極而正面的想法？*

*答案：*

- 退休是人生另一階段
- 「夕陽無限好，不怕近黃昏」
- 只要好好利用，也可以是充實及愉快的
- 積極計劃退休後的生活安排，訂下目標
- 做一些有義意的事情

*問：福伯正面的想法怎樣影響他的退休生活？*

*答案：*

- 做運動、做義工、去旅行、種植花草
- 做做早操、太極運動
- 參加義工團隊、探訪獨居長者
- 教識字班
- 去旅行
- 欣賞一下大自然景色

## 2). 常見的消極想法及謬誤

*(講者可因應須要選取適用的謬誤與長者一起討論)*

積極的思想令人更有信心地面對轉變；相反，消極的思想打擊人的信心，令人產生很悲觀的態度，因而大大降低了人的適應能力。

投影膠片 T14

<p><b><u>謬誤一：退休無須計劃</u></b></p> <p>有很多人在退休之前以為退休生活很輕鬆，只著眼於退休之後會毫無牽掛，不用再為工作奔波，生活自由自在，隨心所欲，就以為無須為退休計劃。但研究發現缺乏<u>穩定目標和計劃</u>便退休的人其適應退休生活會較差。( G. E. Swan et al, 1991)</p>	<p>投影膠片 T15</p>
<p><b><u>謬誤二：退休會百無聊賴</u></b></p> <p>不少人認為退休後生活百無聊賴，沒有目標、沒有方向，加上退休之後生活又沒有規律，變得很無聊，不知如何打發時間，故此很不喜歡退休。有研究那些<u>要求生活充實</u>的人，退休後不會任由自己無聊苦悶過日子的，其生活質素也較佳。</p>	<p>投影膠片 T16</p>
<p><b><u>謬誤三：退休代表無用、無價值</u></b></p> <p>對於部份長者來說，一生大部份的時間、精力都投資在工作上，工作就代表了自己的身份，很多人甚至將工作能力等同於自我價值。換句話說，退休（沒有了有酬的工作）亦即代表自己無貢獻、無用、成為家人和社會的負擔。這種自我貶抑的價值觀會令長者情緒低落，在退休後失去一個平衡的自我價值觀。</p> <p>雖然工作佔據人生很大部份的時間，但工作並不代表生命的全部，人生還有很多其他方面值得我們珍惜的，例如：親情、友情、或無酬的慈善義務工作等。其實，退休不代表長者無用、無價值，它只是代表著生活模式的轉變。長者可趁此機會重整自己的人生目標，保持樂觀、積極的態度面對人生的另一階段。</p>	<p>投影膠片 T17</p>

#### 謬誤四：退休後身體會衰退

投影膠片 T18

有人認為退休後，長者身體就會突然衰退。其實，有研究指出，長者的身體與退休生活並無直接的關係。一般來說，退休的年齡大概是在六十至六十五歲之間，而在這段時間，身體機能減退越來越明顯，故很多時人會將自然的身體老化誤以為是退休後的轉變。另外不少人退休後減少外出活動，又不常運動及忽略健康飲食的重要性等等。事實上，這些不健康的生活習慣才是加速身體衰退的真正原因。

#### IV. 退休後多元化活動之建議

##### 活動三：退休生活樂趣多

###### 目的：

透過分組遊戲，邀請長者建議一些退休後可以參與之活動，促使長者發掘多點退休後生活之樂趣。

###### 方法：

1. 將在場的長者分為兩組 例如：開心組、歡樂組。
2. 首先，邀請其中一組組員(開心組)建議一個退休後可以參與之活動，另一組組員(歡樂組)針對此活動性質而說明此活動之益處(歡迎列舉多於一個好處)。
3. 然後，換轉歡樂組組員建議一個退休後可以參與之活動，開心組組員針對此活動性質而說明此活動之益處(歡迎列舉多於一個好處)。
4. 如此類推，每組可以建議五至十個活動後結束此活動。
5. 講員可以利用白板記錄長者所建議之活動。

注意：

最後請歸納長者所建議之活動，從而帶出以下內容。

長者可因應自己的身體情況、經濟和交通的限制等，選擇不同類別的娛樂休閒活動，並妥善安排參與的時間，定能提高生活的滿意度。退休長者如果能休而不閒，尋找到有意義的工作、休閒的娛樂活動或持續進修，也是健康長壽之道。(參考附錄三)

有益、有意義及有樂趣的休閒活動是很多元化的，這裏僅提供一些作參考：

1	學習性	繪畫、插花、園藝、保健醫療、閱讀、使用電腦等
2	趣味性	舞蹈、詩歌、音樂、旅遊、茶道、採集活動、飼養小動物、戲劇、書法、棋類、手工藝、電影欣賞等
3	健康性	長者運動(如太極、六通拳)、散步、登山、體操、球類活動等
4	服務性	探訪病人或獨居老人、協助公共衛生、慈善機構、各種義工服務或聚會等
5	各種宗教活動	各宗教或聚會活動，如佛教、天主教、基督教、道教等
6	其他	探訪親友、處理家務、美化家居、與海外親友通訊、弄孫為樂等

投影膠片  
T19-T24

## V. 總結

退休是生活的一大轉變，需要悉心策劃，妥善安排，再假以時日漸漸適應。在這新的階段中，能否過得充實和有意義，很視乎自己的積極性及抉擇。

投影膠片 T25

## 附錄一：課前 / 課後問卷

	適應退休	是	否	不知道
1.	退休代表一個人無用、無價值		✓	
2.	退休後休閒時間很多、也很自由	✓		
3.	退休後身體會突然衰退		✓	
4.	退休人士是被社會遺棄的		✓	
5.	不用上班可省下一些開支和稅項	✓		
6.	退休後一定會唔開心		✓	

## 黃伯的故事

黃伯退休已近一年，退休前他一心以為退休後生活會自由自在，可以安枕無憂「嘆吓世界」，所以覺得毋須為退休做任何計劃。

但自從退休後，黃伯覺得生活好像突然失去了人生目標，終日無所事事。以前每朝早八時起床上班，傍晚時分下班，生活雖然刻板，但卻很規律。現在每天起床後，到酒樓飲茶後便無事可做，生活過得很無聊、很悶。黃伯亦覺得自己現在的生活只是吃和睡，對社會好像沒有貢獻，漸漸自己也覺得自己年紀老了，沒有用、無價值了。

另一方面，隨著時間的過去，黃伯退休前所預備的積蓄已所剩無多，雖然不至於「清倉」，但也不知維持得多久，心裏越來越憂慮。雖然黃伯的幾個子女也算得上孝順，但黃伯一直也不想與子女商量，一方面怕他們擔心，另一方面黃伯想到他們各自有自己的家庭負擔，又不想令他們百上加斤。另外，幾十年來黃伯一直擔當著一家之主、賺錢養家的角色，霎時之間要他同子女商量經濟的問題，倚賴子女過生活，黃伯實在有點不習慣。

以前黃伯聽人說退休之後身體會突然衰退，黃伯也不以為然。但最近黃伯也開始覺得自己好像周身病痛，整天都很疲倦、精神越來越差，整個人心情更加沮喪，自卑心也更重了。

## 黃伯的問題

1. 你覺得黃伯對退休有那些謬誤或負面的想法？

答案：

- 毋須為退休做任何計劃、過分美化
- 認為沒有事做就沒有用、無價值
- 一直不與子女商量經濟的問題
- 誤信退休會令身體突然衰退

## 2. 這些謬誤或悲觀的想法怎樣影響黃伯？

**答案：**

- 退休後突然失去了人生目標 生活過得很無聊 很悶
- 越來越憂慮經濟的問題
- 覺得好像周身病痛 心情更加沮喪
- 不與子女商量的結果是缺乏他們的安慰與支持

## 福伯的退休生活

福伯退休前是一位老師，整天忙於教學工作，生活倒也充實。現在退休將近兩年，生活頗多姿多彩。

未退休前福伯聽人說退休即是等食、等餽、等死，生活無聊、無義意。但是，福伯認為退休是人生另一階段，正所謂：「夕陽無限好，不怕近黃昏」，只要好好利用，也可以是充實及愉快的。於是退休前他便積極計劃退休後的生活安排，訂下目標，準備好好運用這個悠長假期做一些有義意的事情。

做運動、做義工、去旅行、種植花草等，倒教他忙得一整天。從前每天早上六時起床，然後預備上班，現在卻可以

做做早操，還在長者鄰舍中心學會了太極運動。做完早操後，感覺自己充滿了活力，精神百倍。

他還參加了長者鄰舍中心的義工團隊，有空便去探訪獨居長者，幫到有需要的人，自己也很滿足。中心職員知道他是一位退休教師，還邀請他幫忙教識字班，雖然沒有酬勞，但是可以幫到人又可以重拾教鞭，他倒很樂意及開心呢！閒來跟家人去去旅行，欣賞一下大自然景色。現在悠閒而充實的生活比起以前的忙碌，又是另一番體會。

## 福伯的啟發

### 1. 你認為福伯對退休有那些積極而正面的想法？

答案：

- 退休是人生另一階段
- 「夕陽無限好，不怕近黃昏」
- 只要好好利用，也可以是充實及愉快的
- 積極計劃退休後的生活安排，訂下目標
- 做一些有義意的事情

## 2. 福伯正面的想法怎樣影響他的退休生活？

答案：

- 做運動 做義工、去旅行、種植花草
- 做做早操、太極運動
- 參加義工團隊、探訪獨居長者
- 教識字班
- 去旅行
- 欣賞一下大自然景色

## 附錄三：社區資源

### 甲、持續進修

為增加長者學習的機會，一般長者社區活動中心都會安排興趣班，如識字班、電腦班等。若長者想再進一步接受更有系統的進修課程，可向下列機構查詢或報名。

機構／服務	地址	電話／網址	課程特色
香港電台第五台 ● 長者空中進修學院	香港電台第五台 AM783/FM106.8 (屯門、元朗)／ FM99.4(將軍澳)	2339 6396 <a href="http://www.rthk.org.hk">http://www.rthk.org.hk</a>	● 可安坐家中收聽電台的廣播，遙距接收不同的資訊 ● 費用全免
聖雅各福群會 ● 長青學堂	● 香港灣仔石水渠街 85 號一樓 ● 香港皇后大道中 345 號上環市政大廈 1 1 樓	2835 4324 (灣仔區) 2805 1250 (中西區) 電郵： <a href="mailto:ccdes@sys.org.hk">ccdes@sys.org.hk</a>	● 由教育統籌局資助，費用廉宜
香港耆康老人福利會 ● 香港長者教育資訊中心	香港柴灣杏花邨三十九座地下	2896 5103/ 2558 7608/ 2425 1281	● 課程種類多元化 ● 長者持續進修計劃，課程內容參照副學士和毅進計劃，修讀的長者除可獲得認可資格外，並可向嶺南大學申請修讀正規大學課程。
香港工會聯合會 ● 業餘進修中心	總部位於土瓜灣馬頭涌道 50 號	2712 9175	● 上課中心分佈在港九新界
香港南華書院 ● 老人大學	九龍深水埗營盤街 163 號建安大廈二樓	2360 0271	● 設有不同學系，實行學分制 ● 需提交論文合格便畢業

## 附錄三：社區資源 — 續

### 乙、義工服務聯絡團體簡介

#### 1. 社會福利署義務工作統籌課

統籌課地址：香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 22 樓 2205 室

義工運動熱線：2234 0100

電子郵箱：[\*\*covs1@swd.gov.hk\*\*](mailto:covs1@swd.gov.hk)

網址：[www.volunteering-hk.org](http://www.volunteering-hk.org)

#### 2. 義務工作發展局

總辦事處地址：香港灣仔軒尼詩道 15 號溫莎公爵社會服務大廈 602 室

電話：25273825

傳真：28662721

電郵：[\*\*avs@avs.org.hk\*\*](mailto:avs@avs.org.hk)

網址：[www.avs.org.hk/chi/06](http://www.avs.org.hk/chi/06)

## 附錄四



衛生署

長者健康服務



二十四小時電話熱線



2121 8080

歡迎收聽健康資訊及索取圖文傳真

長者健康服務網址：

<http://www.elderly.gov.hk>

## 附錄五

### 衛生署長者健康服務

“DIY 自助式健康自學/教材套”意見調查

多謝閣下購買「DIY 自助式健康自學/教材套」，希望閣下能夠在使用此教材後完成以下的調查，以提供寶貴意見作日後我們檢討及改善教材時使用，多謝合作。

請在適當的空格  內加上「✓」號

1. 教材名稱及編號：適應退休 ( PS041 )

2. 你的性別是：男 女

3. 你的年齡是：≤35 36-50 51-65 66-75 ≥76

4. 本人之教育程度：大專或以上 中學 小學  
沒有正規教育，但可閱讀報紙

\*5. 你是從那種途徑知道本教材公開發售：

- 電台/電視節目 報章、刊物 長者鄰舍中心/地區中心  
圖書館 衛生署長者健康中心 衛生署長者健康外展隊伍 親友介紹  
其他(請註明)：\_\_\_\_\_

\*6. 你購買此健康教材之目的是：

- 自己學習 給親友學習 工作需要(請註明工作性質\_\_\_\_\_)  
健康講座輔助教材(請註明上次使用此教材的地點和參加人數)  
地點：\_\_\_\_\_ 人數：\_\_\_\_\_  
其他(請註明)：\_\_\_\_\_

7. 經使用後，你覺得此教材對你是否有幫助呢？

- 少許幫助 一般 非常有幫助

8. 你預計未來一年內再次使用此教材的機會：

- 0次 1-5次 多過5次

9. 其他意見：

10. 請列出其他你希望能夠製成為「DIY 自助式健康自學/教材套」的題目：

----- 問卷完，謝謝！ -----

\*可選擇多於一項

交回問卷方法：

1. 傳真至 21218628 或
2. 郵寄至：“衛生署長者健康服務”香港灣仔皇后大道東 183 號，合和中心 35 樓 3502-4 室

## 「DIY 自助式健康自學/教材套」意見調查表

### \*機構使用者適用

為改善日後「DIY 自助式健康自學/教材套」設計，使其更臻完善，我們誠意地邀請各機構使用者將寶貴意見填寫於下列「DIY 自助式健康自學/教材套」意見調查表上，衛生署長者健康外展隊伍護士將定期到貴機構收集意見調查表，以便跟進。

教材名稱及編號： 適應退休 ( PS041 )

使用者姓名	職位	日期	場地	用途	學員種類	學員人數	其他意見

## 附錄六：參考資料

Boss, R.; Aldwin, C.M.; Levenson, M.R.; Workman-Daniels, K. & Ekerdt, D. J. ( 1989 ). Differences in Social Support among Retirees and Workers. *Psychology and Aging*. Vol. 5, No. 1, 41-47.

Fletcher, W.L. & Hansson, R.O. ( 1991). Assessing the Social Components of Retirement Anxiety. *Psychology and Aging*. Vol. 6, No. 1, 76-85.

Fretz, B. R.; Kluge, N.A.; Ossana, S.M.; Jones, S.M.; et al ( 1989). Intervention targets for reducing pre-retirement anxiety and depression. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 36(3), 301-307.

Gall, T.L. & Evans, D. R. ( 2000 ). Pre-retirement Expectations and the Quality of Life of Male Retirees in Latter Retirement. *Canadian Journal of Behavioural Science*. Vol. 32, No. 3, 187-197. Canadian Psychological Association.

Graham, A. (1974). A Lively Retirement. Queen Anne: Rowbridge & Esher.

Harlow, R. E. & Cantor, N. ( 1996). Still Participating After All These Years : A Study of Life Task Participation in Later Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 71, No. 6, 1235-1249.

Kinzel, R. K. (1979). Retirement: Creating Promise out of threat. Amacom: New York.

Monk, A. (1994). The Columbia Retirement Handbook. Columbia University Press: New York.

Payne, E.C.; Robbins, S.B. & Dougherty, L. ( 1991). Goal Directedness and Older-Adult Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 38, No. 3, 302-308.

Richardson, V.E. (1993). Retirement Counseling: A Handbook for Gerontology Practitioners. Springer: New York.

Swan, G.E., Dame, A. & Carmelli, D. ( 1991). Involuntary Retirement, Type A Behavior, And Current Functioning in Elderly Men 27-Year Follow-up of the Western Collaborative Group Study. *Psychology and Aging*. Vol. 6, No.3, 384- 391.

Szinova, Z. M., Ekerdt, D.J., & Vinick, B. H. (Eds.). (1992). Families and Retirement. SAGE: London.

Woods, R. (1996). Handbook of Clinical Psychology of Ageing. Wiley: New York.

「論盡」老人的福利. 關銳焯著. 天地圖書有限公司.

老人的社會生活 (1993). 江亮演著. 中華日報出版社.

身心康健樂頤年 促進長者社交心理健康資料手冊 衛生署 長者健康服務

<http://www.volunteering-hk.org>

<http://www.avso.org.hk/chi/06>

# 附錄七：遊戲咕

**附錄八：**  
**投影膠片內容**  
**(副本)**



## 固定的收入

	收入		
一月			
二月			
三月			

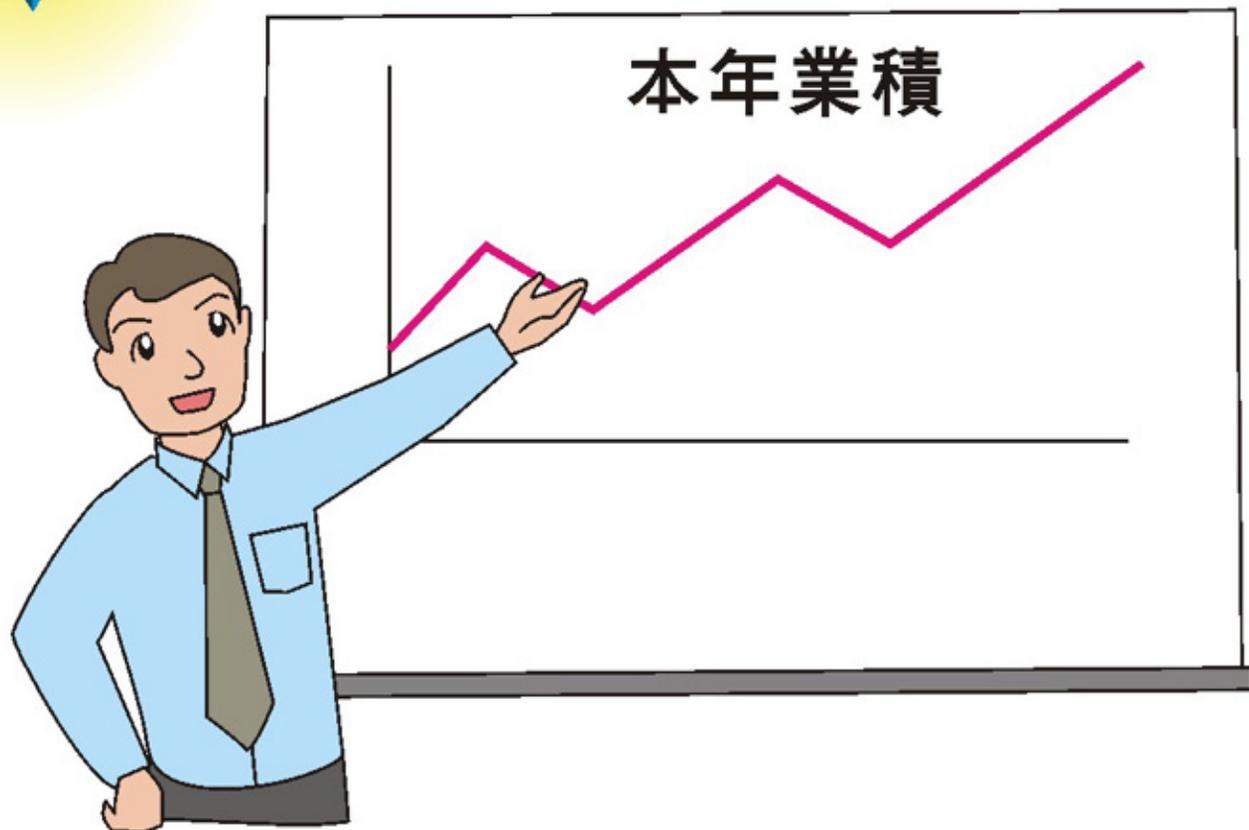


# 高消費的自由





# 工作的身份及滿足感





隸屬於某行業或  
工作單位的  
歸屬感





# 與同事交誼的機會





# 依時返工而慣常有 規律的作息生活



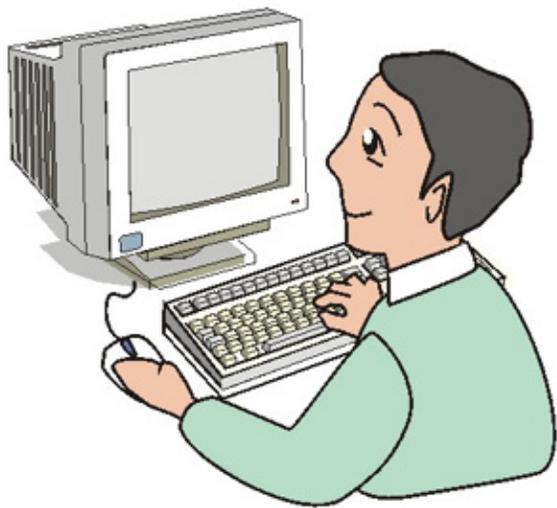


# 個人的工作空間





# 直接參與社會的變遷 與認識種種 新知和





衣食住行的選擇不必  
遷就上班而有更大  
的自由





可自由運用省下不用  
上班的經常性開支  
及稅款





省下為謀生而要勞損的  
體力與心力





# 時間運用的靈活性



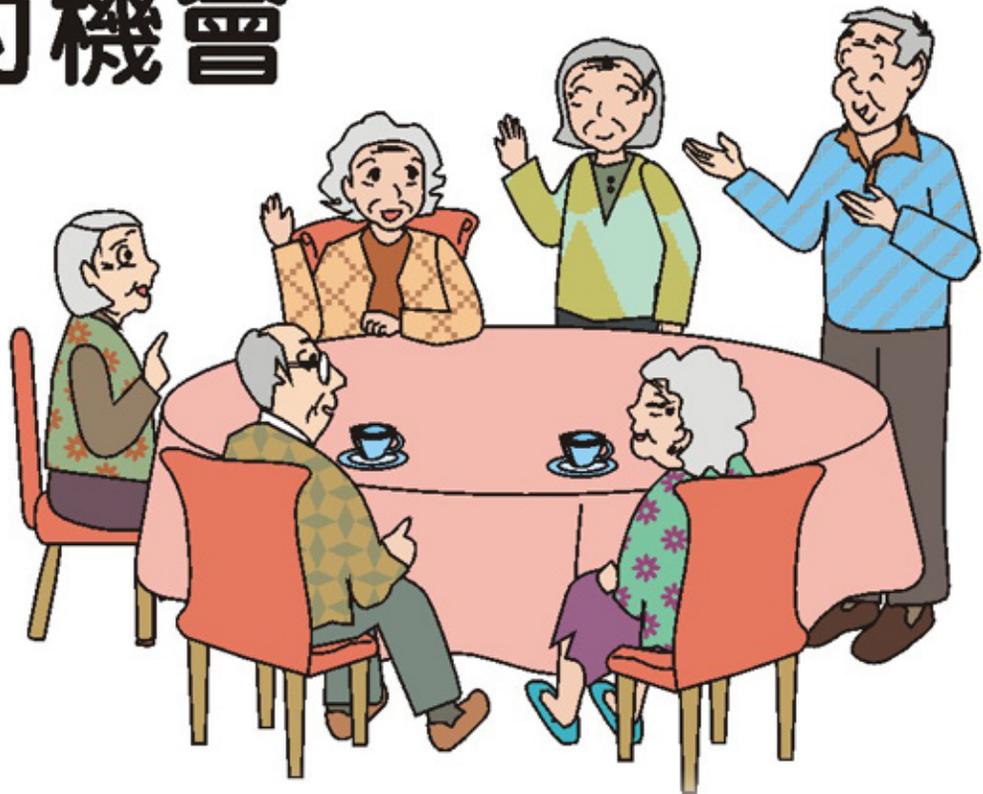


# 與家人相聚的時間及 滿足感





# 與老友和新相識相聚 的機會





可隸屬於長者組織或  
擁有退休人士團體  
的新身份

長者中心



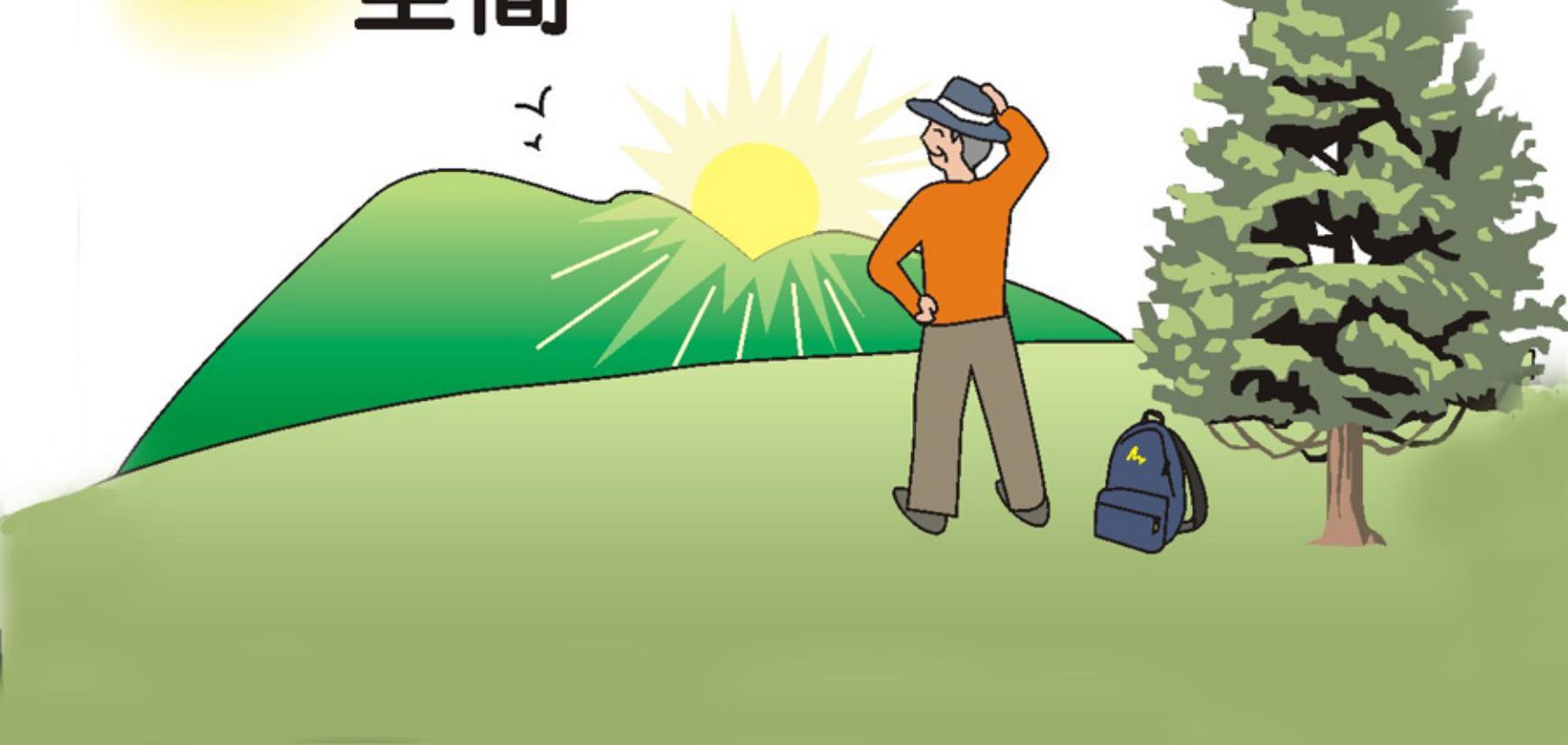


可享受更多的閒暇生活





# 比上班更大的活動 空間





更多的選擇參與終生  
持續學習



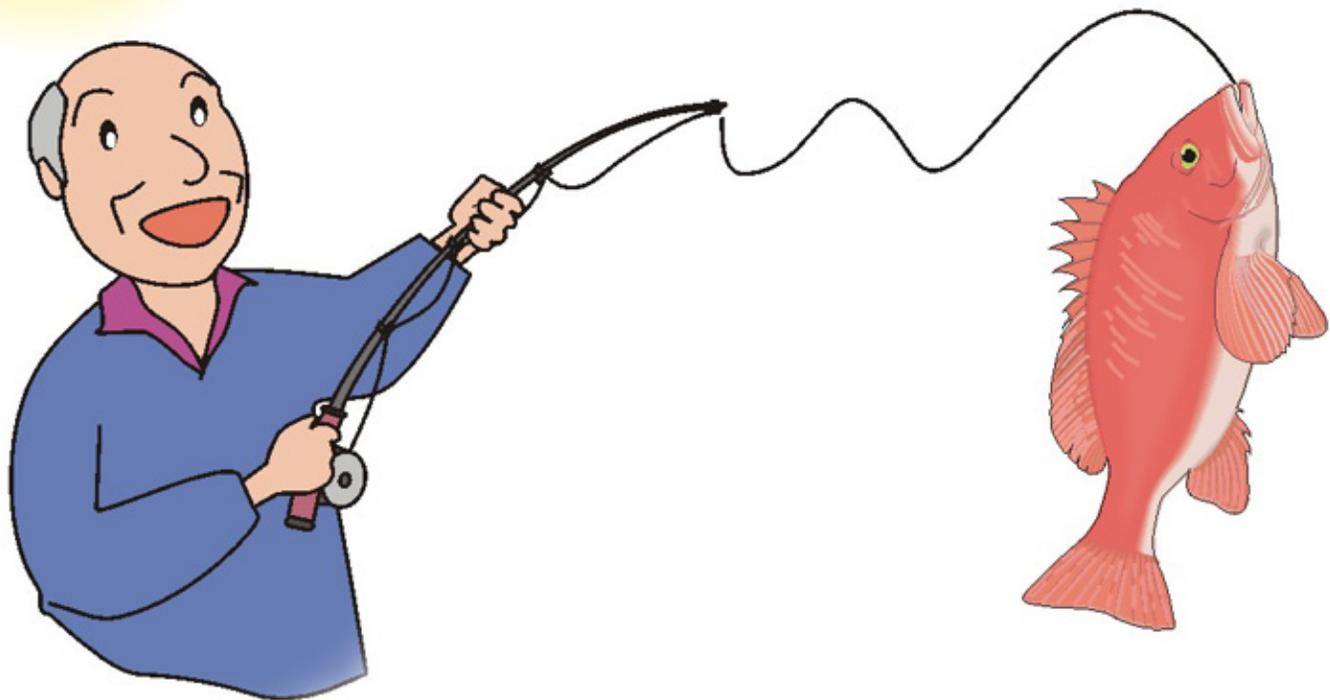


更多空閒照顧自己的  
健康，培養健康  
生活模式





更大的自由做自己喜歡  
做的事



# 適應退休

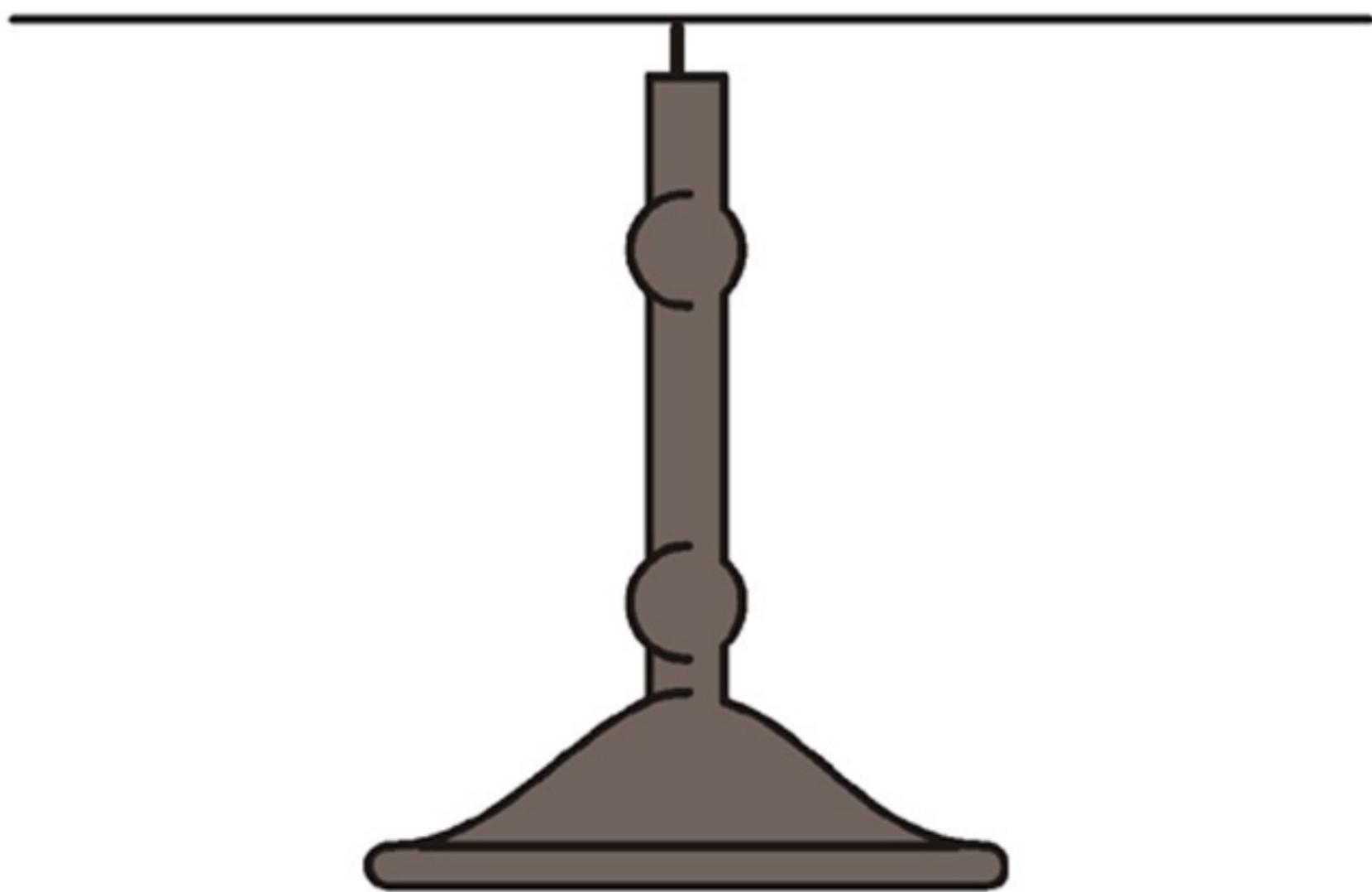


# 退休的失去與增加

計算得與失

得

失



# 退休的失去與增加

## 退休的 [ 失去 ]

- 固定的收入、高消費的自由
- 工作的身份及滿足感
- 隸屬於某行業或工作單位的歸屬感
- 與同事交誼的機會
- 規律的作息生活
- 個人的工作空間
- 直接參與社會的變遷

# 退休生活的 轉變與調適

## 退休的 [ 增加 ]

- 衣食住行不必遷就上班而有更大的自由
- 省下不用上班的經常性開支及稅款可自由運用
- 省下為謀生而要勞損的體力與心力
- 時間運用的靈活性
- 與家人相聚的時間及滿足感
- 與老友及新相識相聚的機會

# 退休的轉變與調適

## 1) 經濟

🎈 量入為出，與子女商量

娛樂



膳食



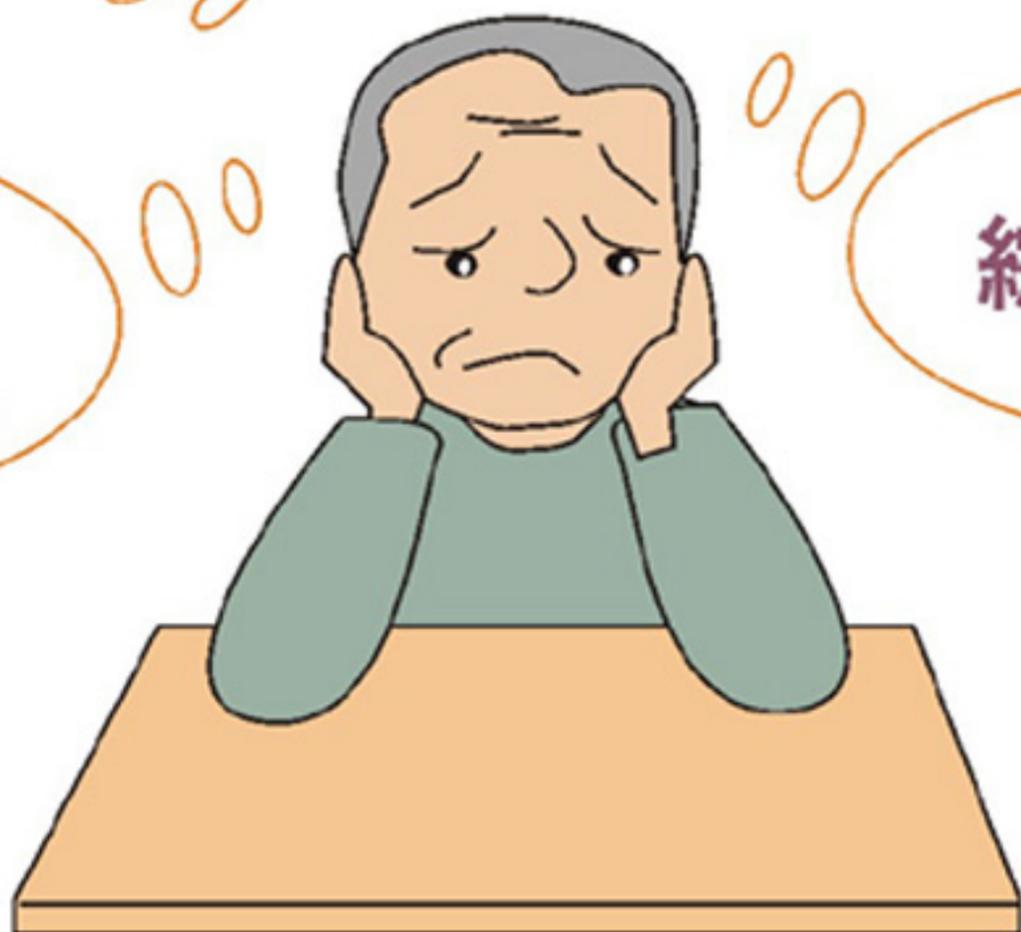
退休金



長者  
優惠咭



綜合援助



## 2) 健康

### 健康生活的模式



**均衡飲食**



**作息定時**



**不吸煙**

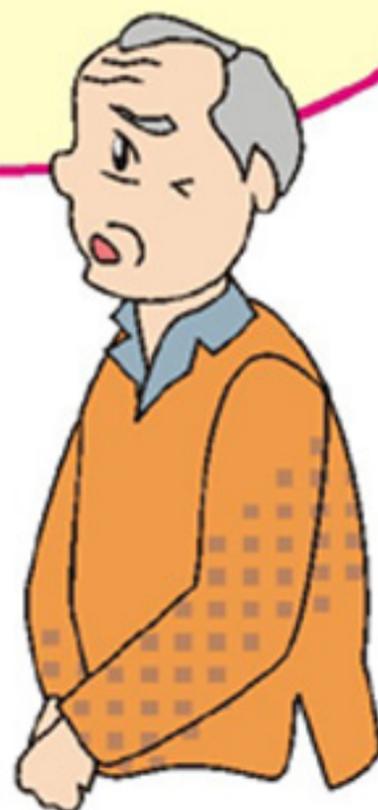


**不酗酒**

### 3) 家庭生活



子女未能多陪伴，  
宜多體諒



照顧孫兒，  
彼此溝通。

顧及彼此意願，  
達致「雙贏」。



## 4) 婚姻生活



**互相體諒**



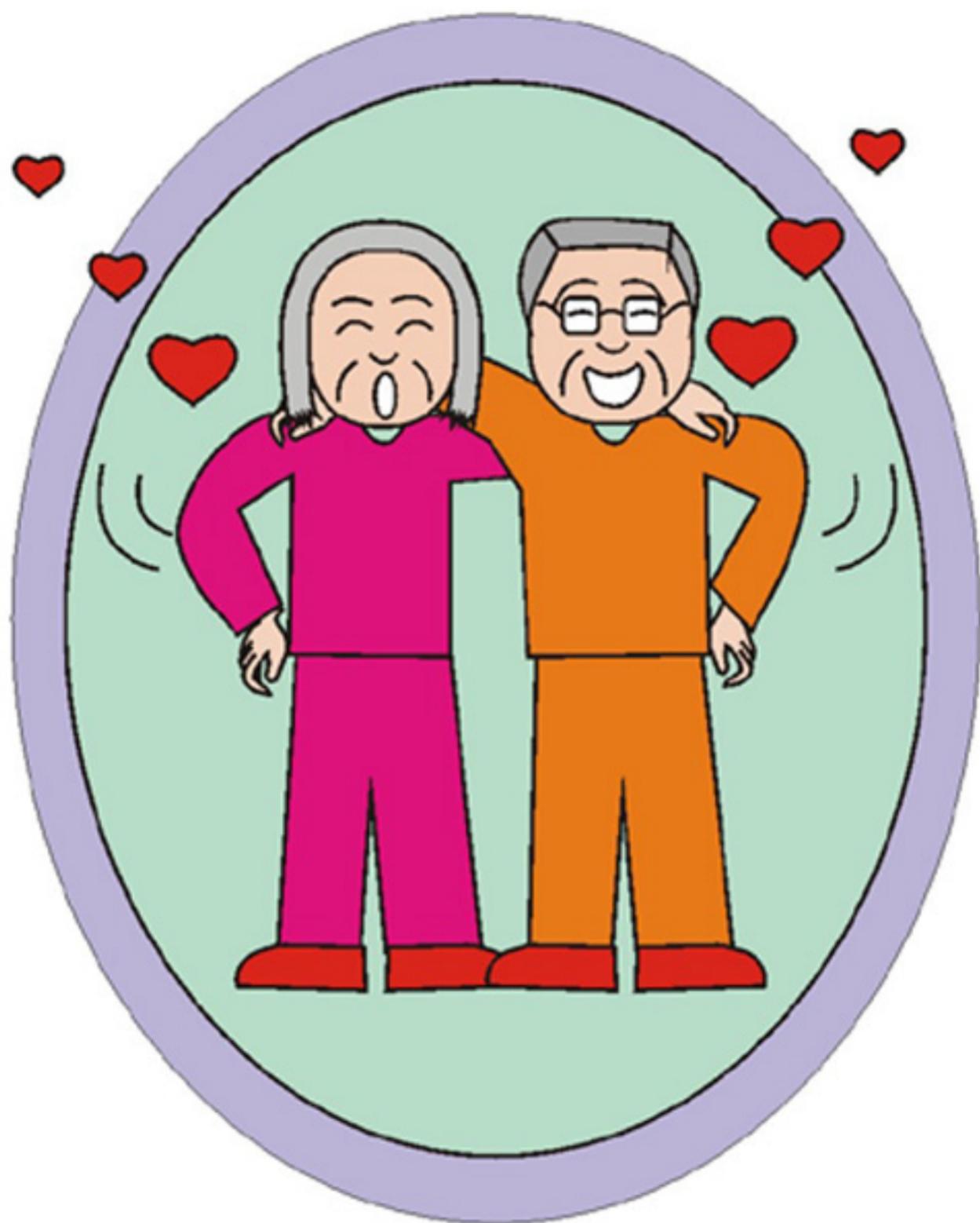
**共同分擔責任**



**一起分享資源與權力**

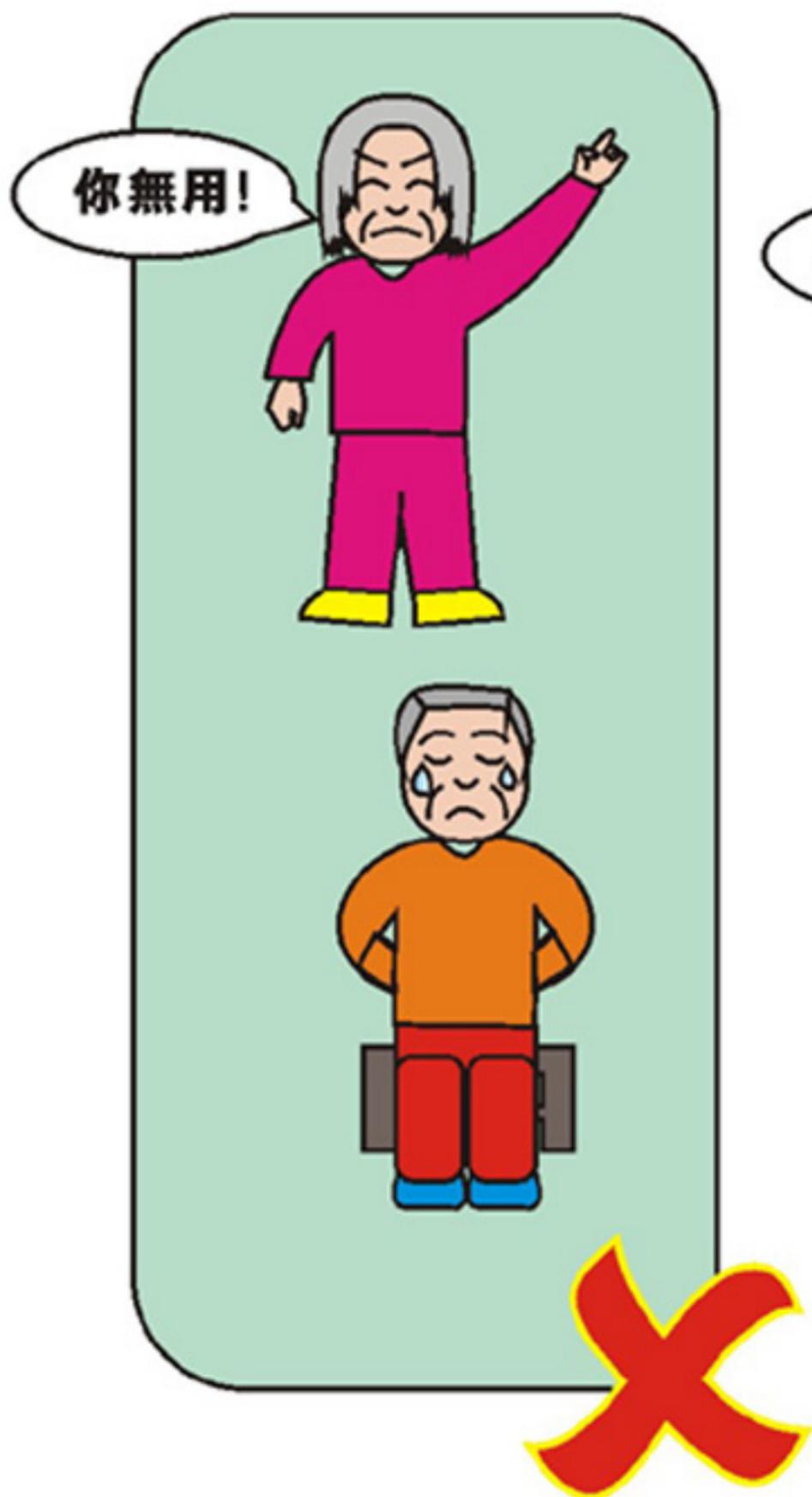


**加強溝通**

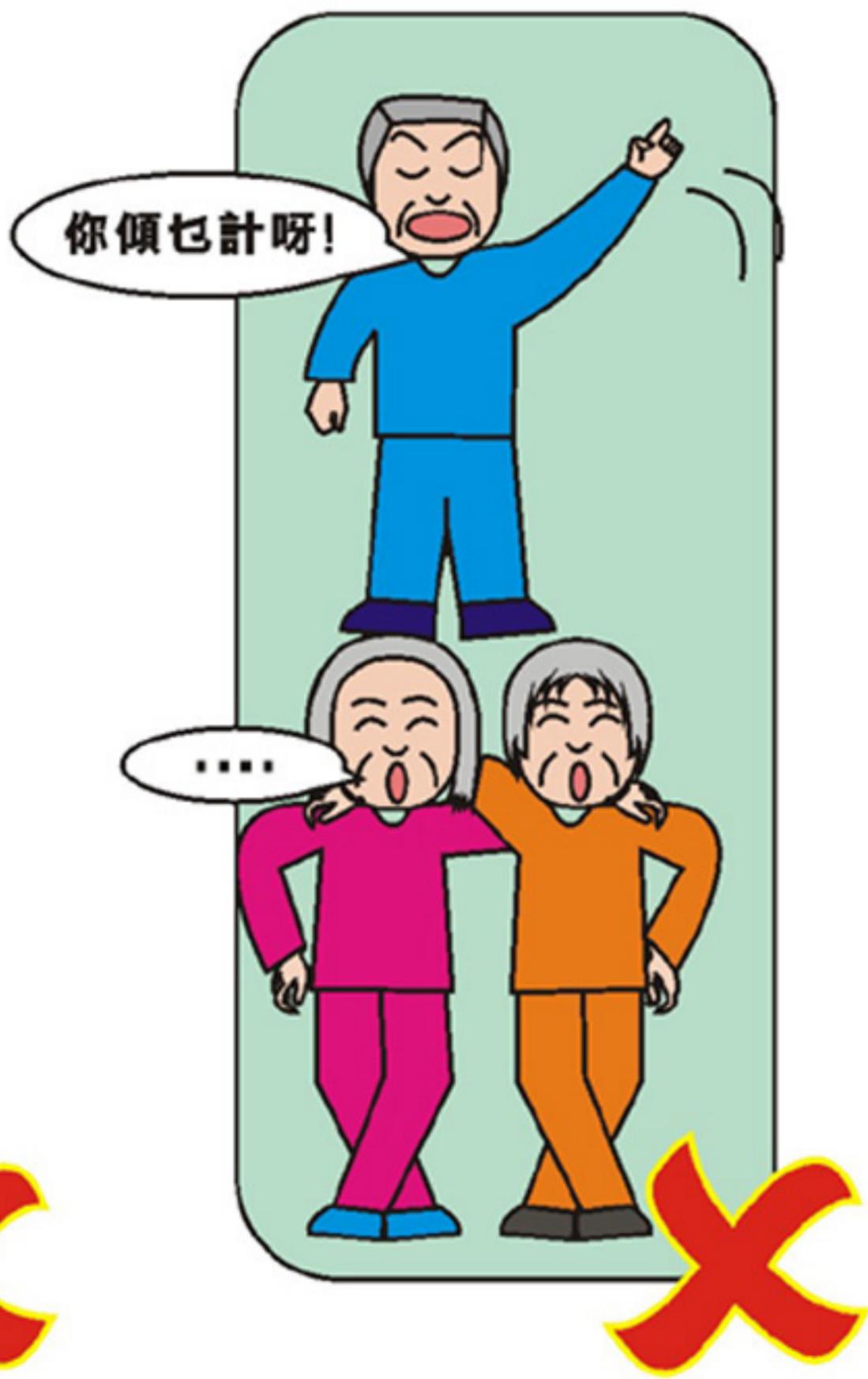




## 互相忍讓



## 多加讓賞



## 5) 社交生活

喜樂長者鄰舍中心  
迎新會



## 6) 餘暇時間



善用餘暇



培養興趣



# 對於退休的消極 想法及謬誤

**謬誤一： 退休無須計劃**

**謬誤二： 退休後會百無聊賴**

**謬誤三： 退休代表  
無用、無價值**

**謬誤四： 退休後身體會衰退**

# 常見的 消極想法及謬誤

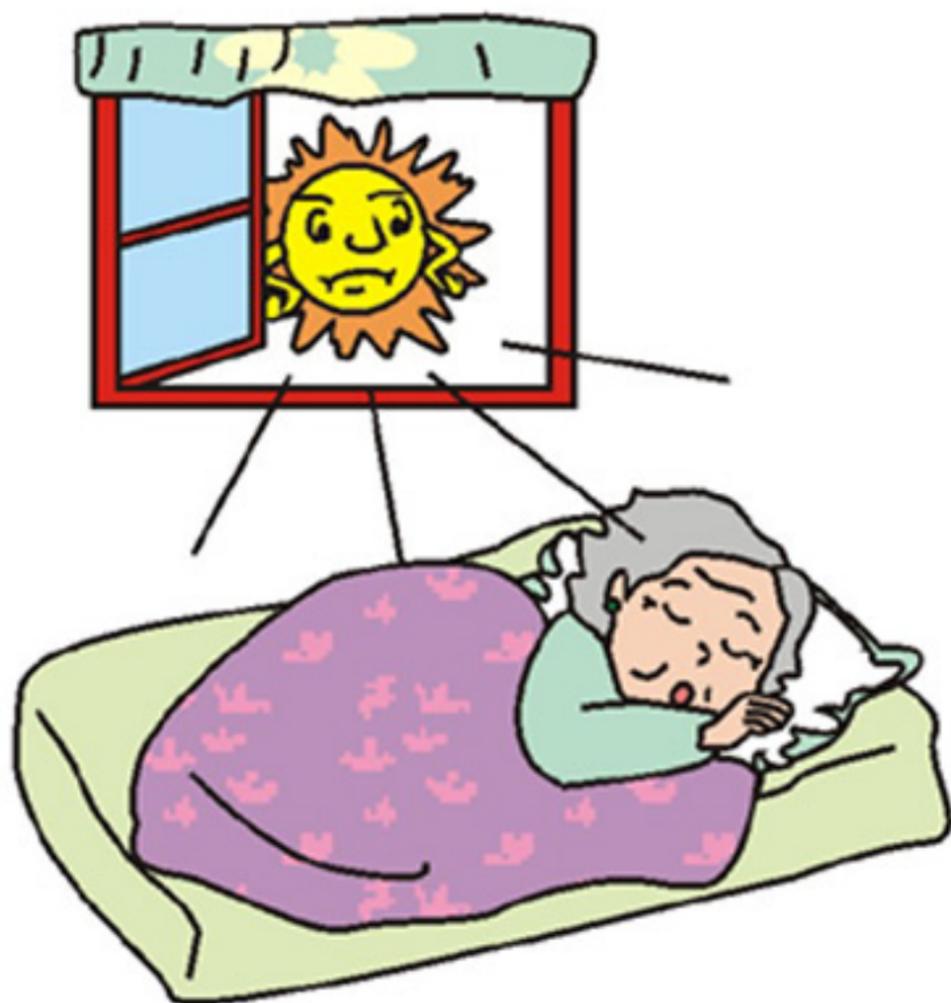
**謬誤一： 退休無須計劃**

**退休年？**



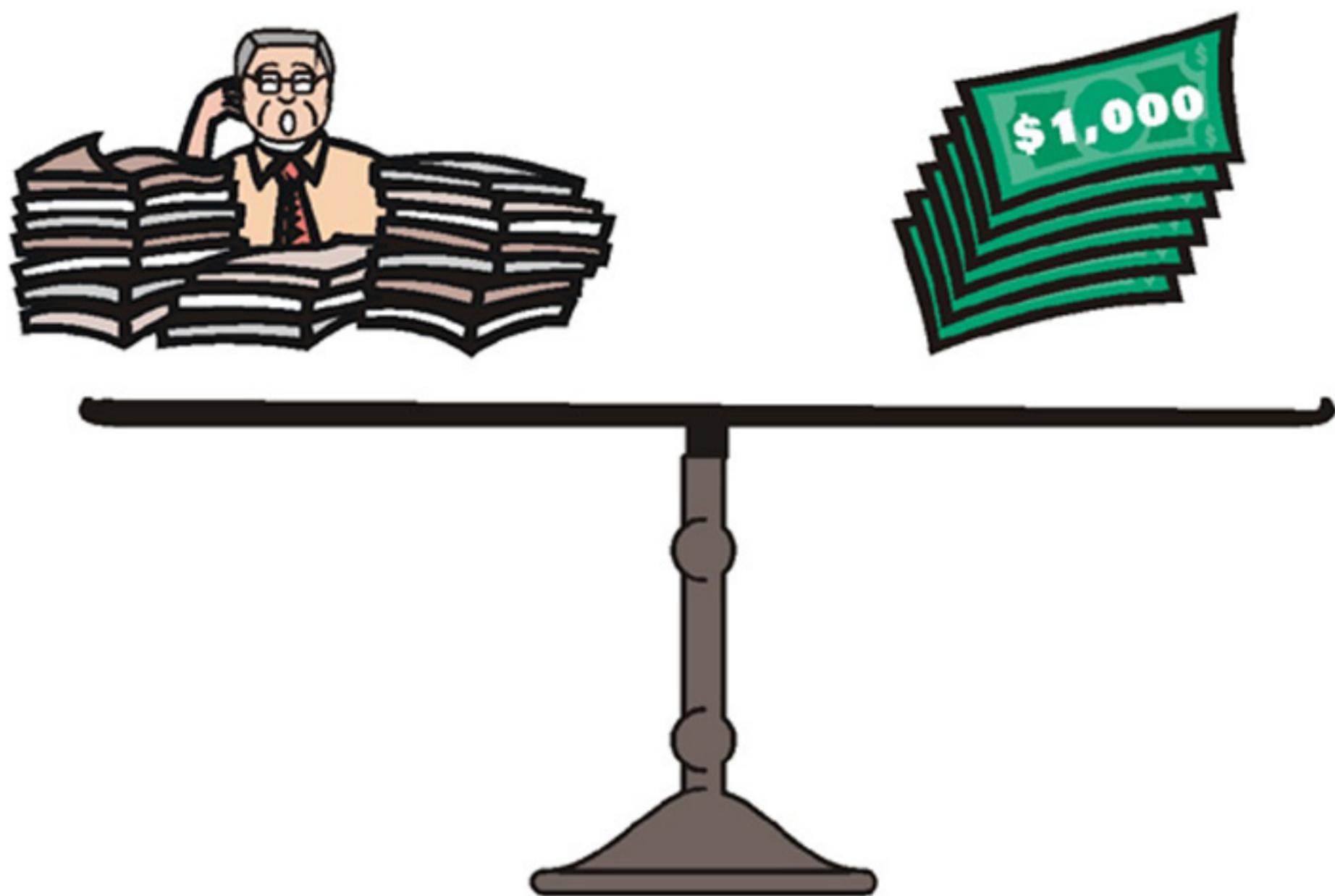
# 常見的 消極想法及謬誤

## 謬誤二：退休後會百無聊賴



# 常見的 消極想法及謬誤

**謬誤三：** 退休代表  
無用、無價值



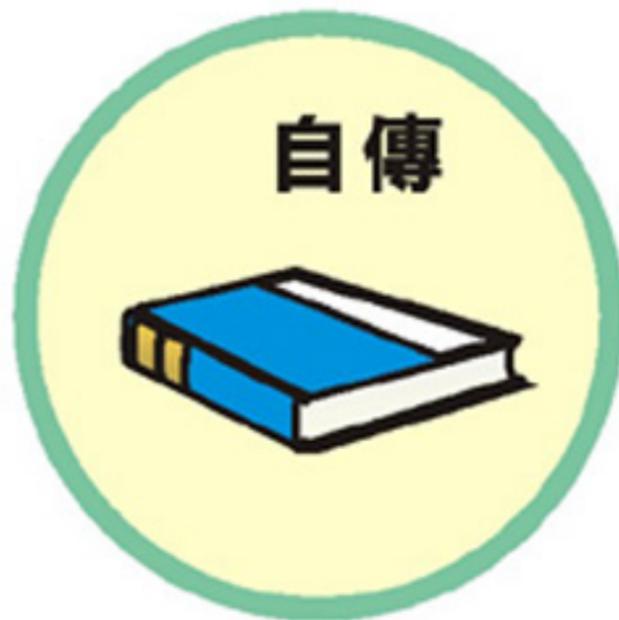
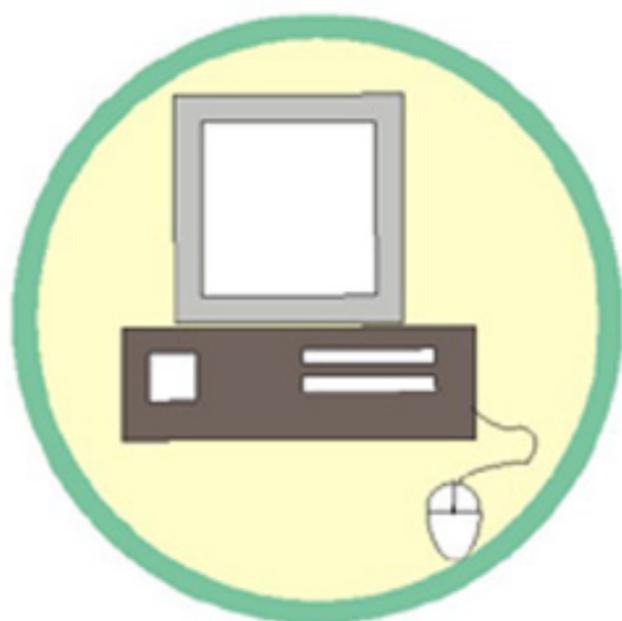
# 常見的 消極想法及謬誤

## 謬誤四：退休後身體會衰退

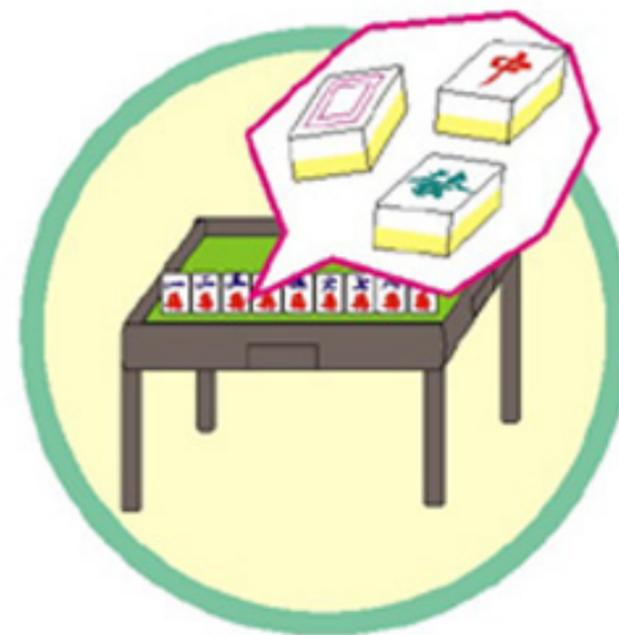


# 退休後活動的小建議

## A) 學習性



## B) 趣味性



## C) 健康性



## D) 服務性



## E) 宗教活動



## F) 其他



# 總結：

悉心策劃

積極的態度

「健康的生活使  
退休更精采」