



香港仔坊會
AKA

TALK TO VENEREE CLUB, HKIE

成功退休，垂手可得？

陳理誠

20.12.2017

分享內容

- ▣ 退休危機
- ▣ Prof. Robert Atchley的「退休六階」
- ▣ 成功及快樂退休的策略 - 六老
- ▣ 香港安老服務及長者享有的福利
- ▣ 長者義工
- ▣ 個人經驗及感受分享
- ▣ 分享及交流



積蓄不足，退休帶來憂慮

積蓄不足
易對退休感恐懼

(明報) 2011年11月18

香港精神健康促進會主席兼精神科醫生陳仲謀表示，不少準退休人士認為工作是可以永遠，但當自己將屆退休之齡時，退休心理壓力漸增。特別是不少長者，會對退休生活感到恐懼，擔心儲蓄不足，生計難以維持。即使退休前

有多充足的準備，但始終都是失去了穩定的工作收入，怕積蓄不夠，往後的生活不知如何是好。所以，花錢時終究不及以往豪爽，生活質素，自然就會下降。對於經濟情況差的人，手停口停，退休後就無以為繼，憂慮自然會更大。

退休帶來的不適應

Weekly timetable

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7am-8am							
8am-9am							
9am-10am	會議		會議		訓練		
10am-11am				見客			
11am-12pm		報告	見客				
12pm-1pm					會議		
1pm-2pm	午餐會 見客						
2pm-3pm		會議	見客	見客	見客		
3pm-4pm	講座						
4pm-5pm				交報告			
5pm-6pm							
6pm-7pm	加班	朋友飯局					
7pm-8pm			加班				
8pm-9pm					朋友飯局		
9pm-10pm							

Weekly timetable

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7am-8am							
8am-9am							
9am-10am							
10am-11am							
11am-12pm							
12pm-1pm							
1pm-2pm							
2pm-3pm							
3pm-4pm							
4pm-5pm							
5pm-6pm							
6pm-7pm							
7pm-8pm							
8pm-9pm							
9pm-10pm							



退休，失去工作，出現情緒病

失去工作成就感
易產生抑鬱

(明報) 2011年11月18日

除了金錢這個實際生活的問題之外，失去了工作上獲得的成就感，亦會為退休人士帶來壓力。職位愈高、權力愈大的人，他們的自我形象一向較高，退休後失去了在工作上的優越感，感受到的壓力亦會愈

退休前，若身處高位，在公司十分受尊敬；退休後，可能與同事聯絡減少，別人不會「經理前、經理後」稱呼，沒有了被尊重的感覺，難以適應。

退休帶來的不適應

無角色之角色理論 (Roleless Role) (Burgess, 1950)


- 退休人士被排斥於社會日常活動之外
- 社會地位與角色、權利、責任相互伴隨
- 退休代表角色的喪失，原有角色所具有的地位、社會價值也隨之喪失
- 難以維持自我的認同和自尊心

退休帶來的不適應

退休首兩年，多不滿意婚姻

太陽報 2013年
8月26日 (一)】

夫婦退休後朝夕
相對，或會難以
適應，易陷婚姻
低潮。一項調查
顯示，高達六成
三受訪者在退休
首兩年不滿婚姻
現況；退休年期
愈短，其婚姻滿
意度亦愈低。調
查機構之一的



香港基督教女
青年會耆年服
務部督導主任
黎玉潔指，夫
婦退休前應盡
早協調退休生
活期望，培養
共同目標或興
趣，以增進婚
姻感情。

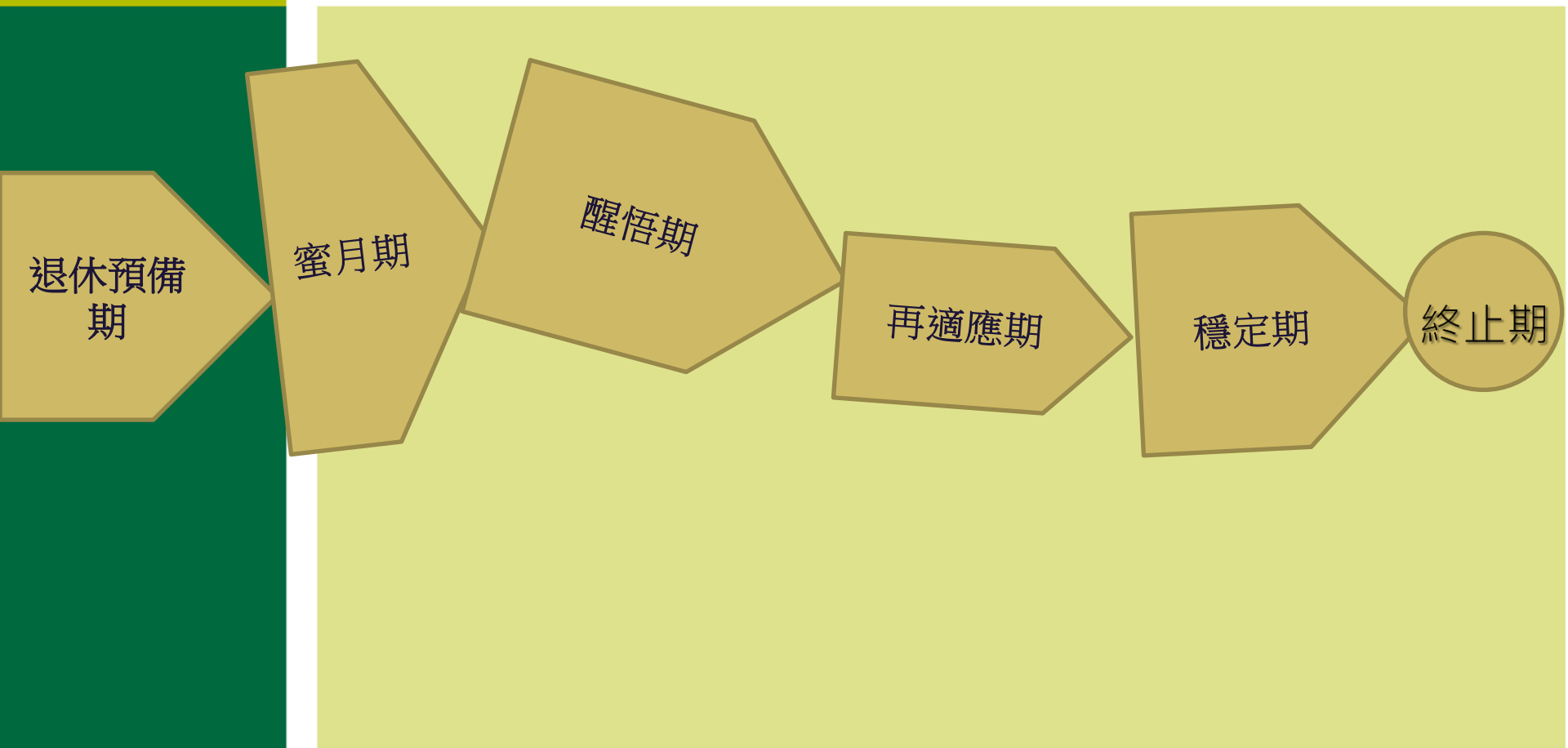
發展性危機 (developmental crisis) (Caplan, 1964)

- 一個人在生長過程中必須面對的轉捩階段，包括入學、異性交往、結婚、生產、更年期、退休等
- 退休會帶給個體一個全新的生活方式，帶來壓力
- 退休人士需要克服角色或生活型態的轉變



退休六階論 (Atchley,1988)

美國著名老年學家Prof. Robert Atchley指出
個體退休生活大概會經歷以下六個階段



退休六階論 (Atchley,1988)

退休預備
期

1. 預備期：真正退休前的時期，有些人會因為要退休而憂心忡忡；也有人一心嚮往退休後的逍遙自在，充滿憧憬；亦有不少人因生活及工作的忙碌，沒有對退休後的生活作太多的思考。

退休六階論 (Atchley,1988)



蜜月期

2. 蜜月期：即剛踏入退休階段，解除束縛，自由自在。多抱着愉快心情享受，積極完成過往未能達成的短期目標，如去旅行及參加短期課程等。但如果退休前沒有妥善規劃生活與經濟運作方式，或會陷入沒有生活目標或是經濟窘迫的困境。

退休六階論 (Atchley,1988)

醒悟期

3. **醒悟期**：完成不同短期目標後，開始真正面對長遠的退休生活。突然面對自己正式進入年老的事實；又面對大量空閒時間，不少人會感迷惘無助，惆悵如何消磨，致產生適應困難，甚或可能會渴望返回工作崗位。

退休六階論 (Atchley,1988)

4.再導向期：開始重新思索生命，探索新生命，發展新承諾；開始尋找可以令自己找回生命價值的事情及工作；重新計劃退休生活，尋找自己的興趣、合適的活動或長期目標。

再導向期

退休六階論 (Atchley,1988)

穩定期

5. 穩定期： 釐清年老的角色，成功建立退休新方向，努力邁向長期目標，開始將生活穩定下來，享受退休生活。

退休六階論 (Atchley,1988)

終止期

6. 終止期： 因為生病而失去照顧自己的能力，轉變為病人，需面對生命的即將結束。

六個階段的適應

- ▣ 每一個退休人士大致會經歷以上六個階段
- ▣ 不是必然地完成一個階段，才進入下一階段
- ▣ 當發現自己未能由「醒悟期」過渡至「再導向期」，便應尋求專業人士協助。
- ▣ 目標是儘量縮短「醒悟期」及「再導向期」，並順利過渡至「穩定期」- 黃金的平台 (Golden Pleatau)
- ▣ 每個人退休後皆有其獨特的體會及經驗，是否能享受快樂及豐盛的退休生活，端視乎其退休生涯計劃及實踐的努力！

成功及快樂退休的策略 - 六老

在退休生活中，若我們擁有「六老」，則生活將更悠然自得，享樂無窮。這「六老」最好在年輕時就要培養，千萬不要以為退休是長者的事，及早準備會讓你更添優勢！

老康

老趣

老居

老本

老友

老伴

成功及快樂退休的策略 - 六老

老本，即退休資本。試想當一個人失去經濟能力，但卻需面對貧窮、憂慮醫藥費、生活費，會是多麼淒涼！擁有充足資金，才可自由自在地享受人生。妥善的理財策劃，應在年青時便作出。

老伴，指同偕白首的夫妻，亦可以是異性或同性伴侶。因兒女長大後多不同住，若有異性或同性可為伴，就可互相扶持照顧，互訴心聲，互相關懷，使生活更安全，心靈更充實。

老友，就是一齊談天說地、飲食旅行、唱歌跳舞的朋友。老友遍天下，還繼續結交新朋友，自是快樂無比。

成功及快樂退休的策略 - 六老

老康，健康十分重要，應及早「整治」個人身體健康，如注意飲食、營養、生活習慣、運動養生、保持身心健康，減少日後老化，身體毛病的出現；

老趣，即興趣。在年青時及退休前後，應發展自己的個人興趣，如琴、棋、書、畫；又如義工服務、含飴弄孫等，使精神上有所寄託，生活將更多姿多彩；

老居，住的居所。及早計劃，擁有自己不須再負擔的住屋或住屋費用，安裝適合長者居住的家居設備；甚劃計劃及物色日後需要的安老院及身後的殮葬事宜，亦是應該關注的。

快樂及成功退休 – 總結

1. 退休是生活的一大轉變，透過悉心策劃及妥善安排，是可以漸漸適應的；
2. 退休是人生其中一個必經階段，過得是否快樂、充實和有意義，端視乎自己的抉擇、積極的態度和做法而定。

香港安老服務概況

I. 社區支援服務	II. 院舍服務
<ul style="list-style-type: none">- 長者地區中心- 長者鄰舍中心- 長者活動中心- 長者支援服務- 長者日間護理中心- 綜合家居照顧服務隊- 改善長者家居及社區照顧服務隊	<ul style="list-style-type: none">- 安老院- 護理安老院- 護養院- 安老院舍暫託服務- 緊急住宿服務
III. 新服務計劃	
<ul style="list-style-type: none">- 離院長者綜合支援計劃- 長者社區照顧服務券試驗計劃	

腦唔老 有班老大

本地長者福利你知幾多？

醫療券



\$2,000 每年

65 歲或以上 (i)

實施日期 **1** 7月

豁免公立醫院及診所費用



75 歲或以上 (ii)

實施日期 **中** 7月

資產上限	單身 長者	夫婦 長者
	\$14.4萬	\$21.8萬

生果金 (長者生活津貼)



65 歲或以上

\$2,565 每月

資產上限	單身 長者	夫婦 長者
	\$32.9萬	\$49.9萬

入息上限	單身 長者	夫婦 長者
	\$7,750	\$12,620

高額長者生活津貼



65 歲或以上

\$3,435 每月

資產上限	單身 長者	夫婦 長者
	\$14.4萬	\$21.8萬

高齡津貼



\$1,325 每月

70 歲或以上

毋須入息及資產審查

廣東計劃



65 歲或以上
移居廣東的香港長者 (iii)

\$1,325 每月

資產上限	單身 長者	夫婦 長者
	\$32.9萬	\$49.9萬

入息上限	單身 長者	夫婦 長者
	\$7,750	\$12,620

長者申請綜援



65 歲或以上

取消舊「衰仔紙」安排 (iv)

長者牙科資助



75 歲或以上

有領取生果金長者

(i) 由服務提供者進行簡單登記程序並開設醫療通 (資助) 戶口。可用於已參與醫療券計劃之註冊西醫、中醫、牙醫、脊醫、註冊護士、物理治療師、醫務化驗師、視光師等等。
 (ii) 社會福利署將會陸續為合資格長者發出「醫療實用豁免證明書」。長者只要於求診時帶備證明書，便能

長者福利知多少

長者義工

- 長者義工乃重要社會人力資源，符合社會需要
- 2003年：5萬多人；2012：12萬多人，佔全港義工人數的13%
- 香港各區現時有逾200間長者中心，中心會協助退休人士參與義務工作，為社區中有需要人士服務。
- 中心提供有不同性質的義工工作機會，例如電話慰問、文書處理、社區或醫院探訪、策劃及帶領活動、出任課程導師、陪伴及照顧有需要長者等。

長者義工

- ▣ 不用擔心自己能做到與否，問題在於自己想不想做
- ▣ 人人為我，我為人人
- ▣ 助人乃快樂之本

個人經驗及感受分享

香港仔坊會社會服務

1950年 - 成立母會：香港仔街坊福利會

母會



香港仔坊會
AKA

1976年 - 成立社會服務中心

社會
服務



香港仔坊會
AKA
社會服務
Social Service



願景 (Vision)

提供優質服務，使成為卓越的
社會服務機構。

使命 (Mission)

倡互助。共襄鄰里
育英才。服務社會

服務類別

I. 安老服務

- 賽馬會黃志強長者地區中心
- 南區長者地區中心
- 方王換娣長者鄰舍中心
- 林應和長者鄰舍中心
- 華貴長者日間護理中心
- 長者支援服務
- 離院長者綜合支援計劃

II. 綜合青少年及社區發展服務

- 社區中心
- 賽馬會綜合服務處
- 持續及成人進修社區學院
- 珍維社區健康促進中心
- 悠閒坊(社會企業)
- 尚衡成長及培訓中心
- 尚融坊林基業中心

III. 家居支援服務

- 綜合家居照顧服務隊
- 改善長者家居及社區照顧服務隊

機構轄下單位分佈南區各處

薄扶林 (瑪麗醫院)

1. 離院長者綜合支援計劃

薄扶林

石排灣

1. 賽馬會綜合服務處
2. 尚融坊
3. 改善長者家居及社區照顧服務
4. 就業服務

華富

1. 南區長者綜合服務處
2. 悠閒坊(華富店)

華富

華貴

華貴

1. 方王煥娣長者鄰舍中心
2. 華貴長者日間護理中心
3. 珍維社區健康促進中心

香港仔舊大街

1. 社區學院
2. 尚衡成長及培訓中心

香港仔

香港仔大道

1. 中央行政部
2. 社區中心
3. 賽馬會黃志強長者地區中心
4. 綜合家居照顧服務隊I及II
5. 悠閒坊(旗艦店)
6. 研究及發展部

黃竹坑

1. 南區長者地區中心
2. 綜合家居照顧服務隊III及IV隊

黃竹坑

鴨脷洲

鴨脷洲

1. 林應和長者鄰舍中心

堅尼地城

1. 活出健康·樂在觀龍

分享及交流

多謝！