

挑戰退休人士的「拉闊假期」

◆李孟進

你會不會覺得已經50多歲人了，很多活動都應付不來、又不想嘗新了，包括去一個陌生地方、去學一種新語言、與陌生人溝通……。

又或者退休年齡已到，與其百無聊賴，不如試下去接受新挑戰、去做你平生不會做的事情？例如去參與大自然勞動耕種活動、去與陌生人共同生活、幫忙打掃、以至進行文化交流呢？

不少人到了50多歲便會開始感到徬徨，有工作做的人會擔心退休後日子如何過，有些人會力不從心，有些人健康會出現變化……，聖雅各福群

會為了協助退休人士調適退休生活面對的壓力轉變，今年首創一項名為「拉闊假期」計劃(Live Holiday)，就是讓他們到韓國體驗農耕生活和進行兩地文化交流，一如年輕人可以到外地體驗生活般，令他們未來人生更添姿采。

負責「拉闊假期」的「創齡·樂匯」經理吳鎧穎表示：新一代退休人士有「三優」，即健康良好、學歷高和有經濟能力，可正因為這個原因，他們未必可以接受到退休後「空巢期」生活。她看到不少人在退休後，身心各方面均出現壓力，部份人士更因未能適應而出現情緒問題。根據

統計處2012年的調查，現時本港男性及女性平均壽命分別為80.5歲及86.1歲；若以一般退休年齡為60歲來說，即退休人士將要面對約二十多年的退休生活。因此，如何準備及適應退休生活，實在是非常重要的！所以，她建議退休人士宜在退休前兩年開始計劃他們的退休生活。

該會設計的「拉闊假期」並不是一個純吃喝玩樂的旅行團，也非一般傳統的旅行模式，如高床軟枕豐衣足

食。「拉闊假期」體驗農耕的生活，是希望讓退休人士再次面對及經歷不同的生活挑戰及困難，重新提升適應力及突破已有的框框，再次審視自我能力。

而選擇韓國及以體驗農耕生活作誘因，就是貪其與香港人語言不通，可以迫使參加者認真地學習接受新環境、新語言及新事物。

這個計劃在出發前三星期開始上課，一星期3節包括韓文班外、熱身運動、中暑及藥物知識、學打



●退休人士到韓國體驗農耕生活，為個人訂立生活目標，增值自己，令未來人生更添姿采。

繩結或學煮小食，以便可以去教當地人或作送禮紀念用。這課程還要教同行的團友玩集體遊戲加深認識，為了方便到達陌生環境後

彼此生活起來更有默契。

今年由5月份起共有8團出發，每月一團，每團行程7天，

參加人數大約10人。他們需要接受面試且合格，每人團費為6,500元包括機票食宿和交通保險等開支。帶團的社工亦不時與參加者制訂個人生活目標，如增值自己、回饋社會等，讓他們日後生活更懂得珍惜及來得更充實。

「拉闊假期」至今辦了三團，報名踴躍初步反應理想。

樂在耆中之三十七



人逢花甲復何求
有兒有女樂悠悠
養兒長憂九十九
無兒更無後顧憂

◆香山亞黃

預防被侵吞財產

◆江馥賢

長者被虐，並不限於身體、精神上的虐待；財政上的侵奪，亦是需要關注的一環。香港基督教服務處「關注虐老工作小組」在今年一月至三月進行了一項「了解50歲至70歲人士的財產管理習慣及想法」問卷調查，以了解接近二百

位受訪者的特性和需要。小組召集人張燕琳解釋，在未經長者同意下，旁人私自挪用長者本人的金錢、資產、貴重物品等，即屬虐老。施虐者可以是任何人，包括家人、朋友與鄰居不等。「曾有長者行動不便，家人說可替她看管財產，後來長者發現銀行資金無故減少，才知事有蹊蹺；亦有人向長者承諾照顧生活，卻提出轉換物業的條件；更有領取綜援的長者向社工表示缺乏日常金錢，才揭發事件。」張燕琳表示，任何財政決定必須出自長者的自願性，旁人不應加以主導和威脅。

事實上，要預防財政被侵吞並無方法，張燕琳提醒長者要具備良好的理財意識，要先了解自己的生活需要，再作適當安排，她說：「最好在退休前便有這個概念，60至65歲需要什麼？而65至70歲又想過一個怎樣的生活？如此類推，好好計劃」。她建議長者實際地參與機構舉辦的理財講座或課程，多聆聽中立意見，以防旁人有機可乘。此外，擁有聯名戶口的長者要加倍小心，因戶口涉及二人，容易產生誤會，引致侵吞財產之事。而有認知障礙傾向的長者，亦可考慮在清醒時訂立持久授權書，待日後有需要時，由信任之人代為管理財產，並保障個人權益。

夏

至後，地球的生命節律便由陽步向陰。「陰」與

「陽」之道，應該如何理解，並應用到日常生活上去呢？

本港易學家蘇家

興對此有精闢見解：八卦為乾、兌、離、震、巽、坎、艮、坤，當中以「坤卦」為純陰，坤卦不健康時，可演繹為以下三重意思：

秋冬濕重宜寬心



◆梁穎勤

一、身體健康上，表現為濕重、水腫、虛寒、手腳冰冷。二、心理健康上，表現為小器、計較、是非、猜忌。三、家居健康上，表現為多雜物、過期雜誌不扔、桌上報紙長期亂放、三十年前的衣物也捨不得送人。

隨著8月7日立秋，地下的濕氣開始上侵，整個大氣候都趨向「濕重」。

一般人會感覺易倦，少運動的長者下肢尤其感到重墜，懶走動，做事又提不

起勁。最弊是不知何故常思前想後，憶念別人虧欠自己。蘇家興老師建議：祛濕第一招：晨運。早上5至7時(即卯時)氣血行至大腸經，宜散步、要太極，並放掉便便。

祛濕第二招：正飲食。如果你還未入夏至(6月21日)戒凍飲，立秋後仍可以給自己一個機會。7至9時(辰時)行胃經，宜吃早餐，最好是食

稠綿滑，又暖脾胃。祛濕第三招：整理家居。過期雜誌、年輕時的潮衣、不需要的紀念品，煩。