

# 如何規劃更好的「人生下半場」

◆李孟進

人生之中，不論是成長階段，包括小孩子、或者到中學畢業、又或進入職場打拚以至成家立業，自己總會有些短期或長期的人生規劃。但是，當你退休年齡屆臨，你有沒有為自己下半場的人生作出規劃呢？

原來，國際文獻中指出，每個人對50歲以後的生活都有不同關注點。基督教家庭服務中心基於這個原因，在2015年下半年曾向363位50歲以上人士進行「我的悅齡生活」問卷調查，探討他們對未來生活的安排和憂慮。

調查結果發現，受訪者最關注或憂慮的退休後「七件事」，依次是：醫療(89.5%)、退休後生活(88.7%)、金錢(85.1%)、旅遊(84%)、社區安老(77.7%)、人際關係(73%)及照顧家人(70.5%)。其中，排首位的「醫療」事項中，逾七成(72.9%)憂慮「醫療收費」。

該中心高級經理(發展)劉德基解釋，上述數字反映醫療收費訊息透明度不足，

特別是一些長期病如癌症、形形色色的治療方式及收費、以至康復期安排等，都令他們難以估計最終使費，加上沒有查詢渠道，令他們不知道要準備多少錢才叫做足夠。

在「退休後生活」方面，74.8%的受訪者關注「如何善用餘暇」，47.2%的受訪者會考慮「進修」及13.0%的受訪者會考慮工作。有關「金錢」方面的關注或憂慮，最多人擔心「退休後如何理財」(58.3%)，其次是「金錢是否足夠退休」(55.3%)及百年歸老後「遺產分配/訂立遺囑」(27.2%)。

由於本港社會目前尚未有一套整存的退休適應服務去回應這些人士的需要，基督教家庭服務

中心將會開辦「人生下半場規劃」工作坊，並且提供個人人生規劃服務，服務50後人士如何規劃退休生活，令他們從新探討及檢視未來三分之一的人生路。

劉德基又指出：每個人的人生規劃都不同，所以需要早作安排。工作坊是要令每個學員明白社會有什麼資源及他們人生路向，包括：如何理財、是否有足夠金錢退休、遺產分配等等。當他們完成工作坊後，中心會提供1對1服務，了解及分析每個人的需求及協助找出他們深層次的人生方向，例如，在「退休後生活或金錢」環節中，有些人工作是為了金錢，有些人是為了回饋社會，有些人是為了打發時間，每人的生生意義不一樣，因此1對1貼身規劃是重要的，當明白自己路向時便能締造燦爛下半生。

如果你想擁有一個與別不同的下半場黃金歲月，不妨致電上述中心報名，電話：2357 9963。

## 治老奇方之十

十六歲時顏如玉，六十難尋舊面目。  
沒了蜂腰脹了腹，也不俗。少年靚過應滿足，何苦對鏡雙眉蹙！唔係老，係成熟！



◆香山亞黃

### 上 兩回講到「老人如細蚊」，

建議各位老友記效法小人兒：一，過著「節奏與重複」、「溫暖而安全」的生活。

二，吃東西別饞嘴，無論軟硬，冷熱，鹹甜，多少，寒熱，都要合口度，生病時要戒口，別想做就去做。

今次講到三，一方面鼓勵你返老還童，有「三個心」：好奇心，赤子心，喊完馬上又可以開開心心；另一方面切戒返老還童。

好奇心讓您天天活得有新鮮感，您

## 放下身段做義工

◆江馥賢

**做** 義工的好處，人人皆知：幫助他人、建立友誼、產生滿足感等。那麼，長者做義工，與一般人又有何分別？義務工作發展局義工培訓發展經理劉定忠指出，長者做義工，對於身、心、社、靈各有好處。首先，大部份的義務工作都需要離家

外出，到特定地點進行。恆常外出，保持身體活動量，比長期留在家好。而且，退休長者透過義務工作，與社會保持接觸，可避免脫節。再者，在做義工期間，因著自己的付出，為別人和社會帶來大大小小的改變，會帶來好心情和滿足感，不論對心情和心靈，都有好處。

但是，新一代長者的學歷與人生經驗，與上一代長者都有一定分別。那些義務工作才算合適？劉定忠表示，從前的長者義務工作，都以探訪和院舍表演為主。但隨著嬰兒潮出生

人士踏入退休行列，義務工作亦有新趨勢。他說：「不少長者在退休前都是專業人士，他們有的是前官員，又或是某大型公司的負責人，他們對於做義工，或許有所要求，例如是希望義務工作的內容可以令他們發展所長。」所以，現時亦有機構請長者義務

擔任學生的導師，及為非牟利機構擔任顧問，提供意見。但，並非所有機構，都需要義工擔任這些崗位。實際上，有很多較為不起眼的工



◆除探訪及院舍表演外，現時不少機構亦提供多類型的義務工作供退休人士選擇。

## 最緊要「三個心」

### 細蚊教老人

◆梁穎勤

(下)

可以想像一個失缺好奇心的孩子是怎麼樣的嗎？對了，就是離群索居，對任何事情都不感興趣，小孩子若出現這個狀態時，弊啦，肯定是病倒了。很不幸，這卻是不少長者的常態。他們可能只願意跟社會有最基本的接觸，有些是因為長期病痛，有些是因為配偶不在身邊，情緒困擾，不過成也蕭何，敗也蕭何，因為傷心事而失卻了好奇心，人之常情，無須難為情，但若重重拾好奇心，也許就能治好了這一塊心病呢。

小孩兒心地純潔善良，沒有長久的仇恨和怨懟，雖然他們常哭，但為的都

是很簡單的理由，餓了，睏了，尿了，過兩秒又開開心心，我們要容許自己有時低潮，就算大丈夫，也有鐵漢柔情傷心時，但要給自己一個期限，明天太陽升起，就曬乾眼淚傷悲，去玩去笑。

以上「三個心」固然是無價寶，但細蚊叫得做細蚊，自然還有許多大不透的地方，常懷好勝心，欠自制，愛鬥嘴。不知道為甚麼，有時爺爺嬤嬤公公婆婆變了孫仔孫女般，咩都鬥一餐，忘了10秒鐘跑100米是40年前的個人紀錄，也記不起香脆甜辣的食物已不適合自己，結果眼闊肚窄。嘻嘻。