



編者的話

◆ 謝文慧

前跟負責退休人士服務的同事及一位退休將近五年的王女士傾談，了解退休人士從工作上退下來後的適應情況。在同事接觸的個案中，大部份退休人士在首半年至一年期間，通常會為自己安排了短期的計劃，特別會到不同地方旅遊，滿足從前因工作緣故，久久不能遊覽的地方，這些旅程動輒幾個月；有的會去報讀一些興趣課程，如畫畫、製作中西美食、書法、舞蹈和歷奇活動等等。他稱這個階段為退休蜜月期。王女士隨即分享從事工作十分勞累，作為一個雙職母親，要照顧孩子，打理家務，煮飯及照顧高齡的媽媽，

一起走進退休的日子

這些都是上班前或下班後的日常事務，如此年復年的生活，回想當時的自己是身心俱疲。所以，當一開始退休，她感到無比的釋放，而她喜愛做全職家庭主婦，全心照顧子女和丈夫。可是，當她的退休蜜月期過後，她開始感到無所事事，「子女跟丈夫外出工作，做好家務後就去飲茶，再到百貨公司逛逛，由於天天流連店舖，心怕店員以為我來偷竊，哈哈！」王女士的分享十分真實，她不知道如何打發每天大量的時間，生活變得無聊！其實，我也遇過一些退休人士，他們昔日在工作上有如揮軍的大元帥，在職場上有十分出色的表現，個人擁有很多成功感，一旦退下戰場，他們更覺得很難

適應，除了對工作的事感到有興趣外，其他的活動都拒絕參加。同事告訴她認識了一位退休了七年的男士，情況類似，她經過多年努力都沒法重回職場，幸好的是他沒有就此把自己隱藏起來，最終接受角色轉變，然後來尋找自己第二個人生。退休適應需要及早準備，特別是在心態上，多看相關的資訊，多了解坊間的退休人士服務，多聽不同退休人士適應真實情況，為退休生活作出短期及長期的計劃。王女士可算是幸運的一個，退休後一年在偶然機會下接觸到一個義工服務，從此認識了一班一起走進退休日子的朋友，建立新社交群，開展多姿多彩的黃金歲月。

周永新和其團隊剛發表了《香港退休保障的未來發展研究報告》，建議香港制訂全民退休保障政策。這份報告書的主要內容如下：年滿六十五歲或以上在港永久居民可即時每月領取三千元老年金，免資產及入息審查。僱主及僱員除了繼續供款強積金外，另要按每月薪金繳交百分之二至五的薪俸老年稅；月薪少於六千五百元者免繳，但僱主仍要繳交薪俸老年稅。這些供款用來支付老年金計劃的開支。此外，政府須將目前發放的高齡津貼、長者生活津貼、和長者領取綜援標準



短評

◆ 李翊駿

香港推行全民退休保障計劃的疑慮

周永新等人同時指出這項計劃的「可承擔」和「可延續性」相當短，整項計劃會在二零二六年入不敷出。這是美國式的隨支隨走——由下一代供養上一代的退休保障計劃。李翊駿指出，這項建議的全民退休保障計劃其實將香港引入福利國家的前途去，西方多國目前正因全民退休保障而陷於破產邊緣。前車之鑑，香港何需走上這條苦路去。

金額等開支撥歸老年金帳號。政府並要一次過注資五百億元作種子基金，令老年金計劃可即時運作。這是政府、僱主和僱員三方供款的模式。時下供款僱員的老年金，則由下一代繳交的薪俸老年稅支

人月雙圓

這項建議的全民退休保障計劃其目的正正因全民退休保障而陷於破產邊緣。前車之鑑，香港何需走上這條苦路去。

增加供款額，供養上一代。工齡越長，供款越多；薪金越高，供款越大。低收入者免供，但六十五歲後卻可享受別人供款的成果。人們的壽命越來越長，已令不少西方國家窮於應付長者的退休金。香港社會真的沒有財源在未來五十年、一百年或更長的時間繼續推行全民退休保障計劃嗎？

彩繪浮生·滿載回憶

人物掃描

◆ 吳之瑩

不久前東華三院的「愛不同藝術」畫廊有一個「畫間築夢·彩繪浮生」水墨畫展覽，展覽特別之處是作品都是年輕時未有機會上學，且有不同程度視障的婆婆經兩年習水墨畫的作品！後來難得有機會與參展的其中兩位婆婆廖唐（暱稱「唐唐」）和謝金娣在畫廊中見面，與她們一席話，令我不由得心生敬佩！表面看來，性格並不不同的兩位婆婆在院舍中結為好友。較主動的金娣常鼓勵溫文的唐唐參與活動，大家在歌唱班學會不少生字。兩年前又結伴學

習水墨畫，從執毛筆第一步學起，帶來不少開心時刻。金娣回想起展覽開幕那天仍感雀躍不已，因為兒子一家從澳洲回港參與。她說自己從未上學，在老師用心開導下，漸漸學會將心中所想活現在畫紙上。她當初從未想過有開畫展的一天，有份參與展覽對她是莫大的鼓勵！金娣一生營營役役，碰上不少逆境！丈夫壯年突然離世讓她肩負起養育三個孩子的重擔。她無懼無畏的精神讓她在當時仍屬男性主導的社會裡「搵食」，除了在醫院當工友、下班後又去當泥工、抬豬、煮飯等兼職，只想多掙點錢為孩子。為了兒

子移居外地着想，自己安排在院舍安頓下來，把握每個學習和參與機會，並為現時所擁有的一切而心存感恩！金娣的友伴「唐唐」年屆九十高齡，她予人溫文爾雅、神態自若的感覺。她向我輕柔地解釋她筆下一系列四張水墨畫，眼前所見是她兒時的鄉村風光。透過簡單的筆法畫在宣紙上，流露她對在鄉間活的一份懷緬，畫中更滿載「唐唐」對人生經歷和家庭的回憶！「唐唐」的人生原本有個美好的開始，遇上自己心儀的丈夫，可惜天意弄人，兒子在四歲時不幸離去，為

了成全夫家舊社會思想，她讓丈夫迎娶妾侍，自己返娘家自力更生，由車衣工作再轉做家庭傭工。善解人意的「唐唐」一生以誠待人，一直得到僱主的愛戴和稱許。惟時間流逝並不能淡忘對丈夫和兒子的愛和思念，畫中經常出現成群的禽和小動物，細說大家相伴



●「唐唐」(左)和謝金娣在畫廊中一起分享她們作品中的故事和人生經歷。

關懷社區

◆ 錢佩佩

年紀大了，想重拾書本真的不容易！雖然政府積極提倡「終身學習」，鼓勵長者自我增值，坊間亦有不少組織舉辦長者課程，但往往長者會因記憶力衰退、行動不便、經濟拮据等因素而降低學習意欲。《長者空中進修學院——長進課程》於二零零一年由香港電台第五台成立，旨在讓五十歲或以上的長者，即使足不出戶都可進修。報讀人士可因應個人興趣，透過第五台的頻道，獲得專業導師教授，增廣見聞。長者透過收聽電台節目來進修，可以寓學習於娛樂！《長進課程》費用

「長進課程」助長者 與時並進 精彩晚年

全免，不設考試制度。長者可以按照個人興趣、時間和能力來選修不同科目，不必舟車勞頓到課室上課，只需按時收聽香港電台第五台節目，便可安坐家中，自我進修，完全不受時間、地點和金錢的限制！《長進課程》以空中廣播的形式上課，其受惠人數眾多，而且不論健康或體弱的長者均能受惠。凡年滿五十歲的長者便可報名參加，已報名的學員將會獲贈免費講義，方便溫習。《長進課程》每個學期都會為學員開辦四個科目，2014-2015 年度上學期於 9 月 1 日開課，尚餘少量名額可以接受報名。本學期內容包括：針對各種常

見疾病，推介合適的食療，以食物代替藥物，發揚「醫食同源」精神的「食得樂」；深入淺出地講解各種急救知識，建立正確的急救觀念，避免「救人變害人」，與香港聖約翰救護機構聯合製作的「長者急先鋒」；涉獵二十五位古今中外，五十

歲以後成名成家、閃射夕陽金光的名人事蹟，鼓勵長者不斷學習和奮鬥的「大器晚成話古今」；透過文本導讀，介紹語言的發展變化，輕鬆學習普通話的「經典文學普通話 II」。有興趣報名的朋友，歡迎寫信到九龍廣播道三十號香港電台第五台索取報名表格，或電郵至 rc@rthk.hk，亦可傳真：23396376。

香港電台第五台節目《長進課程》2014 - 2015
日期：由 9 月 1 日，一連 26 個星期一、二、四及五
時間：晚上八時三十分至九時
頻道：香港電台第五台 (AM783 / FM92.3 天水圍 / FM95.2 跑馬地、銅鑼灣 / FM99.4 將軍澳 / FM106.8 屯門、元朗)
* 星期六及星期日下午五時至六時重播。
* 港台網站 (http://radio5.rthk.hk) 同步播出及提供節目重溫。