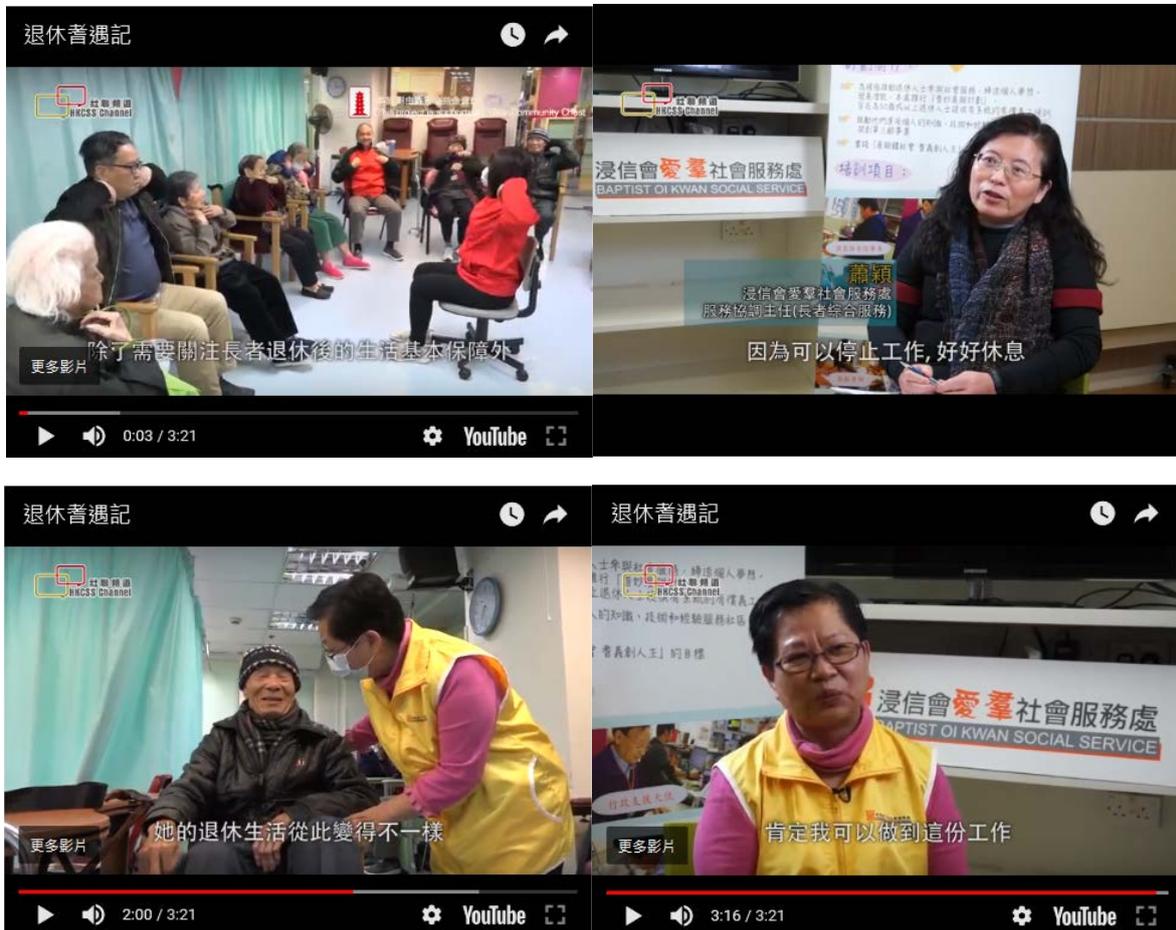




# 媒體報導 NEWS CLIPS

03/2018

傳媒 MEDIA： 香港社會服務聯會  
標題 TITTLE： 退休耆遇記  
日期 DATE： 2018年3月15日 (星期四)



香港人口高齡化，除了需要關注長者退休後的生活基本保障外，他們心理需要亦不容忽視。浸信會愛羣社會服務處曾訪問 1500 多名長者，結果發現，一成半受訪者出現抑鬱徵狀。

浸信會愛羣社會服務處(長者綜合服務)服務協調主任蕭穎表示，長者退休後，初時會為毋須再工作，可以好好休息而感到開心。不過，他們會逐漸覺得失去角色，加上身體機慢慢退化，令情緒受困擾。此外，人際關係對他們而言亦是新挑戰。

「退休後有失落感，因為覺得自己仍有工作能力，很想找兼職。但由於學歷不高，於社會中難以找到兼職機會。」已退休十多年的長者義工鍾瑞娟是其中一位過來人。不過，參與「耆妙展翅計劃」後，她的退休生活從此變得不一樣。



# 媒體報導 NEWS CLIPS

03/2018

傳媒 MEDIA : 香港社會服務聯會  
標題 TITTLE : 退休耆遇記  
日期 DATE : 2018 年 3 月 15 日 (星期四)

浸信會愛羣社區服務處於 2015 年推行「耆妙展翅計劃」，旨在為 50 歲以上退休人士提供有系統的義工培訓及實習，鼓勵他們運用個人知識、技術及經驗，服務社區，參加者本身的學歷及技能並不重要，關鍵在於「有心」。蕭穎指，計劃工作內容十分多元化，包括陪老員、店務大使、銀齡老師、縫補師，以及提供膳食服務的健康膳食指導員等，會按照退休人士的興趣提供培訓及跟進。

在計劃下，瑞娟成為陪老大使、縫補師及健康膳食指導員。身兼三職，除幫助瑞娟提升技能外，亦令她覺得自己更有用，於社會上有立足之地。瑞娟分享經驗，指參與計劃可得到讀書機會，自我增值，增加自信心。例如成為健康膳食指導員，會在護士及營養師教導下，學習設計餐單及烹調食物給長者享用。至於陪老大使的經歷，則令瑞娟從幫助及關心長者的過程中，看到自己的需要，並獲得長者的無言感激。

此外，計劃為長者義工提供交通津貼，但對義工們而言，箇中意義遠大於金錢上的補貼，「代表社會認同、肯定我可以做到這份工作。」瑞娟滿足又自豪地說。

網頁連結：[http://www.hkcss.org.hk/c/video\\_detail.asp?video=1&topic\\_type=&content\\_id=4433](http://www.hkcss.org.hk/c/video_detail.asp?video=1&topic_type=&content_id=4433)