



傳媒 MEDIA : 成報
標題 TITTLE : 退休人士做義工 精神健康相對好
日期 DATE : 2018 年 06 月 19 日 (星期二)



調查發現參與義工服務的退休人士精神健康較好。

【本報港聞部報道】一項調查發現，參與義工服務的退休人士，他們的精神健康狀況較其他退休人士為好。浸信會愛羣社會服務處於今年 2 至 3 月，以問卷訪問近 400 名義工，他們的年齡為 51 歲或以上，當中 27%受訪者的身心健康指標分數獲得 90.8 分，較其他職業組別高。不少人由於希望學習新事物或實踐助人價值觀，而參與義工服務；他們越滿意義工工作，身心健康指標越好。

感受人生起伏

一名逾七旬的退休人士坦言退休後人生沒有方向，他坦言休息至第 3 個月已經不知如何，於是他參加了義工計劃，更投身至醫院的復康店。

他稱在醫院的義工服務令他認識更多醫療新科技之外，更令他感受人生起伏。

機構昨日建議退休人士在平衡日常生活其他事項後，每星期可花四小時參與義務工作，其他機構亦可為退休人士提供義工津貼或獎勵。他們又提議建立退休人士義工精神健康指數，監察義務工作對提升退休人士精神健康的成效。

網頁連結：<https://www.singpao.com.hk/index.php?fi=news1&id=73654>

NO 36 OI KWAN ROAD WANCHAI HONG KONG TEL: (852) 3413 1500 bokss@bokss.org.hk