



傳媒 MEDIA : 經濟日報  
標題 TITTLE : 調查：退休人士常做義工 身心健康狀態較理想  
日期 DATE : 2018 年 06 月 18 日 (星期一)



不少退休人士離開職場後無所事事，有調查發現，恆常做義工的退休人士，其身心健康狀態比較其他職業組別理想，若他們對所做義工的滿意度愈高，身心健康愈佳，建議退休人士每星期參與 4 小時義工服務。

浸信會愛羣社會服務處於 2 至 3 月，以問卷訪問近 400 名義工，當中近 3 成為 51 歲或以上的退休人士，發現經常做義工的退休人士，每周平均用 4.77 小時做義工，身心健康指數為 90.8 分，比其他職業組別高，而「學習新事物」和「實踐個人價值」是他們做義工的主要推動力。

香港城市大學應用社會科學系教授崔永康指，退休人士跟年輕人一樣，喜歡不斷地學習新事物。義工服務正正為退休人士提供學習的機會，亦讓他們助人自助，在服務的過程中認識自己更多。當義工愈找到工作的意義，愈能持續義務工作，身心會愈健康。

72 歲黃信生於退休前於藥物零售業工作，坦言退休後曾經歷迷失：「以前每日工作 8 至 9 小時，退休後突然空閒，第 1 日會覺得開心，到第 3 個月也會覺得不錯，但第 4 個月呢？我應該怎樣安排自己的時間呢？」於是他參加了義工計劃，4 年前更將他的經驗放於社企，在醫院經營復康店。社企既售賣醫療用品，同時亦為病人家屬提供關心。黃信生認為在醫院的義工服務令他認識更多醫療新科技之外，更令他從第三者的角度感受人生起落。每一次能夠為別人送上祝福，都會令他感到喜悅和滿足。



傳媒 MEDIA : 經濟日報  
標題 TITTLE : 調查：退休人士常做義工 身心健康狀態較理想  
日期 DATE : 2018 年 06 月 18 日 (星期一)

曾任服務業的歡燕現年 57 歲，3 年前退休，皆因一直擔心與丈夫在退休後朝夕相對，會產生更多磨擦，故她比丈夫早 1 年退休，看看有甚麼團體適合二人退休後參與。她參與不同服務後，在一次義工班介紹了其他義工給丈夫認識，丈夫退休後亦進入義工世界。

夫婦二人會一同做義工，也各自有不同的活動。她曾在教會中參與善別服務，推行生死教育，這些經驗都讓她學習接受死亡，亦幫助 2 名女兒面對親人的離世。她又會打電話關心精神康復者，她表示電話另一端真誠的分享，往往成為了她啟發。

58 歲的謝太退休前是倉務員，但因腰患的緣故一年前正式退休。她由 10 多年前就參與義工服務，最近幫忙為長者做飯。她先學習有關食物營養的資訊，再為長者下廚。她覺得來自服務對象的一聲讚美，都會令她覺得很窩心。而且，她還會將在義工服務上學到的知識用於家庭之中，為家人烹調更健康的食物。

服務處總幹事趙漢文建議退休人士，每周花 4 小時做義務工作，並建議設立精神健康指數，以監察義工對提升退休人士精神健康的成效，以及為退休人士提供義工津貼，紓緩退休人士經濟壓力及肯定他們的工作。崔亦提醒退休人士，參與義工服務時間愈多不代表愈好，也要好好平衡其他日常活動，例如跟朋友飲茶、行山等，適可而止才能持續下去。

## 網頁連結：

<https://topick.hket.com/article/2096751/%E8%AA%BF%E6%9F%A5%EF%BC%9A%E9%80%80%E4%BC%91%E4%BA%BA%E5%A3%AB%E5%B8%B8%E5%81%9A%E7%BE%A9%E5%B7%A5%E3%80%80%E8%BA%AB%E5%BF%83%E5%81%A5%E5%BA%B7%E7%8B%80%E6%85%8B%E8%BC%83%E7%90%86%E6%83%B3>