

退休樂逍遙



衛生署



長者健康服務



書名 退休樂逍遙

出版 衛生署長者健康服務

長者健康資訊專線 2121 8080

網站 www.elderly.gov.hk

日期 2011 年 7 月 初版

2013 年 11 月 第二版

2022 年 9 月 第三版

版權 © 香港特別行政區政府衛生署

衛生署擁有本書的所有版權，如要在任何地區，以任何方式，任何文字翻印仿製或轉載本書文字或圖像，必須先獲衛生署批准。

聲明 在編撰本書時，衛生署已盡量將最新及準確之資料包括在內。然而醫學知識日新月異，本書內的資料未必能夠反映最新情況。如有遺漏或未有及時更新，而引致讀者損失，本署均不會負上任何醫療或法律責任。


若讀者對本書有任何意見，
歡迎電郵至 ehsenq@dh.gov.hk



引言

衛生署長者健康服務一向致力為長者提供以客為本、素質為先的基層健康服務。我們除了透過社區服務推廣長者健康，亦以綜合專業隊伍的模式，合力照顧長者的整體健康需要。有云退休是第二人生的開始，如何令退休後的二十至三十年活得自在、踏實和滿有溫情，實在是你我都需要關心的一課。而事實上，有認真規劃退休和對退休持正面期待的人士，退休後的生活也會較為愜意。為了進一步推廣長者健康及增加社會各階層人士對退休相關議題的認識，長者健康服務特此編寫了這本「退休樂逍遙」，本書由我們的專業團隊合力編撰而成，團隊成員包括醫生、營養師、物理治療師、職業治療師和臨床心理學家，各成員不單止採納了相關的學術研究理論基礎和成果，同時也蒐集了臨床工作的經驗和心得。

全書共分為十章：第一至六章涵蓋退休長者個人在生理及心理層面的轉變和適應，從退休的準備和規劃，到如何保持身心活躍、實行健康飲食原則，進而享受豐富多元化的休閒活動，及實踐穩健理財以應付退休生活所需。第七至九章開始從個人轉向人際關係，分別是退休為婚姻和伴侶關係帶來的挑戰和機遇、如何在這充滿轉變的時期維繫美滿的家庭關係，以及學會讓新知舊雨成為你退休人生中亦師亦友、風雨同路的良伴。最後一章則會談談怎樣從實用的角度選擇適



合安老的居所和設計家居，務求讀者們都能按自己能力打造一個安樂窩。

本書還有焦點新知 (提供有關每章課題的實用新知識) 、加油站 (就如何更適切地照顧自己和別人給予提示) 、金石良言等穿插其中，令內容更多變和有趣。此外，亦有個案分享，將我們診治和輔導過程中所獲得的經驗和心得，以人物小故事形式與讀者分享，希望讀者能從中認識及掌握各種積極的處理方法。最後，每章均附有相關的參考資料，以供讀者對該專題作進一步了解。

謹此衷心祈望各位讀者有一個充實的退休生活，身心康泰！



目錄

第一章 退休：你預備好了嗎？

- 「退休」一詞的由來與演變
- 認識自己，接受轉變
- 新世紀的退休潮
- 彈性退休年齡
- 對於「退休」常見的誤解
- 退休新思維
- 退休前的準備

第二章 積累健康資本

- 香港健康數字你要知
- 患慢性疾病的高危年齡
- 慢性疾病與不健康生活習慣息息相關
- 儲蓄健康，一生投資
- 投資健康，預備退休
- 健康檢查的用處
- 全面的健康檢查
- 健康檢查的局限
- 我的家庭醫生
- 健康警號你要知
- 青春常駐與健康生活模式

- 健忘與認知障礙症
- 認知障礙症的預防

第三章 動起來！

- 香港人參與體能活動的情況
- 何謂「體能活動」
- 「體能活動」的益處
- 世界衛生組織「體能活動」的指引
- 何謂「輕微」、「中等」和「劇烈」強度
- 坐言起行，從日常生活中開始
- 體能活動的注意事項
- 何謂體適能
- 運動能改善體適能
- 邁向活躍生活的建議
- 實踐我的運動計劃
- 適合一般長者的運動建議
- 運動三步曲
- 處理運動創傷
- 避免可能傷害身體的危險動作
- 運動日誌



第四章 吃得「有營」

- 退休後的飲食習慣
- 投資健康與健康飲食
- 健康飲食金字塔 (長者)
- 年齡與肥胖
- 體重和腰圍標準
- 控制體重的飲食貼士
- 解讀營養標籤
- 家中用膳的好處
- 如何吃得健康又經濟
- 準備一至二人餐的要訣
- 選擇健康食譜
- 一日三餐不可少
- 水果與蔬菜
- 健康小食
- 保持血管健康的飲食要訣
- 外出健康飲食的要訣
- 「飲茶」

第五章 動靜皆宜休閒樂

- 享受閒暇
- 選擇閒暇活動
- 閒暇活動的種類
- 同一活動，多種功能
- 退休前後之活動建議
- 計劃多元化的閒暇活動
- 終身學習
- 義務工作
- 退休後繼續工作
- 退休後創業

第六章 理財之道 123

- 理財有道
- 精明理財八大原則
- 香港的情況
- 從理財角度制訂退休計劃
- 持久授權書
- 遺產安排
- 與子女開設聯名銀行戶口
- 退休後的理財態度



第七章 天老地老情不老

- 退休的轉變及婚姻生活的調適
- 婚禮誓詞
- 尊重個人的自主、空間和選擇
- 耐心聆聽，給予支持
- 衝突處理兩部曲
- 親密關係
- 照料患病的伴侶
- 喪偶之苦
- 黃昏之戀
- 網上情緣

第八章 樂聚天倫

- 退休後的家庭生活
- 與子女媳婿相處
- 弄孫為樂
- 家庭生活：宜重「質」不重「量」

第九章 友共情不變

- 我的朋友
- 退休後的社交轉變
- 擴闊社交圈子的方法
- 維繫友誼的方法
- 溝通的藝術
- 交友與金錢

第十章 安居樂活

- 你打算退休後在何處安居？
- 我的理想居所
- 想多一點點：選擇居所的其他考量
- 小改變，大改善

附錄

- 參考資料

第一章

退休：你預備好了嗎？



A person wearing a bright yellow short-sleeved shirt is sitting in front of a white brick wall. Their hands are clasped together, and they are wearing a silver-toned wristwatch on their left wrist. The background is a soft-focus white brick wall.

你所嚮往的 退休生活是怎樣的？

- 自由做自己喜歡做的事？
- 與伴侶培養親密、持久和穩定的關係？
- 幾代同堂，閒時弄孫為樂？
- 退休後學習進修？
- 多做義工，貢獻社會？
- 還是……

「退休」一詞的由來與演變

古時，無論在東方或西方社會，都沒有「退休」這回事。歷代帝皇如漢武帝、清康熙帝都很長壽，亦沒有讓位或退休。至於士農工商也是為生活而做到老，只是隨着年齡漸增，體力日衰，而把工作步伐放慢；或以生活經驗為後輩作導師，或逐步將工作交下。所謂「退休」或「享清福」，是一個自然漸變的過程。

隨着西方的工業革命，工人在工廠如同機器般辛勞工作，生產標準化的貨物。為保持生產效率，資方一般喜歡任用年青力壯的工人，同時亦希望老一輩能退下來，就像給機器更換零件般，以保持競爭力，從而衍生了退休及退休制度的概念，即用年齡來界定何時退休，並給予工人退休福利。「退休」從此變得標準化，成為一件「一刀切」的人生大事。不少「打工仔」也會倒數退休之日，甚至希望退休日快點來臨，不用再工作，可以自在地享受這「悠長假期」。時移勢易，來到今天廿一世紀，退休現象又有新面貌。由於人均壽命越來越長，社會進入老齡化，政府以至私人機構也開始延長退休年齡，以增加勞動力。事實上，很多人也希望在傳統退休年齡屆滿後繼續就業，貢獻所長，退而不休；而且工作帶來穩定入息，使晚年生活更有保障。因此，今時今日的退休制度也變得更靈活以配合個人及社會發展需要。

錢鍾書先生曾以圍城來形容婚姻，在外面的
人想進來，在裏面的人
反而想出去！當「退休」
來臨時，你會否也有同樣
的感覺？你又將怎樣面對
這個轉變呢？



認識自己，接受轉變

你是否滿意自己的現況？想一想，若下個月便退休，你認為自己已準備好了嗎？當有閒暇，你會主動參加自己喜歡的活動、尋找快樂嗎？你喜愛學習新事物、結識新朋友嗎？你與家人親友關係如何？退休又會對這些關係帶來甚麼影響？當你需要幫助，你知道社區裡有哪些合適的資源嗎？

人生的不同階段都有其價值。退休有如升學或結婚，是人生的一大轉變，帶來新的機遇與挑戰，也帶來一定的精神壓力。如能在退休前先了解自己 and 家人的需要，再按這些需要盡能力好好計劃和預備，相信退休生活也可以很豐盛。



新世紀的退休潮

隨着第二次世界大戰後出生的「嬰兒潮」孩子逐漸老去，全世界已進入一個「退休潮」。面對退休人口愈來愈多的現象，各國紛紛籌謀對策，據 2020 年歐盟資料，一些歐盟國家已逐漸提高法定退休年齡，並積極鼓勵在職人士於其崗位上服務更長的年數。中國及其他亞洲國家的退休金政策也因應人口老化而不斷進化。



香港也不例外，1950 年代出生的嬰兒，已陸續進入退休年齡。2019 年本港 55 至 64 歲人士佔總人口的 16.5%，65 歲及以上則佔 17.9%。

新一代退休人士在戰後出生，有幸接受更多教育，因此知識水平較高，在工作上較有成就，預期壽命較長、身體較健康、殘疾率較低、子女數目較少，退休時還可以有所作為，對人生還有期望夢想，因此他們的生活方式與現時已退休多年的長者可能大為不同。

彈性退休年齡

有鑑於人口老齡化日益嚴重，社會要增加勞動力；而不少年長人士的健康狀況仍佳，亦期望繼續為社會作出貢獻，所以現時世界性普遍趨勢是提高退休年齡。

香港並沒有法定退休年齡，不少僱主或機構均慣常以 60 歲為員工退休界限，或會忽略員工本身仍有的工作能力，尤其對具經驗的專業管理層來說，「被迫」退休更是可惜。近年香港政府也將新聘用的僱員退休年齡定為 65 歲，及讓部分現任公務員選擇工作到 65 歲才退休。若實行彈性退休，可由全職漸轉為兼職，或以顧問方式繼續受聘，除確保有充足勞動力外，亦可扶植後輩。

對於普羅市民，延遲退休年齡不一定是壞事。讓有能力的年長人士繼續工作，讓他們維持經濟上獨立自主，有助提升他們的自我形象，亦有助減輕家庭及社會的經濟負擔。

若逐步提高退休年齡，或把退休年齡作彈性處理，你又會否考慮？

對於「退休」常見的誤解？

退休生活有如一個「悠長假期」

很多人很嚮往這個「悠長假期」，認為從此不再受工作所困，可以做一些自己喜歡做的事，例如到處旅遊，逍遙快活享受人生；但到退休真正來臨，不到三兩個月就覺得非常乏味，覺得生活空虛無聊，失去人生方向。

根據「社會再調適評量表」（The Social Readjustment Rating Scale-Revised），退休屬生活壓力事件之一。退休其實是生活角色一大轉變，意味着從工作崗位退下來，放下

工作上的身分角色，日程從每天密密麻麻變得空空如也。不少剛退休的人感到難以適應，失落感油然而生。

要善用及享受這個「悠長假期」，就要在退休前作好妥善準備。

社會再調適評量表 (Hobson et al., 1998)

評估生活事件的壓力程度

排名	生活事件 (壓力來源)	壓力程度數值 (最高值為 100)
1	配偶死亡	87
2	至親死亡	79
3	自己嚴重受傷或患重病	78
4	入獄服刑	76
5	家人嚴重受傷或患重病	72
6	喪失房產贖回權	71
7	離婚	71
8	成為罪案中的受害者	70
9	成為警察暴力事件中的受害者	69
10	伴侶不忠	69
18	照顧患病的家人	56
25	成年子女搬回來同住	50
30	就業不足或失業	45
49	退休	28
50	開始或完結正規教育	26
51	收到法庭告票	22

退休是否代表「無用」、「無價值」和「被社會遺棄」？

退休是人生中一個很重要的生活改變。離別職場會帶來一連串的「失去」，如已往擔任的角色、工作責任、社交關係、日常上下班的習慣、收入、以至社會地位等，並不一定容易接受。另一方面，退休人士亦要適應一些「增加」的事物，最明顯的莫過於多了空閒時間。若沒有好好安排善用這些時間，便會變得終日無所事事或百無聊賴。一些退休人士可能因為這一連串的「失去」，認為自己「無用」而感到不快、失落、空虛，甚至患上抑鬱症。

退休只是代表從工作崗位中退下來，進入人生的另一階段。退休就如其他人生改變，必須慢慢適應。退休人士應實踐積極生活之道，自訂新的生活目標，尋找新的意義，為人生賦予新的價值，不要被負面思想（例如無用、無價值）佔據心靈。退休人士亦可繼續對家庭有貢獻，協助家人和親友，並提供情緒或實質支援。還可繼續貢獻社會，從事義務工作，幫助有需要的人士。若能容納和善用退休人士的經驗和能力，對退休人士和整體社會都有好處。

你打算在退休後如何繼續參與和融入社會？退休後是否只會百無聊賴，並變成「三等公民」，即「等食、等睡、等死」？於 2017 年，一個跟進退休人士的本地研究發現，那

些期望退休後要有充實生活才感到滿足的人，在退休後，相對於那些並無任何期望的人，適應較佳，生活滿意度較高。換言之，我們對退休應持正面的期望，及早預備資源和安排充實的生活。研究發現，那些在退休後仍繼續積極參與社區活動的人士，對生活的滿意程度較高。正如在人生各階段，我們都應該培養正面的生活態度，無論碰到甚麼困難、挫折、疾病，或人際關係的問題，都應嘗試用正面的態度，坦然面對。

退休是否身體衰退的開始？

由於身體機能的衰退往往正值退休時期，容易使人產生混淆，以為退休後身體會衰退。其實退休前後沒有採取健康的生活習慣，才是加速身體衰退的真正原因。另外，退休後少了活動，百無聊賴的生活容易令人覺得自己周身病痛、「沒用」、「退化」。所以，宜及早關注自己的健康，實踐健康的生活方式。



退休是否毋須準備？

很多人會忽略為退休作準備，到退休來臨，一時之間不知所措，整天留在家中，面對伴侶「你眼望我眼」，甚至把家人當作下屬般指揮，引致家庭糾紛。研究顯示，那些缺乏退休目標和計劃的人，其適應退休生活能力會較差。另一方面，倘若理財不當，或會陷入經濟困境，在退休後不久又要重出江湖，變得進退失據。因此，在退休前，自己和家人都宜及早周詳計劃，訂下退休生活的各方面目標和安排好所需的資源。



退休新思維



一個新的里程碑

退休代表從工作崗位中退下來，進入另一個人生階段，一個新的生命旅程，一個新的里程碑，一個黃金時期的開始。毋須無休止地緬懷曾經擁有的種種，追求已不復還的過去。退休代表有更多時間去尋找自己的夢想、自己所想及所需。

有人將球賽比喻人生，球賽一般分上下場和中場休息時段。上場已經結束，現在是中場休息，是停下來檢討及計劃下半場的好時機。即使我們已穩操勝券，下半場也不容有失，要繼續努力，活出豐盛及快樂人生。

雖然退休伴隨著一些「失去」，但「得到」也不少，例如：

- 衣食住行的選擇有更大的自由。
- 增加時間運用的靈活性，也可享受更多屬於自己的時間和空間。
- 省下工作相關的開支及薪俸稅款。
- 不需為謀生而勞損體力與心力，更多與家人相聚的時間及滿足感。
- 更多與老友和新相識的相聚機會。
- 參與終身持續學習時有更多的選擇。
- 更多空間照顧自己的健康，培養健康生活模式。

- 更大自由做自己喜歡做的事，如發展個人興趣。
- 加入長者中心或其他組織，並擁有退休人士的新身份。
- 享受各種長者優惠，例如醫療券、憑長者卡而有的飲食、購物、公共交通、文娛活動等優惠。
-



建議多看正面，善用所得，以促進退休生活的良好適應。

活出快樂人生

大家都希望擁有快樂的人生，原來快樂帶來的好處真不少。

心理學家對於健康與快樂關係的研究，有以下的發現：

- ✓ 身體健康固然可令人快樂，但快樂也可以令人身體變得健康。
- ✓ 快樂的人較不快樂的人更能夠保持健康和獨立自理能力。
- ✓ 快樂的人對身體痛楚的承受力較高。即使面對病痛纏擾，他們感受痛楚的程度會比不快樂的人低。
- ✓ 正如壓力會讓人體免疫力下降，愉快的情緒則可增強免疫力，抵抗疾病。



著名心理學家塞利格曼（Martin Seligman）指出，人類所感受的快樂，有些是「暫時性」，有些是「持久性」的。前者多屬感官性的物質享受活動，後者則與心靈、知性、創作、人際關係上的滿足有關。

1. 享受美食、看電影、聽音樂、消費購物、參觀主題公園等，能提供的愉快感較短暫，需要經常進行，才可以維持快樂。
2. 參與一些自己喜歡並富挑戰性的活動，透過積極投入，可感受完成後的喜悅，例如登山、球類比賽、體育運動、攝影、彈琴、繪畫、自助旅行等，所得到的快樂較持久。
3. 若以自己的長處和價值觀去追求有意義、有滿足感的事情，如與友好互訴心事，解決疑難、大家一起設計安排開攝影展、從學習粵曲自娛發展到上台表演、做義務工作、幫助有需要的人、回饋社會等，所謂「施比受更有福」，這類活動所帶來的快樂將會更持久。

幸福快樂人皆嚮往，但不少人卻認為難以實現。事實上，幸福不是從天而降的禮物，而是靠自己努力經營得來的結果。如要滋養幸福快樂的人生，我們可以從日常生活中著手，每天尋找生活中快樂和愉悅的感覺，培養對人生的滿足感，及在生活中發掘意義並實踐自己的人生價值。

尋找生活中的快樂

正面的情感有很多種，要從日常生活尋找快樂並不困難。譬如：

- 你會因學懂烹調新菜色而有**成就感**
- 你會因家人彼此愛護而感到**溫馨**
- 你會因路人幫你開門而心存**感激**
- 你會因期待下一次與朋友的聚會而感到**興奮**
- 你會因知道「一切安好」而感到**安心**
- 你會在安靜的時刻感到**平靜**
- 你會在看到新事物時感到**好奇**
- 你會因曾克服過逆境而感到**自豪**
- 你會從學習新事物中得到**啟發**



大家不妨每天將這些生活點滴記錄下來，培養對生命中所遇見的人和事常存感恩之心，活在當下，安然地享受人生旅途。

培養人生滿足感

我們有時會因生活上某方面的不足而感到情緒低落，例如因覺得自己擁有的財富不夠別人多而無法開心起來。常言道：「錢不能換取快樂」，研究發現，當財富能夠滿足人們的基本需要後，再多的金錢和物質對快樂程度的影響會不比從前。此外，研究也發現視金錢為人生目標的人會較為不快樂。因此，我們應該嘗試以宏觀的角度去檢視過往的種種經歷，為自己人生中所付出過的努力而感到自豪滿足。

你的人生美滿嗎？不妨回顧一下，在你的以往的歲月裡：

- 曾經克服過的難關
- 建立了的友情及人際網絡
- 達成了的人生目標
- 幫助過的人
- 為使自己變得更好而付出過的努力
- 經歷過的美好事情

除了回顧過去之外，我們還可以從現時日常生活中，主動創造多些快樂的事情，例如培養新的興趣或重拾以往的喜好、參與社交活動、做義工幫助他人、與鄰居或保安員打招呼、或每天做運動強身健體。這些都可以幫助大家培養對生活的滿足感，以達致快樂人生。

肯定人生意義與價值

大家曾有過以下的想法嗎？

- 「我已退休了，不知道還可以做什麼去貢獻社會。現在的我應該怎樣做呢？」
- 「我百病纏身，真無用。」
- 「孩子們都長大了。我還會被珍惜和被需要嗎？」
- 「我的伴侶或好朋友已經離開了這個世界。日子還有意思嗎？」



雖然人生少不免會有著各種失去和改變，但這並不代表生命再沒有價值和意義。當我們回顧人生，便不難發現過往付出的努力，很多時是為了實現人生的意義與價值，例如：追求自己的夢想、努力工作累積財富以改善自己和家人的生活質素，或是照顧關懷子女和後輩等等。

以下這些長者就是從他們過往的生活當中認識到自己的價值，並以各種方式繼續肯定和實現這些價值，從而找到人生的意義：

陳女士

陳女士年輕時，總會以照顧別人為先，她很樂意付出精神和時間為家人著想。對於陳女士來說，「關懷他人」意義重大，所以：

陳女士退休後，她繼續主動關懷身邊的人，樂意與街坊交往、聊天，聽聽他們的心聲，慰藉別人孤獨的心靈。

李先生

李先生年輕時喜歡學習各種各樣的技能，令他能夠投身不同行業謀生，同時能從中找到興趣和成就感。對於李先生來說，「自我增值」很有意義，所以：

李先生退休後仍不斷學習新知識，樂意接觸新事物，經常參與各種休閒活動培養興趣。

張女士

張女士年輕時深信「身教重於言教」，常常作好榜樣，向兒女示範如何作為良好市民，亦向她的員工示範如何作為一位好老闆。對於張女士來說，「以身作則」是一個重要的價值，所以：

張女士退休後希望能向子孫示範如何懷著正面的心態活出快樂人生，因而積極健康地面對生活。

爭取各方面的平衡

傳統思維認為人生應該分為三個階段：最早的二十年用於學習和讀書，成年階段全情投入工作，到退休後便是休息。

這種將人生割裂的方法，其實不甚健康。在任何年齡，我們都需要學習、工作和休息，只是著重程度和時間分配比例或有不同，卻不能完全忽略任何一方面。在職人士應留一點時間給自己和家人，享受閒暇。而退休後也宜持續學習及保持活躍，參與義務工作，以維持平衡生活。

創造「退而不休」的生活

每個人都是獨特的，有自己的需要、喜好及夢想，故應創造屬於自己的退休生活，並按計劃逐步付諸實行。亦不必拘泥於現有的退休制度，以為退休後才有自由。就工作而言，可以有列選擇：

- ☐ 於退休前數月至數年間，把工作技能按步就班地傳授給下屬。
- ☐ 可考慮延遲退休，甚至轉換至自己擅長的工作崗位。
- ☐ 退休後，憑藉過往的經驗，從事教育工作，把專業知識傳承下去。
- ☐ 退休後，以自由特約、兼職或顧問方式繼續受聘，提攜後輩。
- ☐ 轉到喜愛的非牟利機構從事義務工作，繼續肯定自我的價值和實現人生的意義。
- ☐ 建立屬於自己的生意，自己當家作主，創業做老闆。
- ☐ 其他：_____

你有其他想法嗎？無論作何種選擇，記得在最後決定前深思熟慮，與家人或朋友商量，並作妥善的生活安排。

及早計劃退休生活

退休生活的質素取決於妥善的準備和計劃，宜在退休前開始部署。快樂人生源自心理健康，並有賴工作、家庭、朋友、閒暇等各方面的平衡，大家會如何分配時間呢？



如果現在開始計劃退休，會否先做好準備，「實習」退休生活？會否逐漸減少工作，減慢步伐，抽時間爭取跟朋友多見面，享受閒暇時光，重拾生活樂趣？

把退休這人生大事，盡早計劃及作好準備，慢慢適應，便能順利過渡。如你有伴侶，更應一起訂定退休計劃，並在其後每年作檢討，確保你們的計劃能滿足彼此轉變中的需要。

退休前的準備

要享受美好的退休歲月，並在身體、心理、社交及財務方面均健康、健全，宜盡早做好幾方面的投資。

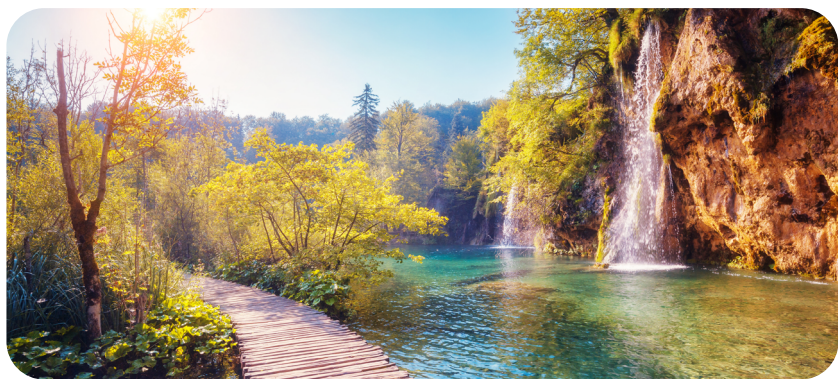


投資健康：要保持身體健康，就要經常實踐健康的生活方式，例如適量的體能活動、均衡飲食、不吸煙、不飲酒，並關顧身體狀況，需要時諮詢醫生意見做身體檢查，及早防治病痛。請參考本書第二章「積累健康資本」、第三章「動起來！」及第四章「吃得『有營』」。

投資興趣：學習新事物可刺激頭腦，預防記性及其他認知能力的退化。嘗試重拾自己的興趣或發掘新的嗜好，多參與活動，有助維持身手敏捷、頭腦靈活。善用時間，使生活多姿多彩並更具意義，如做義工、多閱讀、學習語言等。千萬不要無所事事，就算年紀大，也要活到老，學到老。請參考本書第五章「動靜皆宜休閒樂」。

投資人際關係：美好的婚姻生活、家庭生活及社交生活使人如沐春風，適時的支援與安慰更是逆境時的最佳良藥。正如酒越舊越醇一樣，良好的人際關係需要花心機和時間來經營。請參考本書第七章「天老地老情不老」、第八章「樂聚天倫」及第九章「友共情不變」。


投資保值：財政充裕，可活得更輕鬆、自由，宜學習正確投資之道，學會怎樣理財，好好管理自己的資產，作日後悠悠歲月的糧草。請參考本書第六章「理財之道 123」及第十章「安居樂活」。





第二章 積累健康資本



The background of the image is a dense, vibrant green forest. In the lower-left foreground, a bamboo fence runs diagonally across the frame. The overall scene is bright and natural, with a soft, slightly hazy atmosphere.

人到中年，照鏡時發現
眼角出現皺紋，運動時發現
體能下降，或做起事來力不
從心，便驚覺自己「老了」。
但只要實行健康的生活模
式，例如戒煙酒，進行體能
活動，吃得健康，並持之以
恆，就能為自己的退休健康
作好投資。

香港健康數字你要知

預期壽命

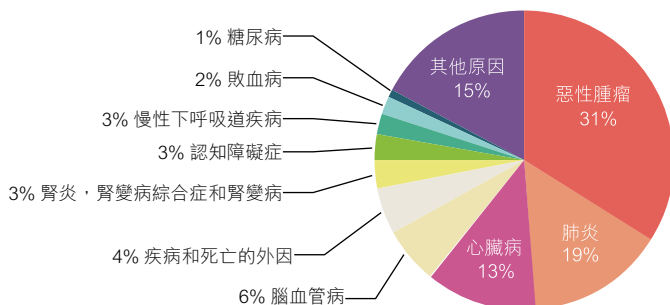
香港人十分長壽。根據衛生署衛生防護中心資料，2019 年香港人出生時的平均預期壽命分別是男性 82.3 歲，及女性 88.1 歲。

許多人沒想過自己在退休以後，還可以多活二、三十年。因此，在退休前，更應該積極瞭解怎樣增加健康儲備，計劃退休後的生活。

致命疾病

香港的致命疾病主要是慢性疾病，在 2019 年，接近六成死亡個案是由可預防的慢性疾病所引致的，包括惡性腫瘤、心臟病、腦血管病、慢性下呼吸道疾病、認知障礙症和糖尿病。

香港的致命疾病（2019 年）



「疾病和死亡的外因」包括損傷、中毒和外因的某些其他後果

2018 年香港十大常見及致命癌症

2018 年十大常見癌症			
	男性	女性	整體
1	大腸	乳腺	大腸
2	肺	大腸	肺
3	前列腺	肺	乳腺
4	肝	子宮體	前列腺
5	胃	甲狀腺	肝
6	鼻咽	卵巢及腹膜	胃
7	非黑色素瘤皮膚	子宮頸	子宮體
8	非霍奇金淋巴瘤	胃	非黑色素瘤皮膚
9	腎及其他泌尿器官 (膀胱除外)	非黑色素瘤皮膚	甲狀腺
10	唇、口腔及咽 (鼻咽除外)	非霍奇金淋巴瘤	非霍奇金淋巴瘤

2018 年十大致命癌症			
	男性	女性	整體
1	肺	肺	肺
2	大腸	大腸	大腸
3	肝	乳腺	肝
4	前列腺	肝	乳腺
5	胃	胰臟	胰臟
6	胰臟	胃	胃
7	食道	卵巢及腹膜	前列腺
8	鼻咽	子宮頸	非霍奇金淋巴瘤
9	非霍奇金淋巴瘤	非霍奇金淋巴瘤	白血病
10	白血病	白血病	食道

患慢性疾病的高危年齡

根據衛生署 2014 至 2015 年人口住戶健康調查報告顯示，香港人患慢性疾病（例如高血壓、膽固醇過高、糖尿病、冠心病、中風、癌症及慢性阻塞性肺病）的比率，均隨年齡增長而上升。

慢性疾病	45 至 54 歲人士的患病比率	65 至 74 歲人士的患病比率	75 至 84 歲人士的患病比率
高血壓	13.1%	45.8%	64.6%
膽固醇過高	12.7%	33.6%	39.0%
糖尿病	3.6%	16.6%	22.7%
冠心病	0.9%	5.6%	9.9%
中風	0.5%	4.6%	7.8%
癌症	1.2%	3.2%	4.7%
慢性阻塞性肺病	0.4%	1.3%	1.4%

慢性疾病與 不健康生活習慣息息相關

世界衛生組織（世衛）指出，全球的癌症病例中，最少有三分之一是可以預防的。有效預防癌症的生活模式包括：戒煙、戒酒、保持理想體重、多吃蔬菜水果、經常進行體能活動等。研究指出，很多慢性疾病均與不健康的生活習慣有關，例如高鹽飲食會增加患上高血壓的機會；過重可導致糖尿病；吸煙引致心臟病及多種癌症等。

另外，不少慢性疾病均有共通的風險因素。例如冠心病、中風及糖尿病都與吸煙、缺乏體能活動、不良飲食習慣、肥胖有關。換言之，只要培養健康的生活習慣，便可以預防多種慢性疾病。

疾病	健康風險因素				
	吸煙	缺乏體能活動	不健康飲食	飲酒過量	肥胖
冠心病	+	+	+	+	+
中風	+	+	+	+	+
高血壓	+	+	+	+	+
糖尿病	+	+	+		+
大腸癌	+	+	+	+	+

儲蓄健康，一生投資

隨着歲月，每個人都會積累一些患慢性疾病的風險。世衛建議「貫穿人生歷程的策略」，即是無論任何年齡人士，都可以在一生之中的不同階段，採取各種預防方法，務求盡量減低這些積累風險，為身體儲蓄健康。

早年：透過健康的成長和發育，來達致最佳機能。

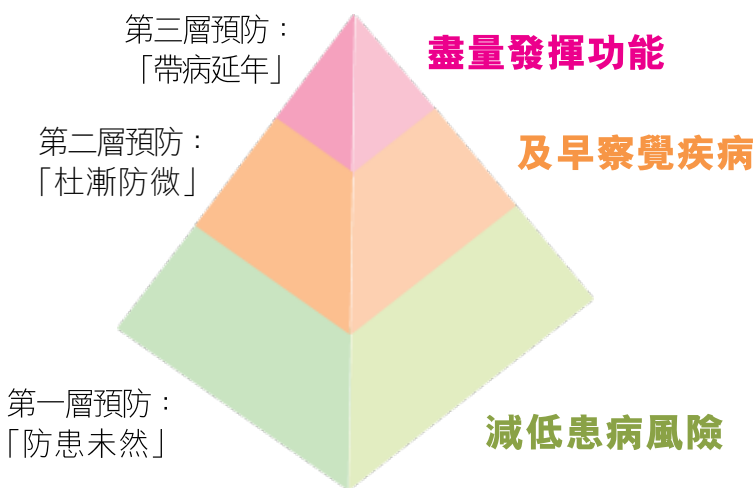
成年：實踐健康生活，以保持最高水平的身體機能。

晚年：繼續健康的生活，及掌握護理疾病之道，以維持最佳的自理能力和避免身體出現殘障。

不少人抱有一個錯誤觀念：反正已過了半生，再努力也不會有幫助。但研究顯示，即使已屆 70 歲，生活習慣仍能影響壽命和未來二十年的生活質素。越早實行健康生活，效益越大，在任何年齡開始實踐健康的生活模式，例如戒煙，多做體能活動，吃得健康，並且能夠持之以恆，讓自己長壽之餘，更重要是活得健康並維持晚年生活質素。

不少慢性病患的併發症都會令身體殘障，例如糖尿病可引致失明、中風可引致半身不遂。這些都會降低退休後的生活質素。

因此，預防疾病的目的，不僅是「防患於未然」的第一層預防，以避免疾病出現；也包括及早察覺、及早診斷、妥善治療的第二層預防治療；和患者在出現併發症後之康復（第三層預防），以減少殘障，保持身體機能，改善生活質素，帶病延年。



投資健康，預備退休

中年以後的健康投資可包括以下各項：

1. 維持健康生活習慣：

均衡健康飲食、適量體能活動、維持理想體重、不吸煙、不飲酒、充足的休息和睡眠，有助預防疾病。（詳見本書第三章「動起來！」及第四章「吃得『有營』」。）



2. 定期身體檢查：

預防疾病，在未有病徵前，及早發現和作出治療能夠減低因疾病帶來的併發症。合資格人士更應參加大腸癌篩查計劃，而婦女應定期接受子宮頸癌細胞檢驗。（詳見本書 第 49 頁）



3. 積極樂觀的心態：

積極樂觀的心態使人保持身心健康，令身體機能更有效地運作，樂觀的心情更會調節內分泌平衡，提高免疫力，預防疾病。笑口常開是最好的化妝品，使人青春常駐。



4. 積極思想及行為：

採取積極的思想及行為，認識疾病的預防，正確之治療及調適，以保持身體機能，並以積極樂觀的態度面對逆境，帶病延年。

5. 坦然接受老化，安然面對逆境：

生老病死是不能改變的現實，退休後可能面對各種不能預計的事情，如患病、喪親等。宜以平常心去接受老化和可能面對的種種失去，在生活上作出適當調整，善用個人、親友和社會的資源，積極面對逆境。事情既然發生了，就改變自己的態度，懷着樂觀愉快的心態，坦然面對現實，藉以化解壓力。

健康檢查的用處

健康檢查是指在沒有病徵時進行的檢查。一些慢性疾病，例如高血壓、糖尿病、癌症等，初期可能並沒有明顯病徵，而透過篩查就能及早發現疾病，接受適當的治療，有效控制病情及預防併發症。

健康檢查的另一個更重要目的，是評估患病風險與高危因素，找出及控制導致發病的誘因，作出糾正，便可減低發病機會，防患於未然，達到「預防勝於治療」的目的。



焦點新知

避免「化驗套餐」

市面上有許多「化驗套餐」，標榜廉價及多項目，但其實：

1. 一些老化引致的功能衰退，及許多健康問題，都不能由「化驗」找出來。
2. 每人的情況不相同，不必要的「大包圍」檢驗只會浪費金錢和時間，所以最好由醫生先作全面評估，作出診斷，才指導個別人士所需要的檢查項目和覆驗的頻密程度。

3. 有些化驗較為昂貴，又有潛在危險性，通常只適用於有較大機會患有該疾病之高危人士。例如：

- 需要注射顯影劑的檢查：部分人可能會有過敏反應，嚴重的可以致命。



- 各種內窺鏡：有機會令內臟受損。

4. 不少化驗項目是輔助醫生作診斷及跟進病情之用，對於並沒有病徵的人士作普查以發現隱疾，功效則存疑，例如：



- **腫瘤指標（Tumor Markers）**：既有假陽性，又有假陰性。
- **血型測試（ABO 分類、Rh 恆猴因子）**：只對有需要準備輸血者有用。
- **風濕性疾病血液測試（RF，ANA 等）**：只為配合診治風濕性疾病時所用。沒有任何病徵者沒有需要進行此類測試。
- **VDRL 測試**：用來檢測是否曾感染梅毒。
- **血液含鈣量**：對檢測骨質疏鬆症毫無幫助。

全面的健康檢查

一個全面的健康檢查應包括以下六個部分：

1. 健康風險評估

透過健康風險評估，找到患病風險，才挑選合適的化驗檢查。

查詢病歷：一些基本資料，例如是否患慢性疾病、曾否動過手術、是否需要長期服藥、可曾受過嚴重創傷等。

家族病史：如果直系親屬患有某些疾病，例如癌症、冠心病，會增加患這些疾病的風險。

職業：會影響患上某些疾病的機會，例如職業性失聰、工作上長期接觸可能致癌的物品等。

疫苗注射記錄：需根據各疫苗的注射建議，包括劑量、次數及相隔時間、注射方式（例如皮下或肌肉注射），方可有效預防疾病。

生活習慣：一些不良生活習慣會增加患上疾病的風險，例如不均衡飲食、缺乏體能活動、吸煙、飲酒、濫交、濫藥、沉溺行為等。這些資料有助醫生選擇適當的檢查項目。

2. 身體檢查

查詢病徵： 在進行身體檢查時，醫護人員會查詢可有不適，特別是一些容易被忽略的病徵，例如體重下降、有否抑鬱症徵狀；又或是一般人未必會向醫生主動提出的問題，包括失禁、失眠、家庭關係、情緒、壓力處理等。

檢查項目： 進行檢查時，醫護人員會綜合各項因素，包括年齡及疾病風險、體重指標、營養狀況，作針對性體格檢查。不同年齡組別及性別所需要的檢查會略有不同，例如成人做心臟與血管病評估、量血壓及血糖；婦女做子宮頸檢查；長者做聽力測試、視力測試、平衡力測試、記憶力評估。



3. 針對性的化驗及檢查

因應個別人士患病的風險，及身體檢查結果而釐定，例如：

家族病史： 如家族（尤其是直系親屬）有大腸癌→大便隱血檢查，或在平衡利弊後，考慮腸道內窺鏡檢查。

病歷： 如肝炎帶菌→肝功能及超聲波檢查。

風險因素：如吸煙→肺部 X 光片。

身體檢查的結果：如檢查時發現臉色蒼白→血色素檢查。



4. 有特別需要的人士的檢測

如果本身已有慢性疾病，或屬高危人士，應就個別需要安排定期化驗，如糖尿病患者應定期驗糖化血色素，乙型肝炎帶菌者應驗肝功能、甲胎蛋白等。

5. 結果分析

化驗應由醫生建議（而非跟套餐），化驗的結果也應由醫生做分析。醫生會因應年齡、性別、病歷、身體檢查結果等因素分析。並非所有「不正常」的結果都要跟進，如有懷疑，醫生亦會安排進一步的化驗或轉介。

6. 輔導及跟進

檢查的目的，不僅是為了發現隱疾，更重要的，是要減低患病風險，以預防疾病。所以除了結果分析，醫生亦會提供改善健康的方法，例如為有心血管病風險，或患有慢性疾病者，作出合適的體能活動及飲食建議，或為壓力過大者，指導如何減壓等。



焦點新知

癌症篩檢建議 — 子宮頸癌及大腸癌

1. 子宮頸癌

- 建議 25 至 64 歲而曾有性經驗而沒有症狀的婦女，定期接受子宮頸篩查。詳情可瀏覽 www.cervicalscreening.gov.hk
- 65 歲或以上而曾有性經驗而沒有症狀的的婦女，就算已到達更年期、長時間沒有性行為或已接受了絕育手術，如從未接受過子宮頸篩查，應該接受篩查。

2. 大腸癌

- 建議年齡介乎 50 至 75 歲屬一般風險的人士與醫生商討，考慮大便隱血測試，乙狀結腸鏡；或大腸鏡檢查。
- 有較高風險的人士，例如家族中有直系親屬患有大腸癌，則應更早開始接受定期和較頻密的內窺鏡檢查，監測大腸情況。
- 政府於 2016 年 9 月展開，並於 2020 年 1 月 1 日全面推行「大腸癌篩查計劃」，資助 50 至 75 歲及沒有症狀的香港居民在私營界別接受篩查服務，預防大腸癌。詳情可瀏覽 www.colonscreen.gov.hk

健康檢查的局限

於健康檢查及篩查檢驗後較常被發現的疾病包括高血壓、糖尿病和高膽固醇，及發展較慢的癌症如子宮頸癌和大腸癌。

必須注意，並非所有疾病都可以通過健康檢查來發現，包括一些發病較急、或者尚未有方法早期檢查出來的病。例如在檢查時肺部 X 光片完全正常，亦有可能於數個月後出現肺部腫瘤。因此即使檢查正常，亦要留意身體的變化。

很多驗血報告均會列出參考數值，不少人以為單靠這些數值便可以自行分析結果是否正常，而不需看醫生。更誤以為檢查結果正常便代表沒有患病，忽略了「假陰性」(即「走漏眼」)的可能性，導致病情延誤。

相反，若誤以為檢查結果不正常必定代表患上疾病，忽略了「假陽性」(即怪錯好人)的可能性，不但虛驚一場，導致不必要的憂慮，並由於往往須覆檢，或作進一步較複雜或帶有入侵性的檢驗，引致不必要的金錢損失及承受這些檢查的風險。例如進行乳房造影後，假陽性比率高達 10%，若接受進一步檢查，便承受了不必要的惶恐和因小手術帶來併發症的風險。

「假陽性」和「假陰性」兩者同樣會令身心受損。故此，檢查結果需由醫生分析及綜合各種因素作出判斷、建議及跟進。



我的家庭醫生

不論生病或健康，每個人都應為自己找一個值得信賴的家庭醫生。家庭醫生深入了解病人的長期健康情況，為個人及其家庭成員提供「第一站」、全面及有延續性的基層醫療服務，並提供健康的諮詢，又統籌轉介其他專科的醫治。除了關注身體狀況外，也會注重身體、情緒、心靈，以及家庭和工作環境對病人的影響。治療疾病之外，家庭醫生還致力向公眾灌輸健康知識，提倡健康的生活習慣，及建議預防疾病的措施，藉此提升公眾的健康水平，並建立一個重視健康生活的社群。

部分執業的私家醫生已考獲家庭醫學的專業資格，想查閱各區家庭醫生的資料，可登入《基層醫療指南》查閱。
網站：<https://www.pcdirectory.gov.hk>



健康警號你要知

要及早察覺疾病，不宜單靠身體檢查，還應經常留意自己的身體狀況，一旦發現異樣或出現不適，便要盡早求診，由醫生評估和檢查以作出準確的診斷，切勿延誤。以下是一些較常見的健康警號以供參考：

- 運動或情緒激動時，胸部、肩膊、頸部或背部出現劇痛。
- 持續咳嗽超過兩星期、咳嗽加劇，或痰中帶血。
- 即使少量活動（如平路步行）也引致顯著的氣喘，或躺下時感到氣喘。
- 身體突然失去感覺或軟弱無力（即使是暫時性），尤其是集中在身體的一邊。
- 大便習慣無故改變（例如持續腹瀉或便秘超過兩星期）、肚痛，或大便中有潺及帶血。
- 停經後陰道出血或性行為後出血。
- 身體（如頸部）出現無痛腫塊。
- 疣或痣出現明顯變化、皮膚或口腔內潰瘍超過一個月不癒。
- 皮膚多處無故出現瘀痕。
- 吞嚥困難。
- 體重無故驟降。
- 急劇視力衰退，或視力衰退不能通過眼鏡糾正。



- 視野變狹窄，局部視野模糊，看到的物件變形，如直線變曲綫。
- 聽覺突然減弱，特別是只有一側的聽覺有問題。
- 嚴重或持續的關節痛楚、腫脹，關節變形。
- 情緒持續低落超過兩星期、對往常嗜好及活動失去興趣，及睡眠失調。
- 認知能力衰退，例如計算和邏輯思維、時空混亂，短期記憶變差等。



以上任何一項訊號持續，均不可忽視，應及早求醫。

青春常駐與健康生活模式

隨着年紀漸長，身體功能或會改變，以下是一些常見由老化引致的改變，例如：老花眼、淚水分泌減少、聽覺漸漸減退、皮膚出現皺紋及色斑、皮下脂肪減少、油脂分泌減少、皮膚容易乾燥痕癢、腹腰肥胖、肌肉退化、血液循環變差、新陳代謝減慢、腰痠背痛、骨質流失、關節退化、體能下降、免疫力減弱等。



老化是持續漸進的過程，但是老化的速度則每個人都不相同，雖然老化不可避免，然而健康生活模式卻能延緩衰老，這些方法既自然，亦沒有任何副作用，唯需靠自己的努力。

- 保持體能活動能減慢體能下降（詳見第三章「動起來！」）。
- 健康及均衡的飲食提供足夠營養素，有助延緩老化。
- 保持理想體重，看來年輕點。
- 充足的休息及睡眠，保持活力。
- 陽光使皮膚衰老，應避免猛烈陽光直接照射，及採用防曬用品和潤膚膏。
- 不吸煙。吸煙引致癌症，增加患上老年黃斑病變、白內障的機會；影響性功能，加速皮膚老化。
- 不喝酒。酒精傷肝，亦是致癌物質。
- 多喝水可以幫助體內廢物代謝，預防痛風、腎結石等。
- 保持心境開朗：經常活動，心境開朗，注意自我形象，均有助保持朝氣。

健忘與認知障礙症

一般人相信記憶力一定會隨著年紀增長而衰退。其實，健忘雖然在中年開始普遍，但大部分長者的記憶力均能保持不變或只有輕微減退，並足以處理日常生活。記憶力衰退受多方面因素影響，尤其是個人因素如健康狀況、教育程度、工作背景及學習動力等。若發現經常善忘，也不應因此而妄下判斷，認定已患上認知障礙症。宜細心觀察有否其他認知功能退化的徵狀（如計算、思考、語言、判斷、辨認時間空間等），並由醫生診斷，作進一步檢查。以下是健忘與認知障礙症之記憶障礙的分別：

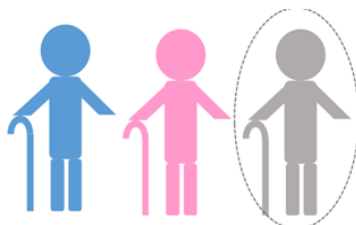
健忘	認知障礙症
對於記不清的事情仍能提供不少細節	只有在被人查詢下才意識有記性問題，未能記起對於被指記不清的事情
對重大事情的近期記憶和交談能力無損	近期記憶和交談能力明顯受損
間中出現用詞困難	因用詞出現困難而說話經常停頓，要用其他詞語代替
不會在熟悉的地方迷路	在熟悉的地方也會迷路
能獨立處理日常生活	基本的日常生活全依賴別人
能保持社交能力	社交活動失去興趣，出現不恰當社交行為

認識認知障礙症

認知障礙症，舊稱為「老年痴呆症」、「失智症」或「腦退化症」等，是一種因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病。患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分且會有情緒、行為及感覺等方面的變化。

全球大概有 5000 萬人患有認知障礙症，預計每年增加 1000 萬新患者，2030 年達 8200 萬人，2050 年達 1 億 5200 萬人。香港的認知障礙症患者人數最嚴重的估計達 10 萬人，即接近十分一的長者人口。

85 歲以上人口中：

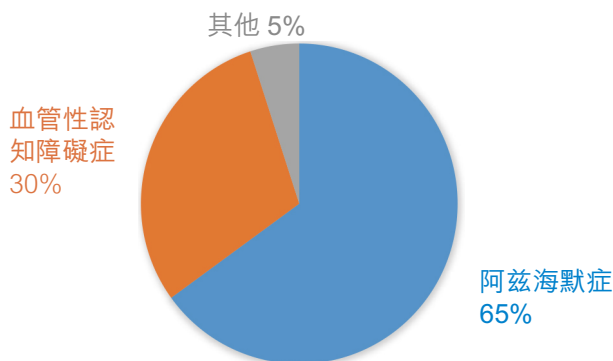


每 3 人中，有 1 人患有認知障礙症

認知障礙症的種類及成因

認知障礙症可分為三大類：

- **阿茲海默症 (Alzheimer's disease)**：佔整體患者約六成半。此退化性疾病的成因是因腦部積聚不正常的物質 (澱粉狀蛋白及神經纖維纏結)，導致腦細胞逐漸死亡，從而引致漸進式的認知能力衰退。
- **血管性認知障礙症 (Vascular dementia)**：佔整體患者約三成，因連串的腦中風或血管疾病令腦部受損而成。患者的認知能力呈現「梯級式」遞減，而兩次變化之間則保持穩定。
- **其他會令患者有認知障礙症病徵的情況**：營養不良、引致腦部損壞的疾病或創傷 (腦腫瘤、腦部感染等)、甲狀腺分泌失調等。



圖：認知障礙症的種類及成因

認知障礙症的病徵及症狀

認知障礙症的病徵及症狀大致分三期：

- **早期**：近期記憶力衰退，思考能力減低，簡單運算出現困難。在熟悉環境中迷路，失去主動，減少親友交往，但仍能與陌生人維持社交禮儀。
- **中期**：詞不達意，辨認人物有困難。情緒不穩，容易動怒，日夜顛倒，四處遊走。不懂煮食、洗澡，日常生活需要家人協助。
- **晚期**：無法認出家人，說話和理解力下降並無法與人溝通。大小便失禁，忽略個人衛生，完全喪失自我照顧能力。對別人冷漠，長時間臥床。

認知障礙症的十大警號

十大警號即認知障礙症的早期徵狀，如能及早發現病情，患者接受適當訓練，可延緩病情。如確診認知障礙症，患者及照顧者亦可及早對症下藥及學習照顧患者和相處之道等。

1. 喪失記憶以致影響日常生活
2. 處理事情和解決問題的能力下降
3. 對執行熟悉的工作感到困難
4. 對時間及方位感到混亂
5. 對視覺影像及空間關係的理解有困難
6. 說話或書寫選字表達有困難
7. 隨處亂放物件及不能回想擺放過程
8. 判斷力衰退
9. 失去工作或社交活動的熱誠和主動性
10. 情緒或個性改變

**如果發現身邊有任何人士有上述徵狀，
應建議他盡快求醫。**

認知障礙症的預防

預防阿茲海默症

雖然醫學界對於阿茲海默症的病因及治療方法仍未完全掌握，目前亦未有任何方法可根治此病，但研究顯示，教育水平較低的人士患病的機會比一般人高，而一些經常用腦的人患病的機會則較低。



因此，要預防阿茲海默症，應多做體能活動、不吸煙、不飲酒、保持健康飲食。長者宜保持社交，多參與認知活動（如閱讀、紙牌遊戲、下棋等），以保持思路敏捷，亦能鍛煉腦筋。

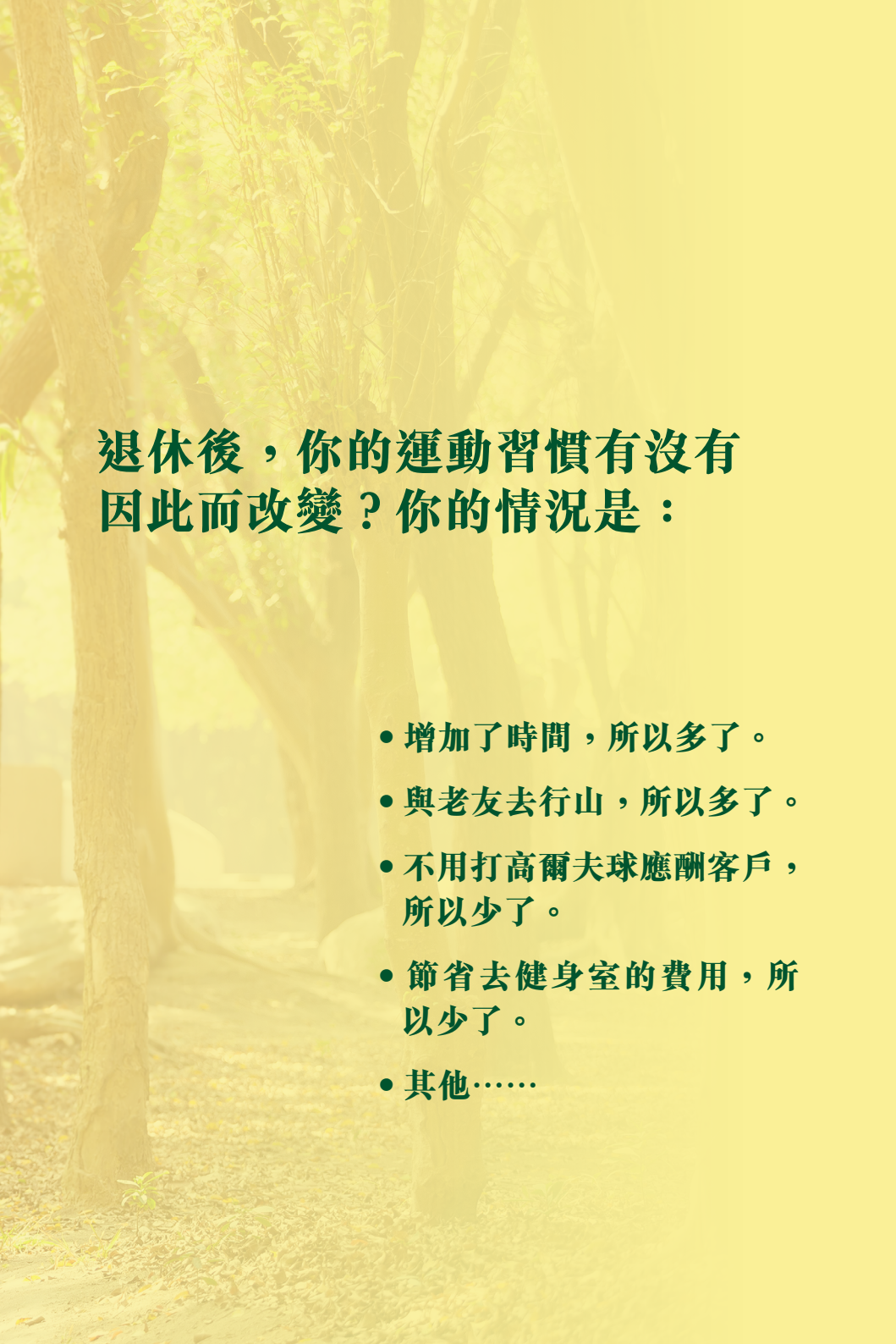
預防血管性認知障礙症

要預防血管性認知障礙症，必須實踐健康生活模式並妥善控制慢性疾病，以減低中風的風險。（詳見本書第三章「動起來！」及第四章「吃得『有營』」）



第三章 動起來！





**退休後，你的運動習慣有沒有
因此而改變？你的情況是：**

- 增加了時間，所以多了。
- 與老友去行山，所以多了。
- 不用打高爾夫球應酬客戶，所以少了。
- 節省去健身室的費用，所以少了。
- 其他……

香港人參與體能活動的情況

根據衛生署二零一八至二零一九年度健康行為調查，有多於八成 (83.2%) 18 歲或以上的人士符合世衛 2010 年的建議體能活動量*。雖然有不少成年人進行體能活動，但同時也有約五分之一 (20.7%) 的 15 歲或以上人士表示每日坐著或躺著的時間長達 10 小時或以上，而 85 歲或以上人士的比例更高達三成 (30.5%)。研究顯示，過多的靜態行為會對健康產生不良影響，包括增加心臟病、癌症和二型糖尿病風險。

世衛指出，缺乏體能活動是全球十大死亡風險因素之一，亦是心血管疾病、癌症和糖尿病等非傳染性疾病的一個主要風險因素。事實上，不論任何年齡、性別、身體狀況的人士，如能經常進行適量的體能活動，均可改善其健康狀況。

其實退休代表有更多時間，為自己的健康投資，大家都應該量力而為，以「多動、少坐」為原則，即盡量多做體能活動和減少靜態行為（例如坐著）。

* 世衛 2010 年的體能活動建議：18 歲或以上人士每星期應至少進行 150 分鐘中等強度的帶氧體能活動，或 75 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動，或相等於混合中等和劇烈強度的體能活動量，以維持健康。世衛 2020 年的體能活動建議的要求較 2010 年的為高，詳情請參閱第 65 頁。

何謂「體能活動」

體能活動是指能消耗能量的肌肉活動，包括日常生活活動（例如走路、抹地、吸塵）、家庭和社區中的休閒時間活動、職業活動、運動等。

「體能活動」的益處

體能活動對身心健康均有莫大裨益，包括：

1. 促進生理健康

- 改善肌肉和骨骼健康
- 改善心肺功能
- 減低跌倒以及髖部或脊椎骨折的風險
- 減低所有死亡風險及心血管疾病死亡風險
- 減低包括乳腺癌和結腸癌在內的多種癌症的風險
- 減低高血壓、冠心病、中風、糖尿病的風險
- 降低血壓、改善膽固醇水平及有助控制血糖水平
- 保持健康的體重

2. 改善心理健康

- 減低患上抑鬱症和焦慮症的風險
- 減少抑鬱和焦慮的症狀
- 改善睡眠
- 改善認知健康和減低患上認知障礙的風險，包括阿茲海默病

3. 有助社交發展

- 有更多時間與朋友相聚，或認識新朋友

「郁一郁・健康啲」

帶氧體能活動



每週150-300分鐘

中等強度

或

每週75-150分鐘

劇烈強度

或相等於混合兩種活動模式的時間

強化肌肉運動

每週2次或以上

中等或更高強度



伸展運動



每週
2次或以上

平衡運動



每週
3次或以上

因健康情況而不能達到所建議的體能活動量的長者，
應按照本身的體能及健康狀況，盡量多活動



世界衛生組織

「體能活動」的指引

經常做體能活動，對健康有莫大裨益。根據世衛的體能活動指引，所有長者都應該進行恆常體能活動，並限制靜態時間（例如坐著）。每星期完成至少 150 至 300 分鐘中等強度帶氧體能活動；或每星期至少 75 至 150 分鐘劇烈強度帶氧體能活動；或等量的中等強度和劇烈強度所組合的活動，以維持健康及降低患病的風險。以每天做 30 分鐘中等強度帶氧體能活動為例，每星期就要做至少 5 天；該 30 分鐘的體能活動可以一次過或分多節完成。如健康情況容許，並想獲得更多的健康效益，可增加帶氧體能活動量至每星期多於 300 分鐘中等強度；或每星期多於 150 分鐘劇烈強度帶氧體能活動；或等量的中等強度和劇烈強度所組合的活動。

另外，每星期有 2 天或以上，進行中等或更高強度針對所有主要肌肉群的強化肌肉活動。為提升身體機能和預防跌倒，長者亦應每星期進行 3 天或以上，多樣化並著重平衡和強化肌肉訓練的中等或更高強度體能活動，作為每星期體能活動的一部分。由於健康原因不能完成所建議體能活動量的長者，應在能力和條件允許範圍內盡量多活動。

退休後，我們有較多時間來安排不同類型的體能活動並可配合自己的嗜好及興趣，毋須操之過急，為自己帶來太大壓力。不要以現時體能活動量與年青時比較，更不要勉強自己達致當年的標準。

何謂「輕微」、「中等」和「劇烈」強度

體能活動可按其強度分為：輕微強度、中等強度和劇烈強度。劇烈強度的體能活動（如跑步）和中等強度的體能活動（如急步行）較輕微強度的體能活動（如散步）有較佳的健康功效，而輕微強度的體能活動則勝過完全沒有體能活動。對退休人士而言，如能經常進行適量的體能活動，有助維持健康及降低患上慢性疾病的風險。

體能活動的強度取決於個人以往的鍛煉情況及其個人的健康程度。以下例子可作參考：

體能活動強度	體能活動
輕微強度	散步、洗碗、熨衣服、烹飪、彈琴等
中等強度	快步行、打網球（雙打）、打羽毛球（休閒）、打籃球（投籃）、跳舞、打乒乓球、太極、行山、踏單車（休閒）、拖地、園藝、與兒童玩捉迷藏等
劇烈強度	跑步、打網球（單打）、打羽毛球（比賽）、打籃球、踢足球、搬運沉重物品（>20 公斤）等

長者亦可用「說話測試」來量度體能活動的強度：

說話測試






















體能活動強度	體能活動時呼吸變化
輕微強度	仍能唱歌
中等強度	呼吸略為加快，不能唱歌，但尚可如常說話
劇烈強度	呼吸急促得不能如常說話

坐言起行， 從日常生活中開始

1. 多走路，例如飯後散步、步行到近距離目的地、提早一個車站落車然後步行到目的地等。
2. 花點心思，爭取機會一邊娛樂、一邊做運動，例如邊看電視、邊踏健身單車。
3. 多選擇動態的消閒活動，例如逛公司、跳舞、散步、園藝等。假日宜與家人一起遠足、進行戶外活動等，既可強身健體，又可增進與家人的感情。
4. 減少使用遙遠控制器。
5. 減少坐著的消閒方式，例如編織毛衣、看電視、長時間閱讀等。

體能活動例子

體能活動		 散步
帶氧體能活動 <ul style="list-style-type: none">以大肌肉為主，有節奏地重複進行的活動能強化心肺功能、控制體重、預防及控制慢性疾病、延緩認知功能衰退	輕微強度 活動時感覺容易，仍能唱歌	
	中等強度 活動時感覺適中至稍吃力，呼吸略為加快，不能唱歌，但尚可如常說話	
強化肌肉運動 <ul style="list-style-type: none">利用中等負荷的阻力或重量來鍛煉肌肉力量能強化肌肉、預防肌肉流失、保護關節、增加骨質密度、預防跌倒，也因增加肌肉耗氧量而有助控制體重		
伸展運動 <ul style="list-style-type: none">伸展身體不同部位的大肌肉群至輕微拉緊的感覺有助改善肌肉、筋腱及其他軟組織的柔韌性，增加關節活動幅度		
平衡運動 <ul style="list-style-type: none">透過強化肌肉運動、伸展運動、身體重心轉移及協調的動作，改善平衡力有助保持關節靈活及預防跌倒		

						
抹窗	緩步跑 / 急步行	行山	太極	游泳 / 水中健體 / 復康運動	舉沙包 / 健身器械	拉筋
						
						
						
						
				水中健體 / 復康運動		

體能活動的注意事項

體能活動前準備

1. 注意天氣變化及空氣污染指數，下雨天、太冷太熱或「空氣質素健康指數」的健康風險級別達到甚高或嚴重時，應減少或避免進行戶外活動或體力消耗的活動。
2. 在炎熱的日子裏，慎防中暑，應避免在陽光下曝曬，最好安排在早上或黃昏後外出，或選擇在室內進行體能活動。外出時應帶備防曬用品，例如太陽傘、帽子等。
3. 穿著合適的衣服，質料選擇吸汗和通風較佳的，例如棉質。夏天時，可多帶備一件替換衣服；寒冷時應帶備禦寒衣服，例如風褸。
4. 穿著尺碼合適的鞋，因為太鬆或太緊容易令足部磨出水泡；鞋面宜較軟及輕盈，底部內外分別應有軟墊及防滑坑紋，以幫助吸收震盪及防止滑倒，減少意外的發生。
5. 穿上棉質的襪子，既能減少鞋與腳之間磨擦而造成損傷，亦可吸汗。
6. 對身體健康有疑問、患有糖尿病、心血管疾病、腎病或有以上慢性疾病的徵狀*的長者，在開始體能活動計劃或增加體能活動強度前，應先請教醫護人員。

* 徵狀：心口痛（休息或體能活動時）、心悸、已知的心臟雜音、頭暈或昏厥、氣喘（休息或輕微活動時）、陣發性夜間呼吸困難、足踝浮腫、間歇性跛行等。

體能活動時之注意事項

1. 長者做體能活動時，應量力而為，循序漸進。初做體能活動的人士，宜選擇較輕量之體能活動類別，體能活動時間亦不可太長，避免操之過急而對身體造成損傷。
2. 當做體能活動時遇到困難或任何不適，應立刻停止，若不適情況嚴重或持續，須向醫護人員查詢。以下是一些不適宜進行體能活動的情況，例如：發燒、胸口絞痛、身體劇痛、眩暈、噁心、嘔吐、血壓不穩定、糖尿病控制不佳等。
3. 保持正常呼吸。
4. 如有需要時，應扶著穩固的家具或欄杆，避免跌倒。
5. 膝關節炎患者，應避免上落樓梯或斜路，亦不應使用腳踏機或阻力過大、坐位太高太低的單車，也不要參與對膝部有較高負荷、需要跳躍或突然轉方向的運動，例如足球。
6. 腰背關節炎患者，體能活動時應加倍注意正確姿勢。

何謂體適能

很多人認為沒有疾病便等同健康；然而，自 1947 年以來，世衛把身體健康定義為身體的體能、心理及社交三方面都健康。

良好的體適能，包括幾方面：

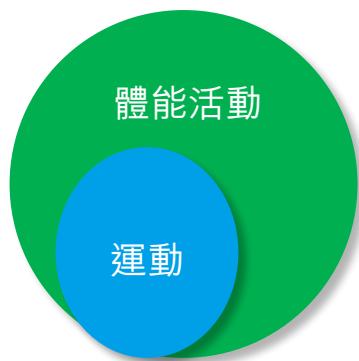
健康有關的體適能	技能有關的體適能
心肺耐力 身體肌肉及脂肪等比例 肌肉力量 肌肉耐力 身體柔軟度	靈敏度 協調能力 平衡力 力量 反應時間 速度

運動能改善體適能

退休後，你有否發現自己比年青時筋骨較硬，氣力較差？這是自然的生理變化，因為體適能會隨着年齡增長而逐漸衰退，例如：

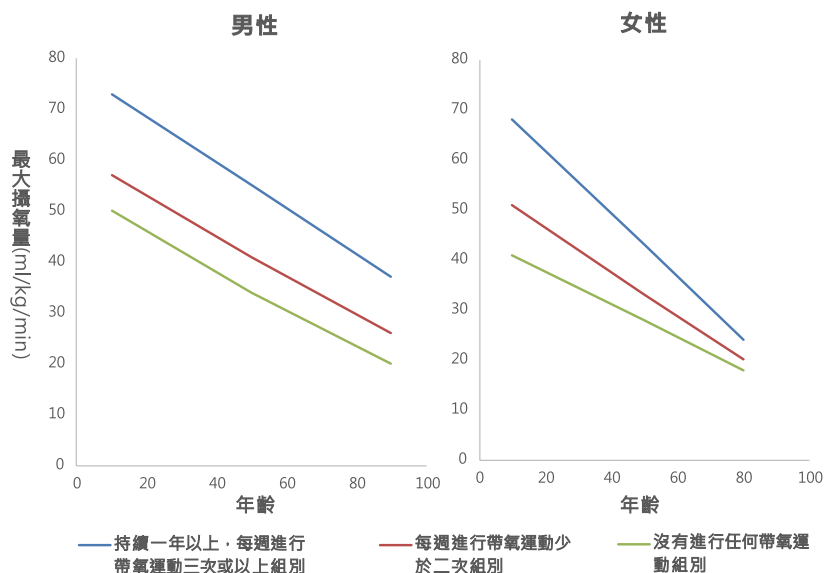
- 心肺功能方面：由 25 至 30 歲開始，最高攝氧量 (V02 max) 每十年平均下降大約 10%。
- 肌肉力量：50 歲以後，每年平均減少大約 1.5-5%。
- 柔軟度：30 至 70 歲期間，平均減少大約 20 -30%。

運動是體能活動的一部分，涉及有計劃、有條理和反複的動作，例如球類活動、游泳、行山等。研究發現，運動可以改善年長人士的體適能：無論肌力、柔軟度、體重、心肺耐力均有正面的影響。換言之，運動可幫助改善體能，保持青春活力。

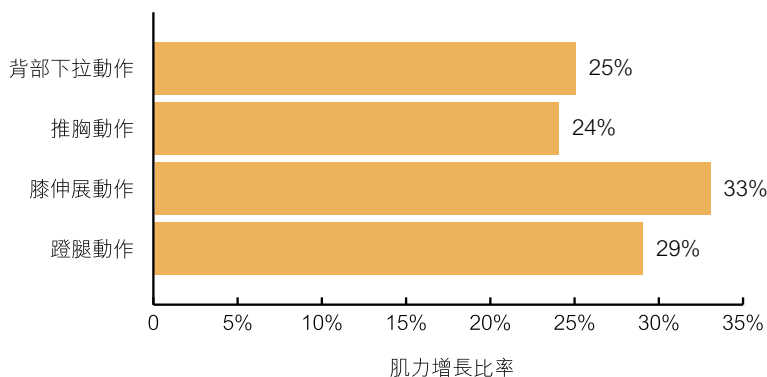


據研究發現（圖一），身體的最大攝氧量在三個不同帶氧運動習慣的組別中有明顯的差異。對於不同年齡人士而言，持續一年以上，每週進行帶氧運動三次或以上，會有較高的身體攝氧量，換言之心肺功能較好。另外，研究亦發現（圖二），年齡介乎 50 至 92 歲的年長人士在強化肌肉運動後，上下肢的肌力也有明顯進步。

故此，若希望保持體能，提高退休後的生活質素，就要分配多些時間做運動，包括帶氧體能活動、強化肌肉運動、伸展運動、以及平衡運動。



圖一：三個不同組別在帶氧運動訓練後的心肺功能（最大攝氧量）轉變



圖二：年齡介乎 50 至 92 歲年長人士在強化肌肉運動後的肌力增長比率

想擁有健康的身體，就必須養成適當運動的習慣。



緩步跑



遠足

邁向活躍生活的建議

形成久坐不動的生活原因有多方面，以下是一些小貼士，幫助大家尋找動力去開始動起來。

沒有運動習慣的原因	建議解決方法	心理調適
時間不足	將運動納入其他生活習慣，例如邊看電視邊踏健身單車，或與子女一起去游泳。退休後時間較多，更可全情投入	運動最重要，應予優先
自己懶	認清運動的好處：健康是退休資產，值得花時間投資	多想想運動對自己的好處，可促進動力及恆心
未能早起，趕不及晨運	早上確是一個做運動的好時間，但任何時間也可運動	除了晨運以外，早睡早起還有其他好處
運動後很疲累	<ul style="list-style-type: none"> • 從散步開始，循序漸進 • 選擇太極拳、瑜伽等身心運動，有助舒緩緊張 	養成運動習慣後，反而體能會有所改善
做運動很沉悶、沒有興趣、沒有動力	<ul style="list-style-type: none"> • 先把室內靜態活動改為動態活動，循序漸進 • 參加群體性運動，或與朋友家人一起，以添樂趣 • 選擇自己喜歡的運動，參加含運動元素的活動，如社交舞 	運動有助刺激腦部分泌「內啡呔」，它會令身體放鬆，改善情緒
沒有人陪	<ul style="list-style-type: none"> • 積極尋找志同道合的新舊朋友、舊同學、鄰居、同事等 • 聯絡親友一起做運動 • 養狗陪自己散步、行家樂徑 	群體運動是結識新朋友的好機會
怕流汗、怕汗臭	選擇有更衣室及沖洗設備的地方，或多帶一套衣服替換	出汗會把疲累與壓力一併排出

沒有運動習慣的原因	建議解決方法	心理調適
游泳會穿泳衣，怕感到尷尬或自覺身型不好看	選擇陸上運動，或在泳衣外加薄T恤	運動有助控制體重，保持身型健美
不擅球類運動，怕被別人取笑	從簡單的運動開始，循序漸進	避免選擇太着重競爭或比賽的運動，以防因感到壓力而失卻運動的樂趣
患有慢性疾病，怕有危險	請教醫護人員，選擇適合自己身體狀況的運動	運動對控制多種慢性疾病均有幫助
曾經運動後嚴重受傷	學習安全地運動，選擇另一種風險較低及適合自己能力的運動	對自己應該有自信心，不應因噎廢食，失去運動的樂趣
擔心運動後會關節痛	請教醫護人員，選擇適合的運動，例如水中運動有助減輕膝關節的痛楚	了解自己的身體狀況，可減低不必要的焦慮
不懂如何做運動	<ul style="list-style-type: none"> 參加運動班，或找教練 從散步開始，循序漸進 	學習新事物，對自信心是個考驗，但可增添樂趣
運動設施不足、訂場困難	選擇免費公共運動設施，如行山徑、緩步跑徑、單車徑、有救生設施的海灘等	運動可以納入日常生活，不一定要去健身室
戶外環境不清潔、空氣污染	選擇在室內運動	戶內戶外運動一樣有益
夏天太熱，怕中暑；冬天太冷，怕低溫	<ul style="list-style-type: none"> 注意天氣變化，預備合適衣服和運動裝備 運動幫助血液循環，保持身體溫暖 	運動令身體強壯，不怕冷，也不怕熱
沒有錢去健身室、沒有錢買運動裝備	很多運動不需任何費用、運動衣服或特別裝備，如緩步跑、急步行、遠足等	運動令身體健康，是最值得花時間的投資

實踐我的運動計劃

一向沒有運動習慣的人，宜先將目標定得較低，循序漸進，既可避免肌肉疼痛和受傷，又可讓身體有時間適應。運動不是時間愈長或動作愈快就愈好。應根據自己的興趣、時間、健康狀況，就着自己的體適能與技巧水平來制定一個可行的計劃，以下是一些小貼士：

1. 把自己過往兩星期的活動記錄下來。
2. 在活動記錄中，找出可用的自由時間。
3. 在自由時間內，加插運動，最好是自己喜歡的運動，亦可嘗試一邊娛樂，一邊做運動。
4. 訂立可達到的目標，並循序漸進，例如：
 - i. 每星期三次步行運動，每次 15 分鐘（見第 80 頁）。
 - ii. 達到目標後，增加時間（例如增加至 30 分鐘），多做幾次（由每天一次增加至兩次，或每星期三次增加至五次或以上），或增加運動強度（例如走得更快）。
 - iii. 在一兩個月後，嘗試新的運動或把其他運動加進計劃內，例如遠足、踏單車。應選擇自己喜歡的運動，並以多元化的運動來增添樂趣，這樣才較易堅持下去。

5. 以日誌記錄自己所進行的活動的類型和時間。不時檢視，以便改善。
6. 要有「後備」計劃，彈性處理不可預測的情況。例如：下雨天時安排在家裏踏健身單車，天氣太熱時在附近的空調商場內步行，以維持運動量。

不必做到筋疲力盡

「過度」運動可能造成心臟超負荷，勞損骨骼及肌肉組織，增加意外的風險，對身體帶來負面影響。一般建議運動不一定要達致劇烈強度，宜以中等強度為目標，這樣便既安全，又可得到運動的好處。

運動樂無窮

運動後腦部分泌內啡呔，產生愉悅的感覺，對心理健康有益，加上與親友一起運動，更可兼得良好社交健康之效，亦增添做運動的原動力。





焦點 新知

步行運動

步行運動適合任何人，正確的運動方法，步幅應略大於自由散步：上身保持挺直，兩臂前後擺動，呼吸自然，注意力集中，可將速度逐漸加快，每步距離逐漸加長。一個 60 公斤的人，每日步行八千步，可消耗約 150 至 200 千卡路里（大約等於減去 0.04 至 0.06 磅）。對大部分的成年人士來說，每分鐘 100 步的步速足以達到中等強度。步行的優點是不需要任何器材，可以隨時隨地進行，又可配合其他活動，如與親友聊天、聽收音機等。需要時，可使用計步器或計步手機程式量化步行運動，以評估活動量。



對身體健康有疑問、患有糖尿病、心血管疾病、腎病或有以上慢性疾病的徵狀的長者，可於步行運動計劃開始前，先徵詢醫護人員的意見，循序漸進地增加步行量至每日八千步。





加油站

運動有法，慢性疾病病友運動須知

經常運動，能鍛煉心臟、維持肌肉力量及關節柔軟度，是支持日常生活的重要條件；而擁有良好的體適能，表示個人體力處理日常生活綽綽有餘，包括工作、閒暇活動等，亦能應付突如其來的改變，例如健康狀況、生活環境的改變。

對於病情穩定的慢性疾病病友，只要運動有法，亦可藉著做運動來改善健康。因此，患有慢性疾病或對身體健康有疑問的長者，在開始運動計劃或增加運動強度前，應先諮詢醫生意見；並可經物理治療師評估及指導，建議合適的運動模式及量度。

另外，除了心臟病患者，不少肥胖人士、糖尿病患者、高血壓患者亦可能患有隱性的心臟病。故慢性疾病病友運動時需特別留意心臟病發前的病徵，如心悸、心曠和胸部不適等。這些病徵一旦出現，便應立即停止運動並盡快求醫。

有關慢性疾病病友的運動須知可參考：https://www.chp.gov.hk/files/her/2562_doh_brochure_tc.pdf

適合一般長者的運動建議：

帶氧運動

功效	改善心肺功能；消耗能量，控制體重；減低心血管代謝疾病風險；減低認知障礙症風險
性質與例子	<ul style="list-style-type: none">• 以大肌肉活動為主，有節奏地重複進行的運動• 例如游泳、踏單車、社交舞、球類、步行、急步行、太極、行山等
建議所需的頻率、運動時間及強度，以達致最佳效果	<p>中等強度</p> <p>每星期 5 天或以上，每天 30-60 分鐘； 強度為 0-10 級量表中的 5 至 6 分</p> <p>劇烈強度</p> <p>每星期 3 天或以上，每天 20-30 分鐘； 強度為 0-10 級量表中的 7 至 8 分</p> <p>混合兩種活動模式</p> <ul style="list-style-type: none">• 每星期 3-5 天，等量的中等強度和劇烈強度所組合的活動
進階	可加長運動的時間或加快運動的速度
注意事項	<ul style="list-style-type: none">• 沒有運動習慣的長者，目標要訂得較低，循序漸進，量力而為• 吸收足夠水分以防脫水• 適當衣履，如吸震、有防滑坑紋的運動鞋



* 混合中等和劇烈強度帶氧運動量的計算方法：

- 每 1 分鐘劇烈強度帶氧運動 = 2 分鐘中等強度帶氧運動
- 10 分鐘劇烈強度帶氧運動 = 20 分鐘中等強度帶氧運動

換句話說：

$$\begin{array}{ccc}
 10 \text{ 分鐘劇烈強度帶氧運動} & & \\
 + & & \\
 10 \text{ 分鐘中等強度帶氧運動} & = & 30 \text{ 分鐘中等強度帶氧運動量}
 \end{array}$$

強化肌肉運動

功效	增強肌力；改善骨質密度、預防骨質疏鬆症； 減少關節退化患者的痛症
性質與例子	<ul style="list-style-type: none"> • 利用外來阻力或身體的重量來強化肌肉 • 例如器械運動、舉啞鈴或水樽、踢沙包等 <div>   </div>
建議所需的頻率、運動時間及強度，以達致最佳效果	<p>每星期 2 天或以上</p> <ul style="list-style-type: none"> • 所有主要肌肉群，例如上肢二頭肌和下肢四頭肌 • 每組主要肌肉每次相隔最少 48 小時，即隔日 <p>中等強度</p> <ul style="list-style-type: none"> • 強度為 0-10 級量表中的 5 至 6 分 • 每個動作 10 至 15 次為一組，做 1 至 3 組 <p>劇烈強度</p> <ul style="list-style-type: none"> • 強度為 0-10 級量表中的 7 至 8 分 • 每個動作 8 至 12 次為一組，做 2 至 4 組
進階	增加重量，例如每次加半磅 (相等於水樽約加 250 毫升水)
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> • 量力而為，由輕微強度開始，循序漸進 • 應逐漸加重負荷，而運動後不應感到過分疲勞或引致其他不適 • 動作保持緩慢、順暢及穩定 • 避免急速及突然的動作 • 勿強忍呼吸，發力時呼氣，放鬆時吸氣 • 避免連續兩天做同一組肌肉，以免過勞

伸展運動

功效	改善關節活動幅度，提升柔韌性；提升姿勢穩定性和平衡能力
性質與例子	<ul style="list-style-type: none"> • 伸展身體不同部位關節與肌肉群 • 例如瑜伽、拉筋運動等 <div>    </div> <p>上肢伸展運動</p> <p>小腿後肌肉伸展運動 大腿前肌肉伸展運動</p>
建議所需的頻率、運動時間及強度，以達致最佳效果	<p>每星期 2 天或以上</p> <ul style="list-style-type: none"> • 主要的大肌肉群 • 每個動作維持 10 至 30 秒，達致輕微拉緊感覺，動作要柔和及緩慢，一般不宜以急速和回彈的方式，伸展時身體要放鬆，而且千萬不要屏住呼吸，呼吸要保持自然 • 每組肌肉重複 2 至 6 次，至累積達 60 秒或以上
進階	逐步增加伸展幅度
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> • 保持緩慢及穩定的伸展動作 • 避免伸展過度而引致疼痛

平衡運動

功效	改善關節靈活性及強化肌力；改善平衡能力，預防跌倒
性質與例子	<p>例如太極、單腳站立、用腳尖或腳跟站立等</p> <div>   </div>
建議所需的頻率、運動時間及強度，以達致最佳效果	<p>每星期 3 天或以上</p> <p>每次 20 至 30 分鐘以上，並累積每星期達 60 分鐘以上，可預備穩固家具或扶著欄杆做運動</p>
進階	增加難度，如由雙手扶穩進步到不用扶手
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> • 注意環境安全，留意有否障礙物 • 應緊握穩固扶手或有人從旁協助

運動三部曲

了解正確的運動強度、所需頻率、次數及運動時間後，我們可把運動流程分為三部分，例如：

1. 「熱身運動」5 至 10 分鐘及「伸展運動」不少於 10 分鐘
2. 「主要運動」20 至 60 分鐘
3. 「緩和運動」5 至 10 分鐘及「伸展運動」不少於 10 分鐘



1. 熱身及伸展運動

在運動前，應先進行熱身運動及伸展運動。熱身運動包括輕微至中等強度的帶氧及肌肉耐力活動，例如原地踏步或慢跑，增加局部和全身的温度及血液循環，使體內各系統逐漸適應，包括心臟血管系統、呼吸系統、神經肌肉系統及骨骼關節系統等，以預防運動創傷，待身體稍為暖和後便可進行伸展運動。

伸展運動的做法是將肌腱伸展至輕微拉緊的感覺，然後保持這個動作約十至三十秒，然後放鬆，稍稍休息後，重複再做 2 至 6 次，至累積達 60 秒。

不需要在拉緊肌腱後用力彈壓，只要保持該姿勢就足夠了。



推肘



側腰

2. 主要運動

「主要運動」包括先前提及的帶氧運動、強化肌肉運動或平衡運動。

3. 緩和及伸展運動

做完運動之後，應該做一些緩和運動（重複熱身時的輕微至中等強度的帶氧及肌肉耐力活動）和伸展運動，不應突然停下，應逐漸減少運動強度及減慢節奏，讓身體逐漸平伏，即呼吸及脈搏跳動恢復正常。

運動後，肌肉若經過強烈收縮而變得緊張，新陳代謝的廢物如乳酸亦積聚在肌肉內，引致肌肉痠痛。伸展運動既可令肌肉放鬆和柔軟，亦會刺激血液循環，加速排走新陳代謝的廢物，減少肌肉疼痛。

除了運動三步曲，長者亦須在運動前後和運動期間留意身體的水分是否充足，並適時補充水分，以減低出現脫水的風險。要注意不要感到口渴才補充水分，因為口渴並不是顯示身體水分是否充足的理想指標。

避免空腹做運動，以免體力不支；亦不可吃得太飽，導致消化不良。運動前可進食一些小食，例如餅乾、麵包、脫脂奶、果汁等；飽餐後，應待約一小時後才做運動。

處理運動創傷

運動旨在強身健體，所以應該在足夠的準備及安全的環境下進行。若在運動中途受傷，應立即停止運動，保持冷靜，並施行簡單急救。若情況嚴重或持續，便要立刻求醫。以下是一些常見的運動創傷及處理方法：

1. 保持冷靜，並於安全的地方休息。
2. 若運動時抽筋，可將肌肉輕輕拉直，加以按摩，以減輕痛楚。



3. 遇到扭傷或創傷時，要立即停止運動，以免加深患處傷勢。
4. 扭傷的正確處理，簡稱 RICE，包括：休息（Rest），冰敷（Ice），用彈性綑帶穩固地輕輕包紮（Compression），及把受傷部位托高（Elevation），可減慢腫脹。切忌即時大力按摩，令受傷惡化。



5. 若受傷後感到劇痛、急速腫脹、嚴重瘀傷、關節不能活動或變形，均有可能是骨折或其他一些較嚴重的情况，應盡快求診。

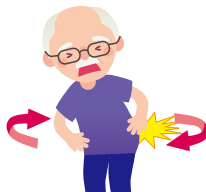
避免可能傷害身體的危險動作

有些動作特別易造成肌肉和關節勞損，若非職業運動員，又沒有專業人士指導者，均不宜做以下潛在危險性較高的動作。



360 度轉動頸部

傷害頸椎



360 度轉動腰部

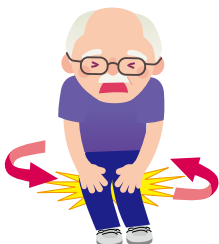
傷害腰椎



伸直腳做仰臥起坐

傷害腰椎

屈膝、360 度
轉動膝部
傷害膝關節



重複蹲下、站立
傷害膝關節



手執單槓左右轉動
傷害肩膀



做需要單腳站立的
運動，不能站穩，
又不扶穩欄杆



跌倒

運動日誌

	帶氧運動	強化肌肉運動	伸展運動	平衡運動
每星期建議運動量	中等強度： 每星期 5 天或以上，每天 30-60 分鐘 劇烈強度： 每星期 3 天或以上，每天 20-30 分鐘 或等量的中等強度和劇烈強度所組合的活動	2天或以上 (每組主要肌肉每次相隔最少 48 小時，即隔日)	2 天或以上	3 天或以上
例子	太極、游泳、跳舞、急步行、球類運動、踏單車等	器械運動、舉啞鈴或水樽、踢沙包等	瑜伽、拉筋運動等	單腳站立、用腳尖或腳跟站立、太極等
本星期目標	能完成 _____ (分鐘)	能完成 _____ (天)	能完成 _____ (天)	能完成 _____ (天)
星期一	完成了 _____ (分鐘)	✓	✓	✓
星期二	完成了 _____ (分鐘)	✓	✓	✓
星期三	完成了 _____ (分鐘)	✓	✓	✓
星期四	完成了 _____ (分鐘)	✓	✓	✓
星期五	完成了 _____ (分鐘)	✓	✓	✓
星期六	完成了 _____ (分鐘)	✓	✓	✓
星期日	完成了 _____ (分鐘)	✓	✓	✓
本星期總結	合共完成了 _____ (分鐘)	合共完成了 _____ (天)	合共完成了 _____ (天)	合共完成了 _____ (天)

填寫方法：

1. 定立每星期運動的目標，並填在「本星期目標」；
2. 記錄每天的運動情況：如該天進行了「帶氧運動」，請填上當天合共運動時間；如進行了「強化肌肉運動」、「伸展運動」及 / 或「平衡運動」，請圈上相應的「✓」；
3. 填上「本星期總結」，查看自己是否達到所定目標，並循序漸進地達到建議的運動量。因健康情況而不能達到所建議運動量的長者，應按照本身的體能及健康狀況，盡量多活動。

第四章 吃得「有營」





退休後，你的飲食習慣是否不同了？是甚麼原因？對你的健康又有甚麼影響呢？

退休後的飲食習慣

退休後，你的飲食習慣是否不同了？是甚麼原因？對你的健康又有甚麼影響呢？

退休後的改變	是 / 否	參考本章
多了留在家中，吃得多了，但體能活動減少，開始增磅。		健康飲食，控制體重的飲食貼士（第 102 頁）
下廚成為新興趣。		解讀營養標籤（第 106 頁） 選擇健康食譜（第 113 頁）
為節省開支，多了在家中自備飯菜。		如何吃得健康又經濟（第 110 頁） 選擇健康食譜（第 113 頁）
兩口子吃午飯，不想講究，填飽肚子便算。		準備一至二人餐的要訣（第 111 頁）
遲了起床，為免麻煩，索性不吃早餐。		一日三餐不可少（第 116 頁）
在家閒着，便吃零食消磨時間。		健康小食（第 118 頁）
不想下廚，出外吃快餐較方便。		外出健康飲食的要訣（第 123 頁）
朋友聯誼，多了上館子。		外出健康飲食的要訣（第 123 頁） 飲茶（第 124 頁）

為自己的健康着想，現在就正視轉變的因由，並訂下目標，實行良好的飲食習慣吧！

投資健康與健康飲食

健康的飲食有助維持理想體重，保持血管健康，及減低患上慢性疾病的風險。「吃得健康」是一種態度，又是一種生活的方式，須從選購、烹煮食物開始，推及至在家中或外出用膳，持之以恆地把健康飲食的原則活出來。

健康飲食金字塔的原則

根據「健康飲食金字塔」的建議，每天應：

- 進食五大類食物。
- 選擇均衡與多元化的食物。
- 進食量按年齡、性別、體重及體能活動量等因素來調整。

「健康飲食金字塔」的食物類別及建議進食量

- **穀物類（吃最多）**：每天約 3 至 5 碗飯（碗以 250-300 毫升計，一碗飯約相等於 2 塊麵包）。宜選擇全穀麥類如糙米、麥皮、全麥包等。
- **蔬菜和水果類（吃多些）**：每天須要進食最少兩份水果及最少三份蔬菜。宜選擇時令蔬果。
- **肉、魚、蛋及代替品（吃適量）**：每天約進食 5 至 6 兩肉類。宜選擇瘦肉、去皮家禽、魚肉、蛋和乾豆等。

- **奶類及代替品（吃適量）**：每天約飲用 1 至 2 杯奶。宜選擇脫脂或低脂奶品，如脫脂奶、低脂乳酪或加鈣豆奶等。
- **油、鹽、糖類（吃最少）**：減少進食含高脂肪、高糖分和鹽分的食物，如蛋糕、臘腸、鹹蛋等。煮食時宜減少調味料的用量。

健康飲食金字塔（長者）



年齡與肥胖

隨着年齡增長，新陳代謝率減慢，若加上活動量減低，就會造成肥胖。而中央肥胖是代謝綜合症的主要元素。

所謂「代謝綜合症」（Metabolic Syndrome），是一些最能影響心血管病的風險因素組合，包括：

1. **中央肥胖**：男性腰圍 ≥ 90 厘米；
女性腰圍 ≥ 80 厘米
2. **血壓**： $\geq 130/85$ mmHg

這些風險因素，本身雖然尚未算是疾病（高血壓的定義是 $140/90$ mmHg，糖尿病則指空腹血糖值等於或高於 7 mmol/L），卻已能損害血管，導致冠心病及中風等的血管疾病。

體重和腰圍標準

要評估自己的體重是否標準，應參考體重指數及腰圍。

1. 體重指數（Body Mass Index，簡稱 BMI）

$$\text{體重指數} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{高度 (米)} \times \text{高度 (米)}}$$

要評估自己的體重是否標準，可參考體重指數及腰圍。

體重分類	體重指數 (公斤 / 米 ²)	患上與肥胖相關的 疾病危機
過輕	< 18.5	低
適中	18.5 - 22.9	一般
超重	23 - 24.9	增加
肥胖	≥ 25	高



肥胖與疾病

肥胖者患上多種慢性疾病的機會較高，如：

焦點 新知

- 中風
- 心臟病
- 高血壓
- 糖尿病
- 退化性膝關節炎
- 睡眠窒息症
- 癌症，如乳癌、大腸癌
- 膽石

2. 腰圍

腰圍可反映「中央肥胖」（Central Obesity），即囤積於腹腔內的脂肪。腰圍是盤骨頂部及胸骨底部中間點的圓周（大概位於肚臍以上一厘米）。應於呼氣時測量，而腹部應處於鬆弛狀態。

腰圍圓周的含意：

顯示有較大的機會出現健康危機	男	女
腰圍圓周	≥90 厘米	≥80 厘米

資料來源：世界衛生組織

悠閒生活下廚樂

退休後鑽研食譜，製作佳餚，與朋友、伴侶、或兒孫共享健康美食，可增加生活情趣。

前警隊一哥李明達退休後在報章上撰文介紹食譜，分享下廚心得。他說：「只要食材質素良好，簡單的材料亦可成為佳餚。烹調的要訣是專注、用心，切菜時既要小心，烹調時間又要控制得宜。菜煮好了，與家人朋友分享美味，是一大樂事。」

控制體重的飲食貼士

要達到控制體重的目的，就要從飲食、體能活動等日常生活習慣入手。就飲食而言，關鍵的三個時刻分別是選擇食物、烹調食物和進食時。

1. 選擇健康的食物

- 選擇熱量較低的食物：減少進食甜品、煎炸及高脂肪的食物。
- 選擇含較高纖維素的食物：有助維持飽足感，控制進食的分量。
- 減少選擇高糖分的飲品：以清水、脫脂奶、低糖豆漿、清茶及湯水等代替。
- 閱讀營養標籤：選購預先包裝的食物時，宜閱讀營養標籤，比較同類食物，以揀選較低熱量、低糖、低脂肪和較高纖維素的食物。
- 瀏覽食物安全中心網站：以得知更多有關食物的營養資料。網站：<http://www.cfs.gov.hk>。

含較高熱量的食物		含較低熱量的食物	
食物	熱量 (千卡路里)	食物	熱量 (千卡路里)
即食麵 1 個	455	白飯 1 碗	234
菠蘿包 1 個	245	白方包 1 大片	113
半肥瘦煎豬扒 1 塊	334	全瘦煎豬扒 1 塊	178
全脂奶 1 杯	150	脫脂奶 1 杯	91

含較高纖維素的食物		含較低纖維素的食物	
食物	纖維素 (克)	食物	纖維素 (克)
糙米飯 1 碗	3.5	白米飯 1 碗	0.6
麥皮 4 平湯匙	3	白方包 1 片	0.5
車厘茄 10 粒	2	茄汁 1 杯	1
乾豆類 3 平湯匙 (熟)	2.8	豆腐 1 件	1.4
梨 1 個 (連皮)	4.4	梨 1 個 (去皮)	2.1
橙 1 個	3.1	橙汁 1 杯	0.5

2. 健康烹調法

- 健康烹調方法應以低脂肪為原則，多採用蒸、炆、燉、焗、灼、焗、少油快炒等用油較少的方法。盡量避免脂肪過高的煮食方法，如，炸、煎、紅燒、多油炒等。
- 進食蔬菜沙律，應選低脂沙律醬及控制用量。
- 宜用茶匙或湯匙等用具量度用油的分量，避免直接從油樽傾倒煮食油。

3. 進食時

- 定時定量。
- 以水果作小食。
- 避免進食餸汁，因為脂肪及鹽分的含量均高。
- 避免喝酒，因為酒精含高熱量，也不能充飢。
- 細嚼慢嚥，讓足夠的時間待飽足的感覺出現。
- 勿進食過量，尤其是肉類和煎炸食物。
- 若餐後仍有剩餘的食物，不宜勉強吃下。



加油站

控制體重有妙法

由腦部發出飽腹感的訊息，須待胃部的內分泌到達腦部後才產生，所以進食不宜過急，一般不應少於 20 至 30 分鐘。



蒸、炆、燉、烩、灼、焗、少油快炒等，是健康烹調方法。



選用不同的天然調味料，既健康又美味。

解讀營養標籤

營養標籤是食物包裝上其中一種資料，幫助我們選擇健康的食物。由 2010 年 7 月 1 日起，法例規定預先包裝食物的包裝袋或封套上須附有營養標籤，列載「能量」（熱量）和 7 種指定標示的「營養素」（即所謂 1+7）的資料。

這 7 種指定標示的「營養素」，包括蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物（即醣質）、糖和鈉（即鹽分）。

除了這七種指定標示營養素外，食物包裝也可以自行加上其他營養素的資料，例如膳食纖維、礦物質（如鈣、鐵）、維生素（如維生素 A、C）和膽固醇等。

另外，食品上的營養聲稱，須符合特定要求才可使用，例如：

- 高鈣：每 100 克固體食物含不少於 240 毫克鈣；每 100 毫升液體食物含不少於 120 毫克鈣。
- 低脂：每 100 克固體食物含不超過 3 克脂肪；每 100 毫升液體食物含不超過 1.5 克脂肪。
- 無糖：每 100 克 / 毫升食物含不超過 0.5 克糖。
- 較高纖：膳食纖維含量較同類食品高最少 25%。

所以，「低糖」、「不含糖」和「沒有添加糖」的食物聲稱並不等如不含碳水化合物（即醣質）。

閱讀營養標籤的兩個簡易步驟：

1. 留意營養標籤上的食物參考量：

食物參考量一般以「每 100 克 / 毫升」、「每食用分量」或「每包裝」表達。

2. 閱讀並比較能量和營養素含量：

根據相同的食物參考量，比較不同食物的糖、鈉、總脂肪、飽和脂肪及反式脂肪含量，然後選擇含量較低的食物。即選擇所謂「三低一高」的食物：低糖分、低鹽分、低脂肪量和較高纖維素。另外，如須控制體重，應選擇能量較低的食物。

例子：怎樣選擇奶類？

下頁兩款奶類飲品 A 和 B，奶類飲品 B 是較佳的選擇，因為每包裝（即 238 毫升）的能量、總脂肪、飽和脂肪及反式脂肪的含量均較奶類飲品 A 低。而碳水化合物（醣質）和糖的含量則相若。

奶類飲品 A

營養資料	
每包裝含食用分量數目：1	
每食用分量：238 毫升	
	每食用分量
能量	158 千卡
蛋白質	7.8 克
總脂肪	9.0 克
- 飽和脂肪	5.9 克
- 反式脂肪	0.2 克
碳水化合物	11 克
- 糖	11 克
鈉	97 毫克

奶類飲品 B

營養資料	
每包裝含食用分量數目：1	
每食用分量：238 毫升	
	每食用分量
能量	80 千卡
蛋白質	7.5 克
總脂肪	0.2 克
- 飽和脂肪	0.2 克
- 反式脂肪	0 克
碳水化合物	12 克
- 糖	12 克
鈉	104 毫克

焦點
新知

「此日期或之前食用 Use By」與 「此日期前最佳 Best Before」的分別

此日期或之前食用 (Use By)：表示在所標示的日期以後不宜進食，因為食物中毒的風險會增加。

此日期前最佳 (Best Before)：表示該食品於標示的日期後仍可食用，但食物的質素可能未及該日期前理想。

家中用膳的好處

退休後，能善用時間，自行烹飪，確是賞心樂事。首先，是吃得更健康。再者，親自下廚或與親朋共同備餐品嚐，能帶來溫馨的生活情趣。在家中用膳亦較便宜，沒有被催促結帳的壓力，環境也較清靜，既經濟又舒適。

在食肆進餐的菜式：

- 通常用油較多
- 往往肉多蔬菜少
- 通常加較多高鹽分、高糖分的調味料

相反，自己烹飪，可控制各種食物、煮食油及調味料的分量，選擇質素較佳的食物材料，及嘗試創新的配搭。菜式自然更合心意及健康。



下廚小貼士

一餐兩饊以豆類食品為材料的配搭

草菇豆腐乾扒豆苗	配	鮮茄洋葱豬柳
雜菜炆素雞	配	薑葱蒸魚
冬菇四季豆鮮竹結	配	杞子雲耳蒸雞

如何吃得健康又經濟

1. 定時檢查家中食物存貨。已接近食用限期的「剩餘物資」，宜先食用，以免浪費。
2. 減少購買高熱量的加工食品如香腸、雪糕。
3. 雪藏肉類與新鮮肉的營養含量相若，所以不妨選購。肉類分量不必太多，可多以蔬菜配搭。留意雪藏食物須存放在攝氏零下 18 度或以下（即雪櫃的冰格內），並依照包裝上的食用限期前食用。如雪藏食物的包裝內有很多碎冰表示食物曾經解凍再雪藏，不宜選購。
4. 購買時令蔬果。



5. 乾豆及豆製食品，如豆腐、枝竹、素雞等，含豐富蛋白質，價錢廉宜，又不含膽固醇，可用來代替部分肉類煮菜或弄湯。
6. 多用保存期較長的食品，例如低脂或脫脂奶粉和乾貨（如：木耳、冬菇和雪耳）。留意乾貨須存放於陰涼處，避免直接被太陽照射。如發現乾貨變得有點濕、有異樣或有怪味便不宜食用。

7. 烹調時，用匙量度食油，較準確也可免用油過多。
8. 不妨貨比三家才購買，街市、雜貨店及超級市場的售價可能相差很遠。
9. 不必只選購名牌，應以質素為上。
10. 使用食物盒，可減省使用保鮮紙，既環保，又經濟。

準備一至二人餐的要訣

不少退休人士只在晚上等子女回家才正正經經煮餐，中午則隨意吃了事，結果飲食變得單調，缺乏多元化，不僅影響口福，也有機會因食物選擇有限，以致未能攝取足夠的營養素。

準備一至二人餐常見的難題：

- 所需分量少，難以購買。
- 進食分量少，難以烹調。
- 為避免浪費，連續數餐吃同一種食物。

其實，即使只為一至二人備膳，一樣可以利用簡單的材料和心思，配搭出美味、營養均衡、多元化和容易烹煮的菜式。

1. **購物清單**：根據家中現存的材料來計劃購物清單，安排多元化的餸菜。
2. **結伴購物**：不妨與友人結伴購物，既可聯誼，又可攤分所購買的物品。
3. **儲存材料**：可儲存一些含較高纖維素的乾貨，如金針、雲耳，令食物配搭更多元化，亦有助增加餸菜的纖維素。亦可將雪藏食物，如雜菜粒和急凍魚柳等，分成小份，以食物盒分開貯存，可避免因分量太少而難於購買的煩惱。
4. **「煮一次、食兩餐」**：同時兼顧「一切從簡」及「多元化飲食」，可在翻熱餸菜時，加入新的食物材料，例如午餐時煎兩條紅衫魚，午餐用番茄煮，晚餐用蒜蓉苦瓜煮。又如馬蹄蒸肉餅可分兩餐，晚餐將雲耳及勝瓜煮至軟身，加入午餐留下的一半馬蹄蒸肉餅煮成。
5. **加料烹煮同一餸菜**：可在翻煮時加入蔬菜，如番茄、洋葱、紅蘿蔔、青椒，或豆腐。例如：重複烹煮上一餐吃剩的黃芽白肉丸煲，可再次加入黃芽白，另外加配鮮冬菇及豆腐翻煮。由於黃芽白及冬菇本身帶有香味，所以翻煮時毋須加入太多調味料。
6. **注意食物衛生**：若要把餸菜留待下餐才食用，在煮好後要盡快冷卻，並在兩小時內放進雪櫃。不應把

菜餚保存在雪櫃超過三天。進食前，應徹底翻熱至滾燙，但不應翻熱超過一次，以減低食物中毒的風險。更不應進食懷疑已變壞的食物。

選擇健康食譜

要稱得上健康菜式，就要着眼食譜中食物材料、烹調方法和調味料三方面，看是否能以「健康飲食金字塔」的建議為依據，達致均衡和多元化的原則。

健康食譜的選料特色：

- 選用全瘦的肉類，如牛柳、瘦肉、雞柳、魚肉。
- 選用乾豆類或沒經油炸的豆製品取代部分肉類。
- 菜式多菜少肉。
- 選用天然調味料或草本植物作調味。
- 避免選用椰漿、椰汁（含高脂肪及高飽和脂肪），或經醃製（含高鹽分）的食材，如梅菜、鹹魚、金華火腿等。



下廚小貼士

天然調味料或草本植物

嘗試用不同的天然調味料如薑、蔥、蒜，鮮果汁如檸檬汁和香草如芫茜、奧勒岡（oregano）、茴香（thyme）等。

在春、夏、秋季間，菜市場有本地新鮮的天然調味料如：薄荷葉、香茅、香花菜等供應。可靈活運用，搭配不同的味道，令菜式更具新鮮感。

健康食譜的烹調特色：

- 帶有皮層及脂肪的肉類，會先去除皮層及脂肪。
- 多採用蒸、炆、燉、烩、灼、焗等用油較少的低脂烹調方法。
- 把肉類或蔬菜灼熟，然後回鑊，以減少油的用量，又可保留燴菜的鑊氣。
- 準確量度和使用適量的調味料分量。

簡易健康食譜：

西蘭花肉碎蒸水蛋 (4 人分量)



材料：雞蛋 4 隻，肉碎 2 兩，西蘭花（去莖）3 兩，
清水 1 杯，植物油半湯匙，鹽 $\frac{1}{3}$ 茶匙

製法：

1. 雞蛋去殼拌勻、加入水拌勻備用。
2. 肉碎加入鹽拌勻備用。
3. 洗淨西蘭花，切成小粒，用易潔鑊燒熱油，炒西蘭花及肉碎至半熟，待涼備用。
4. 將西蘭花、肉碎及蛋液放到蒸碟內。
5. 用鑊煮水至沸後放入蒸碟，以中火蒸 12 至 15 分鐘即成。

簡易健康食譜：

粟米吞拿魚紅米飯糰 (10 件)



材料：白米 100 克，紅米 25 克，壽司醋 1 湯匙，罐頭水浸吞拿魚 50 克，罐頭粟米粒 50 克，紫菜半塊

製法：

1. 紅米用清水浸 3 小時。
2. 紅米及白米混合及洗淨，煲成紅米飯，待涼後加入壽司醋拌勻。
3. 吞拿魚及粟米粒隔去水分，將吞拿魚壓成蓉，並與粟米粒及紅米飯一起拌勻。
4. 將紫菜剪成長方條。拿適量紅米飯搓成球狀或其他形狀，包上紫菜，即成。

一日三餐不可少

每天定時進食早、午、晚餐，能令退休人士保持生活的規律。相反，慣性不吃正餐可引致熱量和營養素攝取量不足，使人感到疲倦。同時亦會不自覺地進食過量小食，增加油、鹽、糖及反式脂肪等的攝取。晚餐也可能吃過量，令腸胃不適，影響睡眠質素。

水果與蔬菜

蔬果含豐富維生素、礦物質、膳食纖維及植物化合物，對維持身體健康、延緩衰老及預防疾病，如高血壓、中風、腸道的癌症等，扮演重要角色。

建議每天進食最少兩份水果及最少三份蔬菜，並應多元化進食不同種類的蔬果，以下方法可增加日常的攝取量：

1. 用水果作小食和甜品。
2. 以不經醃製的果乾，如提子乾、西梅乾作小食。
3. 多進食以瓜菜作配料的餸菜，如蜜豆雲耳炒雞柳、香芒金菇牛柳、番茄煮魚、冬菇蒸肉餅等。
4. 如用水果、蔬菜、瓜類作湯料，要食湯渣。
5. 外出進食時，多選一碟青菜。
6. 選吃不同顏色的蔬果，以達致種類多元化的效果。



焦點 新知

何謂一份水果蔬菜

一份水果約相等於：

- 兩個小型水果（如布祿）
- 一個中型水果（如橙、蘋果）
- 半個大型水果（如香蕉、西柚、楊桃）
- 半碗水果塊（如西瓜、皺皮瓜、蜜瓜）
- 半碗顆粒狀水果（如提子、車厘子、士多啤梨）
- 一湯匙沒有添加糖或鹽的果乾（如提子乾、西梅乾）
- 四分三杯沒有添加糖的鮮果汁（如鮮橙汁連果肉）

一份蔬菜約相等於：

- 一碗未煮熟蔬菜
- 半碗煮熟瓜類
- 半碗煮熟蔬菜

註：1 碗容量 = 250-300 毫升

資料來源：衛生署衛生防護中心

健康小食

試比較以下兩款不同的小食：



一個酥皮蛋撻
(68 克含 231 千卡路里)



一個奇異果
(100 克含 61 千卡路里)

雖然一個酥皮蛋撻的重量比一個奇異果還要輕，但熱量卻差不多是奇異果的 4 倍。

一些甜品如蛋糕和曲奇餅，是高糖分、高脂肪和高熱量的食物。可考慮以新鮮水果作為小食，既鮮甜亦含豐富的維生素、礦物質和纖維素。此外，更能增加飽腹感，有助體重控制。

如何揀選健康小食

1. 宜揀選含較高水分的小食，如水果、脫脂奶。
2. 宜揀選含較高纖維素的小食，如水果、麥皮、全麥麵包、恰粟米等。
3. 減少選擇油炸、高鹽分或高糖分的小食。

4. 不要在家中儲存高熱量小食。
5. 果仁含較高不飽和脂肪、礦物質和抗氧化物，是健康之選，但由於含較高熱量，要注意進食分量。
6. 留意營養標籤，揀選含低糖分、低脂肪及低鹽分的小食。

125 千卡路里以下的小食

食物	分量	熱量（千卡路里）
乾焗不含鹽杏仁	12 粒	86
香蕉	1 隻	89
梳打餅	3 塊	78
奇異果	1 個	52
青提子	半杯	60
烱粟米	1 條	59
罐裝雜菜汁	1 杯	46

註：1 杯容量 = 240 毫升



保持血管健康的飲食要訣

要維持血管健康，宜依照「健康飲食金字塔」的建議，多吃全穀麥的穀物類食物、蔬菜和水果。另外，應適量選吃含低脂肪的肉類和奶類食品，並少吃含高油、高鹽，及高糖的食物。

研究顯示奧米加 -3 脂肪酸 (Omega-3 fatty acids)，對血管健康及預防中風有幫助。美國心臟協會建議患有心臟病的人士，每日攝取約 1 克奧米加 -3 脂肪酸。含豐富奧米加 -3 脂肪酸的食物主要是魚類。

至於其他肉類如牛肉、豬肉、雞肉，應避免進食肥肉和皮層，每天亦不宜進食過多肉類和蛋類，以減少飽和脂肪的攝取。

應避免進食含高反式脂肪的油炸及烘焙食品和含高膽固醇、高飽和脂肪的食物，如內臟、豬腩排和豬頸肉。因為這些食物會令血液中膽固醇水平上升，增加患心血管病的風險。此外，烹調時應減少用鹽的分量，亦應減少進食醃製的食物，以免影響血壓水平。

應留意調節整體的生活習慣，如注意飲食均衡、維持理想體重、做適量體能活動、戒煙，及避免飲酒等，以保持血管健康。



魚類的奧米加 -3 脂肪酸含量表

食物 (100 克)	奧米加 -3 脂肪酸		EPA + DHA 總含量 (克)
	EPA (克)	DHA (克)	
三文魚	0.4	1.0	1.4
罐裝沙甸魚	0.5	0.5	1.0
鱸魚	0.1	0.2	0.3
石斑	0	0.2	0.2
罐裝吞拿魚	0	0.2	0.2
龍利魚柳	0.1	0.1	0.2



加油站

果仁的營養價值

果仁含豐富蛋白質、葉酸、鈣質和維生素E，有助維持身體細胞正常運作及其修補功能。此外，果仁中的脂肪大多是不飽和脂肪，能降低總膽固醇和「低密度脂蛋白膽固醇」（俗稱「壞膽固醇」）的水平，對維持心血管健康有益處。

果仁的脂肪含量高，熱量也高，對於沒有減肥煩惱的人士或在運動後，不失為一款好的小食。宜選吃未經加工、沒有添加糖和鹽的產品。



焦點

新知

甚麼是反式脂肪？

反式脂肪是由液態植物油通過氫化反應，加工變成固態脂肪時產生。反式脂肪主要來自以氫化植物油烹調和烘培的加工食物，例如炸薯條、薯片、沙翁、酥餅、牛角包、蛋糕、夾心餅、曲奇餅等。

反式脂肪會增加人體內「低密度脂蛋白膽固醇」（俗稱「壞膽固醇」）的水平，同時減少「高密度脂蛋白膽固醇」（俗稱「好膽固醇」）的水平，因而增加患心血管病的風險。

購買加工食物前，宜細閱食物標籤，減少選擇含反式脂肪的食物。

外出健康飲食的要訣

要吃得健康，就要懂得選擇食肆、揀選食物和控制食量。衛生署為了令市民於出外用膳時能享用健康菜式，於 2019 年 5 月推出「星級有營食肆」運動，以優化推出了超過十年的「有營食肆」計劃。經優化的運動引入了全新的星級制度，以一星、兩星或三星標示參與食肆的「有營菜式」款式及優惠，藉以鼓勵更多食肆提供多元化的健康菜式，及協助市民實踐健康飲食。



在「星級有營食肆」運動的全新制度下，綠星代表食肆每日提供以蔬果為主的「蔬果之選」菜式；紅星代表食肆每日提供「蔬果之選」和含較少油鹽糖的「3 少之選」菜式；而黃星則代表食肆每日為「蔬果之選」或「3 少之選」的菜式提供各式各樣的「有營優惠」。取得全部綠、紅及黃星的食肆為最高級別的三星「有營食肆」。

市民於「星級有營食肆」挑選菜式時，應留意以下三個標誌，以作精明選擇：

「蔬果之選」標誌是代表菜式的材料全屬蔬果類，或按體積計，蔬果類是肉類的兩倍或以上。



「3 少之選」標誌是代表菜式以較少脂肪或油分、鹽分及糖分烹調或製作，符合「3 少之選」的要求。



「有營優惠」標誌是代表食肆每天為「蔬果之選」或「3 少之選」的菜式提供優惠。



市民如欲取得更多有關「星級有營食肆」運動的資訊，可瀏覽專題網站（restaurant.eatsmart.gov.hk）及新開設的 Facebook 專頁（www.facebook.com/eatsmartrestaurant.dh）及 Instagram 專頁（www.instagram.com/EATSMARTRESTAURANT）。市民亦可下載「有營食肆」手機應用程式，以便外出用膳時搜尋及選擇「有營食肆」。

「飲茶」

不少香港人都喜歡上茶樓品嚐一盅兩件。然而，酒樓的點心款式甚多，要吃得健康，就得了解點心的營養成分。以下以飲茶作為例子，一同探討如何能吃得 healthier。看看以下點心和麵飯的熱量和脂肪含量，你認為哪些食物較為健康呢？（答案在下頁底部）

點心和麵飯的熱量和脂肪含量

	食物	熱量 (千卡路里)	脂肪含量 (約等於)
1	蝦餃 1 粒	48	半茶匙油
2	牛肉 1 粒	90	1.5 茶匙油
3	叉燒包 1 個	130	1 茶匙油
4	芋角 1 件	170	2.5 茶匙油
5	灼菜 1 碟	67	1 茶匙油
6	雪菜肉絲湯米粉一碗	350	1.5 茶匙油
7	乾炒牛河 1 碟	970	6.5 茶匙油
8	鳳爪排骨飯 1 盅	820	5 茶匙油

點心的選擇

宜選擇	淺嘗為佳
蝦餃、素菜餃、上湯雲吞	牛肉、排骨、鳳爪
菜肉包、鮮蝦 / 帶子蒸腸粉、蒸蘿蔔糕	鹹水角、春卷、煎蘿蔔糕
湯粉 / 麵或粥：如魚鬆湯米、水餃湯麵、瘦肉粥	炒飯、炒粉 / 麵：如楊州炒飯、乾炒牛河、乾燒伊麵
切雞 (去皮)、瘦叉燒	乳豬、燒鵝、燒鴨
紅豆沙、豆腐花	蛋撻、奶皇包

答案：較健康的食物：1, 3, 5, 6

較不健康的食物：2, 4, 7, 8

飲茶建議：

- 按用膳人數，預先決定點選點心的種類及碟數，避免過量進食。
- 宜選蒸點，減少點選油炸、煎及含酥皮的點心。
- 避免進食肥肉及皮層。
- 選擇湯粉麵代替炒粉、炒麵、炒飯。
- 進食蔬菜的分量應較肉類為多。
- 若打算點選包點，應酌量減少點選麵飯的分量。
- 不宜過量食用額外的調味料，如喼汁、豉油、蠔油、腐乳醬等。



第五章 動靜皆宜休閒樂



退休後不用上班，兒女亦相繼成長成家，閒暇不但大大增加，還全由自己支配，可隨心所欲，自由自在地生活，做回自己的主人。



享受閒暇

常言道：「時間就是財富」，年輕時被工作和種種家庭責任佔據了不少時間，退休後不用上班，兒女亦相繼成家立室，閒暇不但大大增加，還全由自己支配，可以隨心所欲，自由自在地生活。

退休人士可按自己的角色、需要和喜好，把時間分配給家人、朋友，和自己樂意接觸或有需要的人，又或是心愛的寵物。由於多了私人時間和空間，可以多關注身體健康、發展個人興趣、學習並增廣見聞，和靜下來沉思，細味人生。



就像要小心花錢一樣，退休後亦要懂得善用時間，讓時間花得來有價值，使自己活得更快樂。

不少人一向以工作為重，從來沒有發展個人興趣，退休後面對時間增多，不知如何打發，變得無所事事，只窩在家裏看電視、睡覺。另一些人則大計多多，想在退休後一一圓夢，結果忙個不休。

太清閒，人會變得寂寞空虛，影響心理健康；太熱鬧，又會勞累心煩。所以，凡事宜以適量為度，以中庸為好。不妨安排多元化的活動，但要均衡適量，讓身體有充足的休息。

如果熱愛家庭生活，享受家庭和諧溫馨的感覺，大可花心思安排家庭聚會、準備健康美食共享、多與兒孫為伴、享受孫兒成長的樂趣，並與伴侶重溫子女幼年成長的點滴等。

也可擴闊社交圈子，認識新朋友，或與年輕人交往，把經驗承傳，使生活變得豐盛，亦是樂趣無窮。

無論選擇怎樣享受閒暇，都宜多欣賞自己和別人的付出，並享受過程，自得其樂，珍惜能享受閒暇這幸福的感覺。皆因退休後已不需要競賽比較，不需要對自己或別人有過高要求，更不用在乎成敗得失。

選擇閒暇活動

快樂人生源自身心、社交和財務健康，並有賴人生四大支柱：工作、家庭、朋友、閒暇。未退休的人士一樣需要參與閒暇活動，以平衡繁重的工作，舒展身心。

要得到閒暇的好處，必須符合以下原則：

1. 配合個人興趣：能樂在其中。
2. 積極投入：使人忘卻時間，帶來滿足感。
3. 對個人有意義：每個人認為有意義的事情都不相同，只要感到所做的有意義，便能帶來持久快樂感。
4. 自己的選擇並自願參與：自願參與，才能感受意義及覺得有價值。

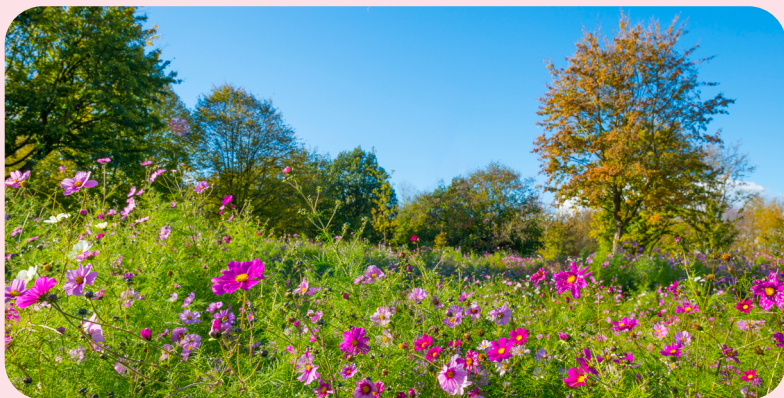




金石良言

閒與靜

若能在大自然懷抱中，看日落紅霞、聽鳥叫蟲鳴、聞花草芬馥、感受輕風吹拂，讓自己靜下來，也是一種享受。



閒暇活動的種類

閒暇活動的範圍廣泛，包括不同形式，不同種類。同一個活動，可以帶來不同的益處。例如：獨自跑步只是鍛煉體能，但相約朋友一起跑步便增加了社交的元素。

有些人愛看電視，一口氣把數十集的長篇電視劇，由頭到尾看個痛快，直到三更半夜。另外有些人則相約三數朋友打通宵麻雀，日夜顛倒，廢寢忘餐。這些當然影響健康，要不得。

退休人士不妨考慮不同種類的閒暇活動，多作新嘗試，及多參與一些動態的體能活動，以促進健康。宜多元化並均衡地發展興趣，擴闊視野，使退休生活更充實，開展人生精彩下半場。不過，也要按體能和健康來安排，避免為活動而活動，令自己過分勞累。

其實，適合退休人士參與的閒暇活動有很多，你對以下這些活動有興趣嗎？



活動種類	例子
知識學習	閱讀、書法、攝影、插花、保健醫療、學習語言、電腦應用等。
文化及藝術創作	電影及音樂欣賞、繪畫、攝影、唱歌、戲劇創作、演奏樂器等。
社交性	探訪親友、與海外親友通訊、聚餐、打衛生麻雀、各種牌類遊戲等。
趣味性	園藝、烹飪、茶道、手工藝（如陶藝、紙黏土製作、編織、摺紙、首飾製作等）、採集活動（如集郵等）、棋藝（如波子棋、象棋等）、砌圖、電腦遊戲等。
康體性	遠足、散步、緩步跑、游泳、舞蹈（如健體舞、社交舞等）、傳統國術（如太極、八段錦、六通拳、氣功等）、球類活動（如羽毛球、高爾夫球、乒乓球、草地滾球等）、瑜伽等。
義務工作	探訪病人或獨居老人、訪問慈善機構、義賣等。
宗教活動	各宗教之祈禱、唸經、拜佛、讀經班或聚會。
其他	美化家居、處理家事、飼養寵物、弄孫為樂等。





個案分享

劉先生退休前是位廚師，退休後多了閒暇，便學習中國畫，漸有佳績，還把作品饋贈親朋，娛人娛己，與眾同樂。



同一活動，多種功能

參與閒暇活動可在體能、智能、社交、情感上帶來各方面的益處。隨着年齡漸長，身體機能慢慢產生變化，例如肌肉力量降低、柔韌力下降、視力衰退、反應變慢等。積極參與閒暇活動，保持活躍，能預防慢性疾病，減慢身體退化，同時加強與人接觸，避免消極思想的產生。選擇活動時，不妨考慮其特性功能，以便得到最大的裨益。

閒暇活動	活動帶來的益處											
	體能					才藝		智能			社 交	輕 鬆 減 壓
	肌 力	耐 力	柔 韌 力	平 衡	手 眼 協 調	自 我 表 達	創 作	記 憶	反 應	專 注 力		
游泳	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓
園藝	✓		✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓
跳舞	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
太極	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓
瑜伽	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓
玩樂器					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
烹飪						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
書法					✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
電腦遊戲					✓			✓	✓	✓	✓	✓

退休前後之活動建議

1. 積極計劃和實行

退休人士從忙碌的工作崗位退下，減少了活動和應酬，時間一久，生活步伐便很容易慢下來。長期枯燥乏味的單調生活，使人意志消沉，身心亦會受到影響。故此不宜只等待別人安排活動，宜及早預備，及早計劃。

2. 宜於退休前展開活動

不要等待退休後才開始閒暇生活。宜於退休前培養興趣，學習好好分配時間，平衡工作與閒暇生活，多與家人和朋友相處，定期安排休假鬆弛身心，將生活節奏逐漸減慢下來，一方面有助調節目前的生活壓力，也可為退休後的優質生活建立資源，奠下良好的基礎。

退休後，可繼續參與和培養退休前相似的活動和興趣，並逐漸增加多些不同種類的活動，這有助適應退休，令生活更多姿彩。

3. 選擇適合自己的活動

退休人士可因應身體情況、能力、興趣、生活習慣、人際網絡、經濟和交通等因素，來選擇對自己有意義的活動。

多元化的閒暇活動，包括動態、靜態、獨立、群體的活動，有助退休人士在體能、智能、社交、情感上帶來不同的刺激和滿足感，對身心健康有更大的益處。此外，參與義務工作和持續學習，亦有助繼續貢獻社會和增進知識技能，讓退休生活更精彩。

4. 貴精不貴多

若情有獨鍾，大可在自己喜歡的、讓自己得到快樂滿足的，或對自己有意義的活動上多加鑽研，例如書法、繪畫、攝影、棋藝等。持續鑽研、繼續精進，說不定可變成退休後另一專業，成為一代宗師。

退休後多了在家的時間，日間兒女上班，可能感覺有點寂寞。可以考慮飼養寵物，看見牠們健康成長，活潑可愛，與其他人又多了閒聊的話題，生活會變得愉快寫意。



栽種



跳舞



錢幣收集



養寵物

如何開始？

1. 從一些自己有興趣參與的活動開始。
2. 可選擇與家人、親友、同事、舊同學、寵物一起做的活動。
藉着節日、慶典、家人生日等安排活動。
3. 把活動融滙，如在休息時聽音樂、做些伸展運動、自家製美點與家人、朋友或同事共嚐。
4. 參加與自己生活扯上關係的活動，例如：參加居住地區的義務工作，學習家人喜愛的美食製作。
5. 不用像工作一樣忙碌，可預留多一些時間讓自己以輕鬆的步伐慢慢完成。
6. 可嘗試一些從前因種種原因而要放棄的夢想，發展潛能和個人興趣。
7. 考慮自己的經濟能力，家人的意見和社區現有的資源，減少參與活動的障礙。

善用社區資源

一些實際的問題如時間、金錢、交通安排、地區位置的考慮等，或會阻礙參與閒暇活動。其實許多活動並不昂貴，例如：參觀花展、往圖書館閱讀或相約朋友下棋等。退休人士可按個人的經濟狀況，揀選適合自己的活動，豐儉由人。同時亦可留意報章或傳媒資訊，尋找免費或有資助的活動。不妨利用各種優惠，例如：戲票優惠，參觀博物館免費優惠等。

凡年滿 60 歲或以上的人士，可以購買康樂及文化事務署主辦的各類表演的優惠票及博物館通行證。康樂文化事務署也定期為長者舉辦各類康體活動。詳情可參考康樂及文化事務署網站：<http://www.lcsd.gov.hk/>。

凡 65 歲或以上的人士均可免費申請由社會服務署所簽發的「長者咭」，以方便他們享用政府部門、公共運輸機構及商號為長者提供的優惠票價、折扣和優先服務。詳情可參考社會福利署網站：<https://www.swd.gov.hk/>



計劃多元化的閒暇活動

為讓你更明白自己的需要，考慮多參加不同種類的閒暇活動，請填上一週內你做了哪些活動，看看自己如何運用時間，是否只花時間在某一類活動上，忽略了其他？

	星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
自理及家務							
休息 / 睡眠							
看電視 / 聽收音機							
社交娛樂							
康樂 / 體育							
智能 / 創作							
持續學習							
義務工作							



個案分享

遲來的男主角

回想從前工作忙碌的日子，張先生一直期望退休後，能過悠閒的生活。

60 歲退休後，他輕鬆自在地渡過了頭兩年時間。可是隨着日子過去，他發覺自己呆坐的時間越來越長，生活亦變得沉悶和沒有意義。縱使他偶爾協助太太做家務或約朋友打衛生麻將，但總是像欠缺甚麼似的。一次偶然的機會下，張先生接受了朋友的邀請觀看表演，從此愛上了戲劇，更在朋友的鼓勵和相陪下，參加了地區中心的戲劇組。今天的他已成為受人愛戴的男主角，四處作義務演出，與眾同樂。

張先生坦言，他也想不到自己會有勇氣上台表演。每次的演出使他既緊張又興奮，但表演完後觀眾的反應和歡笑卻令他開心滿足。縱使他每週要努力排練和背誦台詞，但卻享受到受人欣賞和帶給別人歡樂所帶來的滿足感，所以是絕對值得的。

現在，張先生更嘗試寫劇本，希望能透過戲劇帶給觀眾一些健康訊息。他表示這樣既可幫人，又能訓練自己的創作思維，不用怕腦袋退化呢！



名人軼事

培養興趣

香港警務處前處長李明達 2007 年退休後本應過平淡的生活，但他選擇把 35 年的工作經驗繼續分享，退休後的生活絕不枯燥單調。

『退休後，這位前任處長展露另一種才華——廚藝。

他曾為香港一間傳媒機構撰寫烹飪專欄，分享自己喜愛的菜式的食譜。這些菜式經濟實惠，健康美味，做法簡單，可在家中輕易炮製。

李先生說：「我很喜歡烹飪，烹飪時樂而忘憂。我曾經向一羣大學生示範烹飪，當中很多都說從未下廚，連即食麪也沒有煮過，因為家中都是由媽媽或祖母、婆婆負責煮食。我最喜愛的菜式是水煮三文魚，還有意粉，因為煮法簡單快捷，又健康有益。今次我為讀者介紹的白菌吞拿魚意粉，製法也是十分簡易。」

李先生退休後生活充實，稱心愜意，但似乎比全職工作時更忙碌。他習慣早起，愛打網球，每年還會旅遊三、四次。』

摘錄自公務員通訊 2010 年 6 月第 78 期訪問。
https://www.csb.gov.hk/hkgcsb/csn/csn78/78c/pensioners_corner_1.html

終身學習

知識是人類的精神食糧，活到老，學到老，透過終身學習，不單能學習新的知識和技能，也可以擴闊視野，增進自我價值，還可給兒孫作榜樣。有否想過與孫兒一同影畢業相？

終身學習的重要

1. 學習新的知識和技能，使日常生活更舒適方便。
2. 適應不斷發展的社會，與時並進，減少落伍和孤獨的感覺。
3. 繼續追尋人生意義和目標。
4. 擴大社交圈子，結識新朋友，並增加與人溝通的機會和話題。
5. 生活充實，不致百無聊賴。

終身學習的小貼士

1. 所學習的項目宜與生活息息相關，學以致用，有助應付生活需要，例如：學習太極強身健體。
2. 不妨作新嘗試，例如：學習新的運動或遊戲。
3. 學習一些和自己現有知識有聯繫的，讓自己更易理解。例如：能運用電腦的人學習新軟件編輯相片，懂得烹調的人學習健康的新菜式。
4. 學習內容要由淺入深，循序漸進，配合個人的能力。毋須像工作時那樣，急於見成果。

5. 學習時掌握重點，不要過分着重細節，亦可透過反覆練習以加深印象和理解。
6. 學習時，善用實習、討論、個案分享或角色扮演等方法，增加學習的趣味和主動性，比單向的聽演講更易吸收。

終身學習的途徑

自學

退休人士可以通過不同媒介學習新事物，例如電視、電台、書本、互聯網、圖書館講座等。另外，亦可從別人身上學習新事物，如跟朋友學打球，跟兒孫學習電腦等。自學的好處是可按自己的進度學習，減少壓力。從親友中學習，更可感受彼此的支持和分享樂趣。



加油站

終身學習何處尋？

社會服務機構：

本地多個團體均有為退休人士舉辦各類課程，以助他們實踐終身學習的目標。學習內容包羅萬有，由個人興趣以至實用技術，例如美容護理、財務管理、中醫營養學、藥物安全等，提供多項選擇。有些更可讓退休人士重返校園，成為年長學生，挑戰自己完成大學夢，嘗試戴四方帽畢業的滋味。



長者學苑

「長者學苑計劃」於 2007 年由安老事務委員會和勞工及福利局籌劃推出，邀請各中、小學、大專院校和社福機構合作開辦長者學苑，以跨界別合作和跨代共融的模式運作，推廣長者持續學習，保持身心健康，實踐老有所為和促進長幼共融。

此計劃利用現有各區學校的資源，例如於課餘或週末時提供校舍開辦課程，以減輕長者學習的成本。同時亦會鼓勵年青學生參與學苑的義務工作，促進兩代的溝通和共融。故此，長者學苑除了提供一個平台讓長者善用時間，持續進修外，也可讓他們跟年青人分享寶貴經驗，及擴闊生活圈子。

現時，由學校和社福機構合作開辦的長者學苑約 190 間，遍佈全港各區。大專院校更提供學額讓長者參與更深入的學術課程。有興趣參與計劃的長者，請先聯絡地區相關機構或致電 3655 5861 查詢詳情，及參考網站：<https://www.elderacademy.org.hk/tc/aboutea/index.html>

義務工作

工作除了帶來金錢收入，也有肯定個人價值及地位、取得別人認同的作用。從工作崗位退下來後，退休人士面對生活節奏和角色的變化，難免感到不適應。與其將寶貴時光投閒置散，倒不如拿出自己的經驗和時間，參與義務工作，貢獻社會，繼續發揮所長。除了養育兒女期間對兒女的付出，當你多想別人，少想自己，助人為樂，便能從中肯定生命的價值。

投入義務工作的好處

1. 讓退休人士發揮所長，可分享的不單是一些專業技能，還可以是生活經驗和工作態度，例如認真、盡責等，也可分享應付生活的技能，以作同輩和年青人的典範，無償無私地薪火相傳。
2. 肯定退休人士的能力和價值。「施比受更有福」，藉着幫助別人，持續貢獻社會，確定在群體中有用的角色，與傳統思想的「行善積福」不謀而合。
3. 把注意力和時間放在正面的想法和積極的活動上，增強自信、自重和自愛。



4. 擴闊生活圈子，讓退休生活變得精彩，享受人與人交往的樂趣，及從中帶來的滿足感和認同感。
5. 別人認同你的貢獻，所得到的快樂與滿足，不弱於工作上所得的成就感。

選擇義務工作的貼士

1. 留意服務時間及地點，能否與自己的生活習慣配合。
2. 參加後是否可按自己的能力和時間安排選擇隨時退出。
3. 若果需要長時間戶外服務，想想自己能否應付。
4. 考慮自己的身體狀況、能力及興趣。若未能應付義務工作的要求，要學會拒絕。切勿因盛情難卻而勉強自己參與。
5. 宜先向有關人員了解有否車資津貼、膳食供應等。
6. 留意義工組織的可信性。遇有疑問，切忌急速承諾任何責任，宜先到社會福利署和有關組織的網站核對資料。
7. 宜事先了解和查詢義務工作的性質和安全性。
8. 了解如在參與義務工作時遇上意外，可如何求助，及機構有否為義工購買所需的保險。
9. 與家人或朋友一起參加，互相鼓勵，增加樂趣。



退休後繼續工作

有些人一生熱愛工作，認為工作所帶來的滿足感和實在感是無與倫比；又或退休後仍精神奕奕，想繼續工作。若能寓工作於娛樂，退休後把部份時間用來工作，亦是善用時間的選擇。



其實，退休人士富經驗和人生閱歷，即使到達退休年齡，往往未需即時退下工作崗位，並可按個人意願和工作需求，選擇以不同形式，例如兼職、合約或彈性工作時間，繼續在職場上發揮所長。另一方面，亦可帶來財務收入，積累更多財富以供餘生享用。

根據政府經濟顧問辦公室 2019 年資料，2008 至 2018 十年間，本港的長者勞動人口參與率隨長者教育水平及健康狀況持續改善而躍升，長者就業人數由 42 600 人大增至 139 300 人，增長逾三倍。長者勞動人口參與率從 5.2% 上升至 11.7%，尤其是「少老」組群（即 65 至 74 歲），其增幅更為顯著。

如何預備退休後繼續工作？

1. 及早以健康的方式生活，控制體重，保持飲食健康，恆常進行體能活動，保持身體的最佳狀態，以應付工作需要。
2. 多與舊同事、上司和朋友保持聯絡，擴闊社交網絡。
3. 多參加校友會、員工俱樂部、同業、勞工及專業組織等，了解職場需要。
4. 與時並進，留意時事、新資訊及社會發展，擴闊眼界，增加知識。亦可考慮進修，保持競爭力。
5. 保持心境開朗。對生活和個人狀況滿意的人，更易適應新環境，應付工作。
6. 定期進行健康檢查，及早預防和控制疾病。
7. 不妨多參與義務工作或與人分享工作經驗，例如：退休後做技工，義務協助維修電器，除了增加滿足感外，也可保留工作能力，令履歷更具競爭力。
8. 客觀地衡量自己的生活狀況，計算工作利與弊，安然接受新工作的苦與樂。

量力而為

選擇工作時，退休人士要實際地考慮老化帶來的轉變。勉強投入一些力不從心的工作，只會增加壓力，非但不能享受工作的樂趣，也容易受傷，影響身心健康。故此，選擇工作時宜考慮個人的身體狀況，配合工作的性質和環境，量力而為。退休人士擁有豐富的經驗和技能，待人處事和工作態度較為成熟，尋找工作時有優勢。

退休後創業

有些人退休後，自覺仍有工作能力，想嘗試創業，當中也不乏成功的例子。不過要成功創業必須努力摸索和不斷嘗試，有不怕冒險接受失敗的精神，並能承受壓力。對於一向受聘，習慣按指示工作的人，要成功創業，需要花上不少時間和魄力，宜慎重考慮，及與家人和朋友商量，以免影響老本。



第六章 理財之道

1
2
3



退休準備不容輕視，愈早
開始準備，效果越佳。所以，
出來社會工作後，宜盡早儲蓄，
妥善理財，以達至理財目標。



理財有道

妥善理財是指能有計劃、有系統地去管理財產，開源節流，量入為出，及有效地把資產保值和增值，順利累積足夠的金錢，以滿足生活需要和達成人生各種目標，如家庭保障、子女教育安排、休閒開支和退休等。

所謂財富，可包括「動產」與「不動產」，「動產」包括所有流動資產如存款、股票等；「不動產」大多是物業。至於一般消費品，如果不能用於抵押，都不可計算在資產內。

人生的每個階段，都或多或少與善用金錢有關。理財是現代人生活的一部分。

未成年

- 主要活動：多讀書，多學習
- 學習正確價值觀，量入為出
- 沒有收入，為賺錢能力做好準備

成年階段

- 主要活動：工作
- 賺錢供養自己、父母、養妻活兒，及退休儲備

退休後

- 主要活動：享受閒暇
- 用積蓄、投資所得、退休金、子女供養等生活

退休準備不容輕視，愈早開始準備，效果越佳。所以，進入社會工作後，宜盡早儲蓄，妥善理財，以達至包括退休在內的人生目標。

精明理財八大原則

1. 為理財定目標

請寫出你的理財目標。

- 短期目標：1 至 5 年，如進修、旅行、置業、結婚、稅務安排等。
- 中期目標：6 至 10 年，如子女教育基金、創業、醫療保健計劃等。
- 長期目標：10 年以上，如退休策劃，遺產安排等。



2. 了解自己的財務狀況

宜自小養成一個記錄自己每月的支出、收入和資產的習慣，並終生實行，定期檢討。



盈餘 = 總收入 - 總支出

- 就像把總收入和總支出分別放在天秤上，若總收入多過總支出，便有盈餘。有盈餘，資產才能不斷增加，才能實踐計劃，達到自己的目標。
- 相反，如總支出多過總收入，便有虧損，要從資產中抽出金錢應急，資產增長變成負數，要想辦法開源節流為妙。

總資產 = 現金 + 投資資產 + 實物資產

- 所謂致富就是淨資產值（淨資產值等於總資產減去總負債）增加的過程，淨資產值越高越富有，退休後便可用以生活。
- 盡可能多儲蓄，並將盈餘作精明投資，加速財富累積。
- 理想的退休目標是：
 - 退休前，把所有私人債務，包括房貸償還。
 - 退休後，善用退休金 / 公積金 / 強積金生活。亦可利用資產作投資，獲取投資收益，包括租金、利息、股息等。

3. 精明消費

■ 不做「月光族」（即到月底已把薪金用清光）

- 人的壽命越來越長，只顧現時享樂，到沒有賺錢能力時，生活便變得困難。
- 高賺錢能力不代表擁有財富，高薪一族也可失業、入不敷支、變成負資產，甚至破產。
- 慎防信用卡消費陷阱，要每月按時繳付卡數，信用卡的財務利息十分高，加上複息的威力，欠款會越滾越大。
- 消費借貸要慎思。

■「需要」與「想要」

- 消費前先想想，是「需要」(need)，還是「想要」(want)。
- 先滿足「需要」，有閒錢才滿足「想要」，或把「想要」作自己的獎賞。
- 每個人的收入有限，對物質的追求慾望可以無窮無盡，所以要對物慾加以控制，不被商品牽着鼻子走，不做消費奴隸，能培養自制能力，便值得自豪。
- 錢不一定能買到快樂。從消費所得到的即時快樂一般較短暫。反而發展各種興趣，參與自己喜歡的活動，在全情投入時，不知時間飛逝；在完成目標時的成功感；或是做義工，感受幫助別人的滿足感；以至與家人兒孫相處的親情溫馨等，都比消費購物的快樂更持久和更有意義。
- 不要盲目跟隨廣告商為資本家所塑造的消費潮流。市面上有各式各樣富吸引力的商品，如「營養補充品」，聲稱有不同高效能，例如能防癌、排毒、活肝益腎、強健骨骼、補腦、保持青春，甚或能醫百病等，令人疑惑。它們的銷售策略利用中年人士擔心健康的心理，往往包括驚嚇、誇張、製造夢想等手法，把消費者本來不需要的物品塑成必需品，以刺激銷路。

其實，無論是中西成藥，補品或「營養補充品」，



都不宜胡亂服用。應先諮詢醫護人員（如註冊中西醫、營養師）的意見，以了解真正的需要，配合自己的體質和健康情況，及避免對正在服用的藥物造成干擾。更重要的是切勿「藥石亂投」，自行服藥很大機會引致不良副作用或耽誤病情。

■ 停一停、想一想

- 遇到令你心動的東西，很想購物時，不妨想想：家中是否已有類似物品？之前是否也曾因家中沒有儲存空間而棄掉許多身外物？為免所購之物遭同樣命運，既浪費也不環保，不如停一停，想一想，暫時離開，走個圈，或過幾天再決定。

4. 及早儲蓄

將儲蓄所得的利息加入下一期的本金，能在不知不覺中滾存許多利息，稱為「複利息」。

假設投資 \$10,000，每年有 6 % 回報，扣除平均通脹 3%，30 年後變成 $\$10,000 \times \left(\frac{1+6\%}{1+3\%}\right)^{30}$ ，即 \$23,662，相等於兩倍有多。故此，在年輕時及早儲蓄，可盡用複式增長本金的效益。

5. 做好風險管理

- 清楚人生的潛在風險，購買合適保險計劃，以便一旦意



外發生時，有足夠保障。例如：趁年輕保費較低廉時購買人壽保險，到有孩子時再多買一份，為家人的生活作好保障。

- 待置業貸款還清，或子女成長後，或可減少人壽保險的比重，而增加醫療保險的成分。
- 在進行任何投資前，首先要清楚自己的風險承受程度，瞭解及評估投資潛在的風險，然後決定如何達到理財目標。



6. 先求知，再投資

- 金融市場有如鱷魚潭，投資產品五花八門，有些十分複雜，往往只有專業投資者才會明白，所以一般人要先了解清楚並掌握所選用投資工具的特性，包括潛力、缺點和風險，才作投資決定。
- 例如：各項收費的幅度，收費是否從投資金額中扣除或要另外支付，投資工具的流通性，能否輕易出售，供款年期，條款，限制等。
- 可參考投資工具的過往回報表現，但是市場不斷在變，過往表現並不能成為日後價格的保證。
- 要知道知識便是力量，聽不懂、不明白，便不要簽名，不要胡亂投資。



7. 忌貪心不知足

- 不宜只看「回報」而忘記潛在風險。

- 一般而言，追求的回報愈高，需承受的風險越大。
「以最低的風險尋求最高的回報」之類的目標不切實際，而一些聲稱「在短期內能夠致富」的投資項目，亦可能會令投資者承受不必要的風險。
- 在投資結構性產品方面，投資者是以「高風險」來獲得潛在的「高回報」。「高風險」是代表「高波幅」，隨着投資市場的波動，價格有機會變得低賤，投資者便要承受巨大的損失。所以「高風險」不一定等於「高回報」。
- 2009 年美國房地產泡沫爆破，雷曼兄弟破產，迷你債券投資者蒙受巨大損失，不少迷債投資者都是退休人士，部分更是押上大部分積蓄。
- 如果某項投資看來吸引得難以置信，便要想想是否陷阱！輸錢皆因贏錢起，貪心不知足，容易「因貪變貧」，「賺粒糖、輸間廠」，得不償失。

8. 投資要有周詳計劃

訂立投資目標：如想於 10 年後有若干收益。

收集資料：如看年報、看過往業績、看專業評價等。

分析現況：如宏觀和微觀經濟情況、環球和地區的經濟氣候、貨幣利息趨勢等。

制定投資計劃，分配投資金額：按自己的能力，分配投資金額，並購買自己能負擔的投資工具，包括房地產、股票、債券等。

定期檢討：記得翻查投資計劃的情況，尤其當人事或市場出現重大變動，檢討投資是否向預期目標進發，是否需要改變策略？緊記籌劃投資組合是不斷變化而持續的過程。

讀者可參考投資者教育中心《錢家有道》網站以學習更多相關資訊，做個精明投資者。<https://www.ifec.org.hk/web/tc/investment/index.page>

香港的情況

香港政府統計處於 2012 年進行一項有關退休計劃及老年經濟狀況的調查發現：

1. 人口：香港約有 115 萬名已退休人士，當中約四分之三的人士年齡為 65 歲及以上，餘下的 (25.6%) 年齡則介乎 35 至 64 歲。
2. 入息來源：大部分 (87.6%) 有「綜合社會保障援助 / 傷殘津貼 / 高齡津貼」收入，8.4% 有「退休金」 / 長俸」收入。
3. 退休金錢預備：46.6% 的退休人士並沒有為「退休後 / 年老時的金錢需要作預備」；至於說有為此作預備的人 (53.4%)，最普遍提及的為「儲蓄及投資」(39.1%)，其次為「養育子女並期望在年老時子女供養作回饋」(27.1%)，而「購買保障年老時可能出現的各種長期疾病的醫療及護理保險」則只有 5.5%。

香港的社會保障制度，包括綜合社會保障援助（簡稱綜援），以及由高齡津貼、長者生活津貼和傷殘津貼組成的公共福利金，目的是作為港人的安全網，將福利資源集中投放於最需要的人士（包括長者）身上。

本港的強積金制度在 2000 年 12 月開始推行，旨在提供由私營機構管理的強制性供款計劃，以響應世界銀行早年提出的退休保障方案。在 2005 年，世界銀行界定的退休保障五大支柱是：

零支柱：無須供款、由政府資助及管理的制度，提供最低水平的退休保障；

第一支柱：由政府管理的強制性供款制度；

第二支柱：由私營機構管理及具備足額資金的強制性供款制度；

第三支柱：自願性儲蓄（例如個人儲蓄及保險）；及

第四支柱：非正規支援（例如家庭支援）、其他正規社會保障（例如醫療及房屋）及其他個人資產（例如自置物業）。

強積金制度貫徹作為本港退休保障第二支柱的功能。隨着香港人預期壽命上升，退休後的生活年期亦較從前要長。加上人口持續老化，要使他日退休後能安享舒適晚年，便要靠自己着手準備，包括及早儲蓄和安排保險，為退休作保障。讀者可瀏覽積金局網站 www.mpfa.org.hk/ 以獲取更多有關強積金的資訊。

從理財角度制訂退休計劃

1. 訂下退休生活目標

每個人對退休生活的要求都不同，而不同的生活模式需要不同的開支，所以，先要想想自己打算過一個怎樣的退休生活，計劃應由了解自己的目標，訂出優先次序，以及訂出退休活動開始。



2. 計算自己退休所需金額

計算要為自己的退休生活準備多少金錢，要考慮多個因素：

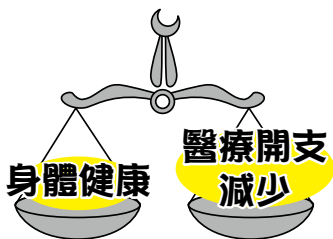
預計退休後每月開支 (生活水平)	預計未來日子的 投資回報率
預計退休年齡	預計未來日子的 通脹率
離退休的年期	現時每月收入
預計壽命	總資產值

註：每月開支，包括衣、食、住、行及醫療費用，還須加入現時未有的開支項目，例如長期醫療護理的預算。

計算方法可參考積金局網站：www.mpfa.org.hk/。

3. 評估情況

- 若發現儲備不足，就要細心檢視計劃，可從改變消費習慣着手，在「需要」及「想要」之間分出優先次序，放棄或減少不必要的消費。
- 另一個選擇是延長工作年期，累積更多財富。
- 須注意壽命與健康情況：壽命越長，所需的金額自然越多；而健康狀況差，工作能力降低，醫療開支及費用卻增多。
- 留意經濟增長、通貨膨脹等經濟情況。
- 定期評估各項退休投資計劃，是否能達到預期目標，以及達到目標的機會率。亦要考慮自己的風險承受能力，以取得平衡。



4. 及早開始準備

宜及早準備，因為儲蓄及投資的最佳伴侶是時間及複息效應，愈早開始便可愈早受惠。另外要及早學習理財和投資，便能越老越精明，老來不易受騙。

5. 強積金

於 2000 年開始推行的「強制性公積金（強積金）制度」，是以僱傭為基礎的退休保障制度，除若干特別情況外，計劃成員必須根據《強制性公積金計劃條例》的規定

到 65 歲才可以提取累算權益。除強制性供款之外，亦可考慮參加自願性供款，或按個人風險承受程度，另外進行投資策劃。建議到積金局網站 www.mpfa.org.hk/ 查閱及比較有關強積金基金收費。

6. 年金

「香港年金計劃」於 2018 年 7 月開始推行，為本港 65 歲或以上永久居民提供多一項退休理財選擇，讓他們可以將部分積蓄轉換成可靠、穩定的定期收入，直至百年歸老。詳情請參考香港年金有限公司網站：www.hkmca.hk，公眾亦可透過香港年金計劃網上計算機，得知年金利益概覽。

7. 置業安居

- 應有住屋的保障，例如自置物業，或政府房屋。
- 據統計處資料顯示，2020 年全港有 51.4% 的家庭居住在自置物業。而在 2016 年，65 歲以上人士中，居於公營租住房屋、資助自置居所房屋及私人永久性房屋所佔的比例分別為 36.7%、19.2% 及 42.8%。
- 購置物業要看入市時機，並量力而為，不宜過分借貸，或超出個人負擔能力（例如每月還款應不多於家庭收入的 40%），亦要留意經濟情況及利息趨勢等。
- 炒樓是槓桿式投資，有一定風險。

8. 安老按揭

- 安老按揭計劃（逆按揭）是一項貸款安排，可為持有已供滿自住物業的長者，提供多一個理財選擇。安老按揭讓借款人可以利用在香港的住宅物業作為抵押品，向貸款機構提取安老按揭貸款。借款人仍然是物業的業主，並可繼續安居在原有物業直至百年歸老。
- 借款人可選擇於固定年金年期內（10 年、15 年或 20 年）或終身每月收取年金。如有需要，借款人亦可提取一筆過貸款，以應付特別情況。
- 安老按揭計劃由香港按揭證券有限公司全資擁有的附屬機構香港按證保險有限公司營運，旨在讓 55 歲或以上人士申請安老按揭貸款，有興趣的申請者，應因應個人的情況，向銀行及按證保險公司索取更多有關資料，或瀏覽該公司網站：https://www.hkmc.com.hk/chi/our_business/reverse_mortgage_programme.html



9. 投資增值

除了之前提及的「精明理財八大原則」（第 157-162 頁）外，還要注意以下事項：

- 由於退休投資時間長，複息效應也大，宜盡量避免非必要的開支，例如不要頻繁買賣，以減少手續費支出。

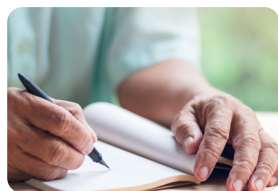
- 不少人或會買樓收租，在決定投資物業前，宜先考慮樓宇的樓齡、保值力、租值、升值潛力、樓宇管理、維修開支等。由於業主有責任保養物業的狀態，宜定期為樓宇檢查、維修和購買保險。若遇到租務問題，可向差餉物業估價署及民政事務總署查詢。
- 理想的退休目標是，退休後每月的收入，包括子女的供養，用資產作投資所得到的收益（包括租金、股息、利息、債息等）就足以維生。換言之，只需用「雞」所生的「蛋」便可夠生活，所以年輕時便要努力為退休準備，包括教育兒女成才。至於退休後生活或比預計的長，有需要時也可把資產變現。

10. 留意資訊，聽取專業意見

退休計劃一般較長期，宜及早籌劃，並融入家庭（結婚、懷孕、子女教育）計劃，直至退休。除閱讀有關資料、向親友借鏡、與伴侶商討外，亦可諮詢獨立專業的財務策劃師的意見，以了解生活財務的需要，並定期檢討，確保能循着正軌邁向退休目標。

11. 及早訂立遺囑

遺囑是一份具有法律約束力的文件，它只能在立遺囑者離世後才開始生效。一份有效的遺囑能依照立遺囑人的意願，在百年歸老後將財產妥善留給所關愛的



人或合法機關團體，亦為後人免去不少法律上或家庭成員之間的煩惱和紛爭。訂立遺囑之前，建議先諮詢律師，以確保其法律效力。

其實不必等到年長才訂立遺囑，不妨趁年輕就開始構思，就如購買保險時寫下受益人名字一樣，毋須禁忌。

持久授權書

持久授權書是一份法律文件，容許授權人（即打算將其權力授予其他人的人）在精神上有能力行事時，委任受權人，以便在授權人日後變為精神上無行為能力時，受權人可照顧其財務事項，詳情請諮詢律師，也可瀏覽律政司有關持久授權書的網站：https://www.doj.gov.hk/en/archive/enduring_powers_of_attorney.html

遺產安排

根據香港的法律，繼承遺產分為有遺囑及沒有遺囑兩種。若是沒有遺囑，遺產將依據香港法例第 73 章《無遺囑者遺產條例》所訂明的分配方式，按親疏次序分給家屬，即配偶、子女、父母、兄弟姊妹、同父異母或同母異父的兄弟姊妹、祖父母及其他親屬。如全無任何親屬，財產就歸政府。

為確保遺產分配符合自己的意願，最好預先訂立遺囑。如欲了解詳情，請參考香港法例第 73 章《無遺囑者遺產條例》第 4 條，網站：https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap73!zh-Hant-HK?INDEX_CS=N



焦點新知 訂立遺囑



遺囑，俗稱「平安紙」，可以自己訂立，或交由律師代為辦理。聘請律師代勞，可減少日後不必要的紛爭。自 2006 年起，本港已取消了遺產稅，毋須為了避稅而把資產轉名。訂立遺囑的收費是按遺囑內容的複雜程度，而非遺產的金額來決定。

訂立一份有效的遺囑，一般需要兩位成年見證人，並以書面形式簽立。遺囑應妥為保存，不可塗污，如要更改內容，應重新訂立一份。

有意自立遺囑的話，可參考相關法例（例如：香港法例第 30 章《遺囑條例》https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap30!zh-Hant-HK?INDEX_CS=N）。

與子女開設聯名銀行戶口

聯名戶口的當事人都有權動用戶口內的資金，因此，宜先考慮是否對聯名的人士，有絕對與持續的信任。

可考慮以下重點：

- 聯名戶口只存有限的流動資金處理日常收支，與養老的資金戶口分開。或者，用以穩健投資的戶口與可作高風險投資的聯名戶口分開。
- 若擔心要處理日常雜費開支，可以設立自動轉賬，包括水、電、煤氣費，給孫兒教育基金等。
- 宜細閱戶口條款，例如一些聯名銀行戶口，可容許其中一人獨自存取款項、借貸，以至做網上投資等遙距理財服務。
- 若其中一方身心健康、收支或家庭婚姻狀況等有變，宜適時評估，檢討聯名戶口的安排。

退休後的理財態度

保護資產：

收到一筆過退休金／強積金時，宜考慮清楚，忽輕舉妄動，寧願賺少些也不要胡亂做了錯誤的選擇，例如受游說購買高風險投資產品，令日後遺憾。可考慮在收取這大額金錢一段時間後，才作投資決定。

謹慎投資：

在退休後，空閒時間多了，又沒有固定收入，很多人會想通過投資去增加資產。但即使具備成功投資經驗的人也要注意風險管理，避免高風險的投資組合、高息貸款或賭博等投機的做法。

小賭怡情：

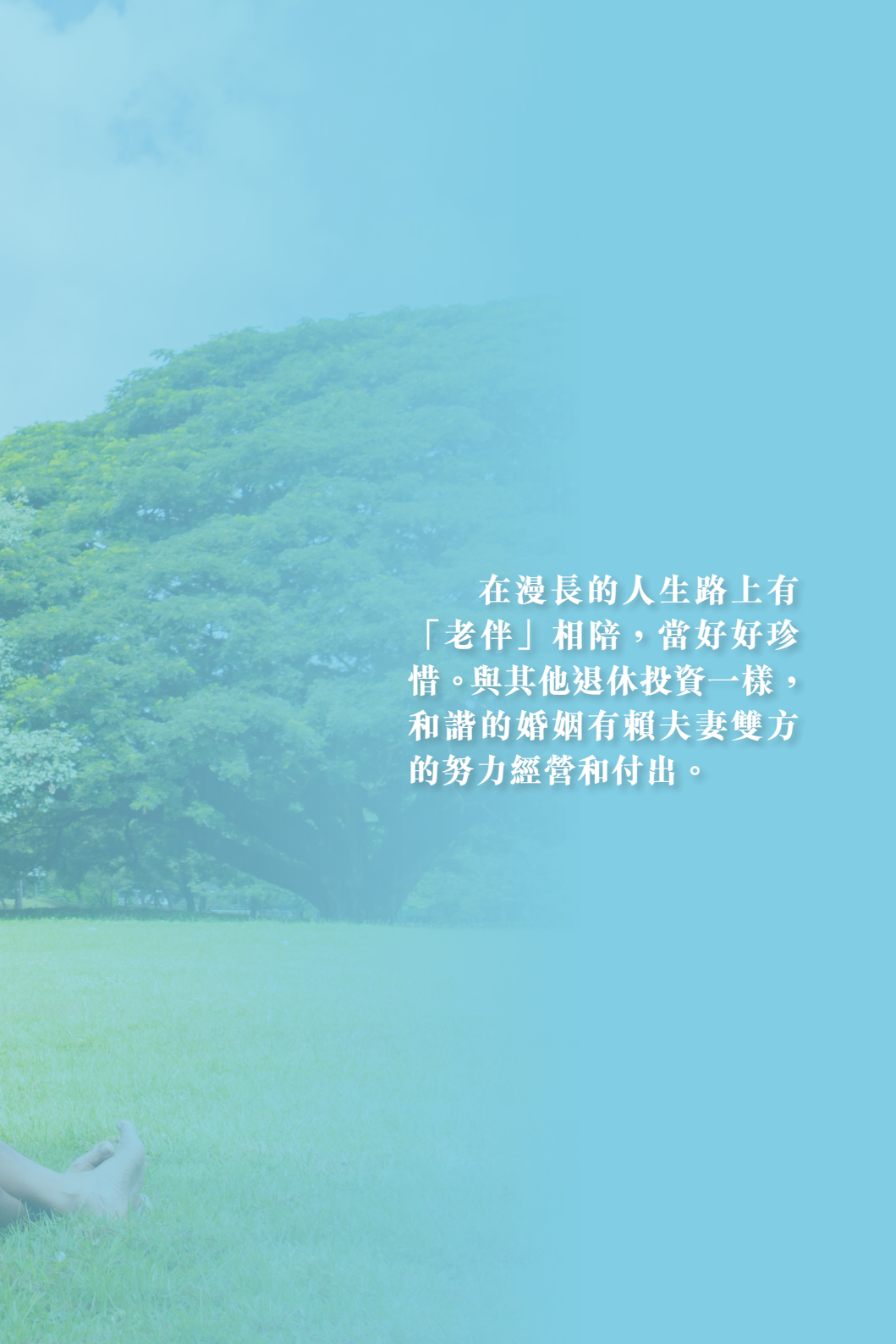
許多退休人士習慣在麻雀枱、投注站、股票行和銀行等地點，和同道者談馬經或股經，研究走勢、互通貼士，既打發時間，又可在茶餘飯後增添話題，既可當娛樂，又可考眼光，本是無可厚非，但要切記「小賭怡情」的原則，提防「輸到入肉」，影響生計。另外，馬場、股市上的大起大落，會引發情緒波動，對身心不一定有益。

量力助人：

別將養老的住所或積蓄作財務擔保或饋贈親友。避免為了一時高興或解決對方的困難，而令自己陷入財務困境中。

第七章 天老地老情不老



A person is lying on their back in a grassy field, with their legs visible in the bottom left corner. In the background, there is a large, leafy tree. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter.

在漫長的人生路上有
「老伴」相陪，當好好珍
惜。與其他退休投資一樣，
和諧的婚姻有賴夫妻雙方
的努力經營和付出。

退休的轉變及 婚姻生活的調適

婚姻是一生的承諾，退休後，有更多時間可兌現年輕時對婚姻生活的憧憬：執子之手，與子偕老，互相扶持，交流傾訴，共享親密關係及子孫成長之樂。另一方面，退休後的轉變，可能為婚姻生活的適應帶來新挑戰，以下是一些例子。

相處時間增多

有些人以為退休後時間增多，可以有更多時間互相陪伴，共渡晚年，正好「彌補」以往夫妻相處上的不足。可是，部分人卻認為退休後失去私人空間，難以適應。若夫婦未能協調，對彼此的關係會帶來不良的影響。

雙方均需適應

退休帶來的改變，退休人士固然必須適應，其實伴侶亦然。有些夫婦選擇同時退休，共同進退，亦有一些夫婦是其中一方先行退休。無論是那一種安排，宜尊重伴侶的決定，不宜勉強對方。

退休人士不宜整天留在家中無所事事，甚至把伴侶當作下屬般指揮，以免引致家庭糾紛。另一方面，其伴侶不要因退休一方失去賺錢的能力而不滿，認為對方對家庭再沒有貢獻。

期望改變

退休後夫妻倆對雙方的期望可能有所改變，例如：家務上，丈夫認為一向由妻子處理，既然她有能力應付，便毋須插手；但妻子卻可能覺得丈夫既然已退休，應該「主動」分擔家務，提供協助。另一方面，剛退休的丈夫可能期望太太應該多陪伴自己，妻子卻可能早已建立了自己的社交圈子和活動時間表，令丈夫感到被冷落。當雙方的期望出現分歧，便容易產生衝突和負面情緒，如憤怒和傷心，為夫妻的相處增添壓力。



形影不離

夫妻倆有共同嗜好當然是件好事，但若一方對另一方的嗜好不感興趣，而卻要被迫跟隨，只會造成不快。曾經有一位丈夫埋怨妻子硬是迫他一起去跳舞，他亦努力嘗試過，可是始終不感興趣，也覺力不從心，於是鼓起勇氣跟太太說想退出，但卻換來夫妻大吵一場。

此外，有些人從沒有任何興趣或嗜好，退休後卻阻止伴侶參與社交活動，或批評對方只顧玩樂而忽略了家庭，這也只會令伴侶反感。讀者們不妨回想一下，自己有沒有以上的行為呢？你是否因為擔心失去伴侶，或是自己缺乏其他親友的支援而出現上述的夫妻相處問題呢？

有些人不熱衷社交活動，朋友不多，主要的情感支持都來自伴侶。當伴侶有自己的活動或結識新朋友，就感到若有所失，不能忍受伴侶減少了陪伴自己的時間而產生妒忌。

有些人甚至因而懷疑自己在伴侶心目中的地位下降，常常借故挑剔，又或企圖控制財政，阻止對方參與社交活動，以「支配」對方及宣洩不滿。奈何，這些做法只會適得其反，往往反會令彼此的關係變差。

夫妻相處小貼士

▲ 面對退休帶來的各種轉變，夫妻雙方宜抱着積極及樂觀的態度。伴侶應肯定退休一方對家庭的付出，體諒他或她需要時間適應，亦可鼓勵他或她投入其他活動，繼續貢獻家庭和社會。



宜善用增加了的相處機會，增強彼此間的良性溝通與親密關係，例如多加體貼，彼此尊重和欣賞。對於退休前後的想法、感受和需要，宜坦誠表達，互相體諒和遷就以適應變化。

- ▲ 昔日以工作為主的男士，宜肯定妻子為家庭所付出的辛勞和貢獻，退休後積極投入家庭生活，多主動分擔家務，例如協助烹飪、購物和清潔等等。另一方面，妻子宜以讚賞取代批評的方法，鼓勵對方分擔家務，切勿堅持要對方跟隨自己的一貫方式處理，避免對方反感，弄至關係緊張。其實，只要夫妻感情和諧，就會樂意分工合作和共同承擔。
- ▲ 彼此尊重，例如，容許夫妻有各自的空間、時間、朋友、嗜好和起居節奏。不要因為大家已是老夫老妻而忘記基本的禮貌，不要吝嗇簡單的一句「唔該」或「多謝」。
- ▲ 夫妻一旦發生爭執，家人宜協助調停，切忌偏袒任何一方，所謂「一隻手拍不響」，雙方都可能有需要改善之處。



個案分享

阿美與志強

阿美與丈夫志強是同學，子女成長後已辭退外傭，好讓他們自己學習並分擔家務。退休後賦閒家居，志強亦有幫忙家務，阿美不勉強丈夫達到自己的整潔要求，反而欣賞他負責維修家電或安排家居維修保養。每星期請家務助理代勞粗重的家務，如抹窗、抹地等。平日便輪流入廚烹飪、洗碗、購日用品和清倒垃圾。有時也會一齊做家務以爭取多些相處時間，增進感情。



婚禮誓詞

「我_____，今日在眾人面前，表明我對您的承諾。從今以後無論環境是好、是壞；是富貴、是貧窮；是健康、是疾病；是成功、是失敗；我要愛護您、安慰您、尊重您、支持您。與您同甘共苦，攜手共建美滿家庭，終生不渝。」

很多夫妻吵架，只是為了瑣碎小事，由於退休後相處時間較多，小爭執也會增加。遇到這些情況，不妨想想多年來的恩情，彼此的付出和擁有，並心存感激。退休後是個重新認識對方的好機會，培養新的共同興趣與話題，好好溝通，來個新的蜜月期。兩個人能夠走在一起，攜手共渡人生，是一種難得緣分，實在要好好珍惜。

尊重個人的 自主、空間和選擇

夫妻有別 期望各異

兩夫妻對彼此關係的理解與期望可以大相逕庭。不少女性認為，要多傾談或形影不離以表達關愛，不少男性卻認為「心照不宣」才是相處之道，所以他們很享受「無聲勝有聲」。但對不少妻子來說，這種「相對無言」的相處方法是難以忍受的。諺語有云：「若要人似我，除非兩個我」，夫妻二人喜好及生活取向不同，在所難免，亦無對與錯，只是觀點與角度不同而已，夫妻若做到彼此尊重和體恤，便可和諧共處。

尊重差異 共訂界線

每人都有自己的界限，我們與其他人相處時，會自然地調整個人界線以容納對方。這條界線是通過不斷協商，求同存異，隨着時間，互相磨合。夫妻倆越來越熟悉對方，產生默契，把對方變成自己的另一半，漸生「夫妻相」。

若忽視彼此間的差異，盲目批評或強把個人的標準加於對方，等於未經對方同意，單方面重訂界線。對方會認為你不講道理、專制、霸道，感到有壓力，這樣自然容易

引起衝突。退休後若夫妻倆在這方面未能調適，當相處時間大增，不滿情緒會日益積累，矛盾自然變得明顯。

尊重伴侶的選擇

- ▲ 明白每個人都是獨特的，伴侶的喜好習慣未必與自己盡同，不要強求對方跟隨自己一套。
- ▲ 尊重伴侶的個人自由和選擇，強迫伴侶跟從自己可能弄巧反拙。
- ▲ 即使不認同伴侶某些朋友的行事為人，也不應大肆批評，不妨以溫和客觀的態度提點，更能得到伴侶的接受。



多溝通

- ▲ 平日多溝通，了解彼此不同的喜好，商量如何分配時間，令彼此享有自我空間，亦要預留時間陪伴對方。
- ▲ 要心平氣和地表達自己的感受和想法，避免積累太多不滿，而突然全盤托出，影響家庭和諧。
- ▲ 如有衝突，嘗試心平氣和向伴侶表達自己的需要，避免責罵、揶揄、批評或諷刺對方。



- ▲ 除了言語，表情和身體語言也是有效的溝通工具。可給對方一個輕吻、一個擁抱，來表達自己的關懷體諒，以緩和緊張氣氛。

發展個人興趣

- ▲ 發展個人興趣或參與社區活動，擴闊社交圈子，即使伴侶無暇相伴，也可享受個人空間和樂趣。
- ▲ 若伴侶不願參加社交活動，可先了解伴侶背後的原因，於適當時機多加鼓勵嘗試，避免批評或嘲笑。
- ▲ 與伴侶一起尋找及共同發展新的興趣。可參考本書第五章「動靜皆宜休閒樂」。





個案分享



偉明與小美

偉明退休前是銷售經理，小美是主婦並兼職補習。學生放學後會到小美的家溫習，偉明便在房內看書報和準備晚餐；雖然偉明的烹飪水準遠不及小美，但小美常說「甜在心頭」，逗得一向不愛做家務的偉明，也樂於鑽研烹飪。小美也鼓勵偉明找節目見朋友，建立自己的興趣和社交網絡。他倆早上會齊齊晨運，之後再上茶樓品茗。

小美在學校的長假期陪伴偉明到外地遊玩，亦會陪他玩攝影。小美為免冷落丈夫，兼職了幾個學期後也退休了，偉明十分贊同太太的決定。

後來他們一起學習社交舞，一齊發展共同興趣。雖然起初他們的技術只是一般，但經過努力後，他們不單舞藝大有進步，還增進了彼此的溝通、默契與信任，再擦出愛的火花。

耐心聆聽，給予支持

你曾否遇到以下情況？你感到不快時，找老伴傾訴，怎料對方心不在焉，還打斷你道：「有甚麼好激氣，有甚麼好擔心，既然已成事實，都無辦法啦！整天嘮嘮叨叨，做人要看開一點啊！」然後繼續欣賞電視節目或休息。伴侶這種反應會讓你感到「無癮」或沮喪。



聆聽在夫妻關係中非常重要，耐心聆聽能：

- ▲ 給予伴侶情感上的支持、肯定、認同和安慰，令對方感到被關心、尊重和接納。
- ▲ 舒緩負面情緒，使怒氣怨氣得到宣洩，避免積累。
- ▲ 促進雙向的溝通。

為何伴侶不肯耐心聆聽？

- **忽略老伴需要：**忽略伴侶需要情感上的支持，令對方感到沮喪、憤怒、不被關心和不被重視。
- **時機不當：**伴侶正忙着，或專注於其他事情，未能分心顧及傾訴者的需要。
- **環境不利：**環境滋擾，如電視聲浪過大，令人難以集中。
- **生理因素：**伴侶可能也心情欠佳、身體不適或疲累。



- **過度宣洩**：若伴侶的情感宣洩過於頻密，久而久之令對方吃不消，漸生煩厭，不願多聽。
- **無能為力**：誤以為問題太大，或是認定自己幫不上忙，不如不聽。忽略了原來簡單的聆聽，已能給予對方莫大的支持，使伴侶感受關心及體貼。
- **惡性循環**：平日伴侶慣性不聽自己說話，故反過來也不理會對方的申訴，彼此心存積怨，甚至乘機嘲笑對方，形成惡性循環。

做個耐心聆聽者

♥ 從伴侶角度去想：

嘗試將心比己，想像若自己處於伴侶的位置，會有何感受或想法。若能從對方的角度去思考問題，會容易明白及體諒對方。

♥ 耐心聆聽：

別擔心自己有沒有能力幫忙解決問題，伴侶可能只需要向人傾訴。只要能不被打斷，痛痛快快地訴說，即使未能改善困境，內心積壓的情緒也能夠得到紓緩。

毋須擔心不善辭令，專注和耐心地聆聽已是莫大的支持和安慰。有時一個關心的眼神、微微點頭示意、輕拍伴侶的肩膀或一個擁抱，遠勝千言萬語。

♥ 關心伴侶的感受：

即使大家意見不合，也應輪流讓對方道出心聲，表達想法之餘也可以宣洩情緒，另一方應避免立刻駁斥。耐心聆聽不等於同意對方的觀點立場，而是代表一份尊重，接納對方的感受和需要，這樣做有助平伏對方的情緒。因為在情緒激動時，很難客觀地去討論問題，待雙方冷靜後再商討，往往會較易取得共識。

如何向伴侶傾訴？

- ▲ 選擇適當時機，避免在喧鬧嘈雜的環境或有滋擾的情況下傾談。
- ▲ 留意對方的身體及精神狀況，不宜於對方不適、疲累、忙碌或心情欠佳時不斷傾訴。
- ▲ 保持雙向溝通，避免「目中無人」，自說自話而拒絕讓對方發言。減少冗長細節，避免令對方吃不消。
- ▲ 傾訴時盡量保持情緒穩定，任何過激的表現，例如粗言穢語，失控大叫，摔破東西等，只會令場面失控，無助解決問題。
- ▲ 如有需要，可考慮向不同朋友傾訴，或向專業人士求助。

衝突處理兩部曲

遇到意見不合時，重點是夫妻倆怎樣去處理衝突。一不小心，彼此憤怒情緒升級的話，長遠來說只會破壞感情。倒不如保持開放態度，採取一個能夠達致和衷共濟，令彼此有更深入了解的方式。



1. 首先穩定情緒

- **自我安撫：**爭拗變得激烈時，理性被強烈的情緒蓋過，易因衝動而魯莽。要避免讓自己怒火中燒，先學習控制自己。嘗試留意自己的生理反應，若已呼吸急速、心跳加快等，就要開始深呼吸，讓自己冷靜下來。
- **細心聆聽：**先暫時不作任何反擊和辯解，只是細心聆聽，不時點頭或簡短的回應如：「唔……」、「呀……」來表示正在留心傾聽。
- **安撫對方：**表示理解對方的感受，即使不認同其想法，卻可認同其感受，然後可以說「啊，原來你這樣想，怪不得你不開心」。這反映你明白對方的處境和感受，有助他／她冷靜下來。當彼此能認清自己的心理狀態和情緒，就能減低敵對或不滿心態，較容易展開理性的討論，從而達致共識。

- **懂得道歉：**若和伴侶有分歧起了衝突，不管誰是誰非，大方地首先道歉說聲對不起，表示出對伴侶感受的重視和妥協的意願，能大大的舒緩緊張的氣氛，促進和平對話。
- **避免互相攻擊：**避免墮入「保衛與攻擊」之漩渦，火上加油只會令雙方憤怒情緒上漲，甚至升級至暴力行為，令衝突惡化。
- **坦誠面對問題：**不可表現出滿不在乎的態度，或佯裝視而不見、聽而不聞來刻意逃避對方，這只會製造不滿，令怨忿累積，失去婚姻關係中的信任。除非涉及人身安全，在一般情況下，面對衝突比迴避更為有效。
- **保持耐性：**在情緒未平復前，別太早提出解決問題的方法，因為這只會令對方覺得你並沒有認同他的感受，反而可能加劇其情緒反應。
- **慎言：**人在盛怒的時候就是最詞不達意的，所以開口之前要三思，避免衝動，信口開河，別說出侮辱人身或人格的說話，或重提舊事，挖瘡疤，翻舊帳。須知道說出的話就像是倒出的水，覆水難收，以免日後懊悔莫及。
- **若情緒未能平伏，應該暫離降溫：**倘若在作出許多努力後，大家的情緒仍未能平伏，甚至越來越激動，即使沒有傷人害己的意圖，也宜暫時離開現場，待大家心情平靜後，才繼續商討如何解決問題。

2. 然後處理問題

在情緒冷靜後，當雙方均有充裕時間和精神時，便要開始處理問題。切忌逃避，不了了之，或當甚麼事都沒有發生過，以免不愉快的感受積累。

- **只談現在，加強了解：**集中處理目前事件，別將往事混為一談。說明自己的立場，同時應嘗試了解對方的觀點，鼓勵伴侶說出不滿的原因，探究問題所在，一起討論對於有關問題的想法，以表示尊重。
- **求同存異，達成共識：**預留充足的時間作溝通，互相了解，讓雙方的立場逐漸顯得清晰。致力求同存異，不妨一同審視各個解決問題的方案，然後選取當中一個雙方都認為滿意或可接受的方案。



金石良言 心的距離

平日不要累積不开心，他的心就在你附近，只要細聲訴說他便聽見。當兩個人爭吵時，不要讓心的距離變遠，不要說些讓心的距離更遠的說話。幾天後，等心的距離比較沒有這麼遠時，再好好的說！



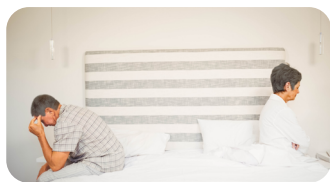
親密關係

親密的夫妻關係有助維持美滿婚姻。不少人以為年紀大了就應該清心寡慾，不需要或不應該有性生活，否則有損健康。其實性是人類自然的生理及心理需要，長者也不例外。性的定義相當廣泛，不單只集中於性器官的接觸，也包括與性有關的行為，例如撫摸、擁抱、接吻、自慰和與伴侶溝通性生活方面的話題。

年長人士和其他成年人一樣，需要親密的關係，以及伴侶間的愛與關懷。良好的性生活除可滿足生理需要外，還可提供情感上的滿足及愉悅。維持適度的性生活，亦可紓緩負面情緒、對抗焦慮和壓力、消除孤獨和空虛的感覺、產生被伴侶需要和愛護的喜樂，以及帶來安全感，有助維持自尊、自我價值及正面的自我形象。

性能力的改變

隨着年紀漸長，性能力會出現生理上的變化，例如男性生理上的敏感程度會較年輕時為低，陰莖維持勃起時間亦會較短等。如果只着眼於官能表現，便可能誤解以為要與性生活說再見，又或因憂慮性生活會傷身，產生恐懼而禁絕，影響了與伴侶的親密關係。



女性於更年期後陰道的潤滑分泌減少，陰道壁變薄，或令性行為伴隨痛楚。有些女性以為既然已不能生育，故此不應再有性生活，甚或認定有性需要便是淫蕩。這種觀

念往往令她們抑壓自己對性的自然需要，對性生活的態度變得迴避和被動，更遑論享受。若是長期逃避，會與伴侶之間造成不必要的芥蒂，或間接驅使丈夫選擇婚外性行為以滿足性需要。

由於性生活是人與人之間親密關係的一種表現，假若與伴侶的關係差，那麼要有滿意的性生活亦會相對困難。所以與伴侶間的互相愛護、關懷、溝通了解和接納是美滿性生活的重要基礎。

若在性方面有疑難，宜尋求醫護人員協助。如需要使用藥物，亦必須經醫生評估方可服用，以避免危害身體健康。

- **認識生理和心理的轉變：**隨着年齡的增長，身體機能退化是自然現象，不宜常常將現在與年青時比較，造成情緒困擾。多認識，多了解，可減少不必要的疑慮。應坦然接受生理上的改變，欣賞人生每個不同階段的特色。
- **和諧關係，坦誠溝通：**和諧的關係是良好性生活的一部分，夫妻間宜多溝通、坦誠表達需要，不要覺得羞恥。彼此關懷和接納，交流情感，談及性方面的問題、困難、喜好，讓對方明白自己的感受。良好關係是幸福婚姻的基石，性方面的表現或官感上的刺激，實屬次要。
- **適應技巧與輔助：**一些生理上的困難可以利用性生活的技巧和輔助器具去克服或減低。例如有充足休息後才開始性行為，延長前奏，例如事前的愛撫時間，選擇一些

較少消耗體力的性交姿勢，又可在藥房購買潤滑劑，以改善女性感覺疼痛的問題，都能令夫妻在性生活上有更好的協調。

- **提升情感的滿足**：各種親密行為，如情感交流、彼此關懷照顧、言語和非語言的溝通，包括撫摸身體、挽手、接吻、擁抱、按摩等，均有助促進情感的滿足。
- **健康生活模式**：充足休息、適量體能活動、健康飲食習慣、避免吸煙、飲酒，和妥善處理精神壓力，均有助預防性功能障礙。維持單一性伴侶，是最有效預防性病、愛滋病的方法，情感與精神上亦更為滿足。

相反，下列情況宜避免：

- **不敢求醫**：覺得不應將自己的「羞事」告知醫護人員，故不肯或不願尋求醫護人員的幫忙。
- **自行服用「補藥」**：採用酒精飲品或一些成效未被肯定或驗證的所謂「補品」、「補藥」，嘗試自行處理性方面的問題，既未能對症下藥，亦可能危害身體健康，得不償失。





加油站

表達愛意小貼士



1. **增加相處機會**：如重新定期約會、重渡蜜月等。
2. **懷緬昔日的溫馨**：如重遊舊地。
3. **因應喜好製造驚喜**：如送花、下廚。
4. **多陪伴**：如行街、行山。
5. **多關懷**：讓對方有被寵愛、被關心的感覺。
6. **認同並支持對方**：使對方感受到尊重和愛意。
7. **多讚美、多感激、多欣賞**：用言語去表達讚美、感激及欣賞對方。
8. **不怕肉麻**：俗語說：「肉麻當有趣」，所以「肉麻說話不怕講」，或可多挽手、接吻、擁抱、按摩等，例如早上起床輕輕一吻，一起吃早餐時聽聽輕音樂去迎接每一天。
9. **累積快樂時光**：記得快樂的時光，放下不快樂的，一起渡過的快樂時光便越積越多。
10. **紀念日**：用這些特殊日子去積累美好回憶。
11. **要打扮**：保持儀容整潔，時刻讓伴侶對自己留下美好的印象。



照料患病的伴侶

老伴患病，照顧上帶來持續的壓力，有些長期病患還能導致殘障，例如糖尿病處理不善可引致中風，造成行動不便。面對這些長期疾病的威脅，夫妻雙方以至一家人的日常生活都會受到一定的影響。

給病患者的建議

1. **積極面對患病的現實：**勇於接受自己的情況，不逃避、不否認、不淡化問題。聽到壞消息不要情緒化，或反應過激。別將長期病患，當作絕症般看待。



2. **正確調理方法：**聽從醫護人員的指導，並多學習正確調適方法。除了服藥外，不少長期病患需要均衡飲食、多做體能活動、體重控制等配合。宜下定決心，戒酒戒煙，維持充足的休息和睡眠，實踐健康的生活。
3. **處理負面思想和情緒：**切忌自暴自棄，宜保持社交和有益身心的活動，以便更有力量地和長期地去應付疾病和壓力。不必因為有病就覺得自己不及人，如果在患病後，激發了戒酒戒煙之心，可能比沒有患病之前活得更健康。

4. 珍惜身邊人：除了向醫療人員學習調理方法之外，不妨多與病友交換心得，彼此激勵士氣，並坦然接受親友的關懷、慰問及扶助。切忌孤立自己，徒令家人傷心。不少研究顯示，有多些身邊人的支持，對於應付長期病患很有幫助。



照顧者常犯的錯誤

1. 無知地愛：

新手照顧者若不學習有關的長期病患的護理方法，只按自己心意幫忙，可能會「好心做錯事」，特別是因「可憐」而產生縱容：

- 以為有病就要卧床休息，不宜活動和出外，結果反導致患者機能衰退。
- 凡事代勞，吃得慢就餵食，影響病患者的自信和自我形象。
- 遷就病患者任性的要求，妄顧健康的惡果，如患糖尿病但不戒口。
- 幫病人向醫生隱瞞病情，或不配合治療。

2. 耗盡：

若過度投入照顧者的角色，凡事親身及全情照顧，不假外求，容易忽略自己的需要，弄至筋疲力盡，缺乏睡眠、運動、消閒和娛樂活動，甚至精神承受太大壓力，護老者

亦容易出現負面思想、態度消極、經常沮喪、覺得前路茫茫，又或鬱鬱寡歡、容易發脾氣等。過大的精神壓力，可能會影響護老者自身的健康、生活和料理家庭的表現，以及與病榻中伴侶的關係。

長期如此，不但自己身心俱疲，亦會損害對老伴的照顧或護理質素，甚至影響家庭關係。

給照顧者的建議

1. 學習正確的護理知識和技巧

虛心學習正確的護理常識，鼓勵患者盡量自我照顧和處理病痛，如依時服藥、健康飲食、自我監察病情等，以免造成依賴，和影響患者的自信和自我形象。

2. 舒緩壓力有妙法

經常尋找放鬆身心的機會，不可長時間全力衝刺，待壓力過後才休息，以免造成精力耗盡的局面。應採取有如「少食多餐」的策略，生活中要預留機會給自己放鬆，例如喝杯好茶、做鬆弛練習、聽音樂等，以保持足夠的體力及精神，繼續上路。



善用時間，爭取自己的空間，保持社交和休閒生活，例如陪患者覆診等候時可用電話與親友閒聊，維持聯繫。患者正在休息時，自己也可小休等。亦可利用適當的活動來減壓，更要有充分的休息。

3. 平衡生活，全家分擔

宜顧及自己正常生活中的各項需要，不宜長久放棄工作及家庭原有的角色，須調整各項的重要性、比重、緩急等，以決定各項工作的優先次序。

找其他親友，或僱用家庭傭工或家務助理，一同參與分擔護理工作，減輕負擔，確保自己的身心健康。

4. 善用社區資源

不應長期獨力承擔照顧工作，以免積勞成疾。可多尋求支援，如僱用家務助理，及利用各項社區資源，如日間護理中心、改善家居及社區照顧服務、日間或住宿暫託服務等。如有需要，可向附近的長者地區中心或長者鄰舍中心查詢。



喪偶之苦

伴侶身故帶來的壓力，在評估壓力程度的「社會再調適評量表」上（請參考本書第 18 頁）佔 87 分。未亡人感到傷心、悲痛、無奈，和生命無常。難以忘懷的經歷、一幕幕與伴侶曾共同渡過的時光如影片般在腦海中不停浮現，百感交集的心情直湧心頭。有些人情緒反應強烈，經歷不斷哭泣、坐立不安、食慾不振、失眠、不斷思念着死者，又或是思想混亂、不能集中等哀傷反應，影響日常生活。

哀傷反應和哀傷期的長短因人而異。短暫的情緒波動可能會在首一兩年較為強烈，尤其是在一些紀念性的日子、重訪與死者到過的地方，或遇到有關的人、物、事時，便會浮現。



親友的協助

- ▲ 當獲悉死訊的一刻，喪親者或會感到難以置信，並拒絕接受。一般來說，這是短暫的自然反應。
- ▲ 多陪伴喪親者及多聆聽其感受，讓他／她表達哀傷心情，如喪親者不願多講，亦要尊重其意願，不可勉強。
- ▲ 耐心聆聽喪親者的心聲感受，不要厭煩其說話內容重複、瑣碎或不切實際。告訴喪親者哀傷的反應是正常的。



- ▲ 對於死者的死因及其死亡的事實，毋須絕口不提或假裝若無其事。
- ▲ 陪伴喪親者一起預備喪禮及安葬的事宜，決定死者遺物的處置方法，具有紀念價值的物品可保留作珍貴回憶。
- ▲ 若初期喪親者不願返回死者的居所或房間，不宜勉強，可待情緒穩定後，在親友陪伴下再嘗試。
- ▲ 假如發現喪親者有過激的情緒反應或持續情緒低落，應盡快尋求專業人士協助。

喪親者的適應

- ▲ 坦誠地與親友傾訴自己哀傷的感受，有助接受死亡的事實及紓緩情緒。
- ▲ 參與預備喪禮及安葬的事宜，與親友一起悼念。
- ▲ 選擇適合自己的方式去抒發情緒，例如透過哭泣、寫信給逝者、書法、繪畫、跳舞、唱歌等。
- ▲ 盡量回復生活規律，例如定時的作息時間、均衡飲食、適當的體能活動及社交生活等，都有助適應至親離世後的轉變。日間避免午睡，以減低初期可能出現的睡眠困擾。晚間上床後若未能入睡，可起牀做一些簡單的鬆弛練習，直至有睡意才上牀睡覺。
- ▲ 與逝者保持心靈聯繫，彼此的關係並不會因為逝者的離世而終結，它可以其他的形式延續下去，例如透過翻閱相片、到墳前拜祭、或以逝者的人生觀或價值觀去行事，帶著對死者的懷念繼續人生旅程。

- ▲ 慢慢嘗試將精神心力重投在生活上，珍惜身邊的親友，培養一些新的嗜好等，建立新的生活方向。
- ▲ 嘗試接觸或認識新事物，參與社交活動或從事義務工作，以充實自己的生活。
- ▲ 如果哀傷或焦慮不安等情緒持續，宜以坦然開放的態度接受輔導服務。



金石良言

鼓盆而歌

死亡是人生的必經階段。雖然它會令我們感到不安無奈，但若從積極方面看，它也有提醒我們珍惜眼前所有，把握當下經歷的正面意義。莊子以「鼓盆而歌」的方式弔唁妻子，他認為生死有如春夏秋冬運行，沒有必要為生歡呼，為死憂懼，應順其自然對待生命的死亡，才符合大自然四季的轉變，生老病死的定律。

近年社會上開始有團體舉辦有關生死教育的講座和培訓課程，目的是提高大眾對死亡的了解，反思生命的意義與價值，思考如何活出豐盛人生，及以正面的態度面對親友的離去，從而減少徬徨和遺憾。

黃昏之戀

隨着大眾觀念的改變，晚年愛情生活的面貌也豐富了。有長者夫婦補拍結婚照、慶祝結婚週年，亦有單身者覓得有情人，共渡晚年歲月。



據本港統計處在 2016 年的調查，長者的婚姻狀態分別是：已婚佔 63%，離婚佔 4%，喪偶佔 28%，分居佔 0.7%，而從未結婚佔 4%。換言之，每十名年長人士之中，有四位是單身人士。

研究顯示，已婚者生活習慣較健康，較快樂滿足，少點抑鬱情緒，男性也更長壽。一旦喪偶，男性較女性難適應，患上抑鬱的機會與死亡率較高。故此，宜特別注意調適。以下是一些有關晚年的戀情和再婚的常見問題及建議。

1. 心態方面

有些人心想：「年紀這麼大了，還談甚麼愛情！」其實，任何人都有情感需要，希望感受到被愛護，並表達對人的關愛，年長人士亦不例外。正常的親密關係使人身心健康，活出快樂人生，所以不應壓抑感情需要。

2. 考慮子女感受

子女可能視繼父母為外人，甚至敵視，因此容易引起矛盾或衝突。可考慮安排成年子女與未來繼父母坦誠溝通，並以朋友態度相處，以循序漸進的步伐，透過愉快相處的經驗，改善及增進彼此的關係。切勿急於要求子女馬上全盤肯定，甚至施以權威勉強兒女接受。

3. 雙方期望

發展親密關係的同時，要清楚雙方的動機。應先自問：是情感需要，想互相作伴，想有人照顧自己，想在經濟上有倚靠，想生兒育女，還是真的喜歡對方？

宜及早想通這些問題，這對雙方及家人都有益處，亦有助長遠的家庭計劃，例如打算生育，就要開始考慮經濟能力、教養責任等。當然，最重要的還是要有真愛為基礎，以及甘苦與共、患難相扶的態度。

至於老夫少妻，更要作好實際準備。雙方要互諒互助，共同面對彼此體力、性能力、見識、興趣的差異及代溝問題等情況。少妻更要有心理準備，應付如何面對伴侶先逝，自己寡居孤寂，成為單親家長等生活挑戰。

4. 經濟與財產的安排

長者的財產往往是子女對父母再婚決定的重要顧慮。應盡早安排財產及其他經濟事宜，以避免日後的紛爭。可考慮先與子女坦誠討論，及早釐清財產擁有、使用及繼承等方面的權責。

5. 傳統觀念

一些傳統觀念往往會影響再婚的抉擇，例如認為長者應清心寡慾，不需要或不應再想感情事，甚至鄙視重沐愛河的長者。

子女、親友及社會大眾都應抱開放的態度，接受長者對愛情的追求。子女宜多關心長者的感情需要，為人父母者亦可主動了解家人的疑慮，令大家都安心。

維繫感情的秘訣包括：

- **互相體諒，保持良好溝通：**互相了解和尊重對方的興趣和習慣，避免為瑣碎事爭拗衝突，並多反省自己是否太主觀、固執。
- **彼此保留獨立空間：**宜保留個人的興趣和社交生活，使自己生活充實，亦不會對伴侶過分苛求。
- **增加情感上的滿足：**勿忘性生活的重要，保持和諧的關係，夫妻間多溝通，多着眼於情感交流和情趣，便可提昇性生活的質素。

甜蜜美滿的愛情生活，能為退休生活增添情趣和溫暖，對身心健康也有很大裨益。由認識到相知相交到結婚，可能遇到不少考驗，基於不同原因，也有些單身、喪偶或離婚後的長者選擇結交異性好友，而不考慮婚姻。家人、朋友，以至社會大眾應加以理解並尊重，讓長者享受美滿的愛情生活。



網上情緣

近年網上騙案不斷增加，當中涉及長者的為數也不少，而網上感情騙局，更是屢見不鮮，受害人大部分為女



性。網戀騙案中，騙徒通常利用互聯網上的社交平台或電郵等尋找目標，結識受害人後對其投其所好，以討歡心，迅速建立網上的戀人關係。騙徒一般會與長者以文字或電話溝通，不會親身或透過視像見面，也會聲稱自己為成功的專業人士，擁有優越的經濟環境，居住在外地或在外地工作等，他們會以虛構的個人背景資料去吸引受害人的注意。

當長者對騙徒產生興趣，騙徒便會要求長者傳送相片或視像錄影，他們亦會向長者表達仰慕之情或愛意。當騙徒與長者建立信任後，或當長者心理上的防衛降低時，他們便會逐步地以不同的理由，向長者要求更多的金錢、禮物或銀行及信用咭資料，如提供轉帳或借出銀行戶口等。

預防網上情緣受騙

網戀騙案易令長者在感情及金錢上受傷害。長者在網上交友時必須謹慎，切勿輕信他人，包括網上交友的相片、背景資料、短片或甜言蜜語。長者應盡量避免在社交網站或交

友平台披露太多個人資料或背景，切勿將銀行戶口借予其他人使用，當涉及金錢要求，無論是甚麼理由，都應保持警覺及有戒心。牽涉重大決定時，長者宜與家人或朋友商討，聽取更多意見，理性分析後，才作出決定。長者倘懷疑遇騙案，應即時尋求警方協助。

防騙貼士：

1. 利用搜尋器搜尋對方在社交帳戶所發放的照片是否真確；
2. 查看對方帳戶的朋友是否正常；
3. 要求對方直接進行視像通話，甚至親身見面，如果是見面的話，最好是有親友陪同；及
4. 如有任何懷疑，請致電香港警務處「防騙易」熱線 18222 電話諮詢熱線，亦可瀏覽以下網站，以獲得最新騙案手法資訊及警示。https://cyberdefender.hk/romance_scam/



個案分享

父子的對話

兒子：爸爸，我也有難處，我怎能稱呼她做媽媽呢！

父親：沒問題，你稱呼她「亞姨」就行，你永遠只有一位媽媽。

兒子：會有婚宴嗎？若要出席婚宴，有點不自在。

父親：打算訂幾圍枱吃頓飯、拍拍照，你有甚麼建議？

兒子：讓我們想想……不過，爸爸，你一把年紀，我擔心你累壞身子。

父親：這方面，我會量力而為。其實，我們彼此都希望有個伴，一同玩樂，到有病痛時，也可陪伴看醫生。你忙着上班，又要照顧家庭，有時間都應該好好休息……我不想打擾你們……。

兒子：爸爸，我祝福你們生活愉快，以後有甚麼需要便告訴我，我應該孝順你們……但將來你百年歸老時……

父親：我們各自財政獨立，婚後只會聯合擁有這房子，最終會讓你來繼承……她有女兒和外孫，也算有依靠，你多些問候她便行。

第八章 樂聚天倫





退休前後，也是子女相繼成長、畢業、就業和結婚之時，長者或須重新學習與成年子女媳婿相處，才可維持融洽關係。與其他退休投資一樣，美滿的家庭關係需要長期用心經營。

退休後的家庭生活

退休後，長者常遇到的問題是多了與家人相處的時間卻不懂得與他們融洽相處的藝術。例如部分長者可能從沒想過要提早計劃和預備退休生活，因此退休後生活目標頓失，終日在家無所事事，埋怨配偶或兒女冷落了自己。亦有長者期望丈夫退休後一起分擔家務，但卻不懂表達，心生怨懟。一些長者則只專注於照顧家庭，忽略其他社交支援的重要性，變成過分干預家人的生活，導致紛爭，影響家庭關係。

事實上，隨著長者退休，兒女相繼成長，一家人的關係與各人的家庭角色也需要適當調整，才能盡享天倫之樂。

1. 預早準備，調整生活

中年以後，盡早開始為退休後的生活作準備。例如多抽時間與家人相處、培養新的興趣、建立社區支援網絡，以及改變生活習慣等，逐漸改變，讓大家較易適應。

2. 及早交棒，功成身退

宜及早培養和安排子女分擔家中事務，讓他們學習承擔家庭責任並培養獨立生活能力。若體力不如前，可考慮聘用全職或兼職家務助理代勞，以減輕負擔。



3. 互相尊重，保持良性溝通

表達己見時需互相尊重，避免批評對方的生活取向，以免破壞關係。與其互相指責，不如妥協，和而不同，協定雙贏的解決方案。

與子女媳婿相處

退休前後，也是子女相繼成長、畢業、就業及結婚之時，長者能虛心學習與子女媳婿相處，是維繫良好家庭關係的重要一環。讓我們先來看看過程中可能會遇到的問題，再嘗試可行的解決方法。

放不下照顧的責任

當子女長大，照顧子女的角色應漸漸退減。但不少人仍沿用以往的相處模式，事事提點子女，如提醒穿衣、晚上早點回家、多喝湯水等。然而，這種過分照顧的模式，往往較難獲得子女的欣賞和感激，甚或引起抗拒及反感，使他們覺得父母嘮叨或干涉自己的生活。有些人更會照顧子女兒孫的所有個人自理事務，如打掃房間、摺燙清洗衣物，甚至幫助他們償還債務等，沒讓他們學懂承擔自身的責任，令依賴問題持續。



對餽贈和邀約的矛盾

子女為表孝心，有時會餽贈禮物予父母，或邀約父母出外用膳。有些父母一方面對子女的心意十分欣賞，另一方面卻擔心對子女造成經濟壓力，因而叮囑子女不要浪費金錢，甚至拒絕接受子女的禮物或邀約。然而，當子女未有送禮或提出邀約時，有些父母或會有微言甚至表達不悅。此舉往往令子女費解，覺得父母的心態難以捉摸和矛盾非常，以致他們無所適從。因而感到十分沮喪，或索性減少邀約和接觸。



自主權的衝突

父母常會為子女的各樣事務(例如：工作、財務、婚姻、置業等)操心，又會不時給予意見。有些父母或因子女沒有採納自己的意見而不悅，卻忘記子女已成長，有自己的意願和顧慮。



缺乏協調與包容

父母在子女成家立室後，與媳婿建立關係需時。由於來自不同背景，大家的生活習慣、處事方式，以至價值觀和期望都可能大相逕庭。若未能彼此體恤與包容，很可能會引起雙方的不滿，即使是日常瑣碎事亦可引起磨擦和不快。例如不少長者喜歡飯後立即清洗碗筷，但年輕一代則認為可以先看一會電視或稍作休息後才去做。倘若長者認定此舉為媳婿懶惰的表現，只會製造紛爭。又如在管教孫兒上持不同標準和見解、要求媳婿多抽時間回家相聚的期望等都需要互相協調與包容。

空巢問題

子女長大搬離原生家庭或移居外地，即好像幼鳥長大，離巢而去，父母難免會感受到「空巢」之苦。若子女甚少主動聯絡或探望父母，父母更易感到孤單，甚至覺得被遺棄，並可能為以往對子女的付出和犧牲得不到回報而傷痛。



堅持承擔照顧責任

不少人退休後仍堅持承擔照顧家人的責任，例如照料有長期病患的配偶、或協助子女照顧孫兒等。就算對照顧的責任感到吃力，不少人仍堅拒尋求協助，當中不乏是基於種種的「擔心」。他們可能擔心子女勞累，又或擔心子女會覺得自己沒用。若無視自己的能力而堅持承擔照顧責任，會對身心構成一定程度的壓力。



金石良言

學懂三個心

子女成長後要學習如何過自己的生活，而父母亦需學習如何接受子女已經長大的事實，並讓他們獨立。過程中，父母要學懂三個心，便是不宜對子女有過分的關心、好奇心和熱心。



一般而言，父母越多干預子女的生活，子女便越會逃避。父母應提醒自己子女已成年，並給予他們空間。

以下是一些協助建立良好關係的建議。

父母宜：

1. 讓子女承擔自己的責任

- 子女既已長大成人，便要為自己的生活及行為承擔責任。應培養子女的自立能力、責任感、自信心，和為他人設想的良好品格。
- 不應勉強自己替子女承擔責任，包括照顧孫兒。更切忌溺愛縱容，如代償還債務。

2. 尊重子女的選擇

- 明白子女搬離居所或移民外地，並不同失去兒女，亦不等於被子女遺棄。只要保持溝通，有時分開居住反而減少磨擦，使感情更融洽。
- 接納子女的決定，不多干預，子女會欣賞你的開通。

3. 接受子女的好意

- 對於子女所餽贈的禮物或邀約，父母宜欣然接受並表達謝意。
- 要明白子女在經濟上負擔得來，才會作出邀約或送禮物，父母毋須擔心，反而應感到安慰。
- 每個人都希望自己的好意得到別人的接受和讚賞。父母宜多欣賞和感謝子女為令你開心而做的努力。

4. 尊重子女的管教決定

- 對於管教孫兒方面，可分享經驗或提出個人的想法，但切忌當面批評，以免影響關係。
- 明白照顧和管教孫兒，始終是子女的份內責任，祖父母不宜過分投入和承擔，以避免吃力不討好。

5. 互相體諒、包容、欣賞和協調

- 若子女婚後打算與父母一同居住，一家人能融洽生活、互相照顧，當然是件樂事。不過，也要明白「相見好，同住難」，各人都需要努力適應，互相體諒、包容。宜多留心彼此的感受，減少意氣之爭。多欣賞對方的優點，不要只著眼對方的缺點和過失，並且對大家付出的努力作出肯定。
- 適時主動溝通，和媳婿互相調整個人的期望及要求，互相協調，以達致共識，改善相處。
- 一旦相處出現難以解決的大問題，要盡早尋求援助（如社工和專業輔導人士），以免造成情緒困擾、甚至演變成家庭暴力、自殺等悲劇。



6. 不要過分承擔照顧責任、並主動求助

- 不要獨力負起照顧孫兒或病患家人的責任，可與其他家人商量如何分擔照顧責任，或考慮聘用家庭傭工代勞，以減輕壓力。

- 不要介懷孫兒不是由自己親自照顧，其實與孫兒玩樂比照顧來得輕鬆快樂。
- 當感到照顧壓力過大時，要懂得舒緩情緒，並與家人商量分擔照顧的責任。切忌「啞忍」或放棄自己的休息時間來應付，否則可能會造成抑鬱、焦慮等情緒困擾。

7. 切忌自暴自棄

- 不要鑽牛角尖，認定子女不關心或遺棄自己，又或因感到寂寞而覺得失去了生存意義，自暴自棄。
- 不要因病痛或其他問題而經常抱怨，更不宜借故與子女吵鬧，企圖引起關注。這些做法往往適得其反，令子女反感，並且更遠離自己。
- 不要逢人就訴苦，不妨參與一些休閒活動（如音樂、藝術創作等）來調劑心情。

8. 開拓自己的空間

- 多參與社區活動，擴闊社交圈子、增廣見聞，並發展個人興趣，以減低「空巢期」出現的適應困難。不宜以照顧子女作為生活的唯一目標。
- 學習新事物，避免與時代脫節，例如上網、使用數碼相機和智能手提電話等，可加強與年輕一輩的溝通。

9. 主動聯絡子女或安排聚會

- 若子女生活繁忙，未能經常探訪，可主動致電與子女或孫兒保持聯絡，亦可主動安排聚會，如利用節慶，一家人團聚。

10. 拉近居所距離

- 可考慮裝修居所，或搬到面積較大單位，與子女孫兒同住，或讓兒孫探訪時有較大走動空間。亦可搬遷到子女居所附近居住，或讓子女居住在自己附近，方便互相照應和探訪。

11. 懂得道歉

- 不要害怕說對不起，誠心道歉會令你贏得兒孫的尊重。一句「對不起，我忽略了你的感受。」可能成為修補關係的良方。

子女媳婿宜：

1. 主動問候

- 要主動關心父母，多致電回家作出問候，縱使只是短短的問題，父母還是會甜在心頭，也免去父母的牽掛。
- 主動邀約和探望父母，有助減低他們的孤獨感。

2. 主動給予經濟支援

- 即使未能定期提供經濟支援，子女亦宜主動提供「飲茶錢」予父母以表孝心，令他們感到子女的關心。而給予穩定的經濟支持，有助增強父母的安全感。

3. 給予實際及情緒支援

- 共同分擔照顧長期病患家人的責任，避免父母獨力承擔。

- 可按能力提出分擔的方式，例如提供實質的支援，給予金錢或「落手落腳」照顧以減低照顧者的身心壓力。若未能提供實際的支援，定期關心問候，給予情緒支援亦很有幫助。

4. 切忌公開批評父母的管教方法

- 宜與父母商討管教方法，切忌在子女面前公開奚落或批評祖父母，使子女無所適從。

5. 考慮父母的需要和感受

- 尊重父母的想法，接受大家有不同的價值觀。
- 了解父母照顧孫兒的意願，多加商討，並考慮父母的健康、社交和休息等需要。
- 若考慮搬出自住，應與父母商量，了解他們的意願，宜盡量住在附近，以便照應。
- 父母通常都不介意對子女付出，會盡量遷就子女的需要和接受子女的決定，但大多不會直接將自己的感受告訴子女。故此，子女宜多了解、多澄清、多體諒，顧及父母的感受和需要。



6. 多溝通，積極處理相處上的問題

- 坦誠溝通，增進彼此了解，有助維持良好的關係。
- 如有不同意見或觀點，宜平心靜氣地討論，避免採用「冷戰」或逃避處理，以致積怨日深。
- 遇有爭拗時，切忌「人身攻擊」。

7. 保持警覺，尋求協助

- 多認識和留意長者常見的身、心和社交健康問題。如有懷疑，應盡早求助。

8. 給予鼓勵

- 鼓勵父母發展新的興趣和社交生活。
- 對父母的才能和貢獻，給予肯定和讚賞。



金石良言

給為人子女

「樹欲靜而風不息，子欲養而親不在。」意指樹木想要靜止，風卻不停吹動它的枝葉，比喻情況與自己所期望的相違背，感嘆子女希望向雙親盡孝時，父母卻已經不在。這警醒我們要把握時機，好好愛護雙親，珍惜與他們共聚的時間。



弄孫為樂

心理學家指出人到了晚年，大多希望能把自己一生所學的知識、文化傳統和人生觀，傳授給下一代，使寶貴的文化教養能延續下去。幫忙教導孫兒，正能滿足這方面的需要。另外，照顧孫子能減輕子女的負擔，讓長者肯定自己在家庭中的角色和價值。再者，看着孫兒牙牙學語，健康地成長，往往能將退休後的寂寞感及煩惱一掃而空。日後孫兒長大，更添祖孫情。



不過，照顧孩子卻是很大的責任。偶爾探望，弄孫為樂，還是全職幫忙照顧，實屬個人取態，宜量力而為，好好衡量自己的身體狀況、家人的期望、以及既定的活動和責任等。若力有不逮，別害怕說「不」，要坦誠向子女表達自己的想法或難處，並討論分工和權責問題，避免誤會和衝突。

弄孫樂融融

以下的原則有助長者更輕鬆愉快地擔任祖父母的角色：

1. 保持平衡生活

別把自己所有的時間，都放在照顧孫兒上，而忘卻自己的需要，例如娛樂、社交和運動等，否則令生活失去平衡。須知道湊孫只是退休生活的一部分而已。與孫兒玩樂或兼職照顧，比全職照顧來得輕鬆。



2. 分工輪流照顧

如因體力不足或健康問題而未能全職照顧孫兒，應坦誠和伴侶及子女商量，分配工作、輪流照顧。例如逢假日或自己需要看醫生、外遊等，把照顧孫兒的責任，安心地交給子女、親家、家傭、托兒中心等。



3. 管教方法一致

要和子女經常溝通，達成一致管教方法，有助孫兒合作受教，保持良好行為及情緒穩定，健康地成長。



個案分享

三代同堂

退休前，周女士以為退休後就有更多時間和家人相聚，後來卻發覺子女各有自己的生活。已成家的不能時常探望，同住的也是早出晚歸，悉心烹調的晚餐與老火湯也常獨自吃，甚至睡前仍未見兒子和媳婦回家。就算他們回家後，也各有各忙，連孫女也忙着用電話或上網，甚少閒聊。

早上，周女士習慣與朋友晨運飲早茶。逢假日難得可一家聚餐，她會先在酒樓輪候位置，期待和兒孫多一點相處時間，然而聚餐後各人總是有自己的約會，來去匆匆。

好不容易等到兒孫放假一起外遊，行程卻令她卻步，不是滑雪溫泉區，便是兒童樂園、科學館、燒烤、潛水，甚至是浪漫假期，沒有一樣適合她。周女士感到退休後的家庭生活並不如想像般美好。

經過一段時間適應並反覆思量後，周女士開始知道怎樣兼顧天倫樂和自己的休閒生活。她嘗試盡量安排日間及平日與友人玩樂和外遊，假日則預留給家庭樂。偶爾會請孫女教她上網，或由她教孫女烹飪，嫗孫之間多了話題，漸多互相欣賞。另外，星期天會輪流和不同的子女相聚。和家人外遊時，他們去滑水登山，她便拍照、買紀念品或吃地道小食。作出協調後，她感到家庭生活較前改善了不少，令心情更愉快。



家庭生活： 宜重「質」不重「量」

就如上述周女士的經歷和感受，不少退休人士會因發現退休生活與期望不符而頗失望。其實年輕一輩亦有他們的煩惱，例如生活忙碌難以抽空回家陪父母吃飯，令父母有微言；假日想多睡一點，卻好像被迫要抽時間出席家庭聚餐或活動。

退休人士的時間較有彈性，可好好安排自己的時間，不論是運動健身、發展興趣或與朋友共聚同樂，都能充實退休生活。若因自己的期望而勉強要求家人多相聚，反令關係緊張，矛盾叢生。

長者要明白每個人的志趣與體能各有差異，因此，安排家庭聚會時宜輪流互相遷就及尊重各人意願。在聚會安排方面不妨多花點心意，增加節目內容的彈性，既有集體活動，亦有各自各精彩的時間，例如全家去沙灘，各人可以自由選擇游泳、堆沙、燒烤、聽音樂、曬太陽或聊天。一家人能聚首一堂，活動各適其適，享受一天的假期，便是很好的天倫之樂了。



第九章 友共情不變





無論是新知還是舊雨，都是日常生活的好伙伴、困難時期的好支柱。如幼苗需要悉心培育才會長成大樹，友誼也需慢慢栽種。

我的朋友

你最近經常來往的朋友，是在哪兒或怎樣認識的？

- ☐ 小學、中學、大學的同學及師長
- ☐ 公餘進修或興趣班的同學及師長
- ☐ 同事、上司及下屬
- ☐ 生意應酬的客戶
- ☐ 子女同學的家長
- ☐ 親戚朋友介紹
- ☐ 鄰居
- ☐ 旅行團友
- ☐ 義工組織
- ☐ 宗教團體
- ☐ 休閒活動（例如打麻雀，打球，行山或放狗等）
- ☐ 購物消費
- ☐ 其他：_____

退休後，你預期你的朋友會多了還是少了？經常來往的朋友會和現在一樣還是有點分別？在悠長的退休歲月裏，會和誰聊天、同樂、互助或交心呢？

朋友可以說是自己選擇的家人。無論在人生哪一個階段我們都需要朋友，而他們在不同時間往往扮演不同的角色：一同玩樂的伙伴、一起運動的隊友、幫忙修理電器的技工、給予意見的智囊團、提供優惠情報的人員、聆聽心事的輔導員、又或是讓我們發洩情緒的「出氣袋」等。不過朋友最重要的角色莫過於同行者。研究發現朋友比家人更能影響我們晚年的身心健康。適當的社交生活可以：

- 減少孤單感
- 增加輕鬆、喜悅、興奮、滿足等正面情緒
- 提升自信心及自我價值
- 幫助面對生活壓力如離婚、疾病、失業、親人離世等
- 減少不良生活習慣如吸煙、飲酒、缺乏體能活動等
- 減少出現身體疾病的機會如高血壓、心臟病、中風等
- 令人更加長壽

朋友確是我們延年益壽的關鍵，雖然建立跟維持友誼並非易事，但絕對值得我們花時間和精神去開展和培養。

退休後的社交轉變

研究發現，友情對身心健康，有極大裨益，對於晚年的生活質素與滿意程度尤其重要。但是退休往往影響社交生活，箇中原因包括：

1. 社交圈子縮小

社交圈子會較退休前收窄，其中一個原因是退休後不期然減少與以往的同事見面，工作的伙伴或老朋友也會慢慢疏遠。加上沒有主動結識新朋友，因而令社交生活減少。其他因素還包括身體轉差、行動不便、居住偏遠或照顧責任等。

2. 共同話題減少

以往一起共事的同事有較多話題，但一旦離開工作崗位，對工作上的運作會逐漸生疏，舊同事亦未必理解退休後的生活，共同話題減少，有時更可能會有「搭唔到嘴」的情況出現。

3. 溝通模式改變

退休前跟朋友見面的機會比較多，不時會相約出來聚餐、行山、逛街、做運動等。退休後由於身體或地區的限制，直接接觸的次數可能會慢慢減少，反而多了間接的聯繫，例如透過電話、短訊、電郵等不同的電子媒介保持聯絡。



擴闊社交圈子的方法

1. 積極維繫與現有朋友的關係，並透過朋友，認識他們的親友，從而擴闊社交圈子。
2. 主動聯絡近年少聯繫的昔日友好，重新鞏固彼此的友情。
3. 通過參與退休人士團體、旅行團、行山團等活動，結識其他退休人士。彼此較容易有共通話題和相互關心的事情。
4. 「遠親不如好近鄰」，主動跟鄰居打招呼，有需要時主動幫忙，互相分享資訊。有機會更可積極參與大廈互助委員會的義務工作，協助改善居住環境之餘亦可以擴闊社交圈子。
5. 以自己喜歡做的事情出發，例如培養多種興趣或是參加宗教、公益及社區活動，樂在其中，並從中結識志同道合的新朋友。
6. 為了製造共同話題，平日可以預先做些準備功夫，例如在聽收音機或看電視時留意有趣的題目，在聊天時便可以一起討論。



7. 以開放豁達的心去認識不同年齡、專業、種族、宗教的新朋友，一方面能與時並進，了解世界，不致變得落伍。從別人身上學習新事物也能令自己保持年輕及活力。



8. 邀約朋友時，即使被對方拒絕也不要氣餒，切勿妄下定論、指責對方或歸咎自己，可能對方只是沒有空、為家事困擾或健康不佳。只要繼續釋出善意，定有機會認識和瞭解對方。



個案分享

王主任退休後仍有與舊同事及下屬聚會，大家仍愛說笑，談子女和新上司。舊同事羨慕他沒有工作壓力，又常可外遊；王主任卻擔心身體檢查結果，又或想訴說照料孫兒的煩悶等。彼此共同話題漸少，亦較難找到共鳴。王主任遂重新聯絡舊同學，由於大家背景相似，共同話題較多，天南地北無所不談。後來發覺大家都對雀鳥有興趣，互相介紹認識下還組成了觀鳥隊，每星期都會相約去郊外觀鳥，享受大自然。

維繫友誼的方法

1. 待人有禮、守時、整潔、真誠、守信、保密、互愛和互相尊重等原則，雖是老生常談，卻是維持長久友誼必備的條件。
2. 與親人、老同學、舊同事相聚或故地重遊，共同追憶童年往事，共敘年輕時趣聞樂事，找回青少年時代生命的感覺，增添生活情趣。
3. 樂意成為朋友忠誠可靠的聆聽者，互相鼓勵，日常生活有任何困難亦可彼此扶助，共同面對。
4. 即使不能經常見面，也可以善用科技，例如透過（視像）電話、短訊、社交媒體或電郵等表達關心和問候。衷心一句「你好嗎？」已勝千言萬語。
5. 珍惜每次相處的時間，欣賞朋友的長處，接受他們的缺點，明白各有不同喜好、生活習慣或意見實屬平常，切勿因為意見不合或小誤會而不相往來。



個案分享

李太最近在家跌倒，幸好沒有骨折，但走路時舉步維艱，就連起床都有困難，心情亦因此而變得鬱鬱寡歡。她的老朋友芳姐記掛著她，不時打電話跟李太聊天，瞭解她的近況之餘，又會說說笑，為她解悶。有時還會幫忙煮飯及打掃。李太的情況有好轉時，芳姐便陪她到樓下走一圈。李太非常感激芳姐，認為多得她的鼓勵和照顧，自己才能捱過這一關。



溝通的藝術

溝通包括傾訴及聆聽。傾訴有別於一般的聊天。每個人都有自己的難題和憂慮，都有傾訴的需要，而大多數人會找伴侶和較信任或熟識的朋友傾訴。



傾訴的作用，首先是因為不吐不快，道出心聲後，心裏會舒服點。另外，一人計短，二人計長，可從朋友處集思廣益，獲得提點，減少當局者迷之苦。即使解決不了，也可得到好友的鼓勵與安慰。但並不是每個人都懂得傾訴的藝術，亦不是人人都善於聆聽。

如何傾訴？

1. **合適的時間、地點、人物：**宜通過細心觀察，從而選擇合適的傾訴對象，衡量彼此的關係，別逢人就傾訴，使自己的家事變成眾人的事。還要選擇適當的時間及場合，好讓雙方能夠在一個舒適的地方，並有足夠的時間暢所欲言。



2. **掌握重點：**宜掌握事情的要點，省略無謂枝節。別鉅細無遺，滔滔不絕，令人煩厭。
3. **避免說人是非：**別把傾訴變成說人是非，針對事件而非個人，也應避免惡意批評。
4. **顧及別人感受：**宜察顏觀色，顧及聆聽者的狀態。別只顧自說自話，而忽略對方的反應，應留意對方是否有興趣、耐性和時間聆聽。若訴說家人的不是，宜考慮當家人得知後的感受。
5. **彼此分憂：**宜在傾訴之餘，也做個聆聽者。別陶醉於單方面的交心，而忽略對方是否同樣需要分享或分憂。
6. **胸襟廣闊：**與自己相類似的人傾訴，容易產生共鳴，並得到支持和鼓勵。但是與自己不同類型的人，可能會有別的觀點，反能減少當局者迷之苦。傾訴者若能懷著廣闊的胸襟，去接受與自己相反的看法，才有助解決難題。

- 7. 退一步海闊天空：**若不能改變事情，不妨改變自己對事情的態度，並從好處去想，站在別人的立場去感受，往往有另一種體會和得着，從而把傾訴變成分享生活點滴和心得。



如何聆聽？

- 1. 預留時間：**聆聽需要時間，選擇一個雙方都合適的時間，切忌因趕忙做其他事情而突然中斷。
- 2. 保守秘密：**堅守保密的原則，切勿把別人的事到處宣揚。貿然廣傳未經證實的消息，恐怕會引起誤會，破壞彼此之間的關係。
- 3. 保持耐性：**當別人向你傾訴而情緒仍未平復時，可能會重複話題，宜保持耐性，避免打斷對方，並多表達關懷、體諒與支持。
- 4. 客觀分析：**當對方情緒稍為平復，就可以嘗試以持平的態度冷靜分析，提出其他可能性，或從不同的角度去理解事件。
- 5. 照顧自己：**留意自己聆聽後的反應，如果感到壓力或情緒受到困擾，則毋須勉強，待自己情緒穩定後才協助對方。

交友與金錢

有人認為「有錢才有朋友，無錢便沒有朋友」，但是金錢又怎能夠買到朋友？若是為了維持友誼而大灑金錢，恐怕連「老本」也難保。相反，如果為了「慳得就慳」而足不出戶，亦會影響正常的社交生活，徒添孤單感。兩者如何取得平衡，以下幾點可作參考。



1. 交際開支要「均真」

- 毋需慣性請客付賬或超支送禮，皆因真正的情誼，決不能以金錢、物質、排場換回來。
- 經常結帳請客可能使人有「禮尚往來」的壓力，彼此關係反而疏遠。
- 視乎平日交往的習慣，可以選擇輪流請客或每次各自付款。



2. 活動開支要經濟

即使不能維持往日的消費模式，也毋須疏遠好友，可以結伴參加免費或開支有限的活動，例如：

- 輪流在各自家中聚餐，每人更可各煮一款菜色，試試大家的手藝，交流心得。
- 在公園、屋苑或住客會所，與街坊聊天、下棋或做運動等。
- 善用電話、短訊、電郵等來聯絡感情，一兩隻字已能表達大家的問候與掛念。
- 約好友到鄰近泳灘暢泳或球場打波。
- 改打衛生麻雀，減少注碼。
- 善用政府提供的交通費優惠到處遊玩，又或以優惠價購票欣賞文娛節目等。
- 選擇收費相宜的興趣班，共同學習，互相交流。



3. 巨額借貸要審慎

- 退休後收入相對減少，更要審慎理財，不要過分「疏爽」，輕易地借錢給朋友，宜謹守老本，更要避免涉及巨額借貸，或做貸款的擔保。

第十章 安居樂活





退休是人生的另一新
開始，要繼續活得安心，
居所的安排必須配合得當。

你打算退休後在何處安居？

不少香港人以自置物業為人生目標，無論物業面積大小，退休前已把按揭還清便被視為人生很大的成就。可是在你壯年置業時，除了考慮物業的價值、保值能力、位置、交通、校網、自己的供款能力外，有否考慮將來退休後的情況，為退休作打算？

退休後，住慣的樓房可能不再適合自己的需要，長者可考慮趁有能力時及早轉換，以改善生活的質素。當然，很多人已習慣舊居，對熟悉的人、事、物、地有感情，個人與家庭的回憶又難以割捨，或害怕適應新環境等，使人不願調遷新居所。

其實，還可以有其他選擇供參考。

1. 繼續留在住慣了的樓房，積極改善現況

年青時買下的住宅，到退休時，其折舊、設施、管理、保安與維修等，或會帶來一些居住和管理的問題。維修開支會隨樓齡增加，甚至預算失準。若不願遷



往陌生的社區，可作內部裝修，加裝設施，不單方便行動不便的長者，改善生活的質素，自己更放心在此安老。裝修時宜參考本書「通用設計」，或參觀位於油麻地的香港房屋協會長者安居資源中心的「長者友善家居」，它展示市面上便利長者使用的各類家具及輔助器具，詳情可參考網站：

<https://www.hkhselderly.com/%e9%95%b7%e8%80%85%e5%ae%89%e5%b1%85%e8%b3%87%e6%ba%90%e4%b8%ad%e5%bf%83/>

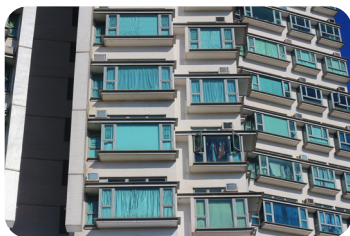
你亦可參與「業主立案法團」，成為住所大廈的管理委員之一，與鄰居一同致力改善樓宇的食水、電力、消防、保安、衛生環境，和安排樓宇的維修工作等。

2. 售樓套現，另置居所

若擔心自住樓宇隨樓齡大、維修難、缺配套、難保值，可考慮趁有能力時售樓套現，再買入較新的單位居住。可選擇與兒女同住、搬到兒女居所附近以便照應、搬到環境空氣較佳的地區、面積較小但備有配套設施（如會所）的居所，各適其適，視乎自己的選擇和需要而決定。

3. 出租舊物業，另租新居所

視乎物業市場的情況，或可先租住較新較方便的樓宇，將自己較高樓齡的物業租出以補貼開支，並觀望物業市場的變化，再作決定，例如：待舊區重建物業被收購、待價高時連租約出售物業、若資金不足又符合申請公共房屋資格時，再申請輪候入住等。這些安排具彈性，但要注意準備足夠的金錢，支付每月租金和生活所需。



4. 以逆按揭套現生活費，在住慣的樓房終老

香港按揭證券公司推出安老按揭計劃（又稱：逆按揭），給擁有已供滿自住物業的長者，提供多一個理財選擇。它是一個自願性的按揭安排，不是社會福利措施，亦非投資工具。顧名思義，逆按揭跟一般按揭辦法倒其道而行，物業持有人（業主）將物業「出售」給參與計劃的銀行，銀行在固定年期內（如 10 年、15 年或 20 年）或終身，每月支付業主一筆「供款」（年金）。如有需要，借款人亦可提取一筆過貸款，以應付特別情況。待業主百年歸老，銀行才收回及出售物業，業主或其繼承人亦可在安老按揭終止（或業主去世後）優先償還款項以購回物業。

根據外國經驗，這種按揭對無兒無女、積蓄並不豐裕的長者，很具吸引力。以香港情況，不少人耗用畢生積蓄

供樓，老來儲蓄有限，生活成憂。若以逆按揭「出售」物業，既可保障居住無憂，又可按月獲得穩定款項，幫補生活，安心享受餘年。到逝世後，才須交出單位。詳情請參考香港按揭證券有限公司網站：<http://www.hkmc.com.hk/chi/>及參考該公司提供的安老按揭計算機：http://www.hkmc.com.hk/chi/online_tools/reverse_mortgage_programme/reverse_mortgage_calculator.html。

5. 與子女一同申請入住公屋

在香港有不少的長者與子女同住。香港房屋委員會於 2009 年 1 月起實施「天倫樂優先配屋計劃」，以優化家有長者成員的住屋安排，藉以促進家庭和諧共融。



申請家庭可選擇與年滿六十歲的父母或受供養的親屬共住一個公屋單位，或分別入住兩個就近的單位，其申請會獲提前優先處理。詳情請向香港房屋委員會查詢，或查閱網站：<https://www.housingauthority.gov.hk/tc/flat-application/harmonious-families-priority-scheme/index.html>

6. 退休移民

無論移居外國或內地，宜先深入研究當地有利退休生活的條件，比較留港生活的優勢，慎密籌算以下各項。



I. 醫療服務

若健康不佳，患有長期疾病，需要定期覆診、服藥，甚至動手術等，如果沒有當地的醫療保險，便要預算所需的醫療費，並考慮是否對當地的醫療服務質素有信心。

II. 親友扶持

在移居地有親友嗎？能否適應當地的生活？若語言不通、文化差距大，便較難與新鄰居建立情誼、守望相助；如果只有同住的兒孫而沒有其他朋友，日間難免寂寞。

III. 交通網絡

外國的獨立屋或住宅多不在市中心位置，出入要駕車，對外公共交通、日用品市場等生活設施是否齊備方便？

IV. 屋苑管理

屋苑管理、保安與維修支援是否周詳？可否請當地傭人協助家務？

V. 財務安排

能遙距打理在港的財務嗎？當地銀行制度是否健全？能否靈活將資產調動？日後把物業轉售套現或出租是否容易？稅務方面又如何？日常生活消費是否符合自己的預算？

VI. 環境政治

當地的氣候、空氣和衛生質素是否適合自己的情況？政治穩定性、人身安全、自由保障等方面又如何？

VII. 語言文化

熟悉或樂於學習當地語言和文化嗎？有信心融入當地社會嗎？

7. 其他居住安排

由於長者或有額外需要，如醫療支援、交通便捷程度、環境設計（如方便使用輪椅、安全）、屋苑管理、其他設施（如方便參與康體社交活動）等。近年有不少機構提供適合長者長住的居所：

I. 香港房屋委員會

「高齡單身人士優先配屋計劃」：長者申請人可用單身人士身份申請，申請時必須年滿 58 歲，而在配屋時必須年滿 60 歲。如有需要，申請人可要求加入家庭成員，以符合家庭申請公屋的資格。詳情請參閱：<https://www.housingauthority.gov.hk/tc/flat-application/application-guide/elderly-persons/single-elderly-persons-priority-scheme/index.html>

II. 香港房屋協會

「年長者居住單位」：適合低入息人士。在全港現有共八個出租屋邨內，設有 1 至 3 人單位，供年滿 60 歲並符合各項申請資格，包括入息及資產限額人士居住。詳情請參閱：<https://www.hkhs.com/tc/application/senapply>

「長者安居樂」住屋計劃：

適合中等入息人士。例如牛頭角的「彩頤居」和將軍澳的「樂頤居」，為綜合化及一站式住宅服務。長者以一次過方式付款繳付一筆住權費，以獲取長期租住權，另加日常費用如管理費、日間護理費等。



彩頤居

詳情請參閱：

<https://www.hkhs.com/tc/our-business/elderly-housing/senior-citizen>

其他有關香港房屋協會長者房屋及照護資訊可瀏覽：

<https://www.hkhs.com/tc/application/elderly-housing-and-care>

8. 安老院舍

多數長者都期望在家中安享晚年，然而，有不少長者可能因為健康問題或其他原因，需要入住安老院舍。根據衛生署長者健康服務最新資料，全港有大約 60,000 名長者居住在安老院舍。



I. 服務對象

安老院舍照顧服務旨在為一些年齡達 65 歲或以上，由於個人、社會、健康及/或其他原因而未能在家中居住的長者，提供住宿照顧服務及設施。年齡介乎 60 至 64 歲之間的人士亦可提出申請，但須證實確有需要接受住宿照顧。

II. 院舍類別

香港的安老院由非政府機構、非牟利機構及私營機構營運，政府規定所有公私營院舍都要領有牌照。安老院可按其營運模式大致分為四類院舍：

1. 津助安老院
2. 合約院舍（以投標形式取得服務合約的院舍）
3. 非牟利自負盈虧安老院
4. 私營安老院

安老院舍的詳細分類、牌照資料及其他相關資訊，可參閱社會福利署安老院舍照顧服務網站：https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_residential/

若需瀏覽各類別安老院之名單，及個別安老院的服務資料，請參閱社署長者資訊網：https://elderlyinfo.swd.gov.hk/tc/rches_natures.html

III. 選擇合適的安老院舍

申請入住安老院舍，對長者而言是一個重大的抉擇，需要好好準備，以助長者順利適應院舍生活。長者在決定入住安老院舍前，要了解清楚自己及家人的需要。家人亦應盡量讓長者參與挑選院舍及決策過程，共同商議、分析利弊。

入住安老院舍前，長者及家人應及早了解院舍的服務、設施、收費及生活安排，安排實地參觀，如長者未能親身參觀，可透過影片或單張向長者介紹院舍環境，增加其對院舍環境的了解和認同。某些院舍亦有過渡期安排，協助長者適應，例如提供試住服務，並在試住期間容許回家渡假、配偶或家人陪伴留宿等。



加油站

選擇安老院舍小貼士

選擇安老院舍時首先要留意院舍是否持有社會福利署發出有效的牌照。

要多加觀察，根據社會福利署的資料，長者及家人可利用五官感覺：視覺、聽覺、嗅覺、味覺及觸覺，幫助作分析和決定。過程中盡量做到眼到、耳到、口到、鼻到、和手到。

眼到

- 親身參觀安老院舍，多走幾間作比較，在不同時間可看到不同的照顧情況
- 看看院舍內的環境設施和衛生情況
- 觀察安老院舍所在的地點、樓宇的裝修和保養等
- 留意院舍內壁報板貼出的院規，作息時間表、看看院內張貼的餐單和膳食、活動的照片
- 觀察一下住院長者的表情和儀容，院友和員工的溝通，院舍氣氛等
- 注意院舍為長者提供的個人照顧或護理



耳到

- 聆聽一下外界對有關安老院的評語
- 注意住客與工作人員的對話和語調
- 多聆聽院舍工作人員及管理人員的交談和對話，以便了解他們的工作態度和如何待人接物



口到

- 訪問住院長者或他們家人對該安老院的意見和住院經驗，多詢問該安老院舍的資料
- 與有關的工作人員交談，以便搜集更詳盡的資料，例如所提供服務及收費的詳情
- 嘗試詢問住院長者對該院所提供的食物質素和數量的意見
- 趁用膳時間探訪，可初步了解膳食的質素



鼻到

- 留意院舍內房間、洗手間、走廊及廚房是否有異味



手到

- 可以索取一些院舍的資料單張，例如院規、服務單張和收費表，以便多一點認識該安老院
- 可接觸一下院舍的家具及院內的設備

我的理想居所

擁有一個安樂窩，是大部分人畢生的追求。但在置業時，我們未必會留意到要為晚年生活作準備。

隨着年齡漸高，或會有行動不便、視力和聽力減弱、易疲倦等問題，一些從前輕而易舉的事，例如上落樓梯，或會逐漸變得困難，故此要及早考慮未來的住屋需要。

1. 無障礙環境的需要

環境障礙能嚴重影響行動不便者之日常活動，例如：沒有升降機能直達居住的樓層、梯級過多、走廊通道和門口不能讓輪椅通過、公共空間照明不足等。近年建築界已多採用「通用設計」的原則，開拓無障礙的環境，保障大家都能享受方便和舒適的生活，亦可避免意外的發生。



室內亦應保留足夠空間，以供擺放物品、日常或休閒活動、親友相聚、供家傭住宿等等。



2. 日常生活的需要

居所鄰近的設施齊備，可節省時間和減少不必要的勞累，令生活更舒適和完善。如街市、商場、銀行、食肆、公園、酒樓、宗教場所及公共交通工具是否方便等，這些都是選擇居所的重要考慮。



3. 社交生活的需要

社區環境影響人與人接觸的機會。試想你有否在所住的社區結識新朋友？你會否因住所的位置偏遠難與朋友或鄰居相聚？缺乏社交生活和朋輩的支援，容易令人覺得孤獨無助，影響身心健康。此外，社區的治安、休憩空間的設計等，也會影響我們的活動選擇。



4. 支援服務的需要

年紀漸大，對社區支援服務的需要可能增加，例如診所、附設飯堂的社區中心、社區家居照顧服務等。若已有長期病患，長者宜多了解在鄰近社區的支援服務，一旦身體狀況有所改變，也可尋找居所附近的社區資源作支援，繼續在家中安享晚年。



社區的支援服務，一般以長者地區中心及長者鄰舍中心的服務為基礎，鼓勵長者和護老者到中心參加活動，及至參與推動中心的工作、建立自助和互助支援小組，使參加者不只是服務使用者，更可發揮退而不休的精神，以他們的人生經驗繼續貢獻社會。有關社區支援服務的詳情，請向社會福利署查詢，或查閱網站：https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/



綜合以上各點後，大家不妨利用以下的清單看看居住的環境是否能應付日後的需要：

無障礙環境的需要

室外：

- 是否須經斜坡或樓梯才可到達住所？
- 電梯能否直達居住的樓層？
- 通道或走廊的環境設計是否適合所有人輕易地通過？例如：足夠照明、安裝扶手、足夠的寬度等。

室內：

- 室內的空間是否足夠？例如：擺放物品、進行日常活動或培養興趣、與朋友相聚、供家傭住宿等。
- 室內是否有障礙物影響安全？例如：門檻太高、浴缸等。
- 室內的環境是否需作出改善？例如：加裝扶手、使用地面防滑物料。
- 常用物品的擺放位置是否太高或太低？工作的空間設計會否導致姿勢不良？

日常生活的需要

- 區內交通是否方便？來往港九新界各區是否需要花很多時間？
- 往公共交通工具車站需步行多久？
- 附近有否街市、酒樓、銀行、超級市場、便利店、藥房等商舖？
- 區內有否公園、泳池、體育館、圖書館等休閒設施？
- 屋苑／大廈的管理是否完善？有需要時可否提供協助？例如：清潔、維修管理等。



社交生活的需要

- 住所的位置是否遠離子女親友？探訪時是否需長途跋涉？
- 區內的治安如何？會否令你覺得不安全而不願出外？
- 區內有否教堂、寺院等宗教場所，以滿足自己的信仰要求？
- 區內有否街坊會、社區中心、非牟利團體等機構，以提供聯誼及康樂活動，增加認識和接觸鄰居及朋友，以及做義工的機會？
- 區內有否服務機構提供學習或持續進修的機會？

支援服務的需要

- 區內的社區資源是否能應付需要？例如：診所、醫院、長者鄰舍中心、長者地區中心、安老院舍等。



焦點新知

何謂「通用設計」

通用設計是指一個適合全民的設計方向。無論在任何環境、產品及通訊設備的設計上，都會預先加入一些特點，讓所有的人都適合使用。對長者、兒童、傷殘或健全人士均一視同仁，無分彼此。

通用設計七大原則

1. 公平使用：

設計適合所有人使用，不會令人有被歧視的感覺。

2. 使用方法具彈性：

適用範圍廣泛，顧及不同需要、喜好和能力的人士。

3. 簡單直接：

使用方法容易了解，毋須繁複學習。

4. 資訊清楚：

傳達的訊息容易掌握明白。

5. 容許錯誤：

沿用減少出錯的設計；出錯時，設計會作出提示，並於發生錯誤後將不良後果減至最低。

6. 節省體力：

使用上有效舒適和不費力，能保持正確的姿勢和避免不必要的重複動作。

7. 適當的尺寸及空間：

容許不同體型、姿勢或動作的人士，如輪椅使用者，有足夠操作和使用空間。

想多一點點： 選擇居所的其他考量

何謂安居是很個人化的，每個人都不相同。除了社區配套和家居環境這些「硬件」，還要考慮「軟件」，即是人的因素，以人與環境配合為佳。以下的內容可能會幫到你做抉擇。

1. 若然你比較好動，喜歡出外遊玩、旅行、多見朋友、享受各種休閒活動，宜選擇交通方便的居所。
2. 若屬長期病患，需要定期覆診，又擔心日後行動不便，樓宇的設施（如是否有電梯直達你所住的樓層）及公共交通配套亦十分重要。若你希望所住的屋苑可兼顧你的休閒和醫療需要，不妨選擇集康樂設施及醫療護理機構於一身的居所。
3. 如果你是已婚人士，和配偶退休時間相若，而大家都比較好靜，或喜歡留在家中發展靜態的興趣，例如園藝、聽音樂、上網；退休後會長時間留在家中，你可能需要較舒適寬敞的家居環境，使夫妻倆可享有充足的空間。

4. 你和兒女媳婿及親友的關係如何？若然你想經常與兒孫們見面，你或會選擇與他們同住，或住在同區甚至同一屋苑，更可考慮給子女物色一間在你居所附近的房屋。你的居所或需要大一點，有較多空間，作家庭聚會之用。這樣可方便大家相聚，需要時互相照應，同時又避免了「相見好同住難」的煩惱。

小改變，大改善

一個擁有通用設計的家居，使生活更舒適方便，亦能增加操控環境的能力，減少因身體機能衰退或殘障而影響日常生活的獨立能力。若不願日後要入住安老院舍，打算盡量在家安享晚年的退休人士，更宜及早改善家居。通用設計並不一定需要花上大量金錢，並且適合所有家人使用。

以下便是一些家居改善的例子供參考：

整體環境

- 門的寬度建議不少於 85 厘米（即不少於 33.5 吋），讓所有人不論有否使用輪椅都可輕鬆安全地通過。
- 增加門檻的顏色對比。門檻的高度建議少於 1.5 厘米。
- 在空間細小的地方，例如浴室、廚房等使用趟門。
- 地板使用防滑不反光的物料。



廁所 / 浴室

- 使用槓杆式的門把手和水喉設計，即使體弱或手部不靈活的人亦能使用。



- 浴室安裝可調校高度和拉長水喉的花灑頭，容許彈性使用。
- 浴缸或企缸放置防滑墊。
- 在座廁、浴缸或企缸旁邊，安裝扶手。
- 在浴缸或企缸旁邊預留沒有障礙的地面範圍，方便出入（輪椅使用者的建議面積：150 X 80 厘米）。



廁所 / 浴室

- 在通道和廁所安裝晚間照明。
- 使用有安全掣的爐具及恆溫熱水爐。
- 使用會發聲的水煲和有易握手柄的廚房工具。



日常生活安排

- 使用按鍵較大、鈴聲可供調校、有閃燈等的電話，方便視力或聽力較弱的人也可使用。
- 晾衣架安裝在伸手可及的地方。
- 將常用的物品擺放於肩和腰之間的高度，易於提取。





個案分享

建設安樂窩

剛退休的王太與丈夫住在離島已有多年。從碼頭往返住所要經過樓梯和步行約十五分鐘。為了多探望剛出世的孫兒和減少約朋友聚會的舟車勞頓，王太決定搬返市區，同時亦希望藉着是次搬遷，好好設計新居，建立安樂窩，好好地享受退休生活。

「選擇了與兒子同區居住，交通方便，既可一家人多相聚，弄孫為樂，丈夫也可多與舊同事出外聚聚。」整間屋的裝修都是王太和丈夫根據自己的需要和喜好一起設計。「雖然屋比以前細，但經執拾整理後覺得很舒適，少了一間房也較容易打理。之前也沒有留意到家中儲了這麼多雜物，趁搬屋這時機正好清理一番。」兩房一廳的間格，王太把其中一間房用作書房，丈夫可用電腦上網，親友探訪時亦可靈活地用作客房。

「我們拆了浴缸改作企缸。廚櫃是自己設計，將我喜愛的碗碟和廚房用具放好，很容易拿取。煮食枱面升高了少許，讓我不用彎腰。」王太高興地表示很滿意新屋的裝修，從選擇防滑磁磚、挑選水龍頭至家具的擺位都是她和丈夫的精心安排，雖然用了許多時間，但以後的生活會更舒適方便，是退休後第一個快樂成功的體驗。



附錄 參考資料



參考資料

第一章 退休：你預備好了嗎？

1. Bolles, R. N. & Nelson, J. E. (2007). *What color is your parachute? For retirement: Planning now for the life you want*. Berkeley: Ten Speed Press.
2. Census and Statistics Department. (2018). *Women and men in Hong Kong: Key statistics*. Retrieved on 8.2.2021 from <https://www.statistics.gov.hk/pub/B11303032018AN18B0100.pdf>
3. Centre for Health Protection. (2019). *Life expectancy at birth (male and female), 1971-2020*. Retrieved on 7.1.2022 from <https://www.chp.gov.hk/en/statistics/data/10/27/111.html>
4. Dave, D., Rashad, I., and Spasojevic, J. (2006). *The Effects of Retirement on Physical and Mental Health Outcomes*. Cambridge, MA: National Bureau of Economic Research. doi: 10.3386/w12123
5. Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The Science of Well-being*, pp11-58. Basel, Switzerland: Springer.
6. Eurofound: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (2020). *Retirement*. Retrieved on 4.2.2021 from <https://www.eurofound.europa.eu/topic/retirement>
7. Hobson, C. J., Kamen, J., Szostek, J., Nethercut, C. M., Tiedmann, J. W., & Wojnarowicz, S. (1998). Stressful life events: A revision and update of the Social Readjustment Rating Scale. *International Journal of Stress Management*, 5(1), 1-23. Doi: 10.1023/A:1022978019315
8. Holmes, T. H. & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.
9. Kim, S., & Feldman, D.C. (2014). Working in retirement: The antecedents of bridge employment and its consequences for quality of life in retirement. *Academy of Management Journal*, 43(6), 1195-1210.
10. Noone, J. H., Stephens, C., & Alpass, F. M. (2009). Preretirement planning and well-being in later life: A prospective study. *Research on Aging*, 31(3), 295-317. Doi: 10.1177/0164027508330718
11. Wood, A.M., Froh, J.J., & Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890 - 905. Doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.005

12. Yeung, D. Y. & Zhou, X., (2017). Planning for retirement: Longitudinal effect on retirement resources and long-term post-retirement wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-14. Doi: 10.3389/fpsyg.2017.01300
13. 衛生署長者健康服務 (2020 年)。《活出安康樂耆年 – 長者精神健康手冊》2020 年 5 月第三版。取自 4.2.2021 https://www.elderly.gov.hk/ebook_mental_health/mobile/index.html

第二章 積累健康資本

1. Cancer Expert Working Group on Cancer Prevention and Screening, Centre for Health Protection (2018). *Recommendations on Prevention and Screening for Breast Cancer For Health Professionals*. Retrieved on 16.2.2021 from https://www.chp.gov.hk/files/pdf/breast_cancer_professional_hp.pdf
2. Primary Healthcare Office, Food and Health Bureau (2019). *Hong Kong Reference Framework for Preventive Care for the Older Adults in Primary Care Settings*. Retrieved on 23.9.2021 from https://www.fhb.gov.hk/pho/rfs/english/reference_framework/pre_care_for_older_adults.html
3. World Health Organization (2019). *Risk reduction of cognitive decline and dementia (WHO guidelines)*. Retrieved on 16.2.2021 from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/312180/9789241550543-eng.pdf?ua=1>
4. World Health Organization (2021). *Health topic: Cancer*. Retrieved on 23.9.2021 from <https://www.who.int/health-topics/cancer>
5. 世界衛生組織認知障礙症實況報道 (2020)。取自 16.2.2021 <https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
6. 政府統計處：統計與你 (2021)。取自 14.2.2022 https://www.censtatd.gov.hk/tc/page_235.html
7. 香港特別行政區政府食物及衛生局 (2018)。2017 精神健康檢討報告。取自 https://www.fhb.gov.hk/download/press_and_publications/otherinfo/180500_mhr/c_mhr_full_report.pdf
8. 香港認知障礙症協會 (2019)。認知障礙症在香港的情況。取自 16.2.2021 <https://www.hkada.org.hk/types-of-dementia>
9. 衛生署大腸癌篩查計劃網站 (2020)。取自 16.2.2021 www.colonscreen.gov.hk/
10. 衛生署子宮頸普查計劃網站 (2020)。取自 16.2.2021 www.cervicalscreening.gov.hk/
11. 衛生署長者健康服務 (2009)。投資健康人生第一及第二冊。香港：天地圖書有限公司。

12. 衛生署衛生防護中心：2014-2015 年度人口健康調查報告書 (2017)。
。取自 16.2.2021 <https://www.chp.gov.hk/tc/static/51256.html>
13. 衛生署衛生防護中心生命統計數字 (2019) 。 取自 13.9.2021
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/24025.html>
14. 醫院管理局香港癌症資料統計中心 (2018) 。 2018 年十大癌症 。 取
自 16.2.2021 <https://www3.ha.org.hk/cancereg/topten.html>

第三章 動起來！

1. Adamas, K., Shea, P.O. & Shea, K.L.O. (1999, April). Aging: Its effects on strength, power, flexibility and bone density. *Strength & Conditioning Journal*, 21(2), 65-77. Retrieved on 30.4.2021 from http://www.braj.com/fitness/Aging_Its_Effects_on_Strength_Power.pdf
2. Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Herrmann, S.D., Meckes, N., Bassett, Jr. DR., Tudor-Locke, C., Greer, J.L., Vezina, J., Whitt- Glover, M.C. & Leon, A.S. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(8), 1575-1581. doi:10.1249/MSS.0b013e31821ece12
3. American College of Sports Medicine. (2011, July). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334-1346. doi: 10.1249/MSS.0b013e318213febf
4. American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th edition). Philadelphia: Wolters Kluwer.
5. Australian Government, Department of Health. (2021, May 7). *Physical Activity and Exercise Guidelines for all Australians*. Retrieved on 26.7.2021 from <https://www.health.gov.au/health-topics/physical-activity-and-exercise/physical-activity-and-exercise-guidelines-for-all-australians>
6. Fitzgerald, M.D., Tanaka, H, Tran, Z.V. & Seals, D.R. (1997). Age-related decline in maximal aerobic capacity in regularly exercising vs sedentary women: a meta-analysis. *J Appl. Physiol.*, 83,160-165. doi: 10.1152/jappl.1997.83.1.160
7. Keller, K. & Engelhard, M. (2013). Strength and muscles mass loss with aging process. Age and strength loss. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 3(4), 346-350. Retrieved on 30.4.2021 from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3940510/>

8. Paluch, A.E., Bajpai, S., Bassett, D.R., Carnethon, M.R., Ekelund, U., Evenson, K.R., Galuska, D.A., Jefferis, B.J., Kraus, W.E., Lee, I.M., Matthews, C.E., Omura, J.D., Patel, A.V., Pieper, C.F., Rees-Punia, E., Dallmeier, D., Klenk, J., Whincup, P.H., Dooley, E.E.,... Fulton, J. E. (2022, March). Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. *The Lancet Public Health*, 7(3), e219-e228. doi: 10.1016/S2468-2667(21)00302-9
9. Peterson, M.D., Rhea, M.R., Sen, A., & Gordon, P.M. (2010, July). Resistance Exercise for Muscular Strength in Older Adults: A Meta-Analysis. *Ageing Research Review*, 9(3), 226-237. doi: 10.1016/j.arr.2010.03.004
10. Slaght, J., Senechal, M., Hrubeniuk, T.J., Mayo, A. & Bouchard, D.R. (2017). Walking cadence to exercise at moderate intensity for adults: A systematic review. *J Sports Med (Hindawi Publ Corp)*, 4641203. doi: 10.1155/2017/4641203
11. Strait, J.B. & Lakatta, E.G. (2012, January). Aging-associated cardiovascular changes and their relationship to heart failure. *Heart Fail Clin.*, 8(1), 143-164. doi: 10.1016/j.hfc.2011.08.011
12. Tudor-Locke, C., Craig, C.L., Aoyagi, Y., Bell, R.C., Croteau, K.A., De Bourdeaudhuij, I., Ewald, B., Gardner, A.W., Hatano, Y., Lutes, L.D., Matsudo, S.M., Ramirez-Marrero, F.A., Rogers, L.Q., Rowe, D.A., Schmidt, M.D., Tully, M.A., & Blair, S.N. (2011). How many steps/day are enough? For older adults and special populations. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 8, 80. doi: 10.1186/1479-5868-8-80
13. UK Department of Health & Social Care. (2019, September 7). *UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines*. Retrieved on 30.4.2021 from https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/832868/uk-chief-medical-officers-physical-activity-guidelines.pdf
14. US Centers for Disease Control and Prevention. (2021, April 5). *Physical Activity*. Retrieved on 30.4.2021 from <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>
15. US Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans* (2nd Edition). Retrieved on 30.4.2021 from https://www.hhs.k-state.edu/ks-snaped/pdfs/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
16. Wilson, T.M., & Tanaka, H. (2000). Meta-analysis of the age-associated decline in maximal aerobic capacity in men: relation to training status. *American Journal of Physiology: Heart Circulatory Physiology*, 278, H829-H834. Retrieved on 30.4.2021 from <https://journals.physiology.org/doi/pdf/10.1152/ajpheart.2000.278.3.H829>

17. World Health Organization. (2020, November 25). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*.
18. World Health Organization. (2020, November 26). *Physical Activity*. Retrieved on 30.4.2021 from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
19. 衛生署衛生防護中心 (2014 年 7 月)。非傳染病直擊 -- 運動與水分需要。取自 30.4.2021 https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_july2014_chin.pdf
20. 衛生署衛生防護中心 (2017 年 9 月)。非傳染病直擊 -- 多做體能活動減低認知障礙症風險。取自 30.4.2021 https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_september_2017_chin.pdf
21. 衛生署衛生防護中心 (2019 年 2 月修訂版)。運動有法，慢性病友運動須知。取自 26.7.2021 https://www.chp.gov.hk/files/her/2562_doh_brochure_tc.pdf
22. 衛生署衛生防護中心 (2020 年 6 月)。二零一八至二零一九年度健康行為調查報告書。取自 30.4.2021 https://www.chp.gov.hk/files/pdf/report_of_health_behaviour_survey_2018_tc.pdf

第四章 吃得「有營」

1. Food and Environmental Hygiene Department, the Government of the Hong Kong Special Administrative Region (2005). *Risk Assessment Studies, Report No.17, Nutrient values of Chinese Dim Sum*. Retrieved 2.2.2021 from https://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_rafs/files/20070227_ra_dim_sum_pdf_full_e.pdf
2. Food and Environmental Hygiene Department, the Government of the Hong Kong Special Administrative Region (2006). *Risk Assessment Studies, Report No.22, Nutrient values of Indigenous Congee, Rice and Noodles Dishes*. Retrieved 2.2.2021 from https://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_01_nvic.html
3. USDA Food Data Central. (2020). Retrieved 2.2.2021 from <https://fdc.nal.usda.gov/>
4. World Health Organization Western Pacific. (2020). *Obesity and Overweight*. Retrieved 2.2.2021 from <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/obesity>
5. 香港特別行政區政府食物安全中心食物營養搜尋器 (2020). 取自 2.2.2021 https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/searchmenu.php
6. 衛生署星級有營食肆 (2019)。取自 2.2.2021 <https://restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx>

7. 衛生署衛生防護中心 (2019) 。中央肥胖。取自 2.2.2021 https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/12569.html

第五章 動靜皆宜休閒樂

1. Boban, K. K., A, S. S., & Gopinath, S. (2014). Envisioning yoga therapy as A stride towards successful ageing. *Artha Journal of Social Sciences*, 13(1) <http://dx.doi.org/10.12724/ajss.28.3>
2. Chan, M.Y., Haber, S., Drew, L.M., Park, D.C. (2016). Training Older Adults to Use Tablet Computers: Does It Enhance Cognitive Function?. *Gerontologist*, 56 (3), 475-484. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu057>
3. Chan, S., Chan, C., Derby, A. Y. et al. (2017). Chinese Calligraphy Writing for Augmenting Attentional Control and Working Memory of Older Adults at Risk of Mild Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Alzheimer's disease*, 58 (3), 735-746. <https://doi.org/10.3233/JAD-170024>
4. Chobe, S., Chobe, M., Metri, K., Patra, S. K., & Nagaratna, R. (2020). Impact of Yoga on cognition and mental health among elderly: A systematic review. *Complementary therapies in medicine*, 52, 102421. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102421>
5. Elliott, M., Gardner, P., Narushima, M., & McCleary, L. (2020). Music Lessons: Exploring the Role and Meaning of Music for Older Adults with Dementia. *Canadian journal on aging / La revue canadienne du vieillissement*, 39(4), 586-599. <https://doi.org/10.1017/S071498081900076X>
6. Farmer, N., Touchton-Leonard, K., & Ross, A. (2018). Psychosocial Benefits of Cooking Interventions: A Systematic Review. *Health education & behavior*, 45(2), 167-180. <https://doi.org/10.1177/1090198117736352>
7. Kattenstroth, J. C., Kalisch, T., Holt, S., Tegenthoff, M., & Dinse, H. R. (2013). Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Frontiers in aging neuroscience*, 5, 5. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2013.00005>
8. Koren, Y., Leveille, S., & You, T. (2021). Tai Chi Interventions Promoting Social Support and Interaction Among Older Adults: A Systematic Review. *Research in gerontological nursing*, 14(3), 126-137. <https://doi.org/10.3928/19404921-20210325-02>

9. Merom, D., Stanaway, F. F., Handelsman, D. J., Waite, L. M., Seibel, M. J., Blyth, F. M., Naganathan, V., & Cumming, R. G. (2014). Swimming and other sporting activities and the rate of falls in older men: longitudinal findings from the Concord Health and Ageing in Men Project. *American journal of epidemiology*, 180(8), 830–837. <https://doi.org/10.1093/aje/kwu199>
10. Murroni, V., Cavalli, R., Basso, A., Borella, E., Meneghetti, C., Melendugno, A., & Pazzaglia, F. (2021). Effectiveness of Therapeutic Gardens for People with Dementia: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9595. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189595>
11. Oliveira, D. V. de, Muzolon, L. G., Antunes, M. D., & Nascimento Júnior, J. R. A. do. (2019). Impact of swimming initiation on the physical fitness and mental health of elderly women. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, 41(1), e43221. <https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v41i1.43221>
12. Román-Caballero, R., Arnedo, M., Triviño, M., & Lupiáñez, J. (2018). Musical practice as an enhancer of cognitive function in healthy aging - A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 13(11), e0207957. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207957>
13. Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J. K., & Rantanen, P. (2014). Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: randomized controlled study. *The Gerontologist*, 54(4), 634–650. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt100>
14. Sivaramakrishnan, D., Fitzsimons, C., Kelly, P., Ludwig, K., Mutrie, N., Saunders, D. H., & Baker, G. (2019). The effects of yoga compared to active and inactive controls on physical function and health related quality of life in older adults- systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 16 (1), 33. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0789-2>
15. Teixeira-Machado, L., Arida, R. M., & de Jesus Mari, J. (2019). Dance for neuroplasticity: A descriptive systematic review. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 96, 232–240. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.12.010>
16. Tong, J., Yu, W., Fan, X., Sun, X., Zhang, J., Zhang, J., & Zhang, T. (2021). Impact of Group Art Therapy Using Traditional Chinese Materials on Self-Efficacy and Social Function for Individuals Diagnosed With Schizophrenia. *Frontiers in psychology*, 11, 571124. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.571124>

17. Vasegowda, S. (2019). Swimming Helps Elderly Population to Improve Mental Speed and Attention. *International Journal of Clinical and Experimental Physiology*, 5(4), 200-202. <https://doi.org/10.5530/ijcep.2018.5.4.22>
18. Wang, M. Y., Chang, C. Y., & Su, S. Y. (2011). What's Cooking? - Cognitive Training of Executive Function in the Elderly. *Frontiers in psychology*, 2, 228. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00228>
19. Wang, Z., Zhang, Y., Lu, S., Tan, L., Guo, W., Lown, M., Hu, X., & Liu, J. (2022). Horticultural therapy for general health in the older adults: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 17(2), e0263598. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263598>
20. Yeole, U.L., Bardgujar, S. J. et al. (2016). Effectiveness of Tai-Chi on Balance in Elderly. *Journal Of Medical Science And Clinical Research*, 04 (12), 14848-14854. <https://doi.org/10.18535/jmscr/v4i12.88>
21. 長者學苑 (2020)。取自 11.2.2021 <https://www.elderacademy.org.hk/tc/aboutea/index.html>
22. 香港特別行政區政府公務員事務局 (2020)。公務員通訊 2010 年 6 月第 78 期。『一哥下廚巧製豐盛人生』。取自 11.2.2021 https://www.csb.gov.hk/hkgcsb/csn/csn78/78c/pensioners_corner_1.html
23. 香港特別行政區政府社會福利署 (2021)。取自 11.2.2021 <https://www.swd.gov.hk/>
24. 香港特別行政區政府康樂及文化事務署 (2020)。取自 11.2.2021 <https://www.lcsd.gov.hk/>
25. 香港特別行政區政府經濟顧問辦公室 (2021)。經濟札記 2019 年 8 月。2019/10 長者就業情況：本港最新發展及海外政策比較。取自 11.2.2021 <https://www.hkeconomy.gov.hk/tc/pdf/el/el-2019-10c.pdf>
26. 馮婉儀 (2014 年)。園藝治療 - 種出身心好健康。香港：明窗出版社。ISBN: 978-988-8287-19-2

第六章..... 理財之道 123

1. Census and Statistics Department (2018). *Thematic Report: Older Persons*. Retrieved on 4.2.2021 from <https://www.statistics.gov.hk/pub/B11201052016XXXXB0100.pdf>
2. Department of Justice (20 Aug 2020). *Enduring powers of attorney*. Retrieved on 4.2.2021 from https://www.doj.gov.hk/en/archive/enduring_powers_of_attorney.html

3. 投資者及理財教育委員會《錢家有道》(2021)。取自 4.2.2021 <https://www.ifec.org.hk/web/tc/>
4. 香港年金有限公司 (2021)。取自 4.2.2021 <https://www.hkmca.hk/chi/>
5. 香港投資基金公會 (2021)。取自 4.2.2021 www.hkifa.org.hk/chi/fund-investment-101.aspx
6. 香港金融管理局 2018 年 07 月 05 日。推出香港年金計劃新聞稿。取自 4.2.2021 <https://www.hkma.gov.hk/chi/news-and-media/press-releases/2018/07/20180705-5/>
7. 香港金融管理局 (2020)。在 2020 年 8 月 20 日開始適用的物業按揭貸款按揭成數及「供款與入息比率」上限。取自 4.2.2021 https://www.hkma.gov.hk/media/chi/doc/other-information/FAQ_J1_Table_Chi.pdf
8. 律政司 (2021)。電子版香港法例·第 30 章《遺囑條例》。取自 4.2.2021 https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap30!zh-Hant-HK?INDEX_CS=N
9. 律政司 (2021)。電子版香港法例·第 73 章《無遺囑者遺產條例》第 4 條。取自 4.2.2021 https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap73!zh-Hant-HK?INDEX_CS=N
10. 香港按揭證券有限公司 (2020 年 6 月)。安老按揭計劃。取自 18.2.2021 https://www.hkmc.com.hk/chi/our_business/reverse_mortgage_programme.html
11. 政府統計處 (2013 年)。主題性住戶統計調查第五十二號報告書退休計劃及老年經濟狀況。取自 4.2.2021 www.statistics.gov.hk/pub/B11302522013XXXXB0100.pdf
12. 政府統計處住戶統計分析組 (2020)。人口估計：家庭住戶統計數字。取自 4.2.2021 https://www.censtatd.gov.hk/hkstat/sub/sp150_tc.jsp?tableID=005&ID=0&productType=8
13. 強制性公積金計劃管理局 (2021)。取自 4.2.2021 <https://www.mpfa.org.hk/tch/main/index.jsp>
14. 證券及期貨事務監察委員會 (2021)。取自 4.2.2021 <https://www.sfc.hk/TC/>

第七章..... 天老地老情不老

1. Census and Statistics Department (2018). *Thematic Report: Older Persons*. Retrieved on 4.2.2021 from <http://www.statistics.gov.hk/pub/B11201052016XXXXB0100.pdf>
2. 守網者 (2021)。網上情緣騙案。取自 7.1.2022 https://cyberdefender.hk/romance_scam/

3. 衛生署長者健康服務 (2018)。長者健康專訊二十八期・談晚年愛情生活。取自 8.2.2021 https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/vol28/p1.html。
4. 衛生署長者健康服務 (2018)。《長者的性健康》教材套。香港：衛生署長者健康服務。

第八章 樂聚天倫

1. Wei-Qun, L. V., & Chi, I. (2008). Measuring grandparenthood stress and reward: Developing a scale based on perceptions by grandparents with adolescent grandchildren in Hong Kong. *Geriatrics & gerontology international*, 8(4), 291.
2. 香港大學附屬學院 (2019)。給家長的有用資源。取自 8.2.2021 <https://www1.hkuspace.hku.hk/cc/cht/student-development/parents-corner>
3. 香港教育局 (2018)。家長智 NET。取自 8.2.2021 <https://www.parent.edu.hk/> 專題 / 親子關係
4. 衛生署家庭健康服務 (2019)。《親職系列 25 - 兩代一心齊管教 -- 祖父母篇》。取自 8.2.2021 http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/14814.html

第九章 友共情不變

1. Chen, Y., & Feeley, T. H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the Health and Retirement Study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(2), 141-161.
2. Chopik, W. J. (2017). Associations among relational values, support, health, and well-being across the adult lifespan. *Personal Relationships*, 24(2), 408-422.
3. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *Plos Medicine*, 7, e1000316. Doi:10.1371/journal.pmed.1000316
4. Huxhold, O., Miche, M., & Schüz, B. (2013). Benefits of having friends in older ages: Differential effects of informal social activities on well-being in middle-aged and older adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(3), 366-375.
5. Luanaigh, C. & Lawlor, B. A. (2008). Loneliness and the health of older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23, 1213-1221.

6. Nguyen, A. W., Chatters, L. M., Taylor, R. J., & Mouzon, D. M. (2016). Social support from family and friends and subjective well-being of older African Americans. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 959-979.
7. Shankar, A., McMunn, A., Banks, J., & Steptoe, A. (2011). Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. *Health Psychology*, 30(4), 377.
8. Wills, T. A., & Ainette, M. G. (2012). Social Networks and Social Support. In A. Baum, T. A. Revenson, & J. Singer (Eds.). *Handbook of health psychology: Second Edition*, 465-488. Psychology Press.
9. 衛生署長者健康服務 (2015)。《和藹可親銀髮族 - 交友樂》教材套。香港：衛生署長者健康服務。

第十章 安居樂活

1. DO-IT, University of Washington (2020). *What is universal design?*. Retrieved on 11.2.2021 from <https://www.washington.edu/doit/what-universal-design-0>
2. 香港房屋協會 (2020)。長者房屋及照護。取自 11.2.2021 <https://www.hkhs.com/tc/application/elderly-housing-and-care>
3. 香港房屋協會 (2021)。年長者居住單位申請資格。取自 11.2.2021 <https://www.hkhs.com/tc/application/senapply>
4. 香港房屋協會 (2021)。長者安居樂住屋計劃。取自 11.2.2021 <https://www.hkhs.com/tc/our-business/elderly-housing/senior-citizen>
5. 香港房屋協會 (2021)。香港住宅通用設計指南 (2005 年)。取自 11.2.2021 https://www.hkhs.com/tc/publications/publications_detail/category/udg/id/155
6. 香港房屋協會長者安居資源中心 (2021)。長者友善家居。取自 29.11.2021 <https://www.hkhselderly.com/%e9%95%b7%e8%80%85%e5%ae%89%e5%b1%85%e8%b3%87%e6%ba%90%e4%b8%ad%e5%bf%83/>
7. 香港房屋委員會 (2021)。天倫樂優先配屋計劃。取自 11.2.2021 <https://www.housingauthority.gov.hk/tc/flat-application/harmonious-families-priority-scheme/index.html>
8. 香港房屋委員會 (2021)。高齡單身人士優先配屋計劃。取自 11.2.2021 <https://www.housingauthority.gov.hk/tc/flat-application/application-guide/elderly-persons/single-elderly-persons-priority-scheme/index.html>

9. 香港按揭證券有限公司 (2021)。取自 11.2.2021 <https://www.hkmc.com.hk/chi/>
10. 香港按揭證券有限公司 (2021)。安老按揭計算機。取自 11.2.2021 http://www.hkmc.com.hk/chi/online_tools/reverse_mortgage_programme/reverse_mortgage_calculator.html
11. 香港特別行政區政府社會福利署 (2021)。安老院舍照顧服務。取自 1.4.2022 https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_residentia/
12. 香港特別行政區政府社會福利署 (2022)。長者社區照顧及支援服務。取自 1.4.2022 https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/
13. 香港特別行政區政府社會福利署 (2021)。選擇安老院小貼士及適應院舍生活小錦囊。取自 1.4.2022 https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_2554/
14. 香港特別行政區政府社會福利署 (2022)。社署長者資訊網。院舍類別。取自 1.4.2022 https://elderlyinfo.swd.gov.hk/tc/rches_natures.html



衛生署長者健康服務
網站：www.elderly.gov.hk
長者健康資訊專線：2121 8080

