香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

退休人士壓力適應調查發布會

二零一六年五月九日

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

調查背景

- 中年人士(40-64歲)佔人口39.8%，達290萬
  (source from: Census Department, 2015)
- 50-64歲的退休人士數目有所提升
  - 由2002年165,000人增至2012年232,500人
    (source from: HKSAR, 2013)
  - 升幅41%
- 香港人的壽命也比其他先進國家高
  - 男性：81.2，女性：87.3
    (Source from: CHP, 2015)

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

調查目的

- 探討中年退休人士：
  - 退休後的適應問題
  - 面對的憂慮及壓力
  - 健康狀況
  - 運動模式
- 提供數據及資料作為活動策劃的參考，幫助中年退休人士適應退休後的生活及紓緩壓力

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

調查階段

- 焦點小組訪談
  - 訪談對象：40-64歲已退休人士
  - 進行了3個焦點小組訪談，訪問共11位相關人士
  - 透過訪談加深我們對這群人士的認識，及為之後的問卷調查作準備
  - 日期：2015年10月至12月

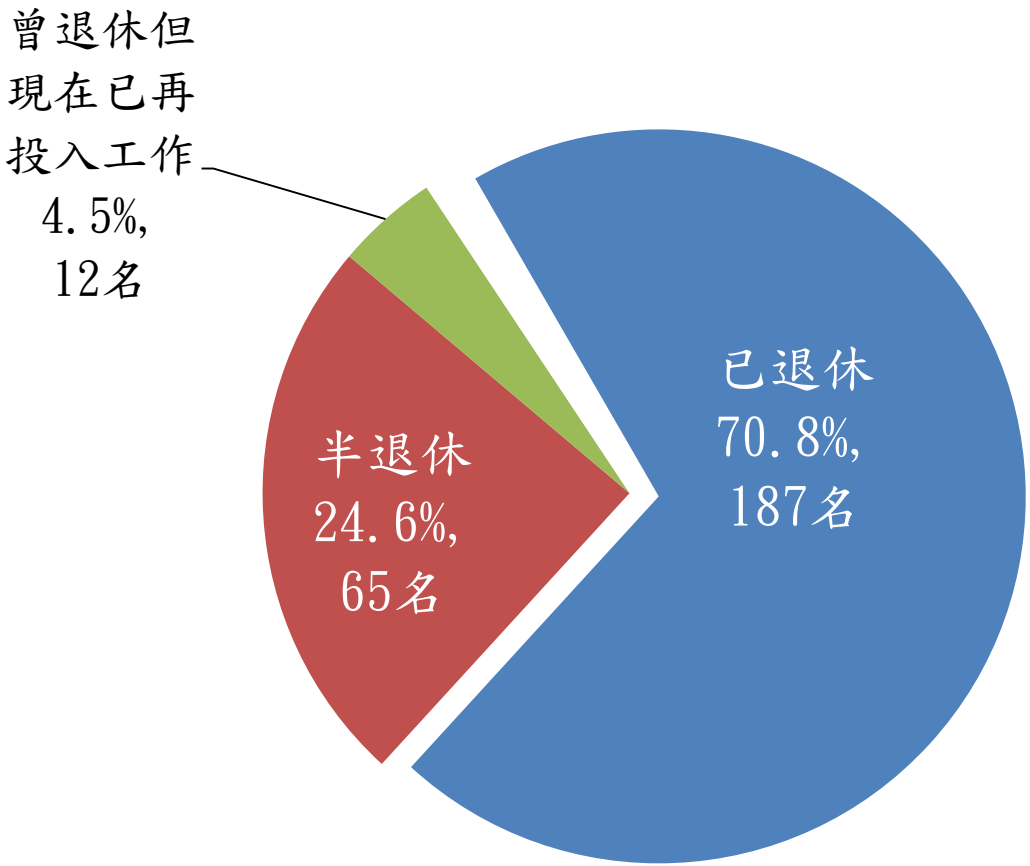
香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

調查階段

- 問卷調查
  - 調查對象：40-64歲已退休、半退休或曾退休但現在已再投入工作的人士
  - 問卷形式：自填問卷
  - 調查日期：2016年1月18日至3月16日
  - 有效收回問卷數目：266份
    - 女性：72.2%，男性：25.2%，沒有回答：2.6%
    - 年齡：40-49歲(8.3%)，50-54歲(16.5%)，55-59歲(18.4%)，60-64歲(49.6%)，沒有作答(7.1%)

調查結果

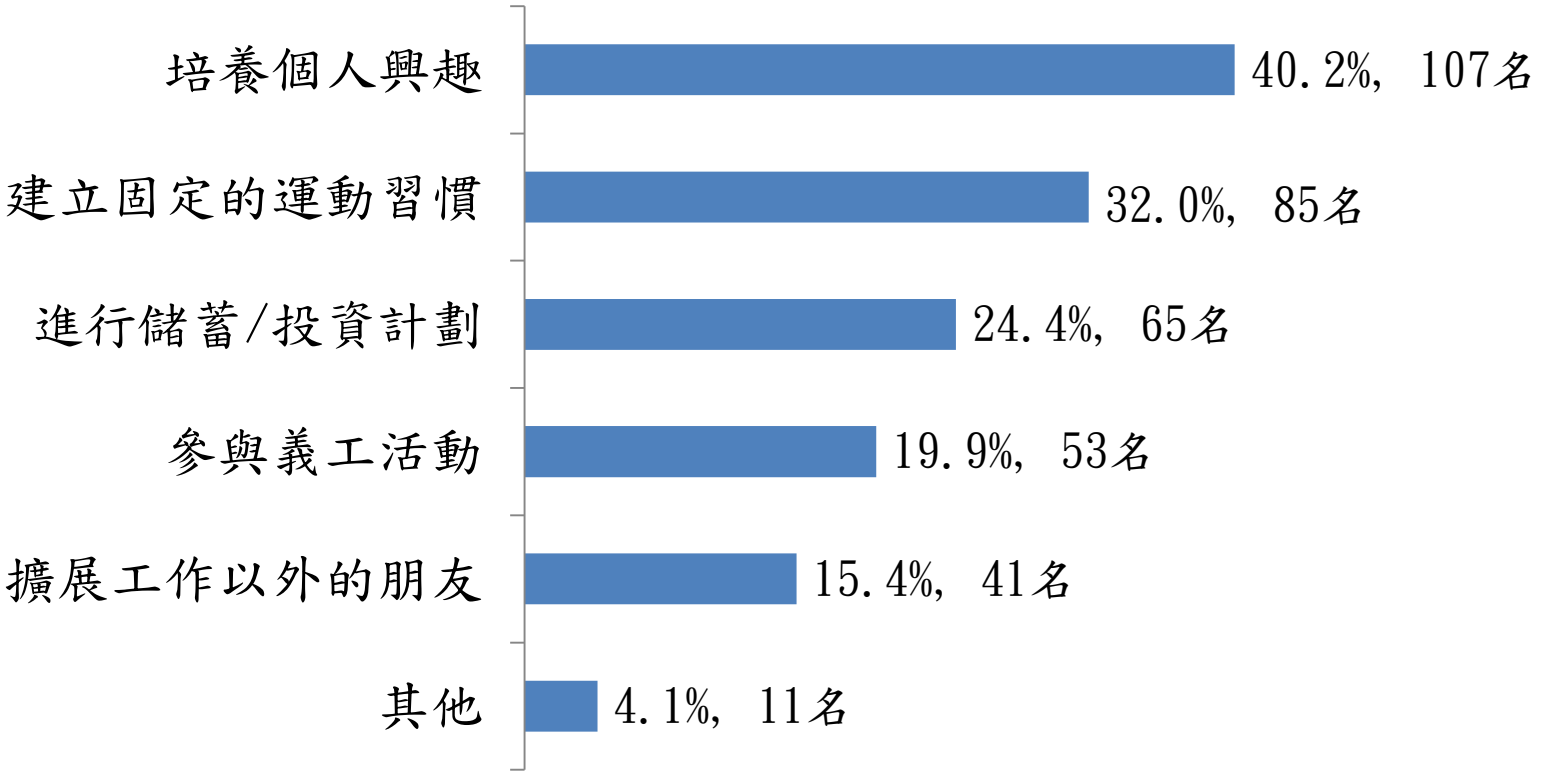
退休狀況



N =264

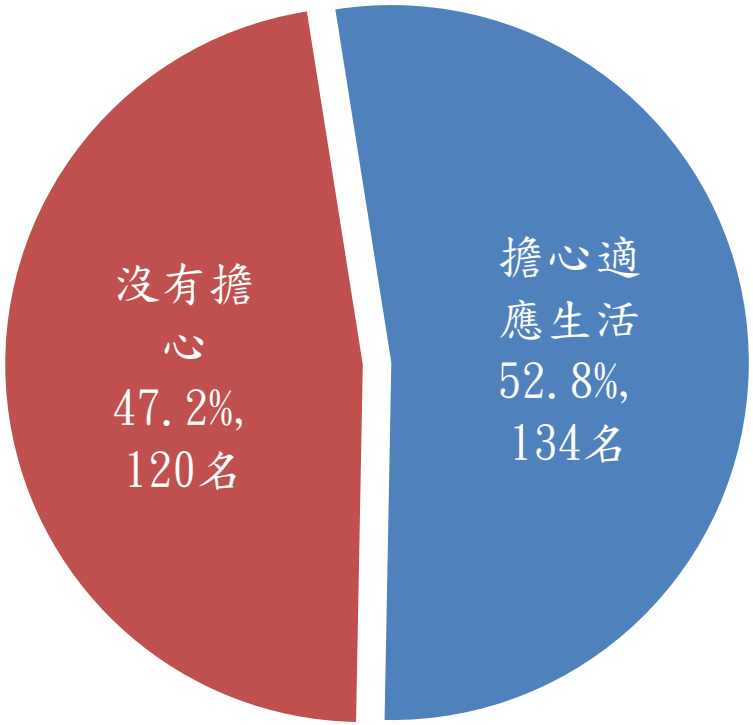
香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

退休前所作的準備

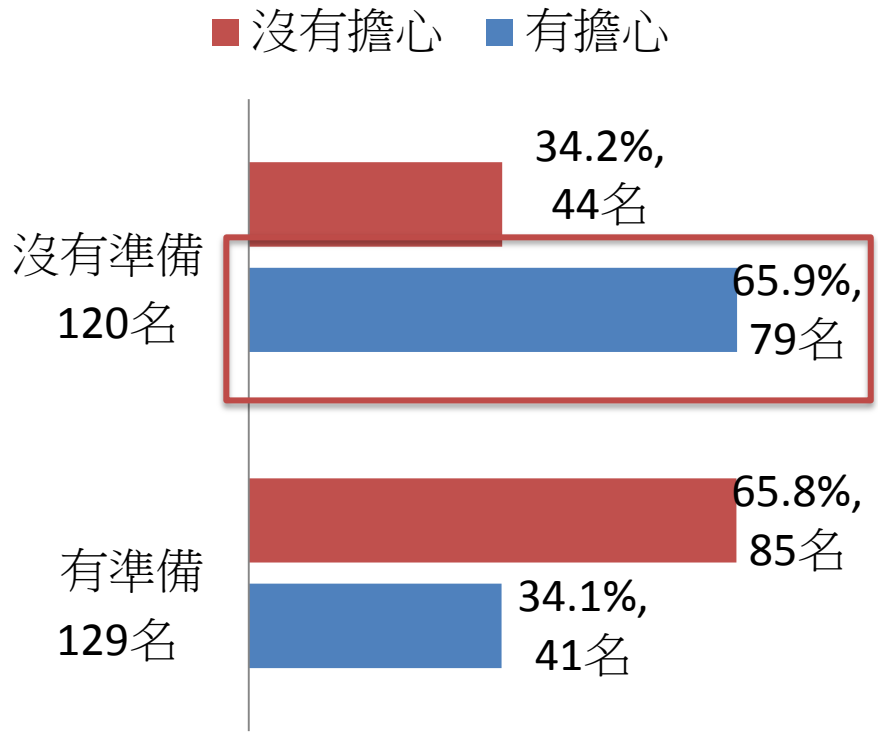


N=266

一半受訪者剛退休時有擔心適應生活



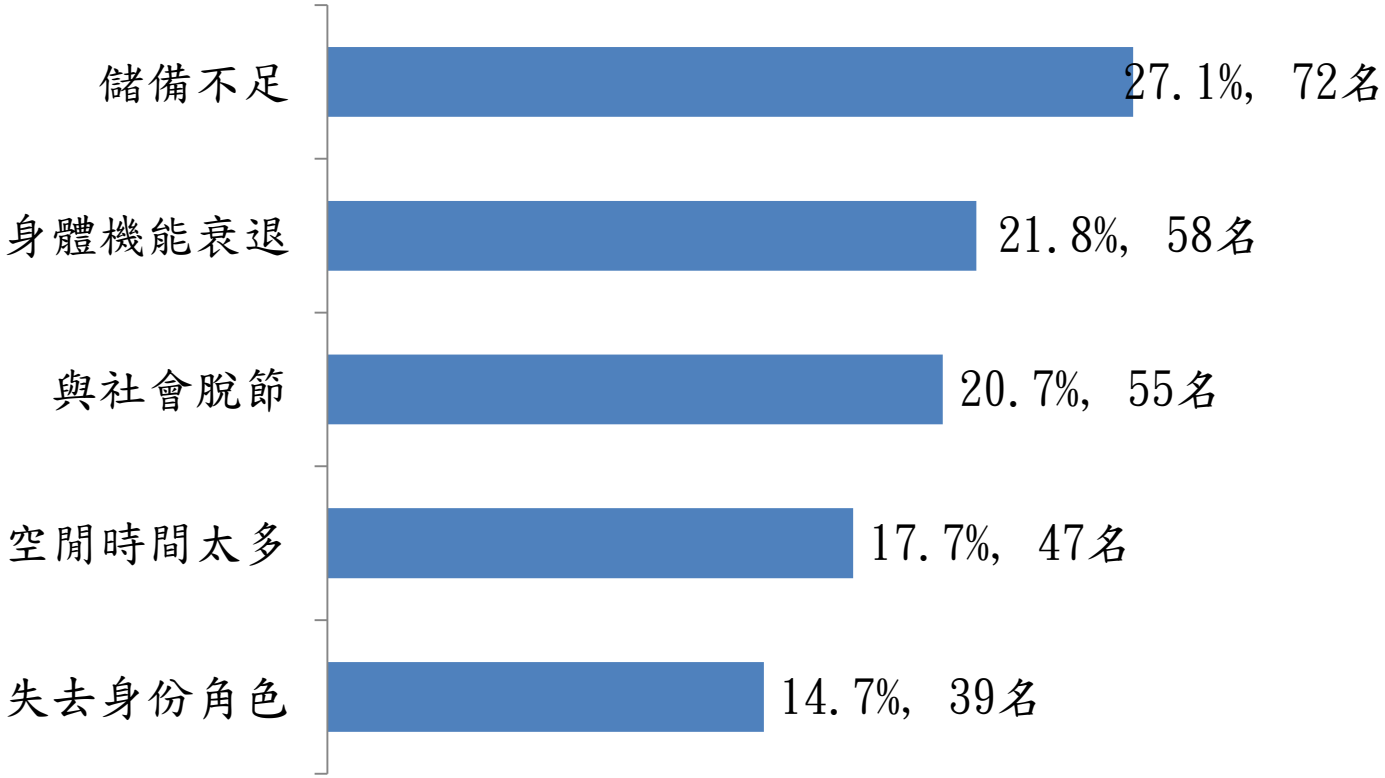
N=254



N=249, t = 5.254, sig. p= 0.000

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

退休的主要憂慮



N =266

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

「…我見過有些退休教授整天躲起來上網，再遇見他們，身體有很多病痛。」

（男，60-64歲，退休大學教授）

身體機能衰退

「百感交集，因為退休其實是一個損失，沒有了身份，跟之前經濟相比完全不同，之前所能享受的福利也沒有了，對將來可能有一個迷惘，這種看法時不時會浮現出來。…」

（男，60-64歲，退休紀律部隊）

與社會脫節

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

「我們有個做校長的朋友，他在香港退了休後很depressed … 一退休後在家裏，只是對着自己的伴侶，這是不行的，處理不當便容易有抑鬱。」

（男，60-64歲，退休管理層）

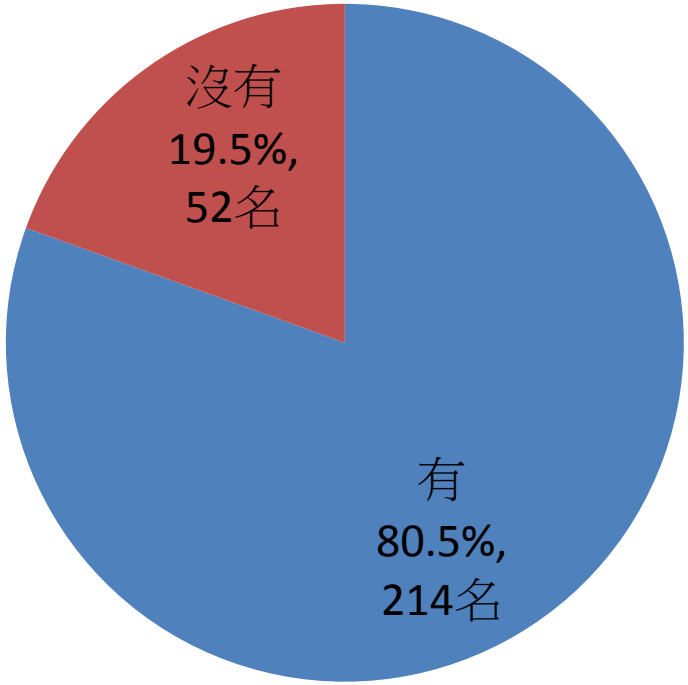
空閒時間太多

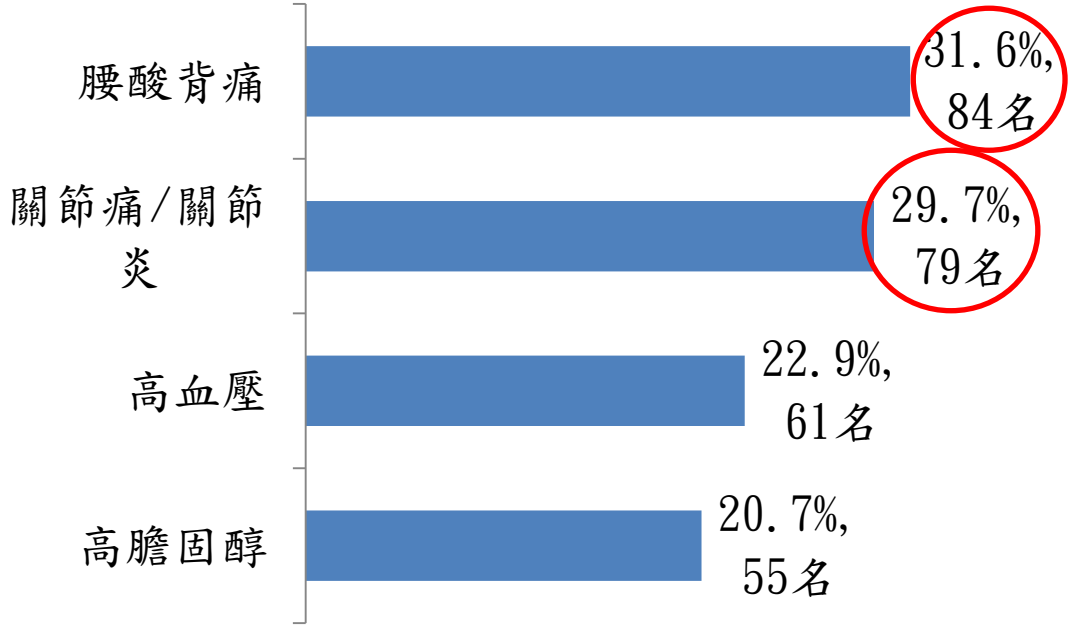
失去身份角色

我認為退休後要找一個地方消磨時間，我的條件較好，我在銅鑼灣租了一個office。若某一天我沒有活動的話便到那裏「返工」…

（男，60-64歲，退休會計師）

八成人有不同類型的長期病患，以痛症為主

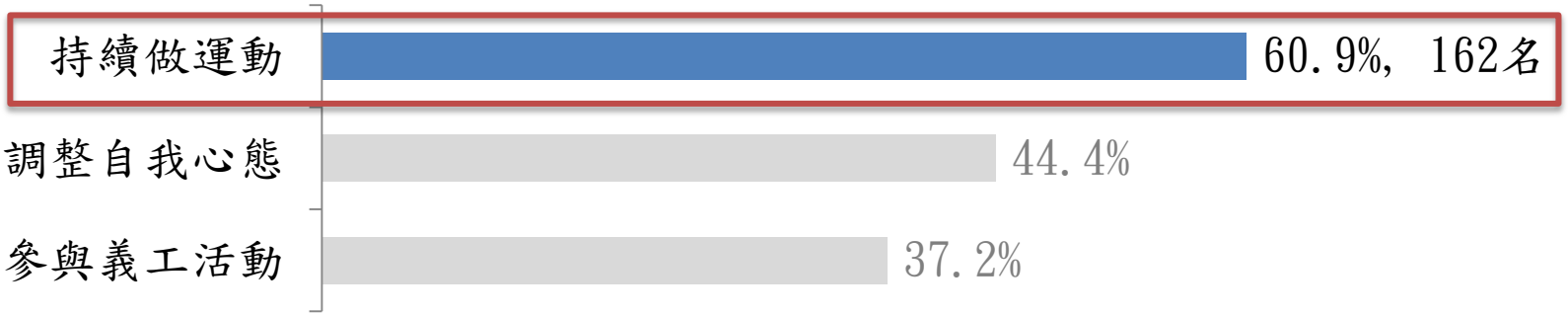




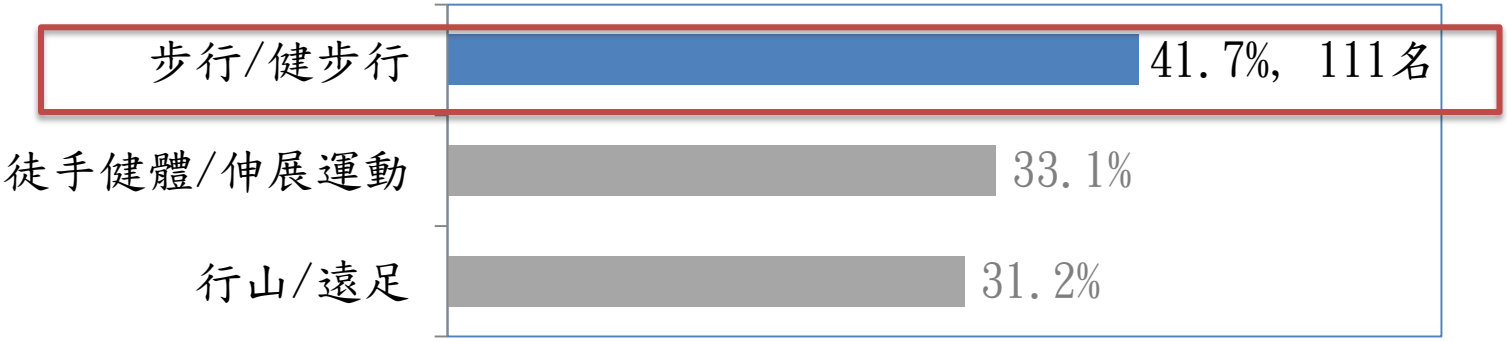
N=266

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

適應退休的主要方法



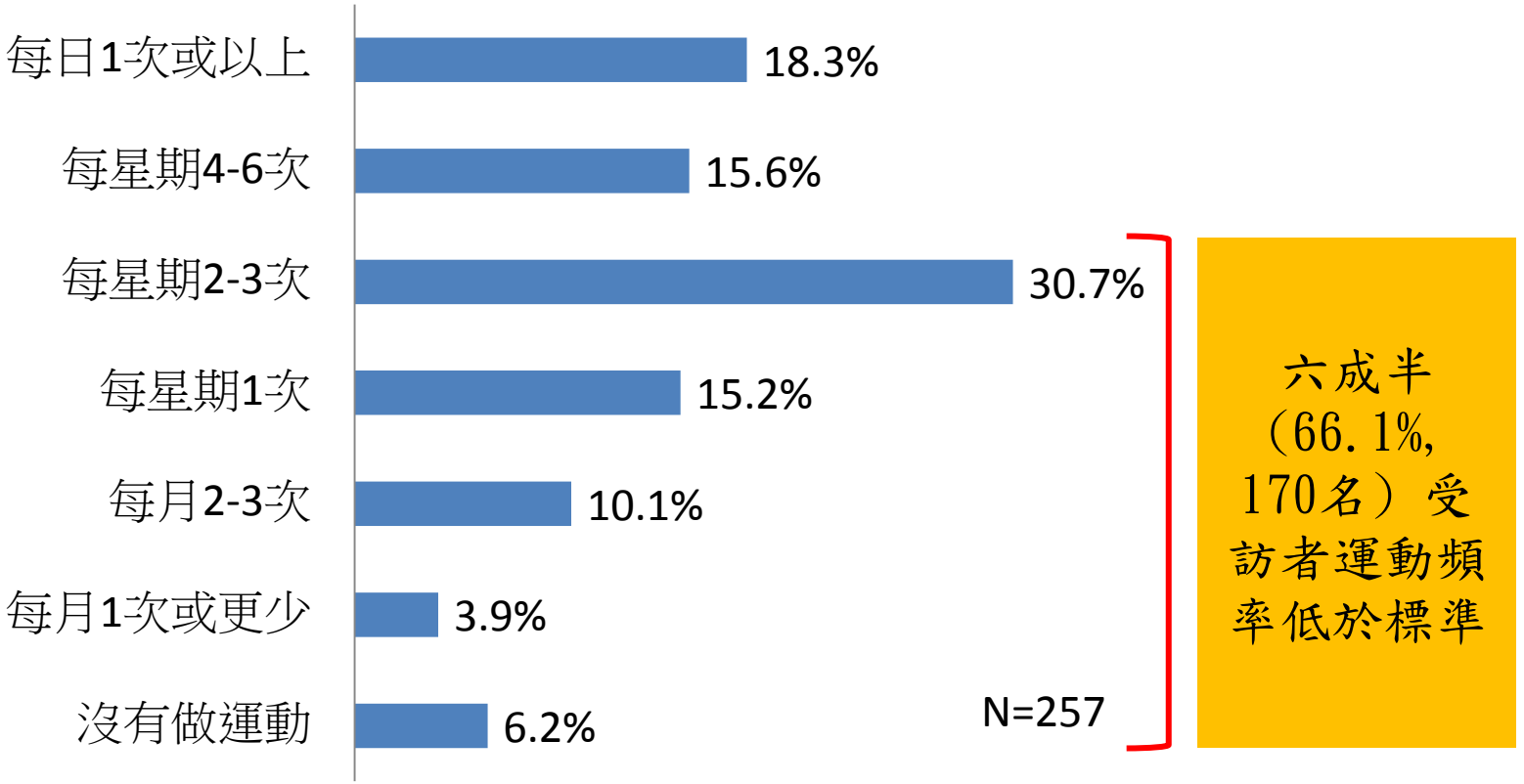
運動種類以步行為主



N=266

然而六成半受訪者運動頻率低於標準

過去三十天內做運動的頻密程度

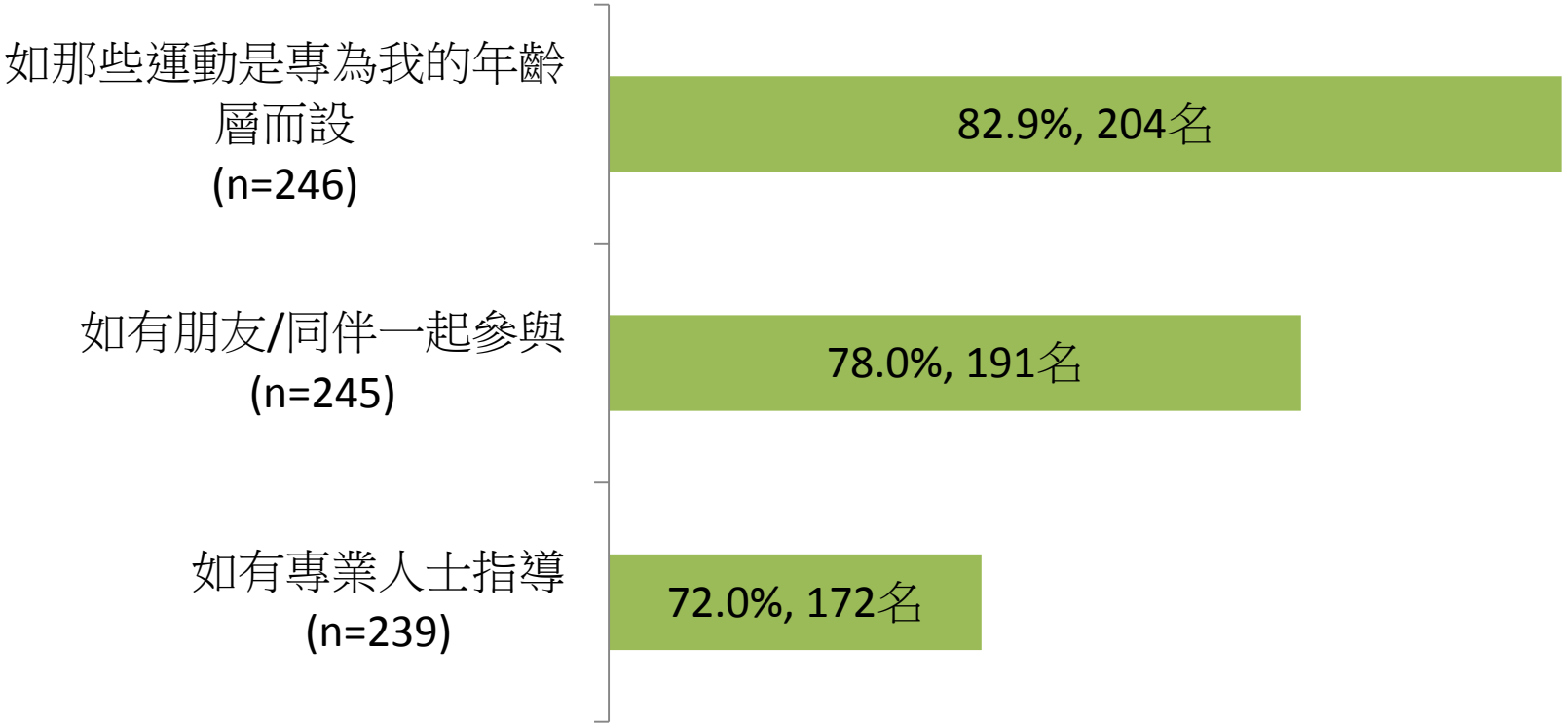


* 依據美國運動醫學會(ACSM)及美國心臟學會(AHA)建議，成人應每周進行5天中等強度有氧運動，即會令心跳加速及流汗的運動。

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

要多做運動，合適的運動及有伴是關鍵

促使多做運動的因素



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

退休後「八失」問題

個人層面	• 失眠、失去動力、情緒失控、失去興趣、失去職場身份
家庭層面	• 失去私人空間：容易產生衝突，嚴重或致家暴或離婚。 • 失去家庭地位：子女適應與父母時間安排，增加衝突機會。
社會層面	• 社會流失資源：長者經驗及社會網絡流失。

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

建議

- 及早安排退休生活，迎接未來豐盛人生
  - 建議準備退休人士及早預備自己的退休生活，例如保持運動、學習興趣。
  - 倡議準退休人士應在一年前培養新興趣，半年前積極參與運動及興趣課程，有助正面面對退休生活。

- 透過專業指導規劃身心健康，邁向人生新「喜」點
  - 建議退休人士可透過專業團體，為他們規劃適當的運動種類及體能活動量，以及從物理治療改善痛症，並協助他們建立一個快樂、積極的晚年。

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

分享環節

資深傳媒人
盧世昌先生

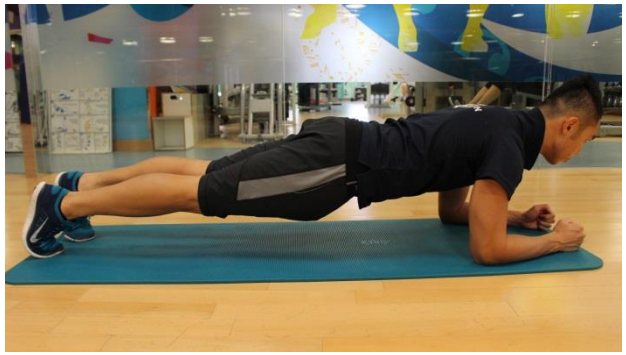
香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

專家建議

一級物理治療師羅培楷先生

悠閒一族

- 已退休，社交活動
- 每周四至五天的網球、高爾夫球活動
- 重複性的上肢及腰背扭動，容易引致肩肘腰部損傷



- 強化脊椎核心及肩膀穩定肌肉群
- 肩胛骨穩定性訓練、普拉提(墊上及器械)

輕鬆一族

- 半退休狀態
- 健行、長跑運動及舞蹈班組
- 訓練心肺耐力、平衡和協調
- 容易令膝關節、腳踝關節過度受壓

- 加強下肢肌肉鍛鍊, 體重管理
- 宜水中健體及健體運動(下肢肌力)

打拼一族

- 仍在職場打拼的辛勞一族
  - 肩頸僵硬、下腰背酸痛等問題
  - 因肌肉繃緊，缺乏柔軟度，容易拉傷扭傷

  - 增加身體柔軟度及關節活動幅度
  - 瑜伽及緩痛伸展運動

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

中年人士對運動容易忽略的項目

伸展運動欠針對性

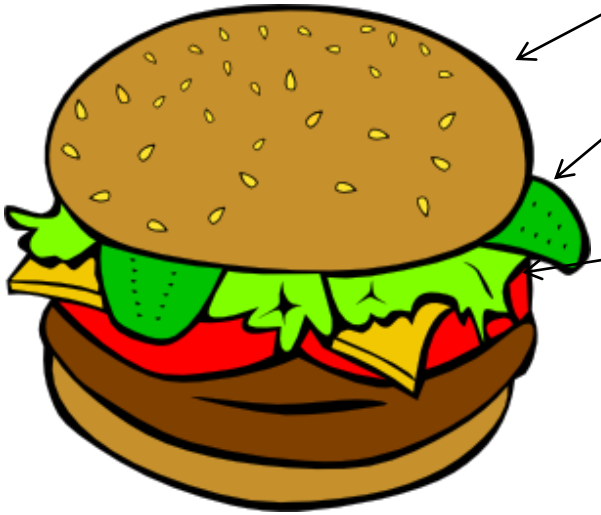
核心肌力訓練稍遜

姿勢錯誤裝備不足

運動項目過於單一

帶氧運動量不足

運動多樣性



1. 熱身運動
2. 伸展運動(疼痛處理)
3. 帶氧運動
4. 負重運動

357 運動計劃

- 30 分鐘運動
- 5 天 (每周)
- 7 成 (最高心跳率)

{(220–年齡) X70%}

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

豐盛人生「新」喜點介紹

計劃經理李海燕小姐

- ✓40 歲以上
- ✓準退休或已退休
- ✓度身訂造不同系列活動
- ✓人生下半場
- ✓開展更豐盛的退休生活

六個系列

1. 心靈成長
2. 興趣發展
3. 運動養生
4. 野外挑戰
5. 社會服務
6. 放眼世界

1.心靈成長系列

- 認識基督教信仰，尋索生命意義，建立積極的人生觀。
- (心理治療, 性格分析課程)

2.興趣發展系列

3.運動養生系列

◆多元化康樂體育課程

(瑜伽,舞蹈,器械健體等)

◆專項治療性課程

(水中物理治療,水中太極,水中健體,緩痛伸展等)

3.運動養生系列

- 引入外國專為退休人士而設的專項運動

軟式手綿球 (Taspony)

健步足球 (Walking Football)

4.野外挑戰系列

特色

1. 「大自然是最好的老師」
2. 歷奇為本輔導 (Adventure-Based Counseling)
3. 走到郊外，挑戰自己安舒區

目標

1. 發掘個人潛能
2. 加深自我認識
3. 回顧人生階段
4. 反思生命定位
5. 計劃豐盛將來

海上歷奇自我發現之旅

培養在大海中迎風破浪的信心，重新發現自己的潛能和魄力。

勇闖高峰重塑生命之旅

挑戰山峰的同時挑戰自己的極限，發現大自然的浩瀚和生命的無限可能性。

5.社會服務系列

- 「新喜點」義工小組
- 「三人行，必有我師焉。」
- 凝聚一班有時間有能力有想法的退休人士
- 一起探討各種社會議題 ，關心本港弱勢社群
- 擔任義務導師，促進知識交流

6.放眼世界系列

勇闖*境外*高峰重塑生命之旅

- 入住當地民宿，了解當地人生活方式

6.放眼世界系列

日本大阪文化深度遊

- 與大阪YMCA合辦，參觀當地康體中心、長者中心、幼稚園

聯絡資料

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
九龍會所
Kowloon Centre

李海燕 Odia

- 豐盛人生新「喜」點 - 項目經理 (註冊社工)
- 電話：2783 3615
- 地址：九龍油麻地窩打老道23號
- odialee@ymca.org.hk
- http://www.ymca.org.hk/projectjoy

豐盛人生 新「喜」點

Q & A

發布會完結，謝謝！