

# 實踐退休之樂

—如何於退休之後活出  
豐盛人生？



實踐退休之樂

討論內容：

- \* 基本因素
- \* 退休之後的憂慮
- \* 如何克服這些憂慮
- \* 退休生活可以十分精彩

# 實踐退休之樂

## 基本因素：

\* 退休=年老？

\* 退休：

- 沒有法定的退休年齡

- 政府一般定為六十歲#

\* 退休的定義

- 因年齡離開現在的工作

#香港政府是時候重新檢討退休年齡

實踐退休之樂

# 六十歲便退休？

\* 今天的六十歲以上長者現況：

- 身體健康
- 高學歷
- 經濟獨立
- 最有經驗

\* 政府所擔心的「依賴比率」  
(DEPENDENCY RATIO)

# 實踐退休之樂

- \* 年齡只是一個數字
- \* 完全取決於你怎樣看這  
這數字



實踐退休之樂

退休之後的憂慮：

\* 怕老？

\* 退休是“樂”是“苦”？



# 實踐退休之樂

## 怕老？

- \* 自我形象
- \* 接受“年紀大了”和“年輕時候”的不同
- \* 現今社會對老年人的觀感

# 實踐退休之樂

## 怕老？

### 自我形象：

- \* 沒有用處 / 社會的負擔
- \* 沒有用處 / 家人的負擔



實踐退休之樂

# 怕老？

— 接受長者和年輕人的不同

\*長者是身份的象徵

\*長者和年輕人一定有不同的  
地方

實踐退休之樂

退休是“樂”

\*不用再擔心工作上的事務

\*現在可做一些以前沒時間做的事

\*可自由控制時間

實踐退休之樂

退休是“苦”

\*沒有收入

\*沒有用處

\*失去了“自我”

\*怎樣處理太多多餘時間？

# 實踐退休之樂

如果退休是“樂”，需要：

\*對自己的信心

\*充足資金

\*身體健康

\*家人的支持

\*朋友

\*生活樂趣

#以上所有須於退休前預備

實踐退休之樂

# 對自己的信心

\*年齡只是一個數字

\*接受年老的不足

\*與時並進



# 實踐退休之樂

## 充足資金

\*基本的三大支柱：

- 強積金
- 生果金
- 積蓄 / 家人資助

\*其他收入來源

- 逆按揭
- 綜合社會保障援助(綜援)
- 政府需要檢討“全民退休保障計劃”

實踐退休之樂

## 健康的身體

\*從年輕開始培養健康的生活習慣：

- 均衡飲食
- 適量運動
- 良好生活方式

\*為疾病作準備：

- 購買保險
- 香港有完善的公共醫療服務

實踐退休之樂

# 家人的支持

\*中國人傳統的孝道：

-敬老

-家有一老如有一寶

\*家居安老的重要性

\*家人的支持與鼓勵



實踐退休之樂

# 朋友

\*老朋友：

- 利用新科技保持聯絡

- 善用長者優惠

1. \$2地鐵優惠

2. 消費娛樂優惠

\*新朋友

長者學苑 / 社區中心

實踐退休之樂

# 生活樂趣

\*興趣#

\*工作

-工作=興趣

-義務工作#

-有收入的工作

#退休前培養的習慣



# 實踐退休之樂

\* 有收入的工作：

1. 新工作
2. 彈性退休



# 實踐退休之樂

## 總結：

- \* 人口老齡年化是命運
- \* 年老不是負擔，而是新挑戰
- \* 退休後才是新生活的開始