



傳媒 MEDIA : 明報
標題 TITTLE : 做義工退休者身心健康高於世衛標準
日期 DATE : 2018 年 06 月 19 日 (星期二)



圖 1 之 1 - 退休人士馬歡燕熱中義務工作，她認為這是大家「在生命上的相遇」，在與精神病康復者交談中，她感受到彼此的真誠，更形容他們是生命上的老師。(蘇智鑫攝)

【明報專訊】退休曾被稱為「人生十大生活壓力事件」之一，退休人士需要面對生理、心理、社交及生活上等的挑戰。浸信會愛羣社會服務處調查發現，恒常參與義工的退休人士在世衛身心健康指標中取得高達 90.8 的分數，遠高於世衛的良好標準（72 分）。退休者對義務工作滿意度愈高，他們的身心健康亦會愈佳。

愛羣社會服務處今年初就義務工作與退休人士之身心健康關係做研究調查，收集了 397 份義工問卷，調查中受訪退休者在過去 12 個月內，每月平均義工服務時數為 20.25 小時，比整體義工平均時數（15.23 小時）高三分之一。該處希望社會建立退休人士義工的精神健康指數及推動退休者「有償義工」服務。

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



傳媒 MEDIA : 明報
標題 TITTLE : 做義工退休者身心健康高於世衛標準
日期 DATE : 2018 年 06 月 19 日 (星期二)

藉培訓克服死亡恐懼 助人自助

退休 3 年多的馬歡燕女士 (57 歲) 一直積極參與各種義工服務，退休前做服務行業的她說自己擅長與人溝通，希望其樂天歡愉的聲線可帶給別人快樂。除了為精神病康復者送上支援，她亦積極參與教會的善別輔導，協助喪親者面對死亡，陪伴他們走過傷痛。

歡燕曾對死亡充滿恐懼。她 10 多歲時雙親相繼離世，心中壓抑多年；幾年前好友離世，她深深體會到「如果善終安排不妥當，身邊的人會非常痛苦」，決定透過義工培訓，學習以積極正面的態度為人生最後階段做好準備。

家翁早前逝世，歡燕終能豁然面對，更教導兩個女兒如何走出第一次喪親陰霾。談到最深刻的善別義工服務，她回憶起一次新年期間在長洲舉行的送殯儀式，由於過節，場面冷清，她一直在旁聆聽和陪伴葬禮上家屬，給予他們力量。

歡燕的丈夫退休前在內地工作，相聚時間少，她比丈夫早一年退休，笑言「以前丈夫做品質監控工作，每次回家前都要我整理屋子，壓力好大，如果他退休後百無聊賴，一定更嘮叨。聽說退休是離婚高峰期，我要做防禦工作」。她在丈夫退休時便鼓勵他一起做義工，擴闊社交圈子，助人助己。

網頁連結：https://news.mingpao.com/pns/dailynews/web_tc/article/20180619/s00002/1529346061616