



傳媒 MEDIA : 香港商報  
標題 TITTLE : 調查指退休做義工有益身心  
日期 DATE : 2018 年 06 月 19 日 (星期二)



【香港商報網訊】記者潘仲男報道：退休後一下子有很多空閒時間，難免覺得生活乏味。據浸信會愛群社會服務處昨日公布一項調查發現，恒常做義工的退休人士，其身心健康狀態比較其他職業組別理想，而假若他們對所做義工的滿意度愈高，身心健康也會更佳。服務處建議，退休人士每星期參與 4 小時義工服務。

## 建議每星期參與 4 小時

浸信會愛群社會服務處於今年 2 月至 3 月期間，以問卷訪問約 400 名義工，他們來自不同地區、參與不同性質義務工作，當中 31.9% 為 61 歲或以上人士。調查發現，61 歲或以上人士，身心健康指標達 89.8 分，遠較其他年齡組別的 72.41 至 83.04 分為高。若以職業狀態分類，已經退休的人士佔義工總數中的約 30.8%。調查顯示，退休人士身心健康指標達 90.8 分，其他組別包括全職、其他及學生，則依次為 81.72、81.05 及 74.22 分。

香港城市大學應用社會科學系教授崔永康表示，在義工滿意度的回答中可發現，退休人士跟年輕人一樣，喜歡不斷地學習新事物。退休人士參與義工服務正好是其中學習的機會，同時亦讓他們助人自助，在過程中更加認識自己。當找到義工的工作意義，身心便會更健康。



# 媒體報導 NEWS CLIPS

06/2018

傳媒 MEDIA : 香港商報  
標題 TITTLE : 調查指退休做義工有益身心  
日期 DATE : 2018 年 06 月 19 日 (星期二)

服務處總幹事趙漢文指，政府預計不足 30 年後，每 3 名港人中便有 1 名長者，換句話說退休人士人口比例將會持續增加。趙認為，社會應多推動退休人士參與義務工作，因能提升他們的精神健康，亦為社會帶來更多有活力的義工。趙又建議，退休人士每周花 4 小時做義務工作。在推展義務工作的業界方面，則建議設立精神健康指數，以監察義工對提升退休人士精神健康的成效，以及為退休人士提供義工津貼，紓緩退休人士經濟壓力及肯定他們的工作。

崔永康另補充，不是參與義工服務時間愈長愈好，退休人士也要好好平衡其他日常活動，例如跟朋友飲茶、行山等，有適度的社交生活才能長期兼顧義務工作。

網頁連結：[http://www.hkcd.com/content/2018-06/19/content\\_1092947.html](http://www.hkcd.com/content/2018-06/19/content_1092947.html)