



傳媒 MEDIA : 晴報
標題 TITTLE : 退休人士做義工益身心 助人助己
日期 DATE : 2018 年 06 月 19 日 (星期二)



黃信生指做義工令他見識多了新科技如坐月用的沖涼巾。(陳國峰攝)

做義工助人助己，退休人士做義工除可學習新事物，原來也能改善與家人的關係。浸信會愛羣社會服務處一項調查顯示，近 3 成參與義工服務的退休人士，身心健康都十分良好；而年紀愈大做義工，精神健康愈好；該機構建議退休人士，每星期可花 4 小時參與義務工作。

世界衛生組織 5 項身心健康指標 (WHO-5) 是用來量度精神健康的指數，低於 52 分為不合格；52 至 68 分為一般；72 分以上為良好。浸信會愛羣社會服務處於今年初以問卷訪問近 400 名義工，發現近 3 成 51 歲或以上參與義工服務的退休人士，他們的 WHO-5 分數達 90.8 分，較其他如學生及全職等人士的職業組都別高。

72 歲義工黃信生的家人經營藥品生意，黃伯稱退休前一直在店舖幫手，惟退休後很不適應，直至 4 年前退休參與不同義工服務，才令他變得「貼地」，「做義工不為名不為利，現時在人群中服務的感覺很實在。」



傳媒 MEDIA : 晴報
標題 TITTLE : 退休人士做義工益身心 助人助己
日期 DATE : 2018年06月19日(星期二)

黃伯分享在醫院服務時的感受稱，曾看到一名病人家屬因受不了照顧有長期病的母親，而感到沮喪、有壓力，經他開解後，該家屬把握了與母相處和道別的機會，這令他欣慰義工可以助人助己。

與夫同做義工 改善關係

57歲的義工馬歡燕的丈夫未退休前從事負責品質管理工作，她稱丈夫當時收工返家後，家中所有事物都要經他檢查後點頭才可，令她感很大壓力；為令丈夫退休後不至失落，便帶丈夫一起去做義工，「我壓力變小了，他就變得享受生活、為人更自信。」她分享說，家庭關係變融洽的秘訣是不批評、不批判和耐心聆聽。

4項建議促進家庭融洽

1. 把握與家人相處的機會

2. 耐心聆聽

3. 不批評

4. 不批判

資料來源：綜合受訪者建議

編輯：黎家榮

美術：招潤洪

網頁連結：

<https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/2096995/%E9%80%80%E4%BC%91%E4%BA%BA%E5%A3%AB%E5%81%9A%E7%BE%A9%E5%B7%A5%E7%9B%8A%E8%BA%AB%E5%BF%83%20%E5%8A%A9%E4%BA%BA%E5%8A%A9%E5%B7%B>