



【新聞稿】

即時發放
2025 年 7 月 28 日

長者退休適應研究 調查發佈會 退休四寶 締造豐盛人生

香港人口老化問題嚴重，長者因抑鬱而自殺、或照顧者因長期壓力爆煲而釀成的倫常慘劇屢次發生，而近日立法會更辯論「構建長者友善生活環境」議案。為探討長者退休後面對的壓力與生活困難，循道衛理楊震社會服務處於本年 3 月委託聖方濟各大學湯羅鳳賢社會科學院，舉行「長者退休適應研究 調查發佈會」從中剖析「長者退休 壓力不休」的問題並提出建議方案。

社會性資源 影響最顯著

循道衛理楊震社會服務處（下稱：楊震）於 2025 年 3 月至 4 月期間進行調查，透過線上問卷訪問了 297 位尚有 5 年退休至退休 10 年內的人士。當中的 260 位退休 10 年內的人士為今次的重點分析；其中 70% 為女性，45% 為退休 5 年內。調查涵蓋受訪者的經濟狀況、退休原因及退休資源狀況、希望感及幸福感等身心狀況。

文獻表示「退休資源」越高分，生活質素、幸福感越高。所謂「退休資源」是指 ① 健康及財務資源；② 情緒、認知、動力資源；③ 社會性資源。因此，是次研究利用「退休資源框架」分析退休人士的狀況。

研究發現，受訪者整體「退休資源」平均分只有 108.05 分與滿分的 175 分尚欠 66.95 分，反映退休資源仍有提升的空間，以保障退休生活的質素。此項目中女性得分為 106.78，男性得分 111。值得注意的是，擁有照顧者身份的女性，無論在整體退休資源，希望感，生活質素，幸福感也在平均分以下，反映退休女性照顧者的身心狀況值得關注，另外，受訪者中平均抑鬱分數有 5.45 分，反映出現輕度抑鬱症狀。

擁有較高「社會性資源」的人，其幸福感亦高。聖方濟各大學湯羅鳳賢社會科學院的蕭頌渝博士指，社會性資源（包括與志趣相同的人、朋友及家人的良好互動，以及持續的交流與反思）與情緒、認知、動力資源對身心健康的影響尤為顯著，僅次於健康與財務資源。擁有較低情緒、認知、動力資源的退休人士，患上抑鬱風險亦會較高，



而有較高社會性資源及希望感的長者，在調查中亦展現具有更高的幸福感和生活質素。他認為退休資源應全方位建立，單靠健康與財務資源，並不足以應付退休後的壓力，持續發展社會性資源及情緒、認知、動力資源能有效提升希望感，幫助長者面對晚年生活挑戰以降低抑鬱風險。

四大策略 提升生活質素

負責是次調查的楊震長者服務部 (九龍東) 部門主管麥麗娥表示：「每個時代的退休人士的需求不同。香港近數十年的教育水平提升，現在的退休長者普遍教育程度也高，他們意識到健康及財務資源的重要，卻忽略『社會性資源』和『情緒、認知、動力資源』的重要性，影響了退休後的幸福感，甚或因此感到壓力。藉著是次調查，以尋找退休人士生活的狀況，了解目前他們的需要和壓力來源，從而設計配合時代的長者服務，協助退休人士實踐快樂的豐盛人生。」

隨著年齡的增長，退休長者的活動範圍逐漸收窄，有歸屬感的社區有助提升長者心理質素。為此，麥麗娥建議政府計劃「構建長者友善生活環境」政策時，考慮組織「鄰里互助關係組織」，鼓勵及招募退休人士參與社區，推動跨代鄰里的活動。同時，政府亦可增聘「退休人士政策」專員，以「退休適應」為制定政策的本位，檢視退休人士各方面的資源，制定心理發展、義工發展、再就業、退休人士專上教育等政策，讓退休人士以另一身份貢獻社會。另外，政府在推動家庭政策時，宜考慮年長子女及年長父母的家庭組合增加，提供針對性的服務。

至於企業方面，麥麗娥指政府可鼓勵私人公司及企業開辦退休前訪談服務或講座，推動更個人化的退休規劃。她說：「除了各方的推動，我們亦鼓勵退休人士或準退休人士積極面對豐盛人生。楊震提供四大策略 (退休四寶)，希望退休人士透過『增值保本』，提升希望感並減低抑鬱風險。」

四大策略	行動
增值	參與小區互助網絡： 促進積極社交互動，提升希望感和心理健康。
保本	維繫家人關係： 強化家庭支持網絡，建立互相照顧的氛圍
再投資	提升心理素質： 降低抑鬱風險，促進心理健康和穩定性。



賺取	開拓自我實現機會： 幫助退休人士找到新的人生方向，提升滿足感和幸福感。
----	--

缺乏親友支持 壓力增加

個案一：摯友移民 心情低落

詹先生早年於內地設廠，經常往返中港兩地，退休後在太太介紹下加入成為楊震的長者中心義工，持續累積社會性退休資源。其後太太因摯友移民而心情低落，逐漸淡出中心活動。面對太太的情緒波動，詹先生積極面對，採取行動，鼓勵太太參與中心的正念活動，並投入更多時間陪伴，維繫夫妻感情。其後，太太漸漸重拾笑容，兩人攜手實踐幸福人生。這段經歷印證，家人連繫與積極社交能促進心理健康，助退休人士跨越情緒低谷，綻放繽紛人生。

個案二：男女大不同

鮑女士（中鮑）退休前為護士，退休後積極參與楊震的長者中心服務，包括參與興趣小組及義工工作等，持續增值社會性退休資源。作為核心會員，她樂在其中，卻被丈夫笑言「忙過返工」。為此，中鮑用心安排時間陪伴丈夫，維繫夫妻關係，確保家庭連繫穩固。惟丈夫認為中心是「婆仔」聚腳地，僅偶爾陪同參與。中鮑觀察到男性長者常因自尊心強，錯過儲資源的機會。她的經歷印證，積極參與社交活動、維繫家庭均有助促進身心健康，助退休人士開心過生活。因此，她認為中心需為男士提供更多參與渠道。

楊震加強服務 助長者建未來願景

楊震的長者服務積極為長者提供適切服務。推動退休適應服務，透過三大項目為退休人士增值保本社會性退休資源，當中包括退休生活準備系列活動、「生命三維敘事法」工作坊及「做自己的退休策劃師」教練學對談。

退休生活準備系列活動希望透過不同主題活動，運用以上四大策略為退休人士建立社會性資源，主題包括退休規劃資訊、多元金齡活動、家庭關係建立活動等。另外，楊震運用「生命三維敘事法」定期為退休人士舉辦工作坊，協助長者重新認識自我並探索退休生活願景。楊震亦會推動「做自己的退休策劃師」服務，運用教練學與退休人士進行一對一深度會談，幫助長者釐清價值觀，制定理想的健康人生計劃。期望透過持續推動以上三大退休適應服務項目，楊震希望能鼓勵退休人士增值保本社會性退休資源，活出豐盛人生。



P01-

循道衛理楊震社會服務處委託聖方濟各大學湯羅鳳賢社會科學院，舉行「長者退休適應研究 調查發佈會」，剖析「長者退休 壓力不休」的問題並提出建議方案。



P02-

聖方濟各大學湯羅鳳賢社會科學院的蕭頌渝博士指，較低「退休資源」的長者，患上抑鬱風險較高。



P03-

循道衛理楊震社會服務處長者服務部(九龍東)部門主管麥麗娥表示，不少退休長者只重視健康及財務資源，卻忽略「社會性資源」和「情緒、認知、動力資源」的重要性。



P04-

詹先生的太太因摯友移民而心情低落，但他積極面對，鼓勵太太參與中心的正念活動，並投入更多時間陪伴，維繫夫妻感情。



P05-

鮑女士認為退休男士可跨過自尊心，多參與社區活動，儲存更多退休資源，令生活更愉快。



圖片下載：

<https://drive.google.com/drive/u/7/folders/1OP6nB5aEB3hNfff2soLJYmsUdiVhO5QY>

循道衛理楊震社會服務處簡介：

循道衛理楊震社會服務處成立於 1967 年，目前有 50 個服務單位，服務單位遍佈港九新界及離島，致力為有需要的市民提供專業而多元化的社會服務，包括長者、復康、青少年及家庭服務。機構平均每年總服務人次約 116 萬，當中的 20 萬人次為沒恆常資助的「專責服務」。

機構網站 – <https://yang.org.hk>

傳媒查詢：

傳訊小組 – 經理 (籌募)

湯小姐

電話：3841 7516 / 9680 7237

電郵：rowenatong@yang.org.hk

傳訊小組 – 經理 (活動管理)

石小姐

電話：3841 7953

電郵：juneshek@yang.org.hk

~ 完 ~