

逆風與你



賽馬會逆風跨代計劃
Jockey Club Bounce Back
Intergeneration Programme 20



Stay Positive Stay Active

5.3 ²⁰²² TUE — 5.14 SAT

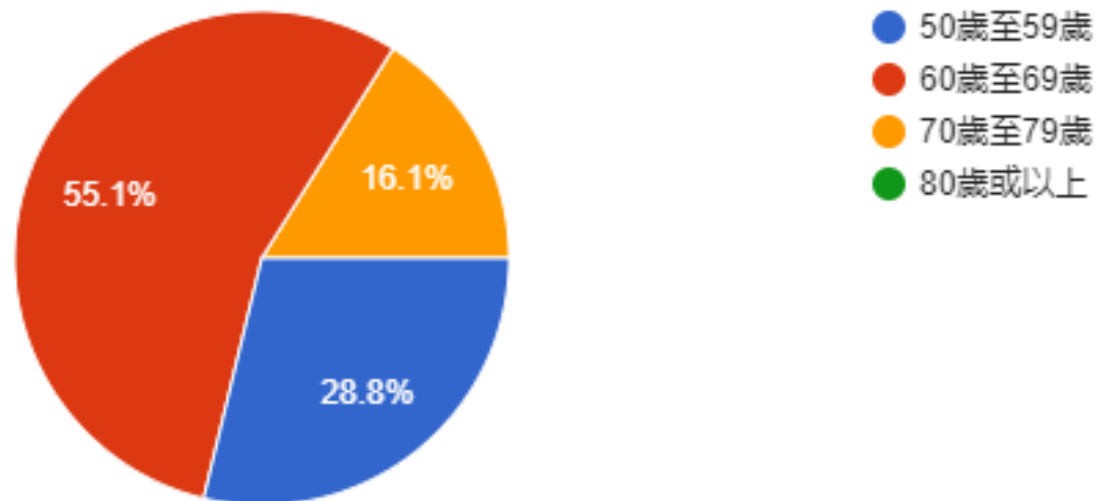
50+全人健康滿意度調查結果發佈

2022年5月3日



訪問對象

- 社創新動力於2022年4月4-20日期間，以網上問卷調查方式訪問205名年齡為50歲或以上人士
- 女 71% 男 29%
- 52% 專上/學士以上學歷
- 50-69歲* 173人 (84%)



*相對年輕的年齡組別

一般而言Young old的定義是50至69歲

訪問對象

退休年期

- 49% 退休5年以上，33% 退休1至5年，18% 未退休 (準備在未來至3年退休)

退休原因

- 屆退休年齡 / 職位合約完結 (51%)
- 想做其他事 (29%)
- 照顧家人 (17%)
- 收入足夠退休生活 (17%)
- 不想再工作 (17%)

退休前職級

最高管理層 (11%) ; 行政管理層 (27%) ; 業務營運人員 (18%) ;
勞動工作 (12%) ; 初級職務 (11%) ; 家庭主婦 (2%)

自我評估 個人整全健康

- 世界衛生組織對健康的定義是指「身體上、精神上 and 社會適應上的完好狀態，而不僅僅是沒有疾病或者不虛弱」。
- 美國精神科醫生 Dr Anthony Allen 提出全人健康 (Whole Person Wellness) 的概念---身、心、靈、與環境的關係和與人的關係都健康。也有研究指出幸福/福祉(Well-being) 可以用身體健康、能量水平、有沒有抑鬱症狀、快樂和生活滿足度和心理健康等去量度。



自我評估個人整全健康

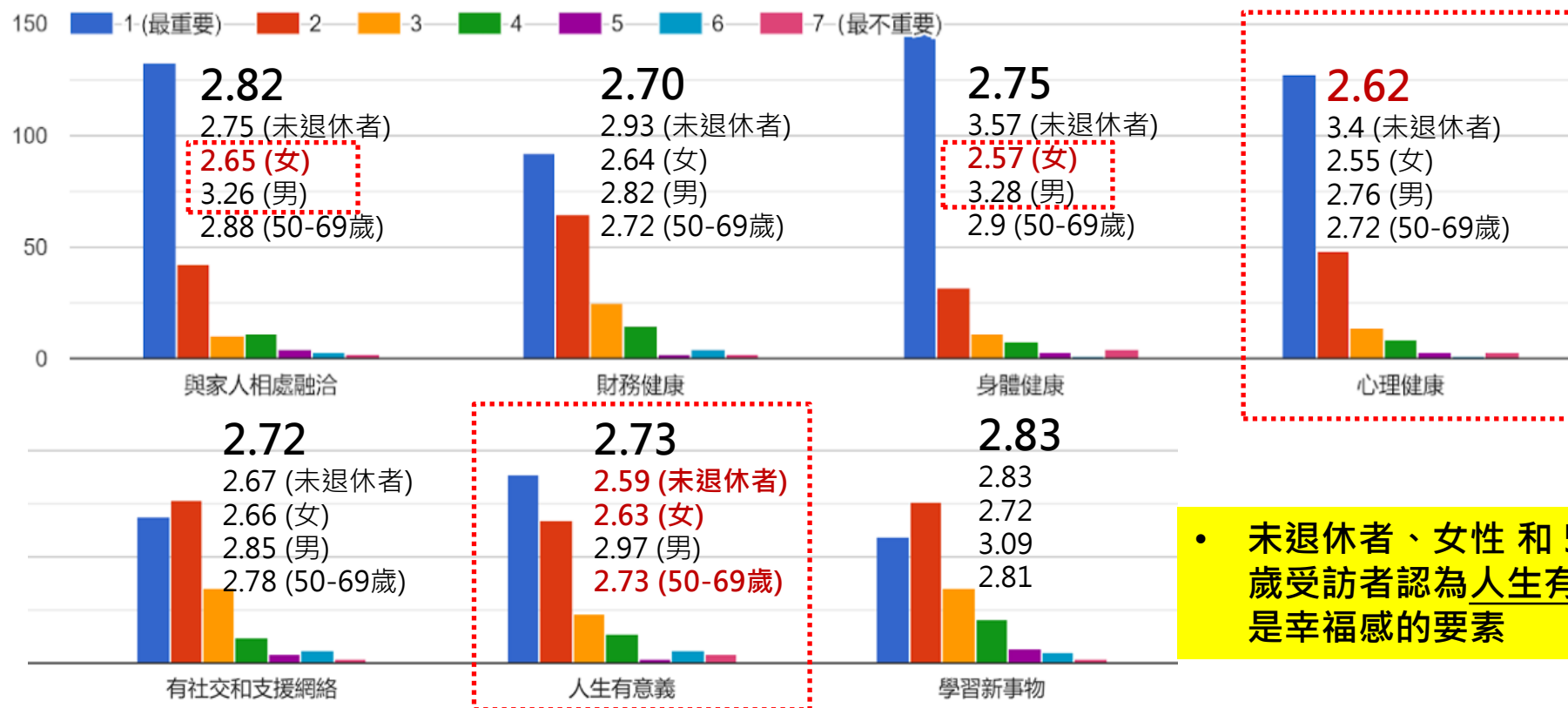
平均分 (0 - 10) 0=非常不同意 10=非常同意			
	整體	男 (59)	女 (146)
滿意自己的身體健康狀況	7	7.1	7.2
滿意自己的能量水平	7	7.2	7.2
同意沒有抑鬱焦慮症狀	7	6.9	7.1
有幸福感和人生滿足感	7.6	7.9	7.5
心理健康	7.8	8	7.8
投入十足時間、能量和資源照顧整全健康	7.5	7.3	7.5

受訪者對個人整全健康普遍感到相當「滿意」

構成退休生活幸福感和生活滿足度的元素： 最多人視心理健康為首位

(以平均分計依次為：心理健康、財務健康和 有社交和支援網絡)

11. (請按重要性排列: 1= 最重要 7 =最不重要) 你認為幸福感和生活滿足度由哪些方面構成?



• 心理健康是構成退休生活幸福感和滿足感最重要的元素

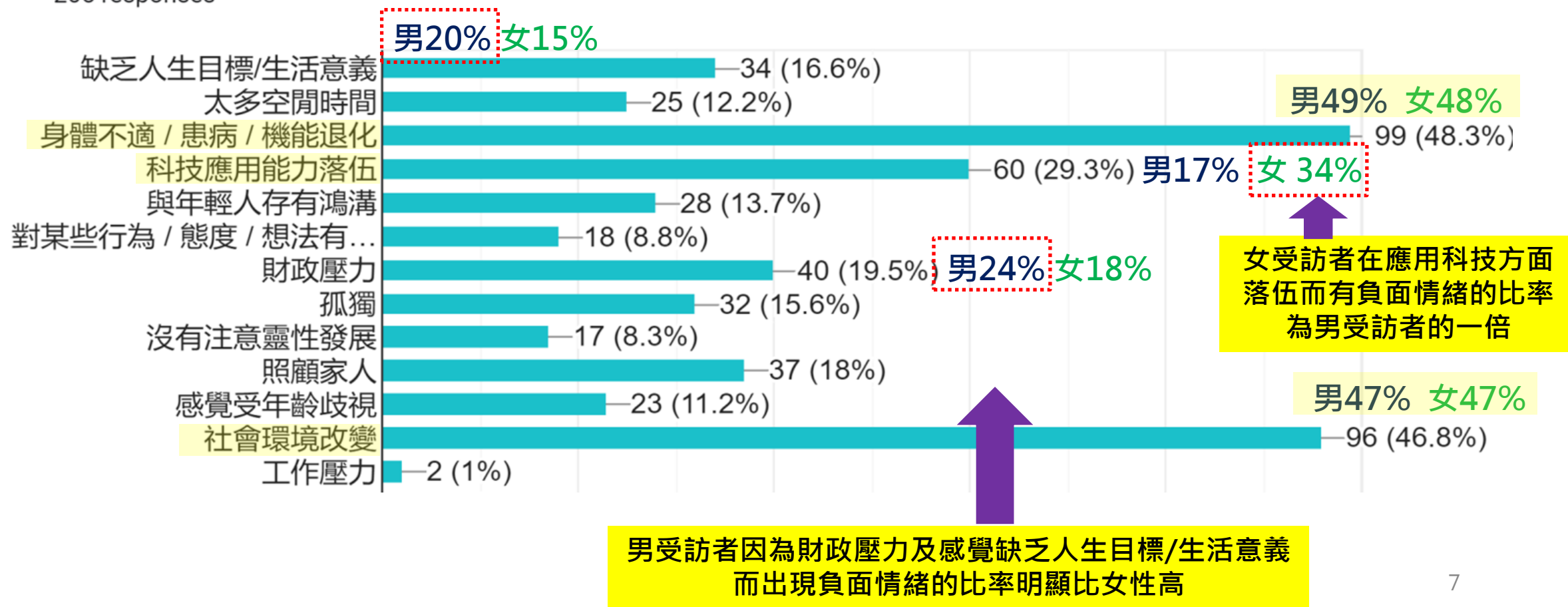
• 女性較男性重視身體健康和與家人關係

• 未退休者、女性和 50-69 歲受訪者認為人生有意義是幸福感的要素

負面情緒主要來源：身體不適及退化(48.3%)、社會環境改變(46.8%)、科技應用能力落伍(29.3%)

8. 你的負面情緒（不開心 / 焦慮 / 緊張等）多源自：(可選多於一項)

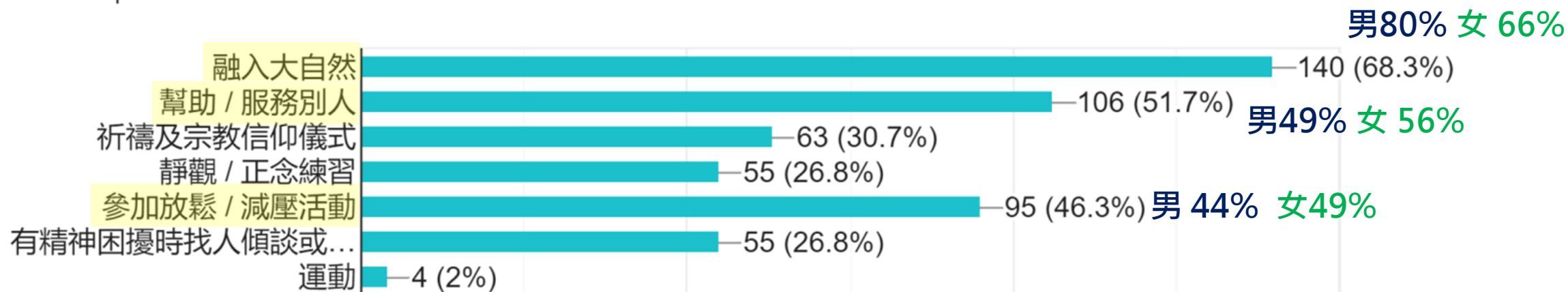
205 responses



紓減壓力/負面情緒的方法：融入大自然(68%)、幫助/服務別人(52%)、放鬆及減壓活動(46%)

10. 你如何紓減壓力/負面情緒？(可選多於一項)

205 responses



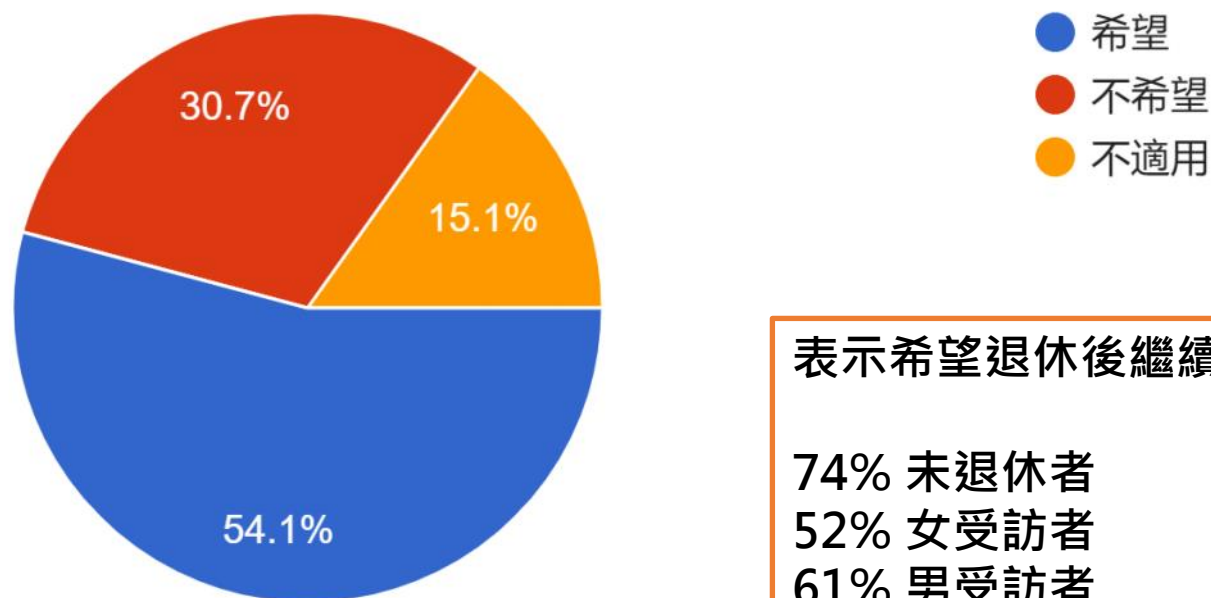
退休生活、 義工參與、 創造社會效益



超過半數受訪者希望退休後繼續工作

12. 你希望退休後繼續工作嗎？

205 responses



表示希望退休後繼續工作:

74% 未退休者

52% 女受訪者

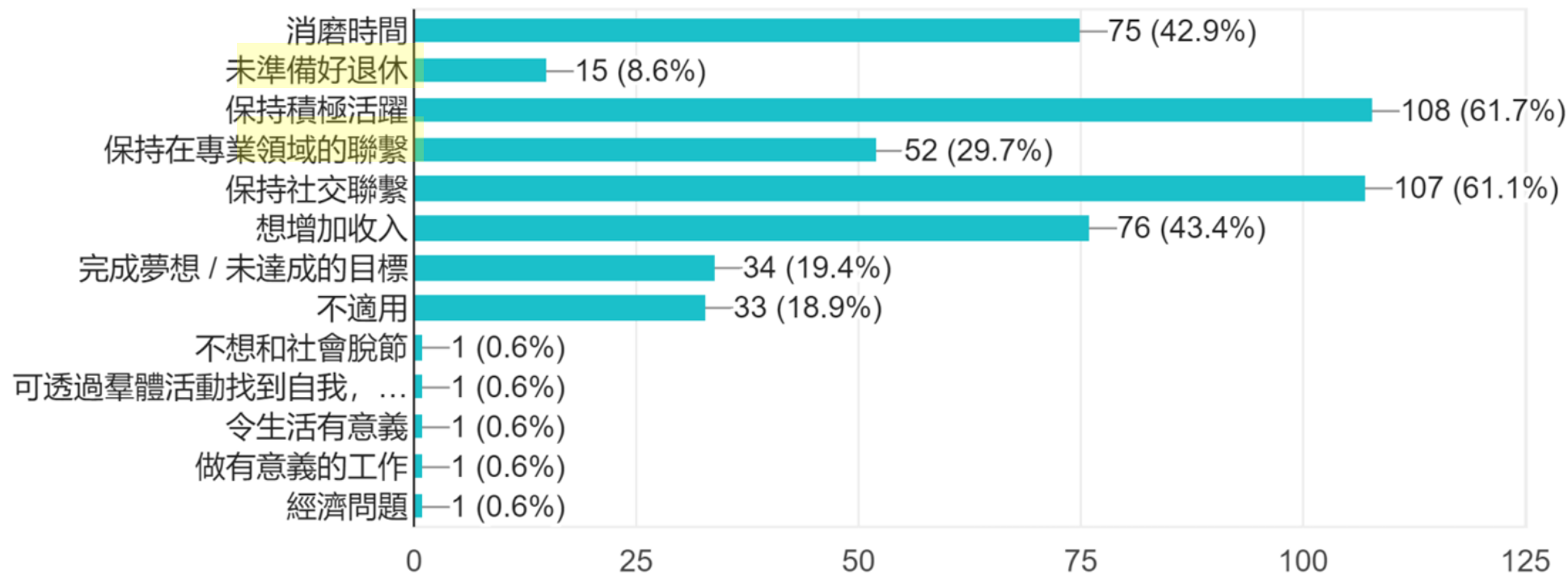
61% 男受訪者

54% 50至69歲人士

退休後想繼續工作，因為想保持積極活躍(62%) 、保持社交聯繫(61%)、增加收入(43%)、 消磨時間(43%)

13. (承12題)退休後再繼續工作的原因? (可選多於一項)

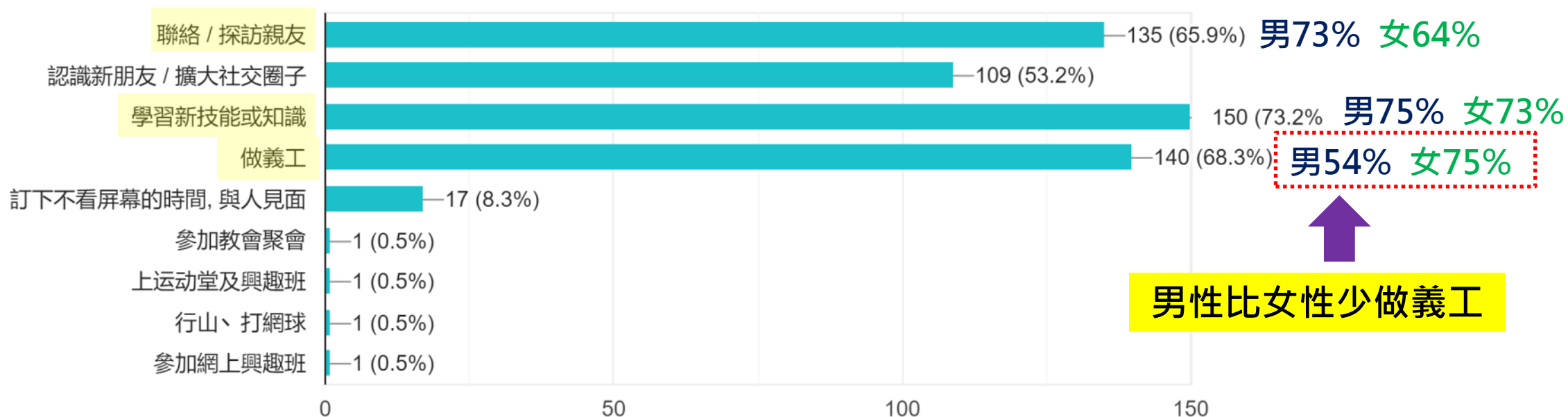
175 responses



最多人有的社交活動習慣：學習新技能/知識 (73%)、做義工(68%) 和 聯絡/探訪親友(66%)

9. 你有以下社交活動的習慣嗎? (可選多於一項)

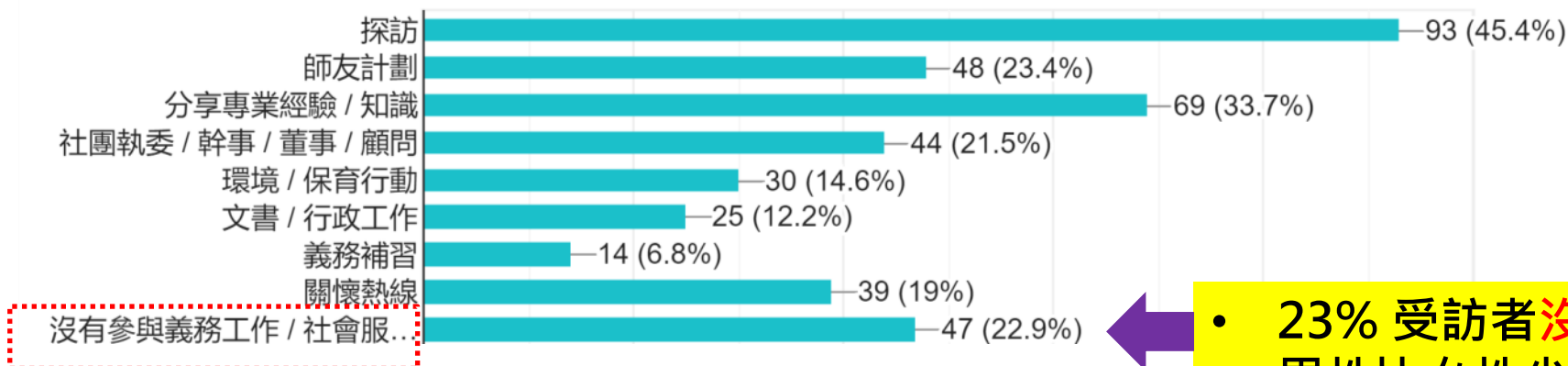
205 responses



最多人參與的義工/社會服務：探訪(45%)、 分享專業知識(34%) 和 師友計劃(23%)

14. 你有參與以下哪類義務工作 / 社會服務? (可選多於一項)

205 responses



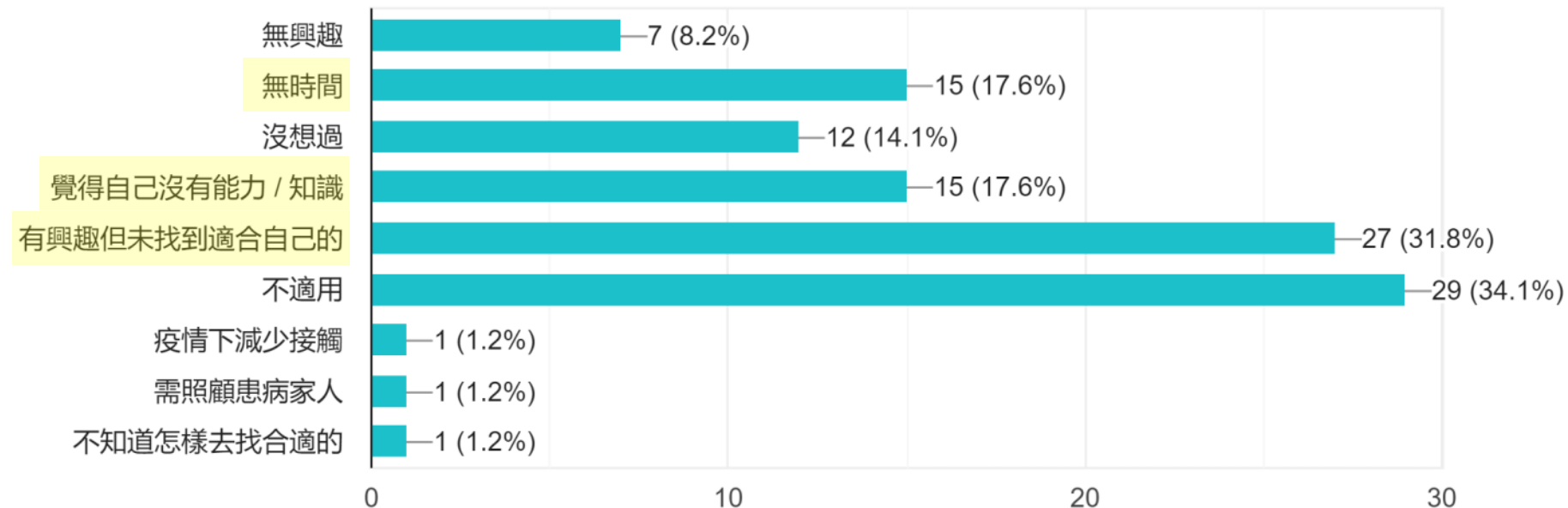
- 23% 受訪者**沒有**參與義工/社會服務
- 男性比女性少做義工

男28% 女17%

無參與義工/社會服務的主要原因：有興趣但未找到合適的(32%)、覺得自己無能力/知識和沒有時間各佔18%

15. 如第14題回答 "沒有參與義工 / 社會服務"者, 原因是:

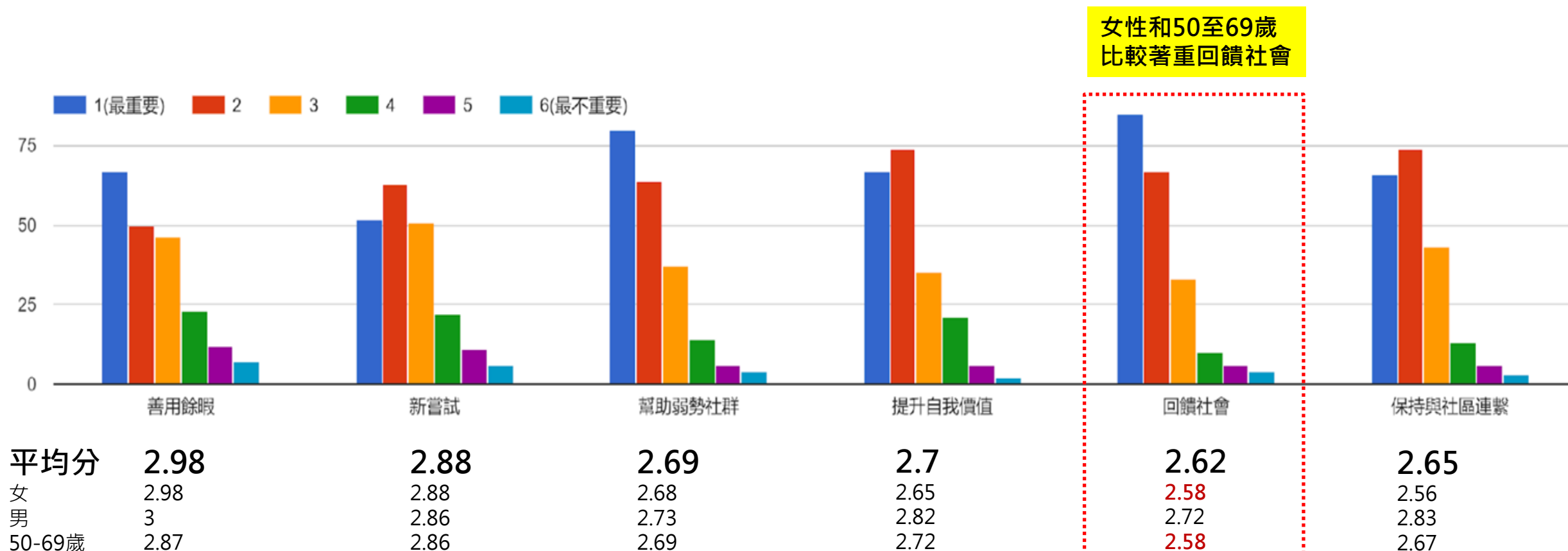
85 responses



參與義工的目的：最多人視回饋社會最重要

(以平均分計依次為：回饋社會、保持與社區連繫、幫助弱勢社群、提升自我價值)

16. 你參與義務工作的主要目的是：(請用排序回答優先次序 1= 最重要 6 =最不重要)

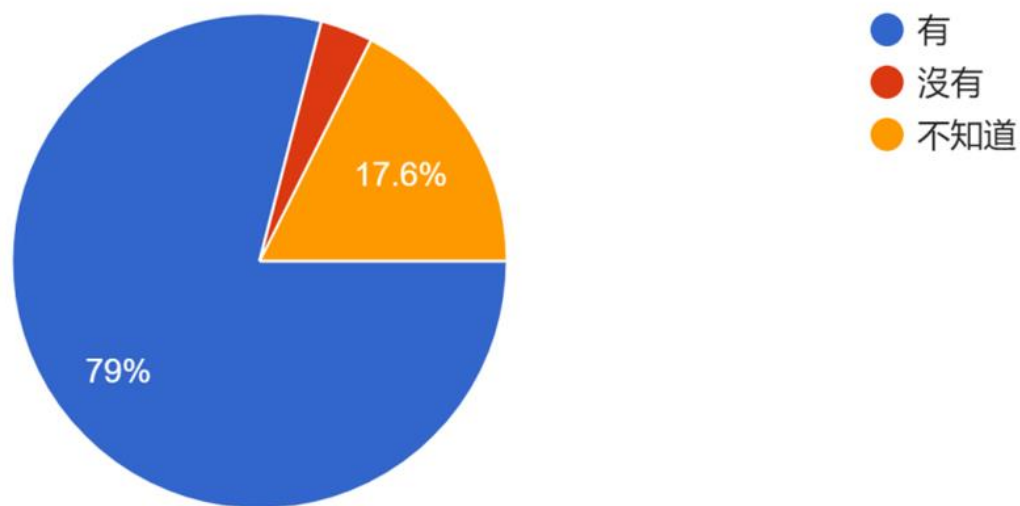


近八成受訪者有興趣用人生和工作經驗 在退休後貢獻社會

17.

你有興趣用自己的人生經驗和工作經驗，在退休後貢獻社會，惠及有需要的社群 / 環境 / 經濟嗎？

205 responses



總結

1. 受訪者評估自己的全人健康良好。男性的自我評分較女性高，但男性照顧個人全人健康而投入的時間精力和資源都較少。
2. 最多人視**心理健康**為構成退休生活幸福感和生活滿足的首要元素。
3. 負面情緒主要來自身體不適/退化、社會環境轉變和追不上科技應用潮流。較多男性因欠缺人生目標和意義以及財政壓力而有負面情緒；因為科技應用能力不足而有負面情緒的女性明顯較多。
4. 親近大自然和做義工是最多人選擇的減壓和紓解負面情緒方法。
5. 八成人表示樂於在退休後用自己的人生和職場經歷貢獻社會，如做義工和社會服務。但男性有做義工習慣的比率顯著比女性低。回答沒有做義工的主要原因是有興趣但未找到合適的機會。

逆風與你



賽馬會逆風跨代計劃
Jockey Club Bounce Back
Intergeneration Programme 2.0

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

Stay Positive Stay Active

5.3 ²⁰²² TUE — 5.14 SAT

賽馬會逆風跨代計劃2.0

2022年5月3日



逆風領袖大招募

「賽馬會逆風跨代計劃2.0」由社創新動力主辦，獲香港賽馬會慈善信託基金慷慨捐助，以跨代互動及體驗式的活動模式，提供課堂以外學習機會。計劃讓年青人與退休人士（逆風領袖）1對1形式互相分享寶貴的生涯經歷，過程中領悟低處未算低，人生起伏是常態，最重要的是勇敢面對，迎難而上。

現招募「前輩」 成為「逆風領袖」

「逆風領袖」以自身半世紀的人生閱歷，到學校啟導青年人的正面思維，培養年青人的抗逆力，於「思想、心態、行動」三個階段轉化學生的價值觀；同時讓前輩重整過去，領略退休生活新方向。

對象：50+歲（在職但即將退休、已退休）
不同背景界別的人士

義工服務 6節 共25小時

計劃時期：2020年7月至2023年3月

第1節 8小時	第2-4節 每節2小時	第5節 8小時	第6節 3小時
【互動遊戲】	【授課】	【授課+畢業禮】	【逆風領袖分享】
• 逆境挑戰	• 人生價值 • 抗逆策略 • 經驗之談	• 回顧、見證 • 訂立目標	• 經驗總結



1/ 培訓 「逆風領袖」裝備日營-8小時

- 學習聆聽的技巧和讚美欣賞的說話
- 面對青年人的心態及啟導青年人的技巧
- 如何訂定人生價值的優次，成功所需要的信念
- 帶領青年人從活動中反思的方法，助他們建構屬於自己的抗逆信念與方法



2/ 到校服務 「逆風抗逆力提升」工作坊-25小時

培訓導師帶領「逆風領袖」與中三、四學生以1對1形式經歷各種啟導活動，深入反思，互相分享人生價值觀及經驗。

逆風領袖感言

- 計劃讓我學懂了聆聽的重要性，也學會在同學身上反思自我。
- 與同學的相遇就似灑下一粒種子，未必有即時的成效，卻有長遠的影響，曾經有同學於一段時間後向我「報喜訊」及道謝，讓我感到滿足。

了解更多



逆風領袖分享短片



賽馬會逆風跨代計劃2.0 逆風領袖招募 (2022年6月)



簡介會

日期：2022年5月16日（一）

時間：11:00am- 12:00pm

*地點：創伶匯 InnoAge Hub

對象：50+歲（已退休、在職但即將退休）

內容：「賽馬會逆風跨代計劃」介紹及參加者分享、活動預告



【「逆風領袖」培訓日詳情】（費用全免）

日期：2022年6月1日（三）

時間：10:00am- 5:00pm

*地點：創伶匯 InnoAge Hub

對象：50+歲（在職但即將退休、已退休）並將會參加2022年6月份的逆風領袖

內容：與青年人溝通的技巧、代溝的化解、轉化負面思想的方法、總結人生價值等

導師：由Teengineer正向教育學院安排專業培訓導師



【「逆風抗逆力提升」工作坊－學生培訓】



賽馬會逆風跨代計劃
Jockey Club Bounce Back
Intergeneration Programme 20

香港管理專業協會羅桂祥中學 (地點:天水圍天柏路26號)

第一節 2022年6月4日 (六) | 8:30am-5:00pm

第二節 2022年6月9日 (四) | 2:00pm-5:00pm

第三節 2022年6月16日 (四) | 2:00pm-5:00pm

第四節 2022年6月23日 (四) | 2:00pm-5:00pm

第五節及畢業禮 2022年6月25日 (六) | 9:00am-5:00pm

*第六節(逆風領袖重聚分享) 2022年6月30日 (四) | 2:00pm-5:00pm

名額: 20位



培訓及工作坊報名連結
(報名前請先登記成為會員)
截止日期:2022年5月24日

*簡介會、培訓日及第六節地點為「創伶滙 InnoAge Hub」

地址:荔枝角青山道700號時運中心1602-03室,荔枝角站C出口