



新聞稿 即時發佈

賽馬會逆風跨代計劃 2.0

50+ 全人健康滿意度調查結果發佈

八成人樂於在退休後用人生及職場經驗貢獻社會

(2022年5月3日) 退休等於停止工作？儲夠錢和無病痛就是美滿的退休生活？賽馬會逆風跨代計劃 2.0 的主辦機構社創新動力最近一項調查發現，受訪的 50 歲以上年長人士/退休人士認為構成幸福感和生活滿意度的元素，最重要是心理健康、財務健康和人際網絡，而人生意義亦比身體健康重要。逾半受訪者希望退休後繼續工作，近七成人為維持活躍社交而學習新技能或做義工，八成人表示有興趣用自己的人生及職場經驗貢獻社會。

社創新動力校園項目執行委員會主席蔡崇機先生指出，調查結果印證退休人士對身心靈健康活動和回饋社會的機會需求殷切。過去五年，「賽馬會逆風跨代計劃」培訓了逾 250 名退休人士成為「逆風領袖」，他們接受正向心理學培訓後，以師友方式啟導中學生建立正向人生觀和抗逆力，互相啟發。這班志同道合而具有不同專長的退休人士透過交流和協作，至今推出數項社會企業和社會公益項目。「賽馬會逆風跨代計劃 2.0」現正招募新一屆的「逆風領袖」，歡迎 50 歲以上有意為退休生活增添個人和社會意義的人士參與。

首辦「逆風與你 Stay Positive Stay Active」身心靈抗逆活動

另外，「賽馬會逆風跨代計劃 2.0」由今日起(5月3日)至5月14日舉行線上正向「抗逆」活動系列「逆風與你 Stay Positive Stay Active」，期間有多個身心靈工作坊、導賞活動和退「優」人士分享會。

詳情可參閱社創新動力專頁：www.sif.com.hk/event-staypositivestayactive

調查結果：受訪者自覺整全健康良好 幸福感繫於心理健康

調查於 2022 年 4 月 4 日至 4 月 20 日期間，以網上問卷方式進行。問卷設計參考了美國精神科醫生 Dr Anthony Allen 提出的「全人健康」(Whole Person Wellness) 概念，即健康包含身、心、靈健康，與環境和與人建立健康的關係，以及從其他研究借用個人整全健康的自我評估方法。

「賽馬會逆風跨代計劃」讓退休人士將知識和經驗化為力量

兩位參加過「賽馬會逆風跨代計劃」的社創新動力「逆風領袖」亦在場分享，他們不約而同表示成為中學生的人生教練，從中加深了解年青一代的想法，聆聽他們的需要，自己也得到啟發。退休前是地產發展公司商場管理高層人員的沈偉民 (Raymond) 說，他因而在社創新動力認識了幾位想法相近的會友合作創辦了「正向品格導我航」項目，向中學生推廣正向品格培育活動，成為他退而不休的 Encore Career。

五年前退休的趙頌賢 (Lisa) 女士從事市場開發及營運多年，她在「逆風」計劃曾擔任十位中學生的人生教練，感恩自己有機會以生命影響生命；並結識到志同道合的退休人士，大家都想用自己的知識和經驗回饋社會，應對一些社會需要。她於 2018 年創立了「首智新天地 STEM MIND」為年長人士提供 STEM 教育服務，例如學習程式編碼及保障網絡安全等。其後她又成立「孝·傳承」跨代共融平台，曾舉辦適合家中不同世代的成員一同參與的活動。最近有為照顧者和長者而設的體適能評估及運動計劃。

「賽馬會逆風跨代計劃 2.0」現正招募新一屆「逆風領袖」，簡介會將於 2022 年 5 月 16 日舉行。計劃詳情：www.sif.com.hk/bounceback-eh

###

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捐助，以跨代互動及體驗式的活動模式，提供課堂以外的學習機會。計劃讓年青人與退休人士(逆風領袖) 互相分享寶貴的生涯經歷，過程中領悟低處未算低，人生起跌是常態，最重要的是勇敢面對，迎難而上。

網站：www.sif.com.hk/bounceback-eh

社創新動力

社創新動力 (Social Impact Fellows) 為本港非牟利機構，凝聚退而不休，有志回饋社會的 50 歲以上年長人士，提供平台讓他們得到啟導，連結社群和網絡，提升能力，以開展人生下半場的志業，創造更有意義的生活和創造社會效益。

網站：www.sif.com.hk

傳媒聯絡及安排訪問：

Fiona Shek

電郵：Fiona.shek@pr4good.com

電話：9103 7177

< 附件一 > 50+全人健康滿意度調查結果

是次調查於 2022 年 4 月 4 日至 4 月 20 日期間，以網上問卷方式進行，訪問 205 名年齡為 50 歲或以上人士，女性和男性各佔 71% 和 29%，八成多受訪者已退休，52%受訪者具專上/學士以上學歷。

受訪者自覺整全健康良好 幸福感繫於心理健康

調查發現受訪者對個人整全健康普遍感到相當「滿意」，在身體和心理健康、能量水平、有沒有抑鬱症狀、有幸福感和人生滿足感等各方面，自我評分平均為 7 至 7.8 分（滿分為 10 分）。調查亦發現，受訪者認為心理健康是構成退休生活幸福感和滿足感最重要的元素，其次是財務健康和有社交及支援網絡(按平均分計)。50 至 69 歲年齡組別的受訪者則視人生意義有較高的重要程度。[見表一]

表一：構成退休生活幸福感和滿足感的元素重要次序

重要程度 (由高至低)	整體	女	男	50-69 歲	未退休人士
1	心理健康	心理健康	心理健康	心理健康	心理健康
2	財務健康	有社交及支援網絡	財務健康	財務健康	有社交及支援網絡
3	有社交及支援網絡	身體健康	有社交及支援網絡	人生有意義	與家人相處融洽

女性較易受社會環境轉變困擾

問及負面情緒的來源時，男受訪者表示是身體不適/患病/機能退化（49%）、社會環境轉變（40%）和財政壓力（24%）。而女受訪者的負面情緒主要來源為社會環境改變（47%），其次是身體不適/患病/機能退化（38%）和科技應用落伍（34%）。秦彩萍女士補充，香港過去三年經歷社會狀況不穩定和新冠疫情爆發所帶來的影響，是較明顯的社會環境轉變。至於如何紓減壓力和負面情緒，近七成受訪者選擇融入大自然，約半數人會幫助/服務別人和參與放鬆及減壓活動。[見表二]

表二：負面情緒的主要來源和減壓/ 紓減負面情緒的主要方法

	整體 (N=205)	女 (N=146)	男(N=59)
負面情緒 主要來源	身體不適/患病/機能退化 (48%) 社會環境改變 (47%) 和 科 技 應 用 落 伍 (29%)	社 會 環 境 改 變 (47%) 身 體 不 適 / 患 病 / 機 能 退 化 (38%) 科 技 應 用 落 伍 (34%)	身 體 不 適 / 患 病 / 機 能 退 化 (49%) 社 會 環 境 轉 變 (40%) 財 政 壓 力 (24%)
減壓 / 紓減 負面情緒的 主要方法	融入大自然 (68%) 幫助/服務別人 (52%) 放 鬆 及 減 壓 活 動 (46%)		

逾六成人希望退而不休 八成人願以個人經歷貢獻社會

逾半受訪者表示希望在退休後繼續工作，想工作的原因最主要是想保持積極活躍（62%）、保持社交聯繫（62%）、增加收入（43%）和消磨時間（42%）。至於如何保持活躍社交，最多人選擇的方法頭三位是學習新技能（73%）、做義工（68%）和探訪/聯絡親友（66%）。秦彩萍指出，值得留意男士參與義務工作的比率只有五成多，遠低於女性的七成多。

在義工及社會服務參與方面，最多人曾經參與探訪活動（45%），分享專業經驗及知識（34%）和參加師友計劃（23%）。至於沒有做義工/社會服務的受訪者，大部分表示原因是有興趣但未找到合適的機會，其次是沒有時間和自覺能力/知識不足，沒興趣僅佔很少數。

問及參與義工的目的，最多人視回饋社會最重要。若以平均分計（1分最重要，7分最不重要），受訪者最重視回饋社會（2.62），保持與社區聯繫（2.64），幫助弱勢社群（2.69）和提升自我價值（2.7）。女性較著重社交連繫，而50至69歲年齡組別人士則較著重回饋社會。調查結果亦顯示，有近八成人表示有興趣退休後用自己的人生和工作經驗貢獻社會。

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

捐助機構 SOCIAL IMPACT FELLOWS 社創新動力 香港賽馬會慈善信託基金

逆風與你 Stay Positive Stay Active

5.3 TUE 2022 5.14 SAT

#逆風ChillTalk

幾位50+和退而不休的全人健康生活行者，分享如何在逆境中創造身心富足的生活，為人生下半场尋找動力和意義，展現正向精神。

5月3日(二) 14:30-16:00
「50+ 全人健康調查發佈會」
嘉賓：梁萬福醫生 (香港老年學會主席)

5月6日(五) 15:00-16:00
「50+還有無數可能」
嘉賓：鄧李錦芬女士, JP (前香港基金總裁)

5月13日(五) 14:30-16:00
「人生下半场，踏出彩虹情」
嘉賓：藍建文先生 (前香港體育新聞總編輯)
曾國華先生 (資深傳媒人)

#StayPositive 工作坊

每天一小時，重整內心的平靜，以迎接煩囂的一天。

5月6日(五) 10:00-11:00
「動一動 打開心」身體律動

5月7日(六) 15:00-16:00
一齊來畫啦啦 (1) - 從0開始學畫畫

5月11日(三) 10:00-11:00
正念瑜珈

5月12日(四) 10:00-11:00
森林浴

5月13日(五) 10:00-11:30
經一「樹」、長一「智」

#StayActive 工作坊

從探索未知的自我潛能和特質，到探索世界，驚喜往往是掌握在手中。

5月5日(四)
上午：活得更幸福—從PERMA開始
下午：踏上幸福摩天輪

5月10日(二) 14:30-16:00
家中漫遊「小大澳」

5月11日(三) 14:00-15:30
五種愛語

5月12日(四) 17:00-18:30
疫下旅遊—用耳「心」導遊

5月14日(六) 15:00-16:00
一齊來畫啦啦 (2) - 你手畫我心

社創新動力
社創新動力(Social Impact Fellows) - 為本港非牟利機構，致力為50歲或以上人士提供交流及協作平台，激勵及支持年屆黃金歲月的人士，善用和發揮其專長、人生及職場經驗、人際網絡和熱誠回饋社會，為自己的生活、社區和環境創造價值。

「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)互相分享寶貴的生運經歷，過程中借彼此處未算低，人生起伏是常態，最重要的是勇敢面對，迎難而上。

活動報名名：QR Code, 電話: 23701622 / 54801057 (Whatsapp), 網站: www.sif.com.hk, FB: @socialimpactfellows

日期： 2022 年 5 月 3 日至 5 月 14 日

詳情可參閱社創新動力專頁： www.sif.com.hk/event-staypositivestayactive

	#StayPositive 工作坊 (線上)	#StayActive 工作坊 (線上)
	每天一小時，重整內心的平靜，讓你接迎煩囂的一天	探索未知的自我潛能和特質 探索世界 驚喜往往是掌握在手中
5月5日(四)		上午: 活得更幸福 從 PERMA 開始 下午: 踏上幸福摩天輪
5月6日(五)	動一動打開心身體律動	
5月7日(六)	一齊來畫啦啦----從0開始畫畫	
5月10日(二)		家中漫遊「小大澳」
5月11日(三)	正念瑜珈	五種愛語
5月12日(四)	森林浴	疫下旅遊：用耳「心」導遊
5月13日(五)	經一「樹」，長一「智」	
5月14日(六)		一齊來畫啦啦----你手畫我心

#逆風 ChillTalk

幾位 50+ 和退而不休人的全人健康生活行者分享如何在逆境之中創造身心富足的生活
為人生下半場尋找動力和意義，展現正向精神

日期	
5 月 3 日 (二) 15:00 – 16:00	財務醫療以外的退「優」生活 講者：梁萬福醫生 (香港老年學會主席)
5 月 6 日 (五) 14:00 – 15:00	50+ 還有無數可能 講者：鄭李錦芬女士，JP (團結香港基金總裁)
5 月 13 日 (五) 14:30 – 16:00	人生下半場 踢出彩虹情 講者：戴健文先生 (前香港電台副廣播處長) 及 曾智華先生(資深傳媒人)

(完)