基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283　電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438　網址 Website: www.cfsc.org.hk

媒體報導

日期：　2014 年 8 月 29 日 (星期五)
資料來源：　星島日報地區報 – 九龍東區 – Issue 435 – P.1
標題:　繪彩色退休時代 銀髮族學院 追逐往時夢
參考網址:　請按此

■陳生(右)和陳太(左)追求豐盛的退休人生，因此在悅齡薈修讀各種課程，與時並進。 曾憲宗攝

■「思睿學院」的課程專為五十歲或以上退休人士而設，有趣多元化，包括「Art Jamming」等。

星島日報 地區報 九龍東區 SING TAO DAILY ISSUE 435
日期：29/08/14-04/09/14

繪彩色退休時代

銀髮族學院 追逐往時夢

當社會正為全民退保之「錢從何來」傷透腦筋，有一群退休長者認為，養老不局限於經濟環境。他們雖沒條件享受打高爾夫球等奢華康樂，但卻不甘於閒坐公園、快餐店「過日晨」，誓要追回「那些年」因拼搏而錯過的夢想，在專為退休人士而設的學院中，尋找豐盛富意義的頤年。　**記者：楊婷茵**

「追夢」不再是年輕人的專利，年過六旬的陳錦波和太太Winnie生於未有社區中心興趣班的年代，一個會計，一個文員，最寶貴「那些年」都獻給了工作，「年輕時為生活拼搏，很多事情未試過。」兩口子認為退休生活的質素，不能單靠金錢衡量，還有身心健康和滿足感，且要享受富趣味性和多元化節目，不一定要大灑金錢。陳生閒時會到帕書店打書釘，陳太每周兼職兩天，兩人平日到悅齡薈的中心當義工和參加興趣班，發揮所長。

今年剛退休的陳生，不介意花費數十至數百元參與「遲來的興趣班」，「最緊要自己喜歡，沒興趣的，免費也不會去。」陳生年輕時熱愛漫畫，但從沒想過自己也能一嘗「畫家」夢，他參加漫畫班後，不時在家創作四格漫畫。陳太亦上了人生第一節調解課，課程由認可家事調解員執教，「以前不開心時，覺得沒人開解我，現在自己也能冷靜紓解負面情緒。」

拓闊圈子提升自信

陳生指，與時代脫節，成了長者踏出家門的障礙，「年輕時只顧賺錢，少接觸外界社會，覺得見識不及人而自卑，他們必須踏出第一步，拓闊社交圈子，吸收新知識，才能提升自信。」他今年始參與興趣班，涉獵範疇包括沙畫、理財、營養痛症、愛笑瑜伽、農莊體驗等，暫已認識數十位新「老友」，且會用WhatsApp聯絡和接收中心最新資訊，「潮」氣十足。

陳生和陳太居於觀塘私樓，現靠積蓄養老，雖沒兒女，但也不想成為新一代的沉重負擔，相比起每月三千的供養，他們認為興趣班年輕導師的愛心更難能可貴，又大讚其教學優秀。

重投社區 貢獻所長

終身學習

不同階層的長者，消遣方式各異，有的到會所打高爾夫、遊船河，有的不想消費，足不出戶當「隱蔽長者」，有的在公園、快餐店閒坐，有的打牌聚賭。「他們都是因為生活苦悶和沒寄託。」陳生和陳太則選擇了終身學習，繼續回饋社會。基督教家庭服務中心社工紀雪瑛(圖)指，隨退休一族年輕化，長者晚年生活質素令人關注，其中不少更是專業人士，他們希望繼續貢獻社群，而非隱蔽家中「過日晨」。

中心悅齡薈內的「思睿學院」二〇一四年成立，專為五十歲或以上退休人士而設，提供免費和收費的多元化課程及講座，包括魔術、盆景、非洲鼓、西式糕點和磬樂治療等，旨在提升退休人士的心思活動，持續發揮創造力及貢獻所長，現有一百六十名來自港九新界的會員，九至十一月將每月舉辦一次大型免費健康講座，名額約三百人。中心正培訓年輕長者為健體運動導師，讓老友記活學活用，貢獻高齡長者。

■年輕有愛心的導師和古色古香教室，令陳太愛上烹飪課。

基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre
香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

當社會正為全民退保之「錢從何來」傷透腦筋，有一群退休長者認為，養老不局限於經濟環境。他們雖沒條件享受打高爾夫球等奢華康樂，但卻不甘於閒坐公園、快餐店「過日晨」，誓要追回「那些年」因拼搏而錯過的夢想，在專為退休人士而設的學院中，尋找豐盛富意義的頤年。

「追夢」不再是年輕人的專利，年過六旬的陳錦波和太太 Winnie 生於未有社區中心興趣班的年代，一個會計，一個文員，最寶貴「那些年」都獻給了工作，「年輕時為生活拼搏，很多事情未試過。」兩口子認為退休生活的質素，不能單靠金錢衡量，還有身心健康和滿足感，且要享受富趣味性和多元化節目，不一定要大灑金錢。陳生閒時會到帕書店打書釘，陳太每周兼職兩天，兩人平日到悅齡薈的中心當義工和參加興趣班，發揮所長。

今年剛退休的陳生，不介意花費數十至數百元參與「遲來的興趣班」，「最緊要自己喜歡，沒興趣的，免費也不會去。」陳生年輕時熱愛漫畫，但從沒想過自己也能一嘗「畫家」夢，他參加漫畫班後，不時在家創作四格漫畫。陳太亦上了人生第一節調解課，課程由認可家事調解員執教，「以前不開心時，覺得沒人開解我，現在自己也能冷靜紓解負面情緒。」

拓闊圈子提升自信

陳生指 ，與時代脫節，成了長者踏出家門的障礙，「年輕時只顧賺錢，少接觸外界社會，覺得見識不及人而自卑，他們必須踏出第一步，拓闊社交圈子，吸收新知識，才能提升自信。」他今年始參與興趣班，涉獵範疇包括沙畫、理財、營養痛症、愛笑瑜伽、農莊體驗等，暫已認識數十位新「老友」，且會用 WhatsApp 聯絡和接收中心最新資訊，「潮」氣十足。

陳生和陳太居於觀塘私樓，現靠積蓄養老，雖沒兒女，但也不想成為新一代的沉重負擔，相比起每月三千的供養，他們認為興趣班年輕導師的愛心更難能可貴，又大讚其教學優秀。

重投社區 貢獻所長

不同階層的長者，消遣方式各異，有的到會所打高爾夫、遊船河，有的不想消費，足不出戶當「隱蔽長者」，有的在公園、快餐店閒坐，有的打牌聚賭。「他們都是因為生活苦悶和沒寄託。」陳生和陳太則選擇了終身學習，繼續回饋社會。基督教家庭服務中心社工紀雪瑛指，隨退休一族年輕化，長者晚年生活質素令人關注，其中不少更是專業人士，他們希望繼續貢獻社群，而非隱蔽家中「過日晨」。

中心悅齡薈內的「思睿學院」二〇一四年成立，專為五十歲或以上退休人士而設，提供免費和收費的多元化課程及講座，包括魔術、盆景、非洲鼓、西式糕點和磬樂治療等，旨在提升退休人士的心思活動，持續發揮創造力及貢獻所長，現有一百六十名來自港九新界的會員，九至十一月將每月舉辦一次大型免費健康講座，名額約三百人。中心正培訓年輕長者為健體運動導師，讓老友記活學活

基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre
香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

用，貢獻高齡長者。

- 完 -