



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: 2015年12月9日(星期三)

資料來源: 成報 — 樂齡 — L1

標題: 男人之苦 黃金晚年

L01 逢星期三出版
09/12/2015 星期三

樂齡

成報
SING PAO DAILY NEWS

第三十七期

男人之苦 黃金晚年

基督教家庭服務中心一項關於《男人之苦男性長者資料搜集》，發現絕大多數恐懼「健康衰退」，其次是「經濟能力下降」。有受訪長者表示，沒有收入，只可以靠積蓄生活，感到壓力；亦有長者指出，一直希望繼續工作，奈何因年齡問題，最後也被迫要申領綜援。中心發言人指出，香港的退休保障不完善，當局需優化有關政策。 本報港聞部報道



■(左起)吳先生、陳先生分享長者如何面對晚年的生活。

自古有云，男兒有淚不輕彈，在父權文化下成長的男士，對個人尊嚴及男性角色特別重視，故當他們面對年老體弱、能力下降時，容易感到沮喪，甚至恐懼，長遠可能影響身心健康。基督教家庭服務中心轄下耆性資源輔導中心於今年7月至9月期間進行了一項關於《男人之苦男性長者資料搜集》，訪問115位來自東九龍60歲或以上的男性長者，找出他們退休後最恐懼的事情，期望藉此對症下藥，協助他們發展健康晚年生活。結果發現絕大多數恐懼「健康衰退」，其次是「經濟能力下降」、「性能力下降」及「形象衰老」。

退休逾十年76歲的吳先生表示，退休後最大的生活變化及憂慮是「經濟能力」方面，沒有收入，現今的社會情況長者普遍難以靠子女供養，只可以靠積蓄生活。此外，退休初期，跟太太也會

磨擦多了，唯有互相遷就。陪伴在旁的吳太太聽罷笑說，「兩句不合，第三句我便走開，去洗菜，放多點水洗久一點」。單身73歲的陳先生退休後曾短暫「做散工」，一直希望繼續工作，奈何因年齡問題，最後也被迫要申領綜援，陳先生慨嘆，想買東西不能買，想繼續工作但無人長聘請。當談及如何適應退休生活，吳先生與陳先生不約而同表示自從到社區中心參加活動，學多一點東西和上堂，身心愉快了不少，幫助他們渡過

老年時間。

基督教家庭服務中心高級服務經理黃菊靜表示，香港的退休保障不太完善，但人口老化情況嚴重，當局需要努力優化有關政策。長者「經濟能力」方面，如果社會上不同企業可以給予長者機會，開放平台讓他們參與、貢獻，不但有助他們接觸社會，亦有助他們獲取收入。至於「健康衰退」方面，為長者提供全面的身體檢查也是一個值得考慮的方向。



老人科專科醫生莫俊強醫生建議長者要放下包袱，接納自己，建立晚年健康形象。



■「性教育推廣大使」透過幽默生動的笑語演繹男性長者的恐懼與壓力。



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20151209



基督教家庭服務中心一項關於《男人之苦男性長者資料搜集》，發現絕大多數恐懼「健康衰退」，其次是「經濟能力下降」。有受訪長者表示，沒有收入，只可以靠積蓄生活，感到壓力；亦有長者指出，一直希望繼續工作，奈何因年齡問題，最後也被迫要申領綜援。中心發言人指出，香港的退休保障不完善，當局需優化有關政策。

自古有云，男兒有淚不輕彈，在父權文化下成長的男士，對個人尊嚴及男性角色特別重視，故當他們面對年老體弱、能力下降時，容易感到沮喪，甚至恐懼，長遠可能影響身心健康。基督教家庭服務中心轄下耆性資源輔導中心於今年7月至9月期間進行了一項關於《男人之苦男性長者資料搜集》，訪問115位來自東九龍60歲或以上的男性長者，找出他們退休後最恐懼的事情，期望藉此對症下藥，協助他們發展健康晚年生活。結果發現絕大多數恐懼「健康衰退」，其次是「經濟能力下降」、「性能力下降」及「形象衰老」。

退休逾十年76歲的吳先生表示，退休後最大的生活變化及憂慮是「經濟能力」方面，沒有收入，現今的社會情況長者普遍難以靠子女供養，只可以靠積蓄生活。此外，退休初期，跟太太也會磨擦多了，唯有互相遷就。陪伴在旁的吳太太聽罷笑說，「兩句不合，第三句我便走開，去洗菜，放多點水洗久一點」。單身73歲的陳先生退休後曾短暫「做散工」，一直希望繼續工作，奈何因年齡問題，最後也被迫要申領綜援，陳先生慨嘆，想買東西不能買，想繼續工作但無人長聘請。當談及如何適應退休生活，吳先生與陳先生不約而同表示自從到社區中心參加活動、學多一點東西和上堂，身心愉快了不少，幫助他們渡過老年時間。

基督教家庭服務中心高級服務經理黃菊靜表示，香港的退休保障不太完善，但人口老化情況嚴重，當局需要努力優化有關政策。長者「經濟能力」方面，如果社會上不同企業可以給予長者機會，開放平台讓他們參與、貢獻，不但有助他們接觸社會，亦有助他們獲取收入。至於「健康衰退」方面，為長者提供全面的身體檢查也是一個值得考慮的方向。

- 完 -