



媒體報導

日期: 2016年2月1日(星期一)
資料來源: TVB – 都市閒情
標題: 退而不「憂」不是夢?
參考網址: [請按此](#)
Youtube: [請按此](#)



退休是「打工仔」的終極美夢，但有調查發現，不少即將退休人士，非但未能懷着開心的心情迎接即將來臨的「長假」，更為退休後的生活及各項開支擔心不已。到底如何才可做到退而不「憂」？節目請來社工、臨床心理學家及安老機構代表一同探討。有調查報告顯示醫療是退休人士最擔心的事項，何以令他們如此憂心？今年的施政報告也有提及人口老化與醫療負擔的問題，究竟現時的醫療措施是否足以應付退休人士需求？退休後的生活費亦困擾着不少人，而香港在職人士的退休年齡一般介於 55 至 65 歲，但當中不少朋友仍然有工作能力，可以自力更生。他們其實希望繼續工作，但不少僱主卻不願意聘用上年紀人士，專家對此有何建議？過往曾有不少個案所見，長者於退休後的健康及情緒反而變差，加上更多時間留在家中，亦較容易與家人產生磨擦。究竟退休人士應如何調節心態？家人又可怎樣幫助他們適應退休的新生活？且聽嘉賓的實用建議。

- 完 -

