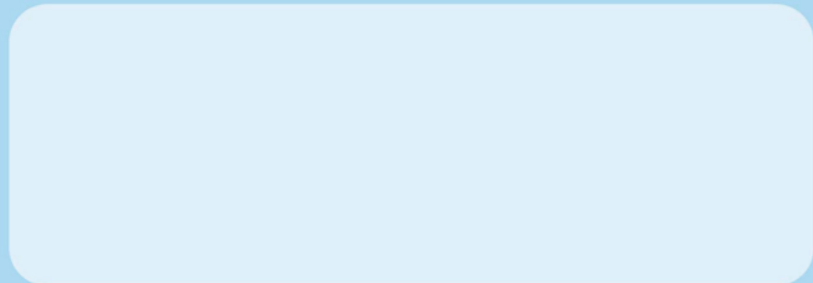


請帖郵票  
Stamp  
Here



## 印刷品

如有任何疑問，歡迎聯絡我們，電郵是info@kthcsc.com  
 本刊物由觀塘健康城市督導委員會出版 版權所有

KWUN 觀塘 TONG



## 健康城市

### 適應退休 資訊由衛生署提供


退休是一個逐漸發展的心理歷程，在退休前應先作好充分準備，包括經濟、心理和生理三方面，以便適應退休後的生活。

#### ★ 對於退休常見的謬誤及其真相 ★ ★ ★ ★ ★

- 謬誤一：**以為退休毋須計劃：研究顯示，對於那些缺乏穩定目標和計劃便退休的人，其適應退休生活會較差。
- 謬誤二：**認為退休會百無聊賴：有研究顯示那些期望退休後要有充實生活才感滿足的人，跟進其退休後五、六年的生活情況，發現其生活質素，相對於缺乏期望的人適應較佳。
- 謬誤三：**認為退休代表無用、無價值：研究發現，那些在退休後仍保持積極參與社區活動的人，他們對生活的滿意程度會較高。
- 謬誤四：**認為退休會令身體健康衰退：其實，在六十至六十五歲之間，身體機能的衰退一般會愈來愈明顯，這正值是退休的年齡，因此容易使人混淆。其實一些不健康的生活習慣才是加速身體衰退的真正原因。

#### ★ 退休生活的轉變與調適 ★ ★ ★ ★ ★

在調適退休後的轉變時，宜留意以下各方面：

1. 經濟： 退休前提早及充份的準備至為重要，退休後的收入會停止或大幅減少，所以要量入為出；可善用長者的各項優惠。有困難時宜坦然接受親友或政府所提供的援助。要避免高風險的投資組合、高息貸款或經常賭博，更別將養老的住所或積蓄作財務擔保或饋贈親友等。

## 2. 健康：

要保持身體健康，就要經常實行健康的生活方式，例如適量的運動、均衡營養飲食、不吸煙、不飲酒。

## 3. 家庭生活：

空閒時間增多了，宜珍惜並享受家庭樂，但別額外要求子女多回家陪伴以免增加對方壓力，也切勿過度照顧家人的起居生活而令其過分倚賴或使自己太辛勞。

## 4. 婚姻生活：

夫婦宜善用增加了的相處機會，致力增強彼此間良性溝通與親密，互相體諒對方退休前後的變化和需要，彼此尊重並欣賞，共享充實而健康的生活。

## 5. 社交生活：

千萬別孤立自己，要盡力保持與好朋友的情誼，更要擴闊自己的生活圈子，多結識新朋友，例如可參與長者中心的活動，建立良好的人際關係。

## 6. 餘暇時間：

退休是第二人生的開始，增加了的空餘時間，若好好利用，從事有益身心的嗜好或康體文娛活動，或者義務工作，定可使生活多姿多彩並具有新的意義。



## 總結

- 退休是生活的一大轉變，需要悉心策劃，妥善安排，假以時日是可以漸漸適應的。
- 退休是人生的新階段，過得充實和有意義與否，視乎自己的抉擇、積極的態度和做法而定。

# ~ 健康的生活使退休更精采 ~



如果人生是一場足球比賽，你會定義甚麼年紀為上半場，甚麼年紀是下半場呢？香港以65歲為法定退休年齡，不少人於65歲前努力拼搏工作，盼之後可安享晚年，但到正式退休時，卻因突然失去生活重心而感到各樣不適應，對未來生活充滿擔心。若我們能在退休前事先了解，進而做好退休後的生活規劃，自然能從容面對。

## ★ 長者優惠及生活援助 ★ ★ ★ ★ ★

很多退休人士擔心因失去穩定收入而無法面對年老所帶來的各樣生活開支。事實上，當長者進入65歲之齡，在香港可享有不少由政府或私營機構提供的優惠，例如可以享有每年2,000元的醫療券，不只適用於求診服務，還能用於定期身體檢查及配眼鏡；亦可享有兩元交通優惠，政府更計劃於2022年將交通優惠放寬至60歲以上人士；同時可以申請長者咭於不同商店、戲院及文娛康樂設施享受折扣優惠。另外，長者可以參加康文署多項免費活動，到主題公園亦可享有長者優惠門票。即使退休後，都可以一「咭」在手四圍去玩。詳情可瀏覽社署網站了解有關長者咭申請資格及方法。[https://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_csselderly/id\\_seniorciti/](https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_seniorciti/)

為減少長者的日常生活開支，香港電燈有限公司、中華電力、香港中華煤氣有限公司、香港電訊及蜆殼中央石油氣有限公司均設有長者優惠計劃，為60歲以上及符合入息及資產要求的長者豁免按金、定期進行安全檢查及提供指定用量限額折扣。而有經濟需要又合資格的65歲長者可以申請長者生活津貼，以補助生活開支。70歲或以上可以免入息審查申請高齡津貼。以下為相關津貼詳情：

津貼種類	每月金額 (港元) (由2021年2月1日起生效)
高齡津貼	1,475
普通長者生活津貼	2,845
高齡長者生活津貼	3,815

## ★ 積極社交活動 ★ ★ ★ ★ ★

從職場上退下來，空閒時間自然特別多。退休後如何安排休閒娛樂，成為了一個重要的功課。你可能擔心退休後沒有收入，不能負擔參與興趣班或社交活動的費用，從而限制了自己的社交圈子。然而，社區裡設立了不同的長者地區中心或長者鄰舍中心，為你提供多樣化的班組及活動，例如運動班、手工藝、棋藝及音樂活動，讓你擴闊社交，保持身心健康。此外，長者地區中心或長者鄰舍中心都會為區內長者提供健康教育、護老者支援服務或飯堂膳食服務等，令你可以在社區安享晚年。



觀塘區長者地區中心



觀塘區長者鄰舍中心

## ★ 活到老，學到老 ★ ★ ★ ★ ★

退休後想學習或進修？自70年代起，長者自助學習計劃已在許多國家如英國、法國及澳洲等，有系統地採用不同的模式推行。勞工及福利局和安老事務委員會亦在2007年年初推行一個具香港特色並以中、小學校作平台的「長者學苑」計劃，目的是倡導長者持續學習，增進知識之餘，擴闊社交圈子，實踐老有所為。

現時，本港有6間專上院校開辦長者學苑，讓長者有機會「上大學讀書」。另外，觀塘區有4間於中、小學設立的長者學苑，教授長者語文、科技、健康及理財等不同課程。如有興趣，可瀏覽以下網址<https://www.elderacademy.org.hk/tc/aboutea/index.html>。

## ★ 退而不休，退而不憂 ★ ★ ★ ★ ★

退休後擔心失去生活意義？你可以選擇參與義工活動，助人自助。參與不同的義工活動，當中能令你學習新事物，發揮到自己的專長及技能，實踐助人價值觀，從而令自己身心健康，提升自我價值。現時，很多長者地區中心或長者鄰舍中心都有提供義工訓練及活動，讓你幫人的同時亦找到生活意義。

不少社會服務機構及地區團體都有舉辦各式各樣的義工活動，當中「老有所為活動計劃」為長者提供多方面的參與機會，使長者發揮潛能，貢獻社會和實踐「老有所為」的精神。2020-22年度的主題是《松柏躍動添姿彩 愛暖人間傳世代》，繼續鼓勵長者積極參與社區不同類型活動，發揮潛能，並把學到的新知識及技能服務社群、貢獻社會，體現「活到老、精彩到老」的生活態度；並藉傳承關愛互助的精神，締造和諧社會，讓長者安享晚年。如有興趣，可參考以下面書(Facebook) 了解更多「老有所為活動計劃」資訊。

老有所為活動計劃 Facebook 

 <https://zh-hk.facebook.com/OpportunitiesForTheElderlyProject/>



### 總結

香港人在人生上半場組織家庭、照顧兒女、拼搏工作，盼退休後可安享晚年。無論你是剛登陸(60歲)或是已退休了一段時間，政府、社會服務機構及地區團體已推出各項活動及計劃，鼓勵長者積極參與。面對人生下半場，讓我們好好準備及規劃，延續精彩人生。

社會福利署  
觀塘區策劃及統籌小組

## 如何面對子女不在身邊的晚年 資訊由香港心理衛生會提供

近年來隨著疫情及社會環境各方面的影響，大家不斷學習適應。其中一樣明顯的轉變，便是人與人之間的社交距離與交流變得更多限制。社交保持距離不等於社交斷了連繫，我們仍然可以有限度地與人交往。雖然參與人數與性質可能跟以往有分別，但最少仍能有社交連繫。「連繫」對精神健康有很大的幫助，能讓人感到有歸屬感，感到被接納，在難過時尋找到安慰，在開懷時有人與你分享。

在人生不同階段中，孩童、青少年、成年人、長者，每個階段都有各自的主要「連繫」對象與需要。例如孩童時依賴父母、結交玩伴；青少年時期尋求友儕的認同；成年人時期與工作夥伴合作，及建立家庭生活；退下火線的晚年，「連繫」範圍逐漸收窄至親人、子女、三五知己。無可避免地，對比其他的人生階段，長者的人際網絡隨著時間慢慢縮小。退休、伴侶或朋友離逝、子女婚後搬離原生家庭、身體緣故減少往外走動等，甚至近來經常聽到子女舉家移居外地，留下年長家人，導致「空巢老人」愈來愈多。

當「連繫」減少，容易產生孤獨感。長此下去，可能令負面情緒增加，變得消極，更有研究指出會增加患心血管疾病、認知障礙、情緒病等風險。

## ★ 社交連繫對精神健康的好處 ★ ★ ★ ★ ★

- 減少患上抑鬱症與焦慮症的風險
- 容易對他人有同理心
- 有較高的自尊感
- 更信任他人
- 減少反社會的行為
- 減低自殺風險



## ★ 子女不在身邊，如何自處？ ★ ★ ★ ★ ★

在每個人人生階段，都需要預先做好規劃，這樣會更容易適應新生活。晚年時大多數人已經退休，常聽人形容要「安享晚年，享兒孫福」，就是不要太折騰，享受兒孫照顧便好。但對於這個人生階段，其實還有很多條大路可以通往「精神健康」這個目的地。現在有種說法稱呼長者為「樂齡」。帶著盼望的意思，希望這個人可以活得開心快樂。我們無法預計晚年時期身邊會有誰人，也不能確定是否能過上我們期望的生活，但假如子女無法時時刻刻陪伴在側，試著接受與體諒，或許他們也正在他的人生階段中努力經營與打拼。如果感到失落，試著理解這是正常的感受，而你還是被關心，被記掛著的。



## ★ 提升「連繫」的方法 ★ ★ ★ ★ ★



1. 如果無法直接見面，可以通過電話和網絡媒介與親朋好友保持聯繫。
2. 與相識多年的老友記「話當年」
3. 結識新朋友



1. 重遊昔日生活或工作的地方，感謝自己過往在這裡付出的心機與時間
2. 社區探索，尋找樂趣



1. 發掘新興趣
2. 重拾放棄的活動
3. 發揮專長服務社群



1. 看看舊物，例如往昔相簿，回想愉悅的片段
2. 閱讀舊書懷緬過去
3. 學習新事物

「連繫」帶來的正面感覺不只限於在人身上找到，無論在社會上或在環境中，都可以建立「連繫」。當人能找到歸屬感，找到滿足與肯定，孤獨感覺也會隨之減少。身體狀況與精神健康有密切的關係，當身體稍遜，情緒相對也不理想；當面對精神困擾，反之也可能帶來身體毛病。所以為自己建立更好的「連繫」，為自己創造身心健康。

## 「預設照顧計劃」及「預設醫療指示」知多些

資訊由基督教聯合醫院提供

### 前言

雖然現代醫療科技發達，但是不少疾病仍可以發展到藥石無靈的階段。所以當疾病到了末期或不能逆轉的階段時，病人是可以和醫護人員商討應否提供沒有意義的維持生命治療。如果病人不清醒，醫護人員與家屬可根據病人最佳利益而作決定。但有些時候，醫護人員與家屬可能有困難達致共識。故此，如果病人能夠預先表達其有關治療的意願，甚至簽署預設醫療指示，困難可能減少。

## ★ 甚麼是「預設照顧計劃」？ ★ ★ ★ ★ ★

「預設照顧計劃」是指患有嚴重疾病的病人和家屬與醫護人員透過溝通，考慮到疾病的預後、治療的利與弊、病人的價值觀和意願等因素，來商討日後病危時的醫療及個人照顧計劃。一般「預設照顧計劃」的溝通對象是精神上能夠自決的成年病人，並歡迎家屬參與。病人可表達本身對未來醫療或個人照顧的意願，或作出拒絕接受維生治療的「預設照顧指示」。在醫院管理局，「預設照顧計劃」也涵蓋精神上不能自決病人及未成年病人。醫護人員與病人家屬可根據病人的最佳利益，謀求共識，為病人計劃未來的醫療或個人照顧。

### 「預設照顧計劃」商討內容一覽表：

疾病	病情預測及預後
治療	可提供的選擇、好處和風險
病人意向及價值觀	對治療的期望 對治療限度的意向 對個人照顧的意向 希望達成的個人目標
家屬	家屬價值觀及關注 未成年病人父母的看法和意向 無能力自決病人事先表達的願望或意向
其它	可包括死後的安排，如身後事、器官捐贈等

## ★ 何時是商討「預設照顧計劃」的好時機 ★ ★ ★ ★ ★

就商討「預設照顧計劃」的適當時機，以下是一些建議：

1. 病人身體功能及活動能力明顯減退，或因此要入住長期院舍。
2. 疾病已為病人帶來相當的不適，如身體及心理徵狀，及社交困難。
3. 疾病明顯進入後期，如入院次數頻繁、急性加重次數增加，又或經歷過嚴重急性加重，一度瀕臨生死關頭。
4. 醫護人員認為針對疾病的治療已經無效，治療方向亦由根治過渡至紓緩治療為本。

一般而言，太遲啟動商討「預設照顧計劃」，病人的心智體力可能已不能參加討論。太早商討，病人及家屬對病情未有深入的體會，未必有心理準備，故需把握商討的適當時機。適當時，精神上能夠自決的成年病人更可簽署「預設醫療指示」。

## ★ 甚麼是「預設醫療指示」？ ★ ★ ★ ★ ★

年滿十八歲、精神能自主及知情的病人可訂立「預設醫療指示」，清晰闡述當病人到生命末段而不能自決時，在甚麼特定情況下拒絕那些維生治療。在普通法制度下，有效和適用的「預設醫療指示」是有法定效力的。政府食物及衛生局亦於2020年7月發表了《晚期照顧：有關預設醫療指示和病人在居家離世的立法建議》公眾諮詢報告，為未來作出有關法例修改作準備。

## ★ 「預設醫療指示」有甚麼好處？ ★ ★ ★ ★ ★

1. 實踐病人知情權
2. 體現病人自主
3. 符合病人最佳利益
4. 避免日後爭議
5. 促進家庭關係
6. 減少臨終痛苦

## ★ 「預設醫療指示」於醫管局病人的應用 ★ ★ ★ ★ ★

香港現時並沒有法例規定預設醫療指示要以何種形式表達，但是醫院管理局有特定的「預設醫療指示」表格，可應用於以下病人：

第1類情況：“病情到了末期”。例子如末期癌症。

第2類情況：“持續植物人狀況或不可逆轉的昏迷狀況”。

第3類情況：“其他晚期不可逆轉的生存受限疾病”。

例子包括：晚期腎衰竭病人、晚期運動神經元疾病或晚期慢性阻塞性肺病病人

- 醫管局的「預設醫療指示」表格必須由病人和兩名見證人簽署，其中一名見證人必須是香港註冊醫生，而兩名見證人均不得在預設醫療指示作出者的遺產中有任何權益。
- 填好的「預設醫療指示」表格是病人擁有的文件，需由病人和家屬小心保管，並在送院時，把正本呈給醫護人員，以便在適用的情況下執行病人的「預設醫療指示」。
- 「預設醫療指示」是在病人喪失自決能力，並由醫護人員確定該指示所提的疾病是適用於現時情況才會執行。如醫護人員懷疑文件是否適用，例如昏迷是其他原因引致，或文件是否有效，例如曾經被毀壞，醫護人員可決定先為病人提供急救。
- 如果「預設醫療指示」適用和有效，醫護人員有責任執行；任何人，包括家屬，均不可以推翻其「預設醫療指示」。

雖然未有患病的長者，不一定適合訂立「預設醫療指示」。不過，及早了解維持生命治療的意義，了解「預設照顧計劃」與「預設醫療指示」是什麼，當不幸患病時，便較容易與醫護人員商討。適當時，與家屬談論死亡的安排，表達個人價值觀，亦會很有幫助。

參考資料：醫管局臨床倫理委員會2019

[https://www.ha.org.hk/haho/ho/psrm/Public\\_education.pdf](https://www.ha.org.hk/haho/ho/psrm/Public_education.pdf)

## 推廣綠色殯葬 資訊由食物環境衛生署提供

近年綠色殯葬日漸普及。2020年，本港選擇綠色殯葬（包括在紀念花園或海上撒灰）宗數達7 676宗，佔死亡人數超過15%。

為鼓勵市民選用環保葬儀，食物環境衛生署（食環署）設有13個紀念花園及提供免費海上撒灰渡輪服務，在指定香港海域，供市民處理離世者的骨灰。這些環保葬儀方式可持續發展，亦符合圓滿人生和回歸自然的信念。

## ★ 紀念花園撒灰 ★ ★ ★ ★ ★

讓至親擁抱自然，綠蔭後人。

食環署在其轄下的九個靈灰安置所設有紀念花園，讓市民撒放先人骨灰。這些靈灰安置所位於哥連臣角、鑽石山、和合石、富山、葵涌、長洲、坪洲、南丫島和曾咀。當中，最新落成的紀念花園位於屯門曾咀靈灰安置所，已於2021年3月啟用，該設施臨海而建，與附近自然環境融合。除了青草坪，園內部分地方亦鋪上特色卵石，供市民選擇撒放先人骨灰。家屬及親友可在紀念花園舉行送別儀式，親自或由署方職員代為撒放先人的骨灰，有關設施及服務費用全免。此外，申請人可在繳交行政費後，於紀念花園設置牌匾紀念先人。



上圖：屯門曾咀紀念花園

## ★ 海上撒灰 ★ ★ ★ ★ ★

讓至親於大海中無拘無束，回歸自然。

市民可使用食環署提供的免費海上撒灰渡輪服務或申請自行安排船隻，把先人的骨灰撒於香港海域內的指定3個地點，分別位於塔門以東、東龍洲以東、或西博寮海峽以南。渡輪上有專業禮儀師，協助家屬親友舉行悼念儀式，亦備有設施方便舉行不同宗教儀式。由食環署提供的全套服務，費用全免。家屬親友可撒放鮮花瓣，讓花香陪伴先人骨灰回歸自然。



免費海上撒灰渡輪



禮儀師率領海上撒灰

## ★ 「無盡思念」網上追思平台 ★ ★ ★ ★ ★

思念如影隨形，悼念就在指尖。

「無盡思念」www.memorial.gov.hk網站/流動應用程式是食環署為公眾人士而設的紀念網站，方便市民隨時隨地追憶及悼念摯愛的逝者。家人或親友只需在網站輸入簡單資料，包括申請人的電郵地址及先人的個人資料，便可以為先人開設免費紀念網頁，並上載文字、照片、錄像等，永遠保留對先人美好的回憶。



# ★ 綠色殯葬中央登記名冊 ★ ★ ★ ★ ★

## 為未來，請支持綠色殯葬！

市民可預早為自己計劃，並向親友表明身後選擇綠色殯葬的心願，於綠色殯葬中央登記名冊登記<sup>註</sup>，令自己放心，至親安心！

登記人一旦離世，其親友申請火化服務時，食環署可從登記名冊知道登記人選擇綠色殯葬的意願，適當跟進。登記手續簡單，可經 [www.greenburial.gov.hk](http://www.greenburial.gov.hk) 在網上登記或下載表格[FEHB 278] 填寫。

註：即使先人生前未有登記，後人也可採用綠色殯葬。



## 觀塘健康城市督導委員會

### 「觀塘區婦女骨質疏鬆初步篩檢」計劃 (2021-22)



因應去年「觀塘區婦女骨質疏鬆初步篩檢」反應熱烈，觀塘健康城市督導委員會於本年度再度推行此計劃。名額共 **1,270** 名。自2021年11月12日開放報名起，不少區內婦女踴躍報名參與。整個初步篩查計劃預計將於2022年2月完成，所有參與婦女均會接受超聲波骨質密度檢查及骨質疏鬆風險評估等服務。

## 去年篩查結果報告

在2021年的1月中旬至3月上旬間，觀塘健康城市督導委員會為區內年屆40至70歲的婦女提供自願性的骨質疏鬆初步篩查，受惠人數達2 111人。

結果顯示，骨質密度正常的婦女有1137人，餘下的974人均有不同程度的骨質流失甚至疏鬆現象，而年齡的增長與骨質密度的流失情況成正比。

據參加者填寫的問卷調查結果反映，有骨質疏鬆風險的婦女除了在遺傳及生理風險因素與骨質密度正常的婦女呈現一定差異外，其起居生活習慣如營養攝取亦有差別，情況值得留意。

此項計劃有助鼓勵女性定期進行骨質密度檢查，注意身體變化。服務提供者在必要時，亦會予以轉介至更深入及適切的治療。

如欲了解是次篩檢計劃的詳細報告，請掃瞄本頁二維碼或瀏覽本會網頁：

<http://www.kthesc.com/b15b.pdf>



# 情緒健康小錦囊

資訊由社會福利署提供

覺得沒有人明白你感受？面對壓力和情緒困擾時，嘗試打開心扉，找專業人士傾訴，以下熱線服務和支援平台可以幫到你：

## 24小時情緒支援熱線服務

- 生命熱線: 2382 0000
- 香港撒瑪利亞防止自殺會: 2389 2222
- 利民會「即時通」: 3512 2626
- 明愛向晴熱線: 18288
- 社會福利署熱線: 2343 2255

## 青少年情緒支援平台/服務

### 1. 賽馬會青少年情緒健康網上支援平台 - 「Open嘢」

24小時緊急情緒支援服務  
Website: [www.openup.hk](http://www.openup.hk)  
Facebook / Instagram / WeChat: hkopenup  
WhatsApp / SMS: 9101 2012

### 2. 香港心理衛生會 賽馬會恆健坊

主要為觀塘區內青少年及中學生提供一站式精神健康支援服務  
電話: 2834 9618

### 3. 香港遊樂場協會 - 賽馬會平行心間

為12-24歲觀塘區青年人開拓平和寧靜的充電空間及提供舒展身心靈健康活動  
電話: 2759 9821 (Whatsapp: 6354 1949)

### 4. 明愛連線Teen地 網上青年支援隊

向東九龍區6-24歲活躍於網上平台的青少年提供情緒支援服務  
Website: <http://it.caritas.org.hk>  
Facebook: <http://www.facebook.com/infinityteens>  
WhatsApp / Signal: 9377 3666

### 5. 香港聾人福利促進會 情緒支援熱線

為聽障人士提供情緒支援和輔導  
電話/Whatsapp: 6434 6900  
有需要人士亦可聯絡輔導中心及聾人子女服務當值社工。  
輔導中心電話: 2711 1974  
(社工當值時間為星期一至五: 晚上6時至10時; 星期六、日及公眾假期: 上午9時至下午6時)

### 6. 香港青少年協會「關心一線」

為6-24歲的青少年而設立的輔導專線  
電話: 2777 8899 (服務時間星期一至六: 下午2時至凌晨2時)  
Whatsapp: 6277 8899

## 青少年危機住宿服務

### 協青社

為年青人提供跨區深宵外展及緊急住宿服務  
地址: 香港西灣河聖十字徑2號協青社賽馬會大樓  
電話: 9088 1023 (24小時求助熱線)