

銀齡新世代

1

還在拚搏的你，有否想過何時退休呢？你可能会說：「如果40歲就可以退休多好，毋須再勞累工作，也不用再看老闆和上司的臉色。」「如果兒孫滿堂，多點時間和孫兒玩樂最好！」然而，不少沒有經濟壓力的「老友記」卻如是說：「不工作，腦退化得快，我不想變痴呆！」「小朋友應該多跟父母，帶孫兒不是我的責任。」

新世代的銀齡人士，可以如何規劃退休生活？《大公報》推出系列報道，找來幾位60+長者，分享如何開展人生璀璨下半場，並諮詢專家意見，探討本港老齡化下種種問題。

大公報記者 許妍、湯嘉平

都市人工作繁忙，不少年輕人盼望可早些退休，享受悠閒生活。不過有一群60+的朋友則永不言休，認為退休後工作才是享受人生，甚至銀齡創業當起老闆來，還專門聘請60+人士繼續貢獻社群。「老友記」創辦人毫不避諱說，「工作是為了能保持大腦忙碌運轉，或可避免患上阿茲海默症。」亦有「老友記」開懷地說，「重投職場，做喜愛的工作，壓力比以前大減。」

任職財務會計的黃宏陽，一直都是打工仔，去年61歲「被退休」，反而騰出時間讓他規劃人生下半場，開啟創業路。「我成立的公司，跟以前做的工作屬同一類型，都與會計有關，幫人開公司、入數等」。黃宏陽說，做財務這一行，一到50歲就沒有市場，更別說60歲了。

退休後個腦少運作，好容易腦退化

本來打算65歲退休後才開設商業顧問公司，現在只是提前實現夢想，黃宏陽說，「我沒有想過退休，一退休會出現很多問題，家族很多人有腦退化、阿茲海默症。退休後腦袋少運作，好容易會出現這個病，所以想搞一些東西，亦不想跟社會脫節。」他下定決心永不言休。

黃宏陽的公司，聘請的人都超過60歲，「他們不需要有會計牌，但要健康，要具有電腦和文書的知識，train up（訓練）他們去提供簡單的服務。將心比己，我希望創造就業機會給銀齡人士，幫到自己，又可以幫到別人，大家年紀相近又有共同話題。」黃先生明白人類壽命長了，全球都有老齡化問題，長者帶來的社會負擔，無論是健康還是財政上都很大，故此他希望可出一分力。

做生意，壓力會從四方八面湧來，不過黃宏陽看得開，處之泰然，「有沒有生意不是一個問題，成不成功大家都不知道，但你不試，就一定不會成功。而且成功與否並非用錢去衡量，只要公司一直存在，我繼續有工返，我就當成功了。」他停了一停，續說，「我完全沒有壓力，因為心態不同了，以前上班有壓力，做錯一件事分鐘會被炒。現在用的每分毫都是用自已的錢。」

▶周綺萍表示，完全退休一段時間的長者，若想重投職場，並非易事。



▶樓瑋群博士說，「港大賽馬會躍動啟航計劃」由去年四月開始進行，至今已大約有1500人參加。



▲黃宏陽表示，他所創立的商業顧問公司，聘請的都是60歲以上人士。



豐盛生活

不少長者退休後，會幫子女帶孩子，享受「湊孫樂」，全面離開職場。但鄭先生認為，「老友記」享受天倫樂之餘，也要有時間做自己想做的事。

「不少朋友思想較傳統，會問我為何不好好留在家，弄孫為樂？」鄭永則有另一番見解，

「退休後工作，是享受人生」

60+重投職場 再創耆跡

黃宏陽

年齡：62歲
現職：商業顧問公司創辦人

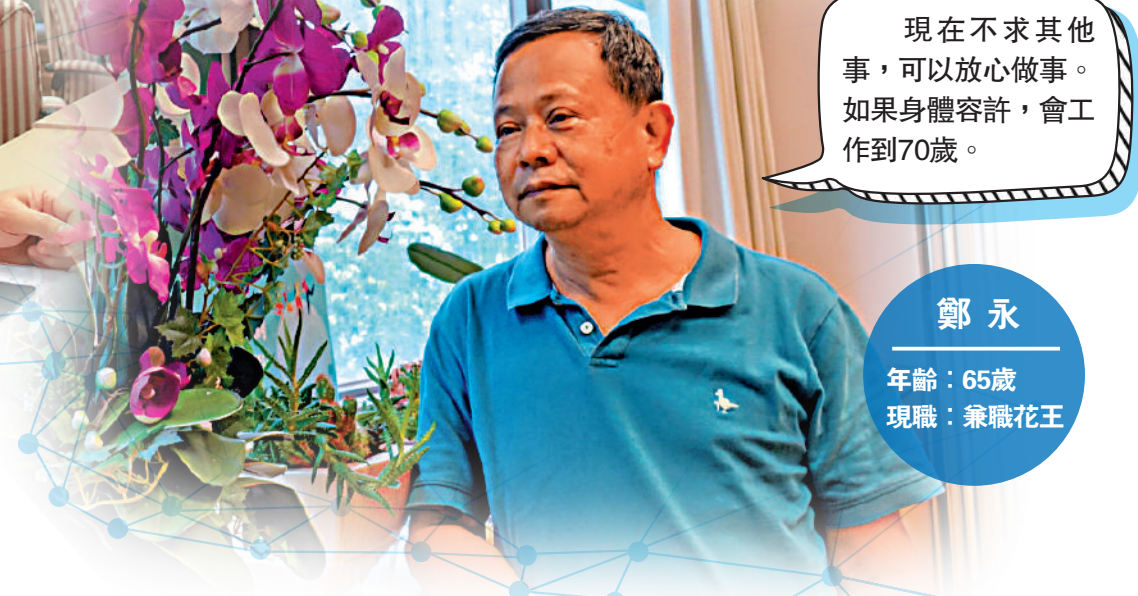
有沒有生意不是一個問題，成不成功大家都不知，但你不試就一定不會成功。



現在不求其他事，可以放心做事。如果身體容許，會工作到70歲。

鄭永

年齡：65歲
現職：兼職花王



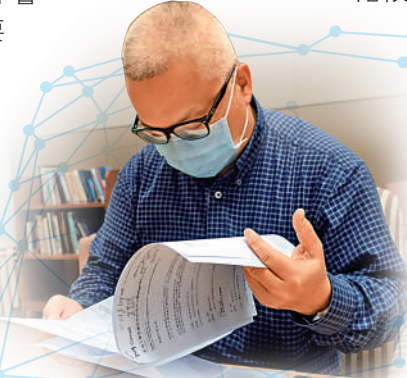
他的另一個優勢，是兒子十分支持老爸創業，「有他backup（支持）我，就更加放心，我可以盡情享受。」

同是年過花甲的鄭永，1991年舉家移民澳洲，隨着兒子和太太回流，他在58歲時也回來香港，選到中電任職Real-time computing（即時運算），做到62歲退休，之後轉做兼職花王。

也許很多人都會有疑問，退休前身居高位，為什麼退休後放下身段，肯做花王呢？鄭永笑說，「可能因為在澳洲生活了二十幾年，心境不同。那邊就算是銀行經理也好，我見到他們都要在大堂做清潔工作、會執紙巾，或者做其他工作。對每一件事，無論你職位高低，都要自己搞定，不會說那些不應該由我做。我覺得最公平是，什麼都要做。」

現在工作，人事和壓力都不大，可以放鬆去做

鄭永也十分認同心態改變了，「現時跟年輕時完全不同，現在工作是在享受人生，是開展第二個階段，「人事和壓力上都沒有那麼大，我在屋苑做的話，只是對花草樹木多，再不然，就是對住雜草，而不是對人。現在是放鬆去工作，以前不知要不要走這一步，現在不求其他事，可以放心踏出每一步。」



步。」他說，體魄容許的話，會一直做到70歲，「我覺得人生應該有安排！」

政府統計處在2019年的一項統計顯示，2008至2018年的十年間，本港長者勞動人口參與率，隨長者教育水平及健康狀況持續改善而躍升，長者就業人數由42600人大增至139300人，增長逾三倍。具體而言，長者勞動人口參與率從5.2%上升逾倍至11.7%，尤其是「少老」組群（即65至74歲）增幅更為顯著。

資深人力資源管理專家、毅和顧問公司董事總經理周綺萍認為，長者勞動力大大增長，或與延遲退休年齡有關。「有些公司因人手需要，會繼續聘用超過60歲的員工，做一些顧問、導師、培訓新人的工作。」但她坦言，完全退休一段時間的長者，若想重投職場，並非易事。另外，僱主在聘請長者時，除了關注到長者的學習能力和適應能力會否不及年輕人，還會考慮醫療和保險費用的負擔。

為幫助長者再就業，政府與一些坊間機構推出再就業再培訓課程及活動。周綺萍表示，長者可藉着再培訓，獲得一些基本技能，如轉做清潔、看更等工作，這對社會人力資源的調配有幫助。



▲鄭永覺得現時的工作是在享受人生。上圖為鄭永在過年棄置的花卉中撿回來再種植的蝴蝶蘭。



掃一掃 睇銀齡新世代訪問

「繼續打工，家庭更和睦」

「理論上是可以的，但我不想。如果要經常帶孫仔，對我來說很不公平，我已經湊了兒子這麼多年，由細帶到大，又帶他去澳洲。現時我的孫仔，應該由我的兒子湊大。」他相信小朋友多點時間跟父母，才能得到最好的成長，「若果兒子沒有空，爺爺奶奶可以偶爾幫下手。」

憂在家易與太太產生摩擦

現時鄭永一星期有三天會去當花王，另外三天則做義工，或者參與其他課程，剩

下星期日陪陪孫仔孫女。鄭先生的兒子曾勸老爸休息，不要太勞碌，但這位老爸反而笑說，「若果經常在家，應該會和老婆產生摩擦」。他直言更享受現時這種模式，有一個恆常時間表，同時也可主宰自己的人生。

黃宏陽亦贊同，繼續工作，家庭會更加和睦。「我和太太都比較獨立，最好就不要在家阻住她，我太太退休了十幾年，她都習慣一個人，由早到晚都在家，如果突然之間多一個人，應該會出家庭問題。我自己不適應（留在家），亦考慮到她可能也不適應，所以我們就好像沒有事情發生一樣，我keep住上班，她keep住留在家。」

一站式平台 規劃人生下半場

全面支援

黃宏陽和鄭先生早前都參加了「港大賽馬會躍動啟航計劃」，兩位「老友記」皆說通過計劃，更加清楚如何規劃退休生活。

該計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，由香港大學耆老研究中心主辦，於去年四月啟動，致力為即將退休或已退休人士提供集學習、參與、研究、服務於一身的一站式平台。

計劃主要負責人、香港大學耆老研究中心總監樓瑋群博士表示，至今已約有1500人參加計劃。疫情前，團隊會給參加者填寫問卷，了解他們的生活、思想、健康等狀況；疫情來襲後，參加者就透過填網上問卷，完成百多條問題，並即時知悉評估結果。「這是一個度身訂造，好似一個驗身報告，檢驗自己的下半生，即是第二人生。對於他們的優勢、價值觀、生活模式、生活質素等各方面，都會評出一個客觀報告，成了

他們日後的推動力。」

樓博士說，「我們認為，這是全港第一個，甚至全個亞洲都是第一個，全方位去支援50+的朋友，好好規劃自己人生的下半場。」團隊希望這個計劃可重啟50+朋友的人生動力，透過計劃加深了解自己的動力和興趣，以及朋輩的情況，推動銀齡人士貢獻社會。