



編者的話

◆ 謝文慧

前跟負責退休人士服務的同事及一位退休將近五年的王女士傾談，了解退休人士從工作上退下來後的適應情況。在同事接觸的個案中，大部份退休人士在首半年至一年期間，通常會為自己安排了短期的計劃，特別會到不同地方旅遊，滿足從前因工作緣故，久久不能遊覽的地方，這些旅程動輒幾個月；有的會去報讀一些興趣課程，如畫畫、製作中西美食、書法、舞蹈和歷奇活動等等。他稱這個階段為退休蜜月期。王女士隨即分享從事工作十分勞累，作為一個雙職母親，要照顧孩子，打理家務，煮飯及照顧高齡的媽媽，

一起走進退休的日子

這些都是上班前或下班後的日常事務，如此年復年的生活，回想當時的自己是身心俱疲。所以，當一開始退休，她感到無比的釋放，而她喜愛做全職家庭主婦，全心照顧子女和丈夫。可是，當她的退休蜜月期過後，她開始感到無所事事，「子女跟丈夫外出工作，做好家務後就去飲茶，再到百貨公司逛逛，由於天天流連店舖，心怕店員以為我來偷竊，哈哈！」王女士的分享十分真實，她不知道如何打發每天大量的時間，生活變得無聊！其實，我也遇過一些退休人士，他們昔日在工作上有如揮軍的大元帥，在職場上有十分出色的表現，個人擁有很多成功感，一旦退下戰場，他們更覺得很難

適應，除了對工作的事感到有興趣外，其他的活動都拒絕參加。同事告訴她認識了一位退休了七年的男士，情況類似，她經過多年努力都沒法重回職場，幸好的是他沒有就此把自己隱藏起來，最終接受角色轉變，然後來尋找自己第二個人生。退休適應需要及早準備，特別是在心態上，多看相關的資訊，多了解坊間的退休人士服務，多聽不同退休人士適應真實情況，為退休生活作出短期及長期的計劃。王女士可算是幸運的一個，退休後一年在偶然機會下接觸到一個義工服務，從此認識了一班一起走進退休日子的朋友，建立新社交群，開展多姿多彩的黃金歲月。

周永新和其團隊剛發表了《香港退休保障的未來發展研究報告》，建議香港制訂全民退休保障政策。這份報告書的主要內容如下：年滿六十五歲或以上在港永久居民可即時每月領取三千元老年金，免資產及入息審查。僱主及僱員除了繼續供款強積金外，另要按每月薪金繳交百分之二至五的薪俸老年稅；月薪少於六千五百元者免繳，但僱主仍要繳交薪俸老年稅。這些供款用來支付老年金計劃的開支。此外，政府須將目前發放的高齡津貼、長者生活津貼、和長者領取綜援標準



短評 ◆ 李翊駿

香港推行全民退休保障計劃的疑慮

周永新等人同時指出這項計劃的「可承擔」和「可延續性」相當短，整項計劃會在二零二六年入不敷出。這是美國式的隨支隨走——由下一代供養上一代的退休保障計劃。李翊駿指出，這項建議的全民退休保障計劃其實將香港引入福利國家的前途去，西方多國目前正因全民退休保障而陷於破產邊緣。前車之鑑，香港何需走上這條苦路去。

金額等開支撥歸老年金帳號。政府並要一次過注資五百億元作種子基金，令老年金計劃可即時運作。這是政府、僱主和僱員三方供款的模式。時下供款僱員的老年金，則由下一代繳交的薪俸老年稅支

人月雙圓

這項建議的全民退休保障計劃其實將香港引入福利國家的前途去，西方多國目前正因全民退休保障而陷於破產邊緣。前車之鑑，香港何需走上這條苦路去。

增加供款額，供養上一代。工齡越長，供款越多；薪金越高，供款越大。低收入者免供，但六十五歲後卻可享受別人供款的成果。人們的壽命越來越長，已令不少西方國家窮於應付長者的退休金。香港社會真的沒有財源在未來五十年、一百年或更長的時間繼續推行全民退休保障計劃嗎？

彩繪浮生·滿載回憶

人物掃描

◆ 吳之瑩

不久前東華三院的「愛不同藝術」畫廊有一個「耆間築夢·彩繪浮生」水墨畫展覽，展覽特別之處是作品都是年輕時未有機會上學，且有不同程度視障的婆婆經兩年習水墨畫的作品！後來難得有機會與參展的其中兩位婆婆廖唐（暱稱「唐唐」）和謝金娣在畫廊中見面，與她們一席話，令我不由得心生敬佩！表面看來，性格並不不同的兩位婆婆在院舍中結為好友。較主動的金娣常鼓勵溫文的唐唐參與活動，大家在歌唱班學會不少生字。兩年前又結伴學

習水墨畫，從執毛筆第一步學起，帶來不少開心時刻。金娣回想起展覽開幕那天仍感雀躍不已，因為兒子一家從澳洲回港參與。她說自己從未上學，在老師用心開導下，漸漸學會將心中所想活現在畫紙上。她當初從未想過有開畫展的一天，有份參與展覽對她是莫大的鼓勵！金娣一生營營役役，碰上不少逆境！丈夫壯年突然離世讓她肩負起養育三個孩子的重擔。她無懼無畏的精神讓她在當時仍屬男性主導的社會裡「搵食」，除了在醫院當工友、下班後又去當泥工、抬豬、煮飯等兼職，只想多掙點錢為孩子。為了兒

子移居外地着想，自己安排在院舍安頓下來，把握每個學習和參與機會，並為現時所擁有的一切而心存感恩！金娣的友伴「唐唐」年屆九十高齡，她予人溫文爾雅、神態自若的感覺。她向我輕柔地解釋她筆下一系列四張水墨畫，眼前所見是她兒時的鄉村風光。透過簡單的筆法畫在宣紙上，流露她對在鄉間活的一份懷緬，畫中更滿載「唐唐」對人生經歷和家庭的回憶！「唐唐」的人生原本有個美好的開始，遇上自己心儀的丈夫，可惜天意弄人，兒子在四歲時不幸離去，為

了成全夫家舊社會思想，她讓丈夫迎娶妾侍，自己返娘家自力更生，由車衣工作再轉做家庭傭工。善解人意的「唐唐」一生以誠待人，一直得到僱主的愛戴和稱許。惟時間流逝並不能淡忘對丈夫和兒子的愛和思念，畫中經常出現成群的禽和小動物，細說大家相伴

時最美好的時光！就讓我們一起靜心欣賞她們的作品，細聽她們的故事，好好向她們學習如何在逆境中盡一己的努力，懷着感恩的心過活，抓緊每個學習新事物的機會，編織自己的夢！



「唐唐」(左)和謝金娣在畫廊中一起分享她們作品中的故事和人生經歷。

關懷社區

◆ 錢佩佩

年紀大了，想重拾書本真的不容易！雖然政府積極提倡「終身學習」，鼓勵長者自我增值，坊間亦有不少組織舉辦長者課程，但往往長者會因記憶力衰退、行動不便、經濟拮据等因素而降低學習意欲。《長者空中進修學院——長進課程》於二零零一年由香港電台第五台成立，旨在讓五十歲或以上的長者，即使足不出戶都可進修。報讀人士可因應個人興趣，透過第五台的頻道，獲得專業導師教授，增廣見聞。長者透過收聽電台節目來進修，可以寓學習於娛樂！《長進課程》費用

全免，不設考試制度。長者可以按照個人興趣、時間和能力來選修不同科目，不必舟車勞頓到課室上課，只需按時收聽香港電台第五台節目，便可安坐家中，自我進修，完全不受時間、地點和金錢的限制！《長進課程》以空中廣播的形式上課，其受惠人數眾多，而且不論健康或體弱的長者均能受惠。凡年滿五十歲的長者便可報名參加，已報名的學員將會獲贈免費講義，方便溫習。《長進課程》每個學期都會為學員開辦四個科目，2014-2015 年度上學期於 9 月 1 日開課，尚餘少量名額可以接受報名。本學期內容包括：針對各種常

「長進課程」助長者 與時並進 精彩晚年
歲以後成名成家、閃射夕陽金光的名人事蹟，鼓勵長者不斷學習和奮鬥的「大器晚成話古今」；透過文本導讀，介紹語言的發展變化，輕鬆學習普通話的「經典文學普通話 II」。
有興味報名的朋友，歡迎寫信到九龍廣播道三十號香港電台第五台索取報名表格，或電郵至 rc@rthk.hk，亦可傳真：23396376。
香港電台第五台節目《長進課程》2014 - 2015
日期：由 9 月 1 日，一連 26 個星期一、二、四及五
時間：晚上八時三十分至九時
頻道：香港電台第五台 (AM783 / FM92.3 天水圍 / FM95.2 跑馬地、銅鑼灣 / FM99.4 將軍澳 / FM106.8 屯門、元朗)
\* 星期六及星期日下午五時至六時重播。
\* 港台網站 (http://radio5.rthk.hk) 同步播出及提供節目重溫。