

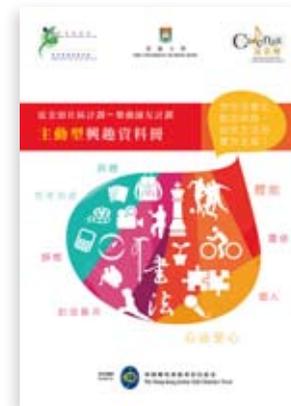
流金頌社區計劃－樂動師友計劃
主動型興趣資料冊

快快培養主動型興趣，
 退休生活充實有生趣！



主動型興趣資料冊 目錄

序言	04
「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」簡介	06
「流金頌社區計劃 - 樂動師友計劃」簡介	07
甚麼是主動型興趣?	08
主動型興趣分類及培養興趣的一點建議	09
主動型興趣索引	12



流金頌社區計劃 — 樂動師友計劃
主動型興趣資料冊

編者：香港大學社會工作及社會行政學系及香港基督教服務處
出版：香港賽馬會
電話：2966 8111
傳真：2504 2903
網址：<http://www.hkjc.com>
國際書號：978-988-15261-9-9
出版日期：二零一三年一月初版
非賣品

版權屬於編者，歡迎有興趣人士翻印部份內容作非商業用途，
並列明出處「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」

序言

香港賽馬會

慈善事務執行總監 蘇彰德律師

香港賽馬會慈善信託基金主導推行的「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」，於2011年與香港基督教服務處僱員發展服務及香港大學合作推行「流金頌社區計劃：樂動師友計劃」，計劃目的是透過朋輩導師模式，協助即將退休人士為退休作好準備，令他們的退休生活變得更豐盛和有意義。

「樂動師友計劃」是「流金頌」其中一項社區計劃，計劃為一些能夠成功適應退休生活的人士提供培訓，成為朋輩導師，讓他們可以用過來人的身份，幫助即將退休的學員培養主動型興趣，鼓勵他們參與不同的活動，接觸新事物，結識新朋友，擴闊眼界和生活圈子，令退休生活變得更有意思和充實。此計劃不但可幫助即將退休人士為退休作好準備，同時亦令朋輩導師有所得着，有導師表示在培訓的過程中，認識更多與人溝通的技巧，幫助他們與人建立和諧及友好的關係；而在輔導學員的過程中，自己亦學懂許多事物，獲益良多，助人自助。

我們很高興計劃在推行期間，獲眾多參加者、企業及各界人士的正面迴響。為進一步將計劃的訊息推廣至更多的機構及公眾人士，「流金頌」將有關內容及主動型興趣參考資料結集成書，期望這些實用的資料可幫助機構和即將退休的僱員裝備自己，以正面態度去面對及享受退休生活。馬會亦希望此計劃的資料可讓大家認識關於準備退休的資訊，協助有需要的家人或朋友適應退休生活。

此資料冊得以順利完成，實在有賴香港基督教服務處僱員發展服務及香港大學的積極參與及協助，分享他們寶貴的專業意見，在此衷心感謝。此外，亦感謝各公私營機構及有關的政府部全力支持，令計劃得以成功進行。我們期望資料冊中的錦囊能成為你案頭的實用參考書，攜手協助退休人士建立積極的退休生活。

序言

香港基督教服務處

行政總裁 孫勵生先生

退休是生命歷程中一個重大的轉捩點，需要很多的準備，成功適應退休是邁向黃金歲月的關鍵第一步。據研究顯示，退休人士發展持續的「主動型興趣」(例如：看電視是被動型興趣，而參加話劇組是主動型興趣；看運動比賽是被動型興趣，而身體力行做運動才是主動型興趣)，不但有效協助其適應退休生活及達致身心健康，更有助增強他們的自我價值及生活樂趣，促進退休人士與社會的聯繫。隨着人口老化，全港現時每年約有六萬名僱員踏入退休年齡，香港基督教服務處僱員發展服務及富達盟信顧問有限公司近年亦積極協助各企業以不同方式提升僱員為退休作好準備，以活出健康及豐盛的退休生活。早在2009年底，在香港賽馬會慈善信託基金和「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」的捐助下，成功推展「退休人士朋輩導師」先導計劃。我們成功地從客戶中招募了合資格的已退休員工，並培訓其成為朋輩導師，其後每位朋輩導師獲配對1至2位快將退休的員工，透過定期的會面及指導，鼓勵和協助參加者在退休前培養主動型興趣。計劃推出後，獲得企業的正面支持及參加者的積極參與。鑑於計劃具顯著成效，本處繼續與香港大學合作，於2011年2月起推展為期兩年之「流金頌社區計劃 -- 樂動師友計劃」。本計劃為「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」的其中一項社區計劃，由香港賽馬會慈善信託基金捐助。

本資料冊得以順利完成，實有賴在香港賽馬會慈善信託基金的捐助，「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」及香港大學社會工作及行政學系的參與及全力協助。此外，亦感謝2009年起參與「樂動師友計劃」的導師及學員。期望以朋輩導師協助退休適應的創新介入手法能在社會進一步推展。

「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」簡介

「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」是香港賽馬會慈善信託基金有見於人口老化為社會帶來的種種挑戰而主導推行的一項長者計劃。此計劃由馬會捐款三億八千萬港元，與香港大學社會科學學院及香港中文大學醫學院合作成立，旨在鼓勵社會以正面和積極的態度關愛長者，改善長者服務，及提升他們的生活質素。

計劃的英文名CADENZA取自“Celebrate their Accomplishments; Discover their Effervescence and Never-ending Zest as they Age”之英文縮寫。同時，CADENZA一詞亦解作協奏曲中由演奏者以超卓技藝演奏出的華彩段，而此段樂章往往出現於協奏曲的末段。本計劃以此命名，中文譯作「流金頌」，寓意步入晚年正是積累成就，踏進人生高峰，奏出生命華彩讚歌的階段。

計劃網址：
<http://www.cadenza.hk>

「流金頌」由四個項目組成：

1. **公眾教育**旨在推廣健康及積極晚年的訊息，帶出與長者有關的六個重點課題：(一) 推廣及維持長者健康；(二) 香港的醫療和社會服務；(三) 長者生活環境；(四) 財政及法律事務；(五) 生活質素及臨終質素；(六) 年齡差異。
2. **社區計劃**旨在推廣創新及可持續之服務模式，以配合轉變中的長者需要。位於大埔的「賽馬會流金匯」，是一所專為長者及即將步入晚年階段的人士而設的綜合健康及社區照顧中心，為「流金頌」其中一項創新的「社區計劃」。
3. **培訓計劃**提供一系列的網上課程、工作坊和專題研討會，為不同層面的醫護及社區照顧專業人員、前線工作人員、護老者和市民大眾提供各種訓練。
4. **領袖培訓及科研**旨在培育老年學的學者，促進老年學的知識，並評估「流金頌」中各個項目的成效。

「流金頌社區計劃」——樂動師友計劃

退休是生命歷程中一個重大的轉捩點，需要很多的準備，成功適應退休是邁向黃金歲月的關鍵第一步。據研究顯示，退休人士發展持續的「主動型興趣」(例如：看電視是被動型興趣，而參加話劇組是主動型興趣；看運動比賽是被動型興趣，而身體力行做運動才是主動型興趣)，不但有效協助其適應退休生活及達致身心健康，更有助增強他們的自我價值及生活樂趣，促進退休人士與社會的聯繫。

隨著人口老化，全港現時每年約有六萬名僱員踏入退休年齡，香港基督教服務處僱員發展服務及富達盟信顧問有限公司近年亦積極協助各企業以不同方式提升僱員為退休作好準備，以活出健康及豐盛的退休生活。

早在2009年底，本處已聯同香港大學，在香港賽馬會慈善信託基金和「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」的捐助下，成功推廣「退休人士朋輩導師」先導計劃。我們成功地從客戶中招募了合資格的已退休員工，並培訓其成為朋輩導師，其後每位朋輩導師獲配對1至2位快將退休的員工，透過定期的會面及指導，鼓勵和協助參加者在退休前培養主動型興趣。計劃推出後，獲得企業的正面支援及參加者的積極參與。

鑑於計劃具顯著成效，本處繼續與香港大學合作，於2011年2月起推展為期兩年之「流金頌社區計劃——樂動師友計劃」。本計劃為「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」的其中一項社區計劃，由香港賽馬會慈善信託基金捐助。

目標：

1. 透過朋輩導師培訓計劃，訓練退休人士擔任朋輩導師，協助即將退休人士培養主動型興趣，以促進退休後的生活適應和身心健康；
2. 建立培訓資源以協助企業及社福機構以「朋輩導師」的模式協助退休人士及將退休人士建立健康及積極的生活；
3. 藉公眾教育活動，建立大眾積極發展主動型興趣的意識及文化，從而促進企業及社會持續地善用退休人士的寶貴資產，協助退休人士活出健康及積極的生活。

計劃網址：
<http://www.aims.org.hk>

甚麼是 “主動型興趣”？

在日常生活中，不同類型的嗜好可分主動型興趣及被動型興趣。一些香港人常做的活動如看電視、飲茶、逛街、音樂及聊天均屬於被動型興趣。被動型興趣是指一些缺乏積極參與的活動，這些活動固然可消磨時間，但由於缺少了積極參與這個重要的元素，它們往往對我們的身心健康起不了顯著的保護作用。相反，主動型興趣是指一些涉及積極參與的活動，挑戰和發揮多方面的潛能。擔當義工、下棋、行山是主動型興趣的一些例子，這些活動均是身體力行及積極參與的活動。值得調的是，主動型興趣不單指一些打發時間的活動，我們從中得到的滿足感，以至成就感，與投入程度成正比。

培養主動型興趣的好處

一些退休人士可能對參與活動存有誤解，例如：覺得自己年紀大，健康情況轉差，記憶力衰退，故寧願躲在家中也不積極參與活動。然而，研究顯示，發展主動型興趣對退休人士來說有很多好處：1) 透過培養一些持續參與的主動型興趣，能令退休人士身心有所寄託，增強自信，提高生活滿足感；2) 思考型活動既可保持腦筋靈活，又可減低患上老年癡呆症的機會；3) 運動可加強心肺功能和促進新陳代謝，減慢身體老化；4) 多參與群體活動，既可充實生活，又能擴大社交子，消除寂寞。對於還在工作的準退休人士，發展主動型興趣能對他們保持工作與生活間的平衡，促進他們的身心健康有顯著的保護作用。

主動型興趣的分類和八大性質：

生活中有很多不同類型的主動型興趣，並有統一而理想的分類方法。但按照不同主動型興趣的本身性質和對參與者的要求，可以從以下八個維度去定性每一類的活動。要注意的是同一類主動型興趣可以有多於一種性質，例如做義工是群體和公益性的，下棋是靜態、思考和群體性的等。

八種主要性質：

1. 體能性(如健體班、耍太極、游泳等)
2. 靜態性(如寫作、集郵、天文等),
3. 思考探索性(如寫作、拼圖、智力測驗等),
4. 群體性(如合唱團、行山、做義工等),
5. 個人性(如釣魚、瑜伽、砌圖等),
6. 公益愛心性(如做義工、養寵物等),
7. 靈修性(如瑜伽、茶藝、書法等), 以及
8. 創造藝術性(如繪畫、陶藝、影片製作等)。

如何選擇合適的主動型興趣？

不同類型的主動型興趣可迎合不同傾向的退休人士，而它們均有著不同層面的保護作用，以及需注意之事項。由於不同活動的性質及彈性很大，故此應於實際活動中培養興趣。很多興趣不是天生的，而是通過各種各樣的活動產生的。

對於不太了解自己的興趣的人士，他們應持開放的態度去參加各種活動，通過活動來發掘個人興趣，培養興趣還應該考慮自己的性格特徵：性格外向的人可以從室外活動及體育活動等方面入手；性格文靜的人可以從文藝方面如書法、集郵入手來培養興趣。創意力高的人士不妨嘗試工藝品小製作等；喜歡思考的人可多讀些書籍或參與不同類型的益智遊戲等等。

如何實踐主動型興趣？

培養主動型興趣絕不能急進，而應從活動實踐中積累，便可發掘自己真正的愛好。興趣廣泛不是壞事，它可以豐富你的生活，然而，一個人的時間有限，精力也有限，喜好過多，就只會像曾文正先生所說：「坐這山，望那山，一事無成。」故此，關鍵是要於公餘時找到一些自己真正熱愛的興趣，並集中時間及精力發展，以形成可持續的主動型興趣。

雖然發展主動型興趣有很多好處，但是活動太多，亦會造成一定的負擔及煩惱，故此，準退休人士應有周詳的活動計劃。準退休人士可根據自己的嗜好、體力及資源選擇合適自己的活動，妥善的安排往往能確保更好的活動參與及投入，從中享受箇中的樂趣。例如在每天起床時安排好當天要做的活動，詳細活動內容包括時間、地點、人物及事前準備功夫。準退休人士亦可利用記事簿或掌上電腦等輔助工具將活動編排好。至於實行活動大計前，如參加旅遊及各興趣班，準退休人士可與家人、朋友或朋輩導師一起提早策劃，務求達致善用時間，充實人生。

小結

總括而言，要做到退而不休的生活，重點是退休人士感覺自己對社會仍存有價值、有貢獻。準退休人士如能妥善安排退休後生活及活動，並且積極參與，便可為每一天都添色彩和樂趣。有鑑於此，本資料冊將對香港一些主動型興趣作出簡單的介紹及分類，希望從而協助準退休人士儘早找出其主動型興趣。需知道，成功適應退休是邁向精彩退休生活的重要一步，祝各位準退休人士皆找到個人熱愛的主動型興趣，並過著充實愉快的退休生活！

主動型興趣索引

體能性

球類運動 (一) p.15
球類運動 (二) p.16
行山 p.18
武術 p. 23
瑜伽 p. 24
舞蹈 p. 25
帶氧運動 p. 27
園藝 p. 28
射箭 p. 33
單車 p. 34
風箏 p. 35
生態旅遊 p. 37
游泳 p. 41
馬術 p. 43
歷奇 p. 56

靜態性

圖板遊戲 p. 14
垂釣 p. 17
集郵 p. 21

園藝 p. 28
攝影 p. 38
陶藝 p. 39
書法 p. 40
紙藝 p. 42
茶藝 p. 44
拼圖 p. 45
天文 p. 46
模型 p. 48
玻璃製作 p. 52
閱讀 p. 53

思考/探索性

圖板遊戲 p. 14
紙牌遊戲 p. 19
集郵 p. 21
進修 p. 29
投資 p. 30
生態旅遊 p. 37
拼圖 p. 45
天文 p. 46
模型 p. 48

影片製作 p. 49
魔術 p. 50
旅遊 p. 51
閱讀 p. 53

群體性

圖板遊戲 p. 14
球類運動 (二) p. 16
行山 p. 18
紙牌遊戲 p. 19
義工服務 p. 22
武術 p. 29
舞蹈 p. 25
歌唱 p. 26
進修 p. 29
中國戲曲 p. 31
西方戲劇 p. 32
射箭 p. 33
生態旅遊 p. 37
馬術 p. 43
天文 p. 46
影片製作 p. 49

魔術 p. 50
旅遊 p. 51
推動環保 p. 55
歷奇 p. 56

個人性

球類運動(一)p. 15
垂釣 p. 17
寵物 p. 20
帶氧運動 p. 27
園藝 p. 28
投資 p. 30
攝影 p. 38
陶藝 p. 41
書法 p. 40
游泳 p. 41
紙藝 p. 42
茶藝 p. 44
拼圖 p. 45
模型 p. 48
閱讀 p. 53

創造/藝術性

武術 p. 23
舞蹈 p. 25
歌唱 p. 26
園藝 p. 28
中國戲曲 p. 31
西方戲劇 p. 32
風箏 p. 35
烹飪 p. 36
攝影 p. 38
陶藝 p. 39
書法 p. 40
紙藝 p. 42
馬術 p. 43
茶藝 p. 44
拼圖 p. 45
器樂 p. 47
模型 p. 48

公益/愛心性

寵物 p. 20
義工服務 p. 22
推動環保 p. 55

靈修性

瑜伽 p. 24
書法 p. 40
茶藝 p. 44



- 靜態性
- 思考/探索性
- 群體性

- 體能性
- 個人性

圖板遊戲

球類運動 (個人性)

特徵

- 玩法簡潔
- 講究策略
- 可鍛鍊頭腦

例子

- 中國象棋
- 飛行棋
- 圍棋、
- 子棋

香港象棋總會

網址：<http://www.hkcca.org.hk/>
電話：2771 3751 或 96374850 (陳生)

香港圍棋協會

網址：<http://www.hkga.org.hk/>
電話：2893 9157

香港國際象棋總會

網址：<http://hkchess.org/>

網上圖板遊戲對奕

網址：<http://brettspielwelt.de/?nation=zh-tr/>

特徵

- 可鍛鍊身體肌肉
- 保持身體健康

例子

- 羽毛球
- 乒乓球
- 門球
- 網球
- 高爾夫球
- 草地滾球
- 壁球

運動及健體

網址：http://www.hkpl.gov.hk/tc_chi/collections/collections_sc/collections_sc_sports/

網樂網球會

網址：<http://www.hktennisclub.com/>
電話：2574 9122

賽馬會滙西洲
公眾高爾夫球場

網址：<http://www.kscgolf.org.hk/index-c.asp>
電話：2791 3388

香港乒乓總會

網址：<http://www.hkta.org.hk/>
電話：2575 5330

體能性
群體性



球類運動 (群體性)

特徵

- 建立團體默契及精神
- 可鍛鍊身體及保持健康

例子

- 足球
- 籃球
- 冰球
- 排球
- 棒球
- 橄欖球
- 水球

! 需注意之處：體力需求可能較高，要注意安全

康樂及文化事務署 網址：http://www.lcsd.gov.hk/b5/lc_fac_book.php

香港排球總會 網址：<http://www.vbahk.org.hk/>
電話：2808 1191

香港籃球總會 網址：<http://www.basketball.org.hk/>

香港足球總會 網址：<http://www.hkfa.com/zh-hk/>
電話：2712 9122

靜態性
個人性



垂釣

特徵

- 戶外活動
- 陶冶性情
- 講究耐性

例子

- 釣魚
- 釣墨魚

! 需注意之處：可申請釣魚牌照，以進入水塘垂釣

旅遊發展局水塘釣魚樂 網址：<http://www.discoverhongkong.com/tc/attractions/green-fishing.html/>

香港魚樂網 網址：<http://www.fishinghk.com/>

香港釣網會 網址：<http://www.net-fishing.org/>

魚釣人 網址：<http://www.asiafishing.com/>



- 體能性
- 群體性

- 思考/探索性
- 群體性

行山

紙牌遊戲

特徵

- 戶外活動、多接觸大自然
- 鍛鍊體力
- 尋幽探秘

例子

- 山澗
- 家樂徑
- 郊遊徑
- 遠足

特徵

- 提昇反應
- 鍛鍊腦筋
- 能預防老年癡呆症

例子

- 打麻雀
- 橋牌
- 鋤大D
- UNO

! 需注意之處：需準備充足及注意人身安全

香港行山網 網址：<http://www.hiking.com.hk/>
 電郵：kityim@yahoo.com

上山下海在香港 網址：<http://go2nature.net/>

山野樂逍遙 網址：<http://www.hkhikers.com/>

綠洲 網址：<http://www.oasistrek.com/>

香港橋牌聯會 網址：<http://www.hkcba.org/>

橋軒 網址：<http://www.bridgehouse.org.hk/>

公益/
愛心性

個人性

靜態性

個人性

寵物

特徵

- 寵物可作日常生活上的陪伴
- 增添生活色彩
- 愛護動物和防止動物受虐待，保障牠們的健康及福利
- 可提高個人素質與修養

例子

- 貓
- 狗
- 鳥
- 魚

! 需注意之處：需有心理準備及量力而為

香港愛護動物協會 網址：<http://www.sPCA.org.hk/>
電話：2802-0501

寵物閒情 網址：<http://mypet.hk/>
電郵：admin@popart.hk

寵物站 網址：<http://www.pet-station.com/aboutus.htm/>

寵物地帶 網址：<http://www.hkpet.net/>

集郵

特徵

- 小心保存、整理及研究有紀念性的郵票
- 具收藏價值及意義
- 可帶來寶貴的知識及樂趣

例子

- 收集郵票
- 明信片
- 郵資信封
- 首日封

! 需注意之處：需講求耐性及細心

郵票策劃及拓展處 網址：<http://www.hongkongpoststamps.com/chi/index.htm/>

香港郵學會 網址：<http://www.hkpsoc.com/>

香港浸會大學集郵學會 網址：<http://www.hkbu.edu.hk/~saphil/>

公益/
愛心性

群體性



義工服務

特徵

- 能體現互助互愛的愛心及關懷
- 充實生活、擴闊生活圈子、發揮專長
- 盡公民責任、貢獻及回饋社會

例子

- 文書
- 提供康樂
- 探訪有需要人士
- 策劃
- 環保工作

! 需注意之處：需願意貢獻個人時間及精神

義工運動

網址: <http://www.volunteering-hk.org/>
(網上登記)

義務工作發展局

網址: <http://www.avso.org.hk/>
義工登記熱線: 2546-0694

義工網絡

網址: <http://www.volunteering.org.hk/>

體能性

群體性

創造/
藝術性



武術

特徵

- 能強身健體，有養生之效
- 可了解中國傳統文化

例子

- 太極拳
- 太極劍
- 八段錦
- 氣功

香港太極總會

網址: <http://www.hktaichi.com/>
電話: 2395-4884

香港太極學院

網址: <http://www.taichihk.com/>
電話: 2387-8256

神農氏-八段錦

網址: <http://www.shen-nong.com/chi/lifestyles/>

體能性

靈修性



瑜伽

特徵

- 透過瑜伽呼吸、動作和冥想，修身養心
- 能強化肌肉、增加柔韌度、改善平衡力
- 降血壓、紓緩痛症、促進消化

例子

- 哈達瑜伽
- 舒緩瑜伽
- 生活瑜伽

! 需注意之處：練習瑜伽需量力而為

香港瑜伽協會 網址: <http://www.hkyogaassn.com/>
電話: 2138-2999

香港專業瑜伽中心 網址: www.hongkongyoga.com/
電話: 2522-0038

香港古典瑜伽協會 網址: www.hkclassicalyoga.org
電話: 2791-0218

體能性

群體性

創造/
藝術性



舞蹈

特徵

- 舞蹈運動能放鬆身體
- 增加柔軟度
- 擴大社交子

例子

- 拉丁舞
- 社交舞
- 爵士舞

香港舞蹈總會 網址: <http://www.hkdf.org.hk/>
電話: 2967-8253

香港舞蹈藝術學院 網址: <http://www.hongkongdance.com/>
電話: 2771-8338

香港標準舞總會 網址: <http://www.dance.com.hk/>
電話: 8208-6500

- 體能性
- 群體性



歌唱

特徵

- 能抒發感情，體現高度合作精神
- 合唱團能擴大社交子，並作公開演出

例子

- 合唱團
- 卡拉OK
- 樂隊
- 粵曲

香港藝術合唱團

網址: <http://www.hkartchorus.org/>
電話: 9330-9798

香港城市合唱團

網址: <http://www.hkcitychoir.org/main.html/>
電話: 9614-0383

香港愛樂合唱團

網址: <http://www.honourchorushk.com/>

- 體能性
- 個人性



帶氧運動

特徵

- 持續的帶氧運動能增強心肺功能
- 維持血管健康，控制血糖及體重
- 對體能的要求亦較低

例子

- 散步
- 跳繩
- 健身操
- 慢跑

⚠ 需注意之處：需持之以恆、循序漸進、量力而為

普及健體運動

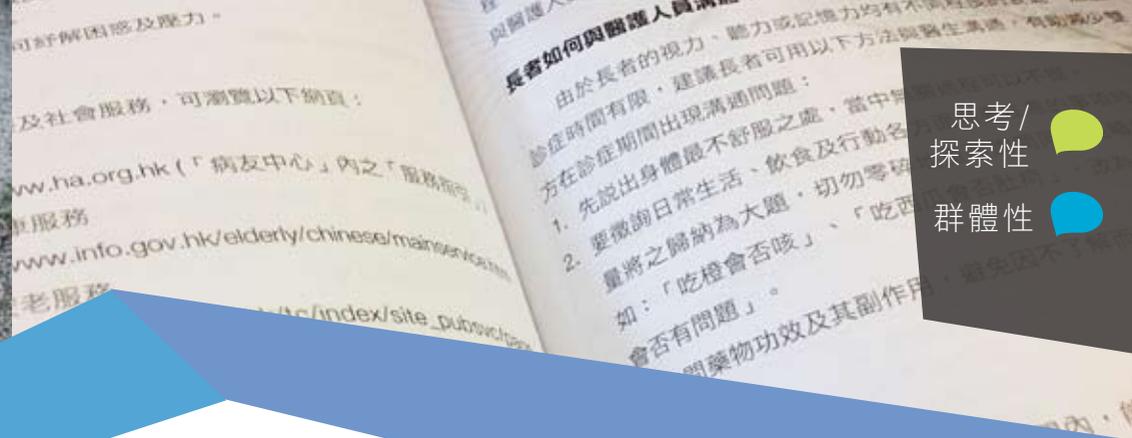
網址: <http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/index.php/>
電話: 政府熱線1823

中央健康教育組
健康地帶

網址: <http://www.cheu.gov.hk/b5/index.asp/>
電話: 2833-0111

康文署
最新康樂活動

網址: http://www.lcsd.gov.hk/b5/lc_act_week.php/
電話: 2414-5555



- 體能性
- 個人性
- 靜態性
- 創造/藝術性

- 思考/探索性
- 群體性

園藝

進修

特徵

- 可陶冶性情，令人心曠神怡
- 美化環境

例子

- 種植花卉
- 盆栽
- 觀賞植物

香港園藝館	網址: http://www.hkplants.com/
綠化香港運動	網址: http://www.lcsd.gov.hk/green/b5/hortclass.php/ 電話: 2601-8067
綠化教育資源中心	網址: http://www.lcsd.gov.hk/green/gerc/b5/index.php/ 電話: 2723-6891

特徵

- 活到老、學到老，終身學習使生活更充實及豐盛
- 學習新知識、發揚積極樂頤年的精神和老有所為的理念
- 透過學習及與朋輩的交流，擴闊社交網絡，加強與社會的聯繫

例子

- 應用電腦入門
- 長者健康飲食
- 理財基本法
- 長者大學

長者學苑	網址: http://www.elderacademy.org.hk/tc/howtoapply/elders.html
長者空中進修學院	網址: http://programme.rthk.org.hk/channel/radio/index.php?c=radio5
香港公開大學 自在人生自學計劃	網址: http://www.ouhk.edu.hk/cbmp
明愛長青學院	網址: http://www.caritasse.org.hk/ue/ue.htm

個人性
思考/
探索性

群體性
創造/
藝術性

投資

特徵

- 隨著人均壽命增加、退休後的人生愈來愈長，加上通貨膨脹，所需的生活及醫療開支也愈來愈大
- 退休人士必須有充足的經濟能力方可安享晚年。
- 需懂得如何運用有限的經濟資源，來達到不同的人生目標

例子

- 強積金
- 保險
- 股票
- 基金

! 需注意之處：投資市場波動，退休人士要清楚能夠承擔的風險，不宜過分進取

強積金計劃管理局 網址: <http://www.mpfa.org.hk/>

香港交易所 網址: http://www.hkex.com.hk/investor_c.html/

中國戲曲

特徵

- 中國傳統文化，歷史悠久
- 獨特之表演藝術
- 包含戲曲四大表演元素:「唱、做、唸、打」

例子

- 粵曲
- 京曲
- 潮曲

香港電台第五台戲曲天地 網址: <http://www.rthk.org.hk/rthk/radio5/tco/>

香港中文大學戲曲資料中心 網址: <http://corp.mus.cuhk.edu.hk/corp/>
電話: 2603-5098

鳴芝聲劇團 網址: <http://www.mcsing.com/index.htm/>
電話: 2522-1576

創造/
藝術性

群體性



西方戲劇

特徵

- 充滿感性的表演藝術
- 著重演員的扮演
- 包括了「演員」、「舞臺」、「觀眾」、「故事」

例子

- 話劇
- 舞劇
- 歌劇

香港演藝學院 網址: <http://www.hkapa.edu>
電話: 2584-8500

香港話劇團 網址: http://www.hkrep.com/tc_chi/index/index.html
電話: 3103-5900

香港戲劇協會 網址: <http://www.hongkongdrama.com/>
電話: 2353-0880

體能性

群體性



射箭

特徵

- 優雅動作及技巧
- 輕鬆的家庭或社交活動
- 能訓練集中力、毅力及放鬆情緒
- 保持身體活動量，改善體能

香港射箭總會 網址: <http://www.archery.org.hk/>
電話: 2504-8148

香港射箭坊 網址: <http://www.archery.cc/>
電話: 2782-3528

港島射箭會 網址: <http://www.archery.com.hk/>
電話: 9801-0830



單車

特徵

- 可鍛鍊體能、耐力及意志
- 促進與大自然的接觸，有益身心

例子

- 公路單車
- 單車郊遊
- 山地單車

! 需注意之處：必需要注意安全及遵守交通規則

香港單車聯會 網址: <http://www.cycling.org.hk/>
電話: 2504-8176

香港單車資訊網 網址: <http://www.hkci.net/www/>

香港單車旅遊會 網址: <http://www.hkcta.org.hk/>
電話: 2387-0650



風箏

特徵

- 中國傳統玩藝，歷史悠久
- 可多接觸大自然，陶冶性情

例子

- 軟翅風箏
- 硬翅風箏
- 串連風箏
- 立體風箏

中國風箏協會 網址: <http://kite.sport.org.cn/>

風箏秘傳 網址: http://www.hkedcity.net/iclub_files/a/1/176/webpage/kite/kite.htm

中國的藝術 - 風箏 網址: <http://content.edu.tw/local/tainan/kunhwa/kites.htm>

烹飪

特徵

- 進食乃人生之一大學問
- 良好的烹飪技能可確保健康飲食，促進健康

例子

- 中式點心
- 西式甜品
- 中式小菜

香港網上食譜

網址: <http://www.hkrecipes.com/>

線上免費烹飪
影片教學

網址: <http://www.ytower.com.tw/movie/movie.asp>

煤氣烹飪中心

網址: <http://www.towngascooking.com/>
電話: 2367-2707

生態旅遊

特徵

- 可增加對大自然生態之了解
- 多接觸大自然，陶冶性情
- 推廣環保意識，令生活更豐盛健康

例子

- 觀鳥
- 濕地考察
- 觀賞中華白海豚
- 觀蝶

香港電台
香港生態遊

網址: <http://www.rthk.org.hk/elearning/ecotour/>

香港生態旅遊
學會

網址: www.ecotourism.org.hk
電話: 2563-4422

生態遊縱

網址: <http://www.ecotour.com.hk/>
電話: 2866-4394

- 個人性
- 靜態性
- 創造/藝術性



攝影

特徵

- 拍攝能展示人生百態，記下重要時刻
- 能表達攝影者心中的思想，訓練觀察力
- 追求美的藝術

例子

- 人像攝影
- 風景攝影
- 微距攝影

香港攝影學會 網址: <http://www.pshk-photo.org.hk/>
電話: 2527-5186

攝影入門 網址: <http://www.fotobeginner.com/>

DC Fever 網址: <http://www.dcfever.com/>

- 個人性
- 靜態性
- 創造/藝術性



陶藝

特徵

- 極具創意的藝術
- 能表達創造者心中的思想
- 充有想像及塑造的空間

例子

- 傳統釉彩陶藝
- 生活實用陶藝
- 現代陶藝

當代陶藝協會 網址: <http://www.elderacademy.org.hk/tc/howtoapply/elders.html>

陶夢工房 網址: <http://www.potteryfarm.com.hk/>
電話: 2572-0632 / 9256-0193

陶藝源地 網址: <http://www.ceramist.com.tw/>

- 個人性
- 靜態性
- 創造/藝術性
- 靈修性



書法

特徵

- 講求氣質及精神的視覺藝術
- 鍛鍊意志及集中力
- 能陶冶性情，提升人格素質

例子

- 軟筆書法
- 硬筆書法
- 中國書法
- 西洋書法

教育局書法練習 網址: <http://resources.edb.gov.hk/chical/>

香港書法家協會 網址: <http://www.hkcalligraphers.org/>

中國書法家協會 網址: <http://www.ccagov.com.cn/>



- 個人性
- 體能性

游泳

特徵

- 能促進身體機能均衡發展
- 增強呼吸與消化系統的功能
- 增強人體的抵抗力及耐力

例子

- 自由泳
- 蛙泳
- 蝶泳
- 冬泳

游泳論壇 網址: <http://www.swimst.net/>

香港業餘游泳總會 網址: <http://www.hkasa.org.hk/>

康文署泳灘及泳池 網址: <http://www.lcsd.gov.hk/beach/b5/index.php>

- 個人性
- 靜態性
- 創造/藝術性



紙藝

特徵

- 合乎經濟原則的摺疊藝術
- 培養創意及想像力
- 陶冶性情，有益身心

例子

- 摺紙
- 剪紙

香港摺紙學會
網址: <http://www.origami.org.hk/>
電話: 8208-8893

香港紙藝學會
網址: www.hkpaperart.net
電話: 3422-8461

中華文化頻道
剪紙藝萃
網址: <http://www.rthk.org.hk/chiculture/papercutting/>

- 體能性
- 群體性
- 創造/藝術性



馬術

特徵

- 歷史悠久的體育運動
- 高雅的休閒活動

例子

- 障礙超越
- 盛裝舞步
- 三項賽

香港馬術總會
網址: <http://www.hkef.org/>
電話: 2464-2800

馬術&馬
網址: <http://www.horse.com.tw/home.htm>

香港賽馬會
公眾騎術學
網址: <http://www.hkjcridingschools.com/>
電話: 2461-3338/ 2550-1359 / 25689776



茶藝

特徵

- 源自日本的茶道
- 品茗及欣賞名茶、講求細節
- 怡情養性、有益身心

例子

- 種茶
- 製茶
- 泡茶
- 品茶

香港茶藝愛好者協會
網址: <http://hkmingtea.mysinablog.com/>

茶藝樂園
網址: <http://www.besttea.com.hk/>
電話: 2743-9915

茗茶居茶藝
網址: <http://home.hkstar.com/~teart/index.html>

拼圖

特徵

- 解決空間填充和排列難題的遊戲
- 充挑戰性，講求策略
- 鍛鍊腦筋及耐力

例子

- 平面拼圖
- 立體拼圖

拼圖 - 維基百科
網址: <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%8B%BC%E5%9C%96>

烏龍院拼圖海報購物網
網址: <http://www.woolg.com/woosc/catalog/>

靜態性

思考/
探索性

群體性

天文

特徵

- 透過對日月星宿的鑑賞,探索宇宙
- 促進與大自然的接觸,有益身心

例子

- 天文觀測
- 觀星營
- 天象攝影

天文園

網址：<http://www.phy.cuhk.edu.hk/astroworld/>

香港太空館

網址：<http://www.lcsd.gov.hk/CE/Museum/Space/index.htm>
電話：2734-2711

坐井會

網址：<http://www.skyobserver.org/>

樂器

特徵

- 要學好一種樂器,需長時間的練習
- 有助抒發情緒,培養藝術氣質
- 既可單獨彈奏,又可與人合奏,作出交流

例子

- 弦樂器
- 木管樂器
- 銅管樂器
- 打擊樂器

音樂事務處樂器介紹

網址：<http://www.lcsd.gov.hk/CE/CulturalService/MusicOffice/MusicTool/>

樂器資源網

網址：<http://resources.edb.gov.hk/musiccb/>

香港中樂團

網址：http://www.hkco.org/index_tc.asp
電話：3185-1600



個人性
靜態性
創造/
藝術性
思考/
探索性

群體性
創造/
藝術性
思考/
探索性

模型

影片製作

特徵

- 製作模型講求細心、精確及創意
- 自己動手砌模型，既具挑戰性，又富樂趣
- 許多模型均具收藏及紀念價值

例子

- 科幻模型
- 建築模型
- 飛機模型
- 巴士模型

香港模型網 網址: <http://www.hkmodeler.com/>

巴士迷世界模型 網址: www.busfanworld.org/bfwbusmodel/index.htm

香港模型聯盟 網址: <http://www.hkml.net/forum.htm/>

特徵

- 親手拍攝及剪輯的影片特別具意義
- 科技的進步令影片製作更容易及便利
- 透過製作影片，能與人共享其作品

例子

- 電影拍攝
- 影片剪接
- 後期製作

香港電影學院 網址: <http://www.hkfilm.hk/> 電話: 2728-2690

香港藝術中心 網址: <http://www.hkac.org.hk/> 電話: 2582-0200

- 群體性
- 創造/藝術性
- 思考/探索性

魔術

特徵

- 充滿刺激、驚奇和神秘感
- 於社交場合表演, 帶來歡樂

! 需注意之處：需要眼明手快
某些魔術需要相當時間的訓練, 以及特定的魔術道具

魔術帝國	網址: http://www.magicempire.net/
魔術特區	網址: http://www.magicregion.com/
香港魔術家協會	網址: http://www.magic.org.hk 電話: 8108-2277



- 體能性
- 群體性
- 創造/藝術性

旅遊

特徵

- 感受於同一個香港內不同地方的不同之處
- 可以自己計劃行程, 也可以參加旅行社的本地遊
- 預先查閱有關景點的資料, 可以更加明白景點背後的故事

! 需注意之處：某些地方比較偏遠, 需要先查詢交通安排, 如船期表；由於某些地方是禁區, 只有報旅行團才可進入

新浪香港本地遊	網址: http://mysinablog.com/summary.php?op=articleTypeItem&articleTypeId=1934
香港旅遊發展局	網址: http://www.discoverhongkong.com/tc/attractions/most-popular.html
傷殘人士生活百科網站	網址: http://www.1stephk.org/life/travel/main.htm

例子

- 大澳
- 蒲台島
- 黃金海岸

靜態性
創造/
藝術性

個人性
思考/
探索性
靜態性

玻璃製作

閱讀

特徵

- 富現代感的藝術創作，啟發創意
- 造型設計獨特、色彩繽紛的創新藝術，刺激而有趣

例子

- 玻璃雕塑
- 玻璃噴砂磨刻
- 飾物燒製
- 器皿烤彎

琉璃坊

網址: <http://www.glasstudio.hk/>
電話: 2728-4224

金與土雕塑工作室

網址: http://www.metalandearth-hk.com/new_page_1.htm/
電話: 3527-0614

琉璃部落

網址: <http://glasstudiohk.blogspot.com/>

特徵

- 透過吸收知識，有助保持心智活躍，減慢衰老
- 可提高個人素質與修養

例子

- 散文
- 小說
- 報章
- 詩集

香港公共圖書館

網址: <http://www.hkpl.gov.hk/cindex.html/>
電話: 2921-0208

香港閱讀學會

網址: <http://www.reading.org.hk/index.html/>

巧克力

網上學習平台

網址: <http://www.chocochannel.com/chocoWriting.php/>

電腦

特徵

- 透過使用互聯網，能有效了解最新資訊，保持社會觸覺
- 不同類型的網絡資訊能豐富及便利日常生活

例子

- 互聯網
- 電子郵件
- 討論區
- 網上商店

香港公共圖書館資訊
科技應用工作坊

網址: http://www.hkpl.gov.hk/tc_chi/ext_act/ext_act_ittw/ext_act_ittw_oittw/ext_act_ittw_oittw.html

香港公共圖書館
互聯網應用工作坊

網址: http://www.hkpl.gov.hk/tc_chi/ext_act/ext_act_ittw/ext_act_ittw_ite/ext_act_ittw_ite.html

長青網
老友網

網址: <http://ww.e123.hk>
網址: <http://hk1001.com>

推動環保

特徵

- 維護社會的可持續發展性
- 保護地球現有的珍貴資源
- 環保的3R: Reduce (減少使用)、Reuse (循環再用) 及 Recycle (循環再造)

例子

- 減少廢物棄置
- 資源回收
- 植樹
- 綠色消費
- “地球一小時”

環保署回收熱線

查詢電郵: recycling_helpline@epd.gov.hk
電話: 2838-3111

地球之友

網址: <http://www.foe.org.hk/>
電話: 2528-5588

世界自然基金會

網址: <http://www.wwf.org.hk/>
電話: 2526-1011

體能性

群體性

歷奇

特徵

- 透過體能和膽量上的挑戰，突破自己
- 可提升心理素質、增強自信心去迎接退休

例子

- 長者歷奇
- 網陣
- 攀石
- 野外定向

⚠ 需注意之處：體力需求可能較高，
需注意安全及量力而為

香港繩索總會

網址: <http://portal.hkropeunion.org/>
電郵: info@hkropeunion.org

香港野外定向總會

網址: <http://oahk.org.hk/>
電郵: info@oahk.org.hk
電話: 2504-8112

香港樹木總會

網址: <http://www.treeclimbing.hk/>
電郵: egc@netvigator.com
電話: 9090 6719

流金頌社區計劃 — 樂動師友計劃

退休是生命歷程中一個重大的轉捩點，需要很多的準備，成功適應退休是邁向黃金歲月的關鍵第一步。據研究顯示，退休人士發展持續的「主動型興趣」(例如：看電視是被動型興趣，而參加話劇組是主動型興趣；看運動比賽是被動型興趣，而身體力行做運動才是主動型興趣)，不但有效協助其適應退休生活及達致身心健康，更有助增強他們的自我價值及生活樂趣，促進退休人士與社會的聯繫。隨着人口老化，全港現時每年約有六萬名僱員踏入退休年齡，香港基督教服務處僱員發展服務及富達盟信顧問有限公司近年亦積極協助各企業以不同方式提升僱員為退休作好準備，以活出健康及豐盛的退休生活。早在2009年底，本處已聯同香港大學，在香港賽馬會慈善信託基金和「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」的捐助下，成功推展「退休人士朋輩導師」先導計劃。我們成功地從客戶中招募了合資格的已退休員工，並培訓其成為朋輩導師，其後每位朋輩導師獲配對1至2位快將退休的員工，透過定期的會面及指導，鼓勵和協助參加者在退休前培養主動型興趣。計劃推出後，獲得企業的正面支持及參加者的積極參與。鑑於計劃具顯著成效，本處繼續與香港大學合作，於2011年2月起推展為期兩年之「流金頌社區計劃 – 樂動師友計劃」。本計劃為「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」的其中一項社區計劃，由香港賽馬會慈善信託基金捐助。

ISBN 978-988152619-9



9 789881 526199