

退休樂 展新篇

☺ 對象：55 至 60 歲人士 或 剛/打算退休人士

☺ 目的：退休生活可以非常寫意優閒；但對部分人來說，由繁忙的工作生活過渡到退休生活，可能意味著難以預料的前景。



鼓勵你藉這份資料，思考並規劃一下自己的退休計劃，樂享快樂人生。

☺ 如何運用：

運用你的「品格優勢」，如：

品格優勢	功效
「希望」 	對退休生活抱持最美好的期待，並為此而付諸努力，完成退休規劃，樂享快樂人生。
「好奇心」 	就每一個規劃範疇發揮「好奇心」，多向度地探索，發掘自己最稱心的方案。
「判斷力」 	多角度檢視自己的觀點，透過可信度高的渠道，廣納不同的意見，適當地調整自己的規劃。
「毅力」 	堅毅地實踐個人規劃項目，有始有終地完成，縱然面對阻礙，勇敢地面對挑戰。
	如欲對 24 個品格項目有更多了解，可考慮參考坊間更多資料，亦可考慮瀏覽「有品·蟲蟲學堂」的網頁。

及早計劃退休生活

- 退休是一個逐漸發展的心理歷程，在退休前應先充分計劃。你應思索自己對生活水平、健康護理、經濟、與家人的關係，以及其他方面的需要及目標，以便調整退休生活。
- 你可閱讀有關書籍來認識準備退休生活的資料，並與你的配偶、家人及朋友分享你對退休生活的期望及憂慮。

反思 / 規劃

我對「生活水平」的要求	
我對「健康護理」的要求	
我的「經濟」狀況	
我「與家人的關係」	
其他方面的需要及目標：	

著重退休的好處

- 退休後，你可能再沒有穩定的收入及工作上的身分，但相對而言，你亦可享受到退休的好處：你漸漸會確立自己身為社會成員一分子的新身分，並能享受與家人共度的餘暇時間。

反思 / 規劃

你退休後的「身分/角色」是...

繼續經營 婚姻/家庭/摯友關係

- 夫婦應珍惜相處機會，增強彼此間的溝通，建立更良好的關係。不論退休前後，應互相體諒並尊重對方在不同階段的需要。
- 如你 是/已是 單身人士，就以「家庭/摯友」關係作思考。

反思 / 規劃

你退休後，如何鞏固、維繫、促進正向的關係...

參與社交活動

- 盡量保持與好朋友的情誼，並要擴闊自己的生活圈子，多結識新朋友，例如可參與為長者而設的興趣小組、會社及長者中心的活動，建立良好的人際關係，千萬別孤立自己。

反思 / 規劃

你退休後的「興趣」是...會如何發展這項「興趣」？

你退休後會如何去保持朋友情誼？又如何擴闊自己的生活圈子？

保持健康生活模式

- 健康的體魄是非常重要的。在日常生活中，須經常保持適量的運動、足夠休息、均衡營養飲食，不吸煙及不酗酒。你應及早實行健康的生活模式。

反思 / 規劃

你會實踐對自己健康狀況有利的生活規劃是...

☺ 完 ☺