

## 第二十三課 第三齡人士的選擇（一）

### 背景

有不少退休人士或第三齡人士在踏入人生另一階段後，會擔心適應不到新生活。而社會上其實有不同的選擇，例如參加不同的義工活動、進修及尋找彈性工作。對一些人來說，要踏出這一步會感到猶豫和不解，當中很取決於自己的心態。

所謂「第三齡」，是泛指已經從工作或家務崗位中退下來踏入人生另一階段，可以自由追求個人夢想的人士<sup>21</sup>。

(以下兩課是由理工大學活齡學院 5 位活躍人士的分享，每位分別參加過林林總總的義工活動和彈性工作，對象多以長者為主，綜合出來的經驗和分享。)

### 定位和心態

1. 退休是追求夢想的開始，也是另一個人生的起點
2. 保持身心健康
3. 發揮潛能，不計較回報去幫助別人，回饋社會
4. 維持社會觸覺
5. 有服務社會的使命
6. 擴闊視野
7. 結交朋友，廣闊生活圈子

### 義工和彈性工作

義工：

1. 沒有任何金錢或物質報酬
2. 自願地奉獻時間和體力等提供工作服務

彈性工作：

1. 獲得金錢或物質報酬（例如薪水、車馬費、津貼補助等）的情況下，提供工作服務
2. 彈性時間工作，有額外時間作出分配
3. 維持現金流

### 與長者交流的經驗與感受（一）

<sup>21</sup> 香港第三齡學苑: [http://www.u3a.org.hk/intro\\_whatisu3a.php](http://www.u3a.org.hk/intro_whatisu3a.php)

1. 長者們的活力和堅持，令不同的活動得以順利完成
2. 關心社區，認真地發表他們對自己社區的意見
3. 有活力，做事的堅持、認真和不易放棄的精神
4. 改變「年老」等於「體弱」的迷思
5. 退休後精神和身體都要保持健康