

3G

圓滿人生

退休後的幸福

2



善寧會 編著

# 獻辭

陳重義博士

「善寧會」執行委員會主席



「善寧會」始創「3G：Look Good, Feel Good, Do Good 圓滿人生輔工課程」至今已成功舉辦了二十屆。「3G 同學輔工團」目前共服務十三間協作機構，為社區長者及晚晴者提供「3G Do Good」活動及恆常探訪。本書於2018年修訂再版，配合迎向3G十週年，可喜可賀！

香港人口老齡化情況日益嚴重，「善寧會」提倡以「晚晴照顧·齊來守護」彰顯殷切助人之心。「3G 圓滿人生」項目，為退休人士準備「活好老年」，安排身、心、社、靈學習課程，具有深遠的意義。

2017年9月28日，隨着「賽馬會善寧之家」由香港特別行政區行政長官林鄭月娥女士揭幕，「善寧會」邁進新紀元，為社會老齡化的需要作出新貢獻。以創新的理念，投入營運一間有園林美景及雅致溫馨家居式入住單位的紓緩照護設施，並由一流專業團隊提供全人全程善寧之心的晚晴照顧。

展望3G項目的發展，第一屆至第二十屆3G同學正在籌劃成立「3G 輔工團基金會」，群策群力，開拓與學術機構合辦退休人士課程，以及與更多的社區長者團體協作，推廣「3G Do Good」服務。

「善寧會」作為始創機構，予3G同學積極鼓勵及大力支持，期望造福全港退休人士！

# 獻辭

王紹強 MBE

善寧會執行委員會主席（1993~2017年）

善寧會會長（2017年~）



欣見「善寧會」生死教育工作延伸至退休人士。

作為倡議的先驅，我們秉承珍惜生命、積極人生的宗旨，回應香港社會老齡化，為退休人士「活好老年」作準備，開拓了嶄新的「3G：Look Good, Feel Good, Do Good 圓滿人生」輔工課程。

課程至今已成功舉辦了二十屆！多謝贊助者及認同「善寧會」使命的專家與學者，貢獻了心力和時間擔任講師及導師；感謝聯合創辦機構「基督教家庭服務中心」協作實踐部份。

歷屆3G同學，以他們的熱忱和承擔，成立了「3G同學輔工團」，繼續Do Good做好事，為老年長者、末期癌症病人及其家人、喪親人士，提供關顧服務。歡迎他們成為「善寧會」的生力軍！

期望透過這本書，為全港退休人士提供分享「3G 圓滿人生」輔工課程的機會。

謹祝讀者 3G：Do Good, Feel Good, Look Good！

# 序

幾年前，當 Yvonne（蕭孫郁標女士）向我提及「3G：Look Good, Feel Good, Do Good」的概念時，我就給這個概念吸引。一方面因為它簡單、直接、容易明白；最重要的是它帶給退休人士一個達至圓滿人生的努力方向，而且聽來不難實踐。

我從事社會服務及長者服務多年，留意到社會服務機構為退休人士提供的服務，着眼點大多數在於提供實質支援，或者鼓勵退休人士持續學習及繼續參與社會，不致於和社會脫節。這些服務都是重要的，但服務理念就比較少從退休人士的角度整全地看到他們的需要。新一代退休人士大部份是有學識的一群，在他們步入人生第三齡的時候，他們思想和需要與上一輩的長者自然有所不同。傳統的服務很可能沒有敏感地覺察這個改變，對新一代退休人士整全心靈的需要沒有深刻了解，致使服務與需要脫節。而 3G 計劃的宣言卻能夠直指第三齡人士對生活的終極企盼，甚至把 3G 發展成對圓滿人生的追求。3G 計劃的出現或許可以對社會服務的設計帶來新的啟示。



郭烈東 JP

基督教家庭服務中心 總幹事

Yvonne 邀請「基督教家庭服務中心」參與 3G 的試驗計劃，我於是就想出了社會服務「輔工」這一個概念。顧名思義，「輔工」就是輔助社會服務機構推行社會服務的工作人員。在 3G 計劃中，這是 Do Good 的一個環節，是退休人士服務人群的一個途徑。透過 3G 輔工，基督教家庭服務中心得到一群有心有力的退休人士協助我們推行社會服務。幾年下來，「基督教家庭服務中心」的輔工已發展成為一個輔助專業人員系統，獲得超過一百位退休人士協助我們恆常推行服務。事實上，3G 的試驗計劃開創了先河，也帶來了改變。

今天 3G 完滿人生課程內容印刷出版，以供同業參考，本人認為極具意義，謹此致賀。

# 主編的話（2012年）

## 導讀

- 本書全部的講課內容，均依照嘉賓講者課堂錄音據實默寫，再請相關講師勘正，加標題或予以「增、刪、潤、飾」。為忠於原講課內容採用粵語，故此文字風格較口語化，卻不失多位講師之誠摯流露。
- 本書第二部份的「工作坊」，導師所設計的習作均屬「互動式」（interactive）或「參與式」（participatory）或「體驗式」（experiential），並經有效實踐，可供各位讀者在閱覽後，自行試做。「工作坊」的習作，亦可以由社工／同工於主持「研習班」時，邀請參與者一齊進行。
- 如果你是退休的人士，建議你在開始閱讀第一部份講座課文之前，首先試做一次第二部份「塑造未來」工作坊的「退休心態」問卷及習作，以釐定自己退休後的身、心、社、靈狀況。之後再閱讀第一部份課文，閱畢再做一次同一問卷及習作，自己可以比較是否有差別。

蕭孫郁標 BBS (左)  
方玉輝醫生 MH (右)



- 如果你平常很少接觸有關「死亡」的資訊，也從來未有參加與「死亡」相關的討論，建議你在閱讀第一部份第五章「晚晴照顧」之前，先試做一次第二部份「人生未了的心頭事」工作坊的問卷及習作，嘗試接觸這不容易面對的題目。
- 如果家中有年老長者，或需要做護老者，懇請參閱第一部份廖志玲姑娘「與長者及護老者的溝通技巧」之課文，定有裨益。

6 / 7

「3G 圓滿人生」輔工課程得以編纂成書，首要銘謝各位講師及導師的無私分享。〔惟有些課文基於版權或某些技術考慮，不克收錄出版，謹此致歉。〕

本書的製作，感謝余英銳擔任義務美術總監及封面及插圖設計；李樂詩博士賜贈珍貴的極地照片；陳丘敏如、鄭捷欣、勞榮斌、楊桂蘭、周錦翠、張國忠、陳愛娜參與編輯小組的工作；一眾 3G 同學協助提供照片及部份校對。在此，也向萬里機構出版有限公司的責任編輯謝妙華致意。

謹以此書獻給所有退休人士及他們的家人。為「活好老年」作準備。實踐“3G：Do Good, Feel Good, Look Good” 圓滿人生，共勉！

# 主編的話（2018年再版）

至 2017 年，「3G 圓滿人生」輔工課程已經成功舉辦共二十屆。趁這趟再版，我們得到四位增添的嘉賓講師：沈茂光醫生（131 頁）、莫俊強醫生（59 頁）、林俊傑教授（87 頁）和鄺月梅姑娘（177 頁），應允把講課內容一併收錄；又得到李樂詩博士再賜贈極地照片及 3G 同學余英銳再設計插圖，魯慕瑤及張凱嫻加入編輯小組，謹此致謝。

修讀這個課程，3G 同學不僅學會了「接受社會身份的改變，認識身體的自然退化，珍惜活着的每一天」，更透過實踐輔工服務，親身體會 Do Good 的信念：「能夠使別人開心，自己就開心！」

蕭孫郁標 BBS (左)  
方玉輝醫生 MH (右)



在此，銘謝十三間協作夥伴機構，給予 3G 同學輔工團有機會服務老弱的長者及末期病患者，包括基督教家庭服務中心養真苑、上水鳳溪護理安老院、黃鳳亭頤安苑護理安老院、香港東區婦女會福利會伍少梅安老護理院、律敦治醫院日間紓緩中心、救世軍大埔長者日間護理中心、伸手助人協會樟木頭老人度假中心、伸手助人協會麗瑤白普理護老院、靈實司務道寧養院、志蓮淨苑志蓮護理安老院、安貧小姊妹聖瑪利安老院、聖母潔心會慈星閣仁愛服務中心及善寧會賽馬會善寧之家。

2018 年，我們積極開拓與辦學機構及院校合作開辦「3G 圓滿人生」輔工課程的機會。祈望藉此向廣大退休人士提倡「活好老年」作準備，為退休生活賦予意義，也為香港社會老齡化盡一分力。

# 前言

## 退休後的幸福

倡議退休人士學習「活好老年」

實踐 3G：Do Good，Feel Good，Look Good 圓滿人生

退休：進入人生新階段；「活好老年」，是需要學習的。

人生最大的恐懼莫過於對未來的「無知」。如果能夠學習並掌握相關的知識，不單止可以減輕恐懼，更可以為不能改變的事實提早作出準備。

那一年，我決定退休，回饋社會做些公益慈善事。一位曾經教我健身的好友殷切地提醒：「你要記住繼續保持 Look Good & Feel Good！」，我唯唯諾諾；心想有自信心，自然有這些表徵啦！

感謝上天的恩賜，有機會參與「善寧會」的服務，讓我感受到一種更深層發自心坎的 Feel Good。從開始接觸寧養照顧、哀傷輔導、開辦照顧員課程及到社區推廣生死教育，我有很多觸動心靈的經歷。猶記得初次到社區為長者舉辦「慶賀人生每一天」敬老活動，完場時，一位婆婆悄悄走過來，往我手裏塞了一件小東西，低聲說：「我自己做的，特別送給妳。」一看，是一個用小膠珠穿成心形的鎖匙扣。收到這件禮物，當時心中激盪的愉悅 Feel Good 感覺，不可言喻。其

## 蕭孫郁標 BBS (左)

善寧會執行委員會委員 (2003~2017 年)  
「3G 圓滿人生」輔工課程發起人



後，遇到年老公公婆婆握我手說多謝，或是癌症病人一個感激的目光，都會令我心中泛起這特別的 Feel Good 感覺。從那些體會，我明白真正的 Feel Good 來自用心去 Do Good 做好事。“Do Good” 就會 “Feel Good”，“Feel Good” 就自然 “Look Good” 咯！這就孕育了「3G」的意念。

香港社會老齡化，達六十歲退休年齡的已有百萬大軍。若看人均壽命〔2011 年人口數據〕，退休後男性大約還有二十年，女性則大約還有二十五年。其實正值人生最豐盛的 3E 時期：有 Expertise, Experience 和 Energy。如果能夠把這寶貴的 3E，作為 Do Good，回饋社會做義工服務，就真有意義了。

然而，退休之後的人生，要面對三項不能逃避的衝擊：（1）社會身份的轉變，（2）身體機能的退化，（3）步向生命的終結。怎樣適應和處理這三項衝擊，正正是需要學習的。「善寧會」一向以來為老年長者提供生死教育，宣揚積極活好每一天。我想可以進一步把服務延伸至退休人士，協助他們學習積極活好往後的二三十年，3G：Do Good，Feel Good，Look Good 這信念就恰恰可以用上了。

心中理想是有特設課程，指導退休人士怎樣「活好老年」，達到「圓滿人生」，為踏入老年提供社會心理範疇的知識，營造一個良好的心靈環境，也為預防老來多病、多抑鬱，作出些貢獻。

2008年開始啟動，與陳丘敏如〔前「善寧會」發展總監〕、關錦勳〔前「善寧會」執行總監〕着手策劃一個優化退休學習的嶄新「3G」課程。教學大綱採用了「善寧會」生死教育「全人照顧」的理念。一系列的課程涵蓋身、心、社、靈、養生、社區服務與實踐等七大元素。並邀請專家學者專題講課，設計互動式、參與式及體驗式工作坊，配合每一單元，引導退休人士學習去認識、接受、及準備「活好老年」。課程名為「3G 圓滿人生」。

慶幸在廣播事務管理局結識了同是委任成員的郭烈東先生。他是「基督教家庭服務中心」總幹事，資深社工，對於老人服務方面有深厚經驗。他認同退休人士是社會一個寶貴的資源；又認為可以參考輔警、輔助醫療人員，把退休人士義務工作提升為「輔工」，並擬定一個實習計劃，配合 3G「圓滿人生」去實踐 Do Good。要「活好老年」，向年老長者學習就是最適當不過了。「基督教家庭服務中心」成為「善寧會」合辦機構，負責為探訪年老長者配對服務對象。先導班於 2008 年 10 月展開，期間得到資深人士黃汝璞女士，麥秋先生，陳奕茂先生等支持，「3G 圓滿人生」輔工課程便成就了。

感謝歷來應邀的專家、學者、導師、嘉賓講者的參與。自 2009 年 6 月開始，至 2012 年 3 月「3G 圓滿人生」輔工課程，已合共舉辦了十屆。Do Good 實習部份也從「上門」探訪老年長者擴展至個別老人院舍〔協作機構包括「基督教家庭服務中心」屬下「養真苑」，及香港東區婦女福利會屬下「伍少梅護理安老院」〕。

感謝歷屆的同學，承諾實踐 3G 的使命：「裝備自己，迎向人生新階段，益己益人，達到圓滿人生」；又為有機會參與服務而感恩，共同成立善寧會屬下「3G 同學輔工團」，定期為

老年長者及末期癌症病人及其家人，提供探訪、陪伴、「歡樂時光」及「請飲茶」等外遊活動。

創立 3G 課程至成立輔工團，四年多以來，我從導師及同學身上，學了很多，也感悟了很多。退休之後，人生不再貴乎「我能做」，而是「我能在」。就如袁家慧博士的講課：「不再由外界去釐定你是怎麼的，而是有機會活出你的真我。」雖則 Do Good 不一定用得着退休前的專業技能和經驗，卻可以讓退休人士把一直以來被繁忙工作所掩蓋的愛心重新發掘出來去呈現。記取鄭生來神父的講課：「要讓自己的《好》浮出來……希望別人的《好》也浮出來。」3G 輔工以發自內心的《好》，去引發老年長者的《好》；那種 Feel Good 的愉悅和幸福感，是用金錢也買不到的。

節錄一位 3G 同學的分享：「Give of Myself。Forever Do Good」：那怕有一天，體能和力量都已匱乏，只要心中仍然「好」，就可以讓「好」浮現出來，去祝願別人「好」。正如老人院舍被受照顧的公公婆婆祝願往探訪的「3G」同學「好」。因為「好」與祝福，不受身份、體力、面對生命終結而受限制。

因着「3G」同學輔工團的好榜樣，宣揚 Do Good 於社會，就可以期待到有一天，下一輩的退休人士也會去探望、陪伴年老的「3G」公公婆婆哩！「一個社會的良心，就看它怎樣對待年老的長者。」

最後，銘謝方玉輝醫生大力支持「3G 圓滿人生」輔工課程，並為玉成製作此書一事，俯允共同主編，得以付梓。

整個課程及印製此書的經費，得到 3G 同學於 2009 年 3 月舉辦的「3G 圓滿人生粵曲籌款晚會」支持；又獲 3G 同學家人慷慨捐贈港幣十萬元正，特此致謝！

二〇一二年夏

獻辭

|         |   |
|---------|---|
| 陳重義博士   | 2 |
| 王紹強 MBE | 3 |

序

|        |   |
|--------|---|
| 郭烈東 JP | 4 |
|--------|---|

主編的話（2012年）

|          |   |
|----------|---|
| 蕭孫郁標 BBS | 6 |
| 方玉輝醫生 MH |   |

主編的話（2018年再版）

8

前言

退休後的幸福

倡議退休人士學習「活好老年」

|          |    |
|----------|----|
| 蕭孫郁標 BBS | 10 |
|----------|----|

講課內容

退休人士的社會角色轉變

|          |    |
|----------|----|
| 陳麗雲教授 JP | 18 |
| 袁家慧博士    | 26 |

認識身體的自然退化

|          |    |
|----------|----|
| 梁萬福醫生    | 34 |
| 戴樂群醫生    | 44 |
| 方玉輝醫生 MH | 54 |
| 莫俊強醫生    | 62 |

養生與食療

|               |    |
|---------------|----|
| 梁頌名教授 / 陳錦良博士 | 74 |
| 林冠傑教授         | 90 |

心靈的快樂與豐足

|       |     |
|-------|-----|
| 羅國輝神父 | 104 |
| 鄭生來神父 | 114 |

## 晚晴照顧

|                  |     |
|------------------|-----|
| 陳丘敏如 / 鄭捷欣 / 馮比蒂 | 124 |
| 沈茂光醫生            | 134 |

## 輔工計劃的意義與得着

|        |     |
|--------|-----|
| 郭烈東 JP | 146 |
| 伍黃麗華   | 154 |

## 實踐與承諾長者服務

|     |     |
|-----|-----|
| 唐彩瑩 | 162 |
|-----|-----|

## 與長者及護老者的溝通技巧

|     |     |
|-----|-----|
| 廖志玲 | 170 |
| 鄭月梅 | 180 |

## 「讀者自學」工作坊

|           |     |
|-----------|-----|
| 「塑造未來」工作坊 |     |
| 李倩婷       | 192 |

## 「養生運動」工作坊

|     |     |
|-----|-----|
| 何立人 | 202 |
|-----|-----|

## 「人生未了心頭事」工作坊

|           |     |
|-----------|-----|
| 鄭捷欣 / 馮比蒂 | 212 |
|-----------|-----|

## 「回到未來」工作坊

|     |     |
|-----|-----|
| 舒詠儀 | 224 |
|-----|-----|

## 實踐 3G 參考

### 社區對長者及護老者的支援

|     |     |
|-----|-----|
| 秦嘉明 | 234 |
|-----|-----|

### 「優雅的儀容」工作坊

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 文麗賢 / 鄧達智 / 楊遠振 | 242 |
|-----------------|-----|

## 附錄

|           |     |
|-----------|-----|
| 3G 二十屆同學錄 | 252 |
| 3G 同學輔工活動 | 256 |
| 「善寧會」簡介   | 260 |
| 善寧會捐款表格   | 262 |
| 鳴謝        | 263 |





# 講課內容



「作為由在職人士轉為退休人士的身份提升給自己的第一份禮物……  
每晚睡覺前，寫下三件當天自己很感恩的事情，  
然後在事件旁寫上感恩的原因。每天做一個這樣的日記。」

——陳麗雲教授

## 退休後怎樣好呢？

退休前，每天無需煩惱找甚麼做：起床、「自動」梳洗、上班，工作全是公司（上司）安排的，有了所有程序；跟着下班、回家、吃晚飯、睡覺。星期六與星期日會做多點家中事務。

現時人類的平均壽命愈來愈長，香港人的平均壽命——女士八十五歲，男士七十九歲。假如你嫁給一個跟你同齡的人，你很可能要做六年寡婦。假如你嫁給一個年長你十歲的人，你很大機會要獨自一人生活十多年。在這種情況下，生命中四份之一的日子（退休後）應該怎樣處理呢？怎樣令這段日子仍然有它的美好呢？

## 退休人士的社會身份轉變



陳麗雲教授 JP

香港大學社會科學學院副院長

思源基金健康及社會工作學教授

香港大學社會工作及社會行政學系教授



女士的就業率在二十五至二十九歲時是最高峰，之後因着生 BB、湊小孩等因素，就業率便開始下跌得很快，即有不少的婦女都選擇不出外工作。男士的就業率則在五十多歲時才開始下降。

雖然香港的婦女就業率已經算高，但其實在五十歲或以上的群組中，已大約有四成多的婦女沒有出外工作。假如你到了這個年齡，有些朋友仍在工作，自己則沒有工作，你怎樣打發時間呢？六十歲以上之後，其實只有少於百份之十的婦女仍有外出工作；這樣，餘下九成多的婦女，在六十歲以後，怎樣仍可積極地投入生活呢？

人們常常對退休有種種誤解：認為一退休就沒事可做，也等同沒有用，身體會變差，也很快死去。

對大家來說，退休是得還是失呢？有得有失吧。有時間來參加這個《3G 圓滿人生》輔工課程，當然是得多於失吧。失去的就是固定收入、社交圈子和穩定性。以往有工作時，你不用費心，去到工作的地方，有事情等着你應付，這種穩定的感覺對我們來說，其實很重要。相反，退休後又得到甚麼？新的身份，時間靈活充裕，可以做自己想做的事情，參加課程，又可以去健身、學唱粵曲等。

哈！哈哈！



## 怎樣過退休生活？

你想怎樣過你的退休生活呢？種花、唱歌、打球？這都是你自己可以作主的。你可以周遊列國、照顧孫兒、持續進修、當導師，教導別人一些東西也是很有意義的。你有沒有一些拿手好菜可以教我們？有沒有一些編織毛衣的 pattern 可以分享？每個人總有一些大大小小的專長，我擅長剪紙，你擅長唱歌，他又擅長梳頭……每個人都有不同的專長，我們可以互相教導別人。

有關理想的退休，我可以給大家一些錦囊。第一個錦囊就是退休前開始計劃退休的生活。有些人說千萬別退休，一退休就會死的，退休導至很快去世在統計學上沒有明顯的關係。另外，女性的適應能力較男士強，女性最好的是可以向別人訴苦，不開心時可以哭。男士會不會覺得需要來一個男士解放運動？就是男士都可以哭。男士有不開心時都可以找人傾訴一下、可以度假、可以開心。

第二個錦囊是身體運動，發展嗜好。外國做了很多的研究，有關退休的時候，甚麼東西帶來最大幫助。答案就是有沒有自己喜好的事物、可以很有興趣去做的事情。例如有些人喜歡寫書法、有些人喜歡刺繡、有些人喜歡玩填字遊戲，這些都是可以的。我的媽媽現時九十多歲，她喜歡玩「數獨遊戲」，可以預防「老人痴呆症」。她還會去教會，每天耍太極，有時會去老人院做義工，她更會去做 gym。老人家通常肌肉沒有力，尤其是女性骨





哈!哈哈!



質疏鬆，然後跌倒地上時最大的問題是骨折；所以我們要訓練肌肉有力，就算跌倒，都會是「碌」倒，可以卸去一些力度，而不致於骨折。興趣發展很重要，平衡的生活也很重要，積極的社交生活同樣很重要；即是要有朋友，一同去做一些大家一起做的事，繼續發展自己的喜好。

## 微笑是最美麗的化妝品

3G 是 look good、feel good、do good。我總是在想大家要去令自己 good，你們服務的人又 good，大家一起 good，就要做些甚麼呢？怎樣才可以幫助到長者或者那些服務群體，令到所有人都美呢？怎樣的方法是最美麗的？甚麼人是最美麗的？開心的人就是最美麗的。微笑就是一個最美麗的化妝品，又不花錢，而是你在自己的臉上加上笑容，自己又開心，別人看見你又會開心。譬如我有少許不高興時，就會自動皺起眉頭、苦着臉，其實我們可以嘗試把眉頭打開，這叫「寬容」些，只是把眉頭鬆開，然後把嘴巴稍為往上推，這樣就可以的了。為甚麼可以呢？因為我們臉上有三百多條細小的肋肉紋，全部連接往我們腦中的情緒中樞；所以就算改變自己一個表情，訊息已經傳遞往腦中，我們會感覺到那份開心。

大家不信的話可以試試，現在大家試試皺起眉頭，苦瓜般咀臉，把口唇往下推，並閉上眼，維持這個悽慘的表情一分鐘，感受一下你的臉部表情給予你的腦一個甚麼訊息。好了，我們一起做三次呼氣，把剛才我們的鬱結吹走。現時我們又試試做一雙精靈的眼睛來看看，然後展示一個笑容，然後做一個很「蠱惑」和很「得戚」的眼神，你用「得戚」的眼神望望房間中每個人都露出「得戚」的眼神和笑容時，你的腦聯想到甚麼呢？

大家有沒有聽過「大笑俱樂部」？是一種大笑的瑜伽，因為笑可以令身體釋放胺多酚。胺多酚是一種內分泌荷爾蒙，它有兩個作用：一個是令到我們開心，第二個是止痛。例如我們跑步，也可以釋放胺多酚，當然要跑步三十分鐘才可以釋放足夠的胺多酚。又例如你憤怒或不開心的時候，去做運動，流得一身汗水，那樣會令自己變得開心些；因為在運動的過程中釋放了胺多酚令自己回復開心，同時因為運動時會不斷呼氣吸氣，會吸進大量氧氣。開心大笑是一個很快，不用跑步三十分鐘而同樣可以釋放胺多酚的方法。因此，我們做輔工，幫一些有困難的人，會令我們感到壓迫和辛苦；又或者是我們自己在退休時要去轉換角色，覺得有些鬱悶，我們這時可以笑或改變面部表情，令到自己的情緒改變。

我時常教人一個叫「哈功」的氣功，大家懂得「哈哈笑」的「哈」字怎樣寫嗎？「哈」字是這樣寫：眉放得很開，閉上眼，然後嘴巴張得很大。哈功是發聲的氣功，我們一起試一次好嗎？嘴巴要張得很大，眼要很慈祥地眯起來，然後呼一大口氣，然後很大聲地說





哈!哈!哈!



「哈」，說時要保持很長的「哈」聲，連外面的人也可以聽到我們很開心地「哈」。預備，一、二、三，吸氣，「哈……」。這個「哈功」有兩個好處，剛才提及退休有得有失，我們的情緒難免會有高低起伏，人人都會這樣；在想起「失」時都會變得低落，想起「得」時都會開心滿足。如果情緒有些低落時，我們馬上讓自己坐直些或站直身子，然後做「哈功」，這方法叫「一秒鐘技巧」，可以在一秒鐘改變自己的情緒，改變自己的面容。這是一種可以很快幫到自己的方法，而這些技巧在服務別人時也可以幫到別人，因為這樣可以令自己美麗些和開心些，同時可以感染到身邊的人，符合 3G 精神。

## 記下感恩的事情

有一位正向心理學專家做了一項研究，他在研究正向心理學之前，是研究無助感、失落等專題的，他五歲的女兒問他為甚麼要研究這些東西，做人開心些不就可以嗎？他想想女兒的話，覺得與其研究這些負面的東西，倒不如想一些正向的事物。

正向心理學的研究建議人每天睡覺前，寫下三件當天自己很感恩的事情，然後在事件旁寫上感恩的原因。每天做一個這樣的日記，那些人整體精神面貌都好了很多，因為我們有時會情緒波動，有時會想一些負面的事，情緒一直往下跌，就會難以自拔；我們只是每天留意哪些值得感恩的事，寫下三件事就會令人的情緒和滿足提高很多。我建議大家今天

去買一本日記簿，每天由早上開始到晚上，見到一些值得感恩的事都記下來，或可留待晚上才寫也可以；或者如果有一本精美的小簿子放在袋裏，遇到開心的事就記下來，這也是一個方法。大家不妨買一本小簿子，為「3G 完滿人生輔工課程」中第一課的角色轉換，即由在職人士轉為退休人士的身份提升，送給自己的第一份禮物。

我們分享了角色轉變，由工作至退休，時間、得失、情緒原來是我們自己可以掌握的，現在請大家給「3G 完滿人生輔工課程」這運動創作一個口號，來綜合和推動 3G 人生。

## 完美人生



死者善終 留者善別 能者善生

我有三句口號說完美人生，第一句是「死者善終」，離世的人有一個好好的完美結局。第二句是「留者善別」，留下來的人可以妥善處理這別離的經驗，因為親人死亡其實是很辛苦的。我們沒有親人離開，而自己又沒有甚麼事，有能力的人就可以美善生命，所以最後一句是「能者善生」。我們怎樣可以不理生命的長短，讓它發光發熱呢？生命若要發光發熱，就好比是一根蠟燭，你會把它放在甚麼地方，可以照到最多人？放在高處還是低地？當然是放得愈高就照得愈多人。所以我們就要去匯聚大家的力量，令我們的光更大，這幾句口號就是這個意思。在我們退休、未退休、普通的生命中都成為能者，人人都擁有具內涵、很充份的生命。





「沒有了外界的東西，社會地位等全部沒有了，但我仍然去找自己存在的價值，存在的意義……擁有自由奔放的心境，追隨真的我。  
不需要由別人告訴你要去做甚麼事，不再需要由外界去釐定你是怎樣的，  
而是有機會活出你的真我。」

——袁家慧博士

我們慢慢步入老年的階段，  
面對這樣的轉變時，  
我們嘗試用全人理念去看。  
一般說全人理念是「身、心、社、靈」。

# 退休人士的社會身份轉變



袁家慧博士

註冊心理學家  
香港中文大學臨床腫瘤學系榮譽副教授

# 3G 圓滿人生 2 退休後的幸福

## 策劃

蕭孫郁標 BBS 陳丘敏如

## 主編

蕭孫郁標 BBS 方玉輝醫生 MH

## 編輯工作小組

鄭捷欣 余英銳 張凱嫻

勞榮斌 楊桂蘭 陳愛娜

周錦翠 張國忠 魯慕瑤

## 極地照片攝影

李樂詩

## 美術總監及封面與插圖設計

余英銳

## 責任編輯

謝妙華

## 設計

陳玉菁

## 出版

萬里機構出版有限公司

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

## 發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：[info@suplogistics.com.hk](mailto:info@suplogistics.com.hk)

## 承印

中華商務彩色印刷有限公司

## 出版日期

二零一八年七月第一次印刷

版權所有 · 翻印必究

ISBN 978-962-14-6693-8

All rights reserved. ©The Society for the  
Promotion of Hospice Care 2018. Published and  
printed in Hong Kong.