

退休理財新視野



隨著長者壽命延長，退休後便是人生另一階段的開始。在這個轉變中，理財不僅是保障基本生活，更是提升生活質素與掌握選擇權的關鍵。本期專題從多角度探索退休理財新視野——包括前銀行首席經濟師鄧世安先生的智慧分享、互動桌遊工作坊中的財務抉擇、投委會體驗館的防騙學習，以及認識德國與日本的退休就業模式。透過本地與國際經驗，我們希望啟發長者重新思考財務規劃的可能性，活出更安心、自主與豐盛的退休人生。現在，就是重新掌握生活節奏與財務自主的最佳時機。

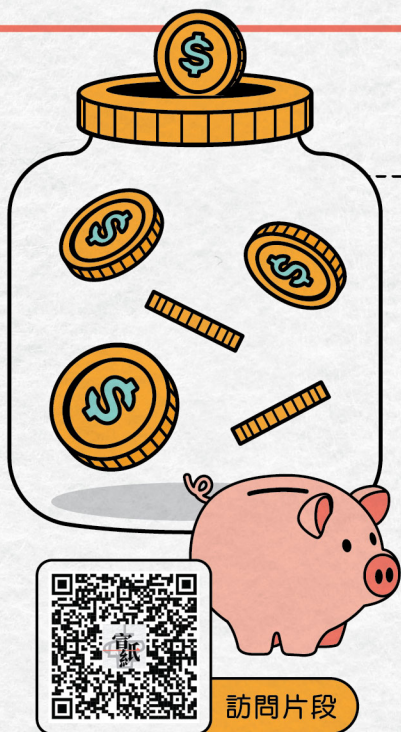


專訪



前銀行首席經濟師
鄧世安先生

隨著香港長者平均壽命持續上升，退休生活已不再是人生的終站，而是另一段旅程的開始。如何在退休後穩健地管理財富，成為每位長者都需學習的重要課題。本期我們專訪前銀行首席經濟師鄧世安先生，分享他多年理財經驗與信仰管家的智慧，為長者提供實用而深刻的理財啟示。



訪問片段

1 退休後的財務挑戰

「人生大部分時間都在工作，依靠薪金應付日常開支。退休後，最大的挑戰是失去固定收入來源，但生活開支仍然存在，甚至因通脹而上升。」鄧先生指出，若未有妥善規劃，現金流可能出現問題，令退休生活陷入困境。他提醒長者應善用儲蓄及政府資源，並避免過度依賴高風險投資如股票或房地產，以免在市況波動時資產受壓。

2 及早規劃 穩健轉型

鄧先生建議，理財規劃應在退休前至少五年開始，逐步將資產轉為現金或穩定收入工具，如債券。「若等到市況低迷才變現資產，可能會陷入進退兩難的局面。」他強調，提前盤點資產與調整配置，有助減低風險，確保退休生活更有保障。

3 心理障礙才是最大挑戰

在多年理財輔導中，鄧先生發現真正的困難往往不是知識不足，而是心理障礙。「有位長者持有投資物業並有按揭，我建議他賣出以改善現金流，他也認同，但擔心若賣出物業後樓價回升便會唔抵，因此遲遲未作出行動。」他指出，過度焦慮可能令人錯失改變的良機，理財不只是技術，更是心態的鍛鍊。

4 信仰管家的使命

退休後，鄧先生選擇以理財教育服侍社群。他坦言：「最初只是被動地回應弟兄姊妹的邀請，但漸漸發現這是神的帶領。」他以多年銀行經驗，結合信仰價值，幫助他人面對財務挑戰。「我們是神所託付的管家，財富不屬於我們，而是要善用來榮耀神。」

這份使命感讓他在退休後找到新的方向。「從前是為地上的老闆工作，現在是為天上的主服務。」他更積極在教會推動理財教育，透過講座與諮詢，將信仰與財務智慧結合，幫助更多人建立穩健的理財觀。

5 誠信與分辨：理財的核心

鄧先生提醒，財富管理容易引發焦慮與貪婪，信徒應堅守誠信原則。「有人會問是否可隱瞞資產申請津貼，但信仰提醒我們要誠實守法。」他亦指出資訊泛濫令人容易受騙，投資前應冷靜分析，選擇自己了解的产品，不盲目跟風。「不要被市場聲音左右，要省察自己的心態，忠心履行神所託付的管家角色。」他鼓勵長者在接收投資建議時與家人或朋友商量，避免衝動決定，減低受騙風險。

6 穩健理財 安心生活

鄧先生以多年理財經驗，提醒長者在退休階段更需要謹慎管理財富。他強調理財不只是追求回報，更是為生活建立穩定與安心的基礎。及早規劃、量入為出、選擇自己了解的投資產品，都是減低風險的重要策略。他亦鼓勵長者在面對財務決策時，多與家人或可信賴的人商量，避免衝動行動或誤信不實資訊。只要掌握理財原則，保持冷靜與判斷力，便能在退休生活中活得更有保障、更有尊嚴。理財有道，人生自然無憂。



為強化財務基礎及充實退休生活，越來越多長者選擇重投職場，實行「銀齡就業」。近日，景林長者鄰舍中心舉辦「心動遊計劃——探索銀齡就業」活動，組織義工參觀社會企業「銀杏館烘焙」，並透過分享會深化會員對長者就業價值的認識。

「銀杏館烘焙」以「經驗傳承」為核心理念，為長者打造專屬就業平台，發揮其專業在社區持續發亮。店內從糕點製作到顧客服務，由團隊一手包辦：老師傅親手製作每份烘焙食品，銀髮店員熱情引導義工體驗蛋糕製作、用餐服務及店面導覽，更分享職場再出發的心路歷程。



體驗蛋糕製作



體驗用餐服務



銀杏館銀髮職員分享

店員Patty原任職企業管理，從未接觸零售與烘焙。退休後在「銀杏館烘焙」開啟人生新頁，如今熟練掌握沖泡咖啡、產品製作及門市營運。她的經驗證明學習沒有年齡限制。

義工參觀後的分享活動



義工向長者分享參觀經驗



大家共嚐「銀杏館烘焙」的食品

義工獲益良多，觀察銀髮職員的工作日常後，不僅感染了其工作熱誠，也見證如何能將人生經驗轉化為職場優勢。有義工認為銀髮職員用行动說明年齡不應該是限制，退休不是終點，而是貢獻所長、持續成長的新起點。

義工整理參觀見聞後，向長者分享參觀體會及心得，加深了他們對銀齡就業的理解，並重新思考退休生活的多種可能性。長者紛紛表示對於重返職場的同儕感到敬佩，也很讚賞義工用心分享。更有長者提到銀髮職員的活力激勵他們持續積極參與社區活動，即使不再就業，也渴望透過義工服務過充實的生活。

互動學習新體驗 理財知識易掌握

長亨長者鄰舍中心參觀投委會理財教育體驗館

長亨長者鄰舍中心早前帶領一班長者前往投資者及理財教育委員會（投委會）轄下的理財教育體驗館，展開一場別開生面的互動學習之旅。是次活動旨在提升長者的理財知識與防騙意識，協助他們作出更明智的財務決策。

體驗館透過模擬遊戲、資訊短片及情境互動等方式，讓長者在輕鬆愉快的氛圍中學習投資工具的風險與回報，並掌握辨識詐騙手法的技巧。活動氣氛熱烈，參加者積極投入，不少人表示活動既有趣又實用，讓他們在理財與防騙方面獲益良多。

參加者分享



黎媚妮
長者理財要三思
安心退休無憂時

參加者黎媚妮表示，體驗館的互動學習方式生動有趣，讓她更深入地了解金錢管理與防騙技巧。「騙案手法層出不窮，我一向都保持警覺。這次活動提醒我，遇到懷疑情況時要冷靜，不貪心，並與家人商量，才能減低受騙風險。」

她亦強調，長者一生辛勞積蓄得來的財富，應妥善管理與安排。「懂得理財，才能保障自己，減少因錯誤投資或受騙而造成的損失。」她認為，建立「三思而後行」的理財態度，對長者而言尤為重要，這次活動正好提供了實用的學習機會，讓她更有信心規劃未來，享受安心自在的退休生活。

德國

靈活半退休
延續職涯價值

在德國，越來越多退休長者選擇以靈活方式重返職場，不僅可賺取額外收入，更有助維持社交生活與日常節奏。其中「迷你工作」(Minijob)與「資深專家計劃」是最具代表性的制度。

「迷你工作」是德國政府設立的合法兼職制度，專為希望輕度工作又不影響退休金或社會保障的長者而設。每週工時上限為10小時，月薪不超過556歐元，工作性質與時段具彈性。熱門職位包括兒童陪伴、接送服務、園藝及社區支援等，既輕鬆易上手，又能讓長者重新融入社區。

「資深專家計劃」則鼓勵退休人士以顧問或導師身份回歸職場，傳授經驗與知識，促進跨代交流，提升企業競爭力。對長者而言，這不僅是延續職業價值的方式，更是持續貢獻社會的實踐。這些制度讓退休不再等同於離開職場，而是開啟另一種有意義的參與模式。

「世紙」

日本

「Sail」讓長者成為全球日語導師

在日本，許多長者透過語言交流應用程式「Sail」，成為線上日語導師，與世界各地的使用者進行視訊與文字對話，分享語言與文化。即使是高齡90歲的長者，也能透過這個平台參與教學，展現活力與智慧。

「Sail」介面簡單易用，即使對科技不熟悉的長者也能輕鬆上手。用戶可根據興趣選擇主題，如烹飪、歷史、旅行等，系統會自動配對合適的交流對象。對長者而言，這不僅是語言教學，更像是與年輕人的輕鬆對談，分享人生經驗與文化故事。

這種交流方式不但幫助外國人提升日語口語能力，還讓長者透過互動保持認知活力，延續社會參與。

「Sail」成為連結世代與文化的橋樑，讓科技成為促進健康與人際連結的溫暖力量。



「乘航人生旅程2.0」 桌上遊戲工作坊

「樂紙」



本機構屬下的長者鄰舍中心於9至10月邀請了竹園區神召會社會服務部安老服務為長者舉辦「乘航人生旅程2.0」桌上遊戲工作坊，引導長者思考退休後的理財與生活規劃。

這個互動遊戲適合2至8人參與。玩家起初獲發一定資金，資產維持正數才能繼續前行；如出現負數，需要抽取任務卡賺取資金，恢復財務平衡。過程中，玩家輪流抽取各種模擬現實生活挑戰與選擇的情境卡，例如領取津貼、繳交生活費、老伴住院、外遊安排、考慮入住安老院舍等，然後透過討論與抉擇，學習如何應對，提升理財與生活規劃的能力。

油麗長者鄰舍中心於9月25日舉行工作坊，8位參加者均認為遊戲實用、有趣且具啟發性，大家能在輕鬆氛圍中學習理財，為退休生活增添智慧與樂趣。



參加者心聲



郭惠冰

惠冰認為退休後最重要是做真正想做的事。她抽到與家人一起參加豪華遊輪之旅的情境卡，雖然開支較大，但她認為值得花費，因為能與摯愛共度美好時光，才是退休生活中最珍貴的回報。



趙月娥

月娥年輕時生活緊張忙碌，退休後學習放慢腳步伐，放開心懷。談到人生規劃，她認為「平淡是福」，沒有抽到健康卡或遇上突發事件就值得感恩，因為「無事便是好事」。理財方面，她強調善用金錢，定期檢視開支，不過度節省也不盲目消費，在理性與自在之間取得平衡。

編者的話

現時香港長者平均壽命已達男性約83歲、女性約88歲，長壽成為常態，退休不再只是人生的終站，而是另一階段的開始，長者的理財與生活規劃顯得尤為重要。

今期《宣紙》以「退休理財新視野」為主題，邀請前銀行首席經濟師鄧世安先生分享長者理財智慧，讓讀者掌握穩健財務策略。此外，我們走訪「銀杏館烘焙」認識銀髮就業，見證長者在職場上發光發熱的故事；透過舉辦「乘航人生」桌上遊戲工作坊，我們讓長者以互動方式思考退休規劃；更帶長者走進投委會理財教育體驗館，透過互動學習掌握投資理財知識，提升財務自主。我們更放眼世界，了解德國的半退休制度與資深專家計劃，以及日本長者成為SAIL日文導師的經驗，拓展退休生活的可能性。

退休是人生下半場的開始，更是重新定義自我、活出精彩的契機。願本期內容為您帶來啟發與力量，一同迎向豐盛的銀髮人生。



長者服務協調主任
布敏姿姑娘



歡迎大家對今期宣紙表達意見，
可掃二維碼填寫意見問卷。



退休理財新視野
意見收集區



基督教宣道會
社會服務處有限公司

地址：九龍大角咀海輝道11號奧海城一期
政府服務中心閣樓

電話：2787-5212

傳真：2395-2855

電郵：cao@cmasshk.org

網址：www.cmasshk.org

本會網址



督印人：吳燕卿姑娘

編輯小組：布敏姿、莫栢詩、陳嘉儀、
甄惠雅、曾凱恩、莫玉儀

印刷數量：3,000份



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

長者服務單位資料

長亨長者鄰舍中心	電話：2432-7232
白普理景林長者鄰舍中心	電話：2703-5123
油麗長者鄰舍中心	電話：2346-3231
利福長者鄰舍中心	電話：2552-1115
海濱花園耆學軒	電話：2406-0201
翠樂長者睦鄰中心	電話：2814-9701