

身心健康才能退而不憂

早前一項名為「55+ 開心指數」的調查發現，55歲或以上的香港人在疫情期間的開心指數比疫情前明顯下滑，反映疫情下社會環境及生活模式的轉變均為他們的情緒帶來困擾。其中55至64歲，即介乎準退休人士及年輕長者的群組，所受的影響最為顯著。

事實上，不少人踏入50歲後感到身體機能逐漸退化，大不如前，令自我效能感下降；另一方面，他們因擔心難以適應退休生活的轉變，而感到焦慮不安；加上疫情下的社交隔離，更令他們變得孤立無助。

思想決定行為，當一個人被負面情緒主

導，行為亦會變得消極；相反，若能抱持正面樂觀的信念，則有助促使「入五後」積極追求快樂的退休生活。不少研究亦證明心理和身體健康是相輔相成，快樂情緒可激發身體產生有益的激素，調節內分泌，促進身體健康。

想提升自己的心理健康質素，筆者建議可參考以下3大要素：(1) 滿足自我實現的需要：建立恆常運動、均衡飲食等良好的生活習慣，令自己擁有健康的體魄參與不同活動，實現自己理想的退休生活。(2) 提升自我效能感：通過學習新知識、新技能、參與義務工作，發揮所長及提升自信，從而肯定自己的

價值。(3) 建立社交網絡：參與不同類型的活動，認識新朋友，擴闊社交圈子，互相支持和分享生活點滴，有助減壓和舒緩負面情緒。

「賽馬會全城起動防衰老計劃」自2017年起便在社區推行，為50歲或以上有前期衰老狀況人士提供以小組形式進行的運動、認知健腦訓練及營養工作坊。為期12星期的計劃除有助「入五後」建立健康生活模式，延緩衰老，亦令他們在心靈上有所得着。不少參加者指出經過幾個月的相處，與組員建立了深厚友誼；也有部分表示參加活動可舒緩生活壓力；更重要的是通過計劃認識了本中心的跨專業團隊，當有需要時便可徵詢醫護人員、社工及運動教練等的專業意見，讓身心都得到適切的支援。計劃詳情請致電3763 1000查詢。 作者為賽馬會流金匯註冊社工