

斜號人生 SLASH Life

主持人: 李立德先生 (Alfred)

香港退休計劃協會
業務策略小組委員會成員

嘉賓講者: 楊銘賢先生 (Ryan)

樂活新中年
創辦人



香港退休計劃協會簡介

- ▶ 於1996年成立，旨在倡導和推動更好及可持續的退休解決方案
- ▶ 致力支持全民參與退休保障計劃，並鼓勵在職人士及早計劃日後退休生活
- ▶ 成為計劃退休人士的倡導者，為其提供相關各項研究以及政府政策，從而幫助完善其退休計劃中的財務狀況
- ▶ 推廣退休計劃範疇中的企業管治、專業精神以及各個完善的退休計劃方案
- ▶ 提供國外的退休計劃資訊作為交流及參考



樂活新中年簡介

- ▶ 香港註冊社會企業
- ▶ 於2014年成立，網上平台(> 50,000名用戶) 一站式地提供適合準退休/剛退休人士的活動和生活資訊。
- ▶ (疫前)每月有20-30個活動在各區進行，每月參加人次400-500人
- ▶ 希望助「新中年」順利渡過「退休」這轉捩點，有更開心、健康、充實的退休生活



Personal Retirement Mission Statement 新中年人生目標宣言

例如「我要在30年內，跑20次國際馬拉松！」
或是

「我要助10個基層學童上大學。」這樣你就會有
動力，有目標地過每一天。

「斜號新中年」 SLASH Life 組合：6 大範疇

- 退休 / 準退休人士將4-6個退休活動，按比例分配時間：
- *SLASH /../../*
 1. 陪伴家人 / 2. 發展興趣 / 3. 自我增值 / 4. 義工 / 5. 保持健康 / 6. 工作
- 每項活動的分配將根據年齡有所分別
 - 新中年的SLASH組合, 會與65歲以上人士的有所不同



1. SLASH – 工作 / Freelance 例子

協助新中年就業的機構:

勞工處

樂活新中年慈善動力

不同種類的兼職:

寵物保姆

職場教練

銀髮教師

Freelance 平台例子

- | | |
|------------|------------------------------|
| Freelance: | • Upwork ,
Freelancer.com |
| 顧問: | • Catalant, Eden |
| 網上賣物: | • Carousel |
| 賣知識: | • skillshare, Youtuber |
| 賣相 | • 視覺中國, Shutterstock |
| 翻譯: | • Takeeasy, Flitto |
| 旅行地陪: | • 丸子地球, AirBnB (trips) |

2. SLASH – 義工

例子：

博物館

宗教團體

社福機構

Collaction.hk

3. 保持健康

伸展班

健康講座

跑步班

太極班



4. SLASH - 發展興趣



夏威夷小結他Ukulele



鮮花花藝設計



羽毛球班

5. SLASH - 自我增值

- 透過不同講座及瀏覽文章，新中年可自我增值。
- 長者學苑
- 持續進修基金(\$20,000資助)

6. SLASH - 陪伴家人

新中年忙碌工作多年，作為退休 / 準退休人士，可以有更多時間陪伴家人。

