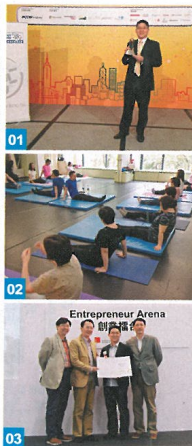


## 楊銘賢

2004年畢業於香港科技大學工商管理系，07年加入政府擔任行政主任，2013年出任寶信客戶關係管理顧問公司總監，去年創立社會企業「樂活新中年」，並於同年完成倫敦大學法律學士學位課程。



01 今年獲得「香港資訊及通訊科技獎」的「最佳資訊科技初創企業獎」，社會認為信念是重要，「創始企業 (Startup) 要成功走下去，一點也不易，Ryan 網站中有不少會員都「百般武裝」，有些更運籌勳高，「樂活新中年」會協助他們找地方教授，聚集一班有相同興趣的退休人士。

02 去年的「樂活日」，「樂活新中年」於香港貿易發展局和香港青年協會合辦的創業攤位獲得空手。

03 協助他們找地方教授，聚集一班有相同興趣的退休人士。

雖然他們退了休，但仍然有心有力，繼續工作或找尋興趣才令他們有存在感和價值。



楊銘賢創辦的社企「樂活新中年」的目標是推廣「Active Ageing」，老不一定是退化，也可以活得精采。

# 樂活人生

## 助退休者

楊銘賢

老不老，以及人之老。要是所有人都本着這樣的信念，那多好。

現實社會終究不是理想國，太多事情我們無法控制。

但這並不代表我們可以放棄，人口老化問題逼在眉睫，而老人家也並非只有一種，一些剛退休的老友記，身體狀態好，數十年的歷練令他們成為社會的經驗寶庫，他們不甘於終日呆坐家中，

「樂活新中年」網站的創辦人及行政總監楊銘賢 (Ryan) 決定協助他們，讓老友記們重新踏進社會，找回人生的意義。

一切都是由爸爸開始。Ryan 的爸爸幾年前剛退休，整天待在家裏覺得很悶，Ryan 便上網打入「退休」和「活動」兩組關鍵詞，怎料資料零散，每個非牟利機構似乎都有一些活動，便萌生創辦一個給退休人士的「一站式」活動平台。

### 退休人士是社會寶庫

成立社會企業「樂活新中年」前，Ryan 絕對是高薪厚職，在政府內做了六年行政主任 (EO)，工作開始變得單調，便蠢蠢欲動想搞點新意思。剛好遇上兩個朋友，父母都是剛退休，三人一拍即合。網站主要集合給退休人士的活動資訊，除了活動，還有義工服務和招聘。沒錯，是招聘。會員只要把自己的相關經驗及履歷寫上網站，僱主看了又覺得適合，就能配對，「我們發現不少會員在退休前都是專業人士，甚至是管理階層，他們都希望可以繼續運用自己的 skills，貢獻社會，所以便開始在網站內做人配對。」Ryan 說。

香港人的平均壽命是八十多歲，退休後大概有 20 年時間，雖然身體已不及壯年時強壯，不能日理萬機，但他們的專業，卻不應被塵封，Ryan 更認為，健康和工作有著密不可分的關係，「退休後要是沒有寄託，慘過返工，身體更快出現問題，就如機器，開動了幾十年，突然關掉，再開返就更困難。」Ryan 說。不要以為辦社企就是單向地幫助別人，Ryan 坦言，會員當中不乏閱歷豐富的專業人士，他們更給 Ryan 不少建議，「例如加入 online shopping，他們都愛看嚴浩的專欄，嚴浩介紹過的蒜汁很受歡迎，他們便建議我賣，還有其他產品，漸漸成為了我們社企的收入來源之一。」有些會員更變成了「樂活新中年」的顧問呢。

### 建立新朋友圈子

除了網站，「樂活新中年」還有手機 App，甚至會用 WhatsApp 廣傳信息，全因 Ryan 看見愈來愈多長者開始用智能電話，「他們甚至是最新的『低頭族』

啊！雖然他們退了休，但仍然有心有力，繼續工作或找尋興趣才令他們有存在感和價值。」Ryan 解釋。我們經常聽見三、四十歲的年青才俊說自己賺夠了多少，便要退休，壯年的人，對退休生活有著無限遐想，退休後要旅遊、要玩樂，但真正退了休的老友記呢？原來退休並非如想像中的美好，「總不能時時去旅遊吧，都會悶啦，其實退休是要計劃的，而且不只是金錢上，65 歲退休，大概 50 多歲就應發展不同的興趣、做義工，為退休生活鋪路，找尋生活方向，見過很多退休人士不適應退休生活，因為一下子整個生活就轉變了。」

所謂的轉變，除了不用朝九晚五工作，還有人際關係，「以前的同事未必會經常約出來見，除非大家是差不多時間退休的。」Ryan 說，所以「樂活新中年」不只是集合其他機構的活動，更會舉辦一些活動，甚至做中間人，連結有相同興趣的退休人士，例如一個會員在討論區中約人打橋牌，Ryan 便幫他們租場地，有人

喜愛行山，就幫他們約時間，讓這班素未謀面卻又有相同愛好的會員聚一聚，幫助他們建立新的社交圈子，Ryan 看見他們找到新的朋友，也覺開心。

### 護老問題自己傾

早前劍橋護老院的風波鬧得沸沸揚揚，Ryan 坦言，這班退休人士也很痛心，「雖然他們未必是住在護老院的，但他們的父母，即是八、九十歲的，有可能是。他們要面對自己退休，又要面對父母在護老院的情況，同時又要學習照顧年長的父母，這些都是很貼身的事情。」一提到「退休」二字，很多人都只會想到「病、老、窮」，但 Ryan 坦言，新世代的退休人士都是擁有高學歷的，他們盛年時是 70、80 年代、經濟起飛的香港，而「樂活新中年」就是要為這班人提供一個平台，劍橋護老院事件發生後，他們在這平台討論，一起想辦法，「我們未到他們的年紀，沒有人比他們更了解自己的需要，由他們提出建議是最好的。」

放棄了別人眼中的高薪厚職，Ryan 卻不已為然，笑說幸好自己當時有儲蓄，辦社企頭半年沒有薪金，就靠積蓄，但他說這工作給他很大的成功感，「在政府工作當然是衣食無憂，但我卻希望可以對社會有所作為，一點也沒後悔。最開心是可以認識不同的退休人士，他們的智慧給我很大震撼！」



成立了短短一年，「樂活新中年」已獲得不少獎項，更是香港科博園「網動科技創業培育計劃」的培育公司之一。

樂活新中年網頁：www.happy-retired.com