



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金

The New
新耆族
Olds
神耆補習班

《銀髮族重投職場 Easy Go!》

媒體夥伴



編者的話

銀髮族重投職場 做足準備無難度

隨著健康狀況及教育程度不斷提升，不少長者繼續活躍於就業市場，甚至展開職場第二人生。要規劃自己的職涯生活，到底需要作甚麼準備？期間又需要注意甚麼？透過這本電子書，希望能助你重投職場 Easy Go！



2

就業市場趨勢

3

長者持續就業的好處及挑戰

4

就業機會及工作安排

8

為重投職場做足準備

10

重返職場注意事項

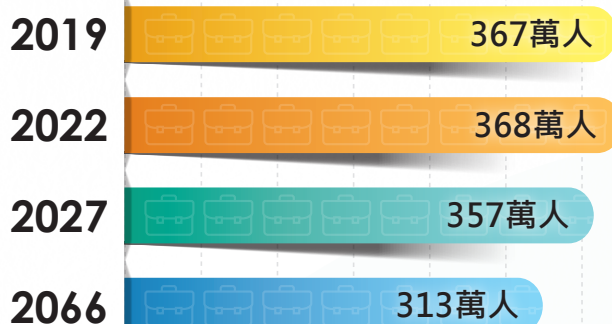
The New
新耆族
Olds

就業市場趨勢

根據政府統計處在2019年發表的《2027年人力資源推算報告》推算，本地勞動人口會由2019年至2022年的367萬人至368萬人的高位水平，下降至2027年的357萬人，並估計在2066年，勞動人口只有約313萬人。

整體勞動人口下降

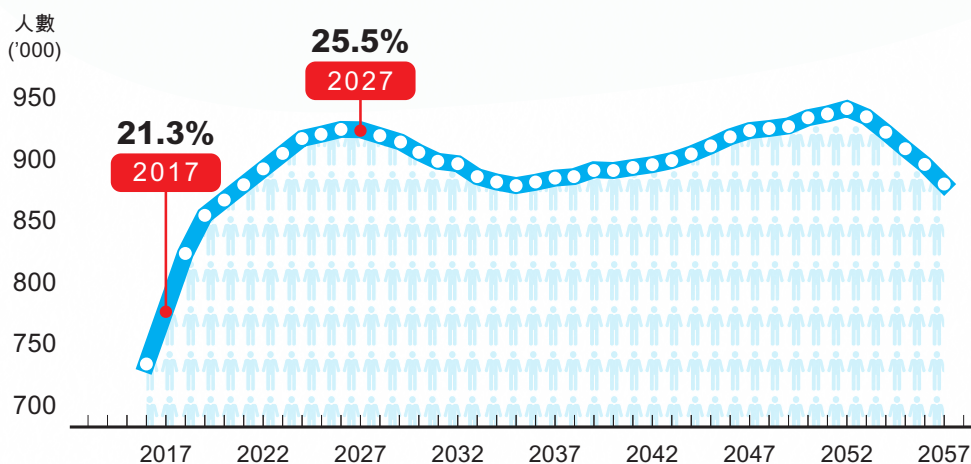
資料來源 



根據政府統計處截至2020年9月發佈的資料顯示，預計長者勞動人口趨勢，與本地勞動人口相反，55歲或以上的勞動人口佔總勞動人口的百分比，會從2017年的21.3%（約77.5萬人）上升至2027年約25.5%（約91.9萬人）。藉此推算，在未來會有更多的長者繼續活躍於職場。

55歲以上勞動人口上升

資料來源 



長者持續就業的好處及挑戰

有人認為長者在退休後，就應該享受人生。其實根據世界衛生組織《關於老齡化與健康的全球報告》，長者持續工作有不同的好處。

長者持續工作5大好處



- 抱有生活目標 
- 協助投入社會 
- 可減慢認知能力退化 
- 可減慢體能退化 
- 幫補生計 

持續工作有助長者投入社會，拉近與不同年齡人士的關係，但退休後再次重返職場並非易事，他們要面對以下的各種挑戰。

長者就業面對的挑戰

1. 工種年齡限制

2. 體力上的限制

3. 自信心不足



The New
新耆族
Olds

就業機會及工作安排

就業機會

為鼓勵更多企業及機構聘用年長人士，以及協助有意重返職場的長者，不少政府部門及機構都推出了長者就業計劃。



中高齡就業計劃

[按此了解更多](#)

- ✓ 鼓勵僱主聘用40歲或以上的失業求職人士，並提供在職培訓
- ✓ 協助新員工適應新環境
- ✓ 令員工掌握工作所需技能

培訓期

40至59歲：一般為期3個月
60歲或以上：6個月
特別個案：最多延長至12個月

留任津貼

適用於60歲或以上合資格僱員
全職：滿三個月的津貼為3,000港元，其後每滿一個月，每月1,000港元
兼職：滿三個月的津貼為1,500港元，其後每滿一個月，每月500港元

* 截至2021年8月網站顯示數字，最新津貼資料請參閱官網



20 x 50實習生計劃

[按此了解更多](#)

- ✓ 招聘對象為50歲或以上人士、副學位或以下教育程度
- ✓ 提供逾300個特色工種及文職空缺，約70間機構參與，涵蓋約20個行業
- ✓ 職位包括行政助理、電腦文員、客戶服務助理等



賽馬會躍動啓航計劃 — 樂職一族 360

按此了解更多 

✓ 計劃對象為45歲或以上即將退休或已退休的新中年

計劃詳情


- 為新中年提供工作履歷認證
- 擴大發展工作配對服務
- 協助成為「樂職顧問」，為年輕人提供職涯諮詢

訓練內容

- 退休後就業心態培訓
- 重投職場技能準備



賽馬會50+創豐盛計劃

按此了解更多 

✓ 為50歲以上人士提供創業機會

✓ 提供的支援包括創業支援、基金資助及培訓



香港耆康老人福利會
The Hong Kong Society for the Aged

香港賽馬會社區資助計劃 「傲齡動力 — 友待長者就業計劃」

按此了解更多 

✓ 年滿50歲的人士均可免費註冊，以會員身份申請職位

✓ 設「傲齡動力」長者求職網站，專門協助長者就業

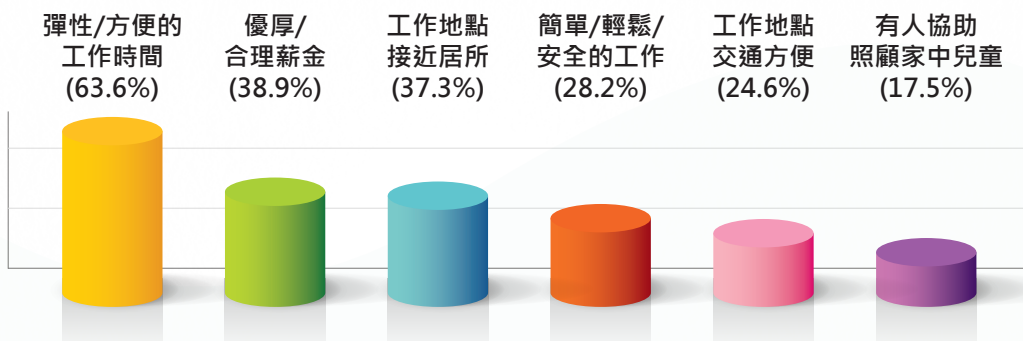


The New
新耆族
Olds

彈性工作安排

長者退休後，除工作外，亦希望可以投放時間於更多不同範疇，例如照顧家庭、建立新嗜好等等。他們在找工作時，考慮的因素會比較多。

長者重投職場的考慮因素



資料來源：《主題性住戶統計調查第66號報告書》

政府鼓勵年長人士重返職場，為了協助各界打造一個長者及年齡友善的工作環境，勞工處推出了「友善對待年長人士僱傭措施」，鼓勵僱主因應年長人士的能力、身體狀況等條件，定立合適的措施：

資料來源 



提供彈性或靈活工作模式，例如彈性上班時間、職位共享



重視年長僱員的知識、經驗和技能，提供合理的薪酬待遇、給予發揮的機會



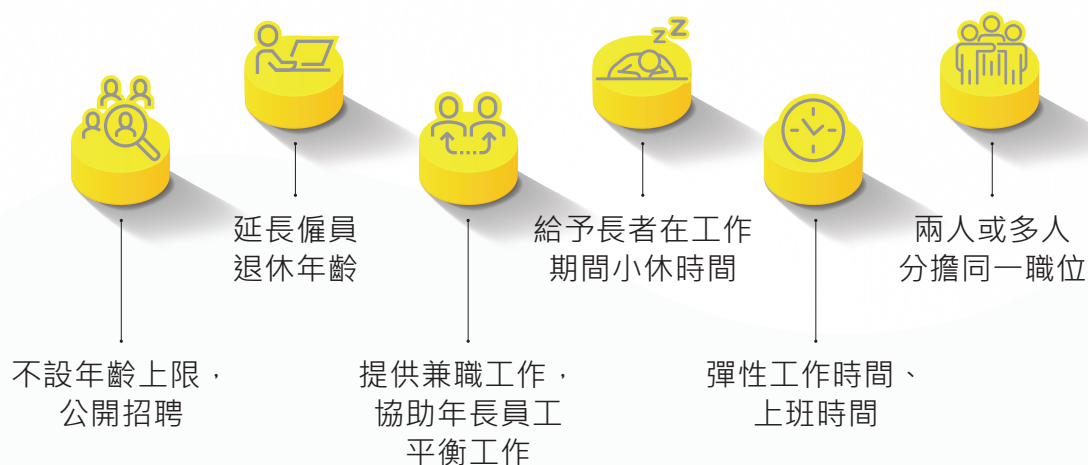
給予培訓的機會



了解年長僱員的體能狀況，在作息時間與工作裝備方面作出適當配合



部份香港公司實行的彈性工作安排



資料來源 



僱傭形式可彈性處理，不應限於全職或兼職的僱傭模式，不一定要在指定時間、地點才叫上班，只要完成工作就可以。計算工資的單位，也不一定以日薪計算。

▲ 趙其琨教授
香港浸會大學榮休教授及香港都會大學客座教授



The New
新耆族
Olds

為重投職場 做足準備

面試技巧及心態

重投職場，想增加成功獲聘的機會，當然要做足準備。

長者見工5大貼士



多上網接觸
社會時事



不需過份包裝
履歷，最緊要
簡單易明



應變能力與
速度非常重要



保持虛心
學習、謙卑
的態度



了解想投身的
行業是必須

如何裝備自己？

要重返職場，並不代表要跟隨別人的步伐，以下3點有助你重拾方向。

調整心態
了解自己喜好



報名參加
再就業課程



多上網了解
現時就業情況





跨代溝通方式

長者重返職場，先了解與不同年齡層同事的相處和溝通方式，彼此就能合作愉快。

跨代溝通4大秘訣



The New
新耆族
Olds

重返職場

注意事項

法定退休年齡

「甚麼時候，應該從職場上退下來？」相信是不少人的疑問。香港並沒有劃一的法定退休年齡，但一般都會視65歲為退休年齡，因為65歲後才可提取強積金。

強積金

- 計劃目的** 為就業人士提供退休保障
- 計劃對象** 18歲至65歲僱員
- 計劃條件** 僱主及僱員須按比例支付「強制性供款」
- 參加時限** 在受僱的首10天登記

65歲或以上就業人士

- 無須按規定作「強制性供款」
- 可選擇作「自願性供款」



勞工保險

根據《僱員補償條例》，所有僱主必須投購勞工保險，否則不得僱用僱員從事任何工作。

甚麼類別的員工要購買勞保？

不論合約期或者工作時數長短，全職或兼職、長工或臨時工都要購買勞保。



做足準備，再投入職場，自然Easy Go。
祝願你在職場盡展所長、發光發亮、工作愉快！



The New
新耆族
Olds



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City



www.jcafc.hk



www.facebook.com/HKJCAFC

The New
耆族
Olds

www.ctgoodjobs.hk/events/jcafc-thenewolds



神耆補習班 《銀髮族重投職場 Easy Go!》

出版：Career Times Online Limited (CTgoodjobs)
地址：香港北角渣華道321號柯達大廈二期10樓1008室
電話：(852) 2156 2626
網址：www.ctgoodjobs.hk

版權所有 不得翻印

製作單位已盡一切所能以確保所刊載的資料正確無誤，惟資料祇供參考用途，對於任何資料錯誤或由此而引致的損失，本公司均不會承擔任何責任。

免責聲明

所有相片有可能經過電腦修飾處理，任何人不應依賴該等照片所提供之資料或觀感作出任何判斷，同時並不構成亦不得詮釋作出任何不論明示或隱含之合約條款、要約、陳述或保證。

有關相片或其相關資料或資訊而引致之任何接、間接、相應或特殊損失或損害，均不作承擔任何責任或負責賠償。