

橋

香港公教婚姻輔導會

第89期
季刊
非賣品

網址: www.cmac.org.hk
電郵: os@cmac.org.hk

地址: 香港上環皇后大道中181號
新紀元廣場低座101室(總部) 電話: 2810 1104
傳真: 2526 3376
香港上環干諾道西28號 電話: 2810 1105
威勝商業大廈2樓202及204室 2336 6523
傳真: 2336 9542
香港堅道2號明愛大廈502室 電話: 2523 3128
傳真: 2523 3121
九龍觀塘翠屏(北)邨翠樟樓 電話: 2782 7560
M2層101-109室 傳真: 2385 3858
香港北角建華街30號聖猶達堂 電話: 2566 5019
傳真: 2887 6340

第一頁

主題: 飛越黃昏

二零零四年十二月

編者的話

「黃昏」常被用來形容人的晚年，晚年有時會令人產生負面的感覺：暮氣沉沉、失去光彩、能力衰退……等等。我們相信人的生活態度取決於人的思想，縱使外在條件不足，要積極面對或是消極放棄，純粹是個人自由意志的選擇。今期「橋」的主題是「飛越黃昏」，希望能帶出一些積極樂觀的訊息，讓讀者明白晚年只是人生另一階段的開始，是生命的另類考驗。由顏文雄博士撰寫的「從退休生活到積極老年」，帶領讀者從不同角度認識退休對個人、婚姻及家庭的影響，並給予退休長者一些明確的指引，鼓勵他們建立優質及愉快的退休生活。在「我對退休生活的感受……」一欄中，我們邀請了「溢昇會」的成員分享他們的退休生活心聲，在此特別鳴謝會長鄧斌及其他會員的協助。

對於尚未踏入退休年齡的讀者，「退休遐想」及「無題」一文可令你們體會到積極的準備、正面的思想是建立優質生活的重要元素之一，而「退休……？退休……！退休……」及「休、悠、樂」的作者細緻及真誠的分享，則讓讀者更深入了解退休人士的掙扎及其中的實際生活。

「飛躍中年」是一本為重整生活態度，建立積極人生觀不可多得的好書，讀者不容錯過；而對於現正面對婚姻生活困擾、相處困難及婚姻去留問題的夫婦，本會新近開展的「協商分居輔導計劃」服務，可望有助於挽救你們的婚姻及避免家庭分裂，請細閱，及和我們聯絡。

人生有很多不同的階段要面對，就是每天我們也要接受不同程度的挑戰，希望每一個人對生命抱有正面樂觀的態度，因為世界還有很多美好的事物是值得我們欣賞的。

從「退休生活」到「積極老年」

香港城市大學應用社會科學系副教授
顏文雄博士

引言：退休不是人生退化的象徵

「退休」對年長的僱員來說，是一個「亦喜亦憂」的人生新階段。喜的是一生勞碌了幾十年，終於可以從工作崗位退下來，安享兒孫福，但是，有些人則視退休為退化的開始，擔心自己沒有收入、工作、地位、朋友及寄託，弄致情緒低落及影響家庭生活。以下的潘伯是一個很典型的例子，他在一間擁有三百多名僱員的公司任職會計經理，限於公司的政策規定，他年屆六十便退休了，在退休後的首三個月內，他經常每日早上都回到公司留連，希望能找到兼職，可惜事與願違，自此之後，潘伯便不再回公司了，但卻整日留在家中很少外出，且對太太及媳婦管教年幼孫兒的方法時常批評，更不滿老婆購物，說她亂花錢……，弄得家中老少都怕了他。潘伯退休後愈是想顯示自己作為「一家之主」的地位，卻是愈令家人見而畏之。由於覺得自己在家中的意見沒有人支持，又沒有同事作為朋友，潘伯因此而沉默寡言，悶悶不樂，再加上沒有運動，身體愈來愈差，很容易便染上感冒及其他疾病，最後更患上情緒抑鬱症！

退休是人生另一階段的開始

有些老人家擔心退休後生活很悶及沒有寄托，這雖然是很自然的擔憂，但卻對實際情況沒有大幫助。英國亞倫獲加教授 (Alan Walker) 倡導「積極老年」(Active Ageing)，意即退休不是人生的退化，而是另一個生活階段的開始。從前的生活以工作為主，退休後要採取退而不休的精神，把精神及體力放於如何促使自己的生活豐富起來，包括參加社團推行的義務工作，關心自己所住區域的長者服務發展、培養興趣和嗜好、保持身心健康，使退休後的生活得以積極起來。除此之外，筆者覺得應該加多一項，便是鼓勵退休長者做運動，鍛鍊身體，保持強壯的體魄！

前社會福利署大埔及北區福利專員，曾容敏瑤女士向退休長者推介「三老」真言及「三打」行

動。三老真言是：「知老、迎老、安老」！意即人活到了一把年紀時，就要知道、明白、了解、認同、接受「不再青春」的事實，做適合自己年齡的事，培養有益身心的興趣、獻身義務工作、保持積極態度和健康體魄、不要和時代及社會脫節，例如：學懂用電腦「上網」去找合適的資訊。

「三打」行動是打太極、打麻雀、打牙散，主要是鼓勵退休長者做運動鍛鍊身體、多動腦筋、多和別人交往及保持自己的朋友網絡。容女士更以身作則，雖然退休時只有五十六歲，但已於退休前參加了退休前講座，聽取專家對理財、身心健康、培養興趣和嗜好、進行義務工作等意見。她對退休採取積極的態度，對專家的意見，不祇是聽，更立刻實踐。她退休前已聯絡好一間非牟利的安老服務機構，在退休後儘快安排每個星期有兩至三個上午的義工工作。她亦報名參加喜愛的跳舞班，和年齡相若的人士一同享受勁歌熱舞。但她最熱切期望的事情，就是每天和母親及孫兒傾談，真的是人生另一個生活階段的開始！

退休後的夫婦關係及家庭溝通

隨著與工作上同事之少接觸，一般在退休後的朋友網絡亦會縮小，但這不是不可以改變的。退休後雖然不用再上班，但是仍然可以透過以下三個途徑去結交朋友：(一)參加自己喜歡之興趣班；(二)參加義務工作及(三)參加健體運動。當生活圈子擴大了，所接觸的人自然亦多了，再碰上與自己年齡相若及志趣相投的朋友，「老友記」便會愈來愈多，再不用經常捉著老伴來傾訴及責罵！筆者曾經到訪上海、北京及廣州的老人中心，看到退休長者積極參加「社交舞」及「健體班」做運動，他們的表演當然精彩，但更為重要的是看到他們開心、健康及活躍之形象！

可是，亦有些退休人士，他們除了每天晨運外，便整天都留在家中，很少外出，而且更囉嗦，對著年輕的家人重覆地訴說自己過去工作上的「威水史」，卻不肯聽年輕人的心聲，又

不肯去接觸新事物，例如學習用電腦發「電郵」及「上網」尋找新的資訊，由於與年輕人沒有共同語言，性格變得愈來愈孤僻，獨自悶坐。要克服之辦法不是沒有，但是要退休人士及配偶彼此合作。首先，退休長者要自我接受退休後之社會角色的轉變，不應仍以自己是某某局長的角色去與人溝通，應對家人多些關心，甚至與年青的家人一同學習及討論新科技，例如電腦之使用及討論手提電話新增設的攝影、上網、聽流行曲及錄音功能，使自己能夠追上新時代及增廣見聞，不致與社會脫節。如果不想學習電腦資訊，也可以就自己的興趣去吸收新知識，例如練字、繪畫、唱歌、跳舞及運動等，透過積極練習，擴闊自己的新生活方式及能力，不要為孩子們的生活小事(例如髮型及衣著)生悶氣！

配偶之角色更為重要，她要提醒剛退休之老伴夫妻之間需要和諧、互相體貼、關懷，減少吵鬧，因為在退休前，夫妻各有工作，日間在一起的時間較少，對家庭事務的處理不太在意，但在退休後，朝夕相對，家務大小都要參與，難免「牙齒碰舌頭」終日吵架！其實夫妻間的生活不應該集中於家務上，倆老可以一起去晨運、做運動、參加興趣班、學習新事物，甚至旅行、與孫兒們同樂，夫妻間應互幫互助，而不是互相指責對罵！

退休可以有優質生活嗎？

筆者與關銳焯教授於二零零三年香港長者優質生活調查發現，大部份長者都渴望有優質愉快的生活，但是他們都認為以下是有必要有的條件：健康的體魄、夠錢用、有屋住、有和諧的家庭生活及有生活寄托！這些描述對退休人士更為貼切！所以退休應該是被視為人生另一個生活模式的開始，退休長者應該多些關心與家人共處的時刻，不應再依戀退休前之社會生產者的角色，要擴展自己的學習興趣、生活圈子、新事物及多做運動保持健康的體魄，更為重要的是要繼續建立和諧的夫婦關係及家庭生活，邁向優質及愉快的退休生活！