



安享退休生活

蔡瑞珍 心理輔導員

Freedom 55（自由 55）是八十年代西方社會鼓吹 55 歲人士退休的口號，今日這話雖然幾近絕響，可是套用在保安部隊人員的退休年齡，仍然十分切合。退休容易令人想起為退休人士而設的金融商品，因此許多理財專家建議該等人士做好財務資產配置，然而退休人士除了需要考慮經濟條件，更值得思考的是如何適應退休生活，好讓我們可以安然面對這個人生必經階段。筆者試從以下幾點略述退休以及相應心理準備：

1. 社交：許多人努力工作幾十年，大多數人際關係都是透過工作或者和工作相關的場合而建立，少數人會花時間經營工作以外的人際關係，正所謂「人去茶涼」，退休後自己不再需要工作上的人脈，別人也不再把自己當人脈，令朋友之間的互動突然減少；然而從另一個角度來看，退休後卻多了許多時間，可以透過參與不同的社團組織或活動，認識不同的朋友，擴闊人際關係。
2. 經濟：雖然現時保安部隊人員退休後仍享有退休金，但相較在職時仍有花紅更或因擔任其他公職而有的收入會略為減少，加上可能遇到子女升學的花費、仍需支付樓宇貸款等開支，所以要量入而出，避免高風險的投資、高息貸款或參與賭博，如要將養老的住所或積蓄作財務擔保、轉名或饋贈親友確實需要慎重考慮。
3. 與家人的關係：許多人盼望退休後可以有更多時間陪伴家人，彌補之前因為工作而甚少與家人相處的時間，然而在不知不覺間家人早已習慣自己不常在家的時光，這時退休的自己才發現多出的時間可能衝擊配偶的生活步伐，或者令子女感到被約束；所以這個時候需要時間重新適應和學習相處技巧，讓家人既能保留自己的私人時間，又有相互陪伴的時候，大家需要互相體諒和尊重對方在人生不同階段的需要。



安享退休生活

4. 善用閒暇：有人認為過去工作太辛苦，退休後一定要好好周遊列國，或者從事休閒活動，退休似乎成了放長假，但如果用幾年時間就能好好地環遊世界，那麼餘下的時間可以怎樣打發呢？與其不知道如何打發時間，倒不如好好利用時間從事有益身心的嗜好或文娛康樂活動、讀書進修、又或做義工幫助弱勢社群，令生活更添姿彩。

如果將退休視為人生另一階段的開始，那麼退休也許是一個重燃我們對生命熱情的好機會，驀然回首可能會發現許多挫折、感慨、欣慰、感恩等等，在這個回憶的行李箱中，那些是值得保留？那些是可以放下跟它道別的？是時候讓我們重新檢視，認識自己想要的，好讓我們可以帶著與身量相稱的心靈行李，陪伴我們繼續向前走，因為我們才是自己人生的編劇和導演，可以決定「自己」這齣戲該如何演出。

心理輔導員：蔡瑞珍 (Doris)
聯絡電話：87997690
電郵地址：scchoi@fsm.gov.mo
服務時間：星期一至四 09:00 至 13:00，14:30 至 17:45
星期五 11:00 至 13:00，14:30 至 19:30