

1. 「知情識趣」享退休-----P. 1-5
2. 退休面面觀-----P. 6-9
3. 聯堂及各堂消息及代禱-----P. 10-23
4. 書籍介紹~每天多麼好-----P. 24

「知情識趣」享退休

胡志偉

(香港教會更新運動總幹事)

引言

全球各地人口不斷老化，退休潮對華人社會與教會有明確的影響。就以香港為例，職場退休人數每年超過六萬人，受嬰兒潮效應影響，預計退休潮高峰期將於 2018 年湧現，往後數年陸續有逾三十萬人退休。

各地政府關注的往往是勞動力與經濟，教會的關注卻是此群「職場退休」信徒，代表著龐大人力資源，可投放於國度使命。有人認為人生與工作沒有退休，作信徒也是不能退休的，真正的「退休」就是安息主懷。筆者這裡所指的「退休」，乃指從某個受薪職位退下來，重獲自由，開展人生的新方向。

聖經沒有經文直接指向退休安排；民數記八章 25 節提及利未人辦理會幕事務，「到了五十歲要停工退任，不再辦事」；然而迦勒則表明年屆八十五歲（參書十四 10），仍要為主爭戰。聖經指向永不言休的信仰歷程，「職場退休」意味這些信徒面對人生新階段的轉變，筆者以「知

情識趣」指向「職場退休」信徒如何享受人生熟年的美景。

先「知」先覺

退休信徒要有能力獨自打理生活起居，對自我健康管理負責，毋須事事倚賴他人照顧。退休不是游手好閒，經常出門旅行，莎士比亞曾說：「一年四季在玩樂中度日，娛樂終將乏味如工作。」熱愛工作的弟兄，毋須聞退休而色變；重要是作好心理準備，及早規劃就顯得重要，信徒要知道怎樣預備過度退休生活。

當信徒一旦從職位退下來，不意味著快樂與自由；信徒需要有所準備與學習，才能享受這段「夕陽無限好」的下坡人生。大多「職場退休」信徒為中產人士，經濟方面不會構成壓力或負擔；只要節儉過活，也毋須輕信保險公司調查要有一千一百萬元身家方能足夠過退休生活。退休信徒要保持特立獨行，不能寄望子女有財力供養；因此，經濟與生活的獨立自主是重要的。

經濟在退休裡扮演了一定角色，提供生活舒適的基礎，也有助信徒完成目標；但金錢不一定能帶來快樂與健康。財政自由不等同「安享退休」，柴林斯基（Ernie J. Zelinski）於《幸福退休新年代》指出：「健全的身心狀態和持續的團體支援所扮演的角色其實還比財務狀況來得重要。」「職場退休」信徒要反思：我能否接受目前身心狀況？我是否活得自在？萬一老伴離世，我能否獨立地生活？我有否預備好退休後的生活？

深廣「情」緣

朋友就是財富，有了朋友，退休人生才能圓滿。信徒要廣結情緣，擴充人脈關係，不只維持舊友，更要結識新友。男人的老後¹不要只剩

¹ 「老後」一詞為日語，意即晚年。

晦暗，就要及早培育友情。有研究指出男性喪偶之後的失落與備受打擊，正因為沒有拓展妻子以外的人際關係所致。退休族人士需要與他人互動，被別人接納，找到歸屬感。

退休信徒需要可以進行情感、思想和心靈交流的同行者。弟兄往往透過學習新知，或服侍他人，間接地與其他信徒及人士相識相交；這些交往也不限於同齡人士。退休信徒要「跨代同行」，與不同代際之間交往，能互相分享知識與經驗，一同成長。

增進見「識」

退休人生不是「等死」，於是生活懶散、空虛、乏味。汽車業大亨福特曾說：「停止學習的人會日漸衰老，無論是二十歲還是八十歲，持續學習的人則會青春常在，人生最美好的一件事就是永遠都有一顆年輕的心。」倘若信徒不用腦，肯定就會腦退化；退休人士要把握時機，修讀個人有興趣學習的課程，無論是語文、音樂、書法、舞蹈、繪畫、神學、心理學或其他科目，增進見「識」，就是保持青春的良方，學習使人常常年輕。

坊間提出「主動型興趣」與「被動型興趣」分別，前者指向一些涉及身體力行或積極參與的活動，如擔當義工、下棋、行山等，後者只為打發時間，不能挑戰和發揮潛能，如看電視、逛街與飲茶等。退休信徒也要培養「主動型興趣」，讓生活



添加情趣，從而帶來滿足感及成就感。追求知識為信徒提供了發現自我、開拓視野，帶來創意，從而使人生更新，並能重振活力。

「職場退休」提醒信徒不得不重新思考「我是甚麼人、我的興趣何在、我如何安排生活優先次序等問題」。有研究指出每五名退休人士當

中，就有一人患上或輕或重的憂鬱症；另有調查指出退休的迷思是「男人退休，老婆最開心」，相反是不少主婦不能適應常呆在家中的男人。

退休人生是生命回顧與重整的階段，這段期間退休信徒要準備接受一個新的事實，就是職業身分已成過去（特別對弟兄而言），個人價值不再由組織或職位來界定，要重新建構與思考真正的身分。心理學家芮芙（Carol Ryff）建議中年人的整全發展，包括：接納自我、與人建立正向關係、自主性、駕馭環境、有人生的使命與個人成長。

退休信徒的靈性操練，不再是聚會或節目導向，乃是堂會能夠塑造空間，提供資源，自行閱讀或組織閱讀小組，如分享《金齡教會的願景》（侯士庭與帕爾克合著，這是一本探討長者靈性與教會生活極為適切的著作）。個人或兩三好友一起退修、與志同道合的一起查經與玩樂、參與年齡相若的成長小組等，這些空間有助退休信徒的靈性成長。

活得有「趣」

退休人士回望其大半生是「責任主導」，退休最大優點，就是不再需要遵照別人的命令行事，可以開始做個人想做的事。不少信徒於退休後，想在家庭和堂會之外，打造一方屬於自己的小天地。信徒可自由自在，做想做的人，發展新的嗜好與興趣，成為刺激退休族盡情享受人生的一大動力。

退休就是成功轉換跑道，信徒要為個人尋夢與圓夢，發展所長，貢獻社會。因此退休信徒，活得有「趣」，就是能度身訂造個人發展空間，重新活出個人夢想。退休信徒要接受新挑戰，抗拒別人的要求，討厭過多的責任。退休信徒不滿足於節目與聚會，需要教牧個別接觸，了解待圓之夢，得著肯定與挑戰，就會自主自發地成長。牧養的契機，乃是發生於退休信徒滿有熱誠地追求夢想時，期間發現個人不足，或成或敗，從而需要神的恩典介入。

大前研一於《後五十歲的選擇》分享：「五十歲後的人生選擇，是一個新的挑戰，要捨得重新開機。這時候『窄而深』是生存的關鍵，年輕時候廣泛涉略與多方學習嘗試，中年時應該改為專一而深入，才能獲勝。其次，必須『捨明星，做原野的花朵』，提升自己回饋周遭環境的價值與貢獻，發一隅之光。」

結語

當男士從職場退休，而女士則從母親（親職）的角色退下來；這些退休信徒不再扮演憂慮的「責任承擔者」，乃回復赤子之心，讓真我呈現在神面前，好好地存智慧的心數算年日（參詩九十 12），並能「知情識趣」享受熟年的收成！

本文版權屬「香教教會更新運動」，原文載於中信《傳書》
2014年4月號，第128期，已獲作者允准轉載



退休面面觀

中信傳書編輯室

看似遙遠

「退休？我還年輕，退休是很久以後的事情吧！」廿五歲的俊逸說。

是的，對於剛走進社會的年輕人來說，退休畢竟是三、四十年後的事，眼前要面對的事情多不勝數，加班、進修、轉職、拍拖、結婚……哪有閒心來想退休的事呢？

「退休」，給人的印象是從職場崗位退下來。可是，有沒有想過，「退休」有其更廣闊的意義——完善人生。

人生自出母胎，便營役於不同階段的學習，由牙牙學語到大學畢業，匆匆二十多年過去，又縱身於高壓的職場生涯，再匆匆三十多年過去。期間，在學習和工作以外，情感關係的建立、自我認知的尋覓、個人理想的實踐、人生方向的訂定，能妥貼地安頓下來的，究有幾人？

據 2013 年香港政府統計處公布，香港男女的平均壽命位列全球第一。男性平均壽命為 80.6 歲，女性則為 86.3 歲。屈指算來，在匆匆走過大半輩子人生後，值得感恩的，是尚有二、三十年在前頭，可以從滿載責任和壓力的生活模式退下，去處理我們可能尚須致力完善的人生。

退休生活既佔人生三分之一歲月，這可是要早作規劃的事情。

提早退休

每當建業在別人問他的職業後，他通常得到的回應是：「甚麼？你今年才四十多歲已經退休，你一定是一個財務自由的人了。」

提早退休在近幾年已不是新鮮的事，有些人提早在五十歲，甚至四十多歲就退休。這些人在財務上想是有一定的實力，而且大多有自己的夢想，才作出這個決定。雖說是無後顧之憂，但做這樣決定的人，心裡仍然會有心理掙扎，因為當一個人年輕，卻沒有職銜、沒有名片、沒有固定收入，要過著與社會普遍的價值觀不同的生活，哪會不掙扎呢？

重要的是，作出這個決定前，要想清楚自己究竟想過怎麼樣的生活，弄清自己人生的方向，這樣下決定後，才不會被動搖！

被迫退休

「我真的不想退休啊！我在這裡工作了三十多年。可是，那個狠心的僱主卻在今天送我一個『大信封』！」五十多歲的情兒，一面淌淚，一面咬牙切齒地說。

對於年近退休之齡，雖然心中已作退休的盤算，在正想多做幾年就退休的打算時，卻被僱主強制退休，那種苦澀的心情，有誰共鳴？



被迫退休後，初期的日子情兒總是過得恍恍惚惚，大清早起來，才想起為甚麼那麼早起床？整天的時間該怎樣過？有時淚水突然湧出，想起公司的同事正努力工作，而自己卻在家中發呆！幸好晚上要預備晚餐，待丈夫回來一起吃飯。一切都要從頭適應！只是心頭揮之不去的是：「為甚麼要這樣待我？」

一個人生活在同一個圈子久了，就會安逸於安全區內，對於突如其來的轉變，會顯得措手不及。其實，除了倩兒的個案，也有因健康狀況、家庭變遷等原因，不情願地退休的。所以，人生若能清楚定位，並保持居安思危的心態，時常學習在任何處境都能「凡事謝恩」，當突發情況出現時，就更能隨「主」而安了。

珍惜退休

「明年我就六十歲了，生日那天，剛好是我退休的日子。」志良在飯桌上突然冒出這句話來。

終於到達退休年齡了。以往只是想快退休了，現在是要預備退休了。退休後，若健康許可，好不好再找另一份工作呢？還是乾脆做義工，在教會服侍，或是學一些自己有興趣的東西呢？還是……

有不少人在經濟基礎穩定的情況下，會對退休充滿著期待和憧憬，可是此種「快樂退休」的心情往往會在退休半年內消失，覺得每天無所事事，生活毫無生趣。這與事前未有為退休人生作長遠規劃和準備不無關係。

另外，也有人一廂情願地認為，退休後會與伴侶有更多時間相處而你儂我儂。不過，無論過往雙方是上班族，或女方是家庭主婦，都各有自己的生活節奏，現在兩個不同節奏的人共處一室，其實真的要互相適應。有兒女的，此時也許要面對空巢期，從前以兒女為生活重心的模式也正在轉變。故此，退休後各方面的心理協調也是一門功課。

計劃退休

無論你身處以上哪個階段，退休人生都是大多數人早晚要面對的現實。在《打贏人生下半場》一書中提及「工作不是全部，退休不是結束，趁年輕提早為五十歲之後做準備。」

高雄醫學大學醫學社會學與社會工作學系專任副教授林東龍指出：「退休生活有三個特點：休閒時間增多、經濟收入減少及社會關係改變。」又說：「有些人因收入、人際關係或個人興趣等條件的欠缺，在退休前便對退休後的生活感到憂慮與恐懼。」

因此，每個人都應為退休計劃籌謀，尤其是工作繁重的上班族，日常除了上班外，週六日可能就是在教會開會、參加小組、團契、主日學等，此外，就是照顧家中大小，真正認識和建立自己的時間並不多，一旦步入退休歲月，休閒時間增多，就會有迷失於人生定位中，不知所措的感覺。



這樣看來，「退休」該是在青年期就已可開始籌劃的事。然而，年輕人對此不以為然，中年人忙於工作、進修、為家庭打拚，而已屆退休之齡的人，則有為時已晚之慨。很多人亦只從經濟儲備的角度來看退休，鮮有探問退休人生在整个人生歷程中堪作寶貝之處。難道，「退休」就淺薄得只有金錢這個關口嗎？

要明白，比之工作的三、四十年，退休後的二、三十年歲月，也是一段不短的時日，在人生中有其重要的意義。我們是否應該停一停，想一想呢？

本文原載於中信《傳書》2014年4月號，總第128期
版權屬「中國信徒佈道會」，本會蒙允許轉載