

1. 退而不憂-----P. 1-7
2. 聯堂及各堂消息及代禱-----P. 8-23
3. 書籍介紹~照顧父母，也照顧自己-----P. 24

## 退而不憂

劉仲輝弟兄(深水埗堂)

離開繁重的工作，踏入退休生活，享受閒適，是很多人的想望。可是沒有充足的準備，將容易踏進精神困擾與財務困乏的境況。

退休的原因可分為被動性和主動性。主動退休是按自己計劃完全離開職場，被動退休是被辭退後再沒有工作或因自身病患或家庭原因不能再工作。但無論退休的原因為何，退休前的準備是必須的。

在香港，合約僱員的退休年齡多為 55 歲至 65 歲，但許多人卻夢想提前退休，然而 45 歲至 65 歲是人生工作的收成期，聚積了豐富的社會工作經驗，高薪厚職，提前退休往往帶來巨大的潛在損失，若然繼續努力工作，可在退休前作出更大貢獻及儲備更豐足的退休準備。所以在退休前，必先慎重考慮計算是否已有充足準備。

理想的退休生活，包含著心理健康、社交健康、身體健康及財務健康，而在信主的人，靈命健康尤為重要。

心理健康方面，退休後離開繁重的工作，做自己喜歡的事，當然有自由自在的感覺，但空閒時間增多，亦衍生不同的心理壓力。有些人難

於適應沒有緊密排序的生活，且沒有嗜好，生活變得乏味。情緒起伏不定，容易與過往的職場生活作比較，懷緬過往的工作、權力與人脈關係。由於在家的時間增多，更容易與家人發生爭執，如家人仍需工作以維持家庭開支，則家庭經濟與家務分工更易引發衝突。所以在退休前，必須計劃退休後的時間運用，培養各樣興趣，如閱讀、烹飪等。需要建立及鞏固與親朋的交往。對於過往工作的成就，要肯定而不只是緬懷。接受生活及崗位的改變，更新生活的排序。可探求學習新事物，以豐富自己的退休生活。而退休前應與家人商量，對退休後的家務與經濟負擔商討協調。

社交健康方面，由於退休以後，相熟的同事朋友往往仍在忙碌的職場工作中。退休並不等於能多與友人相聚，個人獨處的時間增多，容易產生枯燥的感覺。所以退休前後應更多與親朋交往，建立彼此的關懷，亦可認識一些新朋友，豐富自己的社交生活。主內的弟兄姊妹應多參與聚會，彼此相交關顧。

身體健康方面，退休後的工作量減少，活動量減少，隨著年歲增長而來的是身體機能的衰退，影響退休生活的質素與經濟負擔，所以身體健康及機能的維持，有賴持續的了解及改善身體狀況。我們需要注意體重，可以計算自己的體重指標 BMI (正常:18.5-23.9) 高於 23.9 為超重。

計算方法為  $BMI = \text{體重}(KG) \div \text{身高}(M) \div \text{身高}(M)$

亦需留意是否中央肥胖，男性腰圍 90 厘米（35.4 吋）或以上，女性腰圍則為 80 厘米（31.5 吋）或以上便為中央肥胖。

若同時擁有下列兩項或以上的風險因素時，則可定義為患上「代謝綜合症」(metabolic syndrome)：

- 血液內的高密度脂蛋白膽固醇（俗稱好膽固醇）過低  
男性少於 1.03mmol/l，女性少於 1.29mmol/l
- 三酸甘油酯過高：1.7mmol/l 或以上

- 高血壓：140/90mmHg 或以上
- 高血糖：5.6mmol/l 或以上

「代謝綜合症」是導致心臟病、中風及糖尿病的高風險因素。

我們需要除去有礙健康的生活習慣，如煙酒、過度緊張、少睡。除去有礙健康的飲食習慣如低纖、高鹽、高糖、高脂肪。需要維持均衡飲食，多飲水，每日進食兩份水果，1份等於1個中型橙或蘋果；3份蔬菜，1份等於2兩半或100克，即半碗熟菜或豆。建立運動習慣，多作伸展運動及負重運動，每天半小時戶外活動，最少步行30分鐘，維持骨質健康。



我們可增加有關健康的知識，幫助儘早察覺身體異常，儘早診斷治療。可以留意身體有否一些紅、腫、熱、痛、失功能的炎症反應，疾病的症狀。

紅：指出血現象或身體局部皮膚，黏膜發紅現象。

局部發紅可為過敏反應，細菌感染，組織受拉扯壓迫而引致的充血現象，如外來創傷或腫瘤壓迫。

出血現象可為血管破裂，發炎或腫瘤引致。需要留意出血源頭，如咳血可為呼吸道、喉部、肺部發炎，血管破裂或腫瘤；嘔血可為食道、胃部血管破裂、發炎或腫瘤；小便帶血可為腎、輸尿管、前列腺、膀胱結石、發炎或腫瘤。大便出血可為痔瘡、腸道發炎或腫瘤。陰道不正常出血可為婦科內分泌失調、發炎或腫瘤。

腫：分為局部腫脹或全身性腫脹。

局部腫脹可為組織充血或組織液回流受阻，如血栓塞、細菌感染、

淋巴核腫脹、腫瘤、創傷等引致。

全身性腫脹可為腎功能缺損、心臟功能缺損或肝臟功能缺損。

熱：身體局部部位發熱，可為局部細菌感染，炎症反應；體溫上升，可為各樣病毒，細菌感染，如感冒，呼吸道感染，泌尿道感染，體內或體外膿腫，各樣炎症反應，全身性過敏反應，惡性疾病體質，腫瘤引致的炎症反應。

痛：可為組織受拉扯壓迫，皮膚、肌肉、筋腱受損；內臟受拉扯壓迫；骨骼受損；神經受壓。

失功能：身體機能轉弱或失去。

如四肢活動能力轉弱、聽、視、嗅、觸覺、語言能力下降，可為相關神經受壓損傷、發炎，甚或中風現象；如吞嚥困難，可為吞嚥神經受損甚或食道癌；排便習慣改變，肚瀉、便秘頻密，可為腸癌症狀。

另外留意呼吸不順，胸悶，胸部有壓迫感等，可為胃酸倒流、肺部疾病，如發炎，腫瘤等、心臟疾患，如心血管疾病，心律不齊等。

當發現身體出現異常的時候，要及早檢查診斷，避免延醫而影響退休生活質素，增加醫療負擔。

財務健康方面，首先要明白香港並沒有經強制稅收而建立的中央退休金，除極少能享用長俸，即終身按月領取退休金的退休公務員外，市民的退休金靠賴個人的公積金或強積金供款、個人儲蓄及保險儲備、家人的財政支援及各種社會福利支援保障。所以個人為退休作財務準備，是責無旁貸的。作為僱員，我們要清楚合約退休日期、開始領取退休金日期、開始退休日與開始領取退休金日子之間相隔年日，在這段期間，將是只有支出，沒有收入的日子；每月發放退休金金額，強積金發放日期及預計總額。作為僱主或自僱人士，也當計劃自己的退休年份，及早

預備。至於強積金的投資選項，需定期作檢討，如不知曉如何選擇投資配置，可考慮政府為強積金設立的投資預設安排，隨著年齡增長而減少股票比例，同時增加債券份額，以降低風險。

但是究竟我們要預備多少金錢才可以退休呢？要儲備的金額，因各人的退休年歲、享用年日、每月開支、通脹率及投資回報，各有不同。網上會有一些計算軟件，可代為計算，可參考強制性公積金計劃管理局、投資者教育中心、錢家有道的退休計算機 (<https://www.thechifamily.hk>)，但當我們計算的時候，往往發現要儲備的金額為數百萬至千萬不等，此數目確使人茫然不知所措。所以及早規劃退休金儲備有其必然性。如果能夠儘早將每月收入的一部份用作退休儲備，持之以恆，將減輕退休時的財務壓力。

在金錢管理方面，控制開支，往往比按年投資回報更佳，比方年薪 200,000 元，全年儲蓄了 20,000 元，當年的總支出就是 180,000 元，若重整開支，省了支出的十分之一即 18,000 元，等於增加了年薪的 9% 作儲蓄，這比起一般的投資回報率都要高得多。而儲蓄時要注意每年回報率，按年 3% 或以上的回報率將可抗衡香港的通脹。在儲蓄投資上，需要明白複利效應，即儲蓄金額加上利息，再以本息續存或投資，達至每年本金擴大的自然效應，而複利效應的回報可以簡單的使用 72 法則來運算。

### 72 法則複利效應

若每年增值 3% (利息或回報)，本金為 \$300,000，將 72 除以每年回報率，將得出多少年後本金升值一倍。

$72 \div 3 = 24$ ，即 24 年後，本金升值一倍

24 年 \$300,000 → \$600,000

若每年增值 6% (利息或回報)，本金為 \$300,000

$72 \div 6 = 12$ ，即 12 年後，本金已升值一倍

12年 \$300,000 → \$600,000

所以若能及早持續穩定地讓本金得著按年增值，儲蓄將隨時間倍增，這將有助建立退休金儲備。

在儲蓄和投資方面，建立一些將來可帶來現金流被動收入的投資項目更為可取。這些項目包括定期存款收取利息、通脹掛鈎債券、債券收息、儲蓄型保險、醫療保險、年金計劃、物業收租、有價證券股息等等。除了儲蓄和投資以外，我們亦可發展技能以增加將來收入或減少開支，如建立網上商店，寫作投稿，學習家居維修、烹飪等以減少家庭支出。

而在退休之前，必須清楚個人及家庭的每月及每年各項開支，整理控制，刪減不必要開支，繳清負債，因退休後將沒有收入或只有被動收入。亦要知曉退休後的支出，會有非經常性支出如樓宇維修，家人醫療費及護理開支等。至於個人於退休後的醫療開支，可及早購買醫療保險，以減輕醫療支出。

若退休前發現未有足夠退休金儲備，便需考慮延遲退休或於退休後另覓工作，同時需接受較低開支的生活，亦可考慮選擇較低生活開支地區退休，如廣東省、福建省、台灣或馬來西亞等。

如退休後轉為部份時間工作，但流動現金減少至少於6個月的開支，便需儘快轉回全職工作。對於擁有物業的退休人士，可考慮將物業逆按揭給銀行，終身按月收取定額現金，當然定額的現金將隨著年日通脹而減少其購買力，而物業將在身故後歸與銀行或由家人贖回。

當退休後領取了公積金，不應急於投放在單一投資項目上，免至於因虧損而大幅蠶食退休金，可分階段分散投放於能抗通脹或可產生現金流的投資項目，以獲得按月或按年的回報。切忌胡亂投資，亦要當心投資騙局。

面對退休準備，我們不能只著眼於財富積聚，因我們無法預知我們的壽數，若壽數太長，儲備不敷應用；若壽數太短，則積蓄無用，人在天堂，錢在銀行。所以作為金錢的管家，需好好運用所積蓄的錢財，作好承傳的準備。窮寡婦所擁有的兩個小錢，是養生的，作了有價值的奉獻。退休後的開支，亦當考慮奉獻的部份。我們面對退休需作準備，但並非依靠無定的錢財，若非神的保守，我們的積蓄可因通脹，病患或受騙而銳減。

退休是需要經歷的過程，有人充滿期盼，有人存憂慮踏進，我們有責任做好準備，但也要憑信心踏進與經歷。若懷疑是否能適應退休生活，可考慮先放長假，以感受適應程度；若發覺無法適應，可再尋求新的工作或轉作部份時間工作，以調劑生活及減低財務壓力。

當踏入退休，我們擁有更多的時間空間發展興趣，參與事奉，關心周圍的人，也成為家人在生活上的支援，若能保持身心健康和社交生活，將會是多姿多彩的生活。可是，若我們與主遠離，失去盼望，將是最大的損失。神總不丟棄我們，在退休生活中無論經歷何事，當仰望神，祂必帶領我們經過。

