

快樂退休生活

「你要退休啦，好羨慕你喔！我還要等好久，不知道能不能撐到退休。」即將退休的陳姊不時接到同事、朋友們的恭喜與羨慕之聲。陳姊心裡想著退休真的是讓人期待的長假嗎？也想到有些朋友曾問到有關退休後規劃的問題，要二度就業或是休閒旅遊逍遙過日子就好？想想過去持續工作約 40 年的辛苦，每天趕上班，回家還有處理不完的事務，像個陀螺轉不停，不如退休後就好好的犒賞自己，休閒過生活好了。

退休歡送會落幕後，陳姊開始享受睡到自然醒的幸福，以補償過去忙碌不得休息的遺憾，接著參加了許多旅行團。每次旅遊，聽聽導遊的解說，也相當有趣。

過了一段時間，陳姊開始覺得有些徬徨、落寞。過去的好同事仍然在上班，不易有聚會的時間，即使有，似乎也少了共同話題，自己的經驗談也好像不再像以前那麼受大家歡迎了。參加旅遊新認識的人，有許多也住得很遠，並不容易常在一起聊天，不容易成為深交的朋友；有些新認識的朋友雖會邀約一起再參加下一個旅程，但旅遊的新鮮感似乎漸漸消逝。家人也忙於各自的工作，所能分享的時間與話題也漸漸減少。

陳姊逐漸失去生活樂趣，感受到個人重要性、影響力，在退休後逐漸的消退；與人聊天似乎只能談過去，現在的生活似乎是空的、對未來也似乎沒有甚麼期待，對生命的意義、個人的價值產生懷疑。情緒變得低落、易怒，家人朋友似乎也因為不知如何相處而退避三舍，更加重了陳姊被拒絕、孤單、失落的感受，身體也出現了許多不適，睡到自然醒的幸福不再，開始失眠、不易入睡。看醫師、做檢查，除了逐漸老化也沒有甚麼特別問題。

退休應該是一個可以自主的美好時期，怎麼會如此快速就結束了蜜月期呢？試想過去 3、40 年的生活，轉為不用再上班，不只是外表可見的作息、上不上班之不同，連帶人際、社會角色、思考關注的焦點都有改變。缺少了事先規劃，可能很容易失去生活目標，身心健康也因而受損。

退休時可邊休息邊回顧生命歷程，探索自我，以作為生活內容規劃指引。退休是人生的重要時間點，經歷了被照顧、學習成長、成家立業、撫育子女、貢獻社會一己之力等階段，好像到了一個段落，接下來將何去何從，是停滯不前？或從心所欲不逾矩？此時不妨放慢腳步，回顧一下自己的生命歷程。過去有哪些重要經驗促成今天的自己，有哪些要特別感謝、補償、原諒的對象或經驗；有哪些是可以肯定自己、原諒自己的，哪些想要補足的經驗；哪些可以回饋社會的。經過回顧、整理，試著接納自己，心將逐漸平靜，未來方向也會逐漸浮現！依之規劃調整退休生活，讓生活有意義、無憾，也將逐漸滿意於扮演新的社會角色。當然自我的探索可以一直持續下去，生活內容也將因之而在一定的穩定中有其變化。

一般而言，規劃時可以留意下列幾個角度及作法：

維持學習成長、培養發展興趣

世界上有學不完的事物，保持學習可以增加生活的豐富度，也可以繼續應用大腦，降低退化的速度。以參加旅遊為例，除了放鬆之外，旅程中被動地聽導遊解說，抑或是做較主動的學習，經驗可能就不同。主動學習者可能事前做適當的資料蒐集，先對旅遊景點的文化、特色等有初步的了解；聽導遊解說時，能一邊思考已先涉獵的知識，並做整合、連結，組織所學習到的知識。所觀賞到文物、景色及文化之意義度將大為提高，可以對自己形成後續探索相關知識的基礎，思考可以較有方向、目標。所獲得的知識，經過個人整理組織，成為個人確實擁有的有意義知識，而不只是聽來沒有消化的內容，生活的豐富性將獲提升。

若有過去因為忙碌而沒有辦法發展的興趣，現在正是時機，發展新的生活樂趣；也可以投入新的學習，目前各地區都有社區大學，是一個簡便的學習管道，有多元的學習項目；也可留意各地博物館、社區機構團體等也常提供不同特色的學習，當然也可看書、查網路資料自學或特別拜師學習。

以自己舒服自在的進度學習，不須與人比較競爭，以享受新知、培養新能力、發掘新樂趣為主要的目的。

社會互動

上班時大多自然有社會互動機會，退休後就需要自己安排。愉快的經驗，若能分享將更能充分感受到快樂，古有名言，「獨樂樂不如眾樂樂」。面對壓力時，一般社會接觸可帶來情緒的支持，思考的廣度、彈性可能增加，較易於有豐富的參考資料讓自己做好判斷以解決問題。社會接觸也可能幫助自己轉移焦點，分心去關注他人的需要，而有助於減輕壓力。

角色調整

在互動中常扮演的角色，在退休前後已有不同，即使不是由主管職退下，也是資深人員，多對工作有一定的熟練度，能傳授後進，扮演部分指導者的角色。退休後，經由回顧、自省，肯定自己所擁有，也較能接受自己也會有所不知、有所不能。在新探索的場域可能是新手，當然平心就教、虛心向學；熟悉的場域，在離開後，也宜評估該扮演的到底是支持者或指導者的角色。學習接受自己的新角色，以適合新角色的方式來因應互動。

健康習慣培養

隨著年齡的增長，健康狀況逐漸走下坡，退休後可以規劃適當的生活節奏，培養健康的習慣，來提升健康。例如作息、飲食、運動等方面都有許多有助健康的作法。目前社會上運動風氣頗盛，去公園都可以看到很多穩定在公園運動的團體，可以選擇自己合適的團體加入，團體有助於運動習慣的維持，也增加社會接觸

的機會。網路上也有很多不同難度登山步道活動訊息可供選擇。做好老年健康維護，縮短可能臥病的時期，給自己有品質的老年生活。

親近關係維護

退休後，空閒時間增加，家人或親近朋友共處的時間加長，也越容易有不同的意見，需要學習彼此尊重、支持。老年期，許多個人思考、行事習慣已相當穩定，須提醒自己那並不是唯一的真理，思考、行事要有彈性，多看他人已做到的，感謝已做到的，形成家人、親友間良性的互動循環。

回饋社會

不論是志工或半公益性質的工作，都是社會中有需要，但還沒有足夠人力、物力來做的事情。評估個人體力、能力、時間，不論以個人型式或是找同心者組成團隊、或加入已經存在並認同的組織，有組織、計畫地提供服務，都可以應用個人專長貢獻社會。

在生活安排中，照顧自己，回饋社會；適當使用社會資源，也成為社會資源之一，在施與受當中維持適當的平衡，找到愉快、身心健康的退休生活。

臨床心理中心兼任臨床心理師 蘇淑貞