

中年危機(六)

李玉珍

退休的準備

「我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程。」（來十二1）

退休的概念和事實自古便有。人的精神和體力，因著年歲的增長相應下降。到了心力疲憊，對繁重的工作不能或不願承擔時，自然而然把它放下，以便悠閒地享受晚年，實在是順理成章的事。但由於現代社會情況日益複雜，工作和生活方式與從前大不相同，退休差不多成了一種強迫制度。於是便牽連了許多複雜的問題。例如，何時是退休的理想年齡呢？有些行將退休的人仍活力充沛，經驗智慧豐富，人際關係良好，就被迫退休，豈非有浪費人才之虞？另一方面，有些庸碌無能之士，若長久把持高位，領取豐厚的薪金，則阻礙了年青人晉升的機會，對機構本身和社會都會產生不良的後果。其次，工作機構有沒有退休金的

設立？政府對退休人士有沒有妥善的福利安排？年青的一代是否仍保留奉養老年父母的傳統美德等等問題，都使「退休」形成一件複雜的事。

上述的問題都很值得思考和重視，但都不在本文的討論範圍之內。本文的重要目的，是想提示面臨退休的中年人如何未雨綢繆，早作準備，以便排除對退休的隱憂，而能昂首闊步地繼續向前，愉快地走那尚未跑完的一段人生途程。因為當我們環顧四週的時候，雖然可以看見一些長者在過著愉快而有意義的晚年，但似乎有更多的老年人，暮氣沉沉，孤單寂寞，愁眉苦臉。甚至有些人在退休以後不久，便疾病叢生，撒手人寰。這雖然與他們的人生際

遇、家庭背景、信仰生活有很大的關係。不過，我們相信，一個人在退休以前。若能預先作一些退休以後的計劃，在心理上有所適當的準備，必然使他比較容易應付退休而引起的危機，比較容易適應退休以後的生活，得以安度晚年。

接受年紀漸老的現實

多數人都有一種心理，就是不想讓人知道自己的年齡，都想別人稱讚自己比實際年齡更年青。這都是因為敬老風氣式微，使我們不肯接受現實。但如果我們坦然接納自己的年歲，反而會使我們知道自己的身份和地位，以致能表現出中年人應有的莊重、雍容優雅、成熟睿智的氣質。這樣，也必然能得到人們的羨慕和尊重。反之，如果我們試圖隱瞞自己的年歲，則有時可能做出一些幼稚可笑的事情。事實上，年紀大並不是一件羞恥的事，長壽乃是神加給人的恩典。（詩六十五11，八十九45，九十一10，九十一16；箴十六31）有一個人說：「我並不覺得自己老，只不過比別人活得久一點而已。」又有一位說：「如果一個人不想老，只好死得早。」知道自己接近退休之年，且願意接受這個事實，並認為能活到這把年紀是神的祝福，已經是成功的第一步。

生活方式由繁至簡

為了迎接即將到來的退休階段，中年後期的人士，必須開始度由繁至簡的生活。聖經教

訓我們，應當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在前頭的路程。跑步的人，如果要得獎的話，必須放下身上的負重。年紀大的人，在旅行或平時走路時，如果攜帶許多東西，必然會覺得十分辛苦，甚至氣喘如牛。一個人接近退休之年，也必須逐漸放下繁複的生活方式。在適應期間，生活的標準要慢慢降低，不再求繁華排場，不再奢求慾望的滿足，不再與人比比下。傢俬用具，務求實用簡樸。如此，不僅可以節省金錢，也可省許多時間和心思。飲食方面也要開始清淡，外間的飲宴應酬要開始減少。年輕的時候，喜歡熱鬧，每會必到，每到必大吃大喝。但當年歲漸漸增長時，減少這些應酬，對身心都有益處。有些飲宴喜慶的事，非去不可的話，夫婦二人派一代表道賀可也。通情達理的人必能了解體諒。兼職的工作，應考慮於適當的時機放下。在義務工作方面，亦當加以選擇。凡是有人可以接替的話，應毅然辭去，讓新秀擔任。如果暫時尚沒有人承擔，則可繼續留任，同時慢慢留意有沒有人可以接替。有時則可以用輪流方式處理。有些職務做了一、二任之後，便可出任一次，那麼，出任的時候，便可答應另一種需要你擔任的工作；等到另一項事工必須你擔任時，這項職位又可能卸任了。據筆者所知，有人在退休前，逐年減少一兩樣職務，得以安然度過適應期。又有人樣樣都捨不得放下，等到退休時，十分難以接受。更有人除了繁忙工作以外，尚須護理老弱的母親，且不肯

放棄進修。精神雖可嘉，智慧卻嫌不足，未到退休之年，便一命嗚呼了。

淡泊名利，再次學習

辭了一份工作，便減少了一項收入；放下了一份職責，等於放下了一份權力。這時，你會因為多出了一點時間而多享受一些自由。但同時也可能因為少了一份收入而耿耿於懷。因少了一份名銜和權力而心中不是味道。即是說理智上願意放下，但情感上卻藕斷絲連。這時必須求神給予特殊的恩惠，再次學習淡泊名利，重新估計人生的真正價值，使自己認為做對了事而心安理得，歡喜快樂。

這種逐步放下工作和權力，淡泊名利的再學習，並非容易的事。但如果要愉快，事在必行。此外，還有一個難度極高的祕訣，那便是提携後進，栽培訓練接班人。把後輩當作自己的子弟，幫助他們，支持他們，成全他們。一般說來，這樣的長輩都會得人的尊敬和愛護，使老懷能得著另一番的安慰。

夫婦關係重新調適

夫婦之間，如果是雙方都在外任職，而恰好又是同時退休的話，事情似乎還比較好辦。因為他們之間可能比較容易體會和了解對方的心情，關於退休以後的生活可以共同商議，共同進退。

但，有些家庭是一向維持男主外、女主內的情況。白天各有各的生活方式。男的在外工

作，女的在家料理家務。當男方一旦退休，多了許多空閒時間，留在家裏不做事則悶得發慌，做起事來又礙手腳，不受歡迎。本來妻子做完家事以後，她有她的生活方式，她可以自由逛逛街，或與朋友聊天，或參加教會和社區各種活動，如今家裏多了一個人，使她不能不留在家裏子以照顧。假如丈夫是一個頭指氣使慣了的大男人主義者，夫婦間很可能會因為多在了一起的時間，便多了一些衝突與煩惱。這種情況，也需要重新適應。退休以前的一段時間，丈夫在減少外面的應酬和職務以後，試行多留一點時間在家裏，幫忙家務，妻子則漸漸減少與個人朋友間的來往或日間的活動，重新過二人世界，多在一起消磨時間，共同發掘和培養新的興趣，及早養成二人能一塊兒消遣的節目和方法。建立新的朋友網。

如果夫婦二人都在外邊任職，妻子先退休的話，問題可能不是太大，因為她可能喜歡多一些時間留在家裏料理家務，做一些從前想做而沒有時間做的事。但如果丈夫先退休，妻子仍在全職做事，丈夫則必須找一些他有興趣和能力所及的事消磨時間。而且，在心理上先作準備，退休以後有時需要由主角的身份轉而擔任次要的角色。再者，還有一個似乎頗為殘酷的問題，也不妨思想討論一下，假如兩老之中，有一個先去世，剩下的一個要如何改變生活方式。能不能獨立生活，能不能與兒女或親友同住。夫婦二人相處日久，彼此依賴的生活日深。例如，有些做丈夫的因為從來不必做炊

事，結果自己不懂得料理飲食；有些做妻子的事，因為從來不必自己報稅、買保險等一類事務，結果在這些事情上可能一竅不通。如果平時能注意一下，學習一下，一旦需要獨立生活時，不致一籌莫展。筆者認識一些接近退休的人士，蓄意夫婦分開兩地一個短時期，試試自己獨處的能力，似乎也有其理由。

確定方向具體計劃

多數人對退休以後的生活，都覺得仍舊是遙遠的事，不作具體計劃，有一點「船到橋頭自然直」的樂觀精神。或者基於客觀的因素，有許多事不能作決定。只有懷著「見一步走一步」的無可奈何情懷。其實，以這種態度來面對未來一、二十年，甚至二、三十年的生活，並不是最聰明的辦法，憂愁慮固然不合聖經的教訓，計劃將來，準備將來卻與真理沒有抵

觸。

所以，退休以後要做什麼，能做什麼，有薪酬也好，義務性質也好，應該先有一點打算。問問自己，是否可以利用已有的才幹技能幫助有需要的人，或在另一個機構繼續服務。又或者不能學習一些比較簡單的新的事物，例如書法、繪畫、簡單的手工藝、修補家具等。到教會中，到社區裏看看什麼地方用得著自己。當一個人對別人對社會有所付出時，自己的生活也會顯得充實、有意義。

此外，還可以做一些從前想要做而沒有時間做的事。有時又可結伴旅遊，舒暢身心，增廣見聞。總之，要勉力衝出自我關閉的門戶，除去自卑自憐的心理，存心忍耐，奔那未完的一段路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌。



簡速食譜



瑜臻

椰汁西米露

材料：

- 西米 1 杯
- 糖 3 杯
- 椰奶 2 罐 (120 oz) (未開罐時用力搖勻)
- 花奶 1 罐 (120 oz) (Evaporated Milk)
- 椰精 1 大匙 (Imitation Coconut Extract)
- 水 7 杯
- 冰水 7 杯 (或相等份量水的冰塊)

做法：

將西米用水浸過面約二分鐘，(小心不要弄碎西米)撈起西米遂放入已沸之 7 杯水中輕輕攪拌，(不要太用力而弄爛西米)水再沸時加入糖，再煮兩分鐘，離火稍涼，加入冰水、椰奶、花奶、椰精，攪勻，放入冰箱。吃時加點蜜瓜粒更為美味。

注：煮好時好似很稀，但冰涼後就合適了。



竭誠推薦黃丹尼聖經預言研究五大著作

- ①時代焦點——中東 (第七版)
- ②末世大災難 (第六版)
- ③伊拉克風暴 (第三版)
- ④20世紀世界大奇蹟 (第二版)
- ⑤東亞形勢發展 (第二版)

出版者：導向雜誌社(台北市郵箱61-92號)

總經銷：校園出版社(台北市郵箱13-144號)

香港經銷處：宣道出版社(香港九龍中央郵箱72289號)