

建立優質的退休生活

年輕在勞碌工作時，總渴望他日可以退休。但事實上不少人退休後卻充滿憂慮和不安。

能夠從工作數十載的職場退下來，起初感覺當然是如釋重負，可輕鬆地享受清閒的退休生活。但當「退休蜜月期」過後，發覺生活已沒有既定的任務需要完成，便感到空虛及百無聊賴，人生失去了目標。加上兒女可能出外讀書或相繼成家立室，不再需要父母照顧，失去精神寄託，甚至覺得自己退休後便代表「無用」。此外，夫妻兩人先後退休，相處時間增多，卻因生活習慣不同，常常因為瑣事而爭吵不休。

退休人士如何過渡及適應心理及生活上的轉變，可以從以下幾方面考慮：

1. 享受退休的身份：雖然沒有得到穩定的收入及工作上的身份確認，但當你可以發掘退休的好處後，能夠善用充裕的時間盡情發揮個人長處及追求興趣，訂立具體計劃，為自己打造另一個黃金歲月。
2. 增進婚姻關係：因生活模式轉變，夫妻之間需要重新適應和學習相處技巧，互相體諒並尊重對方在不同階段的需要。
3. 保持健康生活模式：及早保持健康的體魄、適量地運動、均衡飲食、充足睡眠，不吸煙及不酗酒
4. 擴闊生活圈子：保持舊有好友的友誼，嘗試結識新朋友，建立良好的人際關係。

退休人士累積不少生活智慧及寶貴知識，及早策劃及安排退休生活，人生下半場可活得更有意義。

刊登日期：2011年1月11日 蘋果日報