

唉，丈夫退休了，怎麼辦？

◆李孟進

結婚以來，黃先生一直在電腦公司工作，忙時更出差多天才回家，留下黃太太在家打點一切及照顧兩名小孩。如此方式維持了20多年，即使小孩現在長大了有自己的家庭，黃太太仍然過著她自我支配的日子：家務之餘，日間做義工、探訪長者、與朋友打打羽毛球、飲茶傾偈，晚上煮飯與丈夫吃，她形容一直都是「很好很充實」。

可是，幾年前經濟不景，丈夫宣佈提早退休，也把黃太太的生活模式徹底打亂了。

「一起床發現身旁多了個人要照顧，起碼要考慮他三餐。若果我繼續跑出去，留下他一個人在家，又有點內疚；而丈夫又沒有什麼朋友，我只好百無聊賴地終日伴著他，真的不習慣，加上不熟家事的丈夫又常埋怨找不到東西，我成了他的新焦點，兩人吵鬧多了。」

「這段日子我覺得好辛苦，甚至出外找兼職來逃避在家的丈夫。」不過，眼看旁邊愈來愈多朋友夫婦因退休成了陌路人，又或者不啾不睬，甚至響起離婚警號，黃太太警覺問題愈趨嚴重，於是與丈夫坦誠對話，結果兩人願意共同改變過往的生活模式去面對。

後來，黃生不再困在家中，且開始

融入社區。初時陪太太去打羽毛球，現在他也學懂了且找到打羽毛球的伴；有時也揸車送黃太太去做義工，自己也學習電工為弱勢社群做些家居維修工作。兩人都有自己的空間及私人時間，黃太太放鬆多了。「我們經濟能力還好，但可以想像如果有經濟困難的家庭，退休對兩夫婦來說日子可能更難熬……」

基督教家庭服務中心耆性資源輔導中心主任曾美娥坦承，這是婚姻路上一個轉捩點。因為男人傳統上的職責是搵錢養家，一旦退下自然會感到空虛或失去了存在空間；而女方在家庭上一向習慣主導，多了一個人在家易生磨擦。因此，她認為退休的準備最好是十年前開始安排，包括夫婦及早培養共同興趣、多參與社交及人際網絡，如多交朋友，那夫婦便會較容易面對退休適應期。

同時，她建議以下四點讓面對退休的夫婦留意：

更重視雙方關係

在生活上兩方都要更關心對方，嘔寒問暖，要重視對方的存在價值，其中也包括惹來不少紛爭的性生活不協調。男方多了閒暇時間，性需要增加，卻遇上更年期後女方的淡出。其實「有愛有性」，不一定是指交合，有時肌膚之親如攬攬錫錫、按按摩，也可以促進感情，千萬不要分床分房令雙方距離疏遠。

共度餘暇

最好可以一齊學習一些共同興趣，一齊去旅行，一齊過一些浪漫日子。

讓對方有私人空間

不要24小時佔有對方，讓大家都有私人空間。

懂得欣賞

男方沒了工作賺不到錢，有些男人會覺得是打擊或會出現抑鬱，有一無是處之感；女方也不是廚師，

不是每頓飯菜都合意，大家看問題不要太細節太嘍嘍，也不要小事化大。雙方儘



●剛退休夫婦更要互諒互讓，才可相愛到白頭。

量學懂欣賞對方長處，說話要有幽默感，令對方舒服愉快。

誠如曾美娥姑娘所說：「退休是一件開心的事，曾與身邊的人一齊努力過這麼多年，今日年長了，可以自由自在過日子……」。若果你與你的另一半真的遇上相處問題，可致電查詢基督教家庭服務中心耆性資源輔導中心熱線：2191 2244。

樂在耆中之七

身壯力健——今年要龍咁威啦！



◆香山亞黃

長期飽食 會傷身 易引腦動脈硬化

◆江朝國

相信很多

足，使腦細胞的正常生理代謝受到影響，甚至還會引起冠心病患者併發心絞痛、誘發膽石症、膽囊炎、糖尿病等。

者均認為「食得是福」，每餐多會

同時，研究發現，飽食能誘發人體內一種名為纖維芽細胞生長因子的物質；飽食後，纖維芽細胞在大腦中的含量，會較飽食前增加數萬倍，其數量的增長亦隨食量的增加而增加。

一份「福氣」。但據日本一份研究發現，若我們

較飽食前增加數萬倍，其數量的增長亦隨食量的增加而增加。研究指出，纖維芽細胞生長因子已被證實，是會促成腦動脈硬化，而腦動脈硬化與老年痴

衰，引來腦動脈硬化的問題。

雖然，「飽食」是很多人所享受，但長期「飽食」而引來以上負面的「福氣」，相信很多人都不願見到；故研究勸喻大家若晚年有一健康的身體，應及早養成「食不飽」的飲食習慣，調節食量以推遲大腦的過

研究指出，當人飽食後，

會導致胃腸道循環的血容量增加，造成大腦血液供應相對不

加，造成大腦血液供應相對不

好讓胃腸保持半飽狀態，以令纖維芽細胞的增長放緩。

長者照顧券：應盡快實行的利民措施

◆林駿強

行政長官曾蔭權在任內最後一份施政報告終提出實施「長者照顧券」，有研究老人問題的學者認為，措施應如最低工資般盡快落實，但實行時要因應不同長者的經濟情況作調整；有護老者亦認為此措施可以幫助他們，但

都希望政府因應不同情況而作援助，而非僅僅給予金錢。

香港大學社會工作及社會行政學系副教授徐永德認為，政府提出長者照顧券對社會有所裨益，覺得「早點推出會更好」，就如實施最低工資一樣，可以令更多有需要的人受惠。

徐永德指出，政府在實施此措施時，應從兩方面考慮：第一，是要重點協助健康、經濟情況嚴峻的長者。針對這一類情況，當局應盡量給予上門、充裕的支援；第二，是根據不同個案的經濟情況，施以不同程度的援助，令社會資源得到公平的分配，因為社會終究不是擁有「無限資源」。

徐永德指出，政府在實施此措施時，應從兩方面考慮：第一，是要重點協助健康、經濟情況嚴峻的長者。針對這一類情況，當局應盡量給予上門、充裕的支援；第二，是根據不同個案的經濟情況，施以不同程度的援助，令社會資源得到公平的分配，因為社會終究不是擁有「無限資源」。

不過，顏女士認為政府宜因應不同長者的情況而能實報實銷，也應給長者們清晰的指引。就顏女士的個案情況，她希望政府能資助母親牙醫上及興趣班的花費，也希望政府能培訓多一些「隱蔽長者」。

親平日都會參與日間護理中心的興趣班，亦因體弱多病而常需用醫療服務，包括眼科、哮喘、牙科等，惟後者沒有受政府資助，每次動輒花費數百元。

跟顏女士不同，葉女士贊成每月以固定金額資助有需要的長者，認為這能舒緩現時的花費。她慨嘆長者真的「需要他人幫助」，因為他們大多體弱，如果沒有足夠支援，只會令長者愈來愈內向，變成不敢出街的「隱蔽長者」。

葉女士同樣需要照顧80歲的母親，亦沒有工作。她表示，長者照顧券可以應付她及母親的實在需要。她照顧母親的花費主要用在醫療，平日母親所服用的糖尿病及抗抑鬱藥物都有政府資助，但「當一有急病如感冒」，葉女士便會送她到私家醫院求診，「起碼都要五、六百元」。

陪伴長者的「遊戲師」，以配合措施。

陪伴長者的「遊戲師」，以配合措施。

陪伴長者的「遊戲師」，以配合措施。