

THE VOICE 松栢之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



◆ 鄭志樂
精神科專科醫生

工作的結束

退休的

開始

2014 年快將完了，上班一族大概正在回顧過去一年的工作，也許在盤算向上司要求加薪，或者打算搵工跳槽，而退休人士可能會懷緬當年工作時的志忑，慶幸現在能享受退休後的恬靜生活。然而如果已經退休的你感到生活不及當年愉快，以下兩個個案也許會對你有些啟發。

盧先生，退休前任職部門主管。身居要職，工作繁忙，卻引以為傲。熱愛工作，認為工作遠比家庭、朋友、嗜好重要。不愛放假，即使放假時也會回公司工作。也愛玩弄權術，風平浪靜時愛捉弄下屬、為難下屬，以顯示出自己超然的地位。除了一些沒有能力的冗員向他諛媚奉承外，不少有能力的下屬都不屑為他工作，相繼離去，尋找更佳的工作。工作上他沒有朋友，也由於他只愛工作，忽略了家庭生活，與家人的關係很疏離。工作時，他活在自己的世界裡，自我膨脹、很滿足。退休後，卻感到失落，沒有朋友，也沒有甚麼嗜好，生活悶得快要發瘋。對家人的日常生活並不了解，難以融入兒孫的生活。回公司探望舊同事，只有失望而回。不甘為他工作的，已經離開了。曾對他諛媚奉承的冗員，也因他失去了權力，對他不揪不睬。當年對下屬呼呼喝喝的日子不復再，現在只有空虛的歲月，鬱鬱寡歡地過日子。

黃伯，屋邨保安員，生於基層家庭，樂天知命。收入不多，然而每天準時下班，與屋邨居民良好，居民出入都會與他打招呼，他也常笑臉迎人。工作簡單，從不用帶工作回家。閒時種植盆栽，賞雲觀星，參加行山隊，五十餘歲時仍能與隊友行山澗，隊友都佩服他的魄力。每年假期不多，令他更珍惜放假的機會，總會預先計劃節目與家人或摯友渡假。退休後雖然沒有再穿梭山澗，但仍活躍於行山組織，也有與朋友和街坊交

流各種嗜好的心得，與兒孫的關係亦很親密。

可能你會認為以上兩個故事只是個別例子，但你可知道美國哈佛大學有個長達七十年的格蘭特研究 (The Grant Study)，當中有這樣的一個報告：**退休後能否活得快樂豐盛，原來與個人的事業成就或智商沒有多大的關係，重要的其實是在職時有否定時放假和培養個人嗜好。**退休後才知道在職時應該怎樣幹，好像意義不大。然而有心未怕遲，退休後

傘運動更相似的其實是 67 年發生在香港的暴動，這可是上一輩才曾親身經歷的。與後輩分享這些經歷，既可傳授過去的經驗，也可重建溝通橋樑。



朋友

不限於舊友，退休後亦可結交新朋友。那管是參加興趣班，當義工，還是參與社區活動，都可認識到志同道合之士。志趣相投，沒有利害



◆ 巧 竹

其實仍有許多事情可以做的。以下是個人提議，當然，聰明的讀者會有更多的想法。



家 庭

返工時少時間陪伴家人，退休後可花多點時間陪伴家人。即使工作時關係疏離，只要找到適當話題，仍能與後輩重新建立關係。今年的雨傘運動，許多人拿她與 89 年的六四民運比較，但年青一代對六四民運的認識不多，我們大可與年青一輩分享自己當年的經歷。但我個人認為與雨



嗜 好

與工作不同，玩樂是不需要目標，不在乎結果，只是單純的享受過程。工作時需要認真，但玩樂就可以很輕鬆。琴棋書畫，天文地理，種花養魚，野外郊遊……即使工作時未曾參與過的，誰說退休不可作新的開始？任何年紀都可以開始新的嗜好，為甚麼退休是例外呢？



靈 修

除了宗教的活動外，道德的修養，心靈的平和，思想的方向，都可視為靈修的體現。有些長者經歷過不少風風雨雨，幹過一番豐高偉業，也有長者平淡地過了大半生，自覺庸碌平凡，心感自卑。在此我想分享以下源於《莊子·人間世》的故事：

從前有個名叫石的工匠，在某次旅行中，從一棵巨大的櫟樹旁經過。這株樹大到只要一根樹枝便可做成一艘船。同行的徒兒們都圍駐樹旁，凝神屏氣看著大樹，但石不屑一顧獨自先行離開。

徒弟們追上他，便問：師傅，弟子自入您門下，從未見過如此優秀的材料，可是師傅卻看也不看就走了，為什麼？

石回答說：別只說大話！那樹並非真的那麼好。如果用它來做船，船會沉；如用它來做棺，不久就會腐爛；如用它來做柱子，不久就會被蟲蛀完，它實在是株一無用處的大樹。它之所以能生長成這麼大，就是因為沒有用的緣故。

當晚，石夢到那棵巨大的櫟樹。夢中櫟樹問他：你究竟是拿什麼東西來比較而說我無用？凡有用之木，如梨樹、柚樹等能結果實，但都遭不幸。所謂「大枝折」、「小枝泄」，無法享天年，死於非命。樹又說由於人們覺得他無用，方能活到今天，所以人們的「無用」對樹本身才是真正的「有用」。

樹和人，都只是自然界裡一物罷了。「有用」，「無用」，其實是因判斷的立場及看問題角度不同而引起的不同看法，是人類的一種迷惘。平淡地過了大半生，逍遙自在，這可是歷盡滄桑的人所渴望的。因此而自卑，是否身在福中不知福呢？

今年的終結也是來年的開始，已退休的你，回顧過去生活的同時，對來年又有甚麼打算呢？