

THE VOICE 松柏之聲

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 ★



頭條

◆ 鄭靜珊
明報周刊

退休心法

今天陽光明媚，海風夾着淡淡海水咸味，吹拂着整個海岸，他帶着一隻充氣獨木舟，來到小屋附近的一條小河河口，一個人划着輕舟溯河而上。河面平靜如鏡，倒映着兩邊的翠綠矮林，偶爾頭頂飛來一只無名小鳥，吱吱略過，藍天、遠山、碧水，那景致竟有點「九寨溝」的人間仙境。划着划着，他想起明天約了村裏的漁民出海，帶他到一個「魚寶」釣魚，晚上可會有一尾石斑送飯……

以上畫面，不是「摘自」退休理財或樓盤廣告，而是我根據史泰祖醫生，在他的中環診所裏對自己的退休生活，那出神忘我的描述，再加上我的一點點聯想勾勒出來的。雖然他離「標準」退休年齡六十五歲尚有十多年的時間，但他已為自己的退休部署，「去年我在海邊買下一間小屋，到時退休可以住。我八五年移民加拿大，在那邊住了十多年，很嚮往那種遠離城市煩囂、在郊外的渡假屋享受平靜的生活。」

迎接人生新階段

「老人與海」式退休生活，我說有點脫離凡塵俗世的感覺，莫非史泰祖想隱居？他立即要手擰頭，「試想想，一直拼命工作，突然一天煞停，甚麼也不做，這實在很不健康。像運動員跑步，衝刺後還會跑上一段路，慢慢才停下來，這是同一樣的道理。」建基於「機器煞停會壞」的想法，史泰祖計劃半退休，「到我六十幾歲，我會逐步減少工作，最好半天看症，其餘時間做自己喜歡的事。」他說醫生可以永不言退到「最後一天」，七十、八十歲還替人看症的醫生大有人在。

每個人對退休都有不同的想法，有人想真的停下來，悠閒過日子，也有人如史泰祖，想繼續幹點事有所寄托，無論如何，退休絕不如理財廣告，將之「簡單化」成如何積攢財富的純技術問題，要過怎樣的退休生活，其實一切都需要部署的，尤其是

心態，畢竟由工作到退休兩種截然不同的生活，中間需要有一段接軌過程，而這個過程你需要時間，一小步一小步細碎的去平息、調整，這才能放開懷抱，去迎接人生另一階段。

調節生活的習慣

如何部署這段人生「接軌」？一頭花白的黎鑑棠，曾任職某大機構的人力資源部經理，一直管理公司的人事更替，前年滿六十歲，也要退下來，結束三十七年的工作生涯。為迎接這一天的來臨，他在五年前，已開始慢慢調節生活和心態，而他如何由工作「接軌」到退休階段，他有他的一套「退休心法」。

「退休心法」第一招是「用錢適應法」，「假如你每月入息五萬，月花四萬，退休後沒有收入，當然就不能同樣月花四萬，若只能花一萬，你要計劃在退休前五年間，由每月三萬元開支，減為二萬八、二萬五、二萬三等，慢慢逐步調節，到退休前的一年，可調節到每月花一萬，與退休後生活一致，你就不會覺得辛苦不適應。」黎鑑棠說。

那豈非要降低生活水平？他帶點心理輔導的口脛開解我：「你去開五星酒店食蝦餃，可以改去點X皇啫，一樣有有味蝦餃食！」我開始想到各種省錢方法，包括戒掉見到鍾意就買的購物習慣、多走兩步不坐的士、學習平日不屑做的「格價」專家等等，要改變生活習慣，可真要花上幾年時間。

拿勇氣識新朋友

「退休心法」第二招是「生活模式轉接法」，意思是在「五年調節期」內找出新的生活模式，並讓自己從上班下班的生活模式，過渡到新的生活模式，新生活除了填補不用工作的時間，也讓自己退休後有寄托，換言之，找出自己的興趣，但這是需要時



間摸索和培養，黎鑑棠以自己為例去說明：「我在退休前四、五年開始參加義工活動，因為我希望退休後，以我的人力資源管理經驗參予義工工作，過往幾年的義工工作中，我漸漸了解哪些團體適合我，哪一類工作我可以參予，那就有了目標，而臨退休前一年，公司工作量少了，我就增加義工的工作量。」

現在他身兼五、六個團體的義務工作，當中包括香港退休計劃協會的行政委員成員。更重要的是，新的生

活模式也一併將朋友圈子轉接，「很多時朋友就是你的同事，退休仍會約舊同事聚聚，畢竟你已不屬他們的圈子，話題自然少了。這時候你需要拿出勇氣，從其他途徑認識新的朋友。」

但心法成功與否，黎鑑棠語重深長地提醒我，退休從來不是一個人的事，還要家人配合，這是心法的第三招，「退休關乎整個家庭的，不單是錢的問題，而是在生活上，不用上班留在家裏的時間多了，彼此都要重新適應，細碎至幫手做家務、每朝是不是還要跟仔女爭廁所等生活小節。」家人的體諒外，退休後的你，自己也要學懂與家人磨合，作出遷就。

節流解經濟拮据 盼請續訂作支持

親愛的讀者：

《松柏之聲》在香港公益金部份補助，於缺乏當局資助的財政困難下，幸得賴您們捐款的扶助，方可自一九七六年一月出版以來，發展至今成為全球首份長者之華文讀物及全港最長壽的免費贈閱長者刊物；故珍惜您們每分的捐助，是我們一直以來在極度拮据財困環境中掙扎的要務，可讓我們於老年人口數目不斷增加，對長者資訊日益需求增大的情況下，得可繼續發行，以助長者建立一個豐盛積極進取晚年生活的參考。

定期為各位讀者辦理「續訂」行動，除避免因寄往已遷址讀者家中或地址有誤等原因，而做成浪費的問題，以可節流外，更可減因通脹及份數增加，而引來龐大的財政支出壓力，俾可確保《松柏之聲》得以不斷為您們提供長者需要的資訊，是必須的。

故凡於二零零九年十二月三十一日及以前登記之舊讀者(即編號V54325及以前)須作出續訂手續，俾助《松柏之聲》能可繼續

為您們服務，懇請將我們日前奉上之「續訂回條」(即於此函件之背頁)，核對所有資料，如讀者姓名、編號、出生年份、地址及電話(未有者請填上)，正確無誤後，請盡速用附來的回郵信封，貼上郵票後寄回本刊，便可。

倘於二零一一年十一月中旬前，仍未接到台端之「續訂回條」，我們將暫停寄奉《松柏之聲》，直至通知續訂為止。

總的說來，我們絕不會因財困，而阻礙我們為大家提供資訊的職志，企望等那怕前路黑暗艱苦，您們的支持正好是陰霾中的一線陽光，賜給《松柏之聲》令人鼓舞及無限的生命力，扶助我們可竭誠為大家服務。台端早日寄回的「續訂回條」正是射透黑暗的陽光，帶給我們生存的力量，助可繼續為大家服務無盡的三十五年。仰禱萬分。

祝
身體健康！

總編輯

陳炳麟 謹啟

二零一一年七月