

退而不休

石 隱

我們生存於世上，有誰能躲過老、病、死的命運呢？充其量，只有快與慢，多與少的不同而已。所以無論你的身體如何健康，也會慢慢的衰老下去，工作能力隨之慢慢的低落，因此便規定了退休辦法。一方面為新陳代謝，培育後進。而另一方面亦為服務多年曾為國家社會勞心勞力的資深人員，好好休息，頤養天年。按退休年齡係依國家法令隨各人的工作性質而規定有五十五歲，六十歲以及六十五歲各種年限，於退休時同時發給退休金，以維退休人員日後生活所需，此種德政，身受者曷勝感激！惟部份身體尚屬壯健，仍可勝任工作者，雖有繼續工作的意願，因限於法令，屆齡必須退休。但退休以後，卻無如其他國家可利用其工作經驗，轉在私人公司或工廠任職，俾有機會繼續為社會服務，不損失多年培育出來的人才，以達到「人盡其才，物盡其用」的目的，是多麼值得鼓勵的呢！

回顧目前的台灣，以私人公司或工廠的規模既小，對研究業務發展的預算，編列有限甚至少有編列，聘用此種有經驗的退休人員，以為改進有關業務的計畫，尚付闕如。故身體壯健而業已退休人員的「出路問題」，除少數特殊情形外，可以說是「乏善可陳」。則退休者休閒在家，必須自籌消遣之道，否則，終日無事可做，以致精神萎靡，久則而病、而老、而死，已是有目共睹的悲哀。此種對人才的浪擲，對國家社會的

損失，實不言而可喻，似非釐定退休辦法時始料所及。惟至目前為止，社會對此種退休人員尚無適當安排以前，只努力求諸己，起碼要繼續維護身心的健康。

一、要有心理上的準備

退休命令既不是突發的，而是早已預知的，退休後的生活與每天上下班的情形，已迥然不同，可說是一百八十度的大轉變，則必須有心理上的準備，來迎接這瞬息不同的境遇。以過去曾發生過的事實言之：由於個人的觀感不同，有因無法接受這突然的改變，而仍繼續依時上下班的，對這幾十年有規律的生涯，一時改變不過來，而要慢慢的才能適應。有的卻高臥三竿，糊塗終日。均由於缺乏心理上的準備所致。所以我們必須勇敢的接受這一事實，從而擬定計畫，釐定今後生活目標，以求心身的暢適與平衡，進而達到退而不休的境地。

二、努力創造自己的娛樂天地

只要你的體力可以勝任的，不妨擬定每天的工作目標，使每日均有事可做，自然，無目標亦無所謂，只要使身心有所勞動，不致閑散在家便佳。因此，可選擇些接近自己興趣的嗜好如：讀書、書法、歌唱、登山、漫步、集郵、寫作、攝影、釣魚、作畫、下棋、種花等等，只要不是有害身心如賭博等惡嗜好便佳，就是打幾圈衛生麻將，對年老的人而言，還是少來為妙。因為一坐幾個小時，情緒隨牌的好壞而起落不定，可影響血壓、心臟等，還會導致坐骨神經痛的毛病呢！

三、要有人老而心不老的信念

人雖老但心地還是要年輕，不可有認老的觀念。雖然身體各部的構造機能，已沒有年輕時的彈性好，但只要憑著自己的精神與體力，利用過去已有的經驗和對事物的理解等因素，絕對可以繼續活躍於一般人的生活當中，所有一切的活動，不可以老者自居，而應將年齡與地位一古腦兒地拋至九霄，彼此一視同仁，才解脫了精神上的負擔呢！此處須特別鄭重聲明的：所謂「心不老」，決不可有不正當的解釋，作「色」字頭上的想法為要。

四、心胸要開朗、不計小節

不論過去的事業已否有成就，不論你的財富有多少，一旦退休以後，人生的旅途無疑的已走了一大半，就算能夠享樂盡暢所懷的，還有幾何？因為看的多，見得透，容人之量亦必隨之增加，對事對物，不需斤斤計較，與晚輩共處，因時代不同，思想不同，尤不宜堅持己見，而努力於仁恕之道，日久必心胸開朗，不計小節，則晚景可自娛矣。

五、要有支配金錢的力量

退休時領到的退休金，為數雖不多，加上月退休金，則在生活上有此倚仗而能安定下來，這些生活費，必須由自己支配處理。因時代的演變，前人所謂「養兒防老」的念頭，已不合時宜，晚一輩的經濟能力如何？難作肯定，而實際上亦有他們的家庭負擔。有此退休金，已可自食其力，不必伸手向晚輩要錢用，不僅是自己的造化，也是孩子們的福氣。

故對自己的退休金必須有支配的力量，否則，複雜的問題，可隨之而至，雖然退休金為數有限，但它的作用是何等重要，亦正是退而不休者極應重視的課題。

六、不妨選定接近自己興趣的喜好、專心學習研究

退休生活是悠長的，繼續的，不可以眼前的安排與滿足，而必須擬定中程以上的計畫，以便實施。如選擇較接近自己興趣的喜好，作一有計畫，有系統的研究：例如書法，每天作定時的臨摹。如讀書，是選今文，抑選古文？是選詩？是選詞？是喜讀現代文學或古典文學？到圖書館便可解決一切。如集郵、攝影；如釣魚，如作畫，則必須有較多的支出。下棋要有對手，種花亦需有參考資料，至於登山、漫步、慢跑等則比較簡單，但必須有恆，如選擇其中一、二種，以便打發時光，從而壯健身心，獲致成果，豈不對你後半段的人生，更有價值和意義。