

# 成功的老化 第十三課...

## 退而不休

播映操作小技術：滑鼠 click 各位置



Outline

1. 播映操作
2. 不同於一般的釋經學
3. 課程目的、內容
4. 不同類經文適合的解釋原則
5. 聖經需要解釋嗎？因遇見異端

課程綱要，可指定播映片號內容

請按 開始播放

美國前總統卡特【**老年的美德**】計劃退休年日：

在人生中有**兩個階段**擁有**很多的自由**—  
**大學時代、退休**的年日，

- 可以期盼**退休年日**佔成年時期**的一半以上**
- 很多人卻還沒有適當、事先的去**規劃預備**  
**有成果的計劃**需要做某一些**自我評估**，  
但我們卻**不太願意**面對這些改變。



**退休**是一種**改變、選擇、機會**，

進入**退休**的議題之前，來先做一個**暖身的測驗**...



Q1：一個人一生的 1/3 有可能是**退休階段**？

**是**，是滿長的一段時間

Q2：成功退休決定的**因素**？

運氣、態度、金錢、計劃？

當然會選擇**計劃**

## 退而不休

每一個人在一生當中有某些年日**工作**，  
接下去要從**職場結束、過不一樣的生活**，  
如果在**退休之後**的歲月，  
能夠做有**智慧、妥善**的安排，  
這段時間會成為人生**最豐收**的一個季節！



課程**目標**



1. 了解退休後可能面對的**問題**
2. 在沒有退休之前，可以有怎樣的**預備**
3. 對於退休後的時間，能夠做**合適的管理**
4. 經過思考而找到自己退休之後生活的**規劃**
5. 使得退休生活活得更**健康、更有價值**
6. 使人生最後階段成為一個**豐收**的季節

Q3：大多數的人用自己**工作的角色**



來界定自己**自我身分的認同**—

- 我做什麼工作、我就是那**角色、身分**
- 譬如我是做**牧師的工作**，我的身分就是**牧師**，  
**退休之後**不再做牧師的工作，那我是誰呢？  
就變成身分**沒辦法認同**了

一般人的確是常常把**工作**跟自己的**身分認同**劃等號

Q4：家庭主婦**永不退休**，除非生病、不再能夠行動。

這是**家庭主婦**很棒的地方—永遠**不需要退休**，  
已經退休的**丈夫們**，也需要學一學**做家事**



Q5：**七十歲**適應改變的能力，跟**四十歲**大約是類似的。

是有差一點，但不是差太多，都需要去**面對、調適**

Q6：大多數的老年人覺得**退休後的生活**，比所期盼的**更好**。  
根據學者研究調查，**的確是這樣**

Q7：大部分的人對老年不是有太好的印象，  
覺得老了就是病、老了就是沒有用。  
有比較多**負面**的看法，

甚至於有些對老人有**歧視**

Q8：「**老癩**」是人老化的自然過程。

**非**，**老癩**是跟**生病**有關係的

Q9：大多數的老人都**還有一些工作**、

或**喜歡有些工作**可以做，包括家務和義務。

**的確是這樣**，很少真的是完全什麼事情都沒有的

Q10：到底**老化**是一個**疾病**、

還是**正常成長**的過程？

大部分結論，**老化**跟**疾病**不要劃等號，

- 年輕人也會疾病、老了也**不一定**一定會病
- 老了也有人**老當益壯**，還是很健康的



在**進入退休階段**時，最好能夠有一個**正面**、**積極**的態度，  
看**退休**的過程是一個**必經**的過程、

**豐收的季節**—**用一生的工作所賺來的收穫**。

- 所有的**計劃**不只是在**財務**上，更應包括  
心理上、情緒上、社交關係、家人關係，  
也要列入在**計劃的範圍**裡面

- **計劃**的時候多加一點**創意**、**彈性**，  
帶著**冒險**的心態，發展、發掘做事的一些  
新的**方式**、新的**興趣**、新的**潛力**、開發新的活動

**改變**常常會讓人有**不安全的感覺**，

所以進入退休之前，就要先花時間**想清楚**

退休之後可能會**面對**什麼樣的**改變**，

而用**積極正向**的態度來面對，

**接受改變**、**調適自己**、**迎向挑戰**！



## 面對退休常常有的**問題**—

憑什麼退休？  
1. 當停止原來的職業生涯，要怎樣運用時間？  
2. 退休之後，我還有用嗎？  
3. 怎能確定退休之後生活能夠安定無虞？

關於這許多**疑問**，大致可以將

**退休後生活**歸納成五方面來研討...

一、**探索**退休後的**潛能**、**潛力**、**可能性**。

**退休**是現代社會生活一種**自然**的過程，

因為**退休**，**生活中的角色**也會受到影響，

**新的角色**取代了**舊有的角色**，

- 可能為老年人帶來許多年日的**喜悅**、**滿足**的經驗
- 老人的**智慧**、人生豐富的**經驗**，有助於跟**年輕一代**  
建立**有意義**、**健康**的關係—

可以**幫助年輕人**、也可以**強化代間**的連結關係



## **快樂而成功**退休生活的**秘訣**...

1. 帶著**期盼的心情**進入退休的年日，

人生剩餘的年日可以是**人生最好的年日**

2. 為**未來**做**計劃**，

- 列出退休後的**生活目標**、**方向**、  
界定自己**想要達成**什麼

- 具體列出**怎麼樣**才能一步一步達到目標

3. 培養發展**健康**而**互助**的**人際關係**，

- 更用心的培養原來**舊有**的人際關係，  
使他們更**堅定**、具有**意義**
- 嘗試開發**新**的人際關係的**網絡**



4. 勇於**冒險**，

- 沒有嘗試**新的方式**、**過程**就不會有**進步**、**成長**
- 嘗試開發**新的興趣**、**學習新的技能**



## 5. 在**基督**裡看自己看得**合乎中道**，

- 確信自己是上帝所愛的人，  
與神建立**親蜜、新鮮、堅定**的關係
- 藉著**靈修、禱告**來豐富自己的靈命，  
使得**內在的生命**能夠繼續成長  
在**信心、盼望、愛心**三方面  
都能夠**加深、能夠豐富**



## 6. 好好**照顧自己的身體**，

- 藉著**均衡的營養、合適的運動和休息**、  
**醫學上適時的幫助**，使得老年常見的**疾病**  
盡量**延後**在自己的身上發生
- 我們**很難避免**有某些老年**慢性疾病**發生，  
但是盡量**延後**、越後面越好



- 每個人**不分年齡**，都會因和他人  
**分享經驗、恩典**而感覺到**喜樂**，  
社區、醫院、公園、機構，有很多**志工**的機會，  
只要願意**把時間拿出來服務別人、提供幫助**，  
都是對自己的**身體健康**有很大的益處、  
幫助我們更有**活動的機會**
- 繼續**接受教育**、享受**學習、成長**的樂趣，  
這種**終身學習**的機會越來越多，是很好的**時間投資**
- 在**原來的專業技術**繼續的**被使用**，  
得著**部分受薪工作**、繼續**貢獻社會**，也是好機會



每個禮拜**多出來的時間**做一個**表格**，  
漸漸的把一項一項**填進去**，讓每個禮拜、  
每個月、甚至每一年的生活，  
都是**有計劃、有安排**的。

## 二、退休生活**時間的管理**跟**投資**。

### **退休的年月**使得人比在**全時間工作**時間

多出每個禮拜四十到六十小時的**自由時間**，

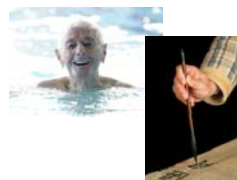
這些時間可以**自行選擇如何運用**，

- 千萬不要白白**浪費寶貴時間**，  
時間的**消逝**就是**生命的流失**
- 應當有**智慧的**做**時間**忠心的管家



每天、每週、每月，都**平衡**的安排自己的**活動**、  
滿足自己的**需要**，**休閒、嗜好**不一定要花很多的錢。

- 注意到要**榮神益人** — 能夠**事奉主**、對別人有**利益**
- 選擇合適自己**人格特質、經濟能力**、  
**體力、興趣**的**休閒活動**，  
不一定有**生產的價值**，  
但在生活中卻是**不可少**的部分



## 三、**身體健康**的管理，

沒有健康，勢必會影響到退休年日的生活。

- **退休前**如果**加以注意**、照顧自己的健康、  
做定期的**檢查**、疾病上的**預防**，  
**退休前**的健康和體力狀況，是能夠持續到  
**退休後**的某段時間，有些人**可能更好**
- **晚年的健康**如何除了**遺傳**的因素之外，  
跟自己**過去**的飲食、運動、休息、**遭遇**都有關係



**維持穩定的健康狀況**是有路可循的，包括：

- 固定**體檢**、**均衡的營養飲食**、**固定的運動習慣**
- **情緒**的管理、**心理壓力**的調適，  
**超過負荷**的壓力可以產生各樣的**身心疾病**
- 避免**意外**、**摔跤**、**受傷**，  
有**穩定醫療資源**的供應、**正確的諮詢**





## 營養對老年人特別重要，**平衡的營養**

- 是**維持健康**的不二法門—

**不是吃的多、是吃的平衡，**

夠維持每天生活體力所需要的**營養**，是非常重要的

- 維持**正常的體重**也可以減少很多的疾病
- 根據統計，一般**老人用藥**的比例是很高的，

在**藥劑管理**、**協調欠缺**的情況之下，  
可能造成**藥效**互相的**衝突**、**抵消**，

**老人的用藥**不可不慎重

- 老人因欠缺某種**營養素**或**維他命**  
而被**誤判**為**痴呆症者**，也是時有所聞



**老人醫學**是專門科學，需要醫生、藥劑師、  
營養師、精神醫學的**團隊**，開**老人醫學科**，  
才能對老人**合適**、**有效**的幫助和治癒。

## 四、選擇**合適的居所**，退休後可以**比較多的選擇**...

可以**考慮**以下的這些問題：

1. 為什麼選擇住在**現在住的地方**？這些理由合適嗎？
2. 為什麼有些人退休之後要**搬家到別的地方去**？  
像年紀大就搬到南部去了，**氣候**比較舒服
3. 如果**想要搬家**，**事先**需要有什麼樣的**計劃**跟**步驟**？
4. **目前的居處**是否能夠**滿足退休後的需求**？  
例如：交通、醫療系統、娛樂、休閒、  
社交、宗教活動、環境、設備...
5. 目前**住屋的開銷**情況怎樣？  
是不是**開銷太大**、會影響到整個的預算
6. 對於退休人口，住的**社區**提供什麼樣的**服務**、**協助**？
7. 是否了解**配偶**在居處方面的**需求**跟**期盼**？  
是否**溝通討論**而取得**共識**？**配偶**要商量**到底要住那裡**



現在居住的地方因為**年紀漸長**，一些設備需要**修繕**、**改變**：

- 年紀更大就不**合適**上下樓梯、  
更不**合適**居住地板**高低不平**的房子
- **照明的設施**要調整亮一點
- **浴室設備**是否安全方便、需要加上**扶手**？
- **家具的擺置**有利於年長者**行動的路線**，  
走的時候彎來彎去，容易**跌倒**、**碰到**  
以**安全**跟**舒適**為整體的優先考量，  
在退休之前將**可能的需求**都考慮進去、  
而將房子**重新整修加裝**，那就更好。



這些**改變**有三項理由：

1. 增加**安全性**，減少**意外**的發生
2. 提高**方便性**和**舒適性**，節省**時間**、**體力**
3. **開源節流**



## 五、為了退休年日的**經濟安定**多所考慮，並且**多做計劃**。

退休之後沒有**固定收入**、導致**經濟來源**減少，

但是**開銷也減少**一些，

- **日常開銷**多是用在**生活上的基本需求**，  
比較少用在交通、衣著、娛樂方面
- 65歲以上老人在一些國家享有一些**特權**，  
例如火車、汽車會**提供半價**，  
娛樂場所、藝文活動也有**打折優待**長者
- 美國有**社會福利金**，台灣類似**年金**以利退休族群



鑑於美國多年來的經驗，**倚賴社會福利金**

而過退休生活的人，是越來越**靠不住**，

- 美國鼓勵人民**籌備自己的退休經濟來源**
- 我國人民也應朝向**多多倚賴自己**、  
**少倚靠政府**，做為**退休的財務規劃**



退休後的**經濟狀況**有很多**複雜的因素**，

**開源節流**有**必要性**，為自己、也為下一代...



1. **居家**有關—盡量擁有**自己的房子**、而不是**租房子**，大房子換**小房子**、房間少用的部分暫時**封閉**
2. **水電費**—使用**小型電器**、**能夠用**就好，  
洗衣機衣服夠了才一次轉動、修好漏水的水龍頭、  
保持冷暖器機濾網的乾淨、用**氣密式**的窗戶、  
將不常用的電器插頭拔除、考慮用**太陽能**的暖水器
3. **交通**—使用**公共運輸系統**，不一定要擁有**自用汽車**，  
盡量買**小車**或**二手車**，但不要太舊的車子
4. **衣著**—購買幾種自己喜歡**核心顏色**的衣服，  
選擇**簡單基本**的款式、換季**打折**再買
5. **家具**跟家用**電器**—**真正需要**用的才買，  
用壞不能修了才**汰換**



6. 買**一般性的食物**、而不是**神奇性的食物**，
  - 按**季節**購買**當季**的食物、只要**新鮮**就好
  - 有**小院子**、**盆栽**，栽種些食物、調味香草



7. **健康管理**—**預防**勝於治療，
  - 使用**社區健診中心**、固定做**身體檢查**
  - 需要時才去看**醫生**，**固定**的運動是健身很好的方法
8. 總要有**醫療保險**，**醫藥費用**是越來越昂貴
9. **娛樂**—旅遊選擇**淡季**，**費用低**、**不擁擠**，  
參加**社區**、**教會**的活動，認識更多好朋友
10. 生活中多留意**環境資源**的**保護**原則，
  - 對**自己**有益、對以後世代也都有**負責任**的態度
  - 千萬不可浪費**上帝所賜**給人類的**禮物**，  
**破壞環境**、**浪費資源**，  
結果**害人害己**，最終必**自食其果**



## 聖經學習—退休...

民八23-26 耶和華曉諭摩西說：

「**利未人**是這樣：從**二十五歲**以外，  
他們要前來**任職**，辦會幕的事。」

民四 這些**辦事的人**大部分是**需要用體力**的，  
搬運至**聖所**的東西、帳幕的**幔子**、  
會幕的蓋、海狗皮、**門簾**等等，  
有需要**年輕力壯**來辦理的事，是有**年齡限制**，  
這大概就是**退休制度**的開始。



「到了**五十歲**要**停工退任**，不再辦事，  
只要在會幕裡，和他們的弟兄**一同伺候**，  
謹守所吩咐的，不再辦事了。」  
就像**退而不休**，是**停止**某一種需要**體力**的工作，  
但是其他可以**勝任**的工作仍然**繼續**做。

從**社會學**的角度來看，**社會角色功能**需要有**傳承**、**輪替**，  
才能夠**後繼有人**、**生生不息**、一代傳一代，  
**年老者**有一天需要從舞台上**退出**，  
換**年輕人**上台，這是**交棒**和**接棒**的過程。



- **族長**的信仰傳承，亞伯拉罕、以撒、雅各
- **屬靈領袖**的傳承，摩西傳給約書亞
- **新約聖經屬靈**、**教會生命**的傳承，  
使徒保羅傳給提摩太、提多年輕世代

現代的**社會結構**跟**傳承**的運作，就是藉著**退休制度**來執行，  
**退休的年齡**看**工作性質**而定，

- **警察**、**消防人員**比**學校老師**，要**更年輕**就退休
- **現代人**醫療、營養、保健品質提升，  
老年人**健康狀況**比以前更好，**退休年紀**有**延後**的現象

退休之後人生的目標、生活的重點是什麼？

什麼是退休生活的**優先次序**？

**保羅**對於**生死的觀念**可以**更清楚的了解**，  
用這個來安排**退休生活**是很好的...



腓一21-23 因我**活著**就是**基督**，我**死了**就有益處。

但我**在肉身活著**，若成就我工夫的果子，

我就不知道該挑選甚麼。我正在兩難之間，

情願**離世與基督同在**，因為這是好得無比的。

**保羅**就是以**基督耶穌**為**活著的目標**。

加二20 我已經**與基督同釘十字架**，現在活著的不再是我，

乃是**基督在我裡面活著**；並且我如今在肉身活著，

是**因信神的兒子而活**；祂是愛我，為我捨己。



不論我們**活到多大年紀**，但願都能夠

**為主而活**，一直到**見主的面**。