

傳媒報導

日期：2014年4月10日（星期四）

資料來源：太陽報 – 醫知健 – A18 標題：如何能退而不憂

參考網址：請按此

健康主人

如何能退而不「憂」?

經過數十年的衝刺，你可能會渴望放下工作負擔，完成以往因工作及家庭而放棄的事，例如遠遊、進修、做小生意等等。但亦有不少退休人士滿懷憂慮和不安。究竟退休生活是輕鬆？還是令人退而多「憂」？

常常也見到一些退休人士在「退休蜜月期」過後，由於生活缺乏既定的崗位任務，不久便會感到空虛，失去人生目標。加上兒女因學業、事業或組織家庭而忙碌，不能每日見面相處，淡化為人父母的角色。更甚者夫妻兩人相處的時間突然增多，以往不太留意的生活習慣，現在要每天面對，摩擦爭吵頓生，令婚姻關係承受重大壓力。

想將「退休蜜月期」延長，可考慮以下的方法：

1. 享受退休的身份：雖然缺乏穩定收入及職位，但可善用充裕時間尋找興趣及發揮所長，訂立具體的實踐計劃，為自己打造另一個黃金歲月；
2. 增進婚姻關係：因應生活模式轉變，夫妻間需重新適應和學習相處技巧，互相體諒並尊重對方在不同階段的需要，彼此珍惜和愛護陪伴你走過這段退休歲月的人；
3. 保持健康生活模式：保持健康的體魄，安排恆常適量運動、均衡飲食、充足睡眠，不吸煙及不酗酒；
4. 擴闊生活圈子：鞏固已有的友誼，並多結識新朋友，建立良好社交生活。

只要及早策劃及安排退休後的生活，人生下半場定能活得更有意義。賽馬會流金匯設有健康策劃師計劃，由專業人士提供健康生活指導，助你建立退而不「憂」的生活。歡迎瀏覽流金匯網頁 www.jcch.org.hk 或致電 3763 1000 查詢。

賽馬會流金匯註冊社工曾美寶

經過數十年的衝刺，你可能會渴望放下工作負擔，完成以往因工作及家庭而放棄的事，例如遠遊、進修、做小生意等等。但亦有不少退休人士滿懷憂慮和不安。究竟退休生活是輕鬆？還是令人退而多「憂」？

常常也見到一些退休人士在「退休蜜月期」過後，由於生活缺乏既定的崗位任務，不久便會感到空虛，失去人生目標。加上兒女因學業、事業或組織家庭而忙碌，不能每日見面相處，淡化為人父母的角色。更甚者夫妻兩人相處的時間突然增多，以往不太留意的生活習慣，現在要每天面對，摩擦爭吵頓生，令婚姻關係承受重大壓力。

想將「退休蜜月期」延長，可考慮以下的方法：

1. 享受退休的身份：雖然缺乏穩定收入及職位，但可善用充裕時間尋找興趣及發揮所長，訂立具體的實踐計劃，為自己打造另一個黃金歲月；
2. 增進婚姻關係：因應生活模式轉變，夫妻間需重新適應和學習相處技巧，互相體諒並尊重對方在不同階段的需要，彼此珍惜和愛護陪伴你走過這段退休歲月的人；
3. 保持健康生活模式：保持健康的體魄，安排恆常適量運動、均衡飲食、充足睡眠，不吸煙及不酗酒；
4. 擴闊生活圈子：鞏固已有的友誼，並多結識新朋友，建立良好社交生活。

只要及早策劃及安排退休後的生活，人生下半場定能活得更有意義。賽馬會流金匯設有健康策劃師計劃，由專業人士提供健康生活指導，助你建立退而不「憂」的生活。歡迎瀏覽流金匯網頁 www.jcch.org.hk 或致電 3763 1000 查詢。

-- 完 --