家庭角色轉變 自尊失落

通的人起題通過

【本報訊】近年一籃子的自願離職、提早 退休計劃,促使本港退休人士有年輕化的趨勢,令不少已退休人士只是僅僅四十多歲。有 從事退休人士服務志願團體指出,不少退休人 士在脫離繃緊的工作圈子後,身心均未能適應 下來,出現失眠及情緒抑鬱等症狀,呼顧中年 一族在決定退休前作好經濟、家庭及個人各方 面準備。 記者:蔡建豪

日五十五歲或六十歲才屆的「退休年齡」, 在今天的社會步伐中卻有不同的詮釋。聖雅 各福群會經理(退休人士服務)屠自強表 示,該會轄下的退休人士協會,一向只接受年滿五十 歲或以上的退休人士申請作正式會員,但在公務員

「肥雞餐」等退休計劃下,近年接到不少只 得四十歲的中年人士查詢有關入會事宜, 退休人士愈趨年輕化。

退休人士面對不同的身心問題,其中 男性的問題更較女性的嚴重。屠自強說, 最困擾退休男士的是家庭角色的轉變及自 尊失落。告別營營役役的工作環境,退休 男士有更多時間留在家中,與太太的關係也惡化起來,再非家庭主要經濟來源的「一家之主」,感到太太 說話語氣變得敷衍及煩膩;成長的兒女又各有事業發 展及自己決定,不再需要父親的意見。種種微妙事 情,只有退休的當事人能深深感受到。

退休女士反有「鬆綁」感覺

居自強直言,不少男士在查詢加入退休人士協會前,第一個問題往往是「問會員男多定女多,最怕女人多,八八卦卦。」與男士相反,職業婦女同樣有很大精神投入家庭,退休後不用再憂心照顧兒女,退休女士反有「鬆綁」感覺,會純為興趣「做自己想做嘅嘢」,參與興趣班,更易意

得傾談對象。 從事退休人士輔導工

作的型雅各福群會專業發 展主管呂糰英承認,處身

退休前應作的準備

應在 40 歲至 50 歲間,即退休 8-10 年前開始儲錢;安排資產分配,作投資或應變之用

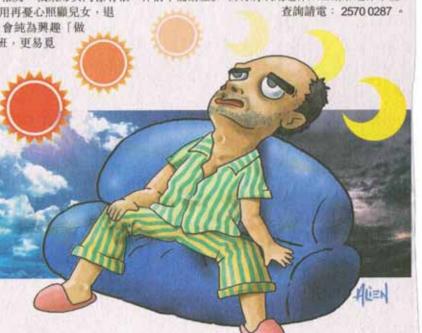
家庭方面 與配偶及家人傾談退休 決定

個人方面 問;培養不同興趣:擴 問:培養不同興趣:擴

資料來源:聖雅各福群會經理(退休人士服務)層自強

忙碌工作的都市人,未能適應退休後的生活,「做嘢 時候頂得順,退休後 relax (輕鬆)就頂唔順。」她坦 言,不少未能適應的退休人士,更出現失眠、沒有進 食意欲及情緒抑鬱等症狀。

她呼籲,中年人士在決定退休前,要慎重考慮及 作好經濟、家庭和個人等方面的準備功夫,如預早作 金錢儲備、與配偶及家人傾談和計劃,以及多結交朋 友、擴關社交團子,都是退休前不可或缺的準備工 作。該會將於下月十八日舉行一場「再閩高峰——退 休前準備講座」,為行將或剛退休人士講解退休準備,



蘋果日報二零零四年九月一日

成失眠行法服務 抑事體 鬱的 時間脫 B與妻子相 脫離繃緊的

而圈

多子本 了後港

, 能从形適人