

家庭角色轉變 自尊失落

退休人士易失眠抑鬱

本港一退休人士服務團體指出，不少退休人士於脫離繃緊的工作圈子後，不能適應無所事事的生活，加上因多了時間與妻子相處，而多了口角，形成失眠、抑鬱、失落等。

蘋果日報二零零四年九月一日

【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，呼籲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

昔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厭；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

屠自強直言，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「做自己想做的嘢」，參與興趣班，更易覓得傾談對象。

從事退休人士輔導工作的聖雅各福群會專業發展主管呂欄英承認，處身

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、擴闊社交圈子，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「再闖高峰——退休前準備講座」，為行將或剛退休人士講解退休準備，查詢請電：2570 0287。

退休前應作的準備

經濟方面	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	考慮退休後如何利用時間；培養不同興趣；擴闊社交圈子，多交朋友

資料來源：聖雅各福群會經理（退休人士服務）屠自強

