



阮嘉碧

退休——錯在時間太多？

退休，為受薪工作的生涯畫上一個句號，此後可以隨心所欲做自己喜歡的事——還不可樂？不過，婚姻危機卻往往在這個時候飄然而至，為什麼？

期望不同磨擦自會多

社會福利署臨牀心理學家麥嘉雯說，兩口子缺乏共識，加上退休後時間安排失當，往往會令夫妻關係成為「時間太多」的犧牲品。她曾經處理一個個案：男的剛退休，想外出活動多享受人生，女的卻認為丈夫應該好好留在家裏——終於等到你退休，還不花些時間來陪我？二人期望不同，磨擦愈來愈多，被迫留在家裏的丈夫更出現抑鬱症狀。

麥嘉雯說，這類在退休後才出現的夫婦相處問題並不罕見，上述個案是幸運的一對：老伴們最後還是和解了，太太陪伴丈夫參加專為退休人士辦的活動，二人都發展了自己的新興趣。但是不少人卻在退休後的婚姻生活中進退失據，有的更索性北上發展婚外情，令原本的生活分崩析裂。

「也有一直當家庭主婦的太太，投訴丈夫退休後無所事事，竟日在監察和挑剔自己。」聖雅各福群會（持續照顧服務）高級經理馮啟民說，退休對婚姻生活帶來的挑戰不難理解。以往大家各有各忙，現在「朝見口晚見面」，從前察覺不到的問題如今都一一放大了。他指出，除了新婚夫婦外，退休後的老夫老妻也是一個高危的離婚族群。

男性較為內斂感孤單

香港的數字不多，不過北京、美國和南韓都有報道，指中老年人的離婚率上升了——美國在過去二十年上升了一成；南韓的老人離婚率已經追過年輕的新婚夫

婦，婚齡廿六年以上的離異，佔整體離婚案例近兩成；而在北京，中老年人因為「性格不合」而申請離婚的，佔這個年齡層的離婚個案37%。

當中，又以男人退休比女人帶來更大挑戰。原因在於，上一代多由男性主導，他們從工作崗位退下來造成的落差，遂比女人更大。聖雅各福群會經理陳炳麟這樣形容：「有些男人返到公司，人地會叫聲『阿蛇』，但是退休回到家裏，家務卻要聽老婆話，正是唔幫又鬧幫又鬧，不知如何自處。」此外，即使同樣需要外出工作，男性建立的家庭關係一般亦較薄弱，較難適應回歸家庭的生活。加上他們傾向內斂，即使不快也沒有渠道宣洩，變得加倍孤單。

早準備讓退休動起來

麥嘉雯說，要防範退休後的婚姻危機，以至自我的心理關口，事前準備不可少。當中包括，提早接收有關退休的資訊，掌握退休生活的種種可能。正如麥嘉雯說：「『退』和『休』這兩個字，端的太靜態了，應該改用積極一點的心態才成。」事實上，有酬工作的圓滿結束，不等於你便可以進入冬眠。不妨先從建立興趣開始，兩口子一同培養工餘以外的生活、滿足感和人際網絡，才不致把所有雞蛋放在同一個籃子內——工作一停，連自己的機器也不得不停下來。

馮啟民說，事實上，現在社會提供給退休人士的服務，已不止於傳統的被動式概念——你來中心我來服務你；相反，它更着重退休人士的貢獻——你擅長書法可以給我們開個書法班，英文好不妨給孩子辦個補習班。所以，他們的退休人士協會又叫退休人士義務工作協會，讓你拿出自己的經營大半輩子的能力，一展所長。於是，退休，也是動起來的時候。



• 退休前後的兩碼子事。

吳志倫

馮啟民還提醒退休人士，別以為塞滿了的時間表就等如充實，保持活躍之餘，請不要忘記投資家庭生活。麥嘉雯則說，理想

的時間表是有規律的，讓自己感到能夠掌控自己的生活，方可以打擊那股莫名其妙的失重感。

個案

薛寶珠的快樂退休

薛寶珠本來是銀行從業員，那時她對退休生活充滿憧憬，常常想：如果明天不用上班就好了。五十歲那年，她決定提早退下來。

第一日的退休生活是「好開心」，一家人放了一個悠長假期。只是，當女兒和丈夫相繼上班後，她早上從牀上爬起來，突然有一種奇怪的感覺：不知所措。該做什麼？以後怎樣？如何打發時間？心情直插谷底。

她打電話給一個退

了休的老友，豫豫疑疑地說出感受。對方說，正常呀，我花了半年來克服這些情緒。半年，她嚇了一跳。

一個巧合，讓她來到退休人士協會，在這裏找到離開工作崗位以後，缺失了的歸屬感。她重新喜歡唱歌，而且踏上舞台表演，還參與智障人士服務。她發現這裏的朋友來自各行各業，這些新經驗還把她和丈夫和女兒的話題拉闊了。她形容，自己過的，是快樂的退休生活。