



◆ 鄭志樂
精神科專科醫生

從 哈佛研究 談 退休

退休

年輕人在辛苦工作時，總是冀望退休後的生活；但長者在快要退休時，卻擔心退休後的生活。心理學家賀姆斯 (Holmes) 和韋希 (Rahe) 研究那些生活事件會對精神健康造成負面影響而制訂的相對壓力表，退休也被列於當中。以一百分為滿分，退休的分數是四十五，退休的壓力之大可想而知。然而退休後的生活不一定是枯燥無味，更並非一件可怕的事情。不少人退休後的生活仍是多采多姿，甚至比工作時更豐盛。

美國哈佛大學做了一個長達七十多年的格蘭特研究 (the Grant Study)，去了解和分析人類健康和幸福成長的因素，其中發現了成功退休有四項主要因素：

(一) 發展新的社交網絡

任何人的社交網絡其實在不停的轉變，只是在退休的一刻轉變得較大而已。退休後，同事仍在工作，但自己不用每天上班，見面的機會相對減少。雖然偶爾還會會面，但性質不同以前。建立新的社交網絡是理所當然的事情，就如四季交替一樣，按它的時序而發生。

社交網絡不是互聯網的專利，參加興趣班便是擴闊社交網絡的一個方法。一夥人去學習總比獨自學習容易和有趣得多，亦可結識新的朋友，一舉兩得。能培養新的嗜好，與志同道合的朋友談天說地，不失為人生一大樂事。

多參與社區活動，為社區出一份力，為慈善團體籌款當義工，或做互助委員會的成員，既可為社區作出貢獻，亦可認識新的朋友。助人的同時亦自助，一舉兩得。

(二) 玩樂

卸下工作後，就是玩樂的開始。與工作不同，玩樂是不需要有目標，不在乎結果，只是單純的享受過程。工作時需要認真，但玩樂就可以很輕鬆。工作可能需要才能，需要訓練，

但這兩項都不是玩樂的必要條件。工作會為社會作出貢獻，但玩樂只對自己，或數位玩伴有意義。

玩樂不但是退休人士生活的一個重要部分，也是任何年紀人士不可或缺的生活調節劑。玩樂能舒緩情緒，恢復精神，讓身心得到舒展，可是大多數人卻忽略了玩樂的重要性。香港人的生活節奏急速，工作時間比世界大部分地方都要長，在職人士的工餘時間都會留來休息，缺乏嗜

是有智慧哺乳動物才有的行為。既生為萬物之靈，就不要浪費這種智慧生物才有的才能啊！

(三) 創作

創作可視為玩樂的延續，創作本身也帶來樂趣，但比玩樂，它能感動到更多人，可視作玩樂的更高層次，是玩樂的昇華。創作需要天賦，任何人都可玩樂，但卻不是任何人都能創作，至少不是任何人的創作都具

多創新元素、班傑明·法蘭克林 (Benjamin Franklin) 在七十八歲時才發明雙焦點眼鏡、摩西奶奶 (Grandma Moses) 在七十多歲時才開始繪畫，在一百歲時仍能繪出輕鬆有趣的風景畫！

有一點是可以肯定的，是年紀大了，體力就會衰退。儘管卡薩爾斯 (Pablo Casals) 在九十歲時，在早上仍會以大提琴奏出動聽的音樂，但在下午時他往往會顯得疲憊不堪。七十歲時仍能跑馬拉松的長者大有人在，卻不可能跑得如年青時一樣快。雖然年長了，會走得慢了，但卻能作出更優秀的作品。一瓶美酒，陳年後變更加醇厚；愛迪生的電燈泡，經歷了多次改良後，更光更亮！

(四) 終生學習

要能與時並進，唯有終生學習。科技和知識每天都在增長，不停地學習新的知識和技術，才不會落伍。這道理不只是對長者而言，對任何年紀的人也適合。喬布斯 (Steve Jobs) 在 2005 年對史丹佛大學的畢業生演講中有句名言：「求知若飢，虛心若愚」(Stay Hungry, Stay Foolish)，就是這個意思。哈佛大學也有學生是在退休後才重回校園，完成學士學位。瑪麗·法薩諾 (Mary Fasano)，以八十九歲高齡才入讀哈佛大學。在一九九七年的畢業典禮中說：「學習使她忘記了時間，當她忘記了時間，腦海只有在課堂中學到的新事物……今天我參加這個畢業典禮，證明了不論社會階層、個人困難或年紀，任何人都能學習去明瞭和欣賞這個世界。」由此可見，年齡並非學習的障礙，但學習卻有助長者過着豐盛的退休生活。

總結：

除了以上四大成功因素外，退休後如能找到適合自己的新角色，繼續過着有樂趣而有意義的生活，退休必然會成為一件樂事！



◆ 巧竹

好；到了退休年紀才發現過了大半生，但花在玩樂的時間少之又少。退休後多了空閒時間，卻沒有甚麼嗜好來打發時間。

哈佛研究顯示，在職時有嗜好，會定時渡假的人士，處理問題的能力也較高，在退休後的生活也較愉快健康。而沒有嗜好的人，大多視退休為一件苦事，在退休後的生活也較不愉快和容易生病。根據生物行為學家的觀察，不是所有生物都懂玩樂，玩樂

有感染力，令人感動、讚嘆。創作是化腐朽為神奇，將廢棄物變成藝術品，將音符變為天籟。若然沒有創作，世上就不會有曹雪芹的紅樓夢、貝多芬的月光奏鳴曲和唐滌生的帝女花這些瑰寶。

年長了，創作力會否衰退？這問題一直存在很多爭議！不少人認為長大了，身體機能會退化，腦袋也會退化，創作力也會大不如年青時。然而畢加索的晚年作品卻比年青時期更