

第二課：人生另一個起點—退休後的角色適應

活躍退休生活的五大元素：

積極的社會參與和閑娛活動的安排、科學地財務規劃與管理、健康促進與照顧安排、正確的自我認知、有效地情緒管理

退休六階段¹

1. 退休預備期(Pre-retirement)：從不清楚到確定，逐漸減少對工作的投入，開始調整自己準備進入退休期
2. 蜜月期(Honeymoon)：退休後的前6個月生活通常最為愉快之時期，放下工作的壓力，有如釋重負的輕鬆感，欣喜多了很多時間去做退休前一直想做但沒有時間去做的事情
3. 憂郁期(Disenchantment)：退休後6個月至1年，開始感到生活空虛，情緒低落，為收入的減少而擔憂，因找不到生活重心而倍感失落，自覺精神與體力衰弱加快，生活滿意度下降，開始意識到應該重建生活
4. 重新適應期(Reorientation)：開始積極地重建自我，重新安排生活，將生活重心轉向家人和朋友，參與活動，相較憂鬱期，身體活動及生活滿意度都有所改善，孤獨感減輕
5. 穩定期(Stability)：找到適合且滿意的生活方式後，進而適應並享受退休角色
6. 終止期(Termination)：決定重返職場，或因開始患有重大疾病而將生活重心及注意力的再次轉移

如何過好“茶涼”關？

不少人退休之後，會發現以前自己的下屬，同事慢慢和自己疏遠了，品嚐到“人走茶涼”的滋味，更有一些人很長時間都無法適應角色的改變，變得傷感，挫敗，沉默寡言。從拼事業到退休安度晚年，是人生的一大轉折，該如何過好這個“茶涼”關呢？我們究竟應參考哪種理論呢？(活動理論 vs. 撤退理論 vs. 連續理論 vs. 角色理論)

1. 盡早為理想的退休生活進行準備和規劃，從而能對退休中可能遇到的各種問題從容應對
2. 預期、理解、並接納這種角色變化，對退休的預想是否實際會影響自己的適應情況
3. 順勢而為，給自己的人生重新定位，確立新的生活目標，也可通過再就業或參與義務工作發揮餘熱，貢獻社會
4. 培養適合自身特點的興趣愛好，建立新的人際圈，轉移生活重心
5. 退休只是人生的另一個起點，應積極尋找並扮演新的角色，積極參與社會，續寫人生的下一個精彩篇章

相關政策與服務建議

1. 提倡全面、多元、與終身職業生涯規劃(「且戰且走型」、「空想型」、「全面預備型」)²
2. 提供更靈活的、漸進的退休模式
3. 社區與長者服務提供者應意識到長者在退休角色重構過程中的多元需求，意識到退休適應中的性別差異
4. 政府、企業、家庭、個人各司其職，各負其責，共同構建活躍退休生活。