

## 退休荒島完全生活指南

文／胡聚名 (三軍總醫院北投分院社工科 主任)

這篇文章是寫給即將退休或是已經退休的你，退休後的生活如同前往荒島一般，在我們曾經被教導只能前進的人生中，悄然無聲地按下的暫停鍵，縱身一跳進入未曾踏入的領域。

我一直認為荒島的隱喻非常適合形容退休生活，看似危機四伏、孤獨絕望的環境，但同時卻也代表著生機蓬勃與無限的可能，然而在這心境轉換之中，絕對不是單純地轉念而已，如同在荒島上生活一般，能夠生存下來，通常需要天時、地利、人和等巧妙配合，其困難程度可想而知，從人在情境中的觀點去理解退休，也深信個人的改變，可以帶動他人與環境的連鎖反應，因此本文將從人類需求的理論出發，提醒各位在退休荒島上，檢整自身的裝備。

心理學家馬斯洛 (Abraham Maslow) 提出的人類需求理論，可以說是近代最被廣為人知且在各個領域被普遍使用的理論之一，在此借用並改寫其理論的標題，將其轉化為退休生活上的提醒，同時透過亞隆的故事來細細的品味，如果有機會在現實生活中實踐退休荒島當中的指南，生活將會如何。

在陽光灑落在房間的日常早晨，亞隆開始了他的退休生活。而他的故事如同每個人一般，退休前認真踏實地度過每一天。

### 指南一、生理需求與安全感：

當亞隆踏上退休的道路時，首先他很清楚自己的財務狀況，同時也了解有那些社會資源可使用，計算之後他清楚的規劃每月的支出，維持自己最基本的生活開銷與安全感。

退休第一個會遇到議題，是否有充足的經濟可以滿足一天三餐？有穩定居住的空間嗎？能夠有維持日常生活所需的條件嗎？然而這些看似基本的生活所需，卻也是最不容易準備的，這牽涉到每個人原本的經濟能力與生活樣貌，但同時也因為它的重要性，因此在進入到退休之前，我們必須提前作好準備規劃。

### 指南二、家庭的愛與歸屬：

亞隆發現家庭似乎並沒有想像中的歡迎他的回歸。然而，他沒有責怪家人，反而可以體會與尊重家人的生活與步調。他將重心轉回到自己身上，他重新開始閱讀與寫作，他深深融入文字的世界，品味著文學的滋味，也開始用社交軟體

張貼文章。他分享著自己的心得和智慧，書寫著關於生命、愛與心靈的深刻見解。讓他的家人可以從不同的面向認識他，意外的找到了與家人新的互動方式。

人的一生都面對家庭的議題，尤其在退休之後的重新回家，面臨家庭成員不同年齡層的各种問題，自己角色的適應困難，都有可能造成家庭成員之間極大的適應困難，一方面看到了家人渴望被愛與被肯定的需要，但另外一方面卻也擔心失去自己生活的主導權，對此建議即將退休的人士，可以多放一些焦點在自己身上，規劃退休的生活，特別是在渴望與家人互動時，也應避免用控制的角度要求家人配合，否則原本渴望的關係親密就可能因此產生衝突、疏遠或是怨恨，極有可能與內心期待的背道而馳。

指南三、自尊與自我實現：

從青少年期開始，我們就不斷以各種形式探尋生命的意義，花了一輩子去證明或是尋找生命的價值，進而自我肯定同時成為自己期待的人。然而在退休之後，原本的這套自我回饋的機制可能會無法順利的運作，在退休者的內心產生無價值感，進而影響身心的健康。所以在治療過程中，我會和個案一起重新回顧自己過去的人生軌跡，以及看見自我肯定的模式，並透過這樣的整理，協助重新找到新的定位，發現生命意義的多種可能。

指南四、超越與放下：

馬斯洛在人生的末段時對理論提出修正，一方面是其個人的體驗，另外一方面也補充了過往理論的不足。超越與放下談及的是靈性的需求，一種超越自我實現的存在可能，來自於放下自我實現的企圖，然而退休之後，生活空檔變多，我們往往習慣去抓緊更多的事物，要人放下，談何容易！我們需要的是放下自我實現當中想像中的自我，而真正的尊重歷史、自然、宇宙，當我們真切地體認到自己確實只是萬千世界中一個分子，我們也許真的能夠靠近蘇軾定風波當中所說的人生境界。

而在亞隆創作的文字之中，有段話在描述人生非常的透徹，也在此獻給即將退休的朋友—『人生走到遲暮之年，回顧此生的意義，充滿著喜怒哀樂各式各樣的回憶，而面對死亡，焦慮、害怕、恐懼或是坦然，都是極為正常的反應，而處理這些情緒最好的方式，也許是面對它，從中深索對於自己的意義，而之後便是開始練習放下它！』

能夠真正的放下，生命意義便會如同頓悟般，悄然出現……

…回首向來蕭瑟處、也無風雨也無晴…

原文已載於董氏基金會華文心理健康網

[https://www.etmh.org/Mental\\_health/topic\\_more?id=2cf4baace8174e84928f0ba609b1a96a](https://www.etmh.org/Mental_health/topic_more?id=2cf4baace8174e84928f0ba609b1a96a)