

# 退休自問： 活下去的意義？



香港進入退休高峰期，每年十萬計市民加入退休大軍，不少曾任高職的男性，尤其心靈空虛。不因為金錢，而是：「不知如何活下去！」

本來高薪、大權、有責任、有影響力。但到退休那秒，一切歸零。就我所見的，十之七八完全冇心理準備。不少退休前刻意逃避，結果慘遇大震盪（Shock），不知怎面對。

頭三兩個月，多數帶太太環遊世界。看似逍遙，實質是內心空虛，日漸覺得「前路茫茫」。

三個月後，要遊的，遊完了。最痛苦是思考如何由日出「捱」到日落？漸漸情緒出問題，會自問：「我活在世上，仍有甚麼意義？」問多了，會變「維園阿伯」。自言自語，情緒出問題。朋友及家人開始「怕咗你」，令你進一步跌入「退休黑洞」，異常不安！

退休，若沒有好好準備，是會很痛苦的。

女性沒問題，因多沒英雄感，不愛認叻，不愛權力，易合群，多嗜好（插花、瑜伽、美容、烹飪、跳舞、唱歌……），容易快樂生活。

男性，如何面對每一天？



我的經驗，是一定要有個「舞台」！每天，你登上舞台，發光發熱，表現自己再作貢獻，製造存在價值，令台下「觀眾」需要你，欣賞你，期望你的出現！

每個人的「舞台」皆不同，視乎自己的興趣及強項。退休後的「舞台」，不應建築在金錢之上。若你繼續為賺錢而活，不退休好了。

所以，最理想是傳承自己的經驗、技術及人脈。又或，為某一個弱勢族群而獻身。

小弟有三個值得尊敬的例子：一、TVB

前公關部負責人曾醒明，選擇長年為泰國北部山區十萬計被遺忘的華籍戰爭遺民改善生活。提供基本居所、水電、醫療及教育；二、中文大學退休教授梁沛錦，用二十年時間及自己的積蓄，開展「中國健康工程基金」，替中國偏遠貧瘠山區，興建一百間衛生院，讓孕婦及兒童有基本醫療照顧；三、領展前對外事務總監盧炳松，成立「基督為本基金」，專為晚期病人圓最後的願望。

有了自己的「舞台」，每日起床，即會感覺人生充滿意義，因——這個世界需要我！



**曾智華**

資深傳媒人，電台電視寫作全面手。退休前任香港電台節目發展總監。八十年代開始獲選為最受歡迎電台節目主持人，直至二〇一四年離任。現專職寫作及組織慈善活動。著作包括《快樂退休》及《有盈退休》，自稱「退休專家」。