

成功的老化 第十三课...

退而不休

播映操作小技巧：滑鼠click各位置



Outline

1. 播映操作
2. 不同於一般的釋經學
3. 課程目的、內容
4. 不同類經文適合的解釋原則
5. 聖經需要解釋嗎？因遇見異端

课程纲要，可指定播映片号内容

请按 开始播放

美国前总统卡特【**老年的美德**】计划退休年日：

在人生中有**两个阶段**拥有**很多的自由** —
大学时代、退休的年日，

- 可以期盼**退休年日**占**成年时期的一半以上**
- 很多人却还没有适当、事先的去规划**预备有成果的计划**需要做某一些**自我评估**，但我们却**不太愿意**面对这些改变。



退休是一种**改变、选择、机会**，
进入**退休的议题**之前，来先做一个**暖身的测验**...



Q1: 一个人一生的 1/3 有可能是**退休阶段**？

是，是满长的一段时间

Q2: **成功退休**决定的**因素**？

运气、态度、金钱、计划？

当然会选择**计划**

退而不休

每一个人在一生当中有某些年日**工作**，
接下去要从**职场结束**、过**不一样的生活**，
如果在**退休之后**的岁月，
能够做有**智慧、妥善**的安排，
这段时间会成为人生**最丰收**的一个季节！



课程目标



1. 了解**退休后可能面对的问题**
2. 在**没有退休之前**，可以有怎样的**预备**
3. 对于**退休后的时间**，能够做**合适的管理**
4. 经过思考而找到自己**退休之后生活的规划**
5. 使得**退休生活活得更健康、更有价值**
6. 使人生最后阶段成为一个**丰收的季节**

Q3: 大多数的人用自己**工作的角色**



来界定自己**自我身分的认同** —

- 我做什么**工作**、我就是那**角色、身分**
- 譬如我是做**牧师的工作**，我的身分就是**牧师**，
退休之后不再做**牧师的工作**，那我是谁呢？
就变成**身分没办法认同了**

一般人的确是常常把**工作**跟自己的**身分认同**划等号

Q4: **家庭主妇永不退休**，除非生病、不再能够行动。

这是**家庭主妇**很棒的地方 — 永远**不需要退休**，
已经**退休的丈夫们**，也需要学一学**做家务事**



Q5: **七十岁**适应改变的能力，跟**四十岁**大约是类似的。

是有差一点，但不是差太多，都需要去**面对、调适**

Q6: 大多数的老年人觉得**退休后的生活**，比所期盼的**更好**。

根据学者研究调查，**的确是这样**

Q7: 大部分的人对老年不是有太好的印象，觉得老了就是病、老了就是没有用。有比较多**负面**的看法，甚至于有些对老人有**歧视**



Q8: 「**老痴**」是人老化的自然过程。

非，**老痴**是跟**生病**有关系的



Q9: 大多数的老人都**还有一些工作**、或**喜欢有些工作**可以做，包括家事和义务。**的确是这样**，很少真的是完全什么事情都没有的

Q10: 到底老化是一个疾病、还是**正常成长**的过程？



大部分结论，**老化跟疾病不要划等号**，

- 年轻人也会疾病、老了也**不一定**一定会病
- 老了也有人**老当益壮**，还是很健康的

在**进入退休阶段**时，最好能够有一个**正面、积极**的态度，看**退休的过程**是一个**必经的过程**、**丰收的季节**—**用一生的工作所赚来的收获**。

■ 所有的**计划**不只是在**财务**上，更应包括心理上、情绪上、社交关系、家人关系，也要列入在**计划的范围**里面

■ **计划**的时候多加一点**创意、弹性**，带着**冒险**的心态，发展、发掘做事的一些**新的方式、新的兴趣、新的潜力、开发新的活动**

改变常常会让人有**不安全的**感觉，

所以进入退休之前，就要先花时间**想清楚**

退休之后可能会面对什么样的**改变**，

而用**积极正向**的态度来面对，

接受改变、调适自己、迎向挑战!



面对退休常常有的**问题**—

憑什麼退休?



1. 当停止原来的职业生涯，要怎样运用时间？
2. 退休之后，我还有用吗？
3. 怎能确定退休之后生活能够安定无虞？

关于这许多**疑问**，大致可以将

退休后生活归纳成五方面来研讨...

一、**探索**退休后的**潜能、潜力、可能性**。

退休是现代生活一种**自然的过程**，

因为**退休**，**生活中的角色**也会受到影响，

新的角色取代了**旧有的角色**，

- 可能为老年人带来许多年日的**喜悦、满足**的经验
- 老人的**智慧**、人生丰富的**经验**，有助于跟**年轻一代**建立有**意义、健康**的关系—

可以帮助**年轻人**、也可以**强化代间**的连结关系



快乐而成功退休生活的**秘诀**...

1. 带着**期盼的心情**进入退休的年月，**人生剩余的年月**可以是**人生最好的年月**

2. 为**未来做计划**，

■ 列出退休后的**生活目标、方向**、**界定自己想要达成什么**

■ 具体列出怎么样才能一步一步达到目标

3. 培养发展**健康而互助**的**人际关系**，

■ 更用心的培养原来**旧有的人际关系**，使他们更**坚定、具有意义**

■ 尝试开发**新的人际关系**的网络

4. 勇于**冒险**，

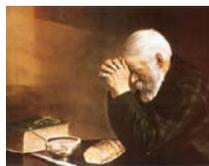
■ 没有尝试**新的方式、过程**就不会有**进步、成长**

■ 尝试开发**新的兴趣、学习新的技能**



5. 在基督里看自己看得合乎中道，

- 确信自己是上帝所爱的人，
与神建立亲密、新鲜、坚定的关系
 - 借着灵修、祷告来丰富自己的灵命，
使得内在的生命能够继续成长
- 在**信心、盼望、爱心**三方面
都能够**加深、能够丰富**



6. 好好照顾自己的身体，

- 借着均衡的营养、合适的运动和休息、
医学上适时的帮助，使得老年常见的疾病
尽量延后在自己的身上发生
- 我们很难避免有某些老年慢性疾病发生，
但是尽量延后、越后面越好



- 每个人不分年龄，都会因和他人
分享经验、恩典而感觉到**喜乐**，
社区、医院、公园、机构，有很多**志工**的机会，
只要愿意**把时间拿出来服务别人、提供帮助**，
都是对自己的**身体健康**有很大的益处、
帮助我们更有**活动的机会**
- 继续**接受教育**、享受**学习、成长**的乐趣，
这种**终身学习**的机会越来越多，是很好的**时间投资**
- 在**原来的专业技术**继续的**被使用**，
得着部分**受薪工作**、继续**贡献社会**，也是好机会



每个礼拜多出来的时间做一个**表格**，
渐渐的把一项一项**填进去**，让每个礼拜、
每个月、甚至每一年的生活，
都是**有计划、有安排**的。

二、退休生活**时间的管理**跟**投资**。

退休的**年日**使得人比在**全时间**工作时间

多出每个礼拜四十到六十小时的**自由时间**，

这些时间可以**自行选择如何运用**，

- 千万不要白白**浪费宝贵时间**，
时间的**消逝**就是**生命的流失**
- 应当有**智慧的**做**时间**忠心的管家



每天、每周、每月，都**平衡**的安排自己的**活动**、
满足自己的**需要**，**休闲、嗜好**不一定要花很多的钱。

- 注意到要**荣神益人**—能够**事奉主、对别人有利益**
- 选择合适自己**人格特质、经济能力、
体力、兴趣**的**休闲活动**，
不一定有**生产的价值**，
但在生活中却是**不可少**的部分



三、**身体健康**的管理，

没有健康，势必会影响到退休年日的生活。

- **退休前**如果**加以注意**、照顾自己的健康、
做定期的**检查**、疾病上的**预防**，
退休前的健康和体力状况，是能够持续到
退休后的某段时间，有些人**可能更好**
- **晚年的健康**如何除了**遗传**的因素之外，
跟自己**过去**的饮食、运动、休息、遭遇**都有关系**



维持稳定的健康状况是有路可循的，包括：

- 固定**体检**、均衡的**营养饮食**、固定的**运动习惯**
- **情绪**的管理、**心理压力**的调适，
超过负荷的压力可以产生各样的**身心疾病**
- 避免**意外**、**摔跤**、**受伤**，
有**稳定医疗资源**的供应、**正确的咨询**



营养对老年人特别重要，**平衡的营养**

■ 是**维持健康**的不二法门—

不是吃的多、是吃的平衡，

够维持**每天生活体力**所需要的**营养**，是非常重要的

■ 维持**正常的体重**也可以减少很多的疾病

■ 根据统计，一般**老人用药**的比例是很高的，

在**药剂管理**、协调欠缺的情况之下，

可能造成**药效**互相的**冲突、抵消**，

老人的用药不可不慎重

■ 老人因欠缺某种**营养素**或**维他命**

而被**误判**为**痴呆症者**，也是时有所闻



老人医学是专门科学，需要医生、药剂师、营养师、精神医学的**团队**，开**老人医学科**，才能对老人**合适、有效**的帮助和治愈。

四、选择**合适的居所**，退休后可以**比较多的选择**...

可以**考虑**以下的这些问题：

1. 为什么选择住在**现在住的地方**？这些理由合适吗？

2. 为什么有些人退休之后要**搬家到别的地方去**？

像年纪大就搬到南部去了，**气候**比较舒服

3. 如果想要**搬家**，**事先**需要有什么样的**计划**跟**步骤**？

4. **目前的居处**是否能够**满足退休后的需求**？

例如：**交通**、**医疗系统**、**娱乐**、**休闲**、

社交、**宗教活动**、**环境**、**设备**...

5. 目前**住屋的开销**情况怎样？

是不是**开销太大**、会影响到整个的**预算**

6. 对于退休人口，住的**社区**提供什么样的**服务**、**协助**？

7. 是否了解**配偶**在居处方面的**需求**跟**期盼**？

是否**沟通讨论**而取得**共识**？**配偶**要商量**到底要住那里**



现在居住的地方因为**年纪渐长**，一些设备需要**修缮、改变**：

■ 年纪更大就不合适**上下楼梯**、

更不合适居住地板**高低不平**的房子

■ **照明**的设施要调整亮一点

■ **浴室设备**是否安全方便、需要加上**扶手**？

■ **家具的摆置**有利于年长者**行动的路线**，

走的时候弯来弯去，容易**跌倒、碰到**

以**安全**跟**舒适**为整体的**优先考量**，

在退休之前将**可能的需求**都考虑进去、

而将房子**重新整修加装**，那就更好。



这些**改变**有三项理由：

1. 增加**安全性**，减少**意外**的发生

2. 提高**方便性**和**舒适性**，节省**时间**、**体力**

3. **开源节流**

五、为了退休年日的**经济安定**多所考虑，并且**多做计划**。

退休之后没有**固定收入**、导致**经济来源**减少，

但是**开销也减少**一些，

■ **日常开销**多是用在**生活上的基本需求**，

比较少用在**交通**、**衣着**、**娱乐**方面

■ 65岁以上老人在一些国家享有一些**特权**，

例如火车、汽车会**提供半价**，

娱乐场所、**艺文活动**也有**打折优待**长者

■ 美国有**社会福利金**，台湾类似**年金**以利退休族群

鉴于美国多年来的经验，**倚赖社会福利金**

而**过**退休生活的人，是越来越**靠不住**，

■ 美国鼓励人民**筹备**自己的退休**经济来源**

■ 我国人民也应朝向**多多倚赖自己**、

少倚靠政府，做为退休的**财务规划**



退休后的经济状况有很多复杂的因素,

开源节流有必要性, 为自己、也为下一代...



1. **居家有关**— 尽量拥有自己的房子、而不是租房子,

大房子换小房子、房间少用的部分暂时封闭

2. **水电费**— 使用小型电器、能够用就好,

洗衣机衣服够了才一次转动、修好漏水的水笼头、

保持冷暖器机滤网的干净、用气密式的窗户、

将不常用的电器插头拔除、考虑用太阳能的暖水器

3. **交通**— 使用公共运输系统, 不一定要拥有自用汽车,

尽量买小车或二手车, 但不要太旧的车子

4. **衣着**— 购买几种自己喜欢核心颜色的衣服,

选择简单基本的款式、换季打折再买

5. **家具跟家用电器**— 真正需要用的才买,

用坏不能修了才汰换



6. 买**一般性的食物**、而不是**神奇性的食物**,

■ 按季节购买**当季的食物**、只要**新鲜**就好

■ 有**小院子、盆栽**, 栽种些食物、调味香草



7. **健康管理**— **预防**胜于治疗,

■ 使用**社区健诊中心**、固定做**身体检查**

■ 需要时才去看医生, **固定的运动**是健身很好的方法



8. 总要有**医疗保险**, **医药费用**是越来越昂贵

9. **娱乐**— 旅游选择**淡季**, **费用低、不拥挤**,

参加**社区、教会**的活动, 认识更多好朋友

10. 生活中多留意**环境资源**的**保护**原则,

■ 对**自己有益**、对以后世代也都有**负责任**的态度

■ 千万不可浪费**上帝所赐给人类的礼物**,

破坏环境、浪费资源,

结果**害人害己**, 最终必**自食其果**



圣经学习— 退休...

民1123-26 **耶和華**晓谕**摩西**说:

「**利未人**是这样: 从**二十五岁**以外,
他们要**前来任职**, 办**会幕的事**。」



民四这些**办事的人**大部分是**需要用体力的**,

搬运**至圣所**的东西、帐幕的**幔子**、

会幕的盖、海狗皮、**门帘**等等,

有需要**年轻力壮**来办理的事, 是有**年龄限制**,

这大概就是**退休制度**的开始。



「到了**五十岁**要**停工退任**, 不再办事,
只要在**会幕里**, 和他们的弟兄**一同伺候**,
谨守所吩咐的, 不再办事了。」

就像**退而不休**, 是**停止**某一种**需要体力的**工作,

但是其他可以**胜任**的工作仍然**继续做**。

从**社会学**的角度来看, **社会角色功能**需要有**传承、轮替**,

才能够**后继有人**、**生生不息**、**一代传一代**,

年老者有一天需要从舞台上**退出**,

换**年轻人**上台, 这是**交棒**和**接棒**的过程。



在**圣经信仰**中, **传承**也是明显可见的—



■ **族长**的信仰传承, **亚伯拉罕**、**以撒**、**雅各**

■ **属灵领袖**的传承, **摩西**传给**约书亚**

■ **新约圣经属灵、教会生命**的传承,

使徒保罗传给**提摩太**、**提多**年轻世代

现代的**社会结构**跟**传承**的运作, 就是借着**退休制度**来执行,

退休的年龄看**工作性质**而定,

■ **警察、消防人员**比**学校老师**, 要**更年轻**就退休

■ **现代人**医疗、营养、保健品质提升,

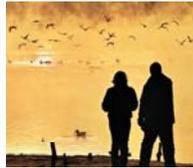
老年人健康状况比以前更好, **退休年纪**有**延后**的现象

退休之后人生的目标、生活的重点是什么？

什么是退休生活的**优先次序**？

保罗对于**生死的观念**可以更清楚的了解，

用这个来安排**退休生活**是很好的...



腓一21-23 因**我活着就是基督，我死了就有益处。**
但**我在肉身活着**，若成就我工夫的果子，
我就不知道该挑选甚么。我正在两难之间，
情愿离世与基督同在，因为这是好得无比的。

保罗就是以**基督耶稣**为活着的目标。

加二20 我已经与**基督同钉十字架**，现在活着的不再是我，
乃是**基督在我里面活着**；并且我如今在肉身活着，
是**因信神的儿子而活**；他是爱我，为我舍己。



不论我们活到多大年纪，但愿都能够

为主而活，一直到**见主的面**。