



如何過退休生活

文／陳義凱 圖／編輯部

我的退休生活今年已邁入第 13 個年頭，回想 2004 年的 10 月某日早晨，一如往常帶著快樂並信心滿滿的心情上班，到了公司大門看到公告欄旁擠滿人群，看見同仁各個愁眉苦臉，心情沉重，睜大兩眼細看告示，原來公司毫無預警裁員，天哪！榜上竟然有我！頓時頭昏目眩不知所措，心情跌到谷底，強作鎮定捫心自問工作表現，上至老總下至工友，對我的工作效率和勤快是有口皆碑的，甚至假日照常加班，遇上國外客戶採購季更是不眠不休。我的業績雖只成長 5% 至 10%，但比別人萎縮強上百倍，經常以拼命三郎自許，當下心情有如萬箭穿心，心灰意冷。因長女才從國外進修回來，次女 8 月份申請到美國大學才入學，龐大的生活費、學費每個月要支出怎麼辦？總經理百般安慰解釋說，這次裁員是德國總公司之政策，主因是東、

西德合併後，總公司投資失利，虧損無數，不得不裁員。先遣散資深者，總公司已裁 3 百餘人，之後還會繼續裁，當時知名的日報及周刊，也用斗大標語刊登德商百年老店裁員新聞。

無奈我也只能逆來順受，首梯離職者雖有優渥退休金，但每個月可觀之支出很快就見底，非趕緊找第二春不可。我 26 歲開始從事國際貿易相關業務，60 歲退休這 34 年間不曾失業，現已入耳順之年，還要為三餐拋頭露面深感愧疚，但古代英雄還不是常為五斗米折腰，區區我這點算什麼！人生 70 才開始，提起勇氣面對現實，填寫履歷表參加應徵面試，突然發現，不管過去你經驗多廣、多豐富，資歷多老練，照樣到處碰壁撞牆，原因只有 4 個字——「你太老了」，無法任用！法令雖有明文規定不得限制年齡或性別，但對方照樣給你吃

閉門羹。

在家待了 2 個月餘，讓我心慌意亂，全身不自在，生活頓失目標，有如斷了線的風箏，飄浮不定，情緒憂鬱，對事物失去信心與興趣，食慾不振，疲勞失眠，覺得身體到處有疾病、痠痛、胡思亂想，好像人生走到盡頭，第一次體會到為何日本、韓國、甚至國內退休後的朋友憂鬱到想自殺。

我體型壯碩，人高馬大，有家保全公司「急徵」保全員，負責車庫車輛進出指揮，對我而言駕輕就熟，因我在軍中是中士教育班長，曾被調到指揮部指揮交通。面試者是位上校退役軍官，看我精神抖擻，聲音嘹亮，動作敏捷，破格任用。在工作中認識社區總幹事，經他耳提面命，即速參加政府事務人員培訓取得證照，從事總幹事職，一做又是 12 個年頭。每天正常上下班，雖薪資微薄但生活安定有目標，並且財務已漸漸轉負為正，3 份 20 年期保險即將屆滿，將無債一身輕。醫師叮嚀若健康體能許可，可繼續工作，常聽演講、讀書、寫作、唱歌、參加團體活動，人際上與朋友保持聯繫加強人際關係，保持身心愉快，按時用藥，憂鬱症定能自然消失。

看神經科醫師才知我得了憂鬱症，醫師建議一定要走出去，千萬不可終日待在家裡，不然病情加重後果堪慮，所幸長

女在教會擔任司琴，建議我到教會參加團契活動。在教會確實有太多意義非凡的活動！例如：讀經禱告、詩歌頌讚、主日禮拜傾聽神之話語、聖詩練唱、教友探訪、見證分享、聚餐野外活動、電影欣賞、歌唱表演、聖經猜謎、專題演講、技藝傳授、蛋糕烘焙、製作手工皂、拼布包縫紉…等等。我在牧師安排下參加讀經禱告會，詩歌練唱參加聖詠團，在傳道人鼓勵下到浸信神學院進修，此外勤練打鼓與彈琴，在聖誕節表演自娛娛人。扮聖誕老公公沿街發福音單，星期日早晨幫大家煮麥茶，星期六晚幫學青朋友備晚餐，經常和天真無邪的青年朋友一起用餐，人人對我的廚藝讚不絕口。我早在退休 20 年前就取得廚師證照，本想不幸中年失業就不怕嗷嗷待哺子女失學，頓失依靠，備而無用，沒想到退休後在教會竟能派上用場！在教會認識了許多新朋友，彼此討論互相幫助，協調溝通，研究練唱，並投稿到基督教刊物與我們教會刊物，包括見證與小品，總共被刊登將近 45 篇，真是快樂無比！我的憂鬱症也不知不覺離我遠去，醫師的叮嚀果真靈驗。

退休的朋友們，即使是非基督徒，教會也非常歡迎您的光臨，從我的經驗看來保證您滿載而歸，並有意想不到的收穫，若是退休賦閒在家無處可去，就請到教會來吧！