

成功退休的重要因素

承接上期提及的哈佛大學格蘭特研究，成功退休還有以下兩個重要因素：

（三）創作

創作可視為玩樂的延續，創作本身也帶來樂趣，但比玩樂，它能感動到更多人，可視作玩樂的更高層次，是玩樂的昇華。創作是化腐朽為神奇，將廢棄物變成藝術品，將音符變為天籟。若然沒有創作，世上就不會有曹雪芹的紅樓夢、貝多芬的月光奏鳴曲和唐滌生的帝女花這些瑰寶。

不少人認為長大了，身體機能會退化，腦袋也會退化，創作力也會大不如年青時。然而畢加索的晚年作品卻比年青時期更多創新元素，班傑明·法蘭克林（Benjamin Franklin）在七十八歲時才發明雙焦點眼鏡，摩西奶奶（Grandma Moses）在七十多歲時才開始繪畫，在一百歲時仍能繪出輕鬆有趣的風景畫！其實一瓶美酒，陳年後變更加醇厚；愛迪生的電燈泡，經過了多次改良後，變得更光更亮！

（四）終生學習

要能與時並進，唯有終生學習。科技和知識每天都在增長，不停地學習新的知識和技術，才不會落伍。喬布斯（Steve Jobs）在 2005 年對史丹佛大學的畢業生演講中有句名言：「求知若飢，虛心若愚」（Stay Hungry, Stay Foolish），就是這個意思。瑪麗·法薩諾（Mary Fasano）入讀哈佛大學時，已年屆八十九歲。在一九九七年的畢業典禮中說：「學習使她忘記了時間，當她忘記了時間，腦海只有在課堂中學到的新事物……今天我參加這個畢業典禮，證明了不論社會階層、個人困難或年紀，任何人都能學習去明瞭和欣賞這個世界。」由此可見，年齡並非學習的障礙，但學習卻有助長者過着豐盛的退休生活。

在現實生活中，不是每位退休人士都能做到以上四大成功因素，因而適應不了退休後的生活，甚至患上情緒病。但看過醫生，對症下藥後，大多都能康復過來。在康復期間，以上述四個因素作為生活的新方向，便能避免情緒病復發，而退休也必然會成為一件樂事！



香港精神科醫學院鄭志樂醫生

Email: drclchang@gmail.com

原文刊載於星島日報