

## 退休後病痛多

馬先生，六十一歲，去年剛退休。退休前是管理層，於公司的周年大會上都會置詞，下屬亦會鼓掌支持。加上退休後不適應新生活，覺得百無聊賴，生活苦悶。有時找舊同事聚會，最初都有交往，但後來同事都要工作，開始少與他聚會。他在餐廳看報紙，或在公園散步來打發時間，偶爾會被稱呼「亞伯」，覺得很難聽。加上身體有少許毛病，擔心健康有問題，看了醫生，做了檢查，冇大礙，但心裏仍感擔心，晚上失眠，日間時有心悸、頭痛、不安和呼吸困難等症狀。看了多次家庭醫生和不同專科醫生，情況也沒有好轉，各種檢查結果也正常，找不出病因。後來經精神科醫生的詳細評估下，才被診斷為心身症。

## 職位越高，失落越大

從高職位退下來，或會有些失落的感覺，失去了以往的高薪厚職，也會令自我形象下降。退休後要面對各種不同的轉變，一下子接受不了，容易令情緒受到困擾，甚至患上心身症和抑鬱症，增加自殺風險。香港的長者自殺率，是本地各年齡組別中最高的，達每年 10 萬人中，有 30 個案例以上，是青少年自殺率的 10 倍。香港的長者自殺率，也較諸大多數西方各國，高出 3 倍以上。事實上，香港每三個自殺者中即有一人為長者，當中男女的比例相若。長者佔總人口約 13%，但佔總自殺人口的 33%，長者的精神健康實在令人關注。

## 退休是享受新生活

退休是人生的一個階段的新開始，勞碌了大半生，是時候過一些安逸的生活。回想年青忙碌工作時，經常會盼望能過退休的悠閒生活，如今不是夢想成真嗎？過去已經過去，繼續留戀過去，不肯向前，也不代表真的能留在過去。退休建立新的社交網絡，尋找嗜好，多了些私人時間，便可做過往沒時間做的事情，如去長途旅行，參加興趣班，或參與社區活動。最重要的是找到一個適合自己，而自己亦喜愛的新崗位，享受新生活。為生命揭開新的一頁，原來還有很多事情在等着我們呢！



鄭志樂醫生(精神科專科醫生)

Email: [drc1chang@gmail.com](mailto:drc1chang@gmail.com)