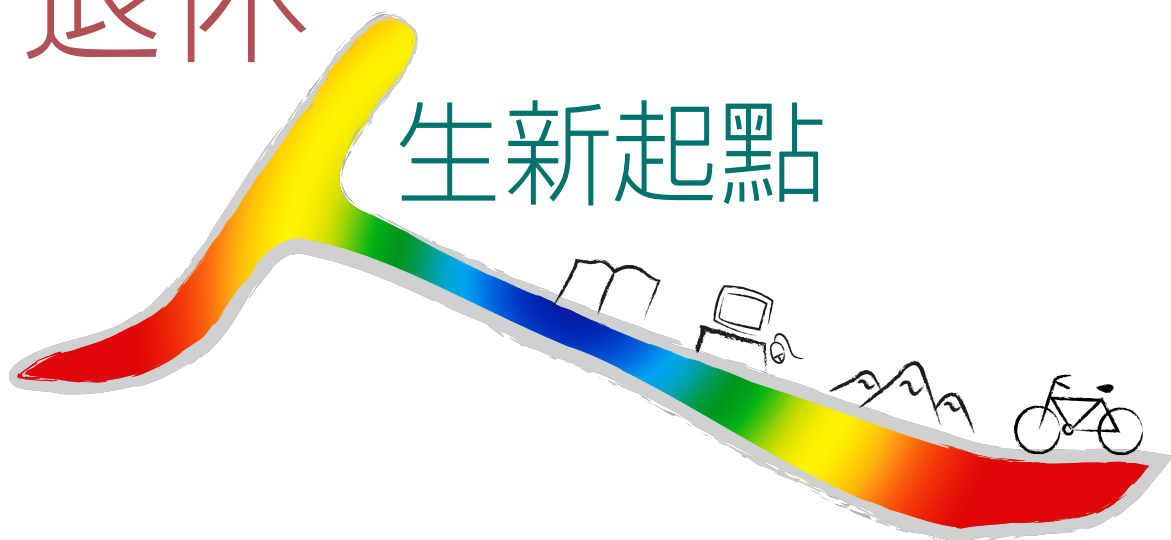


退休

生新起點

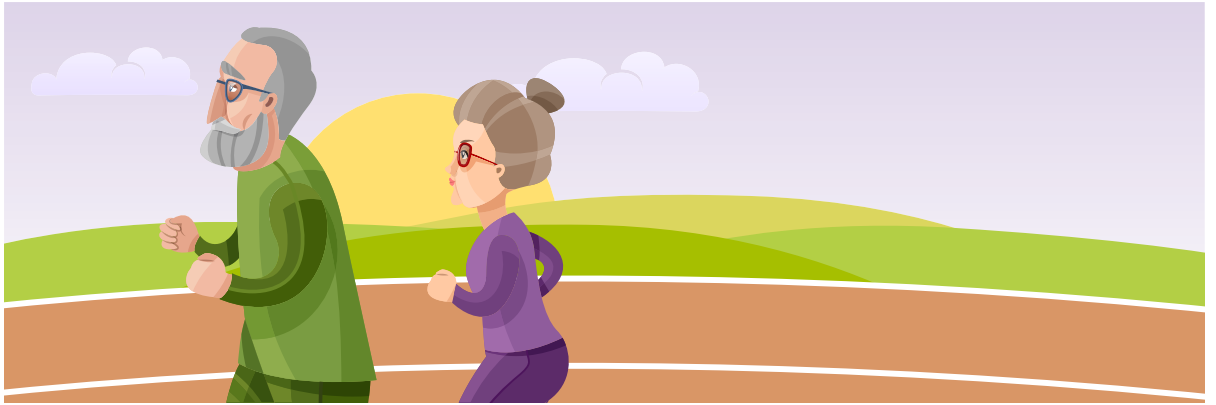


文 / 賴奕菁 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主治醫師

關於「退休」，您想到甚麼？是終於卸下重擔，不必再朝九晚五？還是，領到一筆退休金，從此過著清閒自由的生活？退休是享福的開始？還是黃昏無限好的感嘆？

從這個病人的身上，我學習到將來一定要準備好退休規劃，方可提出退休申請。退休不是放個例假，也不只是放個長到可以出國玩的年假，退休可是沒有規劃與準備好，就會讓人陷入沒完沒了的噩夢。

話說這位熟男在一家頗具規模的公營企業擔任中階主管多年，可惜他的官運並不順遂，二十年前就升遷不上去了。導因可能與他火爆的個性有關，他不僅容易與同事起口角，連



與長官都曾經爆出肢體衝突。因為這種個性加上工作相隔甚遠，夫妻間也漸行漸遠，約在十多年前就辦理離婚了。唯一的女兒跟著媽媽生活，他也樂得清閒，下班就窩在宿舍裡，沒甚麼交際應酬。前些年開過一次同學會，因此與一個失婚的國中女同學重新連繫上，與她交往，但因對方與子女同住，故兩人都沒有考慮到再婚。

去年公司裡調來了新的主管，年輕又有企圖心，新措施頗多。不意外的，他與新主管槓上了，心裡相當不痛快。後來算算自己的年資夠了，差不多可以辦退休，領一筆錢告老還鄉，省得留著嘔氣。他就等過了一陣子可以辦退休時，沒有多想就去辦了手續，隔天就回老家附近買了間房子，想說從此享清福吧！

這退休清福在前一兩個月還挺愜意的，睡到自然醒，隨意吃個早餐看個報紙，出門運動流流汗，回家睡個午覺到傍晚，吃過晚餐看個電視，就上床躺平。後來，他發現自己愈來愈不喜歡早上醒來，面對可有可無，不知做啥的另一天。說到運動也愈來愈沒勁，吃飯也是轉來轉去那幾個店家，吃到生膩。漸漸的，他感到這房子似乎氣場不對勁，他愈住愈虛弱，跟對門的鄰居也看不對眼，想到就有氣。後來，他飯也不想吃了，門也不想出了，懶到連電視也不想開了。

說起家人，手足分散各地，老家其實在母親過世之後，只有一個多病的老父。年少時父子關係就不好，除非幫忙送醫，不然他也不想回家一趟。當初決定回家鄉定居，並沒有考慮到自己離鄉背井多年，親友早就失去聯繫，家鄉也跟異地沒什麼差別。前妻早已形同陌路，女兒在北部讀大學。女友則是在外地居住與工作，遠水救不了近火，只能叫他到醫院去看病。

所以，他到我的面前來，核對完了症狀與病程，我確定他是得了「重度憂鬱症」。吃藥吧？我說。他還有點抗拒，怎麼這樣就得了憂鬱症？

沒多久之後回診，他好轉得奇快無比，遠出乎我的預期。應該是運動的關係，他認為是自己去運動就好多了，所以，減掉這無謂的藥物吧！

「好吧，那麼維持一半的劑量就好，但還是得再治療一陣子，以免復發。」我說。

下一次回診時，證實上次只是迴光返照，他徹底的病得更加嚴重，整個人瘦了一圈不講，連臉色都變得灰黑，嚇得我要求他一定要住院治療。

在住院中，與他長談的機會較多，我逐漸聽到他某些心聲。

其實，他根本沒有好好想過退休是怎麼一回事，自然也沒有為退休做過準備。他平常就是個「宅男」，沒有人際關係，自然也不會有人來拜訪他。他好寂寞。

除了原本的工作，他完全沒有興趣、嗜好，也沒有休閒活動。漫漫長日要做甚麼？每天醒來都是拷問。即使自己去做了某些事情，沒有人陪，沒有人可以講話，一整天除了購物需要，根本不必開口說話。他好孤單。

年輕時以為有工作就可以了，忽略了家庭，以致現在有家人也像沒有一樣。有房子卻沒有家人的感覺，竟是那麼的空

洞！在他傍晚拎著晚餐推門的那一霎那，如黑洞般的房子讓他幾乎要窒息，開燈趕走黑暗，卻趕不走內心的寂寥。

女兒有辦法關心到他嗎？至少，是父女啊！

他苦笑說，最近女兒有打電話來，不過是為了要錢，畢業後要找工作，想買二手車代步。媽媽說平常他沒有盡到父親的責任，至少要從退休金拿部分出來支應一下車款。說完錢的問題，電話就掛了。

女友雖然已經離婚，但是子女與娘家的父母都同住，她是經濟的支柱，不可能到東部來陪他。換他去找她不是不行，只是住進別人家的感覺很不好，他並不想去。

他語重心長地說道，要是早知道退休後會變成這樣，他絕對會晚個幾年再辦，而且會把退休準備做好。或許，先去參加慈善志工團體，找出自己的價值。不然就去信個教，獲得心靈與教友的支持。不然，培養一些嗜好與興趣，或是去找尋事業第二春……，而不是退休就變成了一個孤島，寂寞的小行星。



我的工作因為常會遇到不講理的病患，而使人感到抓狂、虛脫。不過，更多的病人就像我的人生老師一樣，一個個到我面前講述他們的人生故事。不用等到年老，我就被教導了病苦與健康的可貴。不用等到退休，我也被教導了職場上的一切，全都帶不走。

當退休生效的次日，是人生的新開始？還是噩夢的開始？全都取決於退休前的準備是否完善。沒有想清楚就急忙辦退休的人們，可能會「從一個火坑，跳到另一個火坑」，而退休後的火坑，可是無期徒刑啊！🍀