

* * 外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。

* Though outwardly we are wasting away, yet inwardly we are being renewed day by day.



2

文/yuying 圖/Rainie

退休之後

退休之後，願意努力在前往人世的終途，永遠生命的起點之前，仍不致失腳，與神同心同行。



到了五十歲要停工退任，不再辦事，只要在會幕裡，和他們的弟兄一同伺候，謹守所吩咐的，不再辦事了……（民八25-26）。

前言

「退休」一詞在這個多元的社會，以及人口老化指數超過100%的臺灣，真是一個熱門的詞彙，在您耳邊是否聽聞：打算何時退休？退休在做什麼？退休多久啦？退休了，去哪玩？這也是一個述不盡、道不完的議題，報章雜誌、新聞媒體時不時拿出來探討一番：50歲要準備多少錢才能夠退休？退休前的準備、退休後如何投資？退休後的生活規劃……。除此，還有很多對退休人士的金玉良言，真是多如牛毛，大家就各取所需或默默在心裡盤算著，什麼適合自己、什麼是可以真正執行的，或者與另一半討論達成共識。不管如何，退休之後，確實是我們必要正視的課題；而對基督徒來說，它是我們得來不易的機會，更是神恩典的賜予！

古時的利未人蒙神揀選，得以在會幕辦事；然而會幕的工作是體力活，他們得在曠野的移動過程中，負責搬運會幕的所有相關器物，既耗費體力又得慎重其事，不能有絲毫閃失。神吩咐摩西「到了五十歲要停工退任，不再辦事」，以現代的眼光來看深覺感佩：根據醫學研究，人體邁入30歲之後，生理機能便逐漸走下坡，至50-59歲便進入衰老的危險年齡區，所以通常50歲以上的人容易感覺體力大不如前，容易勞累！神藉摩西所頒布的律法，除了宗教上的規約以及施行細則，尚有生活上的道德條例，認真研究，實在可感受到神對人的裸抱提攜之心。光就利未人「到了五十歲要停工退任，不再辦事」這一小點來看，摩西所言實在不虛——哪一大國有這樣公義的律例、典章，像我今日在你們面前所陳明的這一切律法呢？（申四8）。

50歲的利未人停工退任之後呢？神說：「只要在會幕裡，和他們的弟兄一同伺候，謹守所吩咐的」。50歲從工作上退任的他們，仍要「和弟兄一同伺候」，並不是完全不管不顧，只是不作勞力的工，而且還要「謹守所吩咐」。原來他們是要這樣一輩子事奉神的，神就是他們的產業，一生都要經營，豈有離開的一天！

退休之前

讀書、畢業、上班、結婚、生子，從單純的學生、為人子女的身分，進階到要面對職場的各型各色人物、精進職涯能力，同時還要兼顧父母、配偶，甚至媳婦、女婿的角色，這當中喜怒哀樂攙雜循環，未能縷縷記存，只見它飛逝流轉，毫不留情，回頭一想，真是快得令人驚心動魄！

逼近退休的日子，內心是雀躍的，說是莫名的開心並不為過，重要的是心裡面默默地向神立志：要好好地利用時間研讀聖經、學習禱告，並要愛惜光陰，將過去浪費的時間把它贖回來！記得退休前和學生閒聊當中說到：「這一輩子……。」學生不假思索地反應：「老師！您只剩下半輩子……。」這麼直白而血淋淋地一語道破，我怎能再浪費時間呢！加上當四十幾歲再投入宗教教育教員的行列，在其中不斷反省（直到如今），也才深切地認識自己在信仰的追求上，與學步的小兒真是沒有差別，不過馬齒徒長，唯感謝主憐憫，忝入聖工的行列。所以信仰的經營就是我退休後的重心，也是我退休前的

心理準備，於是50歲的我帶著愉快的心情以及面對未來的「雄心壯志」從職場上退休了。

每個人退休前的景況大不相同。有的被迫，退休前的心情並不美麗；有的因病不得不退；有的財富已達自由狀態，趁著能走能動趕緊退休，以餘年享受人生各種風景；有的幾經衡量，願用退休之後尚是健壯的生命為主耶穌勞力……。不管是什麼景況，都希望一天突然多出好幾個小時的退休人士們，就算身體微恙，體能日漸衰殘，也能過得喜樂有盼望，且蒙神賜福，還能「和弟兄一同伺候」、「謹守所吩咐的」。

退休之後

因此，個人提出退休之後應留意的二不一戒與三要，既是給自己的警戒提醒，同時也與大家共勉。

1. 不要涉入已婚子女的生活

一天，看見新婚沒幾個月的老大似乎心情不佳，媳婦臉色也不太好看，以為兒子可以像未婚之前一樣，讓我關心他的心情，忘了造成他心情不好的因素是與他密切聯合的妻子，問他：「你們怎麼了嗎？」一向平和的老大，斬釘截鐵地回應：「我會自己處理，您不要管！」嗯，碰了一鼻子灰的同時，內心不免黯然。事後想想，幸好兒子果決，否則可能小事變大事也說不準！我得適應兒子已經「離開父母」了，不管他們是否與我同住。



2. 不要陷入倚老賣老的情境 而不自知

人生學經歷確實是一個人的寶貴資產，甚至也是一個團體所看重的，適時給予建議，語氣溫和並給與晚輩肯定，是我們必須有的認知。何況現在科技瞬息萬變，資訊量之大，年輕人肯定掌握了先機，而且我們很難再用幾十年前的想法，以及自己的想當然耳去跟年輕人溝通。我們可以說說對情境有幫助的故事，也可以提出對神的話語和生活相對應的體會，但千萬不要不懂裝懂，可以向年輕人多提問學習。這幾年與年輕人的相處之中，發現我們教會的年輕人多麼貼心可愛而且有趣啊！除反應敏捷，他們極願意也能耐心地教導我這個「老人」，而且過程充滿笑點，因為他們經過時代的陶冶進化細節，實在不是我們現在四五年級生可以一一理解的。

放下我們的「自以為」，免得一直落入「想當年」的窘境……。

3. 孔子對老年人的警戒 ——血氣既衰，戒之在得

雖然退休不代表血氣已衰，但時間多了，又沒有固定需要費心的事務，不免在各種交流中，得到很多資訊；因好心人的「吃好道相報」落入龐氏騙局、股市加權指數節節上升，加LINE群組報名牌股的電話不斷，還有網頁上各種投資訊息、再加上五花八門的詐騙，若對金錢有過多的想像，則很容易就投身其

中；又或者兒女都長成，想得到的不是金錢，而是「名望」，這時教會的聖工是不是不知不覺就成為我們得名的管道？抑或重拾自己過去的志趣，樂在其中，只因為駕輕就熟，得到許多掌聲，漸漸地將退休後的時間大半投注其中？

想想這些世上金錢的豐厚和所得的名望滿足了一時，但我們的盼望何在？

4. 要積極建立讀經禱告與靈修的生活

可能有些人跟我一樣，在職時，除了去教會聚會或參加團契的時間，實在很難每日抽出讀經禱告的時間，若是勉強抽出時間，也常是疲累不堪，幾分鐘了事，如今早晨不用趕著上班，正是與神建立親密關係的好時光。有人參加教會的早禱會、有人在家自行與主交通。感謝主，給我們這個學習的機會，藉著讀經，聽線上講道，使神的話語成為我們禱告的力量，也成為我們得以「以神為樂」的基石。

退休了，我們的心並沒有退：兒孫的信仰、自己和配偶的健康、教會的事工、同靈的關懷……。這是主賜與的機會，讓我們可以舉起禱告的手，不僅為自己的家人，也為教會相關的人事多多代求。

5. 要安排適度的運動

過去日日想著工作、家庭兒女，沒有養成運動的習慣，再加上其他健康的問題，退休之後恐怕肌力流失更快速，於是肌少症成為流行的議題。趁著現在，每天抽出運動的

時間，實在刻不容緩！雖然退休了，因為真的沒有運動的習慣，得刻意的提醒並強迫自己，動一動，可以做得更多更久，不僅可以讓家人免去擔心，更重要的是，若是神憐憫，讓我們健康活著的年日，可以彌補過往對神的虧欠——「在會幕裡，和他們的弟兄一同伺候，謹守所吩咐的」！

6. 要盡量參與晚間聚會 或團契與同靈相交

雖然肉體日漸毀壞，但我們的心靈仍可日日有神道理的洗滌，並且與同靈以詩歌（各類詩班）或道理互相勉勵。看到教會中許多年長的典範，他們常常到教會以敬拜神

為樂，有的每當聚會時間總提早一、二十分在會堂默默跪著禱告；有的雖行動不便，仍堅持在聚會時間拄著杖，或由孫輩推著輪椅來教會，看在眼裡，對個人實在是很大的激勵，覺得有為者亦若是！

結語

人生能走到退休，不管是幾歲都是神的恩賜。退休後的年日，正如同文章裡的「結語」階段，好像怎麼樣也無法再掰下去了；然而有人畫龍點睛，把它過得精簡有力；有人尚能以細水長流的心態過得優雅美麗；有人仍是一步一腳印，悉心經營……。不管是如何過，願神的恩典都與我們同在。

退休之後，願意努力在前往人世的終途，永遠生命的起點之前，仍不致失腳，與神同心同行，如同見到嬰孩耶穌的亞拿，一生不離神的殿，謹守所吩咐的！



202203版權所有