

退休怎算？怎算退休？

我們在徬徨？我們在期盼？我們在



退休怎算
retirement

笑談中 編著



退休怎麼算
retirement

出版日期：2021年12月

笑談中 編著

感謝我的家人、親友及同事，尤其是一眾退休同路人，是他們的生活實踐，啟發我寫下這一本小書。



笑談中，全職退休人，香港出生，在港接受教育，喜愛運動、電影、看小說和周遊列國，足跡遍佈五大洲，深入體驗不同文化及社會環境，現居美國東岸，正忙於學習、寫作、和笑談生活。

<https://xiaotanlive.com/>

目錄

前言：我的退休故事	2
第一章：算錢	3
1. 先談談錢	4
2. 退休資產估算服務	5
3. “4%” 規則	7
4. 三種結果	8
第二章：算命	10
1. 給自己算算命	11
2. 我們還年輕	13
3. 人生新階段	15
第三章：算人事	18
1. 跟誰過？	19
2. 哪裡過？	22
3. 怎麼過？	25
4. 安心過？	33
5. 合算	36
6. 再說說錢	38
結語：摸著石頭過河	40

前言：我的退休故事

我的退休元年是 58 歲。

58，以香港朋友的角度來說，雖然算是有點早，卻也不算太早；不過以我美國同事而言，則可算是差不多早了十年！不少同事對我的“提早退休”，都感到十分意外。

我的退休故事，應該從我 55 歲說起

事緣在那年，公司推行大改組，本來對於這些企業整頓行動，我已是見怪不怪，一般而言，企業改革有兩面，一是娓娓動聽的口號：如提高競爭力、控制成本、或是甚麼開創新紀元等偉大構想；另一面便是辦公室政治和權力爭鬥，整頓很快變成整人，最後個人或小群組的利益主導了行動方向。這些情況我見過不少，自己還是『整這整那』的熟手技工呢！只是是次大改組背後的政治角力非常凶險，在沒有十足把握的情況下，我必須為最壞的可能性作出部署。

從那時起，我和妻子便以我突然被解僱為假想情況，籌備和安排失業後如何過活，想不到竟給我們算出一個方案 ----- 如果不慕奢華，只要調節一下消費模式，一家人倒不會捱餓！不知是否心中有了底，人便豁了出去，不但說話聲音響了，做事也更大刀闊斧。大改組過去，我亦安然過渡。

在慶幸保住職位之同時，我也有所啟發。若果在失業時，我們仍可維持基本生活，工作就不再是必答題，而是選擇題！再加上兩子女已長大成人，投身工作，自立於社會了，我們不是有更大自由嗎？我們是否可以用更多時間來陪伴年邁的母親？我們是否可以嘗試新的『工作』、新的生活方式？我是否可以成為一名小說作者？長跑愛好者？世界探索者？知識追求者？義工參與者？

無限的可能，誘發我和妻子對未來的憧憬，激發我們要重掌命運的決心，於是我們毅然行動，一起主導這次人生大改變。之後的幾年，我們收集了大量資料，有的來自自己退休或正計劃退休的朋友，有的來自與退休相關的資訊平台，加上我們那“摸著石頭過河”的個人體驗，一直來到 2017 年末，一切準備就緒，我們滿懷激情和自信，正式翻開生活故事的新篇章。



藉此小書，我們希望與各位朋友交流經驗和心得，在人生的新旅程中，互勉互勵。

第一章：算錢



1. 先談談錢

說到退休，相信絕大多數人最關心的，便是錢的問題。

錢夠不夠用？是很多未退休、正在計劃退休或是已退休人士的一個揪心課題。

筆者其實不大願意在書的首一章便說錢，不是覺得俗氣，而是因為時機還未成熟。不過從廣大退休人士角度來看，錢既然是大家都關心、甚至是擔心的問題，若不先把問題定調，恐怕會使讀者朋友感到迷惑，更會以為筆者太離地，因而失去繼續閱讀的興趣，所以在這一章我們先來聊一聊有關錢的一些概念，到書的末段，我們還會再說錢，到時大家可能會得出更實在的結論。

事先聲明，本書的目的不是教人賺錢！如果閣下只是想多掙點錢，對不起，錯找書了！當然，若閣下仍欲繼續讀下去，筆者倒是無任歡迎，更希望能為大家提供一個新角度來看錢。

本書主旨在與大家探討如何計劃退休生活，生活不能沒錢，所以談錢確實有必要。現在先來介紹一些方法，用以預計我們現有的資產，是否可以維持退休生活。



2. 退休資產估算服務

很多金融機構（如銀行、保險公司或投資公司等）都會提供這類服務給客戶，他們更把計算器放在線上，任何人都可使用，且大都是免費的。一般來說，用者只須要在線答覆一些問題，提供一些數字，計算器便即時得出結果，指出用者是否有足夠資產可在特定時日退休；若果資產不夠，計算器會點出差距，與及一些縮減差距的提議；而最為普遍的提議，自然是要用者成為金融機構的客戶。

以下是一般需要用戶提供的資料：



有了這些資料，透過電腦軟件和某些假設性數據，計算器便會算出結果，有的更圖文並茂，為用戶繪出美麗（或是恐怖）的遠景。

一般來說，用戶只能看到結果，卻不知結果是如何算出來。其實各個機構的電腦程式雖不一樣，但程式背後的邏輯則大同小異。那就是以用戶目前的入息和資產為起點，加上按年儲蓄及投資回報，推算出他（她）到退休日可積聚多少財富，然後計算這筆財富是否足夠應付用戶退休後的開支。任何人如果懂一點基本會計、投資、甚至只是數學常識，便可用試算表來為自己算一算，準確度不一定比那些電腦程式差。

要知道這些程式背後有很多假設或推測。有些假設是用者較容易掌控，如退休年齡和儲蓄金額；有些則要看市場變化，如投資回報率及通脹率；另一個假設就是用者的壽命，這是一個重要參

數，直接影響資產是否足夠給用者使用終身，有些程式會問用者想活多久，有的則不敢問，直接用當地的平均壽命來算。

最值得一談的倒是退休後的開支比率。甚麼是開支比率呢？就是在進入退休生活時，每月或每年的總開支與退休前的總收入作比較。一般而言，比率會設在 70% 到 90% 之間。亦即是說，往後的生活開支，要比退休前的收入少一成到三成。減少支出的原因不難理解，很多開銷在退休後都會有所下降，如：

- 稅款隨著入息減少而收縮；
- 債務負擔減少（因大多數人士都會先還清、或至少減輕債務才敢退休）；
- 不用再供養親人（父母和子女等）；
- 免去與工作有關的各樣開支（交通、衣著、飾物或其他消費等）。



70% 的比率當然是較為保守，但卻能維持較長的退休生活；90% 相當進取，可即時享受較充裕的生活，怕就只怕積蓄不夠自己命長。

讀者若想試玩一下這些程式，可向相熟金融機構查詢，也可在網上用搜尋器尋找（可試“退休計算器”或“retirement calculator”）。建議用上兩或三個不同來源的程式試試，看看結果是否有不同。

3. “4%” 規則



4% 規則是一個相當流行的估算方法，而且十分簡單易用，心算好的朋友連紙筆也不需要，便可即時算出答案。這個規則就是：

“如果一個人或家庭退休後的開支預算〔按年計〕，是低於家庭資產百分之四〔<4%〕的話，這位先生或女士便可以安心退休了。”

相信很多讀者讀到這裡，便會拿出計算機來算一算！請便 不過

不論算出來的結果如何，請不要衝動，更不要魯莽。讓我們先了解一下 4% 規則的內涵，和背後的理論，才再考慮進一步行動。

4% 規則的始創人叫威廉班爾根〔William Bengen〕，是一位投資管理人。在 1994 年，班爾根先生發表了一篇文章，名為“以歷史數據判斷提款比率 determining withdrawal rates using historical data”。根據他對過往幾十年投資市場的觀察，他認為如果把資產放進一個穩健的投資組合，而由第一年開始，投資者由這組合提取 4% 的金額來使用，每年如是，這項資金可維持生活三十年以上，這還包括了每年通脹的調整呢！

4% 規則背後的理據不難理解，用絕對行外人的角度來看，一筆資金被拿去作投資，如果市場沒出甚麼亂子，每年理應產生一定回報，最典型的回報有利息派送和價格升值，只要每年的回報大於 4%，即使投資者一年後提走 4% 的資金去花，本金的價值也不會減少；若果回報率高出 4% 加通脹率，那就更妙，本金理論上將永遠花不完。

班爾根先生的論說的確有其道理，他分析了過往幾十年的市場走勢、投資回報與及通脹率，得出 4% 是最穩妥提取方案，也被大多數退休投資專業人士所套用。

可是世間所有理論和規則，其實都只適用於某一個特定環境，4% 規則也不例外。首先，那一筆資產或資金一定要用作投資來產生回報；還有，通脹率要在合理範圍內，2% 的通脹和 8% 的通脹對回報的要求可會是天壤之別。也有人擔心，4% 規則是基於歷史數據，歷史是否一定等於未來呢？誰也說不準，見仁見智。

無論如何，4%規則是一個快捷和粗略估計，給大家一些參考數字，可作為計劃退休的起步點。

4. 三種結果

根據個人當下的財務狀況，以上的兩種估算方法會得出三種可能結果：

- 1) 錢差不多夠用（暫且定在 $\pm 10\%$ 左右吧）；
- 2) 錢很夠用；
- 3) 錢不夠用。

相信絕大多數人都不願見到第三種情況 ---- 錢不夠用。而很多人的即時反應，是除了沮喪之外，就是馬上籌劃如何賺取多點錢。別急！知道錢可能不夠用是一個好提醒，但下一步行動絕不是籌錢！

就算結果是第一種、甚至是第二種情況，也請不要過早開心。因為所有估算都建立在一個重要假設上，那就是退休後的生活開支，亦即是那所謂 70% 到 90% 的比率。而這個比率，也建立在另一個至關重要的假設上，就是當事人退休後的生活方式和退休前基本一樣，只是減少了一部份開支而已，日子照常過。



日子真的是可以照常過嗎？

機會不大！

退休代表一個人不用再工作和上班，那麼每天他或她便多了至少八小時的空餘時間，日子肯定和以前不一樣。把這些時間花在哪裡，直接影響要花多少錢。有人會選擇退休後只留在家中，甚麼事都不幹，甚麼地方也不去，這樣的生活一定比以前便宜，金錢的壓力會很少，這雖然不能算是個壞主意，相信會走這條路的人不多。有人則會盡情享樂，四處遊歷，吃好、住好、玩得爽，這樣的生活當然要燒錢，但很具吸引力，很多人剛退休時便選擇這條路，卻在數年後發覺銀行戶口裡的小數點往前移得太快！

也許有人覺得自己很富有，怎樣揮霍也沒問題。不錯，世上的確有少數幸運兒，不愁衣食，這類人不用為錢而煩惱。可是，把錢花在哪裡不只是普通人的問題，亦是富人的問題。錯花錢不算失

第一章：算錢

敗，錯花時間才是最壞，錢花了可以賺回來，時間走了卻永不回頭。人生最大憾事，莫過於在剛懂得如何生活之際，時間便說：『是時候了.....』

因此，無論估算結果是好是壞，都只是一個參考值，其意義僅供參考，作用其實不大。要想作出有意義的估算，必先從我們的『命』開始算。

第二章：算命

第二章：算命



退休怎算？ 笑談中

1. 給自己算算命

不同人對這個標題會有不同反應。在此必須申明一點，筆者不懂卜算，卻十分尊重不同信仰。筆者用『算』『命』二字，是因為這兩個字簡明易記，也與這一章的內容十分吻合。

先跟大家確定一下『算命』在這裡的意思。『算』者，是指預測、估計和計劃；『命』者，是結果或境況。

基於這個定義，我們可以大膽假設，絕大多數人每天都在為自己『算命』。例如在出門前，有人會先看看天，如果是陰雲密佈，他〔她〕便會預測將要下雨，出門後的結果可能是渾身濕透；若濕透是一個不能被接受的結果，那人便會拿著傘出門，甚至決定不出門。隨著科技的發展，預測天氣再不用抬頭看天，而是低頭看看手機便成了。正常人的日常行為都離不開這個規律：

預測〔天會下雨嗎？〕→ 評估〔濕透會著涼啊！〕→ 行動〔帶把傘吧！〕



出門帶傘是小事，我們『算』了。出遠行，如到外地旅行，我們也會『算』，時間、地點、行程、食宿、交通和購物等等，還要了解當地天氣、民情風俗和物資的豐缺，所以便帶了一箱子的東西上飛機，還可能買上旅行保險。這一切的計算，都是為了能更好地掌握我們的『命』運！

有人比喻人生是一個旅程。如此說來，我們是否有『算』過自己的『命』呢？

筆者相信，絕大多數朋友的『命』都給『算』過。有部份時候是自己『算』，有些時候是由別人來『算』。記否兒時第一天上幼稚園嗎？那時候我們知道為甚麼要上學嗎？那時候我們〔幼小的

第二章：算命

自己，預計到會上小學、中學或是大學嗎？或是因為家境問題，要早輟學而出來工作嗎？筆者不知道其他人怎樣，筆者在那時候肯定沒有發言權！全都給父母先『算』了，然後他們說了算。

後來人長大了，開始為自己打算。自中學選校，到大學選科，『算』的主導權逐漸回到自己手裡；到出來社會工作，職場打拼，交女（男）朋友，結婚，生孩子，然後為孩子們的將來打『算』……

整個過程便是：



回到現在，我們站在退休的起步點，看著前面多條岔道，不禁會問：『我們為自己（與伴侶）的未來『算』過沒有？我們的『命』會是如何？』

若是未『算』過，現在是最佳時機；若是已『算』過，現在也可作出回顧、檢視和修訂。至於是否交給別人來『算』，還是自己一手包辦，那全是個人選擇。若朋友們覺得自己的『命』要自己『算』，歡迎大家一同繼續探討。

2. 我們還年輕

人的一生基本上有三大階段，出生、成長、而後變老。

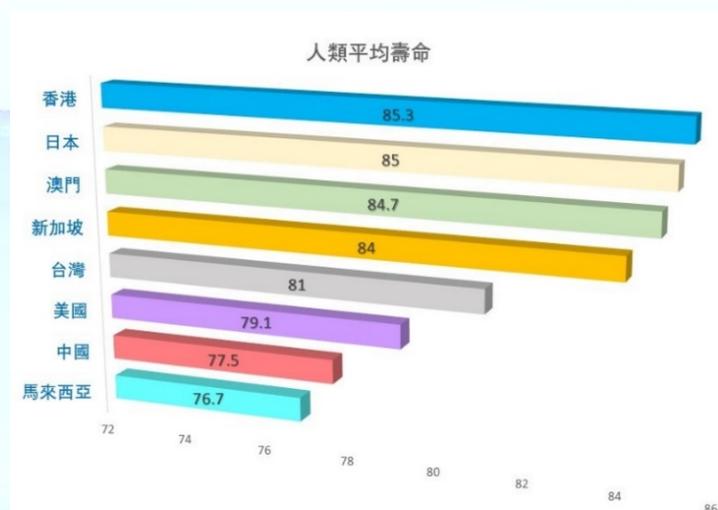


或許有朋友會問：『為甚麼不把“百年歸老”也放進來？』

不錯，綜觀古今，只要是人，就必會走到“百年歸老”這一站！但請注意，那是一個站，不是“階段”。有很多人會關心過了這一站後的事情，但那不是本書要探討的問題，我們現在要打算的，是如何走到那一站，和途中要做的事。

相信有興趣閱讀這本書的朋友，很多都已走過成長階段，如閣下自覺還在成長中，那真是可喜可賀，因為閣下的心態很好！

無論如何，以年歲來看，我們不少人應該已走過半生，或許也有人認為已走了三分二。即使只有剩下三分之一的路程，其實也不短。根據聯合國 2020 年數據，人類平均壽命正不斷增長，以下試列幾個國家和地區作例子：



所有數字都是男女平均年數，女士們比男士要活多 4 至 6 歲；現年 60 歲的朋友，有相當機會能活過 90 歲。

還有 30 年！一不留神，40 也不是沒可能呢！

第二章：算命

想想過往 30 年，我們經歷過多少昇墜浮沉、喜怒哀樂？30 年，蠻長又漫長，我們是否要好好規劃一下，為自己打算一下呢？

也許有人擔心，往後 30 年不就是衰老期？不就是等著等到『站』嗎？可是世界總不是這麼簡單平淡，現任美國總統上任時是 78 歲，他的前任第一天入白宮上班時是 72 歲，筆者年前參加了一次半馬拉松長跑，就是眼巴巴看著一位 80 歲的前輩越過自己

我們還年輕呢！

在等著等與找個總統來做之間，是不是有很多事情可設想、可嘗試、可規劃？

擺在我們眼前的，是要決定怎樣去過未來這幾十年，無負今生！

3. 人生新階段

要為一段數十年的旅程作規劃，確會使人望而生畏。可是經驗告訴我們，世事往往是外表很嚇人，內裡其實不是不可能，一切全在乎我們有沒有膽量去幹。我們可從宏觀角度著眼，把漫長的旅程分成段落，然後為各段落作出不同安排，逐一處理，一口一口地把大象

在很多關於退休生活的研究中，最為普遍的做法是把退休生涯分成三個、四個或是五個階段，而各階段之間的分水嶺，一般都以年齡為界；如以 60 歲至 70 歲為一階段，70 到 80 一階段，80 到 90 又一階段，90 後也可為一階段等，也有人會用 55 或 65 作起點計算。不論用甚麼具體數字來畫分，其實都離不開一個既實在又殘酷的假設，就是我們會隨年月老去，體力和精神漸漸衰退，生活的安排必須與我們的身心狀況相匹配。

為了避免過於複雜，筆者選用三階段方案，只是我們不會以年齡作為界線。年歲，不過是一組數字，古人說過，人生七十古來稀！那是古代嘛！現在已經有人在研究 120 歲的養老問題了，所以年齡只可作為參考資料，而最有實質意義的，是我們的身心狀態！

這裡就讓我們把三個階段以不同的身心狀態來畫分，它們按次序是『開拓』、『優游』和『安逸』。下面讓我們看看各階段的特點。

第一階段 -- 『開拓』：

第一階段可由籌備退休算起，到開始放下工作，一直深入至退休後多年。在這一階段，我們身心還算健康，可能會帶著一些小毛病，但總體而言，我們的體能足可支持一般動態活動，甚至是運動；我們心理質素良好，思維仍然清晰，足以應付各類社交及文化活動，甚至是正規學習。我們帶著興奮、好奇、卻又有點忐忑的心情，去探索新生活模式。



由於精力還在，我們敢於走出家門，也敢於嘗試新事物。供我們選擇的活動多的是，我們會選一些有體力或智力要求的項目，也會考慮學習一些新知識或技藝，看看自己有何潛能；我們更可開創新事業，再攀新巔峰。遇上項目不適合我們不打緊，就把它放下，再嘗試其他。

求新，試新，是第一階段的主題，故我們稱之為『開拓』。



第二階段 -- 『優游』：

經過實踐，我們對人生的追求有更深認識，生活模式逐漸穩定下來。這裡說的穩定是指生活模式，不是行為。若我們喜歡到處遊歷，頻密的旅行便是我們的生活模式；若我們鍾愛音樂，天天練琴高歌便是新的生活模式。第二階段最大的特點是稱心，我們都幹著我們想幹的事情，適應及拿捏好生活節奏，沒有任何壓力，享受著每一天。

隨著歲月前移，我們的體力或不如前，但仍可應付每天的活動。同時我們也會多留意身體狀況，多作預防疾病的舉措，以延長『優游』生活的時間。我們也不會停止探索新玩意、新嗜好，只是對象項目轉向於配合當時和未來的實際需求。

享受、養生，是『優游』階段的特點。

第三階段 -- 『安逸』：

我們把生活節奏逐步慢調，體力活和壓力活漸次減少，這是為適應我們當時的身體與精神狀況。我們會加強對身心的護理，這包括藥品的應用，和醫護專業人員的幫助。有朋友會搬進較適合長者的居所，有的會選擇較接近子女或親友的地點，好讓在生活上互相照應。

來到這一階段，一些有關權限和法規等問題應被處理好，這包括一切入息與支出、和各類資產的管理，有了這些安排，我們就不必為種種繁瑣事務費神操心。這卻不代表我們甚麼也不做，我們仍然會熱衷於一些我們喜歡、而又力所能及的嗜好。

安樂、自在，最能反映我們在『安逸』階段的心態。



為未來打算

正如前面所說，我們不想為各階段硬套一個年齡數字。不同階段代表著不同的生活模式與節奏，也與我們的體能和精神狀態相適應。如果我們能好好保養身體，心態又和小伙了一樣年青，我們可以不斷開拓生命的新里程。也有朋友很快便找到完美的生活模式，不憂無慮，終日享受著優游和安逸的生活。三個階段也不是絕對分離的，它們可以共存於同一時空，只是比重不同而已。在開拓階段，我們可以分配一點時間靜下來，做一些既優游又安逸的事情；在往後的日子裡，我們也可從優游和安逸中跳出來，嘗試點新鮮事物。

那就是我們的『命』。現在我們要做的，便是要為命中的每一階段，安排一下具體行程，也就是盡自己的『人事』.....

第三章：算人事



1. 跟誰過？

一個人如果獨自活在無人孤島上，完全不與世人接觸，他〔她〕絕不會為退休而煩惱，因為有其他事情比退休更迫切要處理。

人是群體動物，命中註定，我們要活在人群中，這不是一道選擇題，而是必答題。周邊人的一舉一動，不論我們喜不喜歡，都會影響我們。幸好這世界是公平的，我們的行為，也同樣對其他人帶來影響。一般而言，與我們越親近的人，被影響的程度便越深。退休是人生大事，是生活上的一大改變，這一改變必會觸碰、甚至是衝擊到身邊人的生活模式。所以在計劃退休時，我們應該把這些持份者納入考量範圍，當中包括：伴侶、子女、長輩、同事、親屬、朋友與及一些我們還未認識的人。

現在讓我們探討一下，各類持份者在我們退休生活中所擔當的角色。



伴侶

一般而言，伴侶是指夫妻，只是來到二十一世紀，人們的種種關係已與時俱進，伴侶的覆蓋面已擴闊，在這裡是泛指將與我們長相廝守的人，不論其法定稱謂如何。伴侶是至關重要人物，因為他〔她〕是我們退休後的受益者，卻也可能是受害者。若伴侶過得不開心，想我們自己的日子也不會好過。所以在計劃退休時，伴侶是合伙人，是設計者，也是執行者，擁有發言權、甚至是否決權。

子女

人們常說，養兒一百歲，長憂九十九，子女們的狀況很多時候會影響我們的退休計劃。以下的問題很普遍：

- 他們是否已經全自立，不需要我們幫助？
- 我會否過早退休，成為他們的負累？
- 我是否要慳儉一點，好留給他們一些財產？又或者.....
- 他們日後會供養我嗎？供養多少？



錢是重要問題，必須要弄得各方清楚明白。除了錢，我們與子女之間還有很多事情要處理：

- 我們退休後會否與他們住在一起？或是靠近他們住？為甚麼？
- 若他們有孩子，我們會否願意幫忙照顧？
- 退休後時間多了，我們與子女們會否多接觸？還是我們要去流浪，沒時間跟他們相聚？
- 若我們需要有人代理一些如理財、醫療或生活照顧等事務時，他們是否能夠和願意協助？

不論具體安排如何，必須要管理好各方期望，做到清晰透明。子女們是我們的諮詢對象，意見提供者。



長輩

我們有幸活在比較長壽的社會，即使來到退休年齡，很多朋友的父母或長輩都健在，這是福氣。我們在感恩之餘，也都要考慮自己的退休，會否影響他們的退休生活。常見的問題包括：

- 長輩們是否還需要我們供養？如果是，我們在退休後是否有能力維持？
- 他們的生活是否由我們照顧？如果是，退休後我們會分出多少時間來照顧他們？
- 即使不用照顧，我們是否希望多放一點時間來陪伴他們？
- 我們是否會居住在他們附近？

不用上班，時間多了，用在哪裡？很多時候，退休給我們一個報恩機會。更不要忘記，他們對退休比我們更有經驗，可給我們很多建議呢！

同事

這是一個有趣卻又可能是較複雜的群體。假如我很不滿現在的工作機構，也恨不得與所有同事絕交的話，我可以拍拍屁股便走，有甚麼爛攤子都讓他們受好了！若然如是，這群人可不須理會。只是筆者相信那不是典型。筆者更相信很多朋友在開啟新旅程（退休）之前，會希望先為上一次旅程（工作）畫上一個完美的句號。畢竟，工作了半輩子，誰不想留下一個好故事？以下是一些須要安排的事情：

- 我們工作所在的機構，是否有關於員工退休的各樣規定？行政步驟與手續是甚麼？
- 我們是否須要安排工作交接？交接給誰？何時開始？（這對於身為主管或是老闆的朋友尤為重要！）



- 以往有哪些同事比我們更早退休，我們可否向他們請教關於退休的經驗？
- 我們希望跟哪些同事繼續保持聯絡？

很多時候，同事圈於退休後便變成朋友圈，而朋友圈對很多退休人士而言，是其人生旅途中，非常重要的『團友』。

親屬 / 朋友 -- 『團友』

筆者把親屬與朋友放在一塊，是覺得人與人關係之親疏，不一定以血緣來界定。正是酒逢知己千杯少，話不投機半句多；在未來珍貴的歲月裡，我們是否應多與知己交流交心，不再為一些無謂人浪費光陰？知心好友也可比作是『團友』，是一齊相伴去遊歷的同行者。旅遊不一定要有人同行，但團友倒可帶給我們很多好處：

- 大家組團同行，可解旅途寂寞；
- 團友來自不同背景，相互交流，增廣見聞；若有團友對旅程早有認識，可提點其他人早作準備；
- 旅途風雨難料，團友們可互相照應，共渡難關。



若要給自己組一個『團』，可參考以下方法：

- 在現有的親屬圈、朋友圈和同事圈中，試『圈出』幾類人：
 - 十分要好的知己良朋；
 - 普通交往者，卻是我們想加強聯繫之人；
 - 失聯舊相識，希望再接觸的人；
 - 無謂人；
- 想想於退休後，怎樣重啟、加強和維繫與前三類人的關係。

長路漫漫，團員有出有入，本是平常事，我們不要為脫隊者過份惆悵，更要敞開胸懷，隨時歡迎新團友加入。

每一個人的生活圈都不同，以上只列出一些較為普遍的群組，相信很多朋友會想出不少其他群組類別，他們可能是鄰居，可能是同學，可能是宗教團體，可能是社區組織，也可能是擁有相同興趣之人等等，只要他們將會是我們生活的一部份，便可列出來。退休是個人選擇，主導者當然是自己（和伴侶），但生活離不開與人交往，在計劃自己的人生大轉折之同時，給身邊人打算一下，也是利己利人之事。

2. 哪裡過？

這是一個既實在又嚴肅的問題。退休後，有人會留守在現時的住所，有人會轉換居住環境，有朋友甚至搬到外地去生活！不論是何種方案，家是我們的基地，是根，直接影響我們未來的生活，絕不能掉以輕心。在職期間，我們很大部份時間是為住房而打拼，有朋友更會以子女的學業來決定住處，這種現象在大都市尤為常見。退休後，住房的角色要變了。以前是“我們要努力賺錢，好讓我們住在這裡！”；現在應是“我們要住在這裡，好讓我們能過上夢想中的生活！”。

住處的選擇基於多重考慮，以下是幾項較為重要的因素：

1) 控制住屋開支

於退休人士來說，量入為出是維持穩定生活的基本原則，而與住屋有關的開銷常常佔總開支的一大部份；另一方面，子女成年後，一般都不會與父母同住，所以很多朋友會在退休後、甚或於退休前遷居，並以較小和較便宜的居室為首選。這是很務實之安排，即使是資金充裕，我們也不願浪費用不著的地方，與其花錢來抹塵，倒不如把省下來的錢用在更有意義的事情上。不過金錢不是唯一要考慮的因素，往後我們想與誰過和怎麼過，直接影響我們住處的選擇。



2) 生活與社交圈



這取決於日後我們想與誰人多往來。有朋友會住在父母附近（甚至同住），以便照顧；有朋友會靠近子女，尤其是有孫兒需要照料的；有人則以方便與朋友圈、社交圈接觸為目的；全是因人而異。

3) 支持夢想生活模式

要實現夢想生活，居處具有戰略意義。希望周遊列國的朋友，可能會選擇交通方便的地域，甚至是機場或港口附近；喜歡田園生活的，會移居到青山綠水旁邊；有意開創新事業者，則要考慮哪裡更有利於日常事務的管理。



4) 外地或海外生活

隨著科技進步和交通發達，世界變得越來越小，可供選擇的退休地方也多了。退休後遷往外地、甚至是外國的人雖不是主流，卻也不少見。這當然視乎我們所嚮往的生活是甚麼，不過若我們能解放思想，突破地域界限，可能會有意外收穫。

選擇移居外地可有以下幾點要考慮：

- 我們是否長期移居外地？還是短期？多長時間？
- 當地的生活指數如何？我們可有足夠生活費？
- 當地的社會環境和設施如何？這包括：
 - 治安
 - 交通
 - 醫療及公共衛生
 - 商場與物資供應
 - 文娛活動與場所
 - 銀行及匯款體系
 - 工作限制及規則
 - 稅務安排
 - 當地政府對外來僑居者的支援
 - 我們自己政府在當地給我們的支援
- 我們能否與當地人溝通和適應當地文化？
- 當地人對外來者有何態度？



很多朋友會先在心宜的地方小住，加深了解後才決定；更有人會連續更換地方來作體驗，然後再想清楚。這種旅居式安排，本身也是個不錯的活動！

5) 居所的變動

很多人都有過搬家的經驗，搬家的原因，不外乎是求學、工作、結婚或純粹為了改善環境。退休後人們多會安定下來，遷居的次數相對減少，卻也不是沒可能。倘若我們選擇動態生活，甚至是要旅居各地，搬家便成為主要活動！即使我們的生活模式不那麼活躍，我們也不要排除搬家的可能，要做好心理上和策略上的準備，導致搬家的誘因很多，以下是其中幾項：



- 地區環境的改變：所謂十年人事幾翻新，社會變遷之快，確會使人疲於適應。要是適應不過來，另覓家園是迫於無奈；有時候新社區被開發，可能更合我們心意，擇良木而棲也不是壞事。
- 經濟因素使然：市道浮沉，誰也看不準，不論是順境或是逆勢，調節居處以配合當下經濟需要，實是無可厚非。
- 切合實際生活所需：不論我們歡迎與否，我們那位『老』朋友必會登門造訪。自己和伴侶的身心需要，會逐漸成為選擇居所的主導因素：
 - 我們所屬之社區是否有充足養老護老設施？
 - 屋苑及家裡的設備是否能支援我們行動的需要？
 - 若果有人需要專業護理，我們是否可以在家中進行？或是要搬進適當的護養所？筆者衷心祝福，這不是任何朋友的燃眉之急，但我們應未雨綢繆，多留意養老業的發展趨勢，與及政府的相關政策，了解可供參考的方案，早作準備，更可把想法與要好的親友分享交流，日後他們或許可提供適切的幫助。

3. 怎麼過？

怎麼過？是退休計劃中的核心問題！

也許有朋友覺得答案很簡單，或是已很清晰 ----- 『不就是不再上班，好好享福嗎？』

是的，那的確是一個不錯的答案。可是，怎樣才算是享福呢？幸福是甚麼？不同人對“幸福”的定義和標準都不同；還有，我們自以為“幸福”的遠景是否已是最好、最切合我們的冀望呢？有沒有其他不同的選擇呢？若果沒有，是因為選擇真的不存在？還是我們機械地把其他人的生活方式硬套在自己身上？

我們一直把生命比作是旅程，那我們應該希望知道該朝哪一方向前進，和將會經過甚麼地方。有人說生活是體驗，那我們便要問自己想體驗甚麼，想經歷甚麼。我們來到人生的中轉站，在這裡，我們可以選擇不同路線，和不同交通工具繼續前行。雖然大家的終點站都是一樣，但是每一條路線和交通工具，都是因人而異，獨一無二的。別人的喜惡，別人的經驗，很值得我們參考，然而最終的旅程規劃，還得靠我們自己。

應該選哪一條路線才對呢？讓我們先從走過的路著手。

為前半生算帳

人貴自知，想知道怎麼樣的生活最適合自己，必先要了解自己是個怎麼樣的人。一個愛吃魚的人，日後一定想多買魚來吃，但前題是他〔她〕必先要知道自己的口味。這倒不是一件易事，不然我們就不會常用“自知之明”之有無去稱讚或貶抑別人了。

若有朋友認為已清楚自己是個怎樣的人，那是值得祝賀的。若有人覺得對自己的認知仍然有點模糊，也不必擔心，這是人之常情。要了解一個人，最有效的一種方法，就是了解這人的過去，了解自己也是一樣。

現在就讓我們先回顧一下我們的前半生。以下一系列問題，可幫助我們更客觀地了解和分析自己的為人：

1) 時間都花到哪裡去？

這是一個很有效的切入點，既容易又客觀。辦法就是試列出現在或退休前的所有活動，越長盡越好，這當中最起碼包括以下幾類活動：

工作相關事務

- 文娛及體育活動
- 家庭及家人事情
- 社交活動
- 社會或社區相關活動
- 自我或獨處時間
- 其他

這裡試以一圖表作為例子，讀者們可隨各自情況更改或增減內容，時間單位可以是以每年、每月或每星期計，全視乎各人不同生活方式，建議暫時不用太執著分秒之差，目的是先顯示一個宏觀概況。

生活時間分配				
活動 <small>(以下只是例子，可自主深入細分)</small>	每月時數	每年時數	感受 / 反思 <small>(很喜歡? 有意義? 太多? 太少?)</small>	為甚麼會這樣想?
工作				
工作應酬				
交通				
家人相聚				
親友相聚				
社交活動				
娛樂				
文化活動				
體育運動				
學習				
個人嗜好				
旅遊				
公益活動				
獨處時刻				
其他				

列出了所有活動和時間之後，便可開始反思以下幾個問題：

- 哪些活動項目曾給我最歡樂的時光？為甚麼？
- 哪些活動項目我覺得很有意義？為甚麼？
- 哪些活動我希望能多實踐或多參與？為甚麼？
- 哪些活動我希望減少？為甚麼？
- 有甚麼以前沒有的活動我希望加進來？為甚麼？

在思考問題時，切勿漏失“為甚麼？”，有時候更要一層一層地問下去，直到我們認為已如實反映自己的心意為止。

完成這個習作時，我們會看到一張清單草稿，列出了各樣活動及其時間分配，一些是我們喜歡的，一些是我們厭惡的，一些是可有可無，一些卻是迫於無奈。

這是一個好開始。可是，這只是個開始，只是一紙草稿。要更清晰地了解我們的前半生，我們還有些事情要弄清楚。

2) 反思往日的我

先找一個舒適寧靜的環境，拿出紙筆，想像要為自己寫一本個人回憶錄，時間推得越久遠越好，最好包括兒時，起碼要涵蓋出來工作之前的一些年月，並向自己提問以下的問題：

□ 在過去的幾十年中，有哪些事情令我感覺到無比開心？

【注意：請斷不要批判事情的大小，只集中在“感覺”上；舉例：爸爸有一次帶我去吃冰淇淋，我開心得上了天似的！】

□ 在以往的年月裡，哪些事情我幹了後覺得十分自豪？

【注意：事情可大可小，重點是自豪的感覺；舉例：幫助老婆婆安全過馬路後的自豪感，可能比被選為「公司最佳員工」強。】

□ 在過往的日子裡，我幹過哪些我認為是很有意義的事？

□ 在過往的日子裡，有哪些事情我很喜歡幹？【這包括有償工作、無償義舉和個人嗜好等。】

□ 回想當初，有哪些憾事我覺得後悔或沮喪？

□ 從兒時到現在，我有過哪些夢想？哪些夢想已經實現？哪些已經放棄？哪些還在追尋？

【注意：問題的重點是那個“夢”字，尤其是兒時或少年時期的想法，先記錄下來，斷不去批判是否不切實際。】

□ 在過往的日子裡，我學會了哪些做人處世的道理？

問題的確不少，相信答案也會頗長，建議把想法寫下來，好留作日後參考。請不要心急，這不是甚麼公開考試，沒有時間限制，一天答不完，便用一星期，甚至一個月，快慢全由自己控制。

有些朋友可以獨個兒解答所有問題，若有需要，也可考慮找人〔伴侶或至友〕從旁協助。但請緊記，所有答案必須出自自己內心，協助者只擔任引導角色，幫助喚起記憶而已，不能提供任何答案或評論。

3) 我是誰？

這不是問我們姓甚名誰，而是要了解我們的為人。作為成年人，我們或多或少對自己已有一定程度的了解，但要有系統地介紹自己的為人，卻不一定是易事。經過上述兩個習作，我們應該知道我們過往和現在的生活模式，也了解到我們對種種往事的感受和反思。現在我們要從更高層次看一看自己。以下的問題可以帶引我們思考，請注意，問題不再著重具體事情或實例，而是上昇到觀念、思想和精神層面了。

□ 對於我自己來說，人生最有價值的東西是甚麼？

- 成就？
- 親情？
- 友愛？
- 誠信？
- 喜樂？
- 信仰？
- 其他？〔以上只是例子而已，不同人應有很多不同選項。〕

□ 我認為怎樣的人生才稱得上有意義？



很多朋友或會覺得以上的問題很嚴肅，有部份朋友可能未曾想過這些問題，更有人會質疑這些問題的必要性。請別太緊張，這不是甚麼大學畢業試，問題的用意旨在誘發我們去思考。筆者相信我們周圍最少有三類人。第一類人對上述問題的答案已很清晰；第二類是那些對問題有點兒見解，卻一時說不清楚的人；第三類是完全不知道答案的人。

筆者覺得這三類人都是平等的，他們只是站在不同路上的不同位置而已，沒有哪一類比其他優越。而且每一個人的人生都是獨一無二的，根本不存在任何標準答案，有人認為要像超人般保衛地球才算有意義，有人覺得能帶著孫兒遊公園已經足夠偉大，也有人獨個兒看著海便有不枉此生

般的滿足。即使目前交白卷也不應妄自菲薄，古今中外，不知有多少聖賢哲人，窮其一生，都還搞不清人生的意義呢！

找尋人生意義，不失為一個退休好活動啊！

願望清單

我們在上一節造了三份清單，按次序是：

第一份：我們的日常活動及其時間分配；

第二份：過去的重要事情或時刻，與及我們往昔的夢想；

第三份：我們對生命意義的觀點（也就是我們的人生觀和價值觀）。

我們先從日常生活入手，再回顧往日的一些重要時刻，最後更嘗試找出自己在生命意義上的定位。整個過程是由淺入深，從具體層面上昇到精神層面。在去“算”下半生之前，讓我們再重溫一遍這三份清單，不過今次我們把清單的次序顛倒過來看。



現在我們要問兩個問題（是的，再有問題）：

- 我們前半生的經歷（包括重要時刻和日常活動），是否已體現了我們的價值觀與人生觀？
- 在未來的歲月裡，我們會否繼續保守、或尋找我們的人生價值和意義？

在第一個問題上，能給出 100% 肯定答案的人是有福的。不過筆者相信更多答案會是不完全的肯定，也有可能出現恍然大悟般的落差。舉例說，一個人自以為親情最可貴，只是為了事業，把所有精力和時間都用在工作上，有一天成就大功業，但這時父母已不在，有些話已來不及說，有些事已來不及做，成功帶來的不是喜悅，而是愧疚。這類“子欲養時親不在”的遺憾非常典型，雖然往者已矣，失去的東西未必可以挽回，不過若那人覺悟到親情是其人生意義所在，日後的生活便應以修補、維繫和加強親人關係為重，目標變得清晰多了。能明白前半生真正缺了甚麼，便知道後半生要珍惜甚麼，追尋甚麼，人生便有了方向，這不就是第二個問題的答案嗎？

有小部份朋友可能是幸福的一群，他們的前半生十分美滿，正過著自己真正想過的生活。那是否就可以不用為下半生打算呢？其實不然，他們的確有一個好開始，只是世事常變，維護著美滿生活的環境不可能永遠一樣。天災人禍或者太遙遠〔其實也不一定〕，就以退休為例，離開了工作崗位，一天空出了 8 至 10 多小時的時間，這便是一大改變。我們應該怎樣『處置』這每天的 8 小時，才使日子不會變得枯燥，保證生活繼續美滿，甚至更加美滿呢？我們還是要算一算。

之前說過，有些朋友直到目前為止，也許還未弄清楚其人生目標或意義所在，這不打緊，我們可以用趨吉避凶的心態，從以上的清單中，找出哪類事情自己喜歡做，哪類情況喜歡遇上，與及哪些人和事想避而遠之，這便可指出我們下一步的方向。

追尋與否是個人選擇，尋覓是一個過程，過程本身是體驗，也很有意義。現在讓我們起草第四份清單，就是我們後半生的“願望清單”，英文叫作 bucket list。這願望清單包含以下一些特點：

- 1) 清單內容重點是行動，是自己希望並將會由自己執行的行動。“祝願”世界和平是很崇高的願望，但不是行動；“去當”無國界醫生才是行動；
- 2) 所有願望〔行動〕應對應我們的人生觀和價值觀〔第三份清單〕，建議在每一個願望後面寫出我們為甚麼要幹那件事；
- 3) 願望的靈感來源包括：
 - a) 前面三份清單；
 - b) 伴侶；
 - c) 親友圈；
 - d) 私人或公開的退休群組；
 - e) 公開媒體有關退休生活的新動向。
- 4) 願望無邊際，一般可涉及的範疇有：
 - a) 遊歷四方，由短暫的旅遊玩樂到深度體驗不同文化均可；
 - b) 增強和擴闊親友圈；
 - c) 學習新知識或技能；
 - d) 培養新嗜好，包括體育運動、文化與藝術修養；
 - e) 服務社區或公益團體；
 - f) 開展新事業，包括新工作或創業，有償或義務。
- 5) 願望要有明確目標與行動，但暫時不需要過份仔細，現在要列出“做甚麼”，不是去研究“怎樣做”；
- 6) 願望可大可小，先把所有想法寫下來，不要作任何批判；
- 7) 長清單比短清單好，三十年可以做很多事情。

願望清單 bucket list

(以下只是例子，各人的清單都是獨一無二的)

行動	原因	時間
<input type="checkbox"/> 把市區公寓單位買掉，遷往離島小屋。	享受田園生活，減輕住屋負擔。	6 個月內
<input type="checkbox"/> 到中國各省旅遊。	個人願望，一直未有時間實現。	每年遊三省
<input type="checkbox"/> 重新聯絡母校同學，相約出來一聚。	重新建立聯繫。	下月
<input type="checkbox"/> 報名學插花。	好奇，看看是否喜歡。	下半年
<input type="checkbox"/> 相約各家人每月聚餐一次。	維繫親情。	即時
<input type="checkbox"/> 報讀文學課程。	寫作一直是我的夢想。	明年
<input type="checkbox"/> 每天運動一小時、控制飲食。	減肥、控制膽固醇。	即時
<input type="checkbox"/> 到社區中心義務教授廣場舞。	擴闊社交圈，喜歡跳舞。	下一季

當認為已列出所有願望後，再把各項目重新排列一遍，把我們最渴望做到的事情放在前面，重點是『渴望』二字，是那些不論大小，不做我們會終身後悔的事情。

這裡想提幾點建議：

- 1) 請給自己足夠時間去回顧和思考，不用急於求成；
- 2) 清單的長短因人而異，最重要是內容，能精準反映真實的自己便足夠；
- 3) 所有清單都是活的，是動態的，是隨著時間和經歷而更新的；

4) 清單的唯一讀者就是自己，內容必須客觀真實，世上很少人（甚至是極少人）沒有憾事，所以不必害羞。

還有一點很重要，不要忘記伴侶的清單！伴侶雙方可先各自列出個人願望，然後合二為一；也可兩人由開始便共同擬定一切。彼此尊重和支持是原則，伴侶雖然生活在一起，但各自人生也是獨特的，若大家本著為對方謀幸福的態度來討論，相信必定得出很圓滿和精彩的成果。

有了願望清單，我們的後半生便有了方向。有了方向，便可以著手為後半生計劃、打算一下。我們或許感到一股莫名的興奮與衝動，要馬上去實現清單中的願望。這並無不可，若有些事情能使我們產生急不及待的渴望，足證明我們之前的反思是做對了。只是我們的後半生是一個很長的旅程，是橫跨三十、甚至是四十年的時空，要規劃和安排的事情不少，必須要抽出一些時間來『算』清楚，以免掛一漏萬。是否想用一年的狂歡，換來往後 29 年的徬徨？我們應該心中有數。相信很多擁有策劃經驗的朋友會知道，計劃越周詳，越能保障心中最愛的實現。

我們談過退休生活有三階段，那就是『開拓』、『優遊』和『安逸』。我們也可以同樣的準則用在願望清單上，把各行動分成『開拓』類、『優遊』類及『安逸』類。聰明的朋友已經知道，分類後的願望清單，已清楚指出我們未來的重點活動，及其實踐的緩急次序。我們也能很自豪地回答一個問題……

『你退休後有甚麼打算？』

在以後的章節，讓我們一起檢視實踐中的一些具體問題。

4. 安心過？

若讀者朋友是順序看這本小書，並對各章內的問題都作了探討的話，相信大家心中已對『跟誰過』、『哪裡過』和『怎麼過』有了一些想法。這是個重要里程碑，因為我們對未來已有所打算，後半生的旅程亦有了方向。至於這次旅程走得多遠，或方向能否一直保持，隨了靠我們主觀努力外，客觀環境因素也不能排除。古時皇帝要帶兵遠征，必會使人設壇祭天，並請奇人異士幫其卜算吉凶。時至今日，有人會拿水晶球來看，有人會用籤問卦，有朋友或許會找個高人來指點，這全都是個人選擇，大可各適其適。不過有很多事情，像是意外，看似偶然，只要細心一想，卻均是必然之物，值得我們早作準備，趨吉避凶。



活出健康

健康是本錢，有健康，所有願望才有希望！然而病痛的發生率，偏偏與我們的年齡成正比，這是命，要正視，不容任何僥倖心態。要知道在很多地方，長者們最大的開銷是醫療費，很多時候還是突發性的，叫人措手不及，對生活做成莫大衝擊。所以在退休計劃中，必須包含以下兩項行動：

1) 醫護開支預算



在很多較發達國家或地區，年長群體的醫療保障已很普遍，一搬都以保險形式出現，有些地方是免費，有的則須付一定金額保費。除了保費，我們也要了解保障計劃所涵蓋的範圍，與及支付金額上限，好讓估計在最壞情況下，要自己掏腰包的數目。如果所住地區沒有醫療保障體系，那就更要知道當地醫療費用行情，並撥備一定數目之金額，以作不時之需。這筆款項可能永遠用不著，那不是損失，是福氣。若沒有它，我們就少了底氣。

2) 以健康換取金錢和時間

自古以來，中醫有所謂“治未病”的概念。預防勝於治療，也是當今醫學界之共識。而花在預防疾病上的費用，遠比染病後的醫藥開支少得多。想減少醫療費用，就要著重預防。健康更大的好處，是給我們更多時間，讓我們享受更多美好生活，實現更多夢想。可是空喊口號是得不到健康的，健康要靠行動！以下是一些最普遍，亦是最基本的行動：

- 定時進行身體檢查：這是非常重要的，且是性價比很高的行動。病向淺中醫，及早發現隱患，既大大提高治療效益，更可避免治重症時的高額費用。即使並無任何病痛，多了解下身體狀況，可助我們量身制定增強體質的生活模式，長保健康。
- 運動、運動、運動：生命在於運動！運動可保青春！運動是不可或缺的日常活動！有朋友也許會擔心長者運動的風險，這是合理的顧慮，故要先了解自己身體狀況，最好獲得醫生的建議，進行適合個人需要的運動。
- 養成健康生活習慣：這幾乎是零成本的保健方法！現在資訊發達，所有好習慣都不再是秘密，拿起手機便可找到：
 - 我們知道應該多吃甚麼、少吃〔甚至要戒掉〕甚麼；
 - 我們知道要運動；
 - 我們知道要作息有序；
 - 我們知道要與人交流傾訴、開放心靈；
 - 我們知道要豐富文化生活、陶冶性情等等



知易行難，尤其是要改變生活習慣，但這絕不是甚麼達不成的任務，關鍵在於我們是否有決心和恆心。試想想，若每天由起床開始，我們都幹著對身心有益的事情，直到晚上回到床上睡一個好覺，明天再開始 全都像是自然反應，漫不經心似的，那是多麼完美的養生模式呢！

處變不驚

活到退休年齡，大家的人生經驗已不淺，相信朋友們都對一句說話不陌生，就是“世界變得很快”。很多時候，即使我們已十分努力，改變總是差強人意。所以我們除了防患未然，也要有底線思維，對可能出現的困境擬定應對方案，萬一惡運真的來叩門，我們也不至徬徨失措。



以下是一些較為普遍的“突發”事情，我們可早作預備：

1) 資產和收入突然萎縮

最為常見的問題有兩種：

- 市場波動使積蓄和收入減少：這是投資市場的規律，長遠走勢是向上，但每過一段日子，市場就出現短暫的滑坡，我們或不能預知下一次金融風暴何時到來，但歷史已說明它必會發生；
- 突發性高額支出：意外、疾病或親人需要幫助都是可能原因。



預防自然是最優先考慮的策略，所以投資要審慎，生活要健康，出入要小心。同時也要制定應急方案，好讓在出事後，我們有辦法渡過難關，例如先撥備一點應急資金，或預先選出可減免的開支項目，於不得已時實施。

2) 需要別人幫忙處理事務

相信很多朋友都有能力和伴侶獨立生活，相互照顧，但我們亦預示到，總有時候我們沒有足夠精力料理所有事項，需要別人幫助；即使還有點精力，我們也可能不想再為某些事情煩心，便交給其他人代理，自己繼續享受人生。下面是一些典型例子：

- 日常家務
- 財務管理
- 醫療護理〔家中或專門場所〕
- 後事和遺產安排

可提供協助的人包括親人或朋友，一般都是我們最信賴，也有能力和意願的人。有些事情倒必需要專業人士去做，親人朋友可作為協調者。這些事情未必急需要解決，我們可以想好後再安排，但不宜拖得太久，若覺得某親友可成代理人，宜及早與之商談，取得共識。



未來充滿未知數，要將每樣事都計算在內，幾乎是不可能，若過份執著於萬無一失，把所有精神時間花在尋找未上門的問題上，也不是我們想過的生活。人生各有不同，然生命規律也有頗多共同之處，隨著人口老化，不少國家或地區都在養老方面投入資源，有的較成熟，有的剛起步，有的靠政府主導，有的以市場帶動，我們大可從當地已有的相關資訊入手，了解並處理好最為常見的問題。有購保險經驗的朋友都知道，購保險不是希望壞事發生，而是預先織起安全網，減少後顧之憂，幹起事來感覺更踏實、更安心。

5. 合算

來到這一刻，如果我們把目前的思考成果歸納一下，可以以一張圖來代表我們的退休設想，圖中有四個板塊，分別是：

- 跟誰過：
這包括退休計劃的合伙人 – 伴侶，與及所有我們希望存在於未來生活圈中的人，他們會在日後與我們互動，也會影響我們對住處的選擇。
- 哪裡過：
那是我們的安樂窩，也是發展朋友圈和實現人生夢想的戰略要地。
- 怎麼過：
願望清單反映了我們對美滿人生的追求，它引領我們找到理想居庭，同時會改變我們的社交圈子。
- 安心過：
良好的生活習慣，穩健的理財方法，加上各類實務的安排，構建實現理想退休生活的基礎。



現在我們為四大板塊加上一條時間線，時間線分成三階段，就是『開拓』、『優遊』和『安逸』，各段長短因個人喜好與情況而定。



四個板塊相互連結，相互影響，在每一個階段或節點上，各板塊的內容和比重因時而變，適應不同環境需要。

明白了各板塊和時間線的關係，我們可嘗試把各板塊的內容化作具體行動列出，並擬定執行時間，這便成了我們的行動計劃書初稿。我們可以把計劃再細分成短期、中期和長期行動：

- 短期是指未來一年內要做的事情，目標已相當清晰，資源已備妥，執行時間也十分明確；
- 中期是指第二和第三年要發生的事情，意向已訂立，只是未到實行時間，準確日子未定；
- 長期是指第四到第五年，想法已有，然而時機未到，仍有變動空間。

計劃書的格式、詳簡程度沒有規定，視乎個人喜好與習慣，有人會寫得鉅細無遺，衣食住行不在話下，連上廁所也不差分秒，最後弄出幾寸厚的文件來；有人則只求大局在胸，所有計劃全都記在腦中，想到甚麼幹甚麼，感覺來了便行動。相信更多朋友會於兩種極端中間取得平衡。

計劃理應每年更新一次，這樣一來，我們便能清楚知道未來五年要做甚麼。有些朋友或許喜歡把中期時間延至五年，長期時間相應推至第十年不等，時間拉長了，覆蓋項目多了，目光也可放得更遠，是好事；要留意的倒是不確定性會隨時間線增大，計劃需要更新的地方也增多，只要不覺得太費神，也無不可。也有朋友會先制訂多個計劃方案，然後逐一細心研究，看看哪個方案最好，當然我們不希望弄得滿桌子都是計劃書，使人眼花撩亂，但若有一兩個後備方案在手中，也不是壞事。

特別一提，這時的計劃書仍然是初稿，要進化成最終版本，還差一步

6. 再說說錢



本書首章談過一點算錢的問題，也提到若我們未把『命』算好，算錢的時機還未到，就算偷步先算了錢，其結果也不一定準確，只能作參考而已。原因很簡單，我們要是不知道下半生怎樣過，那會知道錢要怎樣花？那會算得出多少錢才夠用？

現在的情況不同了，我們以夢想導航，了解到生活各個方面的需求；我們知道未來要做些甚麼事，也擬定了一個（或幾個）五年（或更長）規劃。以這些明確的需求和計劃為藍本，我們便可估算一下所需的生活開支。還記得在首章談到的

生活開支？那只是一個從天上抓下來的比率。現在我們所算出來的，是以我們的理想生活為前提，合乎實質需要的開支預算，很接地氣！

這是一個需要時間和耐心的習作。我們從『跟誰過』、『哪裡過』、『怎麼過』和『安心過』四大板塊著手，估算並分配好各方面的開支；我們也應注意到，在退休生活的不同階段，各類開支的比例需要有所調整；而我們那五年計劃書，也可幫助我們計算短中期的現金流。

我們當然十分希望估算出好結果，即總開支低於我們能負擔的水平，那真是可喜可賀。我們別無他想，帶著興奮和自信，踏上我們的夢想之旅。

若是事與願違呢？

這是不能被排除的可能結果，雖然我們感覺不到興奮，但也不必沮喪，因為我們不是無計可施。以下是兩種情況和相應措施：

1) 錢不夠但相差不遠：

由於有了長遠目標、願望清單和計劃書，我們可以在這基礎上調整各項目的緩急次序，或選擇合適替代方案，以達至收支平衡。因為我們已清楚自己真正所求，所有選擇和決定都是有的放矢，切合實際需要。

2) 錢很不夠用，過不到要的生活：

這的確不如人意，但也不見得是世界末日。我們也許要把生活要求降低，這不代表失敗，就如我們想去歐洲旅行，有人坐頭等機艙，有人坐經濟客位，待遇兩不相同，但同樣可於歐洲著陸，大家都有得著。我們也可選擇繼續工作，因為有了人生目標，以後每一分錢收入，我們都知道為何而賺，工作的意義有了大大提昇；我們更可在環境許可下，於工餘時候去實行願望清單中的項目，不也是在活好我們的人生嗎？

結語：摸著石頭過河

退休怎算？怎算退休？

我們在徬徨？我們在期盼？我們在籌謀？我們在實踐？我們在享受？

古語有云：『多算勝……』

也有云：『千算萬算，不如天算……』

到底算還是不算？

不算？是否心有不甘？

盡算？是否自找遺憾？

更有云：『盡人事，聽天命……』

古人們就是聰明，甚麼情況都總有個說法！似乎都給他們算過了！

人生是旅程、是探索、是體驗。

計劃是指南針，在複雜的環境下，它提醒我們前行方向，不易迷失；計劃是參考線，在多變的情勢中，它幫助我們定位當下，知所進退。

世事常變，作為凡人，無論我們的算計是多麼精密周全，適時修訂是規定動作。

我們摸著石頭過河，每一步，雖難有十足把握，卻仍是心中有數。

在未來漫長的歲月裡，讓我們一邊實現夢想，一邊讚嘆生活之驚艷吧！



祝願所有朋友都找到美滿和精彩的生活！

笑談中

2021 冬

笑談中小說作品：



笑談中非小說作品：

