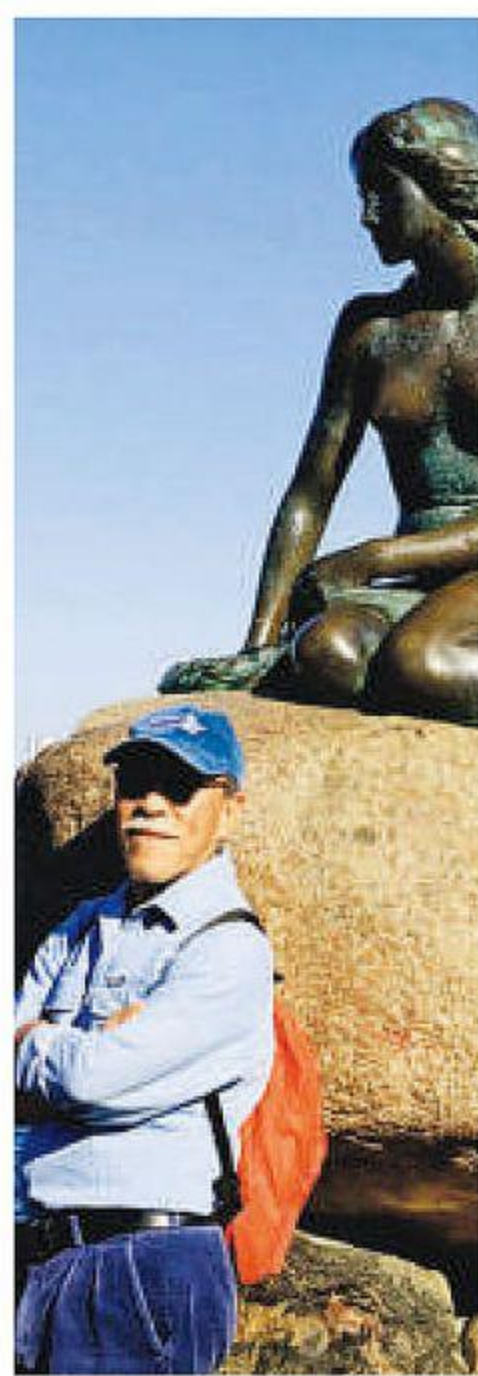


LIFE 健康

人生下半場

第二人生

現年70歲的莫國和是「無腳雀仔」，求知慾相當旺盛，旅行學樂器做義工無時停。他認為退休後應繼續認識新事物，享受生活的樂趣。



# 退休 ≠ 人生停頓 「無腳雀仔」引爆求知慾

莫國和，退休結構工程師。23歲考完工程師試，25歲執業，此後卅多年努力工作，有子有女有孫有樓，60歲正式退休，人生規劃完美得叫人無可挑剔。退休10年，他依然緊守自己規劃的退休「時間表」過活——周一打高爾夫球，周二打網球，周三學色士風，周四踏單車、拉小提琴，周五練國畫……他甚至出書講述自己快樂的老年生活，書名直接叫《退而不憂》，「人應該要有求知慾，什麼都學識一點，不應該退了休就什麼都不理，停了下來」。

文：高嘉莉

圖：曾憲宗、蘇智鑫、受訪者提供

訪問後的翌日早上，收到他傳來的一大段信息，原來是他把訪問內容重點重新整合，再井井有條的傳給記者。莫國和就是如此有條理的人。知道記者在樓下大堂，升降機還未到他的樓層，他已打開家門出迎。見面時，蓄灰白鬍子，穿恤衫西褲和毛衣，完全是個彬彬有禮的紳士。你以為他只是為訪問作好準備，其實他早在二十幾歲時，已經把整個人生規劃妥當。「我年輕的時候已決定將人生分幾個階段，頭20年去學習，中間40年就是去工作，60歲便要退休。如果我預早知道何時要退休，就能有早一點的部署。」

### 自我評估退休「最緊要開心」

莫國和退休前兼任結構工程師、營造師及建築承建商，習慣做事按部就班。他的故事大可納入人生勝利組，年少時家貧住徙置區，他立志考好會考，考入當時的香港工業專門學院（香港理工大學前身）。入讀後，他又為了赴英國實習的獎學金而奮鬥，結果又成功。他考完工程師試時才23歲，英國工程師學會因他太年輕而不願發牌。「結果都要等至25歲才符合年齡執業。」今年他70歲，大半生都完全依照他編寫的「劇本」而

活。退休10年，有兒有孫，每星期的活動時間表都會好好編定，把生活安排得井然有序，鮮有出錯。「我在退休前一兩年再仔細計劃未來生活，目的是為自己作心理評估，預想將來的生活過得開不開心。有些人覺得自己要繼續工作，我都不反對，最緊要過得開心。」

### 習醫 打波 吹色士風 周一學到五

想退而不「憂」，也許大可參詳一下莫國和的退休時間表。

他周一打高爾夫球，晚上學中醫；周二早上跟老同學打網球，下午偶爾到政府的電影、報刊及物品管理辦事處擔任評審員、到營造師學會開會；周三安享兒孫樂，做「柴可夫司機」接送孫兒，晚上又要上色士風班；周四、五是自由時間，有時獨個兒踏單車到科學園或八仙嶺，有時畫畫、拉小提琴或窩在家中看電影，更多時又會處理威爾斯親王醫院管治委員會的義務工作等等。

外表沉穩的他，原來內心住着一隻不願停下來的小鳥，常常想探索未知的世界。他取出厚厚的機構課程簡介翻了又翻。「很多人尤其是專業人士，退休之後就覺得好無聊。

但我就覺得幾舒服呀。人應該要有求知慾，什麼都學識一點，不應該退了休就什麼都不理，停了下來。」

自退休後，莫國和家中的書房早早變成了遊戲室，放滿他的「玩具」——色士風、二胡、電子琴。以為只有樂器？一打開旁邊櫃子，竟發現了他的國畫作品集。才學了半年國畫的他，試過為屋苑的花兒拍照，然後回家慢慢依圖繪畫；亦試過為了畫好一匹馬，特地買下數本名畫家徐悲鴻的書，好好臨摹。

### 放下威水史 活好當下

如此豐富的學習，對一個老人家來說會否吃不消，造成另類壓力？他說：「困難一定有的，但做任何事都毋須做到100分，尤其是你年紀大了，知道自己的體能、腦袋會退化。將自己的要求放下就可以了，像學琴不可能話要學到演奏級。有自知之明，人就會開心點。」

退休後不再是上司、主管，再沒有下屬來詢問你意見，沒有會議要主持，沒有密麻麻的工作日程，很多香港上班族都不習慣。莫國和深信，人應該要適時順勢。「有些朋友常常懷緬過去，退休後常在想以前的威水史，現在沒人理他，就會覺得很沮喪。所以離開崗位就要適應及放下，調整生活方式和心態，做好當下的事。」而當下的他就選擇放下多年工程師的專業，踏出舒適區。「後生沒有時間去做背包客，現在我還有這樣的想法。」他打算未來前往能用英語溝通的歐洲國家，獨個兒展開背包之旅，就是如他所言，量力而為吧！



練習國畫 莫國和繪畫的馬匹及雞隻，栩栩如生。



教孫滑雪 擅長滑雪的他亦親自教孫兒孫女滑雪。