

# 老年減法過生活～退休後的生活管理

撰文：洪婉紋老師



老年是每一個人必經之路，每個人都會老，老化是生命發展中的必然，理財是理一生之財，不是解決眼前燃眉之急的問題，有效的理財規劃應依照家庭生命週期階段來做規劃，尤其是老年退休階段，收入變得有限，根據衛生福利部 106 年老人狀況調查，臺灣 65 歲以上的老年人，其經濟來源有 14.76%是自己的儲蓄或投資、12.29%是退休金或一次給付的社會保險，而自己的收入約占 9.47%，加上軍公教勞保與國保給付為 18.77%，可以達到 55.29%，在依賴子女或孫子女奉養的比例方面，則為 24.34%，可見老年人的經濟 5 成以上要靠自己。老人退休安排，是實際退休後的生活做的計劃程度，不僅考慮金錢財物管理，還包含每日生活作息、身體健康、嗜好培養、人際關係、心理調適、休閒安排等面向是需要有計畫性的退休觀念。所謂「錢非萬能，但是沒錢卻是萬萬不能」，我們無法決定自己能夠活多久，但是卻能決定自己退休後的生活品質，因此我們需要學習退休後的老年生活的反思，例如：退休後有甚麼職志？想過什麼樣的生活？金錢不是萬能，但多少錢才夠？有預備退休後的短、中、長期

目標嗎？

人的一生活忙忙碌碌，年輕時為了家人和生活努力工作，年老退休後的生活應該是自己的責任，可以決定為自己而活，生活安排以自己為中心，對事情觀點也不再是絕對的是非，能從全面或整體方面來考量，物質需求降低，物質慾望應該有所取捨。「斷捨離」是這些年很流行的觀念，指的是減少不需要的物品數量，使生活及人生步上軌道的生活指南與處世之道。今天不管是住在都市或鄉村，居住空間都是寸土寸金，好不容易有個安居處所，搬進喜歡的房子裡，如果還不斷的買和堆積物品，不僅是花錢買沒用到的東西，還堆了滿屋子，影響活動空間，甚至有可能因此受傷。到了老年退休階段，有能力規劃自己的老後人生，也應該要學會透過斷捨離的做法，將家庭物品有所整理，過個「減少與簡單」的生活，不買不必要的東西，具備分辨「必要」與「想要」的能力。尤其是現在網路及資訊發達、產品多元、琳瑯滿目，可能一不小心就會陷入「想要買」的陷阱，而非「需要買」，「減法過生活」才能看緊你的荷包，幫你節流。

針對退休老年如何在生活中運用「減法」，降低物質需求呢？以下有幾個方法可以提供參考：

**（一）低脂少油的飲食與規律生活：**讓自己的生活保持規律，例如，有固定時間運動，低脂少油炸、天天五蔬果，三餐 7~8 分飽的飲食習慣，常與家人和朋友相處，維持好的人際關係。

**（二）列出購買清單，降低不必要的物品欲望：**每次去賣場或市場，先列出想要購買的生活物品清單，避免一次帶太多現金出門，也不要帶信用卡，以降低不必要的物品欲望，避免買太多的東西。

**（三）少搭車、多走路，有益健康：**如果要去採買的地點是走路就可以到，就走路吧！走路有很多好處，例如，釋放壓力、消除疲勞、減緩失智症狀、預防心血管疾病、鍛鍊肌肉等。

**（四）小房不差，合宜舒適就好：**退休後可以選擇一間伴侶二人，或者自己居住剛好的一間房子就可以，因為兒女都長大了，可能有自己的事業、家庭

和生活，不會想跟父母住一起；選擇適合單身或兩人居住的房子，方便打掃，住起來也較為舒適，因為人少房子大，打掃起來是很累人。

**(五) 看淡生死、放下煩惱：**除了物質管理要減法，也不需要跟別人比較、不用羨慕別人、不操別人的心，看淡生死，一切順其自然。人生下半場想想如何過得更有意義，例如，當志工、結交共同興趣的朋友，讓生活過得更有意義和價值。

**(六) 豐富生命、減少遺憾：**想想是否還有未完成的夢想，例如，以前為了工作，沒有時間做自己喜歡的園藝或木工等，現在退休了，可以不為工作、不為賺錢，只為自己喜歡的園藝或木工，動手做或找回自己喜歡的事情。

對很多人來說，儘管知道自己已經擁有太多東西或「想要的」慾望太多，仍做出自相矛盾、持續性的購買行為，而買的東西不一定全是高檔貨，很多都是促銷價、很便宜，或者有多人團購時，就會忍不住多買一些，也總是抱持著「反正便宜，多買沒關係，或者之後總有機會用到，當然要趁便宜時候，先買起來的心態。」這些可能跟原生家庭或是環境有關係；但不論如何，其實無法有效管理或整頓物品的人，同樣管理不好金錢，因為物質是金錢的另一種形式。如果想要加強管理自身的金錢財務能力，可以從身邊的物品整頓開始，要意識到「物品是花錢買來的」這樣的想法，特別在老年生活對於物質需求會較低，學會過著減法生活，檢視哪些是心中「必要」和「需要」，若是能清楚學習分辨「必要」與「想要」，物品與金錢之間，便能維持良好的平衡關係，亦能提升優質的老年生活。

## 參考資料

山下英子 (2016)。**中年斷捨離：找回做自己的力量** (游韻馨譯)。臺北市：太雅。

內政部全球資訊網 (2021)。**100 年第 11 週 (98 年老人狀況調查結果)**。取自 <https://www.moi.gov.tw/cp.aspx?n=3455>

張德聰、林振春、王淑俐、周麗端、唐先梅 (2017)。**銀髮族生活規劃**。新北市：國立空中大學。