

## 迷你退休

「退休」這個字眼（或者說這件事）對現今社會大部分人而言存在著幾種意義，是憧憬、是規劃、是目標或甚至可以說是過程！尤其在填鴨式教育薰陶下的臺灣民眾更是認為「按部就班」是經歷人生及職場的不二法門，因此，大家只要兢兢業業的在職場上打拼到 65 歲以後退休就能盡情享受退休後自由、自在及自主的生活；這樣的思維邏輯似乎很完美，但卻忽視了很多的潛在因素。

以大學畢業（22 歲）即進入職場工作的人來說，工作 45 年（以勞保年資 5 年 1 個基數計算），退休時已經是 67 歲了，在這 45 年當中經歷工作壓力、職場環境壓力、加班、熬夜、交際應酬等不同破壞自己身、心、靈又無法抗拒的外在影響，退休後還有多少體力、多少年可以享受自己的人生？更遑論實現自己年輕時候的夢想？正如前陣子一則電視廣告：一位年邁的父親跟自己的兒子對話：這是我跟你媽年輕時候的夢想，唉！現在也沒體力可以實現了！雖然是一段簡單的廣告詞卻能發人深省，曾幾何時當自己跟自己對話時，問過自己：這樣的人生是自己想要的嗎？大多數的人最後的答案終究不得不跟現實低頭！為什麼呢？錢？家人的期望？還是缺乏了改變的勇氣？或者這些因素全都包含在內呢？

人是週期性、習慣性的動物，一件事做久了就習慣了、一群人相處久了也習慣了、工作 5-6 天休息 1-2 天的週期也變得理所當然了，試想，習慣性、週期性有錯嗎？沒錯，那為什麼只有少數人從職場退休後能保持健康的身、心、靈呢？答案很簡單，因為每個人對於習慣、週期的適性不同，但現階段職場不可能因每個人的適性不同而調整工作的週期，所以對於某部分的族群而言，職場的工作是壓抑、是強迫性的習慣，為了生存必須強迫自己去適應，為了社會認同、家庭認同必須去習慣，進而在自己的心理上產生了壓迫、在自己的生理上發生了變質！因此，市面上勵志書籍、大眾傳媒談話性節目或是報章雜誌裡的短（散）文常常都在告訴我們「調適心理、莫忘初衷、善待自己、釋放壓力」。

「紓解壓力、認識自己及重新找回熱情與動力」等話題已成為新

興世代最熱門、最潮流的趨勢，然而「迷你退休」的概念正是體現這些話題的思維；所謂「迷你退休」就是1年之中有3個月（含以上）的時間用來渡假、做自己想做的事情、完成自己的夢想，藉由調整自己的步調，重新找回自己、調節壓力，在返回職場前，重拾熱情與創意，創造出更多的可能性（雖然可能返回的不是原本的職場，但卻可能是較適合自己的工作）；換一個角度來看，也是將原本訂在65歲退休後想要完成的事情，提前在分配在工作生涯的每一年的每一年逐步完成！這樣的想法不僅可以完成自己的夢想（甚至可以擴大夢想），也不會讓人產生遺憾。

要達到「迷你退休」的目的必須具備幾個條件，相信有了這些條件，想要迷你退休就不是難題或讓人掙扎的事了：

- 一、理財規劃：正確的金錢分配與穩定的理財投資可以讓你在迷你退休期間不用擔心用錢問題。
- 二、夢想規劃：其中包含旅遊計畫、自己想要完成的事情的規劃等，可以让你完全放鬆或投入的自己想要完成事物。
- 三、具備勇氣：實行迷你退休必須要有捨棄原本職場的覺悟與勇氣，因為等你返回職場後不一定可以回到原本的公司！雖然如此，但這也是迷你退休的精隨，因為原本的工作不一定是最適合你的工作，也可能是讓你疲乏、睏倦的工作。

拿出勇氣面對自己，勇敢的規劃自己「迷你退休」的生活，創造出屬於自己的人生價值與活力，不做不怎樣，但做了一定不一樣！