

律師夫婦42歲退休 追尋健康圓兒時夢

2019年1月28日 07:16

其他文章 ▶ 點擊查看新聞列表



舉報



■同時醉心太極的黃思敏(左)與徐耀生(右)，夫婦兩人演練推手。

圖文：本報溫哥華記者馮瑞熊

隨著人口趨於老齡化，很多人不斷將退休年齡推遲，但有人逆勢而行，提早宣告退休，騰出人生餘下時間，追尋以前忽略了的東西。這些人當中，不乏擁有專業資格、高薪厚職人士，選擇在事業高峰時提早退休。一對於12年前提早退休的華裔夫婦表示，退休不單令他們有重生感覺，兩人更找到共同興趣，就是打太極拳。

有研究發現，打太極對改善健康有顯著功效(詳另文)。

黃思敏與丈夫徐耀生都是專業律師，兩人育有一個兒子。她坦言，丈夫在香港任職律師時，工作忙碌，根本抽不出時間陪伴家人，12年前，分別是42和43歲的黃與徐，在事業黃金時期，宣布提早退休。

「夠了！」黃思敏向《星島日報》記者憶述退休前有這樣的感覺。曾是香港立法會法律顧問的她自嘲說，自己賺錢不多，貢獻也不是很大，很想有另外一種生活方式，去發展其他興趣，於是萌生退休的念頭。她丈夫徐耀生也因為工作過於忙碌，抽不出時間陪家人、特別是兒子，加上身體出現毛病，決定與妻子一起退休，舉家回流溫哥華居住。

打太極拳找到共同興趣

徐耀生說，提早退休也經過一番掙扎。他剛到溫哥華，香港方面不斷邀他回去幫忙，盛情難

卻下，他曾以項目形式返港工作，但過了一年後，他說：「我發覺自己兩頭唔到岸，身體很虛弱，還驗出有脂肪肝。」他在溫哥華生活簡單，回港後已感到不適應，令自己壓力更大，最後決定全身引退。

他坦言，當律師時，收入的確是不錯，也不容易放下，不過，他說，有些東西是金錢無法計算的。

退休初期，黃思敏致力尋找自己的興趣，以及實現小時候想做的事，她打乒乓球和羽毛球，學習吹色士風（Saxophone，或稱薩克斯管），徐耀生也想與妻子發展共同興趣，無奈他對打乒乓球、羽毛球、吹色士風均興趣不大，經過數年的摸索，夫妻兩人終於找到一樣共同愛好，那就是打太極拳。

在香港時已學過太極的黃思敏，來加後重拾這種「伸筋拔骨」的運動。她說，打太極不單穩定她糖尿病病情，更改善身體狀況，「練太極教會我如何運氣，對我吹色士風也有很大幫助。」至於一心想搞好身體的徐耀生，對太極也產生濃厚興趣，「我一直喜歡中國功夫，太極屬內家拳，以心思指揮動作，令我身體有很大改變，現在說話中氣都與以前不一樣。」

黃思敏稱，夫妻兩人現時在列治文武極堂，每周5日，每日2小時跟隨來自北京的高峰師傅打太極，更協助他教導《易筋經》。她說，打太極不單是運動，更修身養性，現在她生活中最重要的三樣事情：宗教、音樂和打太極可以相輔相成，「打太極可以幫助我吹色士風，我可以一邊冥想，一邊打太極。」

黃思敏夫婦均稱不後悔提早退休。徐耀生指，除有更多時間陪伴家人和改善健康外，還多了時間給自己；黃思敏則形容自己退休生活如看《老夫子》漫畫中，找到一些「耐人尋味」的東西，自己有重生的感覺，也與家人關係有所改善。她說：「我上半生是爭取成就，下半生希望重新過自己的生活，也去關注身邊的人。」

與黃思敏夫婦一道學太極的陳玉貞，也是一名提早退休人士。她說以前因為工作，未有注意健康，及至2000年，當時她仍未到40歲，感到自己身體虛弱，血壓低，決定提早退休，現時也醉心打太極。她向記者說：「很多人以為退休人士會有很多空閒時間，但我每周6天打太極，時間還不夠用呢。」



■黃思敏(左1)、徐耀生(左2)和陳玉貞(右1)，跟隨師傅高峰(右2)學習太極多年。