0405 退休生活是另一種風光

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.154～156	無	**1 退休生活是另一種風光**	1.1 退休是一生中必經的過程 1.2 退休是一個新階段的開始
		2 退休人生的黃金歲月	2.1 開創事業的第二春 2.2 建立宗教信仰，坦然面對人生的終點站

0405 退休生活是另一種風光

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.154	無	**1 退休生活是另一種風光**	1.1 退休是一生中必經的過程 1.2 退休是一個新階段的開始

1 退休生活是另一種風光

1.1 退休是一生中必經的過程

1.1.1 人生在世本無所謂得失，只是一個接連不斷的起伏過程

--如同登山，上山時欣賞大好風光，下山時也可欣賞另一種風貌

1.1.3 瀟灑接受這樣的事實

1.2 退休是一個新階段的開始

1.2.1 退休是個人對社會、家庭責任告一個段落

1.2.2 退休的人並不等於無用的廢物，不等於失去人生的價值

1.2.3 接近退休之時，做好更上一層樓的準備

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.155～156	無	**2 退休人生的黃金歲月**	2.1 開創事業的第二春 2.2 建立宗教信仰，坦然面對人生的終點站

2 退休人生的黃金歲月

2.1 開創事業的第二春

2.1.1 現代醫療進步，退休後還有多年光陰可享用

2.1.2 從事社會公益慈善工作的服務

2.1.3 從宗教的信仰和實踐中自利利人

2.1.4 發展文藝、運動、旅遊等的興趣

2.1.5 種種讓身心健康、安定、踏實的活動，例如

--念大學、參加讀書會、學佛參禪、學畫畫、雕塑、書法、練拳等

2.2 建立宗教信仰，坦然面對人生的終點站

2.2.1 安排宗教生活

2.2.1.1 每天晨昏誦經祈禱，定期到寺院禮佛共修或上教堂做禮拜彌撒

2.2.1.2 例如學佛的人每天做固定的課誦，每個月參加宗教的團體活動，每年在寺院裡精進修行及做義工；多參加念佛、禪修、誦經、抄經、弘法、助念、關懷以及宗教服務等活動

2.2.2 宗教修行讓生命再度升起安全感

2.2.2.1 體驗生命

2.2.2.2 坦然、喜悅地迎接人生最後一秒鐘的到來

2.2.2.3 佛教徒相信，只要平時的信願行具足，臨終時必感諸佛菩薩的接引，那不是生命的終結，而是無限的延伸

2.2.3 人世間的環境只是一段旅途

2.2.3.1 當我們走完這個階段後，就是另一個菩薩道階段的開始

2.2.3.2 宗教信仰、宗教生活的體驗，為退休後的生命注入新希望

討論題目

1. 我們應該用何種態度面對退休？
2. 如何規劃退休後的生活？
3. 為什麼宗教信仰對退休生活很重要？
4. 佛教徒用甚麼態度面對人生的最後？