

退休二三事： 學會與退休配偶相處



「我先生退休了，我在家要跟他聊什麼？」

「我一直催眠我先生不能退休，家裡經濟會無以為繼。」

「我先生老是窩在書房，我不知道他在做什麼。」

該如何好好生活，總是以「等退休後再說」，
待真正退休，才發現自己已經沒有享受生活的能力了

不要被「沒有能力安排自己的生活」影響，
學會這3招，和配偶一起享受優質生活：

1. 重新分配 家庭工作

很多時候不是配偶不做，而是不知道該如何做。家事劃分好，說清楚講明白。多一點耐心，多一點包容，讓家真正為兩人所共同持有並共同努力維護。

2. 明示 個人需求

釋放一部分個人時間和配偶相處，尊重配偶的想法之餘，也要明示自己的需求，以溫柔堅定的態度持續過相互成長生活。

3. 輪流安排 雙人活動

夫妻一起活動，有助於提升婚姻品質，輪流安排活動，增加彼此參與熱度，尊重對方的安排，事事皆無完美。

一次次相偕經歷各種各樣的人事物後，妳(你)會發現，
最好的朋友就是配偶，一起朝氣蓬勃的退休樂活!



本府員工協助方案專線提供
安心諮詢服務
可來電 0800-028-885



資料來源
大人社團 宋紫菱