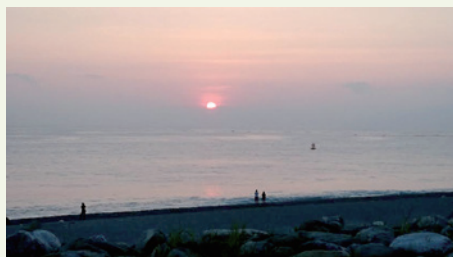


我的退休生活

◎文 / 林銘德



【圖一】



【圖二】



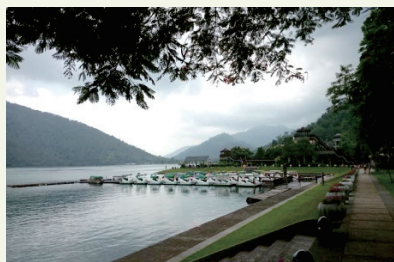
【圖三】

就如同我的成長過程一樣，我的退休生活並沒有事前的規劃與準備，好像適時就會有一條路出現在面前，你就沿著它走下去。2003 年好友賴明亮醫師借調慈濟大學擔任醫學院院長，要我幫他處理慈大的醫學研究所所務，它是國內最龐大最複雜的整合博士班，成員包括生化，生理，微免，醫技，臨床，護理，公衛，醫資等。自從成立以來，所長常由院長兼任。但是細心的賴院長覺得這樣複雜的單位應有專人負責。2004 年我正式從成大退休開始在慈大工作。到花蓮之前，我對花蓮認識不多，只知它是地震多，風景美的小鎮，從未想到移居此地，當然內人在花蓮明義國小的美好回憶也是我們到花蓮的助力。在慈大的六年中，我盡力而為，也讓醫研所順利通過教育部的評鑑。但是很遺憾並沒有達到自己的預期，如此龐大的整合真是不容易，尤其是向心力的培養與維持是最大的挑戰。雖然如此，花蓮之旅也讓我

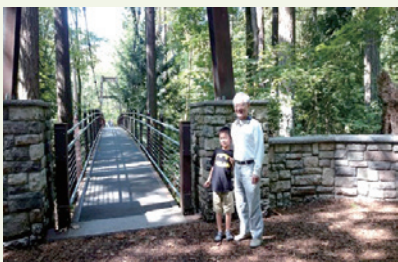
有機會多了解慈濟的慈善事業，體會證嚴法師的感召力以及人力再利用的威力，也感受到“分享”的作用與效果，它是關懷，愛，與倫理的 最佳傳播的工具。更開心的是我們被花蓮黏住了，這也讓我的退休生活更舒適。

我們每天例行的工作除了吃飯，睡覺外，就是散步走路。花蓮市周邊景點很多，而且離我家很近。還在慈大上班時，因為時間比較受到限制，走路都在清晨，地點也在附近五公里內的美崙山（南邊 3 公里，7 分鐘，海拔 108 公尺，圖一），七星潭（東北 4.6 公里，9 分鐘，圖二），或北濱公園（東邊 3.7 公哩，10 分鐘）活動，不論是看山或看海，清晨的空氣太好了。

從慈大退休後，活動範圍也漸漸擴大，北至太魯閣國家公園（北邊 22 公里，32 分鐘，圖三），南至鯉魚潭（南邊 21 公哩，33 分鐘，圖四）都常是我們走路



【圖四】



【圖五】



【圖六】

的地方。

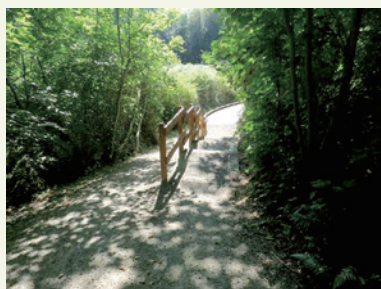
這些年來在花蓮最大的享受就是看雲看山看海隨著氣候日照的不同，它們可以是明亮清晰，可以是灰暗無彩，但是他們的遼闊與自然，看起來仍是舒暢的。既使夏天去美國與小孩、孫子們聚會，我們還是維持散走路的習慣，雖然在貝爾維尤（Bellevue，西雅圖東邊的小鎮，中間隔著華盛頓湖）和賓城兩地跑，我們停留在貝爾維尤還是比較長，它真是避暑的勝地，八、九月的氣溫大概在 12-25 度，濕度又低，既使陽光普照也不會太熱，白天幾乎隨時都可以走路，植物園（圖五），市公園（圖六）或穿梭其間的小徑（圖七）都是我們常去的地方。

貝爾為尤的都市規劃很好，它的走路小徑四通八達，沿著森林、花園、公園而

設計，鬧中取靜，雖然沒有大海可以看，華盛頓湖的晚霞（圖八）也蠻吸引人的。散步走路除了可以欣賞自然，拍攝美景外，還可以胡思亂想，那往往是思潮的來源。

從慈大再退休後，可用的時間增加很多，開始找一些自己比較有興趣而且做得來的事做。先把幾年前跟 Tommy 一起重建的室外陽台再油漆（圖九），連在費城的女兒也把她家的室外陽台交給我處理（圖十）。比較有成就感的是重新油漆屋內的門及櫃，尤其是把廚房內本來已經被蒸氣燻得脫色變白的牆櫃經過砂磨上漆後渙然一新的感受（圖十一）。

2010 的春天即將從慈濟退休之際，林其和院長要我回成大輔導年輕教師，醫師。他覺得一般大學設有導師輔導學生的



【圖七】



【圖八】



【圖九】



【圖十】

學習及生活管理，但是對於新進的年輕教師，並沒有任何制度上的作法可以協助他們在新的環境成長。他認為我一路參與成大醫學院的創建，看著它的成長、茁壯，我了解它的傳統、它的特色、甚至它的資源所在。他希望我能夠透過經驗分享讓這些優點、傳統能夠傳承下去。而且他們在教學上如有困難，我過去的經驗，或許對他們也有幫助。這種「照顧，傳承」頗有創意。從此我一個月回成大兩次與年輕教師，醫師聊天。

人的共同心理，從小到老無論那一個年齡，都需要安慰與鼓勵，得意的時候很希望人家說「讚」，不如意的時候就需要人家的同情。而「傾」就有意想不到的效果，他們的心聲，無論是得意的、失意的，對他們都有舒壓的作用，並且使你了解什麼時候要鼓勵他，什麼時候會同情他。「分享」是經驗交換很重要的行為模式，我在慈濟體會到它的威力，它比「上



【圖十一】

課」更具影響力、感染力。我的經驗分享，或許使他們覺得似曾相似，因而有參考的價值，而他們的想法使我更了解不同時代，不一樣背景的人，即使面對同樣的環境也可能會產生不一樣的反應。這些分享讓我思考的層次增加了不同的面相。這幾年的工作最使我感動是這些老師都能真誠的跟我分享他們的想法：不論是高興、埋怨、困惑、甚至憤怒，讓我覺得他們相信我、信任我。這種被尊重的感覺使我更樂此不疲，也使我傾聽他人心聲的習慣更加強。這是此項服務給我最大的報酬。我能執行此項任務主要是得到院長及同仁們的信任與支持，很感恩。

退休的生活最大的好處就是時間的鬆綁，自然壓力就減少，很多事可以隨意而為，可惜歲月並不會因此而減慢，身體的衰老，漸漸有感，失眠，痠痛接踵而來，如何因應，又是退休生活的另一章了。