

我的退休生活 「徜徉於天地之間」

◎文 / 生理所退休教授 陳洵瑛



我雖不是敝單位最資深、年長的教師，卻是最早退休的一員。主要原因是想在個人生涯的後半段做些不一樣的事，並讓位給年輕人。因此退休前三年便開始規畫我的退休生涯；不再收研究生，執行研究計畫至退休為止，並於退休前一年學習網誌、加入合唱團、尋找志工團體等。掐指一算，退休已四年多，回顧這段無業的期間到底做了些什麼，美其名曰「徜徉於天地之間」（請參考我的部落格 <http://skyandland-grace.blogspot.tw/>），講白些就是老伴戲稱的「吃喝玩樂」。

退休初期花了不少時間整理相片 (http://skyandland-grace.blogspot.tw/2009/10/blog-post_08.html)，

一面回顧過往，一面思考如何度過熟年（或晚年）。喜愛音樂及合唱的我在退休前參加合唱團 (http://skyandland-grace.blogspot.tw/2009/10/blog-post_16.html)，挑選的要件是白天練唱、離家近，且須有一定的水準，如此才能持之以恆，盡情享受和聲之美。此外也加入一些志工團體 (http://skyandland-grace.blogspot.tw/2009/10/blog-post_28.html)，除了伴讀或課業輔導之外，也參與濕地保護的工作。擔任志工讓我體會「施比受更快樂」，並認識一群好朋友（大多是退休老師），也從象牙塔中走出來，了解社會的多面向。這些是「樂」（音樂和快樂）的部份。



既然賦閒在家，便認份地當個專職的家庭主婦。除了偶爾到外面打打牙祭外，大部分的時候在家洗手作羹湯。在食安問題嚴重的氛圍下，自己採購食材，做簡單的家常菜，既衛生又安心，解決「吃喝」的需求。若旅遊在外，則必打聽當地美食，為行程加分。

個人一直認為「玩」是促進身心健康的不二法門，尤其是親近大自然的玩法，不僅能鍛鍊體魄，還能怡情養性，所以退休後有機會就趴趴走。喜愛自然生態的我們出門必備的裝備有望遠鏡及相機，其他行李則以輕便為原則。平日走路或以單車代步，旅遊時亦若是。貪玩的我出遊前必上網查資料規劃行程或選擇適當的旅行

團，旅遊回來後寫遊記、貼相簿，讓親友跟著我神遊一番，老伴因此羨慕我玩一趟卻前後共享三回。除了國內，足跡也遍及歐、美、亞、非及大洋洲。隨著歲月流逝，體力漸退，旅遊點的考量也逐漸捨遠求近。日本因為交通方便、治安良好，是最適合自助旅遊的鄰邦，可惜語言不通。人云「活到老，學到老」，為此去學日文，也打發一些時間。

這些活動讓我退休生涯依舊忙碌，且能保持身心健康及好氣色，自認是個明智的選擇呢！若您已屆退休年齡，建議在工作之暇能培養一些興趣，並做好退休生涯規畫，未來必有精采的熟年生活，千萬別無所事事，讓自己凋零得太快唷！