



一 範圍涵蓋：寫計畫、編刊物、帶讀書會等。社區刊物每半年出刊1次，讀書會則3週1次，遇有大型活動，我也要參與規劃，貢獻智慧。就在精省的前一天，我到台南社教館接受「推行社教有功人員」獎勵，雖然只是獎狀乙幀和獎品1份，但是給我的鼓勵很大。我認為社區的人為社區做事，是天經地義的事，何況能為人服務就是身體健康的證明。

四、運動：我向來有晨起運動的習慣，可是常常為了趕上班，而不能盡興。我喜歡慢跑、赤足走健康步道，面對晨曦作深呼吸，而後拿塊麵包到廟前池塘餵魚兒，自得其樂，另外，我也想參加外丹功、香功組織，每天有規律的作運動，這些都可以在我退休後充分的享受其中樂趣。此外，我也要常常到附近的休閒農場去，爬爬山享受森林浴，甚至「返老還童」灌「肚猴」去。一個人要多運動，要活就要動，會動才能活，是確切之言。

以上是瑩瑩大者，總之，我希望在退休後有健康的身體，能為社區及地方服務，多看好書，常出國觀光，環遊世界80天，這樣，我的人生就沒有白活了，我和台灣地區多數人的看法一樣，能活70歲就夠了。(本文為1999年國際老人年「關懷老人」徵文比賽社會銀髮組佳作作品)



## 敬告讀者

豐年社與齊舜傳播公司合作，拍製「鄉間小路」節目，即將推出「合理化施肥」系列，自今年7月16日起至10月8日止，於每個星期天上午8:00-8:30在全民電視台播出。

主持人是社會公益形象良好的廖偉凡先生，

及台灣大學農化系教授吳三和博士，他們將以深入淺出的解說方式，配合成功農家的實務經驗，介紹6種蔬菜及7種果樹的「合理化」施肥技術。

「合理化施肥」節目播出時間表：

- 7/16鳳梨
- 7/23蓮霧
- 7/30芒果
- 8/6葡萄
- 8/13芋頭
- 8/20高筴
- 8/27文旦
- 9/3空心菜
- 9/10羅漢門珍珠芭樂
- 9/17桶柑
- 9/24甘藍菜 / 紫高麗
- 10/1大白菜
- 10/8芹菜管

／編輯部