

→ 靜，才是最佳的養生之道。

三、終身學習：退休後更應廣泛吸收各方資訊，讓自己能力和實力不被社會淘汰，切勿自築藩籬，努力拓展新領域，發展自己多方面才能，培養多元興趣，夫妻如能一起培養共同嗜好、結伴享受，其樂無窮，就不會覺得寂寞與無聊。

四、事業再造：「經濟」是影響退休品質的因素之一，不妨存點老本，但夠用就好，別死守錢財，其他財物分批贈與，別一次散盡，贈與愈久，親情愈濃，感恩愈多。有了自給自足的生活能力，何妨走出戶外，選擇人生第二志業，參與社會服務，擴大生活圈。一方面彌補退休後恐慌的心情與失落感，一方面分享不同人生旅程經驗，永保年輕朝氣活力。

五、心靈調適：人老了，多點童心，少點世故，勿倚老賣老，才能發現

人生的價值脈絡，與真正值得努力的目標。人終其一生，在意太多，但它們究竟該佔多少比例，如何放下不再牽掛，學著「捨」，懂得「擇」，才能把握有限生命，回歸生命本質。

老本是生命的自然現象，不足為慮，可慮的是存有人老心亦老之老年迷思，其實退休老人不是問題，而是老年人被隔離在社會上有用、有價值活動之外。

目前一般先進國家對退休老人的態度，已由消極安養照顧，轉型為積極的開發與利用，不再僅視為折舊的有機體，而被視為社會的人力資源與寶藏，他們擁有豐富的工作經驗與智慧，只要有心開發，老人內在趨力的成長難以限量，及早規劃，皆可順利轉型，相信夕陽之年，仍能餘暉閃閃，燦爛瑰麗。

(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) 



豐田網

品質第一是我們所堅持·顧客至上是我們的理念

主要產品：遮光網/防蟲網/防風網/防霜網/漁苗網/雜草抑制蓆/蔬菜網/蘭花網



洽成穩織造廠股份有限公司

台中縣龍井鄉忠和村海尾路 256 巷 1 號  
TEL : 04-6392-855 FAX : 04-6301-918