

看了「豐年」  
看 讀者投書，  
有關農業退休人  
員心理建設的問

題，退休真的有那麼可怕嗎？我是不這麼想。退休是每位服公職人員必經的過程，每個人都必須面對的事實。91年7月15日我屆齡退休，46年又7個月的公務生涯就此結束，緊湊忙碌有規律的生活不再呈現。退休後就可做我自己想做的事，每天還是依過去的習慣，清晨5時起床梳洗後，便去附近的國校運動場與大夥兒一起打太極拳，然後又再去郊區健行爬山，走森林隧道，把運動列為第一優先，也是我的中心工作。

除此之外，我是閒不住的人，天生勞碌命，親友常勸我不必那麼操勞，好好享享福，人生有幾何？我真不知道什麼叫享福，我只想身體健康、精神快樂就是享福，我深怕“閒得病”，閒下來就會生病，要活就要動，忙得讓生病的時間都沒有。

在退休前1、2年便收集有關退休後生涯規劃之類的書籍，和打聽退休後朋友們所做的生涯規劃，來調適自己的心態，由於筆者退休前任職於農業改良場，在服務期間早已購買一小塊土地，一方面能與工作相結合，進行相關之研究，另一方面也可使我公務忙碌之餘，提供我閒暇休閒運動的好去處。這片田地上的一草一木都是由我親手栽種，它們的開花結果都是我經驗的累積，首先是種文旦，間雜有紅柚，文旦採完不久又有紅柚可吃，文旦參加評鑑得過三等獎，後來因成果豐碩，愈種愈有興趣，

## 退休真好

／陳添來

愈來愈有成就感，陸續又種植香蕉、楊桃、桔子、菠蘿蜜、石

榴、番石榴、紅龍果等20餘種果樹，除此之外，又預留蔬菜瓜果區，隨著季節之不同，種植各種短期葉菜和蕃茄、甜椒、洋香瓜、西瓜、綠竹筍等，供自己享用外，也讓親朋好友品嚐，有時聽到稀奇植物，如早期的牧草、白鳳豆也在我這塊田地栽培過，不論是果園區與蔬菜瓜果區，我都投下工夫時間去管理，我們家人把這百果園取名為「田邊俱樂部」，這是我們全家人休閒養身兼消遣的好去處。

在退休前三年與內人一起去學習太極拳，每週1、3、5晚上練拳，一則鍛鍊身體，另則可以結交許多朋友，假日閒暇時去看看老朋友，或去參加昔日輔導之農業產銷班之班會，敘敘舊，到處找靈感，蒐集資料，讓我熱愛的工作，不會因我退休而出現斷層，反而因有更多的時間而有所精進。

原來退休生活是可以如此美好，不用為了開不完的會而煩惱，為寫不完的報告而操心，更可不用看別人的臉色，受著莫須有的官腔。可以為自己而活，過自己想過的日子，做自己想做的事，隨心所慾真是人生最高境界，至此我才體會出來；“人生過程一高一多一少”。少年學歷要高，中年經歷要多，老年病痛要少。所以要活就要動，退休後無所求，身體健康心情自然愉快，人生不是變老而是變好，現在我可以大聲的說：「退休真好」。

