

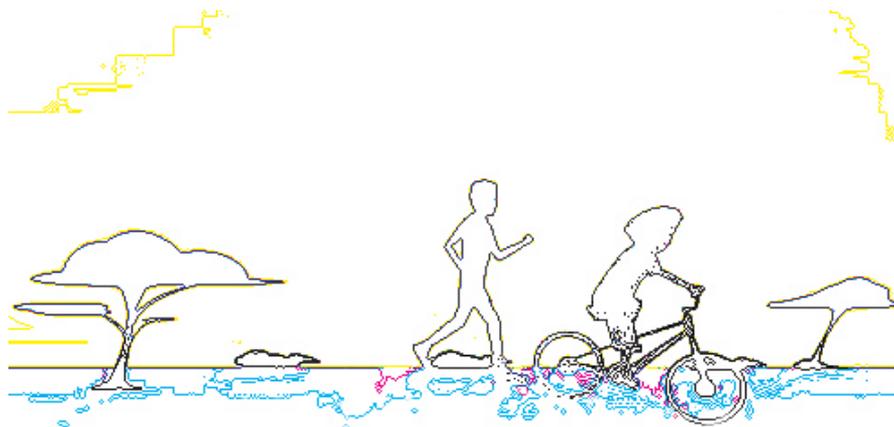
退休生活之我見

遙望未來回首

姚學昌



退休生活為一個人的人生中是非常重要的階段，一般在六十五歲退休後，就不任公職。而人的壽命因為醫藥發達而延續，不知何時終了？而退休後那麼長的時段，真需要計劃如何過得快樂而幸福。當你在青少年或壯年階段無論作過任何偉大為人稱羨的往事，那已是似雲煙浮過，留待成追憶了，而退休了，有關國家大事，江山代有才人。



今天所要說的就是退休後個人的生活，如何過得無病無災而快快樂樂，閒情逸致，悠遊歲月，那才是我們所需要的，人生走到這個階段，應該有深切的領悟才是，人生本是赤裸裸的來，赤條條的走，全世界的錢也買不回的自己的一生，享受現實，珍惜所擁有的，愛你所愛的，開心過好每一天，切勿倚老賣老。

保持年輕心態，須要有「五情」的作為；第一、鞏固愛情，恩愛夫妻多長壽。第二、珍惜親情；珍惜對配偶及子孫的感情，所謂天倫之樂。第三、增進友情，有朋自遠方來不亦樂乎，不孤獨多交友。第四、愉悅心情，保持良好的情緒，心胸豁達大度，淡然處事，自尋樂趣。第五、穿著打扮，恰當修飾，給人帶來活力，感到年輕，參與社交。要保持身體健康而長壽則需要「五養」：第一是信養，對於國家的信賴，忠黨愛國，永不失落，快快樂樂。第二是營養，身體須要營，每日規則飲食，勿暴飲暴食，保持身體健壯。第三是修養，要寬宏大度，不記恩怨，心情愉悅，四海之內皆兄弟。第四是函養，要包容萬物，勿乞勿求。第五是保養，身體需要保養，運動操作持之有恆，保持健康的身體。如果能夠按此計劃切實執行，健康幸福快樂的退休生活，雖不中則不遠矣。這「五養」是非常重要的，也是愚者一見。