

序言

## 我的斜槓樂齡人生

徐南麗

健康與建築雜誌  
社長兼總編輯

很多人聽了我的故事後，都說我的人生過得很精采。

一心想念醫學院的我，陰錯陽差讀了護理系，畢業後在空軍醫院從事臨床護理工作長達十二年。後來以軍職外調到臺北榮民總醫院，那段期間我出國攻讀博士學位、從事臨床教學研究工作、創刊《榮總護理雜誌》……，直到從北榮退休，度過既豐富又精彩的十八年。

後來我應慈濟證嚴法師的邀請，到慈濟大學擔任護理系主任、所長，成立博士班，為培育護理人才而努力。後因家父往生，乃離開慈濟回到臺北侍奉老母親。最後，在元培醫事科技大學春風化雨十年、出版《健康與建築雜誌》，擔任社長及總編輯直至公職退休後，仍負責部分編輯寫稿工作。

我的人生就像倒吃甘蔗一樣，苦盡甘來，辛勤工作半世紀，享受在寶島臺灣幸福女人成長茁壯成就的美好人生。

回顧這一生及退休後的生涯，心中感觸良多。佛家說，「不是不報，是時候未到」；古人說，「前人種樹，後人遮蔭」、「一分耕耘，一分收穫」……，都在描述人生的辛付出不會白費，皆有因緣果報。上天總會適當時機給予回饋，我們只要能夠安心、自在、隨緣、樂觀地過好每一天，胸懷正向思維往前望去，日行一善、勇往直前，未來怎能不美好呢？

每個人會因著個人過去的努力、環境條件不同，而有不同的成就境況。看著家父母的晚年，也是因著各自的生活態度與習性，而有了全然不同的人生境遇。人生境遇的好與壞，全在一念之間：知足、感恩，可以讓人生更美滿；善解、包容，讓與家人朋友間的相處更加圓融。慶幸自己是護理人，一生都從照顧別人中學習來照顧自己及家人，所以也不斷在感恩中行善事、思回饋！

我們從出生到成長，歷經年輕歲月，逐步邁入老年階段，是再自然不過的人生歷程，如何減緩退化慢活樂活，是進入老年階段一個很重要的課題。包括維持每天正常作息、運動；注意飲食營養攝取；保有健康的居住環境；妥善規劃退休生涯，適當支配財富；有老友或老伴互相陪伴照顧，保有適度的人際關係；多與年輕人相處，使自己的心態益發年輕。

現年七十二歲的我，除了含貽弄孫，也為自己安排了各種學習課程。只要沒有太大的經濟及心理壓力，能夠持續學習的人生，是很幸福的，透過持續學習來獲得進步、成長與成就感，本身就是一種快樂！

回顧豐富多采的人生歲月，每個階段都認真努力、盡力負責，才換得如今的俯仰無愧，悠遊自在般地享受退休生活。本書僅將個人經歷、學習成長過程、人生轉折、運動健身養生慢活、交友或與家人相處、退休規劃等心得經驗與親朋好友一同分享。如果能因此激發一些省思，讓大家能越活越年輕、越活越健康，共同為社會的祥和、人間的歡樂繼續貢獻一份力量，我願足矣！



▲大學剛畢業 22 歲，英姿煥發，懷著夢想，濟世救人，身體力行服務社會。



▲知識就是力量，42 歲出國修成博士學位，是我一生的夢想。



▲72 歲的我，剛退休 2 年，正享受活力樂齡人生！