



專文推薦一

充滿哲理的古稀樂活人生

何邦立

何宜慈科技發展教育
基金會執行長

認識南麗女士已是四十餘年前的往事，那時我們都在空軍服務，我剛從美國學成回國，從事專業航空醫學的教學研究工作，她是航空護理師，曾經赴美航空醫學學校接受專業訓練，回國擔任空中後送分隊長期間，完成《航空護理學》專著，是非常傑出優秀的年輕女軍官。隨後獲選為國軍戰鬥英雄、十大傑出女青年等殊榮，實至名歸。

再聽到南麗的訊息，是她到臺北榮民總醫院服務，先是護理督導，後為護理部副主任。直到近年來空軍為慶祝女性航空護理官五十周年紀念，國軍空中後送六十周年紀念活動時，才有緣再得見面。知道她獲得美國護理行政管理博士學位，又在慈濟大學任護理系主任、元培大學任教，作育



英才，並著作等身，名揚海峽兩岸，實在為她高興。

近悉，她有新作即將付梓，是有關退休樂活內容的新書，能夠事先一睹，亦人生一大樂事！

古人說：仁者壽。自古以來，長壽被嚮往，養生被推崇，百歲被期望。有人說運動、有人說舞蹈、有人說唱歌、有人說多笑、有人說動腦、有人說學佛，這樣的養生，到底有無效果，誰又能說得清、講得準？要知，老年人有病是常態，無病是例外。抗衰老，衰老豈能抗，天下哪有長生不老的仙丹妙藥？人生步入老年是一種福，是自然在地經歷衰老的過程和形式。死亡既然是人生最後的歸宿，到了這個年齡，隨心所欲，淡泊從容，自由自在生活吧！

細讀本書，南麗她有非常豐富的人生歷練，無論求學經過、就業階段、婚姻狀態、子女教養、財務置產規劃、身心病魔困擾、雙親養老送終、退休後的生活安排，在她人生各階段，有起有伏，遭遇常人少遇的挫折與困

境，看她又是如何的因應。本書是自傳性的體裁，回顧南麗多彩的一生，也點出許多值得思考的問題，讀者閱讀此書時，應可相互印證，得到共鳴。

本書後段寫的是如何健康的活到老，老身、老本、老居、老伴、老友，及如何的退休樂活，含飴弄孫，要及早做好退休規劃等。全書都是從實際生活體驗中，得到的智慧結晶。南麗寫的樂活人生，有點另類，與坊間常見的樂活書籍，切入角度有點不同。但細讀之下，極易牽動讀者與作者間心靈的互動，是一本具可讀性、易感性，難得的好書。

四十餘年前為南麗第一本著作寫序，如今她屆古稀之年，寫書更具哲理，是為之序！