



www.20187.org.tw

#教育電台廣播節目

教育電台專訪退休老師施雯妤~ 談活出美好的自己

文 / 官網編輯小組 2009-11-19

- 2009年11月19日 星期四
- 題目:談活出最好的自己
- 主持人:張慧心
- 來賓:退休老師施雯妤

一眨眼，退休已進入第五年。每當有人問起：「退休了，應該有很多空閒的時間吧？」總會撩撥起我一路走來的思緒...

還記得民國九十二年剛送走一班畢業生時，強烈萌生了退意，因為長期在家庭與職場間忙碌奔波，老是覺得自己的時間太少。可是當我將辦理退休的資料送出後，人卻又變得多愁善感了。當時只要站上講台，看著班上可愛的學生時，常會不自覺淚水盈眶。孩子不時遞上小卡片，或在聯絡簿上寫些想把我留下的話語，以及全班同學

每天人捧玫瑰花進到辦公室擁抱的畫面，至今回憶起來，心還是會被觸動著。

哇！終於可以天天睡到自然醒了。少了工作的壓力後，卻太過貪心，因為想做的事情永遠太多。第一年我的行事曆裡安排滿檔，蒔花弄草、學畫、義工、運動、遊山玩水...等，居然比教書時還要忙碌，但我卻樂此不疲，直到發生了令人痛心的事...

一向身體看似硬朗的公公，突然心肌梗塞往生，全家都擔心原本毛病就不少的婆婆不堪打擊，幸好我退休了，當然義不容辭擔負起陪伴的責任。婆婆在愛的關懷下終於走出悲傷，面對了無常的人生課題。沒料到十個月後...

小我七歲的小妹也因身體不適住院檢查，得知難以接受的事實—胰臟有腫瘤且有轉移現象。猶如晴天霹靂的消息重擊著每一個愛她的人，一向樂觀的我，更是逃避不願去多想，只有天天期盼轉機。還好我已退休，才能無憾的陪著她走完人生最後一程。還清晰記得，小妹用消瘦的雙手緊緊握我許下一起運動的承諾，卻永遠爽約...

白髮人送黑髮人的痛，由驟然蒼老許多的爸媽身上感受特別濃烈。小妹雖已離開，卻導引了全家人對健康的重視，也促使學習太極導引多年的我積極努力取得了教練資格。如果能因此引導更多的人來分享這套自力、自求多福的身心運動也是我退休後的另一人生方向。

同時我也認清了歲月的無情，行孝千萬不能等，決定多陪伴老人家，只要是風和日麗的天氣都是陪伴他們出遊的好時節。每當望著婆

婆和爸媽展現的笑容，分享他們的陳年往事時，真要感謝自己退休了。

至今，早已從行事曆上刪除了許多活動，日子過得雲淡風清，生活中永遠會有希望，輕重緩急也懂得自我拿捏。不再睡自然醒，因為我想盡情徜徉鳥語花香的早晨，再用好的心情，輕鬆去迎接退休後的每一天...