



台船我愛您，感恩您帶給了我一份收入及穩定的工作，沒有您就沒有今天的我，數十年來雖然經過了多次的裁員減薪、公司南遷北移等幾番的波折，最後總公司還是留在高雄。而我仍然留下來為公司服務，在自己的工作崗位上努力完成任務，雖然過程中帶來許多疲憊但也讓我從疲憊中學習到一些成長

離開職場已月餘，回想到在公司上班的點點滴滴、就好像是昨天的事一樣，掠過眼前真使人難以忘懷。退休即沒有工作，每天無事可做很不習慣，生活一時失去了重心，因退休前對工作太投入、事先沒有準備規劃退休下來需如何的安排生活，所以感覺有些徬徨而不知所措，想起上班時每天都需要填寫工作日誌之同時，於是給自己寫了生活日誌，歸納以下幾點與各位同仁分享：

1. 心存感恩、保持一顆善良的心，凡事勿動怒。
2. 要活就要動，但要預防跌倒滑倒，每天早上到鄰近的都會公園走路散步一小時，下午到住家附近的楠梓高中快走一小時。
3. 回左營的家陪伴高齡92歲的母親，耐心的聽老人家講過去的事，她重覆的說、我耐心的聽。
4. 偶爾跟友人一起出遊，找個風景區大家坐下來泡茶、聊天、喝咖啡、唱歌同樂。
5. 參加住家春發社區管理委員會擔任委員做維修工作，及在清豐里志工服務團隊擔任交管指揮。
6. 跟孩子保持一段距離，只要孩子們生活過的愉快沒有同住在一起也無妨，自己看看書、練習書法、聽音樂。

每個人都會怕變老，害怕必須面對孤單、寂寞、衰退、病痛甚至死亡，這是人生必經的過程誰也無法避免，所以無須驚慌，生命的長短無法預知，但生活的品質掌握在自己，活在當下善待自己。老不可怕，但要老而安、老而康、老而美、老無憾、老而快樂與滿足。

人生不過就數十寒暑，不如意卻十之八九，千言萬語總是情，沒有了健康就不行，共勉之。