



退休,是为一段旅程划上句点,也是为新旅程落下首笔。

3月初,中共浙江省委老干部局联合浙江老年报推出“致敬退休·岁月如歌——我的精彩退休生活”征文活动,目前已收到近900篇征文,上周已精选了部分作品。这周我们继续聆听不一样的岁月芳华。

如果您也想让更多人能够倾听退休生活的精彩故事,可以将作品发送至浙江老年报。邮件中要准确填写作品名称、姓名、原单位职务、电话等信息。

联系人:杨佳奇
联系电话:
0571-85310296
电子邮箱:
524268084@qq.com

常青苑

谈笑在诗文,往來有良朋。以文会友,不在于水平高低,只要你爱写作,就加入我们吧。

扫描二维码,加管理员为好友后,发送“诗文”两字,视为您授权本社可以免费使用您投稿的所有作品。

原创作品一经录用,将获相应积分,今后本社通知时,可兑换俱乐部福利,福利内容由本社决定。



尺子

父亲一生有两把尺子,手握一把竹尺,心存一把戒尺。他用竹尺量裁衣裳谋生,用戒尺律己育儿谋德。

一是量“孝”。父亲的孝道远近闻名。在上世纪食物匮乏年代,父亲经常给外公外婆买肉馅包子当早餐,而喜欢肉食的父亲自己只买咸菜包子。后来外公中风偏瘫,父亲为外公四处求医寻药,还每天背扶着外公去松台山边呼吸新鲜空气以助康复。为此,我们家还被

评选为市里“五好家庭”。

二是量“义”。父亲没上过一天学,却也自学认得一些字,能看懂报纸。父亲对我们兄弟仨讲得最多的一句话就是:做人务求正义,做公务员务必清廉;做事要有尺度,恩情必须铭记。父亲具有朴素的爱国情怀,渴望祖国的繁荣强盛。无论是家乡水库建成还是铁路通车,总是欣喜地到场见证。

三是量“善”。父亲待人极其热情,人缘很好。社区小公

园里几十张靠椅是他买的,亭子里的电视机是他置的;他最常做的事,就是把家中好的水果、食品分享给小区的清洁工。退休后的父亲,虽然很少承担家庭开支,但他不薄的退休金却往往不够用,孙辈们戏称父亲“月光族爷爷”。

父亲一生无大恙,带着他的两把尺子走完了八十五年的生命旅程,但父亲的尺子永远警策着我们。 林江
(温州海关原关长)

退休,不退出生活

一眨眼,我离开工作岗位退休8年了。如何让退休生活过得好?我总结三点经验。

首先要懂得知足常乐。善于发现生活的点滴幸福,才能找到内心的平静与满足,积极面对新的人生阶段。我也注重适度运动,注重饮食,确保健康长寿。同时,坦然接受生命无常,不害怕独处,也不害怕生老病死。

其次是培养兴趣爱好。在空闲时光里,可根据需要,选择适合自己的爱好,如书法、绘

画、唱歌、摄影、旅游、打太极拳、读书写作等等。我每天一早会去菜市场逛逛,让日常充满烟火气。坚持饭后散步,沿着毗邻而居的苕溪河岸走一走,看夕阳西下,行至晚霞里,醉入暮云间,自得其乐。

我也会坚持写作。原单位一同事得知我退休,曾热心推荐我去市老年大学教写作。有写作这条绳拴着,生活目标也在文字的盘子里挪移叠位,从中有了存在感和归属感。我希望可以通过文字温暖自己的同

时,也可以给他人带去些许力量。我坚信,坚持做自己心里想做的事情,才能真正达到码字时的放松,刊发时的喜悦,收获时的欢愉。

大文豪萧伯纳说得好:“六十岁以后才是真正的人生。”退休,只是退出职场,并没有退出生活。退休的日子里,你若有爱,生活哪里都可爱;你若有爱,生活哪里都可爱;你若有爱,岁月静好伴长寿。 林国强
(湖州市新闻传媒中心原直属机关党委专职副书记,主任记者)

不是少年,胜似少年

退休,是人生的新起点。作为一名从教多年的小学教师,我以运动为笔、以公益为墨,在十年的退休时光里描绘出别样的精彩画卷。

在绿茵场上重焕青春。门球、兜球、地掷球、嗒嗒球……这些运动项目构成了我晚年生活的活力源泉。犹记初入门球场时,银发球友们矫健的身姿与爽朗的笑声瞬间感染了我。挥杆击球的专注、团队协作的默契,让每一次训练都成为身心的双重滋养。这些运动不仅让我保持体魄强健,更收

获了“不是少年胜似少年”的蓬勃心境。

用双脚丈量山河之美。我与夫人携手走遍祖国大江南北。从新疆的雪山湖泊到呼伦贝尔的辽阔草原,从云贵高原的梯田到港澳都市的霓虹,每一次旅行归来,我用照片与视频精心制作成图文并茂的“美篇”,让瞬间的感动化作永恒的回忆。

以专业践行社会责任。我始终秉持教育者的初心:组织会员普法讲座,用鲜活案例解读《民法典》;牵头参与申报省

民政厅的“一老一小融合发展”与“青年群体婚恋状况”的民生课题,探索代际融合新路径。这些工作让我深切体会到:退休不是价值的终点,而是服务社会的另一种开始。

在时代春风里续写乐章。我的退休生活,是全民健身战略的受益者,是“积极老龄化”理念的践行者。未来,我将继续以这样的方式,奏响属于我们这代人的新篇章!

黄官伟
(绍兴市老年学学会新昌分会秘书长)