



老年悦读丛书

薇薇夫人 著

职场的熄灯号就是
生活的起床号，
退休后唯一的职业
是**快乐**！

美丽新生活 乐在退休



中国文联出版社

老年生涯系

老年悦读丛书 老年生涯系列

美丽新生活：乐在退休

薇薇夫人 著

 华龄出版社

策 划：大龙树（厦门）文化传媒有限公司

责任编辑：薛 治

责任印刷：李未圻

装帧设计：陈氏设计室 chen-design.com

图书在版编目（CIP）数据

美丽新生活：乐在退休 / 薇薇夫人著. -- 北京：
华龄出版社，2014.6

ISBN 978-7-5169-0450-3

I. ①美… II. ①薇… III. ①散文集—中国—当代

IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 101715 号

中国著作权合同登记号 图字：01 — 2014 — 3614

版权声明

本著作物经厦门墨客知识产权代理有限公司代理，由远流出版事业股份有限公司授权大龙树（厦门）文化传媒有限公司与华龄出版社，限在中国大陆出版、发行中文简体字版本。版权所有，侵权必究。

书 名： 美丽新生活：乐在退休

作 者： 薇薇夫人 著

出版发行： 华龄出版社

印 刷： 北京天来印务有限公司

版 次： 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

开 本： 710 × 1000 1/16 印 张： 11.25

字 数： 90 千字 印 数： 1 ~ 5000 册

定 价： 26.00 元

地 址： 北京市西城区鼓楼西大街 41 号 邮 编： 100009

电 话： (010) 84044445 传 真： 84039173

网 址： <http://www.hualingpress.com>

序

养老发展，文化先行

全国老龄工作委员会办公室副主任 吴玉韶

我国已经进入人口老龄化快速发展期，2013 年老年人口总数超过 2 亿，2020 年将达到 2.43 亿，2025 年将突破 3 亿，而到了 2052 年将达到 4.87 亿，占总人口的 34%。与此同时，老年群体内部结构也发生了改变：家庭小型化，独生子女家庭占主体，新一代老年人文化程度更高，经济实力更强，消费观念更新，对高品质的老年生活有更多的期待。基于此，一方面可以判断中国的老龄化程度越来越高，同时庞大的市场潜在需求也为老年产业带来新的机遇。

对于新一代的老年人来说，以阅读为主的文化性活动，有理由成为其老年生涯重要内容。此次，华龄出版社与大龙树（厦门）文化传媒有限公司联合推出“老年悦读”系列丛书，适逢其时，深谋远虑，符合市场的需要。

这套书中既有对老年人生的思考，又有老年社会应对之策，还有如何迎接老年生涯的心理与生理指导的书，内容不可谓不丰富；而书目的来源，既有中国港台地区的优秀老年图书，也有大陆作者专为老年人撰写的图书，正可谓琳琅满目，精品荟萃。

据悉，本套丛书还将更广泛地陆续引进世界各国、地区优秀的、关于老年研究方面的学术著作，相信这套丛书能够成为中国权威的促进老年事业发展的扛鼎之作，成为老年人认可的“品牌书”。

以我多年对老龄问题的研究经验来看，做老年产业，并想取得一定的成绩，一定要冷静、理性、科学地对待，要细化市场，要真正研究老年人市场和真正的需求，只有真正地抓住老年人的心，才有可能赢得市场的认可。

我们每一个人都会老，都要度过老年生涯，而且“老”这个问题对于每个人来说永远都是一个新的课题，要想安享晚年，丰富多彩的精神文化生活是非常必要的，所以养老产业的发展，需要文化先行。对于全社会来说，也要先认识真实的老年生活状态，然后才能思考我们如何应对老龄化问题，继而努力达到“老吾老以及人之老”的理想社会。

老年人生活经验丰富，其中不乏学识渊博的人才，为他们出书更需要高瞻远瞩的目光、小心求证的态度、直抵人心的内容、顺畅平和的表达，还要有悦目的装帧、符合老年人生理特点的设计形式等等。这些，都在这套书的策划理念中有了体现和尝试。当然，可能还有不到之处，需要今后不断地进行调整。

这套书不仅仅是给老年人看的，中年人也要为步入老年有所准备，因为有一天我们也会变老，“居安思危”“有备无患”嘛！

毋庸置疑，每个老年人都非常希望安排好自己的晚年生活。我相信，你们一定可以在这套书中找到满意的答案！



目录

001 序幕 彩绘人生新舞台

第1篇 “退”一步，海阔天空

011 职场的熄灯号，生活的起床号

015 巩固金钱和精神两大支柱

019 人生最后一个大决定

023 不能不面对，不能没准备

026 摩拳擦掌迎退休

第2篇 变心：为自己活

031 不要急着卸妆

035 新方向，新定位

038 认真地玩

041 “出轨”乐趣多

044 不慌不乱面对老化

048 精神加分，物质减码

054 还有一颗心不老

058 独处靠智慧

061 薇薇夫人的建议

第3篇 寻伴：同甘共乐

- 065 老夫妻，新课题
- 069 单身退休
- 072 黄昏的浪漫
- 076 退休与离婚
- 079 还要再养育第三代吗？
- 082 别赖着子女
- 086 朋友不是天上掉下来的礼物
- 089 结交新朋友
- 092 善养宠物
- 095 最后一人
- 098 薇薇夫人的建议

第4篇 处世：活出精彩

- 101 书中自有新世界
- 105 不要自废“武功”
- 108 运动关乎生命品质
- 112 “无中生有”退休后
- 115 养趣防老
- 118 动心才叫真活

- 122 再就业
- 125 做志工
- 128 亲骨肉明算账
- 131 住哪里，怎么住
- 134 银发商机：衣着
- 138 银发商机：合用的产品
- 141 立医嘱
- 144 薇薇夫人的建议

第5篇 访谈：退休达人

- 147 汪其楣：做自己该做的事
- 151 郑石岩：踏实快乐的生活者
- 154 徐佳士：活得心安理得
- 158 黄金河：世路已惯，此心悠然
- 162 薇薇夫人的建议
- 167 结语 做个快乐退休族

序幕 彩绘人生新舞台

薇薇夫人在台北县淡水镇的半山上，开始新的生活。

她的新家 is 简单洁净的楼中楼，坪数不大，倒像是一间画室。客厅里立着几个画架，已完成和待完成的画作，随意地放在四周。因为作画需要自然采光，大片玻璃窗前，没有遮阳的帘幔，只是在高处吊挂着两支红黄蓝绿色相间的大伞，好像也遮挡不住什么。不过这奇特的装饰，与她勾绘的人物素描、色彩浓重的油画，倒是在这个空间里形成一种有趣的对照关系。

两年前，薇薇夫人相守大半生的先生周微教授，在山东老家病逝，儿女又定居岛外，她不愿独守旧宅，睹物思人，一动念，

卖了房子搬家，决定去找寻新生的力量。

也许在潜意识里想要挥别过去，搬家时她把大部分的旧家具都送人了，如今屋内一张沙发也没有，环绕餐桌的椅子，长相和来历都不相同。她说来到这儿，各方朋友见她家里空空荡荡，又把多余的家具转赠与她，连锅碗瓢盆都是这样凑齐的。

我和摄影师杨雅棠造访当日，送上一束百合，她遍寻不着一个花器，只好拿个装咖啡的空罐子充当花瓶，往餐桌上一摆，乐得说：“这花真美，我可以拿来画画了。”

这样随机应变的巧思，呼应着画架旁的椅子上，裹着毛线帽和大围巾的奶粉罐，变身成为等待入画的模特儿头像，真想为她生活里的创意击掌叫好。

简约的生活尽在眼前，她洒脱一笑，一点也不以为意。

搬离安居数十年的新店“花园新城”，跨越整个大台北地区，选择了与三芝比邻的所在落脚。从山中桃源到海滨一隅，是环境的变化，也是心境的转换。

来到淡水后，一个人过日子，随性而为，又自有规律。每天早上睡到自然醒，吃完早餐后，开始作画。近午时分，享用简单的中餐，接着小寐片刻，或是继续画画。夜晚，步行到离住家不远的寺庙前，在广场上做“动禅”，直到大汗淋漓，通体舒畅，才散步回家。

在毫无拘束的生活中，薇薇夫人已经找到一种自在舒适的节

奏，自得其乐。这是她退休九年来，慢慢琢磨出自己想要的生活方式。

她过去大半生的岁月，都奉献给了家庭和工作，日日在母亲、妻子、媒体人，乃至大众熟知的专栏作家、妇女问题咨询专家“薇薇夫人”等角色间出入。外人对她建立的“成功女性”形象羡慕不已，她却在内心里默默地描绘自己向往的另一种生活——绘画、读书、旅行、看画展、观赏表演和老友聚会。

六十五岁是一般上班族退出职场的门槛。薇薇夫人从《国语日报》社长的职位上退休时，也是六十五岁。原本，依照报社的规定，社长可以做到七十五岁才退休，可是她一再告诉自己“我的未来不是梦”，为了留着时间和精力去学习新的事物，她毫不犹豫地选择在六十五岁生日当天离开职业舞台，去寻找新的人生舞台。

退休后的第一天清晨，生理时钟惯性地唤她早起。她醒来后才发现“以后再也不用上班了”，那种解放的心情，让她忍不住大叫：“啊哈！终于自由了！”兴奋过后，开始思索“现在要做什么呢？”“有很多事情想做，应该先做什么？”期待已久的日子来到眼前，她突然陷入了一阵茫然。

几十年人生路途匆匆，事情总是一直来一直来，她也只能迎上去接受，看起来一切都是这样顺其自然地发生了。现在该怎么办呢？

她坐在桌前写下“退休生活计划”，去学画吧！心底的声音，召唤出童年的梦想。她小时候就喜欢涂鸦，还曾立志当画家，可惜成长环境不允许；有了家庭后，三个孩子相继出生，为了分担家计，她进入职场，就这样被日子推着往前走，“绘画”只能是心中的悬念。

“一个女人，直到退休后，才有机会去做自己想做的事。”薇薇夫人淡淡吐露心里的话，字字却像铅块一样，撞向我的胸口。许多女性不正是长期压抑、牺牲自我，成就家庭，让自己一生的心愿就这样被“生活”消磨殆尽，连个实践的机会都没有嘛！如今她是时间的主人，第一件要做的事，就是走进画家奚淞的画室，学画。

在画室里，朋友从老友变成了“师生”。奚淞从流派、技法到素材等专业知识，倾囊相授，薇薇夫人珍惜得来不易的机会，更加认真学习。一周一堂课，外带家庭作业，绘画占据了大半的时间，新的生活也在她的彩笔下挥洒开来。

退休了，不需要“盔甲齐备”地见人，她不再买新衣服，不再买首饰，以轻松舒适的装扮走天下。日常保养品也从过去使用的名牌，改成开架的平价商品，效果一点也不差。以前为了出席重要场合，经常上美容院，现在她学会自己剪染头发，不再去烫，还赶上了乱发当道的流行风，发质也变得更好。

看早场电影享受优惠，还可带着午餐边吃边看，省钱又有

趣。没了司机，她自己开车，或是以公交车、地铁代步，更懂得掌握时间。出国旅行搭飞机坐经济舱，不住五星级大饭店，都无损出游的快乐。

第一次去银行转账，她不知所措地站着发呆，服务人员主动迎上来帮忙，顺利完成。即使有人用“薇薇夫人怎么连这些都不懂”这种质疑或好奇的眼光看她，也无所谓，她只当作是以“好玩”的心态去学习如何生活。

这样省下来的钱，可以买书、买好看的影碟、买绘画材料，和朋友聚会或一起看表演，还可以用几百元认养一位贫童。而且她学会了电脑，与远方的儿孙又多了一个联系的管道。在新的人生舞台上，薇薇夫人既是演员，也是编剧和导演。新生活和精神加分、物质减码中改变，一点也不影响生活品质。心念一转，羁绊越少，她越是富足快乐。

就像那天，薇薇夫人一时兴起，说要带着我们到“附近”一家希腊风情的咖啡馆观海。她一路上介绍了好几处景点，说到“以前住了几十年的山，我现在来望海”，还颇有拥抱大海的豪气。听她细述“看海的日子”时，车子早已穿越三芝、金山，目的地还在路的尽头，她发现走远了，笑着问我们：“我说的附近，是不是很远呀？”时间的流逝对她来说已不重要，她在意的是每个“当下”。

人生能如此随心所欲，怡然自得，是最大的幸福。然而这一

切，却是她通过生命中各种的考验才换来的“明白”，真是得来不易。

生命总在人毫无防备的时候转了弯。1949年大陆时局动荡，她和妹妹参加了孙立人将军筹组的女青年大队来到台湾。花样年华，离乡背井的日子，磨练出她独立自主的个性。她年轻时就喜欢写作，可是经常被退稿。《联合报》家庭版主编史习枚先生慧眼独具，相中了她的文风，有一天突然来电，邀她写些“小家庭的喜剧”的温馨小品，而且连“薇薇夫人”的笔名都替她取好了。素昧平生的编辑人，开启了她专栏作家的写作生涯，也改变了她的人生。从一天一篇到一周一篇，漫长的日子，不论工作和生活如何忙碌，压力多大，她总能如期交稿。这个专栏赢得广大回响，为她打开了知名度。后来郑淑敏在华视开辟“今天”节目，邀请她在电视上为女性朋友面对的各种问题排忧解难，使得“薇薇夫人”更加深入人心。她从来没想到“薇薇夫人”这四个字会如影随形，跟着她走到今天。

这些经历即便是挑战，也能换来正面的成果。真正将薇薇夫人重击倒地的，则是大儿子周凯的辞世。

1986年底，从事剧场灯光设计的周凯，连着熬夜工作数日后，又在板桥台北县立文化中心为《当代传奇》的演出装台，结果不慎自高处摔下，撞伤脑部。送到医院，他被判定脑死，昏迷十八天后，在1987年1月8日他生日那天离开人世，当时他才

二十六岁。这是薇薇夫人此生最难以承受的大恸。

在医院期间，躺在病床上的周凯，一点外伤也没有，即使意识模糊，他的身体还是很温暖，好像安静地睡着了。一晃眼，三十年过去了，直到今天薇薇夫人依然清楚记得他的体温，及当时的情景。虽然台大医疗团队尽心救治，周凯的情况并没有好转。薇薇夫人说，他昏迷十八天后，医生研判已没有希望，这个讯息刚刚传来，他全身就变凉了，“我知道是他放弃了”，没多久人就走了。

薇薇夫人身边的家人和至友，全权承揽处理周凯的后事，没让她再经历一次送别儿子的煎熬。她在家里昏睡一周，仿佛做了一个很长的梦，醒来时还是很很真实的感觉。

那段生命中最黑暗的日子，薇薇夫人选择逃避，在心里关上了这扇窗，生活改变极大，有七八年时间不进剧场，不看表演，完全不接触相关讯息。她怕家人担忧，不敢在他们面前流泪，却常常开车绕着花园新城附近的山路乱转，独自一人在车里大哭大叫，宣泄思念儿子的痛苦。然后抹干了泪，又回到人前，继续扮演母亲、妻子和薇薇夫人的角色。

有人说白发人送黑发人，是儿子不孝。薇薇夫人则认为周凯牺牲自己，让做母亲的她学会不惧怕死亡，才是大孝。

“因为没有送他走，到现在我还是当作他云游四海去了。”薇薇夫人说这话时，我脑中出现她家里的一幅画，潇洒帅气的周

凯，凝望着草地上奔跑的小男孩，那是他儿时的模样。在画中，时间已经静止，他一直活在母亲的心中。

我本来犹豫了很久要不要提到周凯的事，怕一开了口，触动她心底的痛，会引来连我都无法招架的悲伤情绪。结果薇薇夫人平静地回忆这段往事，和缓的语气，像轻轻抚慰心口的那道伤痕，仿佛彼此已经找到和平共处的方式，而我依然可以感受到一位母亲永难释怀的心伤。

中年丧子，曾令她陷入生命的黑洞，久久无法自拔。如今又面临老年丧偶的打击，她却已学会了面对与接受，也更懂得安顿自己的身心。

“人不死，就要活着，时间这帖药终会让每一个伤口愈合。”这是她的领悟。

如果连生死都看透了，人生的其他转折，又何难之有呢！

薇薇夫人说：“我是修了好几辈子的老灵魂，凡事把底限想清楚，就不再有负担。”日子总要过下去，她已经学会用快乐为生活加分，把负面的情绪都抛到脑后。

从淡水开车往金山的方向走，要经过弯弯转转的山路，才会看见一望无际的大海。那天从金山折返，将薇薇夫人送回家，她挺直腰杆，扬起手来道别。我望着那从容自在的身影，突然一阵感动，想着她生命的起落变化，不就像是这条翻转于山水之间的

道路，过去为人忙碌的“薇薇夫人”，转个身，去享受自己恬淡的生活了。

生命展现新的旅程，她看见不同的景色，真的是“退”一步，海阔天空。

本文作者简介

徐开尘，曾为《民生报》资深艺文记者，现在是自由文字工作者。两度荣获吴舜文新闻奖，并曾获两岸关系及大陆新闻报道奖。著有《喧蝉闹荷说九歌》《红尘舞者——罗曼菲》二书。