



我已經從台大退休 12 年了，但是還是沒有真正退休，還擔任財團法人農業工程研究中心的董事長、台灣香蕉研究所董事長，以及幾個基金會、學會和協會的董事和顧問，雖然每天不必按時上下班，但是要參加開會及處理日常公務；所以還是很忙。不過，沒有壓力的忙，算是一種活動，也是運動，因此心情輕鬆愉快。

在台灣 80 歲算是老人了，老人常有的特徵是，腳力不足致不良於行，甚至要坐輪椅；頭腦不清楚或失智或癡呆；或心血管疾病裝支架，等等。但我很幸運，這些都沒有，也許時間還沒到，到時候也可能會到。

人家常問我，怎麼養生？其實我沒有特別養生。身體好可能是出生於農家，自小就開始在家裡幫忙農事，經常勞動與流汗，甚至在大學求學期間，每逢暑假也要回鄉幫忙父親下田工作，就是這樣奠定了良好的身體基礎。

我認為培育豁達積極的人生觀是延年益壽的基本要件，我自訂的目標與作法是：

1. 人生目標一百歲，要活得開朗、樂觀、知足、知福。（屬於體力與毅力）

2. 多參與社交活動，包括旅遊、定期餐會、聯誼會及社會公益活動。（屬於友力）
3. 培養興趣、收集文物或喜愛的東西、種菜、種花木，接近大自然。（屬於體力）
4. 捨得花錢，有時花錢買心安，有時花錢買快樂，有時花錢為助人。（屬於財力）
5. 設法三代同堂或同鄰，生活不單調，家庭和樂融融。（屬於家力）

盡量讓以上四力（體力、家力、友力、財力）充實齊全，才能享受幸福的人生與長壽的意義，但是還要有「人老心不老」的人生觀。又老人還要自尊才受人尊，且受人歡迎；所以要注意自己的言行、態度、儀容及穿著打扮。

沒有想到這麼快就進入「傘壽」（傘）年代（80 歲），但自信體力還好，頭腦清楚，還可寫文章，對社會和家庭還有貢獻；所以希望能夠活到「卒壽」（卒）（90 歲），甚至「白壽」（白）（99 歲）；更期盼的是，所有親朋好友都能同步高壽，否則屆時就沒有同享小酌幾杯的夥伴。

< 作者為國立台灣大學農經系名譽教授 >