

過去的30年，幾乎都奉獻給家庭和工作。現在的張麗珠，願意利用更多時間去學習新的事物。她告訴自己「學習，將是我人生中最後一個大決定！」

文 / 張家穎  
攝影 / 陳盈全

認真做自己喜歡的事，  
就是幸福



## 人生中 最後一個大決定

親切的微笑，一身潔淨端莊的打扮，是張麗珠給人的第一印象。已經60歲的她，滿臉笑容，絲毫看不出歲月的痕跡。問她有什麼特殊保養之道，張麗珠謙虛地說：「一把年紀了，已經不花時間保養囉！每天過得充實快樂，才是最佳的抗老秘訣。」

### 準備好，踏出第一步

和許多中高齡婦女一樣，張麗珠也曾經歷過退休後的低潮期，「媽，怕無聊就去學書法吧！」張麗珠回想起當初接觸文化大學推廣部的課程，就是兒子這句貼心話。起初她擔心年紀的關係，會造成學習障礙或是與同學的相處問題，沒想到文化大學推

廣部特別針對中高齡及銀髮族的朋友，量身設計藝文、休閒、養生、資訊、語文等課程，打破了張麗珠心理障礙，勇敢踏出退休後學習的第一步。

## 書中自有新視界

「妳現在快樂嗎？」張麗珠想也沒想的就說：「YES！」她一邊數著手指頭，嘴裡一邊唸著她上過的

課程，書法、卡拉OK歌唱、健康順氣、基礎電腦、排舞、紫微、易經、芳香精油等。訪問過程中，張麗珠大方分享著她的書法作品，還指著上課用的歌詞曲譜，模擬著老師教學的過程。現在她與同學變成志同道合的好友，不僅會用MSN或Email相約報名新課程，連週末也一起規劃登山運動或旅遊，生活變得好充實。

## 成為踏實快樂的退休達人

「上課就像郊遊一樣快樂！」，張麗珠開心的說，找對的同伴一起認識新事物、增廣見聞，獲得的東西比一個人去發掘還要來的深刻且有意義。過去的張麗珠，個性內向且過於執著，慢慢藉由進修學習，得到了正向改變。現在的她，比以往更加樂觀積極、善於管理自己的時間。她認同學習是不分年齡的，只要認真、有心的看待每一件事，就是學習的基本精神。



## 張麗珠的平日行事曆

06:00-11:00 起床、準備早餐、整理家務、閱讀

11:00-13:00 準備中餐、午休小睡、前往文化大學推廣部

13:00-16:30 (週一)書法班(週四)卡拉OK歌唱班(週五)排舞

16:30-19:00 和同學聊天小聚、吃晚餐

19:00-21:30 (週四)健康順氣法

22:00-24:30 看電視、閱讀、梳洗就寢