

在现场

一次作家聚会上，邓伟志先生听了我的退休生活后，笑着说这就是你新时代的“五子登科”。是啊！这几年来，我荡漾在这“五子”中，享受着退休后多彩多姿的幸福生活，优哉游哉，岂不乐乎！

陪妻子。我和妻子在1969年结婚，屈指算来已经四十五载了。我和妻子是同年同月生，工作在同一单位，结婚前住在同一条马路，单位同事称羨为“四同夫妻”。

几十年来，我和妻子相敬如宾，感情甚笃，但很少有时间陪伴她，总感到对妻子有一种愧疚。退休后总算有时间陪陪妻子，我们一起去国内几十处旅游景点走走，还陪她去了香港、澳门以及泰国、日本、新西兰、澳大利亚看看。每天清晨5时生物钟把我从睡梦中叫醒，我会偕同夫人走下楼散步。这时清风徐来，惠风扑面，软软吹吻着我俩的面颊。我陶醉在晨曦中，仿佛要找回初恋时那份浪漫情趣。

领孙子。2007年我家小孙子出生，媳妇一年产假后要去上班，带领孙子的重任就自然落到我们两老身上。当时我还返聘在一家金融单位作顾问，我想钱是

退休后的“五子登科”

赚不完的，亲情是最重要的，我婉拒了单位的再三邀请，回家带领孙子，享受天伦之乐。在和孙子逗玩时，我似乎又回到无邪天真的童年中。孙子喜欢车模，我就买了这方面的车模和书籍，陪他一起看赛车比赛。说不定我家的孙子长大后，世界上又多了一名新能源汽车的发明者，中国又多了一名出色的赛车手哩。我们还带孙子参加慈善亲子植树活动，让他懂得参天大树都是从一粒种子、一株小树苗长大的。我想若干年后，这棵小树苗一定是棵叶茂如盖的大树了，这是一件多么有意义的事啊！让爱的种子从小就种在孩子的心里，我想这比什么都重要！

写稿子。多年来，我是“左手金融，右手文学”，摸索在文学创作道路上。退休后，有更多时间用来写作。从2007年4月至2010年，我应邀在《新闻晨报》赢家周刊开设理财专栏，每周一篇的股市随笔，讲述了股市里的神奇无比、变幻莫测、魅力无限的故事，又为投资者解惑答疑，受到投资者的欢迎。退休后，我又出版了《北西南东》和《神州留痕》两本游记

文 / 潘中法

和《慎思笃行》散文集。每当我在他乡异国游山玩水后，总会有许多感慨和激动，涌动着想告诉我的亲人，告诉认识的或不认识的人们。

兜圈子。访胜探幽，走山涉水，是我人生一大快事。退休后的几年，我去了渴望已久的巴西、阿根廷，风景绮丽的东欧五国，古老的印度、神奇的柬埔寨，祖国宝岛台湾。每年国内走2个地方，出国旅游1次，迄今我到过神州每个省和直辖市，游了近50个国家。“行万里路，读万卷书”，此话不假。经济条件允许，腰腿还算硬朗，我还会乐此不疲在国内外兜圈子。

拎篮子。我家小区后门就是菜场，旁边还有郊区农民赶来售卖各种时令蔬果。每天早晨我偕同妻子去挑一些喜欢吃的菜蔬买回家。我会在厨房里，花上两个小时，变着花样精心烹饪各种美食。晚饭时，儿子儿媳大快朵颐吃着我烧的菜肴，孙子调皮地跳起拇指连声赞着“好吃！”这时，我的心里甜丝丝、美滋滋，乐开了花。

不经意步入了古稀之年，我将在有生之年，继续荡漾在这“五子”中。



书法 姚卫和（66岁）作

老有所为

我当了一辈子的教师，退休后却仍然站在讲台上讲课。所不同的是，退休前我站在上海大学的讲台上，为年轻的大学生讲课；退休后我站在老年大学的讲台上，为退（离）休的老年学员讲课。

那还是1997年，上海老年大学校长打电话给我“我们学校开了个文学写作班，请你来为这个班上课。”我想，自己刚退休，精力还充沛，可以发挥点余热。于是，我就满口应允，走进了地处南塘浜路的上海老年大学的文学写作班。

当我踏上讲台，眼睛向满堂学员扫视一下，发现他们大多是和我同龄的退休老人，也有几位是七八十岁的耄耋老人。在这些老年学员中，有医生、工程师，还有机关干部、银行职员……他们在学生时期都不是学文科的，为什么退休后还要来学文学写作呢？原来，他们都有丰富的

我和老年教育的情缘

阅历，在工作中和生活中积累了宝贵的经验和深切的体会，想拿起笔来，滔滔地叙述，尽情地抒发，既可回味自己人生中的酸甜苦辣，又能使小辈从中得到启迪。

为了提高老年学员的写作水平，我聚精会神地、一篇又一篇地批改着他们的习作，看到精彩的片断，我竟会情不自禁地诵读起来，我的心灵和他们的心灵产生了共鸣。当我看到他们的诗文在报上发表时，当我看到几位老年学员的诗文印成集子时，感到无比的欣慰！我从老年学员的足迹和历程中，看到他们曾经在各条战线上作出过卓越的贡献。

就在我为上海老年大学文学写作班上课期间，我应上海大学退管处领导的召唤，和他们一起筹建上海大学的老年大学，并受上大老年大学校长的委托，当上了常务副校长。于是，我一面在市老年

文 / 庞兆麟

大学文学写作班上课，一面负责管理上大老年大学的教学工作，勤勤恳恳地在老年教育园地里耕耘。2002年，我荣获上海市老年教育先进工作者称号，这是对我莫大的鼓励，激励我要为办好老年教育更好地尽心尽责。2005年，我有幸参加以上海老年大学常务副校长江晨清为团长的赴台湾访问团，考察台湾的老年教育，和宝岛从事老年教育的志愿者进行交流，为办好老年教育吸取了不少有益的经验。

近10年来，我不但和办学人员一起为办好老年大学辛勤服务，而且还为老年学员上文学写作课，甚至和他们结伴同去西欧、日本和英国观光，从而增进了友谊。如今，每当春节来临之际，我接到最多的祝贺电话，就是那些和我亲密无间的老年学员打来的。可见，我和老年教育、老年学员已经结下了不解之缘。

快人快语

老劳模

文 / 郑树林

记得还在小学读书的时候，学校经常邀请社会上的劳动模范给我们做报告，在我记忆里劳动模范就是我们以后进入社会学习的榜样，要学习他们勤勤恳恳、踏踏实实、干好自己的工作，认真真真、勤勤恳恳地做人。那时候闻名全国的劳模有铁人王进喜，有宁可脏一人、换来万家净的掏粪工人时传祥，有一抓准一口清的营业员张秉贵，有纺织厂的挡车工杨富珍，有用“小扁担”帮旅客挑行李的杨怀远，有第一百货商店的营业员马桂宁等等。他们的事迹一直伴随着我进入单位参加工作。我的理想就是争取做劳动模范。

几十年过去了，我们的劳动模范也越来越多，劳动模范已不光是我们熟悉的第一线工人，时代的变化让我们认识了新一代、各种工种与职业范畴的劳动模范。我们曾经熟悉的那些劳模也退休了。老劳模们虽然从自己的岗位上退下来了，可他们从来也没有忘记自己的劳模身份，他们珍惜这一荣誉。我们这个时代从来也没有忘记他们对社会的贡献。

老劳模们首先极热爱自己干的这一行，他们可能读书少，他们也没有系统地学习过基础知识，但他们找到了适合自己的工作，爱岗敬业，在工作中积累了无数的经验，终于练就了一身绝技一手绝活，成为同行中的楷模。老劳模不会成为过去式，许多家长教育自己的孩子时，时常会举出他们的名字，来说明：三百六十行，行行出状元。可不是吗？老劳模的精神具有永恒的意义，那就是：爱你的本职工作，有耕耘必有收获。

惬意时光

退休后，最怕清闲无聊。

在单位时整天忙得不可开交。一旦退休有了空闲，反而感到极度不适。就在万般无奈之际，两个活泼可爱的小精灵悄悄地走进家门，改变了原先枯燥乏味的退休生活。

其实，来者不过是朋友先后送来的小猫、小狗，既非出自名门，也无高贵纯正的血统。但我对这两个宝贝却爱不释手。虽然妻子对这这对猫狗分别冠以“宝宝”，“贝贝”的雅号，我偏不采用，反以土得掉渣的“咪囡”、“汪囡”名之。“囡”者，旧时沪语中父母对幼儿之昵称也。它极普通，又极传神，凸显出我心中非同寻常的爱意。

“咪囡”是只老虎猫，金黄色的皮毛煞是可爱。它的脖颈下方围着三圈环状斑纹，犹如戴着珍珠项链的高雅贵妇。“咪囡”文静、伶俐，整天在我脚下“喵喵”地撒娇。我书写字的时候它懂事地蹲

我家的两个“囡”

在一旁，双目炯炯地看着我，像个善解人意的乖乖女。据说日本的人气作家村上春树也是个猫痴，喜欢在动笔之前把爱猫置于膝上，然后悠闲地喝着咖啡进行艺术构思。我也偶尔如法效之，虽未写出锦绣文章，居然也有几篇短文登上报刊。奇哉！

“汪囡”是只略带杂色的微型贵宾犬，俗称“茶杯犬”。小家伙天性活泼、顽劣异常，整天在客厅、阳台里撒欢，稍不如意就对主人直“汪汪”。有女客来寓所闲聊，好奇地抱起“汪囡”，没想到它兴奋得伸出舌头舔对方的脸，吓得客人一时“花容失色”，赶紧放手作罢。“汪囡”虽然也是雌性动物，却不像“咪囡”那般“淑女”，它不修边幅，毛发蓬乱，俨然一派“名士”的范儿。刚来时难以管教，随地大小便的恶习屡教不改。由于是袖珍犬，其便溺自然玲珑可爱，锃亮的地板上不时留下几颗晶莹剔透的“水珍珠”

文 / 徐明中

或几根纤秀弯细的“小泥肠”。“汪囡！依又乱出水了？！”这时我往往故作怒状喝问。“汪囡”立刻惶恐地四处逃窜。有时被我逼到墙角无路可逃，干脆装死躺下，对我翻起白肚皮，两只爪子捂住自己的眼睛……

自从有了两个“囡”，家里充满着欢乐和情趣。我不再唉声叹气，每天忙着照料这两个小家伙：喂食、清便、训练、对话……样样在行，常常被它们的滑稽举动逗得哈哈大笑。两年多来，我身心健康，性格开朗，连高血压的症状也有所改善。朋友们都说我好像变了一个人，越活越有精神了。

常说“玩物丧志”，岂不知养物也能怡性。我不敢断言老年人只有养宠物才能欢度晚年，但自己确实已经离不开这两个“囡”。我给它们关怀和爱心，它们回报我快乐和健康。与两个“囡”和谐相处，其乐融融也！