

编者按

“最美不过夕阳红，温馨又从容。
夕阳是晚开的花，夕阳是陈年的酒。
夕阳是迟到的爱，夕阳是未了的情。
多少情爱，化作一片夕阳红……”

每当听到这首深情舒缓却又磅礴大气的《夕阳红》，
我们就会想起我校的离退休老同志们。我校现有离退休
教职工244人，最年长者已经93岁高龄。从教研室到
教室，从办公室到讲台，这条路是这样的短，又这样的
长。在这条教书育人、敬业奉献的道路上，他们从当年
的风华正茂走到如今的白发如霜。他们为我校的建设
和发展做出了巨大的贡献，有着丰富的政治智慧、工作

经验和人生阅历。每一位老同志都是我们学校的宝贵
财富！

10月9日，是一年一度的重阳节。在这属于老同志
的节日里，本报编辑部特地选取了我校部分离退休老
同志退休后的所思所想、所感所得，编辑制作了这期
的重阳节特刊，以飨读者。这也是我们献给全校离退休
老同志的节日礼物。人生的意义在于奋斗，人生的价值
在于奉献。我校的离退休老同志们，他们不忘初心，体
现了老党员最可敬的本色；他们认真负责，推进“两学
一做”学习教育组织有力、措施扎实、推进有序、富有成
效；他们心系学校，服务群众、服务社会；他们自强不息，
老有所为、老当益壮。他们值得我们每一个人发自内心的学习和敬重！

亲爱的老同志们，在这属于你们的节日里，我们想
对您说：绿叶上有您的汗珠，蓓蕾上有您的微笑。所有的
师生都不会忘记你们，不会忘记你们曾经的汗水、热忱
和辛劳！

亲爱的老同志们，在这属于你们的节日里，我们想
对您说：天意怜幽草，人间重晚晴。我们幸福走过的，是
你所搀扶的；你是幸福的，我就是快乐的。我们会沿着你
们的奋斗足迹，继续前行！

亲爱的老同志们，在这属于你们的节日里，我们想
对您说：莫道桑榆晚，为霞尚满天。我们深深的爱着你
们，请接受我们最诚挚的敬意和最真挚的祝福——

敬祝我校所有老同志身体健康长寿，晚年安康！

(校报编辑部)

三“有”助我度晚年

光阴似箭，转眼我已退休了9年，
但仍然精神矍铄，身心俱健，让很多
人都很羡慕。这是因为我和许多的老
同志相比，其退休生活丰富多彩，充满
活力，总结起来主要有三个“有”，即
老有所学，老有所养，老有所为。

老有所学不落伍

自从小年轮走进军营转岗地方工
作，紧张了几十年。到了真的退休那一
天，生活还真有些不适应，总觉得空落
落的，文件报纸不想看，时事政治不想
学，整天就是吃饭睡觉睡转悠，朦胧中
一种精神懈怠、意志消沉的危机感
扑面而来，心想这样下去岂不是要被
时代所抛弃。于是，我猛然警醒：从
读书开始，坚持学习。

首先是学习政治，认真阅读《中国
共产党第十八次全国代表大会》以及历
届中全会的主要文件材料，《中共中央
关于全面深化改革若干重大问题的决
定》、《中共中央关于全面推进依法治
国若干重大问题的决定》、习近平总书
记治国理政等重要讲话，力求做到及
时了解和正确理解党中央、国务院的
重大路线、方针、政策和决策部署，以
利于贯彻执行。积极投入党的群众路线
教育实践活动，“三严三实”、“两学
一做”等教育活动，坚决同党内的腐
败分子和不良习气斗争，净化自己的
灵魂。

其次是学习时事，每年投入上千
元订报刊、杂志，每天坚持阅读，看
电视新闻，随时关注国内外的经济、
政治、和军事斗争形势，不让“务虚”
“务虚”。

三是学习文化。习拳练字，混元太
极天天练；水墨丹青，临池不辍，楷、
行、篆、隶、草等均有涉猎；山水花
鸟、篆刻也时而为之。传承和弘扬优
秀文化传统。

四是学习历史，先后已通读《中国
共产党简史》、《历史为什么选择了共
产党》、《苦难辉煌》、《供给侧的觉
醒》、《向党中央看齐》以及《中国共
产党章程》、《党风廉政建设责任制核
心规定》、《准则》、《条例》等。进
一步理解了我们党从小到大、由弱到
强、从星火燎原到一统天下。学习前
仆后继、不屈不挠的奋斗精神，深化
了自己对党的伟大光荣的认识，坚定
了对共产主义、社会主义道路的信心。
这些年，我平均每

年阅读30—40万字，由于有了这些
精神粮食的滋养。让自己做到了
“人离岗了心不离党”，工作退下来
了，但思想不褪色，思想不落伍。做
讲政治、守纪律、懂规矩的明白人，
始终与党中央保持高度一致。

老有所养，身有所为

退休之后赋闲的时间比较多，我就
精心构筑自己的健康工程，积极投入
养生健身活动。把儿时喜爱的武术技
术提高到极致。在熟悉巩固原有的简
化太极拳、剑、扇套路的基础上，又
拜师学习了心意混元太极拳24式、48
式；38炮锤，混元太极刀38式，混
元太极剑48式和太极鞭杆。已经踏
入古稀之年的我，先后获得了2014
年“全国市长杯武术太极拳项目比
赛”的铜牌、2014年“海峡两岸武
术文化节”太极拳项目比赛银牌并
被授予“最佳男运动员”荣誉称号。
2015年北京第四届国际混元太极拳
大赛及首届“志强杯”太极拳精英比
赛金牌。本人名字已录入《福建武
术人物志》。经过这几年的太极拳生
健身身锻炼，使我多年的糖尿病得
到明显改善，药量减少，血糖值稳定
在6—8，血压正常，脂肪肝也没有
了，食欲佳，睡眠好，精神旺，生
活质量高。现在每天与众多的太极同
仁汇聚一起，和谐共进，分享着练
拳习武之乐。自己身体好不遭罪，
子女家庭无拖累，国家社会也减少
了负担。同时也在为社会、为他人
送健康，积德行善，贡献正能量。

老有所为献余热

原想，既然退休了，就当个闲人，
彻底放松自己，不管人，不做事。但
没有想到，2012年福建江夏学院首
届基层党组改选时，我以100%的票
当选为学院离退休教职工党总支书
记。当时我颇有些不愿意，因为我是
多个系统学校整合而成的高校，人
多、成分复杂，住地也分散，活动场
地、环境、基础设施建设较弱，工作
不好开展。有些“怕苦、怕累、怕
麻烦”。但经不住时任学院党委书记
的郭绍生同志几次三番亲自上门做
工作，才咬牙接受了。党委的托付、
领导的关爱、老同志的信任，鼓起
我继续努力做好工作的勇气。在与
学院人事处离退休老同志

一起调查研究的基础上，决定先从
思想建设抓起。

思想建设的首要任务又是搞好政
治理论的学习教育。从2012年开始，
党总支每年根据中央上级与学院党委
的安排，要求和部署，详细制定总
支部的政治理论学习计划，明确学
习内容、讨论的专题和重点，完成时
间和要求，以支部为单位，党支
部书记亲自组织实施。有时还利用
暑期开展学习研讨培训班，使学
习做到有计划、有落实、有检查、
有讲解、有总结，逐步走向常态
化、制度化，改变了过去学习零
敲碎打、计划性差、效果不佳的
状况。党支部的凝聚力、战斗力也
相对增强。

其次是抓好党员的教育管理，
严格的组织生活，结合离退休党员
特点，开展一些主题实践活动，激
励退休党员在反腐倡廉、“三严三
实”、“两学一做”、“我参与、我
见证、我助力”等活动中不断增强
组织观念，加强党性锤炼，牢记党
的宗旨，保持和发扬党的优良传统
和作风，永葆共产党员的先进性
本色。

三是当好党委、领导与老党员沟
通的桥梁，协助离退休办，采取来
访、谈心、慰问等多种形式，及时
了解离退休党员的思想动态，有针
对性的做好离退休党员的思想政
治工作，及时将党员的批评意见上
达至学校领导，把学校党委的重大
决议、决策传达给全体离退休党员。

四是依托老干部、协会等平台，
积极组织离退休党员开展力所能及
的文体体育活动。许多离退休党员
都参加了学院成立的老体协、书法
绘画摄影采风、合唱团等组织，先
后开展了摄影采风、书画笔会、趣
味运动会、气排球、棋类、谜语、
羽毛球、乒乓球比赛，还参加了太
极拳培训班、健康知识讲座等活
动，让老党员放飞心灵，愉悦身心。
通过开展这些学习活动，发挥余热，
继续自己的为民服务，为党组织做
点事，为党委分忧，不忘初心。

有学不落伍，有养不拖累，有为
献余热，点亮了我“桑榆犹未晚，
晚霞尚满天”的晚年生命之光。深
深感谢伟大的中国共产党，给了我
一个美好的太平盛世，给了我们幸
福安康的晚年。

(离退休教工第四党支部 李永传)

人生的高度

秋高气爽，重阳节又来了。
重阳节，又名九月九、重九，中国
以九为阳，所以叫重阳节。重阳节
登高，是流传已久的习俗。过节时，
一家人扶老携幼去登山，山顶上是
蓝天白云，尽收眼底的是万山红
遍、漫江碧透，这是只有到高处才
能看到的好风景。

水往低处流，人往高处走。那么，
人生的高处是什么？是较高的社会
地位？是家有几万贯钱财？是各种
荣誉？好像是，又好像不是。人生
的高度应当用这些物质条件衡量，
还是用精神世界衡量？我对这个问
题的回答，过去和现在会有差别。
年轻时，有意无意地会偏重物质条
件，现在会偏重精神世界，更在乎
内心的充实和快乐。

“合抱之木，生于毫末；九层之台，
起于累土”。人生的高度是用德和
才一天天地积累起来和得到提升的。
德是什么？德是积德行善。大德是
为人类，为社会作出重大贡献；中
德包括良好的职业道德，对长辈孝
顺，对朋友诚信等；小德是不因善
小而而不为，乐于助人。德是衡量
一个人高度的最重要的标尺。

九月九日，也是中国女神妈祖的
升天之日，所以这一天是我国沿海
地区和台湾祭祀妈祖的盛会。妈祖，
名林默，是我们福建莆田湄洲的普
通百姓家的渔家女。她勤劳、善良，
从小乐于助人，积德行善。她死后
百姓敬重她，怀念她，将她奉为海
神，奉为“天妃”、“天后”。她的
榜样告诉我们，一个人能力有大小，
但只要品德高尚，就是一个值得大
家敬重的人。保持优良品德的关键
是什么？是多一些公心，少一些私
心，严于律己，不任性。我退休十
年了，积极参加学院退休职工党总
支部组织的各项活动，我身边的老
同志，有的比我年长，仍然在各方
面严格要求自己，不任性，他们是
我学习的榜样。

才是什么？才是才干、能力。诗
仙李白说：“天生我才必有用”。
我很喜欢李白诗中透露出的自信和
豪迈，但是我不认为才是天生的。
才的高度，主要取决于学习的广
度和深度。人一辈子要学习的东西
太多了。学做人做事，学专业技术，
学历史地理，学艺术等等。不但
要从书本上学，而且要在

社会实践中学，要向身边的人学。
“三人行必有我师”，“与君一席
话胜读十年书”，都在教我们怎样
学习。“好好学习，天天向上”不
止是对在校学生的要求，对在职的
中青年和退休的老同志同样适用。
我这个人缺点不少，优点不多，但
是有一个比较突出的优点就是仍然
爱学习。至今我每年订阅报刊杂志
花近三千元，我爱看专业书籍，也
爱看非专业书籍。几十年了，每天
做学习笔记，每天写日记。这几年，
我仍然常常给企业、行政事业单位
的领导、管理人员、财会人员上课，
讲内控规范、风险管理、讲新的会
计准则、会计制度。学习和掌握新
的知识，上课受到大家的欢迎，让
我觉得充实和快乐。

人的寿命有长有短，人生的高度
和人的寿命长短没有多大关系。
人生的高度是用德和才积累、提升
和衡量的。不论是青年人还是老年
人，都应当用这个高度激励自己，
要求自己。“会当凌绝顶，一览众
山小”，这才是有意义的人生。

(离退休教工第四党支部 黄杰)

老有所为，老有所乐

——谈退休生活的感悟

“光阴似箭，岁月无情”不知不
觉退休已经8年了。这8年的时间
在一晃而过。在闲时忙忙碌碌有事
做，能为社会、为单位完成自己应
尽的责任。虽忙，但总觉得活的有
意义、有价值，心里也比较充实。
退休后清闲了，心也静不下来，许
多空闲时间靠自己计划和安排，但
是更让自己的退休生活有意义、有
价值，各人都有自己的想法，但我
想我们余下的时间不多了。我们的
退休生活应该有所为、老有所乐，
在夕阳岁月也要发出光与热。

人老了，清闲下来喜欢回顾年轻
时的点点滴滴，喜欢抱怨现不如
夕。但老来各实际很公平。岁月虽
然夺走了我们青春的容颜，稳健的
体魄但也赐给了我们一颗平常心，
对世间的万事万物更明白了，也自
由轻松了，让我们可以随心所欲，
顺其自然。寄情山水，颐养天年，
淡泊名利，学会舍弃，热爱珍惜生
活。老了，年轻时的争强好胜也渐
渐消失，对人对事，对自己也都视
如落花流水，云舒云展。老了也是
人走向睿智，走向圆满的标。志，
也更加有浓厚的感情。知道生命的
宝贵，亲情的淳朴，感恩生命，感
恩社会，感恩父母，亲情、爱情和
友情。

人老了，虽然已近黄昏，但也有
余辉。老了也要有所为，但不能为
所欲为。三国时刘备还对他的儿子
叮嘱说：“勿以善小而不为，勿以
恶小而为之。”更何况我们现代文
明社会，特别作为党员，虽然退休
了，但党员的责任

不能减弱，不能放纵自己，说话
办事一样要要点，要有党性原则。
不该说的话不能说，不该做的事不
能做。我们虽然老了，但受过党的
长期教育和关怀，心中的信念不能
动摇，不能忘却初衷，忘记誓词。
对国家民族、对党和人民有利的事
应该积极去做，去说。当前社会上
人们的思想非常活跃，各种利益和
矛盾互相交织，以美国为首的西方
资本主义国家时刻都在企图颠覆
我们的事业。他们不仅采用政治、
军事、经济等多种手段围堵，预
判我们的建设和发展。更是利用他
们强大的意识形态来侵蚀我们。打
着民族、自由、人权的旗号培植他
们在中国国内的代理人，妄图实现
他们在中国的颜色革命，从而推翻
共产党所领导的社会主义革命建
设事业。这是没有硝烟的战场。比
起荷枪实弹的军事围堵，经济封锁
更加险恶。从苏联、东欧一些国家
以及中东、北非所发生的颜色革命
的例子足以证明。现在他们又把
矛头指向我们。从香港独分子闹事
到最近国家批露和揭发出来的反党
反社会主义事件就可以看到他们的
阴谋。因此，我们必须清醒。虽然
我们退休了，但国家和民族的兴衰
成败，中华民族的伟大复兴梦不能
破灭。我们也要尽我们的微薄之力，
为我们的事业做点有意义的事。没
有我们的

安康之家。落后就要挨打，中国
上百年的历史耻辱不能忘记，我们
的子孙后代不能再受人奴役。我们
应该关注社会，关心孩子的成长，
要运用传统的文化宣传工具和现
代的传播媒体宣传正能量，影响
他人。总之，虽然我们老了，但
应该老有所为。

人老了，退休了。我们应该如何
安度晚年？让自己老有所乐，虽然
各人的情况不同，身体状况也有
很大差异，但精神状态不能老，还
要保持和拥有一颗年轻的心。能
走动可以到处走走，看看和体会
我们的大好河山和日新月异的建
设成就。走出结交新朋友，参加
各种社会活动，从事公益事业和
各种协会的活动。从中接近社会，
影响并从生活中吸取正能量，接
地气，吸收和学习新知识。提高
自己的品质和素养，不至于每天宅
在家中，在寂寞中度过枯燥无味
的家庭生活，让自己跟上社会进
步发展的步伐。在参加各种社会
运动中用文化艺术的教育功能去
传播宣传健康、文明向上的思想，
抵御各种歪风邪气。这样不仅让
自己老有所乐，老有所为。(离
退休教工第一党支部 郑生明)

不忘初心，方得始终

发挥余热 尽力而为

我退休之后，由于学校有些工
作临时需要，先后回到发展规划处等
部门协助做力所能及的工作。在部
门领导的指导下，参与学校(2011—
2020)中长期发展规划纲要和“十二
五”发展规划纲要的修订整理，学
士学位评估中协助工作，调研起草
校史馆的内容框架以及收集、整理
相关资料，调研起草学校绩效工资
改革意见和实施方案，以及若干
班次的军事理论教学工作等。此
外，还担任离退休教职工党支部书
记工作和学校校友会筹委会秘书
处工作。

退休之后能为学校继续做一点工
作，是学校

和同事对我的信任与认可，也是自
己出于对教育工作的热爱和意愿。
本人从事教育工作是从军校担任教
师开始的，军校教学是很规范很严
格的，在将近十年的教学工作中，
逐步喜欢上了教师职业，也热爱上
了教育工作。从军校转业后，我又
选择了当教师的职业，到福建财
经管理干部学院继续从事教学工作，
直至福建江夏学院工作退休。特
别是在退休前几年，福建省政府还
给我颁发了从事教学工作三十年荣
誉证书。在军地院校几十年的教育
生涯过程中，看到一届又一届的学
生毕业后健康成长，在各自工作岗
位上取得好成绩，自己感到十分欣
慰。所以，退休后能回学校帮助做
一些事情，是自己喜欢教育工作的
意愿，因而感觉是很快乐的。

当然，在规划处等部门帮助工作
也是非常愉快的。因为部门领导和
其他同事是非常好共事的，他们之
间和谐相处，互相尊重，凡事理
头苦干，相互支持，有着良好的工
作作风。在平时工作中，没有一个
同志因工作上的困

难而扯皮推诿，都是在既有分工
又有合作的过程中完成各项工作任务
的。由于我退休之前曾在规划处工
作了几，不仅与同事熟悉相处的也
很好，加上领导管理有方，做到工
作有计划、有要求、抓落实，其他
同事有责任、有担当、能吃苦。正
是这种工作环境也激发了我喜欢与
他们一起合作共事，尽力把工作做
好一些。

我到学校工作将近三十年，经历
了学校由成人高校到普通高校的转
变，由大专办学层次到本科办学层
次的提升，尤其是福建江夏学院自
升本成立以来，在校党委的统一领
导下，认真贯彻党的教育方针，全
面实施素质教育，坚定不移地走以
内涵发展为主的办学之路，办学水
平不断提高，各项工作不断推进，
形成了良好发展局面。作为退休
的教工，我和其他退休老同志一
样，为学校教育事业不断发展而感
到由衷的高兴与自豪，充满着对
学校的热爱之情。所以，为学校更
好更快的发展发挥余热，我会尽
力而为的。(离退休教工第一党支部 强秋波)

