



心情手札

退休校長
葉耀讚

偶爾來到人世間，幸運活過70幾年歲月，未來不可知，只知道即使生命僅剩下一秒，還是要認真做好該做的每一件事。遵循適可而止，恰到好處的處世原則，在對立、平衡、互動發展的大自然法則下安身立命，樂活存在。

享受
一個人的
寧靜

生活真的要動靜調和，節奏適當才能活出健康生命。熱鬧之後回到寧靜、擁擠之後回到寬鬆，那個很棒的感覺才會出現。兩天一夜台中自由行，回到桃花心木林的兩極對照很明顯。

整天有人陪著的幸福感，和獨處一整天的自由放鬆感覺完全不一樣。今天一大早從屏東市家裏回鹽埔森林裏，把想做、要做的事一件件做好後，自己充泡營養早餐，加泡杯咖啡獨享寧靜好空氣，一邊將新種下乾旱的菜園澆澆水，等著澆好前閱報看書的時候，自己覺得這真正是一個人頂級享受的好時光。

好感覺

好感覺來自於生活中與想像中的不同面向，影響著我們的心緒，繼而有助於或有害於我們的健康、事業。抓住好感覺或創造好感覺，有時也要營造好氣氛。在我們所處的環境中隨時都要留意好感覺的出現並隨時抓住、護持。

我的興趣中和職場裡最有感受的好感覺來自栽種花草樹木蔬果。種下之後澆水除草施肥看著它長大採收，尤其是三兩天不看，再看到時已長大許多的驚喜。在教育職場最大的享受就是把不同資質的學生帶起來，把被認為難帶的學生帶進一小步，從零帶成零點零零一也很高興，這樣的回報真是一種最好的感覺。

其他如從閱讀書報、旅遊、交友中，我也很容易獲得好感覺，成為好心情，進而平穩了我的好心性。覺得退休田園生活還不錯，老後生活還安穩。



為什麼人
常為一句話，
一個
不屑的眼光
耿耿於懷呢？

種在桃花心木林的蒜香藤已經四五年了，可能是在樹蔭下曬不到太陽，缺陽不開花。以為不開花了，也就視若無睹的不注意它。最近地面上的竟然也開花了，雖然不夠燦爛，終究也開了。而且不小心衝往四樓高的樹頂，一看它們的花竟開得那麼高那麼燦爛，我想問四樓高開給誰看？

原來水自流，花自開，蝴蝶蜜蜂自然飛，很不在乎人們的存在。而我們怎那麼在乎別人的一句話，一個眼光呢？為甚麼要對一句話或一個不屑的眼光而耿耿於懷呢。

讓自己有
未來感

上了年紀後，最欠缺的就是未來感，很多年輕時編織的美夢，都因為活力、體力退化而自我設限，或者提早認老。

需要體力、高難度的當然不可硬撐、逞強，不屬於大體力、簡單易做的就不應該太早放棄。種種花草、小樹最容易獲得成就和希望的感覺。

今天我在桃花心木林幾天居住，周圍再種下六棵紫檀、三棵紅花鐵刀木、一棵檸檬、一棵花梨木、一棵福木、一棵紅竹。

感覺上好像又種下了希望，又在腦子裏畫下美麗的未來。



2019.11.07 台灣.屏東