

目 录

vii 序 ◎李宗高博士

xi 自序◎汤玲玲

活跃人生·有乐有爱

- 2 海外寻找退休天堂
- 6 魅力情书
- 10 站在第二人生起点上
- 14 老少同乐
- 18 可妮与罗丽
- 22 年龄不拘
- 26 六十岁的情书
- 30 退休后旅游去
- 34 榕树下的家
- 38 与梯子共舞

数算自己的日子

- 44 三代同二堂
- 48 健康人瑞

- 52 数算自己的日子
56 美丽结局
60 金色年华
64 亲孝行
68 看护看护者
72 莫忘我
76 家享
80 牵手
84 2030
88 隔洋看护
92 老化中的日本典型家庭
96 护老挑战东西谈
99 最棒的一代

天下父母心

- 104 失落的父母
108 孩子在等待
112 家有喜事
116 希望孩子上学快乐
120 电源缺些，科技少些

- 124 子孙满堂
128 保家卫国
132 让运动发光
136 好家长

回家·归乡

- 142 回家
146 灾后有“绊”
150 我家在这里
154 归乡

那些年……

- 160 细水长流
164 回船日
168 新谣·心谣
173 回校日
177 一首歌·一个故事《波希米亚》

人文探索·情怀

- 184 多彩中华
188 巴厘岛的诱惑

- 192 端午节是谁的？
196 茶的陶冶
199 旅季
203 灾后
207 火车情缘
210 田野情怀

宜居的内涵

- 216 土楼精神
220 亲老龄
224 挑战心理的病魔
228 聆听与参与
232 自然地包容
236 怀旧与取舍
240 亲切社区
244 再思社区参与
248 终身学习的落差
252 蜜蜂闪驻的省思