

退 休 寫 照

◀ 海 闊 天 空 ▶

v. 3.0 增修版

+ 照 片 的 故 事

陳偉德 寫&照



感謝

臉書朋友之

按讚 / 留言 / 分享

目次

1 增修版序

3 自序

7 楔子

8 ◀◀ 金光閃閃的好「命運」▶▶ 鎖孔拱丘 / 菲佛海灘，加州，美國

9 ◀◀ 轉彎或不動的「機會」▶▶ 馬蹄彎 / 佩吉，亞利桑那州，美國

學業-職業-事業-志業

12 如果重做大學新生 (If I were a freshman again)

14 生命一直在學習，學習分主動及被動

16 問題導向學習 (problem-based learning, PBL)

18 讀書要五到：眼到、口到、耳到、手到和心到

20 遠距教學不應該只是老師對著鏡頭講課、學生看著螢幕聽課

22 翹課有四部曲

24 大學的課外活動 (extra-curricular activity)

26 小時候寫作文，最常出現的題目就是「我的志願」

28 “Everything available for everyone” 簡單的四個字

30 我們生活在三個世界：白天、晚上，還有網路

32 四、五位年輕人圍坐在咖啡桌旁，沒有交談、沒有嘻笑

34 小孩如果是乖乖坐著的，一定是在看手機或平板

36 「萬磁王」手臂的新聞，讓我想到一個鬼故事

38 畢業紀念冊上，老師總要寫些祝福或勉勵的話

台灣-中國-美國-全球

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 12 阿里山日出, 嘉義 | 13 國立台灣博物館, 台北 |
| 14 彩虹眷村, 台中 | 15 八卦山大佛, 彰化 |
| 16 石門“March”海蝕洞, 花蓮 | 17 蓮城蓮花園, 花蓮 |
| 18 市立美術館, 台北 | 19 北投圖書館, 台北 |
| 20 鯉魚潭, 花蓮, | 21 藍晒圖文創園區, 台南 |
| 22 花瓶岩 / 小琉球, 屏東 | 23 獅頭山, 苗栗 |
| 24 愛麗絲的花境探險, 台中 | 25 中正紀念堂, 台北 |
| 26 行天宮, 台北 | 27 龍山寺, 台北 |
| 28 高美濕地, 台中 | 29 媽祖遶境, 宜蘭 |
| 30 綠川, 台中 | 31 草悟道中字碑, 台中 |
| 32 新竹市政府, 新竹 | 33 千歲檜 / 阿里山, 嘉義 |
| 34 第六市場, 台中 | 35 男與女 / 港區藝術中心, 台中 |
| 36 光之書寫 / 國美館, 台中 | 37 佛光山, 高雄 |
| 38 安南醫院, 台南 | 39 中國醫藥大學, 台中 |
| 40 « 金針花海 » 六十石山 / 花蓮 · 台灣 | |
| 43 « 交趾及剪黏 » 樂成宮 / 台中 · 台灣 | |

學業-**職業**-事業-志業

- 46 畢業後，大部份的人都要去找份職業
- 48 職場上接觸的人很多，有上司、有同事、有下屬
- 50 被人管絕對不是一件舒服的事，不但要認真工作，還要取悅老闆
- 52 先退再進，爭取一些空間和時間，會使事情好辦一些
- 54 兒子去當兵善盡國民義務，對部隊中的連坐法懲罰制度非常不滿
- 56 請人幫忙有兩個要件：第一要自己很忙；第二要別人不忙
- 58 名和利啊，什麼東西，生不帶來，死不帶去
- 60 工作穩定，存了些錢，接著要做人生金額最大的投資
- 62 我認為保險是唯一希望不要賺錢的投資理財，尤其是人身保險
- 64 只要是我喜歡，有什麼不可以？！
- 66 如果有人贊成打罵教育，一定會被 K 的滿頭包
- 68 職業過勞包括以下三種症狀：精疲力竭、玩世不恭和無力感
- 70 每天吃綜合維生素
- 71 身體外的「食物」雖然吃進嘴巴，並未進入體內

- 46 紅專廠 / 廣州, 廣東
 - 48 石河子市, 新疆
 - 50 長春, 吉林
 - 52 宏村, 安徽
 - 54 周庄 / 蘇州, 江蘇
 - 56 蘇州美術館, 江蘇
 - 58 樂山大佛, 四川
 - 60 浦東, 上海
 - 62 牛首山 / 南京, 江蘇
 - 64 晉祠賓館 / 太原, 山西
 - 66 小洲村 / 廣州, 廣東
 - 68 黃花崗七十二烈士墓 / 廣州, 廣東
 - 70 西湖 / 杭州, 浙江
 - 72 798 藝術區, 北京
 - 47 國際青年文化中心 / 南京, 江蘇
 - 49 洪崖洞, 重慶
 - 51 麻將陳列館 / 天一閣 / 寧波, 浙江
 - 53 飛來石 / 黃山, 安徽
 - 55 東陽劇院, 浙江
 - 57 重慶美術館, 重慶
 - 59 普陀山南海觀音, 浙江
 - 61 外灘, 上海
 - 63 金頂 / 峨眉山, 四川
 - 65 明孝陵 / 南京, 江蘇
 - 67 關中民俗藝術博物館 / 西安, 陝西
 - 69 兵馬俑 / 西安, 陝西
 - 71 四菜一湯 / 南靖土樓, 福建
- 73 ◀ 吃百姓之飯 ▶ 浮梁古縣衙 / 景德鎮 · 江西 · 中國
 - 74 ◀ 木雕盤龍柱 ▶ 晉祠 / 太原 · 山西 · 中國

學業-職業-**事業**-志業

- 78 事業和職業不易劃分，有時只是轉念，有時是兩者交替地滾動
- 80 專業人員不可以沒有硬頸的堅持
- 82 這段話是我說的，有事我負責
- 84 賺錢是大學問，花錢也是大學問
- 86 「三明治回饋法」是我在執行醫學教育改革，2005 年引進
- 88 我不贊同「對事不對人」這句話，因為事都是人做的
- 90 以前認為保險是理財唯一不要想賺錢的投資，其實健康檢查也是如此
- 92 如果你需要量血壓，如果你每天都會在餐桌上吃飯
- 94 對將外出唸書的小孩，不是說「有事要回家」
- 96 看了美國總統選舉的電視辯論，結論是民主之恥
- 98 美國黑人被白人警察單膝鎖喉致死，引發暴動
- 100 超前佈署很難，因為過與不及，都有反效果
- 102 「謙卑」自從被當作口號，大喊三聲後
- 104 英國牛津大學的知名醫學期刊「腦」登出一篇「傲慢症候群」的論文

- | | | | |
|-----|---------------------------|-----|--------------------|
| 78 | 唐人街 / 舊金山, 加州 | 79 | 石中劍 / 拉斯維加斯, 內華達州 |
| 80 | 大峽谷, 亞利桑那州 | 81 | 布萊斯峽谷, 猶他州 |
| 82 | 尼加拉瀑布, 紐約州 | 83 | 拉霍亞 / 聖地牙哥, 加州 |
| 84 | 雙松公園 / 舊金山, 加州 | 85 | 赫斯特城堡, 加州 |
| 86 | 圓石灘高爾夫球場, 加州 | 87 | 帕菲佛沙灘, 加州 |
| 88 | 黃石彩壺噴泉, 懷俄明州 | 89 | 鹽湖城聖殿, 猶他州 |
| 90 | 雙橡園, 華盛頓特區 | 91 | 卡梅爾 / 蒙特利, 加州 |
| 92 | 藍色的樹 / 帕羅奧圖, 加州 | 93 | 懸崖餐廳 / 拉古納海灘, 加州 |
| 94 | 39 碼頭 / 舊金山, 加州 | 95 | 人梯及魚梯 / 克奇坎, 阿拉斯加州 |
| 96 | 美國總統雕像山, 南達科他州 | 97 | 九一一紀念博物館 / 紐約, 紐約州 |
| 98 | 瘋馬酋長, 南達科他州 | 99 | 魔鬼塔, 懷俄明州 |
| 100 | 崔西峽灣, 阿拉斯加州 | 101 | 至尊公主號郵輪, 阿拉斯加州 |
| 102 | 當代藝術中心 / 辛辛那提, 俄亥俄州 | 103 | 現代藝術博物館 / 紐約, 紐約州 |
| 104 | 太浩湖, 加州 | 105 | 上羚羊峽谷, 亞利桑納州 |
| 106 | ◀ 地球上的天堂 ▶ 休姆湖 / 加州 · 美國 | | |
| 107 | ◀ 五行皆具 ▶ 海恩斯 / 阿拉斯加州 · 美國 | | |

學業-職業-事業-志業

- 110 65 歲退休，合理嗎？
- 112 退休難，職位愈高的人退休愈難，難在對退休角色的認知不清
- 114 退休後還是要有規劃，我的五年計畫是：
- 116 即將退休的這一代，是最幸運的一代
- 118 與退休前相比，退休後的工作效率是退步了
- 120 退休後不必擔心失眠
- 122 家是太太的領土，退休後別想改變它
- 124 退休後是與配偶的二度結婚
- 126 退休三怕：怕沒錢、怕生病、怕無聊
- 128 不跟流行，看起來就像老古板；跟上流行，又會像老頑童
- 130 無論是否準備退休，每個人都需要培養多樣性的興趣及嗜好
- 132 清晨醒來，不痛、不癢、不痠、不麻
- 134 退休後，做事情更需要 SOP
- 135 出生之日是生日，活著的日子也是生日

- | | | | |
|-----|---------------------|-----|---------------------|
| 110 | 人面獅身像 / 吉薩, 埃及 | 111 | 吳哥寺 / 吳哥, 柬埔寨 |
| 112 | 蘑菇岩 / 卡帕多奇亞, 土耳其 | 113 | 阿爾罕布拉宮 / 格拉納達, 西班牙 |
| 114 | 馬里安曼廟 / 中區, 新加坡 | 115 | 席林潔 / 塞爾柱, 土耳其 |
| 116 | 帆船飯店 / 杜拜, 阿拉伯聯合大公國 | 117 | 歐塔寇伊清真寺 / 伊斯坦堡, 土耳其 |
| 118 | 比薩斜塔 / 比薩, 義大利 | 119 | 塔高寺 / 吳哥, 柬埔寨 |
| 120 | 皇家花園 / 布拉格, 捷克 | 121 | 老城廣場 / 布拉格, 捷克 |
| 122 | 凱賓斯基旅館 / 胡爾加達, 埃及 | 123 | 跳舞的房子 / 布拉格, 捷克 |
| 124 | 酋長皇宮酒店 / 阿布達比, 阿聯國 | 125 | 持手機的男人 / 里昂會議中心, 法國 |
| 126 | 分離派會館 / 維也納, 奧地利 | 127 | 艾菲爾鐵塔 / 巴黎, 法國 |
| 128 | 聖索菲亞博物館 / 伊斯坦堡, 土耳其 | 129 | 藍色清真寺 / 伊斯坦堡, 土耳其 |
| 130 | 香料市集 / 伊斯坦堡, 土耳其 | 131 | 貝洛莫服飾店 / 米蘭, 義大利 |
| 132 | 伊瑞克提翁神廟 / 雅典, 希臘 | 133 | 巴揚寺 / 吳哥大城, 柬埔寨 |
| 134 | 慧麗神殿 / 亞斯文, 埃及 | 135 | 羅浮宮 / 巴黎, 法國 |
| 136 | 方尖碑 / 路克索神殿, 埃及 | 137 | 方尖碑 / 協和廣場, 法國 |

學業-職業-事業-志業

- 138 含飴弄孫是退休後安享天倫的心願
- 140 退休後學畫畫，是錯的
- 142 退休後規劃去過田園生活是錯誤的
- 144 旅遊是退休後的首選，但選擇地點需要考慮生理功能及配套能力
- 146 退休後不要找第二春，留點機會給年輕人
- 148 退休後去當志工不能只是一頭熱
- 150 退休前就該傳承，但談何容易
- 152 沒有繼承人經常是不退休的理由
- 154 退休後，戒之在得
- 156 事、錢與人的三角關係很難理得清楚
- 158 退休後，可以收起企圖心了
- 160 凡事有一好，也就有一壞，新冠病毒對退休的銀髮族也是有好有壞
- 162 退休的讀書人也應該有些任務
- 164 人生四業（學業-職業-事業-志業）是有醫學證據支持的

- | | | | |
|-----|-------------------------------|-----|---------------------|
| 138 | 首里城 / 沖繩, 日本 | 139 | 柏修斯與梅杜莎 / 里昂美術館, 法國 |
| 140 | 彩繪壁畫 / 里昂, 法國 | 141 | 男裝店 / 米蘭, 義大利 |
| 142 | 馬雅城堡 / 圖盧姆, 墨西哥 | 143 | 塔頌寺 / 吳哥, 柬埔寨 |
| 144 | 塞爾蘇斯圖書館 / 以弗所, 土耳其 | 145 | 風帆船 / 尼羅河, 埃及 |
| 146 | 東京車站 / 東京, 日本 | 147 | 諾丁丘 / 倫敦, 英國 |
| 148 | 聖母百花大教堂 / 佛羅倫斯, 義大利 | 149 | 布魯內萊斯基穹頂 / 聖母百花教堂 |
| 150 | 凱薩琳宮 / 聖彼得堡, 俄羅斯 | 151 | 聖三一修道院 / 金環, 俄羅斯 |
| 152 | 藍色清真寺 / 伊斯坦堡, 土耳其 | 153 | 米蘭主教教堂 / 米蘭, 義大利 |
| 154 | 石灰棚 / 棉花堡, 土耳其 | 155 | 努比亞少年 / 尼羅河, 埃及 |
| 156 | 海市蜃樓 / 亞斯文, 埃及 | 157 | 駱駝上旅人 / 撒哈拉沙漠, 埃及 |
| 158 | 烏奇薩 / 卡帕多奇亞, 土耳其 | 159 | 蘇雷曼尼清真寺 / 伊斯坦堡, 土耳其 |
| 160 | 雪梨歌劇院 / 雪梨, 澳洲 | 161 | 大笨鐘 / 倫敦, 英國 |
| 162 | 貝都因部落 / 撒哈拉沙漠, 埃及 | 163 | 韋琪奧宮 / 佛羅倫斯, 義大利 |
| 164 | 熱氣球 / 路克索, 埃及 | 165 | 熱氣球 / 卡帕多奇亞, 土耳其 |
| 167 | ◀ 交錯的洋蔥頭 ▶ 聖巴索大教堂 / 莫斯科 · 俄羅斯 | | |
| 168 | ◀ 盤根錯節 ▶ 塔普倫 / 吳哥大城 · 柬埔寨 | | |

照片的故事

- 172 暗箱 (Camera Obscura)
- 173 日光照相法 (Heliograph)
- 174 達蓋爾銀版照相法 (Daguerreotype)
- 176 卡羅照相法 (Calotype, Talbotype)
- 178 濕版火棉膠照相法 (Ambrotype, Collodion process)
- 179 訪問卡 (Carte de Visite)
- 181 立體卡及立體鏡 (Stereo card & Stereoscope)
- 182 明膠銀鹽法 (Gelatin Silver Process)
- 183 伊士曼柯達公司 (Eastman Kodak Company)
- 185 照片明信片 (Picture postcards)
- 187 彩色照片 (Color photograph)
- 189 拍立得照片 (Polaroid photograph)
- 190 數位攝影 (Digital photography)
- 191 藝術微噴及水晶裱 (Giclée & Diasc)
- 192 手機攝影 (Smartphone photography)
- 193 無紙照片 (Paper-less photo)
- 194 小結 (Summary)

v. 3.0 增修版序

《退休寫照：海闊天空》增修版，除了錯別字勘誤外，也增加「照片的故事」。

《退休寫照：海闊天空》第一版 (v. 1.0) 是電子書，雖然上架《PubU》没多久，就在個人出版類的「30 天內最多人買」的銷售榜，登上第 3 名；不過，不少好友反應仍偏好紙本書，因為紙本書的質感、翻頁的手感，是電子書無法完全取代的。所以，第二版 (v. 2.0) 的紙本書，就應讀者要求出版了，也與誠品、金石堂等實體書店合作，設置專區陳列，期間特別感謝臺北醫學大學陳世爵名譽教授和中央大學中文系李欣倫副教授等人的書評，以及國立教育廣播電台常維鈞主持人的專訪；當然，中國醫藥大學及所屬各附設醫院，以及花蓮慈濟、臺中榮總等，邀請做專題講座與簽書會，除了讓我再有機會，與退休前的朋友面對面交流，當然也激發這本書的銷售，所以短時間內就二刷、三刷，現在幾乎已經沒有庫存，在繼續四刷或新印 v. 3.0 增修版的考量中；最後，我選擇增修版，因為可以加入最近完稿的「照片的故事」，與書中我的攝影照片相呼應。

人人有手機，隨時可拍照，使得攝影不再是專業人士的專利，每一個人從日常生活到情感表達，都能透過攝影迅速分享並獲得回饋，這也鼓勵了更多人參與攝影創作，形成了多元化的作品與風格；對我而言，攝影的方便性不僅讓我關注當代的攝影技術，也激起了我對攝影歷史及照片演進的興趣，從攝影書籍、展覽以及網路的資料，開始探索照片的起源。從攝影到產出照片，需要「顯影」、「定影」及「印影」三大步驟，整個過程歷經數百年的發展才完成；1839 年，法國人達蓋爾 (Louis Daguerre) 以銀版照相法，創建永久攝影圖像，以及英國人塔爾伯特 (Fox Talbot) 利用負片、正片經過接觸印影，可反覆印出多張相片；隨後，照片的製作方法不斷改進和發展，從黑白到彩色，從底片到數位，從相機到手機，這些故事對於喜好攝影的人，應該會珍惜這些技術的傳承，並在自己的拍攝中，尋找如何將傳統與現代結合的可能性。

這本書最精彩的部份應該還是 70 篇短文，我以戴勝益先生的人生三業：職業、事業、志業，再加上 20 歲前的學業 (P.2)，將人生 80 歲分為四個階段：

學業 (0-20 歲) 是探索及學習的基礎時期，要嘗試不同的領域，尋找自己的興趣和天賦，並培養時間管理的能力，為未來奠定成功的基石。

職業 (20-40 歲) 要專注於提升專業技能，並在職場中建立聲譽；開始積累財產，學習管理財務，與同事建立良好的人際關係，也要注意工作和家庭生活的平衡。

事業 (40-60 歲) 是人生的高峰期，要做好時間和資源的管理；活用領導及管理的技能；考慮擴展自己的影響力，但不必傲氣凌人；要能同時照顧父母、子女及員工的生活；也要定期健康檢查和保持良好的生活習慣。

志業 (60-80 歲) 是享受人生的階段，可以專注於自己熱愛的事情，也就是「和喜歡我的人，做我們共同喜歡的事」；多與親朋好友聚會，但不是無謂的應酬；規劃適合自己的旅遊；持續學習新事物，保持心態年輕。

我曾說人生四業是有醫學證據支持的，除了 2019 年的那篇研究外^{附註 4}，2024 年《自然-老化》期刊又發表新研究^{附註 5}，發現老化的過程並非線性模式，大約在 44 歲和 60 歲這兩個時期，分子標記呈現嚴重的失調，而且在時間點之後會加速老化相關的疾病。所以「抗老化」不是我的選項，我寧可「認識老、接受老，並且享受老」，在退休後的這段日子，分享經驗及傳承智慧，幫助下一代成長，而不是與他們競爭，更是核心價值；不過，也可能像大陸最近暴紅的電影「哪吒 2」，東海龍王對兒子敖丙說的：「父王只是想用自己的經驗，為你謀個幸福，但現在看來，父輩的經驗畢竟是過往，未必全對，你的路還需你去闖。」

自序

退休「寫」「照」包括我寫的散文及我拍的照片，大部分是退休後的作品。

我 65 歲做了一件大家認為不可能的事：屆齡退休，而且是除了教學外，不接第二春的「裸退」。對大多數人而言，屆齡退休是理所當然、輕而易舉的事，但我卻大費周章才完成，蔡長海董事長氣得不跟我講話，我只好寫了三頁的長信去說明；李文華校長公開說他絕對不簽我的離職書，後來我提出的折衷方案是在他請假時，請林正介副校長代決，所以李校長常說他並沒有同意我離職。

其實，我雖不想違背他們的好意，但卻更想完成自己的人生規劃：退休，然後和喜歡我的人，共同做我們喜歡的事。這句話有兩層意義：這世界一定有不喜歡我的人，沒關係，大家相見不如不見；但是，即使是喜歡我的人，也是要做你和我都喜歡做的事。

退休是人生重要的階段，需要很嚴肅的看待，與退休互為因果的老化，絕對不是一段愉悅的過程：逛街會累、爬樓梯會喘，都是青壯年時無法體會的，雖然有人說，年輕不在外表而在內心，但心再年輕，返老還童還是不可能的；我曾經勸退學校 60 歲以上的教職員不要參加運動會的接力賽跑，因為站上跑道，大腦想要衝刺，但手腳不聽使喚，然後跌得鼻青眼腫、狼狽不堪。

身體功能的退化不說，心理上的調適更是關鍵，退休前，秘書、座車隨侍在身邊，大家在你面前，都是畢恭畢敬，雖然抱怨應酬多，但吃的都是佳餚美食；退休後，當這些隨著職位而來的光環逐漸褪去，在這現實的世界中，一切回歸「人」的本質時，是否知道自己的「斤兩」，而能進退有據，就是一門大學問了。羅曼·羅蘭說：「世界上只有一種真正的英雄主義，那就是認清生活的真相後還依然熱愛生活。」

我退休後會寫些短文，將過去的經驗或心得記錄下來，貼在臉書上的「退休雜想」，也獲得一些好友粉絲的按讚 (like)，部份貼文也刊登於《台中醫林》會刊。我妹妹看過後，建議我應該多寫這一類的散文，甚至應該集結成冊，我雖然覺得有道理，但一直沒有認真下筆，因為雖然是隨思隨想的散文，總不能真的鬆散至完全沒組織、沒有架構、沒有主軸。

後來看到一則新聞報導，王品集團創辦人戴勝益認為：20 歲到 40 歲做的是「職業」，40 歲到 60 歲做的是「事業」，60 歲以上做的就是「志業」了。我認為很有道理，而且補上第一階段，20 歲以前做的是「學業」，所以八十歲的人生就是的四大「業」。這樣的分期還蠻合理的，出生後，在完全依賴父母及師長的庇護下，完成基本知識及技能的學業 (study)；接著為了活口養家，選擇不得不工作的職業 (job)；在不自覺中，為了擴大理想的版圖，開始不眠不休的建立事業 (career)；最後，趁著腦筋仍然清楚，是應該在能力所及的範圍，做點對社會更有意義，讓世界變得更美好，而且不求回報的志業 (calling)。

有了這樣時序上的架構，動起筆來就踏實多了，可依照不同的時期，自己曾經困擾或犯錯的經驗，寫下重新思考或反省的結論，這些短文記錄著自己多年來對生活的認知和心得，雖然不是什麼激勵向上的金玉良言，甚至有些可能你早就知道，只是我寫下來，印證你我的共識而已。本書共有 70 篇短文，學業、職業、事業各 14 篇，志業是現在進行式，有較多的感觸，所以有 28 篇，每篇文章大約 300 字，一方面是江郎才盡，已經寫不出更多的文句，另一方面是這個時代沒有人有耐心看長篇大論，總之，用《心靈雞湯》的這段話與大家共勉：「用最少的悔恨面對過去，用最少的浪費面對現在，用最多的理想面對未來。」

我喜歡攝影，但不喜歡攜帶相機，尤其是笨重的。雖然很早就買了單眼相機及數位相機，但使用的機會屈指可數。2011 年初，我換了 iPhone 4 手機，雖然畫質不是很好，但它的方便性已經足夠讓我記錄所見；到 2014 年，800 萬像素 iPhone 6 Plus 的照片細節已能滿足業餘者所需；2017 年底，我又換了 iPhone 8 plus 手機，基本上我不再攜帶數位相機；2019 年 iPhone 11 Pro Max 的清晰度和銳利度都有明顯的提升，尤其在夜間拍攝更是令人驚豔！

有了多功能的手機在身邊，不但可以在旅遊時隨時拍攝所愛，更不用花錢買底片、沖相片，自然累積了數量可觀的照片，雖然無法像專業攝影師，可以花時間及精力去等待理想的光線及尋找適當的視角，但是將個人滿意的作品分享到臉書，也引起一些共鳴，甚至建議舉辦展覽，但我也以為意；直到有一天，兒童醫院傅雲慶院長送我一張他朋友的攝影義賣展的剪報，我才將攝影、展覽、義賣及 70 歲生日結合在一起，2020 年在德慧沙龍舉辦了「70 攝影作品義賣展」，在親朋好友的贊助下，募集了將近 100 萬元的善款，全數捐給退休前在學校創立的「臨床醫學教育基金」。

最後，我要感謝新冠病毒意外加速本書之完成。2020 年新冠疫情全球大流行，各國陸續封鎖，出國旅遊受阻，只好在家整理照片，促成 70 歲的照片義賣展；2021 年台灣疫情大爆發，第三級警戒實施了二個多月，只能宅在家中伏案而書，挑選臉書好友的精彩留言，獲得同意後編排文稿及照片，每篇短文皆附相關留言及兩張照片，再加上 10 張附說明的照片，這種「隨想」和「隨拍」的結合倒也符合退休的「隨意」。有些想法或作為，不一定要讓所有的人認同；但是，希望這些照片與您共賞，這些信念也與您共享。

陳偉德 寫於 2021 年 時年 70



寫

照

楔子

2017 年在學校博雅經典講座，講了一堂頗為大膽的題目「不後悔的人生」；我的總結是人生只有兩件大事：十字路口的抉擇與危機的處理。

這兩件大事和大富翁遊戲中的「命運」與「機會」還蠻相似的，命運是期望人生永遠沒有危機，希望永遠好運連連；機會在於抉擇，但不是站在看得見四面八方的路口，而比較像在迷宮中，左轉或右轉的後果常是無法預知的。

先送您
「金光閃閃的好命運」與
「轉彎或不動的機會」。

◀ 金光閃閃的好「命運」 ▶



鎖孔拱丘 / 菲佛海灘 · 加州 · 美國 (Keyhole Arch / Pfeiffer Beach, California) @2019

美國加州一號公路沿著太平洋海岸蜿蜒而行，被譽為美國最美的公路，尤其是大蘇爾 (Big Sur) 曾被國家地理雜誌評為一生中不可錯過的全球五十最佳景點之一，大蘇爾附近唯一有紫色沙灘的菲佛海灘 (Pfeiffer Beach) 隱藏在窄小叉路上，與世隔絕又略帶神秘，海灘外有座天然的鎖孔拱丘 (Keyhole Arch) 每年二月和十一月各有一天會被落日餘輝由正中穿過，但往往可遇而不可求。

2019 年 11 月規劃乘車由舊金山半月灣 (Half Moon Bay) 南下洛杉磯爾灣 (Irvine) 做一號公路之三日遊，22 日黃昏抵達菲佛海灘，在紫沙上漫步，卻不經意的目睹這難得一見，直射鎖孔的金色陽光，不過，這張照片也是蹲在沙灘上，等 20 分鐘的成果，因為在吃降血壓藥，起來時頭還暈了一陣子。最重要的是，據說看過這鎖孔金光的人將好運終身，希望您觀賞這照片，也同樣帶來好運連連。

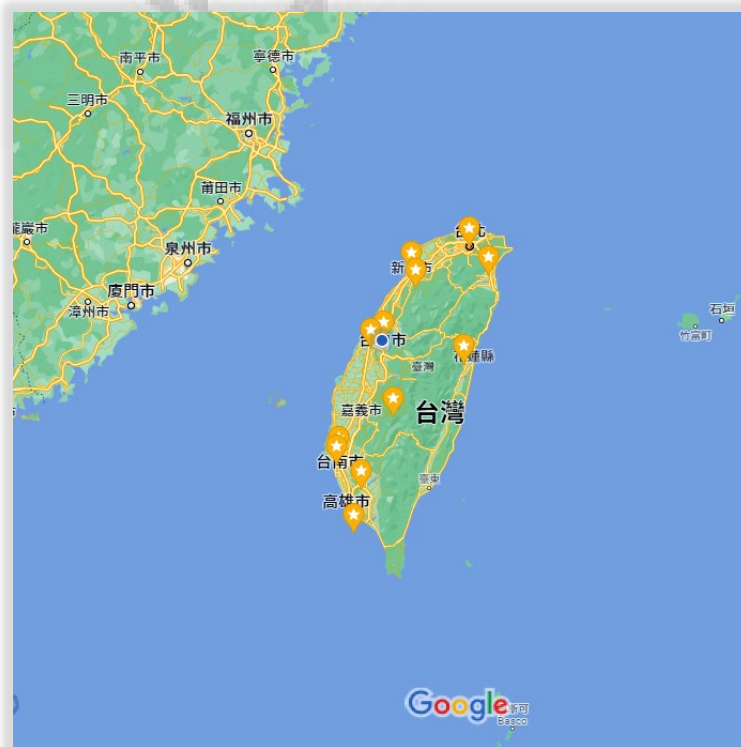
◀ 轉 彎 或 不 動 的「機會」 ▶



馬蹄彎 / 佩吉·亞利桑那州·美國 (Horseshoe Bend / Page, Arizona) @2019

能夠切割出險峻大峽谷的科羅拉多河 (Colorado River)，在美國亞利桑那州佩吉市 (Page) 附近，遇到一塊紅褐色大砂岩，不知是穿不過或不想穿，它平靜而莊嚴的繞了一圈，形成類似馬蹄鐵的 U 型河道，繼續往左側西南方流去。

這張照片讓您不必下車後還要走 30 分鐘高低不平、無遮無蓋的荒漠路程，就可以看到紅岩、綠水、藍天所交織出令人嘆為觀止的馬蹄彎 (Horseshoe Bend) 奇景；但是，站在高出河面上 300 公尺的陡峭懸崖上，讓人心驚肉跳、雙腿發軟的震撼經驗，就必須身歷其境才能感受，因為懸崖周圍沒有任何安全柵欄，據說每年都有意外發生。不過，無論是否親眼目睹，我們都可深思的是：科羅拉多河的山不轉、水轉；馬蹄砂岩的其介如石 (不必聯想)、不動如山，這兩種互相衝突而矛盾的價值觀，在人生處事的過程中該如何抉擇？



寫

學業 (study)

20 歲以前能做的是「學業」；出生後，在完全依賴父母及師長的庇護下，完成基本知識及技能；就如 2020 年 10 月份遠見雜誌 412 期，高希均教授所說：「求學階段，自己的功課自己做」。

照

台灣

生活周圍的瞬間記錄，尚未完成，這不是「近廟欺神」，而是依照規劃，這是 70 歲後才要認真進行的事，因為安排旅遊要由遠而近才合乎生理機能，年輕時可以多跑幾個較遠的國家及景點，年歲大時則以島內名勝古蹟的 1-2 日「遠足」最為合適，希望還有更多台灣美景讓我們共賞共享。



阿里山日出, 嘉義, 台灣 (Sunrise in Alishan, Chiayi) @2021

「如果重做大學新生 (If I were a freshman again)」是美國伊利諾大學教授克拉克 (Thomas Clark, 1862-1932) 一篇很有名的講稿，他以過來人的角度對大學生提出建言和忠告，它是我大一英文課本的第一章，我認為所有的年輕人都應該到 Google 去搜尋一讀。

克拉克教授期待年輕人要培養專注力，除了勤奮工作，更要善用時間；雖然個人學習也有優點，但要學會和周遭的人相處；做自己喜歡做的工作是對的，但也應嘗試難度較高或不是特別喜歡的工作；學會演說、學會思辨，當被要求公開表達個人想法時，成為能言善道的人。

人生無法重來，沒有人可以重溫青春，古人說「千金難買早知道」，一生中要不說「如果」是很難的，能儘量減少次數的方法，或許只有終身學習。

[20210712/145/16/4]



國立台灣博物館, 台北, 台灣 (National Taiwan Museum, Taipei) @2021

吳素珍：我覺得不論選哪條都會懷疑自己是否走對？我有想過我要選的如果換別的路，我還是有可能會後悔！除非每一條都走過後再選一次！才能確認自己該怎麼選！但人生就無法有那麼多次機會呀！所以要多跟智者、有經驗的學習！選的可能就會好一點吧！

Claire Wu：千金難買早知道...贏在當下；沒有永遠的勝利，只有永遠的努力。



彩虹眷村, 台中, 台灣 (Rainbow Village, Taichung) @2020

生命一直在學習，學習分主動及被動。

老師在課堂上課，被稱為填鴨式教育，是被動學習；看電視，無論是新聞或益智性教育節目，也是被動學習，因為內容是經過編輯的；在 Facebook 或 Line 上，瀏覽朋友傳來各種好玩、好笑、好看的訊息，它們不僅經過朋友篩選，還經過運算程式才傳到手機，當然也是被動學習。

那什麼才算主動學習？打開手機或電腦上的 Google，不是去搜尋主動學習的定義，而是看看在「最近的搜尋」中，有多少項目是自己想知道答案而去查詢的歷程紀錄，這才是不受制於他人的主動學習。在少於 1 秒的搜尋時間內，傳來上千上萬的結果，又是如何去選擇？如何判定真偽？有解決問題嗎？有學會東西的快感嗎？

主動學習始於問「為什麼？」

[20200816/214/20/6]