

## 分享許煥益先生愉快的退休生活

藍健民

承蒙許煥益先生寄贈渠主編之「台灣大學法律學系法學組1964年畢業班同學近況專輯」乙冊。拜讀渠在該專輯中所撰「要保養，要健康，要快樂，全然享受這一生」一文後，對渠所提各項觀點甚為贊同。特在此將該文主要內容擇錄如下，俾供讀者們分享參考，盼大家閱後，都能跟他一樣每天過著快樂的生活。

根據許先生的說法，他於1966年10月以法國政府獎學金負笈法國留學；1971年7月獲里昂大學法學博士學位，旋即進入外交部服務。七年後，在派駐烏拉圭大使館任內，遇到一位難與相處的長官，乃萌去意，攜眷前往阿根廷從事服務僑民的工作（包括法律、代書、公設翻譯及在國立布宜諾大學任職等），前後計達十二年。1991年3月他申請復職回部再度為國服務，1998年4月至2000年1月奉派駐法國代表處擔任服務組組長，直至2003年10月1日奉准自外交部退休為止，他在外交部服務前後近20年。在退休之前一日，許先生感性的說：「最後一天上班，心情輕鬆，下午5點半走出外交部那一刻，尤感愉快，真是無官一身輕，毫無壓力感，心情從來沒有那麼輕鬆過。」

在渠所撰文中，他陳述了求學、服務公職、退休後的生活，與人生感悟等。題目是「要保養，要健康，要快樂，全然享受這一生」。

他說：「退休後，我變成另外一個人，沒有工作壓力，精神完全輕鬆，生活得很健康、很愉快，每天都作自己喜歡作的事、看自己喜歡看的

書。我很喜歡利用空閒到圖書館或書局(如誠品、金石堂)閒逛，閱讀各類出版的書籍，既增智又愉快，這是我目前最享受的事…此外，我每週一至週五下午均與朋友有約，相邀前來寒舍社區活動中心打一、二小時乒乓球，聊天分享生活體驗，並彼此提供旅遊資訊；週六常與老伴或朋友出遊，主日則固定保留與聖徒們聚會，大家一起敬拜主、唱詩歌、講說神的話，完全浸潤在神國裡的享受，滿有恩典、滿有實際。如此，讓我每天生活得很充實、很有規律、精神飽滿、身體健康。」

如何能生活得健康、愉快，許先生也提出個人的看法，他說：「一、每天要過規律的生活；二、養成每天清淡均勻的飲食習慣；三、多參與社團活動，擴大人際關係；四、每天一定要作適當的運動；五、每天要作自己喜歡作的事，並讓自己多用腦、多動手；六、隨時保持愉快的心情；七、平日多注意一些保養小撇步、遠離疾病，活出健康快樂的生命來。」

在過規律生活方面，他說：「人體裡面有一個生理時鐘，我們要按照這個時鐘來生活作習，才能活出健康。」在吃的方面，他說，除採行地中海型飲食外，他建議宜以適量、細嚼、慢吞方式，吃到七分飽最好。另外，養成早晚各喝一杯水的習慣，對維護健康養生也很有幫助。但勿忘了牙齒的照護，要記得飯後隨時刷牙，並要用牙刷、牙線、牙尖刷及waterpick護牙，且要定期六個月看一次牙醫，缺一不可。

而在人際關係上，許先生認為：「人老身邊需要有四件東西，如果有錢、有健康、有老伴，可是沒有朋友，每天除了吃飯、睡覺、無所事事，這種生活會讓人過得很孤獨、很單調、很痛苦。所以一定要走出去，依自己的興趣，選擇參加自己喜歡的活動、擴大人際關係、認識很多朋友，讓朋友像雲彩一樣的圍繞著你，每天生活在歡樂之中，這樣才會很快樂。」而且，「經常作適當運動，身體會覺得很輕鬆，走路輕盈如燕，心中充滿無限喜樂，又可遠離心血管、大腸癌、憂鬱症等各種疾病。」此外，退休後一定要有自己喜歡的一些嗜好，他舉自己的例子說：「我在退休後就培養了一個室內、獨享的嗜好。就是託現代高科技之福，每天只要在家，每天就快樂的享受收聽外語廣播節目的樂趣，早上收聽BBC英文廣播、下午收聽阿根廷Radio Mitre 或 Radio El Mundo 西文廣播，晚上22:00-24:00收聽Radio France 法文廣播，如此，收聽各種不同語言的廣播，彷彿身臨其境，翱翔於各國之間，不禁讓我體會到多懂一種外語，對個人來說如同對自己多開啟了一扇門窗，能擴展國際視野、增廣見聞，其樂無窮。」

除了這些以外，許先生說，他自去(2011)年起即在居住的大樓社區成立歐洲語文研習班，利用週六上午推廣法文及西班牙文教學，介紹歐洲傳統優良文化，鼓吹人們養成終生學習的習慣。這樣除了能多用腦以外，也可以使生活多樣化、多彩化。

對於他所從事的外交工作，在退休多年後，他回味說：「要作一位成功優秀的外交官可不容易，除了要努力充實自己在人文、法律、政治、國際涉外關係涉外事務上的基本常識外，外語的學習、聽講能力的培養與訓練不可或缺。另外樂觀開朗的個性、誠懇親切的態度也不能缺少。每

天在接觸人時，你那豐富談吐內容與體貼宜人態度才會讓人感覺到，使人與你相處時感覺很愉快、如沐春風、如此才能交到很多朋友，辦事才能暢通無阻。惟在人際關係交往中，要談吐高雅、內容豐富、如僅具備上述基本常識和外語能力，其實仍有不足，最好能上通天文、下知地理，什麼常識都能略有所聞，這樣來推展外交工作將會更為方便順暢。因為跟外國人坐下來，不是一下子就談正事，乃須從人文藝術風俗習慣地理歷史開始，談得高興之後，再一小杯紅酒下肚，這時再來討論公事，事情就容易多了…」這是他職場生涯的寶貴經驗。

看來，從事外交工作顯然不是容易的事。「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩…」這是許先生在討論養生之道結尾時，所引用聖經裡的一句話，這或許就是許先生能健康享受愉快退休生活的重要原因吧。

