

退休后，你的生活会是什么样子？早晚去公园健身、遛鸟，白天在家里照顾孙辈、看看电视……在很多人看来退休生活无外乎如此，但对88岁的吴遗芳而言，退休反而赋予她更多时间，可以学习从事自己喜欢的事情，开启了她人生中一段更为丰富多彩的篇章。



退休教师吴遗芳： 老有所养暖人心 乐享晚年新生活



育人生涯德作舟 教书之路才为径

吴遗芳的教育生涯始于1957年的信师附小，在长达30年的教育生涯中，她曾担任了全能教师的角色，教了自然、音乐、体育、语文、数学等多个学科。在数学教育方面，她更是展现出了卓越的才能，不仅荣获了信阳市中学高级教师等荣誉，还在河南日报上发表了多篇学术论文，并连续四年担任了省高级职称评委委员。“对教师这个职业，我是发自内心的喜爱，教书不仅仅是传授知识，更是培养人的过程。”吴

遗芳告诉记者。

退休生活不平淡 继续学习不落后

退休之后，吴遗芳并未选择安逸的晚年生活，而是继续投身于教育事业，被多所民办学校返聘，继续为培养下一代贡献自己的力量。在郑州工作的8年里，她依然保持着对教育的热情与执着。直到后来，她才正式告别讲台，与女儿一同照顾外孙，用她的智慧和经验为孩子们成长提供支持。

在享受天伦之乐的同时，吴遗芳也从未停止过学习的步伐。“我虽然退休了，年纪也大了，但是我有更多的学习时间，我紧跟时代的步伐，不断地学习新鲜事物。现在的我掌握了智能手机和平板电脑的操作，网上购物，看视频，刷抖音，这些都难不倒我。”吴遗芳嘴角止不住的上扬，充满自豪地说。

携手老伴来养老 精心陪护暖心房

2020年，新冠疫情的爆发让吴遗芳和老伴选择回到信阳，入住到信阳圣德健康养护中心，开始了一种全新的养老生活模式。

“在圣德健康养护中心生活的这几年，有医生、护士24小时值班；还有专业营养师为我们定制的个性化营养食谱，这些食谱

不仅营养全面均衡，还让我们品尝到了既健康又美味的食物。为了丰富我们的精神生活，养护中心还定期组织各种活动，如唱歌比赛和舞蹈比赛，现在的我会唱歌，会写诗歌……对了，我们还配有心理咨询师，这些孩子们，会耐心倾听我们说话。让我有一种家的归属感，特别是老伴的离世，在这里，让我从心理上和生理上都感受到大家庭的温暖。你看看我的房间，是不是很温馨，这些都是我自己添置的，我是真的把这里当成家了。”吴遗芳感动地说。“我现在也是我们养护中心的老人

了，在这里我学习到了很多养护知识，有时候也会参加圣德养老服务中心开展的养生知识讲座，分享了我自己多年来的养生经验和锻炼方法，以及如何在夏天进行养生等注意事项。”

“作为一名专业的心理咨询师，我始终将养护中心的各位老人的心理健康放在首位。在这里，我会耐心倾听每位老人的心声，给予他们温暖与关怀，让每位老人在养护中心都能感受到家的温暖。”信阳市圣德养老中心心理咨询师曹兰君告诉记者。

(冯东阳 李揽月 杨燕)



华信圣德 银龄风采