

金 色 时 光

——80 寿辰感言

○陈世猷（1955 电机）

我是 1932 年生人。1951 年，我 19 岁高中毕业后考入清华电机系，1992 年退休，至今已在清华学习、工作、生活了 61 年。我现在已是耄耋之年，和老伴在美丽的清华园里过着退休后愉快的老年生活。我想把自己个人的心得体会，奉献出来和大家交流。

一、三乐：自得其乐，知足长乐，助人为乐。

二、生命在于运动。坚持做到每天锻炼一小时，幸福生活一辈子。乒乓是个宝，老少皆宜确实好。我在读小学只有几岁时就爱打乒乓，现在我 80 岁了，天天还坚持打乒乓，乒乓将伴我终生！乒乓是球技、体能（速度、耐力）和智力综合运动，乒乓老人永远会远离痴呆。打球时会忘掉一切烦恼，取胜时会疾声欢呼。以球会友，广交朋友，乒乓老人永远不会孤独。

三、歌声伴随我左右。1992 年退休后，我先后参加了清华社区、清华老教师三团、清华艺友三个合唱团。合唱团是个大学校、大舞台，还是个团结友爱的大家庭。

四、我喜欢不定期撰写和发表有心得体会的文章，追忆往事、记录现实。写出自己的生活乐趣、人生经历，提炼人生感悟。对同龄人是个交流，留给后代一份精神财富和纪念，也使自己的情感得到升华。

五、我和老伴每年尽可能参加几次国

内外旅游活动，饱览了祖国的大好河山，也领略了多个国家的风土人情。旅游使我们有“玩疯了”的时候和人生再充电的感觉。

人们常说：“五福临门”，古人在《尚书·洪范》载：“一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”五福寿当先也！我想，只要我们老同志保持积极的心态和健康的体魄，“保八、争九、一百不是梦！”



陈世猷、俞国宁夫妇参加清华艺友合唱团百年校庆演出时留影



2011 年参加庆祝清华百年华诞运动会