

松柏之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭條

◆ 葉秀妹博士

城大專上學院應用心理學系

轉個念 好好計劃 決意 開心活到老

新年伊始，萬象更新，長者雖然進入年老階段，面對新的一年，都會有新的開始。數字顯示，七八十歲的長者，人口從來沒有比現在高，作為現代的長者，是需要學習如何開心地活到老。心理學家認為長者在晚年期間，除了思想過往的成功和失敗、總結生命的意義外，也要學習計劃未來的生命歷程，如意地渡過晚年的生活及完成人生任務。為達到這目的，長者不可妄自菲薄，以為自己年事已高，沒有必要為自己設定目標；其實，建立生活目標永遠不嫌晚，世界許多名人都是大器晚成，例如美國列根總統在七十歲才成為總統。

除了制定目標外，長者還需要調整作息及飲食，對身體健康也不可忽視，每年應作定期身體檢查；此外，對人更要面露笑容，常常保持精神翼翼的狀態。長者在晚年時會遇到各種轉變和挑戰，包括適應「不確定」的感覺，和面對許多「失去」的經驗，例如身體的功能減退，親友過世，甚至相依半生的老伴離去等，都使長者十分傷痛。因此，有良好的心理健康和周全裝備，就能坦然面對剩餘的人

生，為了處理這些挑戰，長者應：

接受自己、迎接未來

在新的一年開始，首先要承認衰老是人生的必經階段，生活中的各種轉變是必然發生的，若果持否定和逃避的心態，適應年老階段的來臨就會很困難。正確的態度是欣然接受轉變的人生，不要老是想當年，把自己的思想停留在以往的日子裡，尤其是在一些不如意的事情上，產生自責、自怨自艾的情緒，應要順應進入老年期的轉變，放開懷抱輕鬆的面對未來。

建立目標、積極行動

研究顯示有目標的生活會使長者覺得充滿意義，而他們的壽命也較態度消極的長者長。其實這些目標並不是一些遙不可及的偉大使命，亦可以是一些日常生活鎖碎但重要和有意義的事情，例如閱讀、織冷衫或做義工等。這些活動不但可幫助長者操練認知能力，延遲記憶力的退化，也可增強社交網絡，最重要是增加長者的

自尊感，讓他們覺得自己「有用」，和被人所需要的感覺，這些都成為他們生活的動力。

自我肯定、強健身心

無論過去的成就是高是低，經歷是好是壞，都是值得肯定的，所謂「天生我才必有用」。儘管以往有些地方做錯或表現不好，但畢竟這些都是人生的一部份，知道生活不是全然順利和完美，會有艱難、挑戰和挫敗，長者要欣賞自己的毅力與堅持，勇氣和信心才能活到今天。因此無論景況如何，長者也必須在各方面不斷認識自己，肯定自己的長處，不要老是貶低和批評自己大不如前，保持一個健康的「自我價值觀」，增強心理健康。

加添熱情、投入生活

到了晚年，長者並不表示要把自己孤立起來，以為自己毫無是處。研究顯示雖然記憶力、行動反應都會隨著年齡的增加有所減退，但一般而言，若不是心情受到打擊或身體受到疾病影響，長者仍能保持良好的思考能力，因此沒有理由以為自己年紀大，就要過著靜悄悄的、枯燥無聊的生活。事實上，長者只要從日常生活中尋找適合自己的活動，生活就可以變得更精彩，例如：唱歌、旅遊、烹調、運動、宗教活動等，並積極投入參

與，從中發掘樂趣。可以的話，長者亦可設定定期性的聚會，例如每日飲茶，做早操、或每月某日登山等，培養興趣及增進友誼的機會，藉著這些活動可使退休生活變得更充實和有意義。

正面態度、舒緩壓力

研究顯示六十五歲以上的長者，因為生理、心理及環境的因素而產生情緒困擾。一般人認為長者若有不開心的情緒，都是自然、無可厚非的事情，因為他們年事已高，身體孱弱，加上朋友、或親人的離世，經濟困難等原因都可能會使他們心中鬱悶。

對一些長者而言，若這些情緒未能得到適當舒緩，可能會變得更抑鬱，甚至失去生存的意念；因此，長者不要抑壓情緒，在別人面前裝著若無其事，因為抑壓會傷害自己的身體，故在適當時候，可向子女或朋友傾訴，有需要時，亦可找專家談談。此外，一些長者個性固執，愛鑽牛角尖，思想負面，老是緬懷過去，而產生很多非理性的思想，為自己增加壓力，加上拒絕與人交往，對人不信任，使他們就算有很多心事都無處傾訴。因此，長者需要把眼光放向前，凡事從正面的想法為出發點，所謂知足常樂，沒有心事的人是最快樂的，如身體健康的話，應該藉著參與社區活動，例如探訪或其他公益活動等，體會施比受更為有福，讓自己把注意力集中在有意義的事情上，從而舒緩情緒，使自己健康又快樂，同時亦可減低因你而帶給家人及親友的壓力和負擔。



龍年新年快樂

奕琪

賀新春