

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 ★

凡編號V56530及以前的讀者，敬請盡速擲回續訂回條，多謝合作。

2014



◆ 梁燕燕 資深社會工作者

一年之計在於春



年年計劃，多此一舉？

2014年來臨，在這一年之始，你又可有為新的一年定下目標及計劃的習慣呢？如果是以往仍在工作，當然會做年度檢討及預備新一年的計劃。但現在退休了，責任都已放下，又是否需要多此一舉，做甚麼計劃及定下目標呢？倒不如自由自在，隨心隨意去過日子會輕鬆快活！

如果你是剛退休的，以上這種心態你會十分認同，覺得是一種休息，是一種釋放。但不到兩年，你便會發現漫無目的去過生活，不是自由，是迷失？以往人生七十古來稀，退休後的日子不過八至十年，但現在人人壽命延長，若保養得宜的，可以活過一百歲，所以退休後日子可達二十至四十年，若不好好計劃及運用，不只浪費，這麼多年也不知怎樣消磨。如果年初時沒有定下目標及計劃，日子一日一日的過，很快又到了年尾。回望一年，你會驚嘆時光飛逝，但卻沒有特別回憶：「咁快又一年啦，但好似冇乜嘢發生過咁！」這一年是否又白過呢？雖然退休了時間多的是，但光陰寶貴，一去不復還，應該用來做些自己想做的事。

活得快樂、活出意義

要計劃生活，先要選定過生活的目標及態度。曾經有人提出：人生上半場要過得成功，下半場則要活得有意義。你有沒有問過自己，現在生活為了甚麼？最重要是甚麼？這兩條問題的答案對於你去計劃你的生活非常重要。筆者的推薦會是快樂及有意義！如何做到呢？相信近期流行的正向心理學可以找到啟示。

正向心理學提出三個不同途徑去分析快樂人生的層次，包括：

1. 愉快人生：爭取愉快的生活經驗，維持正面情緒。
2. 美好人生：投入各種生活環節，善用自已的長處尋求豐盛人生。
3. 有意義人生：發揮自己所長及品格長處，為有利於人類社會的目標、理想而努力奮鬥。

這三方面的人生，可作為計劃我們生活的一個很好參考，實踐起來也很容易。愉快人生是要經常令自己

有快樂開心的情緒。從過去、現在及未來找出快樂的感覺。人年紀越大就越喜歡想當年，見到老朋友便會懷緬過去，說過不停，感覺是不是很开心呢？尤其是講關於一些過去快樂有趣的事或個人的威水史。所以，可以多約好的舊朋友出來聚聚，懷緬一番，自己也可以不時回想過去美好的時光，享受這正面的情緒。但不要只沉醉在過去，同時也要活在當下！

唱的時候很快樂。而再參加義務工作，透過自己美妙的歌聲帶給人歡樂及安慰，將長處發揮而使人得益，那就是有意義人生。

生活充實，大有學問

退休後日子要充實，過得快樂及有意義，可以計劃去旅遊、學習、參與義務工作及養生等，其實每一項都有不同的考慮：

旅行：以往工作忙碌，一有假

趁有健康及體力良好便先去一些難度高、自由行或要上山下海的旅行團行程，那些純嘆世界的豪華旅行團可留待年紀稍長時參與。

學習：有很多朋友剛退休的時候不知道自己真正的興趣，便左試試右試試，然後才專注某一兩項的學習。其實能令你們留下長期學習的原因，除了是科目本身，還有同學及老師的配合，辦學機構的環境、設施、制度、收費及交通等。不過選擇學習之前先問自己學習的目的：學習知識、考取資格、消閒還是擴大社交圈子。無論是到大學做旁聽生，到學校參加長青學苑，一班志同道合的朋友組成第三齡大學(U3A)或是參加長者中心的班組，只要配合你的學習目的，也能學得痛快！

義務工作：現在不單止能參加中心的義工組才可以參與義務工作，有更多的退休朋友去找一些服務機構，例如：醫管局、松柏之聲、無國界醫生、環保團體，以個人的身份去當義工。甚至可以與朋友自己組隊，到服務機構自薦做服務。無論任何服務形式，只要服務的目標及理念相同，又能發揮個人能力令人得益，義務工作就充滿樂趣。

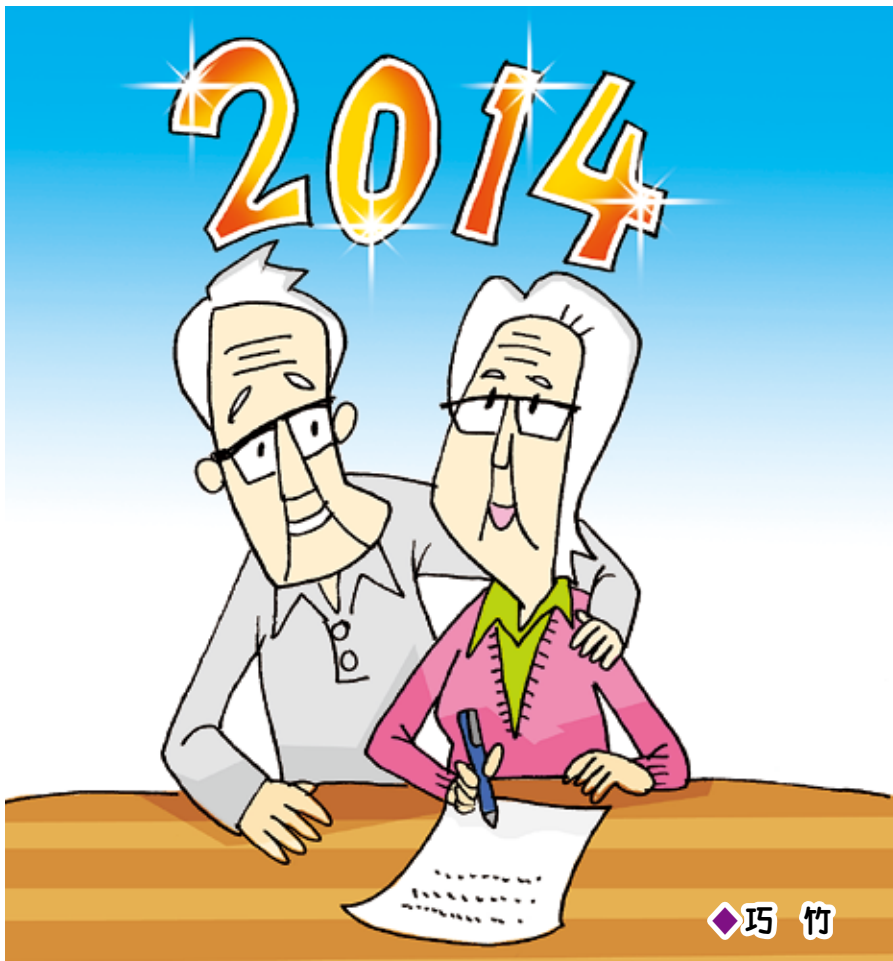
養生：這是每年計劃不可缺的一環，有健康才可以實行其他計劃。而養生是從知識及生活習慣開始，包括心態、社交、運動、飲食、病理和藥物認識及管理。定立的養生計劃必須具體及可行，亦要因應身體的狀況而有所調節。

你的計劃如何，你的日子將會如何
一年之計在於春，你會不會趁這一年之始去為這2014年做個生活計劃呢？

1. 檢討去年的生活；
2. 寫下今年生活的目標；
3. 訂下具體及可行的計劃；
4. 每三個月來個小檢討；
5. 一年後享受計劃的成果。

《松柏之聲》續訂通知

各位讀者，敬請留意編者的話
續訂《松柏之聲》在排，讓我們可以繼續為大家服務！



◆ 巧 竹

常做自己喜歡又令你開心的事，例如參加中心活動、看電視、旅行或約朋友品茶等，做的時候心情會良好，盡情享受那快樂。對於將來要有期盼，小的可以是下星期兒女約你飲茶，下個月生日會，很快又過年了。大的期盼可以是兒子娶媳婦，孫兒畢業或老夫老妻金婚紀念、自己大壽等。有盼望好事來臨的感覺很正面。

美好人生是找出自己的長處來發揮，例如能唱歌的便參加歌唱班，

期或朋輩相邀，無論甚麼地方，去過未去過，只要有得玩，可以放鬆，都會去參加。但現在卻要考慮經濟及體力這因素，要計劃那些地方必去，及去的先後次序。所以，旅遊的計劃不是只一年內，而是整個老年階段。

先拿出世界地圖：

1. 列出未去過又很想去的地方；
2. 再分必要去及可以去兩類；
3. 以難度分類(以步行、交通、衛生條件、自由行來分難度)；