

THE VOICE 松栢之聲

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 ★



◆ 葉秀妹博士

城大專上學院應用心理學系

如何活得快樂？

由於醫療公共衛生發達，香港人的平均壽命漸增加，由過去的五十至六十多歲已經延長到七十多歲，而活到九十至一百歲的人都不少。因此，古語所說的「七十古來稀」都不太適用。有些人在進入人生的晚年期，仍然儘量利用所剩餘的時間過自己喜歡的生活，可惜的是也有不少自從工作退下來之後，好像失去自己的身份，無法適應晚年的生活，終日唉聲嘆氣，自怨自艾，過着消極無趣的生活。

隨着年歲的增加，雖然身體、行動反應都可能有所減退，但長者仍能開心快樂地過人生的最後階段。心理社會發展理論認為長者在晚年期，除了思想過去的成功、失敗，總結生命的意義，也提議長者學習計劃未來的生命歷程，圓滿如意地完成人生任務。為達到這目的，精神心理健康是不容忽視，有研究顯示態度正面和思考正面的人，比態度負面的人較可以面對困難，對抗挫折，而不會容易落入憂鬱的狀態中，因為他們比較容易找到內在的能量去解決問題。馬丁博士 (Martin Seligman) 在正向心理學中提到正向情緒、投入程度及意義三方面對快樂的重要性。

(一) 正向情緒

擁有正向情緒比負面情緒的人可預防疾病，和促進身體健康，例如恢復心血管正常較快，增加人的堅毅性，幸福感和擴大人的思考能力，多用寬廣的角度去看事物，保持正向情緒可幫助人提升正能量。因此，長者要盡量提升正向情緒，例如喜悅、滿足和自信等。在日常生活中多作自己開心的事，那怕是散步、買餸，在其中尋找樂趣，例如：散步時享受當中帶來的

悠閒和舒服感，買餸時買到新鮮食物的滿足感，使每天生活愉快。此外，有研究顯示長者快樂的一部分原因是與欠缺控制感有關，若能在生活中擁有控制感，即使是微不足道的事情，例如：澆花，都有助提升正面情緒，因此家人避免為長者包辦他們生活中所有的事情，多鼓勵和幫助長者根據他們的能力做主，和處理自己的事，增加他的自信心

極投入生活，實行活到老、學到老、動到老，積極且適當的運用體力與腦力，多留意社會的一切事物，觀察和欣賞周圍的事與物，使自己不斷學習和成長，使生活充滿動力，人也會感到愉快。

(三) 意義的生活

有意義的活動可令長者發展所長，發揮潛質，提升精神健康。所

會變成老糊塗，什麼也不能作。雖然年紀大會增加患病的可能性，但這不是說每位長者都會患病，事實上，要防止身體和認知能力衰退，長者更要保持活力，繼續學習，多和外界接觸。正向心理學中也鼓勵人在日常生活中運用「希望思維」，以樂觀的態度處理壓力，保持身心健康，更重要的是充滿希望的生活，使生命活得更精彩，有「希望」感的人是指人能訂立生活目標。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，而這些目標可以成為他們生活的動力。有「希望」感的人不會着眼於目前的挫折，而專注於目標。因此，長者可以訂下一些短期或長遠目標，其實這些目標並不是一些遙不可及的偉大使命，可以是一些日常所生活瑣碎但重要和有意義的事情，例如：閱讀、織冷衫、或做義工等，這些活動不單可幫助長者操練認知能力、延遲腦力的退化，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。

七八十歲的長者的人口從來沒有比現在高，作為現代的長者，是需要學習如何活到老。擁有一個正面的態度十分重要，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。長者要肯定自己的價值，相信年老絕不等於無用，遇到困難挫折時，不要把焦點放在失去的東西和失敗的感覺上，乃專注於人生中仍擁有的東西上面，要放眼將來，對人生保持正面的視野和展望，運用時間去做一些感覺良好或可以感到滿足的事情，令生活更加愉快，充實和有意義。



◆ 巧竹

和獨立感，使他快樂。

(二) 投入感

參與活動時的投入程度都會影響長者的心情。在日常生活中，即使是很簡單的事，例如與人傾談、做家務，長者若能充滿熱忱，積極參與都會為他們帶來一個好的經驗，人也變得開朗。因此長者退休後，生活節奏雖然可以減慢，但要繼續積

謂「天生我材必有用」，無論過去成就是高是低，長者必須不斷認識自己，繼續做一些自己覺得活得有目的和意義的事情，例如探訪或公益活動等，並發揮個人的才智與專長，利用技能服侍社會，經歷活動中的過程，體會「施比受更有福」，促進生命的活力，創造美好的人生價值。

除此之外，長者也要消除「老了沒有用」的消極想法，覺得老了人