

凡編號V54325及之前的讀者，敬請盡速撥回續訂回條，多謝合作。

THE VOICE

# 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](mailto: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 ★



麥嘉雯  
衛生署長者健康服務

## 保持長者心境開朗 為您獻快樂方程式

快樂的定義是甚麼呢？你的「快樂方程式」是怎樣呢？

「金錢 + 親情 + 自由 = 快樂」？

「健康身體 + 財富 + 友情 = 快樂」？

兒女孝順？與配偶關係融洽？身體健康？與孫兒玩樂？然而，快樂並非只取決於外在環境的因素，個人的思想及主觀的看法很重要，所謂「知足者，貧亦樂；不知足者，富亦憂。」

世界衛生組織指出：「健康是身體上、精神上和社交上的和諧完善狀態。」患有長期疾病的長者有較差的自我形象、社交圈子縮窄，增加孤立的機會，妨礙心理健康的發展。與人和諧相處，可促進長者的自信及自我形象，使其正面面對轉變，長者自然感到一種舒泰的感覺。只要能掌握及實踐以下的建議，便能夠組合一個「快樂方程式」！

### 積極思想 肯定自我

#### 對年老認識的謬誤

對老年抱有負面的態度及謬誤，不但貶低長者的自我形象，更妨礙建立積極的人生。

謬誤	真相
體弱多病、等死	長者患有慢性疾病較常見，但亦並非必然，只要及早和適當的治療及配合健康的生活模式仍可活得開心。
孤獨、無人理	大部份的長者和家人親友仍保持密切的關係，不少主動參與社交活動，結交朋友，生活圈子闊。
無記性、失去學習能力	在老化的過程中，記憶力衰退的情況因人而異的。常動腦筋和運用輔助記憶工具有助適應生活，並以開放的態度面對老化，實行「活到老、學到老」。

#### 跳出負面框框

學習欣賞自己，保持積極思想，長者的生活可以變得快樂。對於退休人士來說，退休後是第二人生的開始，代表一種成就和貢獻，不要只集中「失去」(過去)的事物。長者可利用增加了的空餘時間，積極參與社交活動及義務工作，發展興趣，生活定可添姿采。

### 珍惜現有 活在當下

#### 「知足常樂」

長者要欣賞及珍惜現在，例如擁有與家人親友的情誼、身體的機

能、參與活動的機會等，所謂「知足常樂」，明白及接受生命中有些事情並非完全由我們控制。不如把握可控制的事情，如實行健康生活模式、保持開朗的心情、主動關心身邊的人和事等。

#### 活在眼前

長者容易懷緬以往的艱辛及生活片段，就會認為自己「命不如人」，或歸咎因別人拖累才會「淪落」至此，這樣只會增加自己的痛苦。長者應正面面對以往不快的經歷，視此為人生經驗及閱歷的累積，改變負面消極的思想。

#### 維持社交生活

與此同時，長者該參與不同的活動，維持良好的人際關係，讓自己有更多的機會接觸別人，互相感染快樂的氣氛，減低社交孤立及失落感。主動及良好的社交關係，可減少情緒困擾，紓緩壓力，亦有助減低患上抑鬱症的機會及自殺風險，提高生活的快樂程度。

#### 紓緩壓力，勇於求助

長者在老年期面對不同的壓力，如退休、長期患病、照顧伴侶等，令人變得憂愁緊張，因此及早適當處理壓力，有助預防心理及精神問題，減低對身體所帶來的不良影響。

若自覺未能有效處理壓力，切忌「諱疾忌醫」及以不良的行為(如酗酒、吸煙或藥物)作「減壓」或麻醉自己。

### 實踐健康生活模式

長者的睡眠情況最為明顯的就是淺睡時間增多和易醒，因此建立良好的睡眠習慣是很重要的，例如定時作息、避免日間午睡及在床上等待入睡、避免進食及飲用刺激性食品(如煙酒及濃茶)、運用鬆弛練習，亦切勿自行購買及服用安眠藥。保持均衡的飲食習慣及適量的運動，亦有助預防疾病；多與朋友一起進食或做運動(如打太極、行山等)，除可增進友誼、強健體魄外，亦可令心情舒暢，改善情緒。

長者踏入老年期，生活面對各樣的轉變和衝擊，要擁有一個身心健康的晚年，建立快樂人生。知易行難，除了認識以上的「快樂方程式」外，亦要切實執行，改變自己的思想方式，生活習慣，保持積極樂觀的人生態度，活出彩虹！

## 快樂人生



巧竹

### 主動參與 建立情誼

#### 行動參與最實際

消極者認為「有苦自己知」，積極者發掘開心的事！長者可主動對家人或親友表達關心、鼓勵及扶持，多包容和體諒，例如主動致電問候、邀約友儕相聚、參與家庭聚會及團體活動，促進及維持彼此的關係。