

老年人應多找點事做做！

· 朱門

——爲什麼許多老年人退休後均有遲暮之感，而抑鬱以終？如果老年人能找點較輕鬆的事做做，不但能排遣寂寞，增加生活情趣，對身心健康也有助益！

在人生的旅程中，退休的老年人，他們都曾付出了全部青春，推動人類社會的巨輪。在付出高度的代價後，他們應對未來的歲月，心理上有一妥善的安排，使晚年過得充實與愉快。下面提供4點建議，供即將退休或已經退休的老人們作爲參考：

(1)生活的適應是積極的，而非消極的，因此老年人應突破困難，適應環境：由農業社會轉變爲工商業社會後，家庭中父子、夫婦相處之道，已今非昔比，往往造成各自感受的不同，因此，這時老年人應設法適應新的觀念，而不應固執不變。另外從興趣、習慣上來說，由於老少年齡的差別，興趣亦隨着而不同，凡事皆各有各的看法，往往無法調和，即使是欣賞電視節目之類的瑣事，也可看出彼此的差距。

雖然老年人適應環境比較困難，但在現實情況下，應儘量改變自己來適應環境是有必要的。

(2)保持生活的連續性：根據精神醫學分析，老化的現象中，心理的因素更較生理的因素重要。有一些人在退休後，希望能休息一陣子，於是整日無所事事，不願從事任何活動，更加速了生理與心理的老化。

因此，老年人應該多找點事做，不要老是躺着。生活中的瑣事如吃飯、穿衣、大小便都應自己處理，維持一分老年人的自尊；另外，要養成一些嗜好與興趣，如集郵、



言齡弄孫之樂(王二郎)

繪畫、書法等，都能排遣寂寞，甚至連養鳥、種菜、種花，對老年人生活都能增加情趣。

(3)面對現實，充滿勇氣樂觀地歡度餘年：由於老年人服務社會數十年，各有其輝煌的過去，一旦退隱呆在家中，往往心存不滿，於是不願面對現實，而經幾沉緬在回憶裏。

退休後不妨以一種開放的心情，對社會一切事物加以觀察，加以欣賞，也許會有另一番感受。當急躁、悲觀、孤單、寂寞時，應打起精神，決不退避，面對現實，解決問題。

(4)保持社會關係，避免過孤獨生活：退休後亦應參加社會活動，不要從社會中退縮，選擇1、2項有興趣而並不費力的活動來做，對

身心健康是很有益的。

老年人在退休後，應保持家庭、親友、師生等多重社會關係，使個人的際關係更爲頻繁，這樣可促進生命的活力與生機。例如當年美國哲學大師杜威退休後，曾担任他所居住那個社區送雞蛋的工作，他的目的不是爲了賺錢，而是要藉此機會，加強與別人的談話與交往，擴大生活的領域，增加生活的情趣。

退休後的老年人，如果原來是某一職業或學術團體的成員，應繼續參加活動，不要退出；這樣才不會孤獨畏縮，生活便會更充實與快樂。

退休的老人應以樂觀的態度開始“二度”人生，長壽必須心理健康，才活得有意義。