

維護老年人的心理健康：

1. 儘可能與年輕人保持良好的關係

當老年人與年輕子女關係不好時，會有很多抱怨。做子女的要能耐心傾聽、向父母解釋之所以會有這些現象的原因，並且和他一起討論如何改善這種情況。當老年人慢慢明白後，就會減少許多痛苦，並且也可做些改變來適應。

2. 保持一顆年輕的心

心態要時時保持年輕，也就是要有不服老的精神。我們常會看到有些老人老當益壯，有著年輕人的心態，而能永遠保持活躍。

3. 注意外表打扮

年紀大的人，往往會忽略外表的打扮，或者因個性保守，認為老年人不該有太年輕的打扮，以致使自己老態龍鐘。事實上，年紀大了仍然需要打扮，這對心理上有很大的作用，有時因為打扮年輕些，對自己會比較有信心。

4. 與社會保持接觸

可分為兩方面，一方面是鼓勵老年人多參與公益事業，在其中不僅能多結交朋友，也能讓老年人提昇對自我的評價。此外，鼓勵老年人兼差也具有同樣的效果，老年人可視自己的能力選擇適當的工作。這不僅具有參與公益事業的好處，還能額外為老年人增加收入。另一方面是鼓勵老年人多參加休閒活動，如：團體旅遊、看電視、電影、收聽廣播、釣魚、登山、晨間活動、參加老人會等等。

5. 鼓勵老年人有宗教信仰

宗教信仰的好處是幫助老年人減輕孤獨感、悲痛以及對死亡的恐懼感。宗教也提供老年人的朋友圈與助人角色。

6. 鼓勵老年人寫回憶錄或自傳

這是給老年人一個回憶以往一生的機會，提醒老年人，他以往所做、所經驗的事都是有意義的，撰寫回憶錄或自傳會使老年人的信心增加，使老年人覺得他還有可貢獻給社會的地方。

最後要提的是，要維護老年人的身心健康，必須儘早做準備，而非到了老年才開始。有很多心理學家相信，老年人在老年期的人格受年紀未老時人格的影響。換句話說，一個暴躁的老年人常常本來就是個暴躁的人；而一個和藹可親的老年人也是在年輕時便具有這樣的特質，並非進入老年期才發展出來的。因此，培養一個樂觀、自信、求新求變的性格是年輕時便可以開始著手的。在身體方面，假如一個人從年輕就注意健康老年時疾病就會減少。此外，培養一些興趣、信仰等，也都需要從年輕時做起。

「雖然近黃昏，夕陽還是無限好！」希望這是我們身旁每一個老年人所發出的心聲。



您的共有地增值了！

分割 = 共有產權分割後，持分權變個人所有權。

合建 = 土地變個人所有後，將要起大厝賺大錢。

開發 = 我們會為您共有土地點地成全。

別讓您的權益睡着了！

★搶得先機★先處理先得利！馬上增值
不處理機會盡失！永久贬值

您有共有土地問題先辦先贏！機會不多！
全國聯線作業，由數十名專業律師、代書、專家為您
竭誠服務、解決。

萬里隆企業管理顧問有限公司
諮詢專線：(02) 5110752