

邁入人生另一階段

在人生的舞臺上，曾經努力扮演過各種不同的角色，曾經挑戰完成許多不可能的任務。表演終有曲終人散的時刻，你希望如何迎接幕落的來臨？是帶著微笑滿足地稱讚自己的演出？還是皺著眉頭第叨敘著心中的遺憾？

掌握以下幾個小秘訣，你也能擁有快樂幸福的老年生活。

老年人如何自我調適？

- 1.活著就要動，保持規律的運動習慣，身體健康自然心情愉快。
- 2.面對退休的事實，保持開放的心、欣賞的眼，正向看待生活的改變，看重讓自己快樂的小事，適時彈性的調整自己，迎接並享受老年生活。
- 3.經濟安全是維持生存的基本要件，獨立不依賴更能擁有自尊，應體認退休後收入減少的現實，及早做好周全的準備。
- 4.與家人保持親密良好的關係，結交三五好友分享心情，別讓自己陷入孤獨的困境。
- 5.好好利用退休後的休閒時間，培養興趣、積極學習，參加老人社團、聯誼活動等，讓生活更加豐富、更有活力。
- 6.多多參與社會公眾事務，發揮個人才智及專長，藉由服務社區、鄰人，肯定自己的力量和價值，有助對於老年生活的滿意。

家人如何協助長者維護心理健康？

- 1.老年人身體功能退化無可避免，家人應多加關心留意，協助確實請教醫師，提供必要的配備及輔具，如：假牙、助聽器、眼鏡…等，並給予精神上的支持。
- 2.老年人喜歡回憶往事，對於社會現況容易因看不順眼而抱怨，適度的回憶和對現實的關注，對於老年人具有一定幫助，家人應體諒其經歷和觀念的不同，接受老年人的感受，不要嫌其囉唆煩人，亦不宜針對事件與其爭辯。
- 3.協助老年人培養正當的興趣或嗜好，盡量鼓勵其參與社會活動，妥善安排休閒生活，擴大生活圈，結交新朋友。

參考資料～銀髮族健康天