

樂齡醫療保健

自己的心態 ▪ 決定自己的命運

鴻德養護院 護理部主任：張錦秀

中華民國 101 年 2 月 8 日

學 經 歷

學 歷：

- ◎ 省立台南高護畢業。
- ◎ 公務人員普考及格。
- ◎ 專門技術高考及格。

經 歷：

- ◎ 省立基隆醫院鄰床護士 10 年。
- ◎ 頭城鎮衛生所護士 2 年
護產負責人 4 年、護理長 4 年。
- ◎ 頭城鎮衛生所主任 8 年

人心如此：

◎ 沒錢的時候養豬，有錢的時候養狗。

◎ 沒錢的時候在家裡吃野菜，有錢的時候在酒店吃

野菜。

◎ 沒錢的時候在馬路上騎自行車，有錢的時候在客

廳騎自行車。

◎ 沒錢的時候想結婚，有錢的時候想離婚。

◎ 沒錢的時候老婆兼秘書，有錢的時候秘書兼老婆。

人心如此：

人啊！都不講實話。

- ◎ 說股票是毒品，都在玩。
- ◎ 說金錢是罪惡，都在撈。
- ◎ 說美女是禍水，都想要。
- ◎ 說高處不勝寒，都在爬。
- ◎ 說菸酒傷身體，就不戒。
- ◎ 說天堂最美好，都不去。

人到中年後的困境（明天會更老）：

◎ 有首歌唱的是明天會更好，為了是給人信心與鼓勵，其實現實生活裡明天會不會更好不知道，但明天會更老是確定的。

◎ 到了某個年紀不得不承認地心引力的厲害，器官樣樣俱在，只是都下垂。

所謂：「萬般皆下垂，唯有血壓高。」

◎ 有人因此特別忌諱說老，連「我先走一步」也不能說。

◎ 中年後的身體起了很大的變化，蘋果變成梨子型，「坐著打瞌睡，躺著睡不著。想記的記不

人到中年後的困境（明天會更老）：

- ◎ 更糟的是哭的時候沒眼淚，笑的時候一直擦淚。
- ◎ 頭上是「白髮拔不盡，春風吹又生」。
- ◎ 男士們的髮型也個個如小說家莫言所說的「地方支持中央」——兩邊往中央梳，遮住稀疏的部分。
- ◎ 皮膚不長（粉刺）開始長（皺紋）。
- ◎ 酒窩變皺紋，皺紋變酒窩，還好這個時候有老花眼、白內障，也不怎麼看得清楚。

人到中年後的困境（明天會更老）：

- ◎ 記憶力明顯衰退，從一個房間走到另一個房間，就是想不起到這兒來要做什麼？
- ◎ 忘了剛剛說過的話，變得一再重複碎碎唸。
- ◎ 笑到一半，忘記為何而笑。

◎ 一位做了二十幾年百貨公司銷售員的女士，因為耳朵背，被換到抱怨部門去，反正聽不到，隨您抱怨。

◎ 另一位女士說她坐公車，站在她前面的一個

人到中年後的困境（明天會更老）：

◎ 有一位朋友要去歐洲玩，女兒說：

「媽，現在沒有人用傳統相機，這個數位相機您帶著，只要按一按就可以了。」媽媽沿途拍了五百張，回來往電腦裡一放，怎麼五百張都是

是鼻子？原來媽媽把相機拿反了。

◎ 少年夫妻老來伴，中年夫妻怎麼辦？

有人形容食之無味，棄之可惜。



你是無時間、無金錢、
無悠閒心情、無健康身
體的「四無」的人嗎？

你是一早起床就拼命
「ON」，到晚上睡覺關
機「OFF」後，
不懂得安排休閒娛樂、不
懂得愛惜自己，把自己完
全奉獻給家庭的人嗎？

年長了——要善待自己

☺ 人總是勞累一輩子，希望到老時可以享受清閒的生活，但真正到老時，卻又認為已經老了，也就什麼都算了，仍選擇將就將就地活著，一輩子都沒對自己好過。

★ 我們的長者一向被「老」字拘束得緊，覺得老了就應妥協不應奢求，不應多所要求。

★ 你們是最有資格對自己更好的一群。何況常常所做的只是合理而沒有「特別好」這



年長了——要善待自己……

☺ 尊重自己的意願或適度的表達，就是一種品質
喜歡就好，想玩就去玩吧！喜歡就值得去做
，
別忘了，這輩子就只這一次，遇到好康的或
是
幸福的事，可別總是期待留給下輩子。

★ 有沒有下輩子，只有天知道，是吧？

老朋友們 ~ 切記 ~

★ 我們是：孝順父母的最後一代；被兒女拋棄
的
第一代。

★ 千萬莫…… 人在天堂



你應除了慵懶地「慢活」，
你應該更積極地「**規劃**」！

才能「樂活」人生



首先，你要抱持一種**年齡不相稱**的精神

- ◇ 當我們常常向家人或朋友提起「想當年」時，就代表我們真的有點年紀了
- ◇ 人老我們應有不服老的心態
- ◇ 我們應注重養生，讓我們在老年生涯裡，活的有尊嚴、有品質



養生之道——健康的身體

- ① 工作上不要把自己安排的太匆忙
- ① 業餘多跟家人，朋友一起玩出去曬曬太陽

踏踏青

- ① 每天抽空運動 30 分
- ① 每天飲食秉持六少二多 (少油，少鹽，少糖，少味精，少膽固醇，少量，多纖維，多餐)

養生之道——健康的身體

① 每年做健康檢查（抽血．驗尿．抹片．大腸癌．

乳癌攝影）

① 遠離致癌環境（拒吸二手菸．裝置抽油煙機）

① 有病要看醫生，勿太相信健康食品

① 也要注意保養牙齒

養生之道——健康的心理

☺ 多跟朋友連絡．聚聚餐．唱唱歌一起玩。

☺ 多買些平常捨不得買的衣服來穿、化妝品來抹、做做頭髮、逛逛街。

☺ 享受一個好眠比什麼都重要。

☺ 當孩子大時父母要學會三個心 (不要太關

心，不要好奇心，不要太熱心) — 孩子都

希望有自己的空間，父母太

會逃避



養生之道，
給聰明長者十

- 一．不要再替成年子女操心，才不會碎碎唸
- 二．不要將成年子女當未成年來“監護”，以免顧人怨
- 三．不必事事都非知道不可，尊重已成年子女的隱私權、自主權
- 四．不要以兒孫為生活重心，尋找自己的園地才不致天天 -- 望穿秋水
- 五．不要逢人就訴苦，寧可畫畫、練功、唱歌以藝術創作昇華情緒



六． 不要凡事**抱怨**，多欣賞、感謝別人，為取悅

你所做的努力。

七． 不要因病而唉唉叫，有病要**治病**，領了藥要服

藥，治不好的要忍耐。

八． 不要疑心病太重，要**感激**還願意留在你身邊的

人，免得連他也走了。



九． 不要因孫輩和子女媳婿**爭執**衝突，這樣祇會惡

樂齡 醫療 保 健

☺ 日出東海 落西山
愁也一天 喜也一天
遇事不鑽牛角尖
人也舒坦 心也舒坦



☺ 好好活著，因為我們會死很久很久...

☺ 高職不如高薪，高薪不如高壽，高壽不如高興—學會心情改造，比什麼都重要

樂齡 醫療 保健

讓我們做個有智慧的長者

敬請指教

