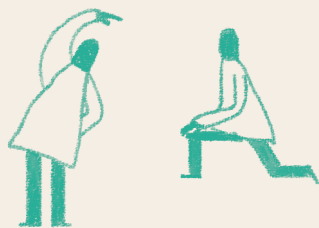


不老族札記

少過 著



祝福
天下銀髮族
健康快樂



● 健康篇

124 120 116 110 104 100 096 094

……
我
不
要
失
智

……
如
果
我
失
智
了

……
探
病

……
流
感

……
開
刀

……
病
痛

……
痛
苦

……
生
病

160 156 152 144 136 130

……
醫
源
病

……
吃
藥

……
養
生

……
抉
擇

……
如
果
患
了
重
病
，
怎
麼
辦
？

……
我
不
要
失
能

● 科技篇

- 166 人與科技
- 172 你用電腦嗎？
- 178 營養液與基因改造食品
- 186 無人車
- 194 臉譜

● 親情篇

- 200 身邊的人
- 204 親子關係
- 208 近黃昏
- 212 遺產
- 216 有價值的人
- 224 感恩心
- 228 最愛

● 活在當下篇

- 262 回憶
258 餘生的價值
254 震災
250 老人租屋
246 寬容
242 苦難
238 退休後重返職場
234 養老金

- 290 自癒力與健康
278 自癒力
● 附錄
274 身後事
270 利他
266 失落感

生活篇





十件令自己開心的事



阿秋寄了一篇他最近讀的短文來，說這是一篇很實用的文章，值得一讀。

短文裡說，人的心情狀態，就像個天秤，開心和不開心各據一邊，如果開心的事比不開心的多，

心情就會向開心的一邊傾斜，於是愉悅的情緒逐漸膨脹，而不開心的情緒慢慢縮減，便會有個快樂的一天。

如何辦到？文章裡建議的方法是，隨時隨地找出能讓自己開心的事，這些事可以小到比如今天的報紙準時送達，事雖小但也能令人開心，秘訣是每日最少尋找十件令自己開心的事，並且隨時把它記錄下來。

今天試行，發現一天之中要有十個讓自己開心的事不容易。到了下午，我改變心態，不是等開心的事自動找上門，而是要去「營造」開心的事。心態改變之後，午後在客廳

看到窗外盆景上的小綠葉隨風搖曳，飄然自在，心想，它們多麼安逸啊，當我向它們揮揮手時，一種喜悅的感覺油然而生，我於是把這事記在「開心十件事」的小筆記本上。

科技篇





你用電腦嗎？



政府宣布優步是違法的，不可在台灣營運，但是優步已在多個國家盛行，它方便又較便宜，政府能擋一時，但開放是遲早的事。優步是美國公司，是利用手機叫出租車的網路平台。在大陸手機

不只可叫出租車，也可先訂餐，你到餐廳時，菜已上桌，省掉等待時間。住宿旅館，離開時，可用手機付費，不需要再經櫃台。

前幾天，床頭鐘壞了，想買個新的，到百貨公司都找不到。我要的是數顯、字體大、有背光，方便於夜間起床時看鐘點。這個鐘用了幾年，百貨公司的店員說，這種機型已經不進貨了。我帶著姑且一試的心情，上PChome的網站，很快就發現了相同功能的床頭鐘，下了訂單，隔天一早就收到了，非常方便。退休了，時間多到現場去買，一

來可活動筋骨，也可在付錢之前看到實體，比較安心。但床頭鐘的經驗，讓我體驗到網購的方便，有一天我若不良於行，還非得靠它不行呢。

網購的成長神速，已有預測不久的將來，網購總金額會超過實體店面的，到了那一天，這些開店的，比如百貨公司，要怎麼辦？大家是不是到百貨公司看看實體、價錢，再到網路上做比較，哪邊便宜哪邊買？網路科技會改變我們的經濟環境、社群活動和消費行為的模式。未來，生活方式會因科技的發展而持續變動，而且這些變動是史無前例、無跡可尋的，雖

然已經退休，可是還有二十至三十年的壽命，如果不參與這些變動，融入新的生活模式，便會漸漸被社會隔絕，而新的生活模式，最重要的就是學習使用電腦，而手機也是電腦產品的一種。

不只網路科技，實體運作也是一樣，有很大的變化，比如兩年前，亞馬遜用一千台機器人取代了數萬人的倉儲運輸管理工作，二十四小時處理運送到各地的貨品，這種改變，對就業市場有相當的影響，而亞馬遜的改變只是整個社會改變的一例。

鴻海代工的 Pepper 機器人，是繼工業用機器人後第一款走向

服務業的知名機器人，有一天，我們臥病了，來照顧我們生活作息的，有可能就是個智慧型的機器人，如果我們不懂使用科技產品，甚至和照顧我們的機器人都沒法溝通，日子會很難過。

科技產品的發展一日千里，功能愈來愈強，可是使用方法卻愈來愈簡易，只要有心試用，很容易上手。電腦已經不只是一種科技產品，在未來的社會，它的重要性就像電力一樣，是我們生活中不可或缺的要項。

親情篇





近黃昏



「你先走，那我怎麼辦？」人老了，夫妻之間難免會討論生死的問題。說這話的人，通常都是比較依賴對方的人。

有一對恩愛夫妻，兩人都是公務員，丈夫一直很寵愛妻子，家

務事和三餐一直都是丈夫做的。有一天，丈夫忽然對妻子說，「我煮飯煮累了、煩了，從今天起換妳來做，」妻子有點驚訝，心想老公變了，但還是慢慢學著做；接著丈夫也把家務事一樣一樣交給妻子，妻子懷疑丈夫是不是有外遇，不愛自己了？直到有一天，丈夫告訴妻子他患了肺癌，所剩時日不多，希望妻子學著做家務事，等他走了，她還可以自己過日子。

這時，妻子才體會到丈夫的用意和用心。

再恩愛的夫妻，總會有一個人先走，有人因而主張上了

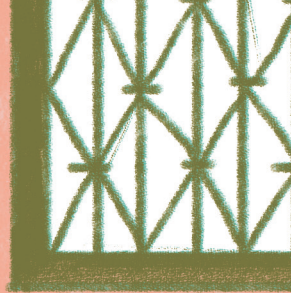
年紀的夫妻應該學習獨立自主，依個人的個性、興趣尋求人生的第二春，不需要與另一半黏得太緊，有一天另一半走了，留下來的人也就不會太傷心；但也有人說，正因為已到了「近黃昏」的時候，兩人相處的時光有限，才需要共同規劃如何共渡一個有色彩的黃昏歲月，留下美好的記憶。

青山是同學裡的圍棋高手，退休後參加了兩個圍棋社團，在圍棋社交了許多新棋友，生活過得開心也很充實。而他老婆芳名，個性外向、活潑，參加了多個社團，也是每日行程滿檔，常常和女性友人一起出遊，但除非是遠程，她

一定回家和丈夫一起吃晚餐，或至少留喝一杯咖啡的時間，在睡前和丈夫聊聊當天兩人的活動。他們是老同學羨慕的一對。後來芳名患了心肌梗塞，沒有留下一言半語就悄悄地走了。青山悲傷之餘，常常對我們講後悔生前沒有多陪芳名，留下了不可彌補的遺憾。

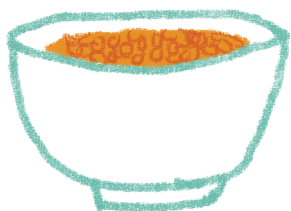
每個人的情境不同，在「近黃昏」的歲月裡，需求也各有差異，遺憾的是，很難十全十美。

活在當下篇





餘生的價值



早上出門前，和老婆爭執了一番，她不喜歡我穿的藍色直紋襯衫，說是沒有質感，這是二至三年前她幫我買的，要我換成紅白格子衫，是她年初買的，我說，都是妳挑的，怎麼會沒有質感？

在她的堅持下，我只好把襯衫給換了，但有點沮喪。老婆好像越來越強勢了。

昨天在社團和社友聊天，有人說，六十歲以上的男人，最好閉嘴聽老婆的，依老婆的指示行事，才能相安無事。為什麼是六十歲以上的男人？他說，日本傳媒報導，退休的男人，在家裡都成了沒有用的大垃圾，事事依賴太太，味噌湯不會煮、燈泡壞了不會換、保險公司打電話來他問三不知……變成了太太的負擔，因此，傳媒警告退休的男人最好不要和太太爭執，才能存活。

這些話，有人把它當笑話聽，有人提出疑問，男人退休後沒有工作，對社會已經沒有貢獻，在家庭裡也成為不受歡迎的人，生命還有留下來的價值嗎？有人反駁說，辛苦了一輩子，退休之後，悠閒地享受晚年有什麼不對嗎？有位女社友接著說，不要把老婆說得這麼可怕好嗎？太誇張了。

有專家說，若能自律和自立就能成為受歡迎的老人。自立是自己的生活自己處理，不要麻煩老婆或子女；自律是不要倚老賣老，不要要求他人因為你是老人幫你做事，同時穿著舉止言談得保持端莊。按照這個標準，我應該是個

受歡迎的老人。

但是，我退休後生命的價值是什麼？我在幼兒園當志工，一到幼兒園，小朋友見到我，都會熱情地跟我打招呼，爭先恐後地和我對話，這種被需要的感覺很棒，我樂於當志工，陪伴小朋友成長，這不也是一種存在的價值嗎？

今天老婆吃了我煮的紅豆湯，大呼好吃，她這一呼讓我感受到為他人服務的喜悅，有種成就感油然而生，心想事雖小但我的存在還是有些意義的。