

規畫生活，享受高齡

根據聯合國的標準，所謂的老人是指六十五歲以上的高齡者，有人則是以退休與否作為標準；然而不論以什麼來衡量，我們也都聽說過「未老先衰」、「人老心不老」和「老當益壯」的形容詞，這都說明年齡不是唯一的標準，應該還要取決於心理與生理各方面的因素。在醫學發達的今天，活得長壽已不是難事，重要的是要活得莊嚴，活得快樂自在，那才是年長者所要追求的生活。

● 心理調適最重要

隨著年齡的增長，必然會面對心理、生理以及與外界關係的各種轉變；心理上調適得好不好，往往是高齡後生活快樂與否的關鍵。因此，在基本的心態上，應具備以下幾個觀念：

1. 把握當下，日日是好日：上了年紀的人最愛回憶過往，適度的表達尚屬健康，但過分地沈緬，就不免消極，要不然就是過度關心身後事。正確的觀念應該是越到老年，越要好好把握眼前的時光，讓每天都過得充實有意義。
2. 坦然面對生老病死：接受自己逐漸步入高齡的事實，明瞭外表、容貌、體力上的改變，都不過是一種自然現象；對於死亡也要以更宏觀的角度來看待，體認到那不是結束，而是另一階段生命的開始，便能坦然面對，不再有任何的恐懼和憂慮。
3. 跟上社會的脈動：現代人身處多元化的社會，若還抱持「晚年唯好靜，萬事不關心」的態度，一定會和社會脫節，到處格格不入，加深寂寞、空虛的感覺。所以要積極吸收新知，多關心周遭的事物，參加社團、慈善公益活動、擔任義工……，跟上時代的腳步。
4. 維持良好的人際關係：退休後的人在家的時間多了，與配偶、兒女相處的機會增加，應該切記「家和萬事興」的道理，不要過分干涉家人的生活方式，也毋需過於依賴，凡事多忍讓、多包容，以感謝的心珍惜所有相聚的時刻。當然，和過去的同事、朋友仍然要保持聯絡與關懷，同時不要害怕結交新朋友，也要以開放的心胸多和小孩子、年輕人接觸，讓年老的心情更開闊，思想不落伍。

5. 尋求宗教信仰：正確的宗教信仰，讓精神有所寄託，情緒得到穩定，即使有什麼病痛也會得到支持的力量，同時也較能泰然面對終老的問題。事實上根據一項調查顯示，有宗教信仰的年長者，通常對生活的滿意度比較高，也比較會有幸福感，這是因為透過宗教的信仰與修行，能讓身、心得到最圓滿的調和。

—法鼓文化《法鼓山的方向》