

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 長者重整晚年適應期

步入晚年後，自身及周遭環境漸漸都出現不同程度轉變，例如昔日仍在職場時，或多或少都能在工作中獲得滿足及成就感。公餘時又可爭取時間與三五知己外出消遣，日子過得充實，時間眨眼間便過去。

然而當退下火口後，很多長者都驟感時間多得不知如何打發，雖然大都明白多點外出對身體及精神有益，可是獨個兒漫無目的地四處逛也實在索然無味。想找朋友，但又不想老是打擾別人，再加上精神和體力又隨年紀而轉差，甚至毛病漸多，空虛無聊、無用的感覺便油然而生。

面對這些轉變，有些長者會感到孤立無助，進而自我封閉，終日留在家中，生活變得更加乏味，弄得情緒低落，失去動力，甚至出現抑鬱症狀。

### 活出燦爛黃昏

退休後的時間既然充裕了，不如嘗試尋找自己想做的事情，然後安排每天日程，部分長者會在退休後重拾一些年輕時因工作或照顧家庭而放棄的嗜好，繼續發展。有的就嘗試接觸新的人和事，發掘新的興趣，例如到老人中心參加興趣班學習新知或技能。另有的會選擇當義工，運用過往經驗或當下的能力幫助別人，發掘自身潛能和價值。

不過值得注意的是，重拾自己的興趣和價值的同時，謹記要為不同的活動訂定優先次序，先選擇做最重要的事情，然後集中精力將之完成，不然便會把精力分散在過多的活動上，導致事事都感到力不從心，這樣反而有損情緒健康。

青山醫院精神健康學院臨床心理學家鄧美儀

(轉載自星島日報 | 保健至專 2016-06-07)

## 長者重整晚年適應期

保健至專  
精神科 / 視光學

步入晚年後，自身及周遭環境漸漸都出現不同程度轉變，例如昔日仍在職場時，或多或少都能在工作中獲得滿足及成就感。公餘時又可爭取時間與三五知己外出消遣，日子過得充實，時間眨眼間便過去。

然而當退下火口後，很多長者都驟感時間多得不知如何打發，雖然大都明白多點外出對身體及精神有益，可是獨個兒漫無目的地四處逛也實在索然無味。想找朋友，但又不想老是打擾別人，再加上精神和體力又隨年紀而轉差，甚至毛病漸多，空虛無聊、無用的感覺便油然而生。

面對這些轉變，有些長者會感到孤立無助，進而自我封閉，終日留在家中，生活變得更加乏味，弄得情緒低落，失去動力，甚至出現抑鬱症狀。

### 活出燦爛黃昏

退休後的時間既然充裕了，不如嘗試尋找自己想做的事情，然後安排每天日程，部分長者會在退休後重拾一些年輕時因工作或照顧家庭而放棄的嗜好，繼續發展。有的就嘗試接觸新的人和事，發掘新的興趣，例如到老人中心參加興趣班學習新知或技能。另有的會選擇當義工，運用過往經驗或當下的能力幫助別人，發掘自身潛能和價值。

不過值得注意的是，重拾自己的興趣和價值的同時，謹記要為不同的活動訂定優先次序，先選擇做最重要的事情，然後集中精力將之完成，不然便會把精力分散在過多的活動上，導致事事都感到力不從心，這樣反而有損情緒健康。

整理：Kar



今日顧問：  
青山醫院精神健康學院  
臨床心理學家鄧美儀