

## 長者如何保持精神健康

年紀大了，心態也變了！年輕時求學問，爭勝，求名利；年紀大了，這些都變得不再重要。「生有涯而知無涯」，活了數十個年頭，累積了不少學問和經驗，當然仍可與時並進，但學習的需要不再急切。耕耘了數十載，即使名成利就，家財萬貫，倒頭來所需要的只是三餐一宿。豐有的人，食宿也許會奢華些，但卻不代表他們一定快樂些。快樂與否，很多時是取決於生活的態度。懂得滿足，清茶淡飯也快樂。其實清茶淡飯也非必然，也應懂得感恩。享受淡薄，也要學懂尋找樂趣。以前香港人的生活其實頗刻苦，沒有現在的物質生活這麼富庶，當時勞動人口的生活除了上班，就是家庭生活，主要的娛樂大概是看電視，沒有甚麼個人嗜好。因此退休後突然騰出許多時間來，不知如何打發，甚至覺得時間太多，生活苦悶。生活淡薄，不用像上班般忙碌，本來是好事。但每天只是等待進餐和睡覺，有好像有點說不過去。因此生退休了，就要開始學習如何在生活中找些樂趣。

### 為甚麼要理會旁人的意見

做一些平不會做的事情，到一個從未去過的沙灘游泳，回到兒時長大的地方逛逛，或學習新的事物，心境也變了，才發現快樂原來可以這麼簡單。也許有人會認為這是無事做找事來做，但這又有何不可？只要自己喜歡，亦沒有影響他人，幹嗎要理會別人怎樣看自己？也有人會認為太縱慾於物質生活會讓心靈墮落，貪圖安逸會令人變得軟弱。我個人對這些說話是認同的，但適當的物質享受不等同「縱慾」，更不是窮奢極侈的生活，只要經濟上負擔得來，這便是享受在年青時耕耘的收成。金錢是帶不進棺材的，留給下一代更可能是妨礙他們學懂獨立。為社會作出數十年的貢獻，仍過於克儉地生活，是吝嗇，也令生活枯燥，有害精神健康。享受生活，也可以同時修行心智。享受生活，也讓心靈處於調和狀態，心境更易保持平和，無論是學習新事物，或是將多年累積的經驗與後輩分享，都更能得心應手。



Email: [drcchang@gmail.com](mailto:drcchang@gmail.com)

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 鄭志樂

原文刊載於太陽報 2014.11.2