

<<為自己準備一本獨老幸福存摺>>

图书基本信息

书名：<<為自己準備一本獨老幸福存摺>>

13位ISBN编号：9789866798504

10位ISBN编号：986679850X

出版时间：2012-6-1

出版公司：健行文化出版事業有限公司

作者：保坂隆

译者：連雪雅

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<為自己準備一本獨老幸福存摺>>

### 內容概要

老年不只是「人生剩下來的時間」，做好準備，就可以自在享受人生最自由幸福的單身時光  
根據內政部統計資料，二〇一一年，全台六十五歲以上單身人口，有將近一百萬人，其中，獨居之老人接近五萬人。

若不分年齡別，一個人生活的人則達到兩百四十萬。

這些數字，未來只會增加，不會減少。

不管是選擇未婚、獨居，或者離婚、喪偶，一個人生活，特別是，一個人的老年生活，變成越來越不能忽視的課題。

獨居的老年生活就像這世上的所有事，有好也有壞。

我們必須先徹底了解這點，做好老年獨居生活的心理準備，這麼一來，就不會對獨居生活感到莫名的害怕或不安，讓自己陷入混亂的生活當中。

本書作者保坂隆教授說，千萬別把老年生活想成只是「人生剩下來的時間」，確立樂活、互動、互助三種態度，掌握五大重點：1 獨居但不孤單2 自立而不孤立3 成為健談的人4 避免「惹人厭」：謹記十六個訣竅5 碰上突發狀況，必須有可求援的人讓獨居老年生活過得快樂、充滿活力又安心，從容自在享受人生最自由的幸福單身時光！

不再與「孤單」、「寂寞」、「可憐」沾上邊！

<<為自己準備一本獨老幸福存摺>>

作者簡介

保坂隆

東海大學醫學系教授（精神科學）。

聖路加看護大學研究所臨床教授。

日本綜合醫院精神醫學會理事、日本心理腫瘤（psycho-oncology）學會理事、日本運動精神醫學會理事、日本醫師會認定產業醫師。

自慶應義塾大學醫學系畢業後，任職於該校的精神神經科。

爾後至美國加州大學精神科進修，並於2003年起擔任東海大學醫學系教授。

主要著作有《告別「輕壓力」》、《成為「小小樂天家」的方法》（監修，PHP研究所）、《養腦書 大腦常春的77種生活習慣》（中譯本由馬可出版）、《「頭腦好的人」懂得如何解開大腦的結》（編著，中央公論新社）、《鍛鍊平常心的方法》（監修，BASEBALL MAGAZINE）、《享受年老的語言》（編著，朝日新聞出版）等。

個人網站<http://hosaka-liaison.jp/>。

## <<為自己準備一本獨老幸福存摺>>

### 書籍目錄

#### 前言

#### 第1章 獨居的老年生活並不孤獨

別忽視「老年獨居生活」這件事

對能夠自在生活的幸福心存感謝

不要「漫不經心」，而是「放慢腳步」

預先了解獨居的好處與壞處

沒有住在一起未嘗不是件好事

電腦在工作之外的用途

不努力也是很重要的事

「友」富勝過「財」富

做好「以防萬一」的準備

預先掌握「錢包裡裝了多少錢」

別太惋惜剩餘的時間與金錢

#### 第2章 自立的人VS孤立的人

利用「友活四要點」，增進與人溝通的能力

從做得到的家事開始著手

保持住處整潔，以免失禮於人

擬定日常生活的作息時間表！

每天運動三十分鐘以及改正飲食預防代謝症候群

多健走、飲用蔬果汁、寫日記可預防失智症

上大學充電去

找尋「今後能夠取得的資格證照」

感受擔任志工的喜悅

讓家中充滿笑聲

興趣是要「盡情享受」而非「努力鑽研」

透過部落格開拓新世界

別怕麻煩，走入地方與人互動

記住對方的名字，讓你不再怕生

打通電話給只有互寄賀年卡的老朋友

不用太拚命，試著請求他人幫忙

列出「想做的十件事」

「使用非慣用手」鍛鍊大腦

晨間散步，尋找生活中的喜悅

#### 第3章 能與他人暢談的人；中途就聊不下去的人

所有的對話都是從打招呼開始

理想的自我介紹是保持「低調」

過度積極的發問會讓「朋友」遠離你

不要只問讓對方回答「是」或「不是」的問題

傾聽才能讓對話持續下去

不觸及宗教、政治、疾病、家人方面的話題

將沉默當作休息就不會覺得尷尬了

讓自己變得稍微「平易近人」

提醒自己使用正面的語氣

高高在上的態度令他人避而遠之

## <<為自己準備一本獨老幸福存摺>>

仔細聽完對方的話再給予建議  
回應對方時請配合對方說話的節奏  
別光說「對不起」，也要常說「謝謝你」  
越是難以啟齒的事，用字遣詞越要謹慎  
試著和同年的人說說話  
第4章 避免成為「惹人厭」的十六個訣竅  
別老是沉醉於過去的豐功偉業  
別開口閉口都是孩子或孫子的事  
忘記過去在公司的規範  
上了年紀後，均攤金錢沒什麼大不了  
別讓自己成為「怪獸飼主」  
保持清潔，「老人臭」不上身  
團體出遊也要遵守時間規定  
提不出替代方案就不要隨便反對  
聽到八卦傳聞，讓自己變成「聽力不好」的人  
關心他人時，不要刻意要求對方「感謝」你  
當別人讓位給你時，記得先說聲「謝謝」  
負面思考會讓你變成「嘮叨老人」  
小心別犯了「愛給東西」的毛病  
該拒絕時就拒絕才是長者的風範  
打電話向人發牢騷頂多十分鐘就好  
別人說話時別隨便插話  
第5章 「萬一...」的時候身邊有無可依賴的人  
與民生委員建立良好的關係  
預先寫好遺囑  
利用臨終筆記整理內心與身邊的事物  
先找好值得信賴的醫院  
透過生前遺囑表達自身意願  
緊急住院！  
趁現在找好「可以信賴的人」  
接受監護人之前，先做好充分的了解  
以防萬一，令人安心的高齡者公共制度  
「守護家族」制度也是選擇之一  
我有失智症嗎？  
請試著傾聽周圍的聲音  
前往市公所收集情報  
別以為自己絕對不會受騙  
參考書籍

<<為自己準備一本獨老幸福存摺>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>