

## Age of Contentment (Full Text)

(This following text is extracted from a 12-minute PowerPoint presentation titled **老年好心情.PPS** “Life with Beautiful Pictures and Music”. The attachment was emailed by Theresa Lui, and submitted to the NCE68 webmaster by Daisy Lam on Jan. 31, 2010. Link to PowerPoint presentation: <http://www.bosco1.com/nce/contentment.pps> )

---

夕陽無限好，珍惜吋光陰      **By: JT      Music: Ave Maria**

~~~~~

光陰似箭，日月如梭，人生苦短，轉眼間已進入了老年。  
對人生要求活得光明磊落，才能過得從容，活得瀟灑。

幸福靠自己努力營造，快樂是生活的目標，  
快樂隱藏在生活的細微瑣事當中，靠我們自己去尋找，  
幸福和快樂是一種感覺和感受，關鍵在於自己的心態。

錢不是萬能的，沒有錢是萬萬不能的。  
對錢不要看得太重，更不必斤斤計較，該花的時候就花，臨老要善待自己，  
錢是身外物，生不帶來，死不帶走。

如果有人要你幫助，慷慨解囊就是一大樂趣。  
如果花錢能買到健康和快樂，何樂而不為？如果花錢能讓你悠閒自在，那就花吧！！  
聰明人能掙會花，做金錢的主人，不做它的奴隸。

老人要轉變陳舊觀念，剩下的生活愈是短暫，愈要過的美滿，  
告別苦行僧，爭當快樂鳥，該吃的吃，該穿的穿，該玩的玩，  
不斷提高生活品質，分享高科技時代的成果，這才是老年人生活的目標。

地位是暫時的，榮譽是過去的，健康是自己的，金錢是要花的，剩下給子女吧。  
父母對子女的愛是無限的，子女對父母的愛是有限的；  
子女有病，父母揪心，父母有病，子女能問問看看就知足了。

子女花父母錢，理直氣壯，母花子女錢，就不那麼順暢，  
父母家也是子女家，子女家可不是父母家，父母對子女的付出，視為義務和樂趣，不圖回報，  
一心想得到回報，那就自尋煩惱。

養病指望誰？指望子女？久病床前無孝子。  
指望老伴？自顧不暇，無能為力。  
指望錢？有錢，只能用錢養病，沒錢，只能靠老天了。

對於已得到的，人們往往忽視它，對於得不到的，往往把它想得太美，

其實，生活的美好和幸福全在於怎樣欣賞。

幸福的人珍惜和欣賞已經得到的，並不斷發現它的意義，使生活充滿快樂。

幸福的老人，要有寬闊的胸懷，對生活充滿了感激和欣賞，

比上不足，比下有餘，知足常樂，培養多種愛好，樂此不疲，自得其樂，

對人善良，樂善好施，助人為樂。

人本無高低貴賤之分，只要對事業盡心盡力，心安理得，問心無愧，就算作了貢獻。

何況大家都退休了，大家都一樣，最後的歸宿都要回歸自然。

總之，高官不如高壽，高壽不如高興，高興就是快樂，快樂就是幸福。

人老心不老，老亦不老；心老人不老，不老而老。

但在處理具體問題時，還是要服老。

人生大半輩子，為事業，為家庭，

為子女，已經付出了許多，如今剩餘的時間不多了，該為自己好好活一把啦。

人老了怎麼開心就怎麼過，做你想做而能做的事，不管別人怎麼看或怎麼說，

因為我們不是為別人的喜惡而活，要活出一個真實多采多姿的自我。

人生在世，不可能萬事如意，有缺憾是人生的必然，

如果苦苦追求完美，反被完美所累，不如坦然面對現實，隨遇而安。

健康在於運動，但又不可過量；飲食太清淡，營養不良，

大魚大肉也消受不了，只有看的份，該多吃的，多吃，該少吃的，少吃；

太清閒了寂寞，太熱鬧了又心煩，凡事都要把握“適度”。

愚蠢的人，製造疾病（如吸煙，酗酒……），

無知的人，等待疾病（有病才看醫生），

聰明的人，預防疾病（多飲水，休息，運動），

善待自己，生活快樂，延年益壽。

“健康”包括身體健康，心理健康和道德健康；

心理健康是指老人有較好的承受能力，自控能力和人際交往能力；

道德健康是有愛心，樂於助人，心胸寬廣，樂善好施者長壽。

人不能離群獨居，孤陋寡聞，要主動參與公益，

社區活動，體現自身價值，這才是健康的生活。

要擁有一幫老朋友，生活多元化，友情能滋潤老年生活，使你生活過得多姿多彩。

人老了為什麼懷舊？事業已到盡頭，往日的輝煌，已變成過眼煙雲，

站在人生最後之驛站，心靈渴望淨化，精神需要昇華，盼望重新找回真情。

懷舊，故地重遊，與親人，老同學，老同事相聚，共同追憶童年的往事，

與老同學共敘年輕時的趣聞樂事，

找回青少年時代生命活力的感覺, 享受真情, 回味往事是老年生活中的一大樂事。

上了年紀的人, 把心情交給自己, 把身體交給醫生, 把生命交給上帝。

過一天, 少一天, 樂一天, 賺一天,

收集健康資訊, 保養全靠自己, 謹慎投資理財, 老本要保管好,

另一半要珍惜, 有一個會先走, 兒孫自有兒孫福, 兒孫獨立就是福。

願與退休朋友們共勉!!



The End      God Bless You