

了解社会进步状况 掌握夫妻相处之道
与子女融洽相处 享受人生美好夕阳光

50岁后的 生活智慧

送给中老年人最珍贵的礼物



50岁以后，要以什么心态自处，
才能平顺度过衰老、
弱以及生活上的种种考验……

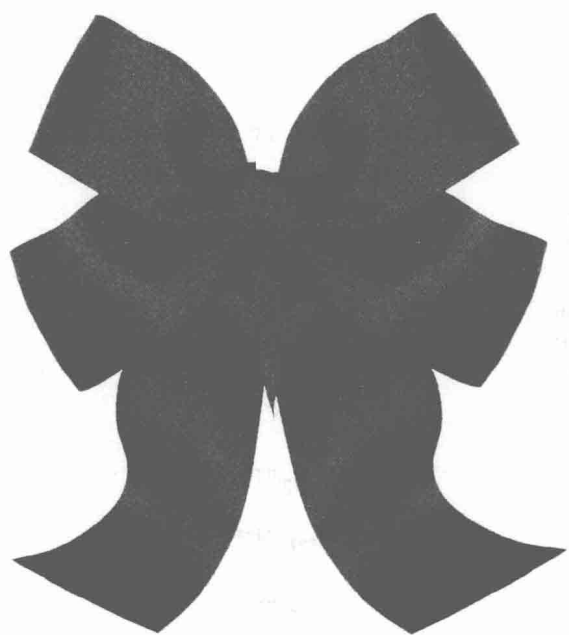
丘荣襄◎著

Life Wisdom
|智慧人生|



50岁后的 生活智慧

送给中老年人最珍贵的礼物



丘荣襄◎著

Life Wisdom

|智慧人生|

原著作名：《50岁后的生活智慧》

原出版社：德威国际文化事业有限公司

作者：丘荣襄著

本书经由德威国际文化事业有限公司正式授权，同意
经由机械工业出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，
不得以任何形式任意重制、转载。

图字：01-2011-3104

图书在版编目（CIP）数据

50岁后的生活智慧 / 丘荣襄著. —北京：机械工业
出版社，2011.6

ISBN 978-7-111-35040-8

I. ①5… II. ①丘… III. ①老年人-生活-知识
IV. ①Z228.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 112892 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：余红 张利萍

责任印制：乔宇

北京汇林印务有限公司印刷

2011 年 7 月第 1 版·第 1 次印刷

148mm×210mm·6 印张·75 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-35040-8

定价：22.80 元



凡购本书，如有缺页，倒页，脱页，由本社发行部调换
电话服务 网络服务

社服务中心：(010) 88361066 门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294

销售二部：(010) 88379649 教材网：<http://www.cmpedu.com>

读者服务部：(010) 68993821

读者购书热线：(010) 88379203 封面无防伪标均为盗版

| 序 |

50 岁后的生活智慧

几年前，我在台南市忧郁症关怀协会担任理事兼心理咨询志愿者，“教育部”要我去台南市立图书馆“银发族生命故事写作班”当指导老师，我和 30 多位中老年朋友努力把自己难忘的故事写出来彼此分享，品尝人生种种酸、甜、苦、辣，有时开怀大笑，有时热泪盈眶，大家都觉得这个课程很有意思。

2009 年夏天，我在台南市立图书馆开设《丰盛之年，品味生活》心灵分享课程，讲课主题是“50 岁后的生活智慧”，参加的 90 多位中老年学员中，除了原来写作班的伙伴外，大部分都是新朋友，也有邻近大学相关系所的年轻学生，是研究“老人学”相关学科的，每一次聚会，我都提供自己写的两篇文章与大家分享，引



导大家热烈讨论，如今，所有的相关文章我均已写齐，在这里供更多中老年人参考，也让他（她）们的子女知道如何关心、孝顺。

老龄化现象是中国台湾目前很受关心的议题，可是，很少有作家能真正写出中老年朋友内心的希望、苦恼与恐惧，而我，60岁出头的人，一生从事写作与心理辅导工作，退休后将近十年时间深入监狱当心理咨询志愿者，又在忧郁症关怀协会与社会大众分享种种内心的忧愁与挫折，常使我有机会深刻探索人生问题。我把所思所见通通写在本书里，让我自己从种种麻烦的遭遇中脱身，也盼望所有中老年朋友以这本书作参考，了解社会进步状况，掌握夫妻相处之道，明白如何与子女融洽相处，安然度过晚年的种种难关与挫折，享受人生美好的夕阳风光。

丘荣襄

| 目 录 |

序

1. 退休生涯逍遥自在 / 1
2. 中年以后的精彩生活 / 3
3. 老夫老妻 / 6
4. 一个人过日子 / 10
5. 恼人的失眠问题 / 13
6. 子女不孝 / 16
7. 子女不结婚 / 19
8. 古寺、老人 / 23
9. 幸福的老妇人 / 27
10. 有饭大家吃 / 31
11. 吊人树 / 35
12. 忍受些微脏乱 / 38
13. 水清无鱼 / 41
14. 悲欣交集 / 45

15. 宠物是中老年人的好伙伴 / 47
16. 中老年人的感情生活 / 51
17. 中老年人的情欲问题 / 55
18. 找到活下去的理由 / 58
19. 常年吃番茄调养身体 / 62
20. 养生三要诀 / 66
21. 好好保护自己 / 70
22. 烦恼即菩提 / 74
23. 最大最后的幸福 / 78
24. 最后的尊严 / 82
25. 好坏都是自己的孩子 / 86
26. 老龄化、少子化 / 90
27. 父亲节大水灾 / 93
28. 每天找机会笑一笑 / 97
29. 急诊室见闻 / 101
30. 生死难关 / 105
31. 拥有 / 109
32. 年纪越大越感到惭愧 / 113
33. 分期卖房子以养老 / 116

- 34. 放手、放心 / 119
- 35. 缘分 / 123
- 36. 庙里看人作法改运 / 127
- 37. 公教退休人员一日游 / 131
- 38. 从美国牛肉谈起 / 135
- 39. 参观健康检查中心 / 138
- 40. 反对子女的婚事 / 141
- 41. 子女离婚了 / 144
- 42. 世界末日到了? / 147
- 43. 幸福与悲伤同时存在 / 150
- 44. 少赚钱, 快乐过生活 / 153
- 45. 抓住青春的尾巴 / 157
- 46. 父不父, 子不子 / 160
- 47. 花看半开 / 164
- 48. 成功以后 / 167
- 49. 每一个生命都有意义 / 170
- 50. 幸福的狗穿鞋子 / 174
- 51. 替自己制造快乐 / 178
- 52. 身后事 / 182

| 1. 退休生涯逍遥自在 |

2009 年的元旦在强烈寒流护送下来临，清晨五点多，我在辽阔的麻豆初中校园里快速行走当运动，身体渐渐地温暖起来，脑筋也渐渐灵活起来，便联想到过年前一段美好的时光。

是天气刚刚转凉的时候，“银发族生命故事写作班”，征调我当指导老师，我想，62 岁的我，一辈子做着心理咨询的辅导工作，深入探索过各式各样的生命形态，我写了 40 多种书，也深知写作可以疗伤、止痛、点燃生活热忱，所以，欣然从命。每个星期五早上，我就到台南公园北边的市立图书馆三楼的进修教室，和三四十位学员谈人生、谈写作，彼此分享心灵故事，有时感伤落泪，有时欢乐大笑。中老年人如此打发



时间，真是幸福、快乐。

中老年人最多的东西就是时间，只要还能下床走动，大家都知道一件事，要找事情做，把时间打发掉，才不会无聊、苦闷。我看过一对年纪比我大的夫妻，在一家大医院当志愿者，他们选择的不是帮人量血压、送数据的轻松工作，而是，共同推一辆轮椅，等在医院门口，凡是有衰老或行动不便的患者，便由夫妻用轮椅推到要看诊的地方，一直到领药出医院，服务到底。每一次在那一家大医院看见用轮椅推着患者的老夫妻，我必定退在路边，以尊敬的目光送他们走过去。行善助人得到快乐，因此身体健康长寿，这一对夫妻，实在是我们中老年人的模范。

没有当志愿者热忱的中老年人，就要依照自己的兴趣、爱好多活动，例如运动、旅行、唱歌、跳舞、打牌，让时间在无意中溜过去，千万不要埋怨配偶、子女不陪伴，天天怨天尤人生闷气，在家里成了人人讨厌的对象，这样，晚年就太悲惨了。



| 2. 中年以后的精彩生活 |

新竹县有一个“半百人声”乐团，由七个中老年人组成，年龄总和高达317岁，每个星期五、六、日晚上，七个人在自己合资的餐厅演唱，有人玩贝斯、吉他，有人打鼓、吹萨克斯风，年龄最大的负责唱歌，自娱娱人，生活过得十分精彩。

这七个中老年人从学生时代就凑在一起玩儿音乐，进入社会工作后，有的当外企职员，有的当老师，也有公司的老板，或是当警卫的，年纪大了，想重温年轻时候的美丽梦想便又聚在一起，快快乐乐享受人生的第二个春天。他们说：“这样才像真正在过生活。”

比这个“半百人声”乐团更早出现的是“纵贯线”组合，三个音乐界的大人物，罗大佑、周华健、李宗盛加上年纪稍微小一点的张震岳，组成中



国台湾年龄最大的乐团，活跃于乐坛，大红特红之后，去大陆演唱也大受欢迎，真是活到老玩到老，替我们这些上了年纪的人大大地争了一口气。

据统计，我国台湾男性寿命平均将近76岁，女性则有82岁，可谓高寿，因此，50岁以后的中老年生活，如果能好好规划，一定可以是多姿多姿、十分有趣的。

我50岁就申请退休，不再当台南高商的心理辅导老师，之后，有将近五年的时间在嘉义县鹿草监狱当心理辅导志愿者，接下来在台南市忧郁症关怀协会当心理咨询志愿者四年多，后来兼任理事会的理事，还去精神病院协助患者卖日常生活用品、做康复工作，这样精彩有趣的生活使我能够在报纸杂志上持续发表文章，平均一年多就出版一本著作。我想，我如此认真、踏实地过生活，将来才不会后悔。

我认识许多志愿者朋友，其中最有趣的要算一位退休的初中音乐老师，他擅长拉小提琴，55岁退休了，把祖传的果园出售一半，得来的钱在另一半果园上盖一家餐厅，由高职家政老师退休



的太太担任主厨，供应欧式自助餐，一人份三百九十九元^①，生意很好。他平常在公益团体当志愿者，每到周六、周日晚上七点，便到自家的餐厅去登台表演，一边拉小提琴，一边唱歌，普通话、闽南语都行，有时也唱英文、日文歌，颇受好评，生活非常充实有趣味。

有一个晚上我去他的餐厅吃饭，正好有老太太过生日，我看见他走到老太太身边，微笑着拉小提琴为老太太唱生日快乐歌，老太太的子女、孙子十多人拍手合唱助兴，那气氛真是温暖感人。

我以前在精神病院协助照顾患者，有一位老太太特别喜欢在寒冷的日子坐在墙角下一边晒太阳一边喝温暖可口的红茶，红茶是由我分配的，我特别为老太太准备了一个摔不破的白铁茶杯，再帮她装满红茶。温暖的阳光下，看那老太太心满意足地一小口一小口啜着红茶，我心里感到很开心。这样的退休生活，再好不过了。

① 文中涉及的金额均指的是台币。



| 3. 老夫老妻 |

在人生过程中，婚姻往往是人们投注最多心力，花费最长时间去经营、维持的事业，可惜，成功的不多，白头偕老恩恩爱爱的夫妻也就不多见了。

据统计，小小一个台湾岛，人口才两千三百多万人，可是，平均每一天，大概有一百一十七对夫妻离婚，婚姻之不容易维持，由此可见一斑。

一位正好 30 岁却无法下定决心结婚的小姐问我：“为什么夫妻相处久了，就会感情平淡容易吵架甚至于仇恨相待呢？”

我告诉她，也许，这是我们的保护本能，年纪大了，忍受不了折磨与打击，如果老夫老妻恩



恩爱爱、难分难离，一旦有人病逝，存活之人一定受不了思念之情，无法孤单、寂寞地活下去，所以，老夫老妻常常互相讨厌甚至于互相仇恨，一旦有人病逝，另一半才能无动于衷继续平静地生活下去。

我们常常在小说、诗歌或电影、歌剧中见到感人肺腑的爱情故事，为之歌颂、神往，当做是人生中美好、高尚的一面，因此，来到老夫老妻的阶段，既然已避过种种离婚的冲动，我们便应该以慈悲、体谅之心善待这种缘分，使晚年生活平静、安稳。

什么是慈悲、体谅之心呢？那就是不管配偶的个性如何与我格格不入，不管配偶曾经如何伤害我、对不起我，来到迟暮之年，我就宽宏大量不再计较了，不必生气而闷闷不乐。

一对男女在今世结为夫妻，这是缘分，两人合得来，是善缘，合不来，互相仇恨，便是恶缘，恶缘随身，人生苦海，莫此为甚，所以，无论如何，不要对配偶辜负我之事记恨、生气，要



以慈悲、体谅之心一笑置之。

我认识一个男人，在知道儿子并非自己的亲骨肉后，相当沮丧、愤怒，但是，慈悲心肠的他不想拆开真相伤害儿子的自尊心，也领悟这一定是他们之间的缘分，所以，他坦然接受事实，依然疼爱儿子，把他栽培成有用的人。社会上，也有女人经过一番挣扎之后，把先生外遇所生的孩子带在身边抚养长大。宗教人士说，慈悲没有仇恨，智慧不起烦恼。一个人唯有心中无恨，才能自我释放，拯救自己，了却苦恼。

心理学家提醒我们，放假日，夫妻闲闲在家，最容易一言不合发生争吵。老夫老妻更糟糕，空闲时间多，在家里接触频繁，如果个性不合，相看两相厌，一定常常吵架，日子过得很痛苦。所以，各人要发展各自的生活，最好不要互相干涉，如果妄想牵手一辈子，反而争吵、生气，少活好几年。

老夫老妻平常各自过生活，不相闻问，但



是，知道配偶生病，一定要用心照顾，一直到康复为止。这样可以避免造成恶缘，避免情义上有亏损，也当做是做志愿者，行善助人，不是吗？

老夫老妻能和平相处，凡事不计较，子女看在眼里，一来可以学习婚姻相处之道，不容易闹离婚，二来可以放心自己过生活，会对父母感激在心，说不定，肯用心孝顺父母，岂不妙哉。