

「下一站，更豐盛！」培訓日營

日期：3 月 25 日

上半場講員：張黃求邦博士

主題：我的後半場

講義：

1. 改變以往習慣的思維

以 **Empowerment** 的思維來取締

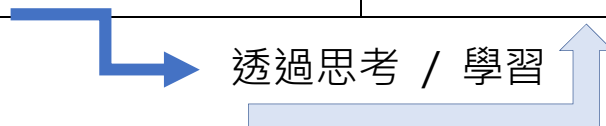
- i. **挑戰**傳統年長者的觀念：
 - 創造自己的生活方式而不受古老的觀念來轄制
- ii. **決定**自己的壽命：
 - 研究告訴我們不只是根據基因 (genes)，而是生活方式 (life style) 來決定我們壽命的長短
- iii. **建立**新及寬闊的友誼網絡
 - 與不同年齡、文化背景、學歷、職業、信仰的人成為朋友
- iv. **保持**財務上的安全
 - 讓你可以選擇一份你喜歡而不是為了謀生的工作
- v. **能夠**與年輕時的體格相比：
 - 作健身運動 (跑步、步行、騎單車、舉重)
 - 多吃新鮮水果與蔬菜，瘦肉，魚類，果仁等
 - 足夠休息 (8 小時睡眠，午間或可小睡片刻)
- vi. **維護**腦部 (思維) 活躍與敏銳：
 - 多運用腦部，並加以操作，就如鍛鍊肌肉一樣
 - 多作各方面的思考，解決難題，參與討論等
 - 保持一個正面、積極、肯定生命的心理態度

- vii. **保持**一個對社會有正面影響的想法（我可以在社會上幫助有需要的人）
 - 願意參與關懷及貢獻社會和自己的社區
- viii. **保存**一個能發掘及培育潛能的創作力：
 - 這不是意味着要取得成功，而是創作本身就是一種對自己的報酬及滿足的享受
- ix. **向前看**而不是往後望
 - 享受並珍惜今天所擁有的
 - 感恩仍然可以活至今天
 - 為餘下的年日建立有目標的計劃
- x. **為自己創造**一個有新的經歷、具鼓舞及有成就感的生活
 - 所以要不斷學習，培養一個永不休止的求知欲

2. 改變思想模式（突破現今的安舒區）

收變的模式

指出負面/ 錯誤的思維	指出滿足/ 舒暢的情緒
指出負面的行動	計劃正面的行動
指出負面的情緒	增加正確的思維



3. 如何改變思維/ 行動？

- i. 每一個人要負責任去改變負面的思維
 - 堅守要改變的諾言

- 練習新的行動
- 找一個戰友（伴侶）作伴
- 堅持不氣餒

ii. 列出要保持在正面思維

- 列出要練習的行動

4. 增加正面思維

- Don't retire, Refire：我不是退休，更要重燃生命的火花
 - Look at new reality available to you; never retire as long as you are able to work 可能的話，永不退休（尋找不同工作的可能性）
 - Don't quit, redirect：不是要離開或停止，而是轉移目標
- Refirement (重燃)
 - 找一些你以前喜歡或想做，但退休前沒有機會做的事情
 - 定下每日的作息時間，有效地分配時間作其他想做的事
 - 只做你熱愛或想做的事
 - 要先付出，然後才会有回報
 - 與你喜歡的人一起做你喜歡或想做的事
- 可以避免慢性疾病：
 - 預早防禦一些年老的疾病，加強這方面的知識
 - 投資在一些有助預防（prevention and anticipation）可能患有的疾病上（如管制體重，心臟健康，健康飲食），這是需要定下計劃的，當中涉及金錢與時間上的安排
- 不要說「我不能」
 - 要有堅強意志及恆心去建立恆常活動的習慣，這種活動可能比運動更能保持健全體格（physically fit），例如種花、走路、跳舞、與孫兒遊玩等...
- 對自己的生命要有遠景

- 每天保持不斷改進的心志，擴充和增強抗老的習慣
- 加強正面的思維活動，例如：練習正面地與自己談話；思想一些有意義的事情
- 運用正面的思維管理：培養對自己的肯定及柔和舒暢地談話

5. 把握黃金期，建立腦部的活躍區域，減少思維上的退化

- 訓練腦部，保持記憶力及思維的運用
- Dr. Gary Small (UCLA)：腦部的退化、衰竭，三分一是基因問題，三分二是環境及生活方式（這是能夠控制的）
- 接納腦部的運用及思維能力，會隨年月日而減退（例如：解決問題的能力下降），但更要維持思維的活躍與運用
- 向前推：要有好奇心，常向思維挑戰，（例如：旅遊，學一種樂器，砌字遊戲等），學習新事物，迎接新挑戰，切記若不常用腦，便會漸漸失去功能
- 有一種熱愛（passion）、目標（purpose），參與一些自己很關心的事情，讓腦部多作活動，不容易停下來
- 有一群關心自己的朋友：與他們多談話，多選不同的話題，讓腦部細胞更活躍，身體也更健康
- 有一些興趣（pursuit）、目標，多參加我們樂意及喜歡的活動，是為興趣而做，不是為報酬而做，能做上整天也不會感到疲倦（例：唱戲曲、作詩、跳舞等）
- 做義工：建立自尊心（self-esteem），接觸不同的人與事，學習新的技能，這可提高安多分的水平（endorphin levels）
- 自動自發自覺，不易屈服；倔強的心理可減低被動性，即是不讓別人及外來環境和事情來控制你的生活，要運用腦部的思維來尋找出路及方法，去扭轉環境與際遇；自己能夠控制，主動找尋答案及解決問題
- 生活簡單化：運用思維去解決問題，想方法來滿足自己

6. 腦部功能退化

- 隨着年齡的增長，腦部的功能及記憶會漸漸退化

- 注意：腦部突然間顯著地變化，正影響日常生活的能力，可能是腦部退化 (dementia) 的開始
- 腦部退化使人失去思維技巧，失去記憶力、思想與計劃的能力

- 腦部退化的現象 (標誌) :

對以下的活動出現困難

- 計劃、列表、購物
- 用詞及理解詞語受到影響
- 在熟悉的地方迷途，失去方向
- 忘記近日發生的事
- 不認得相熟的人
- 難於計算和判斷，不能在急需時作出決定

7. 腦退化的誘因

- 老人癡呆症

- 腦部受損，慢慢失去記憶力，及減低說話、思想及日常活動的功能

- 中風

- 供應腦部的血液受到阻塞，引致腦部細胞死去

- 柏金遜症

- 腦部的神經細胞出現問題，引致顫抖、移動困難、平衡問題
- 柏金遜症的後期或許會引致腦部退化

要注意讓腦部活躍，有需要時要看醫生，服用合適的藥物

8. 如何防止失憶？

- 經常運動：讓血液流進腦部，並循環到身體各部分
- 上課學習：保持腦部活躍
- 停止吸煙：吸煙會加促腦部退化
- 防止腦部受傷：用安全帶，拐杖來防止受傷/ 跌跤
- 健康、平衡的飲食，並多喝水：幫助減低失憶
- 睡眠要充足：這會影響記憶力及思維的運作
- 建立友誼網：適當的交誼有助情緒及記憶力
- 預防憂鬱及焦慮：尋找適當的醫療人員提早作出治療
- 活動腦部：多做運動、填字遊戲、猜謎語、背誦詩歌和聖經等
- 喝酒要適量：酗酒會影響記憶力、思維和學習等

9. 總結

- ✓ 心靈常樂
- ✓ 積極心態
- ✓ 珍惜現今
- ✓ 助人助己
- ✓ 活用腦筋
- ✓ 作息平衡
- ✓ 貢獻社群
- ✓ 吃喝玩樂
- ✓ 回顧前瞻