

臺南市六甲區公所

活動名稱	110 年度社會課第 3 次讀書會活動
主 題	希望老後的我，看起來還不錯！
辦理時間	110 年 3 月 17 日下午 3 時 30 分
辦理地點	六甲區公所社會課
主講人	引言人：王茂坤課長 / 導讀人：王惠貞
合辦機關	無
出席人數	5 人
心得分享	歲月的巨輪沒有例外，隨著時間的逝去，老化是我們必經的歷程，躲都躲不掉。我們要如何面對老化？是終日惶惶不安、自怨自艾，然後衰敗的老去？還是維持樂觀開朗、保持活力與好奇，進而優雅終老？答案，就在我們的選擇而已。 「照顧家人」和「照顧自己」是老天給每個人的考試，早考晚考都是要考，只有準備好的人才能考得好。衝鋒職場的我們曾經無畏無懼，但當照顧議題來到眼前時，才發現自己有多脆弱，懊惱知道的太少、準備的太少，它涉及層面之廣，遠超過預期，倉皇的摸索，總是跌跌撞撞。照顧之路可能很長，照顧他人之前，永遠都

要先照顧好自己，懂得愛自己、關心自己，才能好好照顧他人。

是初老或是已老，藉由書中的三十篇計畫，做自我照顧的練習與準備，就能預「建」一個幸福的老年生活，就像這本書的名字《希望老後的我，看起來還不錯》。因此，這本書感覺不只是寫給我們所愛的親人，也是寫給我們自己。讓老年生活依然可以自在、快樂、安全，甚至走到最後一哩路，都不會留下遺憾。

沒有人可以永遠年輕，無論你是六年級生或是四年級生，我們都是走在老化路上的「準老人」。希望自己在不久的將來，面對老後的變與不變、知與未知、生與往生，能夠放寬心坦然真誠地度過每一天。