

心約定







c o n t e n t s

前言	04
/ 第一部分 / 新旅程	06
樂齡生活再出發	
/ 第二部分 / 心感動	26
重做小倆口	
溝通與衝突處理	28
原諒與感謝	38
/ 第三部分 / 新行動	56
共築桃花源	
用心陪伴，維護健康	58
深思熟慮，安排老年居所	66
樂齡生活，愉快慢活	77
/ 第四部分 / 新約定	88
手牽手，一起走	



心約定——牽手新旅程

隨著高齡社會來臨，人們可以活得更久，也期望老年的生活是有品質的。有人說「老本、老友與老伴」是老年三寶。「健康」、「經濟」都是重要的根本，讓我們雖步入老年，仍得以保有獨立自主的生活。再者，常言道：朋友老的好。老友相聚，天南地北、回憶過往，總有話題聊。而當孩子陸續離家了，一直還在身邊的就是「老伴」了。

生死契闊，與子成說。執子之手，與子偕老。

——《詩經》


無論生死，不管分隔天涯海角，我們承諾：握緊彼此的手一起終老。

這一段描繪了堅定的承諾，人們對婚姻的憧憬！大多數的研究也告訴我們，到了晚年，婚姻仍然幸福的夫妻對於生活有較高的滿意度。當我們花了大半輩子在職場上努力奮鬥，累積了經濟能力之後，是否也該為自己再次儲存更多愛的能量，作為後半人生的強力後盾。

老年期的婚姻幸福，有賴夫妻雙方對中年期人格改變的適應。你是否也察覺到自己與另一半的轉變？此時，夫妻雙方是否擁有改變的能力，適應彼此的轉變、滿足彼此的需求，將影響對生活的滿意度。

婚姻是一生的堅持！每一個婚姻都可能會經歷關卡。回首步向紅毯的那一刻，彼此交換誓約時愛的感覺。感謝生命中重要的人，彼此共同經歷了生活中的起伏和挑戰。現在，讓我們一起重新學做小倆口，在溝通中更深地了解彼此，在愛中學習感謝與寬恕。

人生旅程，「旅伴」最重要。請繼續共同為彼此的幸福快樂而努力，許下承諾，未來的日子裡仍會手牽手一起走，緊緊的牽著！



教育部「中老年世代婚姻教育學習手冊研發」計畫主持人
國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系 教授

林如萍



第一
部分

新 旅 程

樂齡生活再出發

「呷飽，睏好，再添一個孫。」

——廖太太（台南人，六十五歲）

「有安定的生活，兒子媳婦和樂不吵架，就很好了。」

——陳太太（屏東人，七十六歲）

「吃得下、走得動，有時間就和老伴一起出去玩兒。」

——吳先生（桃園人，七十八歲）

以上是幾位台灣老人對於「美好晚年生活」的想法。

你呢？你覺得美好的晚年生活應該是什麼樣貌？是擁有做人的資產？健康的體魄？踏遍世界各地？成為「一畝田總裁」？還是子孫承歡膝下、共享天倫樂？

台灣人目前的平均壽命是79歲，平均退休年齡56歲，從退休到終老，每人平均有長達23年的時間。如果你想擁有一個美好的晚年，可以從提早妥善規劃這二十幾年的生活，來逐步達成。





瞻前：食是福，做是「祿」

聯合國世界衛生組織有感於開發國家人口高齡化的趨勢，在90年代後期，提出了老人「活躍老化」（active ageing）的願景。其中一個重要的概念是：老人能根據自己的需求、期望與能力，來參與外界活動，和社會維持聯繫，以提升老年的生活品質。

台灣俗諺「食是福，做是碌（祿）」，意即：吃得下是福氣，有事做是勞碌，也是福祿。

人到晚年，如果能「活躍」的融入社會，有時看似勞碌奔波，但這種「退而不休」的生活，能促使自己和他人互動，並在各領域貢獻所長，進而獲得成就感，可說一舉數得。



要實踐「活躍老化」，你可以從以下幾點開始：

1 加入社團（服務），與社會連接：

社團活動具有交誼、學習與服務等性質。台灣的社區大學、樂齡學習中心，都是一個較為安全的選擇；參加宗教團體，則是能同時探索生命價值、提升心靈層次的活動。

2 培養興趣，有創新的學習目標：

印度裔的英國商人辛格（Fauja Singh），從八十九歲開始挑戰馬拉松，在一百歲時，以八小時二十五分鐘跑完全程四十二公里，成了世界紀錄中年紀最大的馬拉松完跑者。你不必成為長跑健將，但可以隨時開始，透過寫作、繪畫，或鑽研過去曾經擱置的學習活動，或許也能找到自己的另一項天賦。

3 保持生產力，持續工作：

高齡就業，是維持規律作息與增加收入的具體方式。你可以在各地就業服務機構辦理求職登記，尋求就業媒合服務。行政院勞委會職訓局給中高齡者找工作的幾個提醒是：需衡量自己的體能與需求，來決定工作性質與時間長短；最好從事指導性和服務性質的工作，較能「賺」到成就感，而勝任愉快。



顧後：回首來時路，笑眼看人生

發展心理學者艾瑞克森（Erik H. Erikson）把人格發展分為八個階段，每個階段有兩個對立的性格，分別是「統整」和「絕望」。當你進入老年期，回顧過去，若能接受人生的不完美、肯定自己的人生價值、接受生命終有盡頭的事實，即達到「統整」的境界；若覺得自己的人生不值得回顧、充滿遺憾及悔恨，則有「絕望」的感受。

不過，「統整」和「絕望」並不是非黑即白的兩種心理狀態。台灣俗諺「三年一閏，好歹照輪」，說明了人生總會有好運、壞運輪替的時刻。再怎麼樂觀的人，面對壞運而萌生絕望，是個正常的心理反應。我們可以允許自己偶爾落入失望的坑洞裡，但不要放任自己永遠陷入絕望的深淵中。

過去幾十年所造就出現在的你，其實是由一連串的「選擇」與「機運」交織而成，其中有很多事情是你我都無法預期與控制的。例如，民國三十八年國軍播遷來台、七十一年小兒麻痺大流行、八十八年921大地震……或是你曾經歷過失業、孩子聯考失利……

無論如何，這些都已是過往雲煙。而且萬幸的是，人們有轉換意念、操控情緒的自主權，你可以「藉著回顧我們的成就，或生活中的美好事物，以培養出喜悅的感受」這是達賴喇嘛（2007）在《轉念：達賴喇嘛的人生智慧（4）》一書中所闡述的人生智慧。

再出發：人生旅程，「旅伴」最重要

研究老年生活的學者陳肇男教授指出：「老本、老伴、老友」是老人頤養天年的三個要素。英國經濟學家萊亞德（Richard Layard），在《快樂經濟學》一書中提出，影響快樂的七大因素，分別是家庭關係、財務狀況、工作、社區和朋友、健康、個人自由，以及個人價值觀。而「家庭關係」這一項，在重要性中排名第一；除了健康和財務，其他幾項都和人際關係的品質有關。

感謝生命中的重要人

工作時，你有大半的時間被稱為「老闆」、「經理」、「老師」……或「○先生」、「○小姐」。退休後，少了名片上的頭銜，你還有「老公／老婆」、「爸爸／媽



媽」、「爺爺／奶奶」、「哥哥／姊姊」的角色。會這樣稱呼你的人，就是你人生旅程中的好夥伴，你也是他們生命中一位不可取代的重要角色。

每回旅行結束後，你是否有這種體驗：除了照片上一幅幅美麗的風景，最讓人印象深刻的，反倒是和同行夥伴一起做了什麼、說了什麼、吃了什麼，是迷路時爲了你左我右的鬥嘴，是他／她吃壞肚子時搞得人仰馬翻的片段……。其實，能完成一趟美好的旅程，得歸功於那些一起跋山涉水的夥伴；可以走一段美好的晚年生活，要感謝這些與自己朝夕相處的家人。

老了還要相依相伴

國人平均壽命的延長，意謂著在退休以及子女離家之後，我們與配偶還可以繼續攜手共度另外一個20年。

隨著年歲的增長，當我們離開了職場，重心不再是工作，孩子們也都逐漸離家，有了自己的家庭和生活；接下來，除了要好好規劃老年之後的生活安排，可能要面臨的就是自己和父母以及親友們陸續出現的健康危機，這個時候，身旁的老伴將是支持我們度過難關的重要關鍵。

大多數的研究也告訴我們，到了晚年，婚姻仍然幸福的夫妻對於生活有較高的滿意度。而當我們花了大半輩子在職場上努力奮鬥，為自己累積了經濟能力之後，是否也該為自己再次儲存更多愛的能量，作為後半人生的強力後盾。

與老伴分享期待，共同實現夢想

很多人的經驗告訴我們，當夫妻可以擺脫養家和育兒的壓力之後，會帶來一種全新的自由感覺。此時夫妻擁有較多的隱私，也比較不需再為金錢煩惱、忙碌，有更多的時間去和彼此相處。他們會對彼此的人格更感興趣，也更喜歡與彼此做伴。



人老了之後，會更重視彼此相依為伴的感覺、感情的坦誠表達、相互尊重和擁有共同的興趣；而不同的價值觀、興趣和生活理念，則可能會為老年生活帶來困擾。因此，是不是讓我們一起坐下來，想一想、問一問身邊的另一半，他/她所期待的老年生活是什麼？是否仍有想實現的夢想、或是未完的旅程？我們要如何一起攜手度過豐富人生的下半場呢？

重新學做小倆口

長久的婚姻關係如何能夠維持幸福？一些社會學家的研究指出夫妻雙方都提到的因素包括：「能夠跟伴侶成為好朋友」、「擁有共同的目標、價值觀跟長期的承諾」、「能夠共享嗜好與興趣」、「以對方為榮」，以及「盡可能抽出時間和彼此相處，參與共同的活動」和「對性生活和親密表達有一致的看法」。

適應中年男女性格的改變

研究顯示，人到了中年，人格會有些許的轉變，包括女性可能開始出現某些比較「男性化」的特質或傾向，會

變得比較重視成就感，對於個人的成長或是可以發揮潛能的事務產生興趣，像是參加社團活動、志工服務或是學習新的課程技能等等，也會有不錯的表現；而男性則會較以往變得感情豐富，開始在意夫妻或家人間的親密關係，甚至比較願意參與家事。此時，原本「男主外、女主內」的刻板觀念也會變得比較有彈性，對於妻子或丈夫的期望、互助和相處的方式也會有所轉變。

老年期的婚姻幸福，有賴夫妻雙方對中年期人格改變的適應，這個時候，夫妻雙方是否能滿足彼此的需求、適應彼此的轉變，以及是否擁有改變的能力，將影響彼此對生活的滿意度。而你是否也察覺到自己與另一半的轉變，並願意努力去符合另一半的期待呢？

不管到了中年會有什麼改變，我們和另一半必然會遇到一連串的挑战和生活中的許多起伏，需要彼此以真誠的態度互相扶持；最重要的是，此時夫妻可以一起做決定、參與事務的機會和時間增加了，讓彼此感覺更加的緊密，而這些正是維繫良好婚姻關係的因素：情緒和互動上的親密關係，生活上的彼此依賴和資源共享，以及相互的歸屬感。讓我們一起攜手努力，重新學做小倆口，再創人生美好幸福的下半場。



快樂旅程，從期待與準備開始

30歲之後，大家都知道要多關注自己的健康狀況了！

例如：

血壓血糖有沒有變高？膽固醇是不是超過正常標準？體重是不是直線上升？

過了65歲大關，人們更加察覺到許多老化的跡象，而小心自己的生活作息、飲食習慣。一有疾病發生，便會找方法調理、找醫生治癒。

但，結婚超過30年之後，你是否曾經擔憂婚姻的健康狀況，而尋求資源以了解問題所在；還是繼續揮霍本錢而未做保養與投資呢？

婚姻關係品質決定新旅程豐富與否

生理的健康的确會影響生命的長短，而步入中老年階段的你，面對子女離家獨立、從工作場域退休、與老伴相處的時間越來越長等改變，婚姻關係的品質則決定了生命的豐缺喔！

試想一下，當我們決定計畫一次的旅行，會考慮哪些部分？財務、季節、安全、住宿、同伴……。無論我們要前往的目的地為何，旅行的首要前提都是：我們的體能狀況能否支撐整段旅程？我們的健康情形能否讓我們適應並盡興地享受旅程中的一切？

如果我們把人生後半階段的婚姻生活比喻成一段新的旅程，婚姻關係就是那最基本且最重要的前提。也就是說，在起步迎向更美好的未來之前，如果有穩定而且彼此滿意的婚姻關係，就能讓這段旅程收穫滿滿，精彩無比。



夫妻動動腦

婚姻體檢

以下是前往人生新旅程前的回顧：

請標示出從過去到現在，你對於婚姻中各個部分的滿意程度。

如果某部分會令你感到壓力與不愉快，請填答1分，表示「非常不滿意」；如果某部分讓你感到壓力較小，並帶給你許多和諧愉悅的感受，請填答5分，表示「非常滿意」。2~4分則以你感到滿意的狀況依序增減。

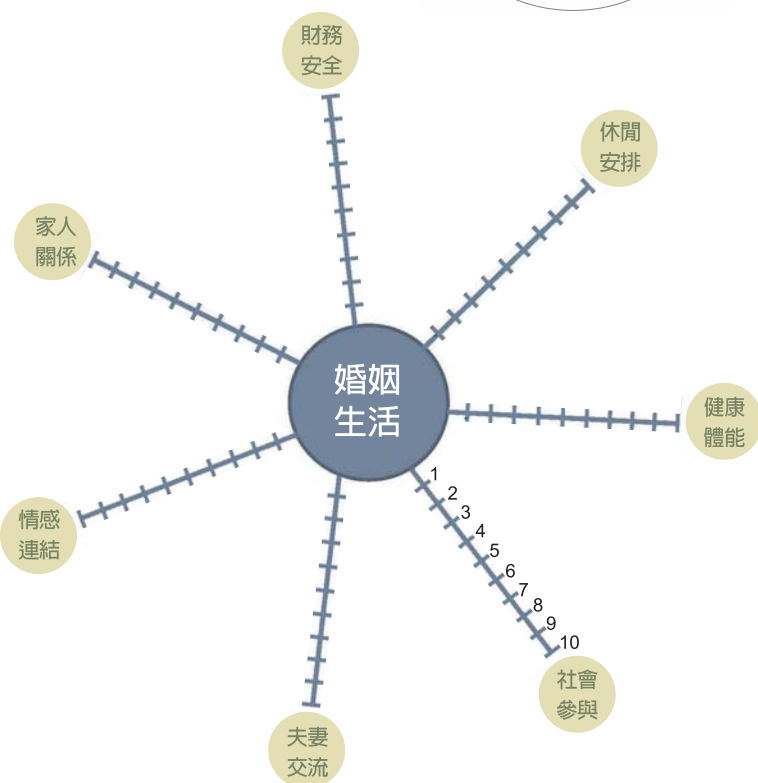
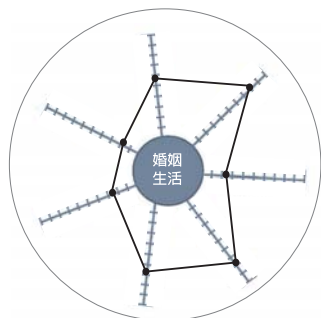


婚姻生活中的各部分		非常不滿意 ← → 非常滿意				
		1	2	3	4	5
財務安全	經濟狀況與管理					
	工作與退休計畫					
【財務安全】小計						
休閒安排	家務工作與責任					
	夫妻共同的活動					
【休閒安排】小計						
健康體能	配偶的健康與體能					
	自己的健康與體能					
【健康體能】小計						
社會參與	社區服務與朋友交往					
	進修學習與參與活動					
【社會參與】小計						
互動關係	彼此的信任與支持					
	溝通了解與衝突處理					
【夫妻交流】小計						
情感連結	浪漫與親密					
	性滿足					
【情感連結】小計						
家人關係	與子女輩的關係					
	與老年父母的關係					
【家人關係】小計						



計分說明：

請將上述七個部分「小計」的分數，分別在下列圖表中用圓點標示出來。並把所標記的點連結起來。（如右例所示）



婚姻體檢—雷達圖解析

依據體檢題項所畫出的婚姻體檢雷達圖，可以看出倆人在過去的婚姻生活中，關係的長處與弱點為何；而中間所圍起來的面積，就是你和配偶所累積的婚姻資產。彼此關係的長處要感謝對方與自己的努力，弱點則是點出可以讓兩人生活更佳幸福的努力方向。

七個部分的分數，各代表的意義如下：

- **財務安全**：這個項目要了解的是家中的經濟狀況、財務的分配與安排是否符合你的期待？而面臨步入中老年階段，你的工作所得是否穩定且足以維持所需？對於退休後的財務及生活，是否已做好完善的規劃，而感到心裡踏實安定？
- **休閒安排**：此項分數將探討在工作以外的時間所從事的活動是否令你滿意。包括日常生活上的合作、家務工作執行的情況、家務責任的分配協調等；此外，也想想夫妻是否有共同投入的活動，這些休閒時間的質與量，是否是彼此協調而接受的結果？
- **健康體能**：過了青壯年時期，生理機能與體力雖大不如前，但你與配偶的健康狀況是否尚能維持正常運作，抑



或已造成生活上的壓力與生存的擔憂？這一項目的分數顯示你對於健康狀況的安全感，將影響日常活動的參與程度。

- **社會參與：**這一項目的分數，代表你對於未來人生積極規劃與參與的程度。如同著名的發展心理學家艾瑞克森所言，人類進入成年中期後，投注熱情於家庭生活、關懷社會，是發展順利的重要特徵。也就是說，持續積極的生產力並回饋社會，將有助於提升中老年生活的自我價值感。俗話所言的老年三寶（老本，老伴，老友），「老友」即是其中之一，除了事業上的夥伴、婚姻生活的配偶外，加上共同出遊、談心分享、參與社會的好友，將會增添生活的色彩。
- **互動關係：**夫妻之間歷經了約三十年的共同奮鬥，過去，你們的眼光總是聚焦於生活中產生的壓力而努力合作，但步入中年後，原有的壓力（子女教養問題、事業經濟問題等）一項項地減緩，生活重心應重新回到老伴身上，好讓彼此從並肩作戰的戰友，結合為心靈相通的知心老友。許多研究指出，夫妻間良好的友誼能促進令人滿意的婚姻，而良好的友誼必須在彼此了解、相互關心、共同分享的前提中慢慢建立。此項分數將讓你仔細思考，在過去的婚姻關係中，你是否從相互支持、陪伴

中獲得滿足？與配偶是否有暢通的溝通、和解的默契？
是否是彼此最好的朋友？

- **情感連結**：在婚姻生活中，即使每個年齡層表達熱情與親密感的方式不同，但浪漫情懷與性關係仍是增進愛情生活的必要催化劑。這部分的分數要了解的是，你和配偶現在的婚姻關係中，是否存在充滿浪漫氛圍的時刻？想到他是否湧起溫暖的親近感？性生活是否令雙方滿意？對配偶是否仍保有熱情與興趣？
- **家人關係**：此項分數是探究你與親屬之間的相處是否和諧。這裡所指的親戚，包含了子女和子女的配偶（女婿／媳婦）、自己與配偶的老年父母（岳丈、公婆）。有些人形容這個時期為「三明治」，意指夾在兩代之間的壓力令人透不過氣。但也有些人能從照顧者的角色中獲得成就感、從長輩的角色中獲得親密感。即便衝突與壓力難以避免，但家人的確是血濃於水、不可分割的關係，而你對於這部份情感的感受，將影響中老年生活的壓力指數與資源廣度。



談心

請和你的配偶一起分享婚姻生活的過去與未來…

- ★過去在一起的時光中，彼此最有成就的事件。
- ★你們覺得彼此關係中哪個部分最好？
- ★你們婚姻中最大的壓力、問題與障礙是什麼？
- ★在婚姻中，你們希望有哪些改變，可以讓彼此關係變得更好？
- ★討論彼此對於未來婚姻的具體目標與願景。
- ★承上題，請一起設立要達成以上目標的行動步驟：

步驟一：腦力激盪，想想你們想要達到的目標有哪些，挑選一個目標，訂出行動步驟（建議先從最簡單的一項開始）。

步驟二：列出達成這個目標的方法有哪些？

步驟三：彼此可以分別為這個目標投入哪些努力？

步驟四：兩人可以共同做哪些事？

步驟五：選擇一個良辰吉日，開始執行！

步驟六：設立達成目標後的獎賞（例如：吃一頓大餐、看一場電影、買一件心愛的衣服……等）。

牽手同心踏上新旅程

能有一位老友相知是充實的；能有一位老伴相惜是滿足的；能有足夠的老本生活是安全的。一段幸福的婚姻，帶領我們同時擁有知心老友、相守伴侶、生活與精神上的老本，可謂人生的最大財富！能和老伴一起規劃、一起期待旅途中的風光明媚，又是多麼幸運啊！

請相信，只要夫妻兩人有心改變、同心逐夢，美好旅程的已在眼前展開！



第一部分

15 感動

重做小倆口

「家人就像群島，雖然屬於同一體系，但其實各自都是獨立的島嶼。」

電影《繼承人生》男主角麥特擁有成功律師事業的麥特，守在昏迷妻子的病榻前，對著妻子說：「你想談什麼、想說什麼，現在就可以說，我就在這裡，只要你醒來。」

一場意外讓男主角重新檢視人生，珍惜與家人相處的機會。其實人生不需要經過如此戲劇性的事件，才覺醒要好好珍惜與家人的關係。婚姻生活中的相知相惜、相愛相伴，往往是最深刻、最美的回憶；把握這份感動進入退休後的生活，在屬於你們的歲月，重新學做小倆口。





溝通與衝突處理

做對方最親密的好朋友

夫妻兩人一起走過人生最重要的黃金二十年，是情感依歸的親密愛人，也是一同為人生打拼的戰友。回想這些年來，一起經歷、克服的大小事情，就是莫大的成就。

想想對方可愛的地方、兩人在一起的快樂時光，當你說什麼時，他會回應你軟語呢喃；當他怎麼說時，你會想給他個小驚喜。

兩個人的默契在經年累月中漸漸形成：一個眼神、一個手勢或站姿，就知道對方的心情；準備對方愛吃的食物；用他懂的話語表達你的支持。

人生旅途中，有個人可以互相依靠、商量，手牽手走下半輩子，就是幸福！

看見爭執背後，需要用愛包容的議題

兩人相處一定也會有摩擦，多年婚姻路走下來，你們可能常常為一些雞毛蒜皮的小事吵架，當一再為小事爭吵，會讓人感到沮喪，甚至在心灰意冷之下，也懶得溝通了！悶在心裡的不爽快，讓兩個人的相處越來越冷淡……

三個夫妻間常見的深層議題

研究發現，最容易引起夫妻不和的事件是：金錢、性、溝通、姻親關係、休閒、宗教信仰、職業與家務分工。但仔細想一想：吵架當下激動的情緒或逃避退縮的反應，是因為急著向對方解釋嗎？還是被對方否定後的反撲？許多夫妻吵到最後，已經忘記最初爭執的原因，卻對衝突時心痛的感覺記憶深刻，尤其對方發出「算了」、「不說了」等殺傷力很強的話，彼此的關係可能瞬間降到冰點。其實，吵架不只是吵架，其背後反映出我們的自我價值以及對彼此關係的需求；也往往考驗我們如何看待彼此的差異？以及是否隱藏著從未被解決、反覆出現的「深層議題」？



所謂的「深層議題」，整理心理學的論述，主要分為三個部分：

- **權力與公平感受**：對於家庭中各項事務的安排，通常是誰作決定的？家務工作的標準與分配，又是如何形成？當家裡的資源有限時，該如何分配，才能滿足家庭成員的需求？
- **肯定與接納**：夫妻是否能肯定彼此對家庭的付出？是否看重對方的價值，包容他的缺點，並且也讓對方感受得到？無論喜怒哀樂，都能在彼此面前說出真心話或分享生活點滴？
- **承諾與信任**：夫妻間有沒有足夠的勇氣與安全感，相信無論發生什麼事，都能相互扶持而不輕言放棄？能抵擋花花世界的誘惑，將家庭擺在第一位？



用愛理解，標記出對方在意的點

一對夫妻上了公車，丈夫找到位子坐了下來，妻子對丈夫說：「快來這邊坐，這邊不會曬到太陽。」丈夫看看窗外納悶的說：「現在沒有太陽啊！」面對車上有不少的乘客，妻子又羞又氣的說：「叫你過來坐就坐！」

為何先生不直接接受妻子的安排就好？為何妻子會有困窘和發怒的情緒？生活中的大小事，都可能因時間不對、地點不當、心情不好，讓兩人對話擦槍走火，從原先的好意關心，演變成惱羞成怒的失控場面。

4個爭執中的警告標誌

夫妻吵架，常是因為看事物的「角度」不同，而非「誰對誰錯」，也因此經常沒有固定答案；所以看見與標記互動中重要的警告訊號，可讓被挑起的情緒暫時冷卻。心理學家馬克曼(Howard J. Markman)歸納出以下四種警告標誌，當你與配偶的互動出現以下情形，表示可能有深層議題影響彼此的關係。



練習標明親密關係的深層議題，才可能使多年來的爭執事件落幕。

- **原地踏步**：總是為相同問題爭吵，沒有找到解決的方法，可能是親密關係中永遠無法解決的難題。是因為問題的核心一直沒有被發現。
- **小題大作**：即使是小事也會引起嚴重的爭執，尤其從小很少被教導要表達內在需要被關心與受重視的感受，就容易由小事借題發揮，期望引起另一半的注意；甚至抓住對方說話的語病，衍生不同的事端。即使是小事也會引起嚴重的爭執，常常是因為背後涉及權利與關心的議題。
- **逃避或閃躲**：為了維持表面和諧的關係而委曲求全，面對問題時，只會一直逃避、防衛，而不願面對，久而久之，兩人之間好像築起一道高牆，逐漸疏離。有時為避免衝突越演越烈，會暫時的離開現場冷卻情緒，但是若回到現場卻當作沒事一樣，還是會讓關係逐漸冰凍。
- **彼此扣分**：只記住引起不滿的地方，卻沒有討論如何改進，或有什麼方式是雙方比較能接受的。

我們有深層議題嗎？

找出深層議題，看見互動中的危險警告標誌，為衝突喊卡，讓你們更享受兩人世界。

[練習一] 我們的深層議題

哪些深層議題最常出現在日常生活中，請在□中勾選。若有特定事件會引發某個議題或某些情境一再發生，將它列在旁邊。

深層議題	引發議題的事件
<input type="checkbox"/> 權力與公平感受：覺得彼此關係不平等、分工不公平。	
<input type="checkbox"/> 肯定與接納：總是不能讓人放心地交託事物，或是無法直接地在另一半面前說出心裡的話。	
<input type="checkbox"/> 承諾與信任：擔心對方離開自己，或是對方常常食言、往往只想到自己。	



[練習二] 危險標示

哪些徵兆常出現在彼此的互動中，請在□中勾選。

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 原地踏步 ：為同樣事情一再爭吵。 |
| <input type="checkbox"/> 小題大作 ：常為瑣事爭吵，並且容易越吵越烈。 |
| <input type="checkbox"/> 逃避或閃躲 ：一遇到衝突的狀況，馬上離開現場；當冷靜回來後就當作沒事發生，或彼此不曾爭吵。 |
| <input type="checkbox"/> 彼此扣分 ：會記住對方惹怒自己的部分，當爭吵再次發生，又會記上一筆。 |



融化關係中的冰山

志明與春嬌結婚數十年，通常在家解決三餐，只有特別節日才會在外用餐。今日春嬌一時興起，邀請志明一起外食，兩人決定去自助吃到飽餐廳，享受悠閒的晚餐。一到餐廳，春嬌先去上廁所，當她回來時，發現桌上已經滿滿一盤志明幫她夾好的菜，

春嬌沒好氣地說：「我都還沒去看要吃什麼，你就幫我夾好了。」

志明脫口而出：「好心幫你夾，你囉唆什麼，在家你煮什麼我就吃什麼，也沒埋怨過。」

春嬌不甘示弱的說：「我煮的哪裡不好，你說啊？每天做牛做馬到底為了什麼？每天你只要工作就好，你知道一天我有多少事情要做嗎？」

當你自以為貼心的行為變成多此一舉時，緊張的場面要如何緩和？一頓還未開始的晚餐，如何重拾愉快的心情，繼續享用呢？可以試著以下兩個步驟做做看：

第一步：將危險訊號貼上標籤，按下暫停鈕

是什麼原因讓志明與春嬌從夾菜的不悅，演變成對家務



工作的埋怨，並且轉為相互指責，口氣、動作或情緒逐漸高張、失控？其實，一天工作下來，晚餐時間雙方可能都處在疲憊的狀態，餐廳來來往往的人群，再加上另一半抱怨、攻擊性的言語，無疑都是火上加油，引爆心中潛藏的炸彈，讓爭執複雜。

第二步：以修復彼此的關係為目標，換個方式說話

夫妻吵架，無論誰贏誰輸，都是輸！以下以維護關係為前提，幫志明與春嬌化解緊張的氣氛，說出讓彼此接受的心裡話，將結局改寫：

志明：我想說你累了一天，才想要幫你拿菜，這樣你就只要坐著輕鬆地吃。我很抱歉，沒有想到原來你每天都這麼辛苦。

春嬌：難得出來吃飯，想要吃些平常比較少吃的東西，結果連吃什麼都要被規定，我心裡很難過，又想到每天忙進忙出的，究竟是為了什麼？才會不顧你的服務而生氣。

研究指出，擁有幸福婚姻與對婚姻不滿意的夫妻，家庭生活中遭遇的困難與衝突是一樣的多，唯一不同的是，婚姻幸福的人，有能力看見、緩和衝突，願意包容彼此的缺點。

夫妻發生衝突時，事件往往是冰山的一角，夫妻若能看見爭執背後的深層議題，在愛中理解彼此在意的點，接納對方看事情的角度，且願意花心力溝通與面對，則夫妻關係會更穩固。所謂「家和萬事興」，夫妻若都能避免破壞性的直接衝突行爲，將更能度過婚姻中的各種壓力，使婚姻較爲穩定。

退休後享受人生說來簡單，但如果兩人都想仰賴對方爲自己帶來快樂、安排退休後的生活，則會對彼此帶來壓力，恐怕退休生活就不是兩人一起愉快養老的樣貌了！

試著找你的老伴溝通，表達你的想法與感受，兩個人一起努力，嘗試找到可以接受的平衡點，建立共同的興趣，譜出夫妻倆的共同回憶。





原諒與感謝

珍惜彼此，打造雙贏

有句台灣諺語這麼說：「得忍且忍，得耐且耐，不忍不耐，小事成大」。

忍字背後，是夫妻之間的愛；

因為愛，願意爲了另一半包容、退讓和犧牲。

「糖甘蜜甜」的秘訣

婚姻生活從甜蜜到平淡、從家中經濟到教養問題，老一輩總要我們記得「尪婆，床頭吵，床尾和」和「家和萬事興」的道理。當我們在乎對方、關係親近的時候，難免會有爭吵，就像嘴巴也會不小心咬到舌頭一樣。所以，陪伴我們二、三十年的老伴，會讓我們感到開心和幸福，當然有時也會讓我們難過與生氣。

看看我們身旁的親友，有些夫妻鬥嘴、爭吵了一輩子，還是「糖甘蜜甜」。其中的秘訣，就是愛和感恩，彼此爲了家庭的和樂而包容忍耐，這是多麼不容易的事啊！

老一輩對婚姻生活的見解是很有智慧的，例如台灣諺語就說：「得忍且忍，得耐且耐，不忍不耐，小事成大」。一個忍字背後，是夫妻之間的愛；因爲愛，願意爲了另一半包容、退讓和犧牲。這是需要平日相伴、彼此付出、不斷體諒和感謝，才能體會「糖甘蜜甜」的秘訣啊！



走出心牆，海闊天空

雖然相愛，但我們還是會問：爲什麼愛我卻不願意原諒我？爲什麼原諒另一半這麼難？

當另一半激怒、傷害我的時候，我們心中可能會出現某些聲音：

他明明知道我會生氣，還是那麼做，真可惡。

我才不要馬上原諒他，我要讓他愧疚一輩子。

拜託！他居然這樣對我，我當然有權利生氣。

除非他改了，不然我是不會原諒他的。

我已經原諒他很多次了，可是他一犯再犯。

如果我輕易原諒他，那不就太便宜他了嗎？





因爲這些想法，我們可能暫時不去面對問題，或是不去面對自己可能也有錯的事實；當我們陷在受害者的角色裡，便會在心中打造一座城牆，雖然可能讓自己的心裡舒服些，但也可能喪失了修復彼此關係的好機會。當我們試著走出心牆，嘗試原諒對方，也請求對方的原諒，便可以擁有更寬廣的天空。

關係中的喜怒哀樂

在婚姻裡，總有各式各樣的事情發生，
我和另一半的關係健康嗎？

下面的敘述，如果你覺得符合，就把後面的愛心塗滿喔

當我和另一半相處時…

1. 我常表達出對另一半的關心 
2. 我能包容另一半的缺點 
3. 我和另一半情感連結緊密 
4. 我的另一半可以感受到你很愛她(他) 

計分

快來看看有幾顆愛心

0-1顆：適時表達愛意，可以讓你們關係更好喔

2 顆：你們很努力了，還有一些方法可以讓你們更棒

3-4顆：不論遇到什麼問題，你們一定可以攜手度過



面對負面的感受及情緒時，我的處理方式是哪種呢？

請針對自己的情況勾選是或否。勾選「是」時，表示該區得一分(每個區總分為0-3分)		計分
	當另一半讓我傷心或生氣時……	
A區	我通常可以很快的釋懷 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 我可以接納自己的情緒及感受 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 我可以處理自己的情緒 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	分
B區	我不想聽對方的解釋 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 我會先離開，自己找事做 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 我會將抱怨說給別人聽 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	分
C區	我希望讓另一半感到遺憾 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 我希望讓另一半有罪惡感 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 我希望另一半安撫我的情緒 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	分

快來看看ABC區各得幾分…

*A區 得2分(含)以上

面對負面感受及情緒時，比較能以積極的態度來原諒對方，不會一直陷在情緒中！

*B區 得2分(含)以上

面對負面感受及情緒時，容易迴避問題，逃離傷害。

建議：有時候積極面對與解決問題也很重要喔！

*C區 得2分(含)以上

面對負面感受及情緒時，會出現報復的想法，因而陷在情緒中。

建議：站在對方立場了解他的想法與需求，也很重要喔！

!

避免心口不一的原諒

婚後因為種種因素，阿蘭在失望和憤怒中離開了阿民，幾年後兩人復合了，阿民說：「讓我們忘了過去，重新開始吧。」這句話聽似動人，其實背後大有文章。

當我們面對痛苦時，最快的方法的確是遺忘，但是刻意或快速地忘記，其實是一種逃避，是我們不想去面對問題的真相罷了。也許幾年後又出現某些事件或導火線時，這些陳年舊帳還是會再度浮現，甚至牽連九族啊。當我們真誠的道歉，為自己的行為負責，傳達悔恨或遺憾，並嘗試彌補傷害造成的問題，才能重建彼此的關係。不肯面對問題和情緒，而選擇遺忘，其實是一種壓抑。而壓抑的憤怒和負面情緒，就像不定時炸彈，我們永遠不知道什麼時候會爆發。

真正的原諒，是需要學習和練習的。這個過程也許有許多的淚水、爭辯，可能要花上幾天、幾月、幾年，甚至大半輩子，才能真正復原。在這個過程裡，我們要慢慢去感受對方的愛，有時候沒有感受到愛，並不代表對方沒有努力愛我們；同時，我們也要去了解對方的需求，並且清楚表達自己的感受。



在尋求愛的過程中，一起面對傷害、放下傷害、忘記傷害，才能恢復關係。

原諒是需要夫妻一起努力的過程，透過溝通、理解、練習和行動，原諒也可以很簡單。雖然這是個漫長且需要許多智慧來面對的歷程，但絕對值得我們一起來練習。

回憶過往的喜怒哀樂，向配偶表達感謝，尋求原諒。

我最欣賞另一半的 _____

我和另一半最美好的時光是 _____

表達愛與感謝

「我很感謝你 _____ (讚美)

因為愛，所以原諒

「因為 _____ 這件事，我要向你道歉」

遇到這個問題時，你的感受是 _____

那另一半的感受呢? _____

遇到類似的情況時，另一半會希望你怎麼做?

珍惜彼此，尋求雙贏

忍一句，息一怒。彼此的忍耐寬容，是需要平日愛的累積，願意彼此付出和犧牲、共同分擔生活。因此，當夫妻間情感穩固、關係親密時，就更可能原諒對方，一起來努力解決問題。

婚姻生活中的相知相惜、相愛相伴，往往是最深刻、最美的回憶，夫妻在愛中了解彼此的需求，彼此珍惜、積極對話與溝通，再加上一顆願意尋求雙贏的心，必定能遠離憤怒和指責，迎向幸福和愉快的婚姻生活。





激情、親情與恩情

風雨數十載，牽手一世情

某場喪禮中，失去先生的太太談起另一半生前打鼾的習慣，雖然造成她長期睡眠的困擾，卻成爲先生生病後期確認他存活的安心保證。她說：「生命到最後，總是小小的事情讓我們永遠記得，而這些小小的『不完美』，成就了生命的『完美』。」

俗話說「少年夫妻老來伴」，自結婚組成家庭，回首數十載的婚姻生活，發生過很多難忘的故事。在艱苦歲月裡，爲柴米油鹽、生兒育女、工作家務操勞辛苦一輩子；卻也累積出婚姻的紮實厚度與彼此的默契，一個眼神、一個動作就知道對方的心思。若能從「欣賞」角度解讀兩人的相處，總能找到另一半值得肯定的一面，讓彼此成爲對方老年生活的重要陪伴與支持。

珍貴的牽手情往往就蘊含在這種平凡的生活中，像陳年老酒一般，越來越醇，越來越濃。正所謂「執子之手，與子偕老；風雨數十載，牽手一世情。」

愛情成分隨生命階段而變化

婚姻是束縛，還是歸宿？有人說：「華人家庭中老年的婚姻狀況是『高穩定、低品質』？！」來自不同成長環境的二人生活在一起，因為個人生涯、家務分擔、世代溝通、工作平衡等問題，難免意見歧異，也會有衝突出現，想要不爭不吵，實在很難，但長久下來，在社會道德約束及現實情境考量等因素下，即使關係凍結，也不輕言分離。

愛情的3種元素

其實，傳統以來華人的婚姻不只是兩個人的事，而是「兩姓之好」—兩個家庭的結合。而古云「家和萬事興」，在以家族為考量的想法中，便傾向認同婚姻「困守、好過棄守」，於是以認命作為不美滿婚姻的一種自我慰藉。然而，看似軟弱的無可奈何之中，其實也隱藏著一股頑強、堅忍的生存力量。回過頭細數往日時光，生活的苦樂有人能一同承擔與分享，實則萬幸；知足、不計較的踏實情感，會讓我們老年的婚姻充滿感謝。



心理學家史登伯格 (Robert Sternberg) 指出，愛情中具備親密、激情與承諾三種成分。

承諾，是指因著共同經歷、突破難關，願意犧牲奉獻，堅守婚姻誓約的恩義之情，並對夫妻關係忠誠。

親密，則是彼此日久培養的默契，能體會對方的好惡，發展出相知相惜的友伴情誼，並成為家庭生活的盟友。

激情，是指兩個人之間浪漫的感覺、外表的吸引力、性等；「性」包含廣泛，舉凡注視、撫摸、握手、接吻、擁抱等身體接觸，都能流露性感，讓人享受性的美好。

隨著不同的生命階段，愛情中三元素的質與量會有所變化，比重也會有所不同，這也顯示出老年婚姻關係擁有融合恩情、親情與激情的醇厚內涵。



細數婚姻中的美好時光

從最初熱戀的激情，到現在走過人生數個關口，無論是相互扶持或默默補位，能一起走到現在，總是感謝另一半的付出。膾炙人口的台語歌曲「家後」（妻子），唱出女人一輩子將命運奉獻給先生與家庭的偉大情感，歌詞中寫著「才知幸福是吵吵鬧鬧」，道出華人女性面對婚姻生活的相互忍讓、不計較，且盡力扮演好妻子的角色，如同多數男性爲了家庭努力工作，付出一輩子的辛勞，支撐著家庭運作。

回首婚姻路，你們胼手胝足、相互支持地共同奮鬥那麼多年，無論是重大挑戰或雞毛蒜皮的小事，再再考驗兩人的包容能耐，如今事業及家庭都已經進入穩定的狀態，孩子們已經成人或成家，結縈數十年的辛苦與挑戰，將成爲老年婚姻生活的感恩與默契。

令人印象深刻的片段中，蘊含許多美麗、溫馨的時刻，好似一顆顆閃爍著溫柔光彩的珍珠，這些時刻激勵我們度過低潮、衝突，磨練我們的意志、培養我們包容的能力，生命也因此有了滿足與溫暖的感覺，也才能如歌手趙詠華所唱「最浪漫的事」歌詞：「一路上收藏點點滴



滴的歡笑，留到以後坐著搖椅慢慢聊」，道出微小而累積的正面能量，成為老年生活津津樂道的雋詠往事。

請持續讓美好的點滴記憶像一顆顆珍珠一樣，串連成令人回味的婚姻生活吧！

串起婚姻裡的美好記憶

婚姻中都有高潮與低潮，這句話適用於你們的婚姻嗎？和另一半一起回首結婚至今，婚姻生活中的美好經驗與感受：

- ★ 分享你們婚姻生活中的美好時刻與挑戰關卡？
- ★ 另一半曾為你做過哪些令你印象深刻或感動的事？
- ★ 你關心另一半或為維護雙方感情曾努力做過的事？
- ★ 記憶中，哪些事情讓你深刻感受到另一半的愛？
- ★ 你在哪些方面很感謝另一半對婚姻的付出？

了解彼此表達關心的方式

百老匯電影《屋頂上的提琴手》中的片段：人到中年的男主角歷經女兒出嫁後，詢問太太：「你愛我嗎？」太太被問得不明就裡，回答先生：「這是什麼問題，如果不愛你，怎會同床共枕25載；如果不愛你，怎會願意煮飯洗衣整理家裡；若不愛你，怎會為你生育小孩、照顧小孩，並且擔心你的安危」。

表達愛的五種方式

結婚久了，夫妻不一定會用感性的言詞表達對另一半的感謝，而是以對家人實質的關心與家務的付出表達情意。婚姻輔導專家巧門（Cary Chapman）整理專業工作經驗，提出人際之間用來表達（或感受）情意與關心行為時，有不同的偏好形式，常見的有以下五種方式：

- **肯定言語**：使用明確、讚賞的語氣，認同另一半對家庭的付出與決定。
- **精心時刻**：分享生活點滴、共度重要時刻、攜手規劃生活、實現夢想，還不忘偶爾製造驚喜。
- **贈送禮物**：送給對方「需要與期待」的禮物。



- **服務行動**：看見對方的需要，照料對方生活。
- **身體接觸**：與對方的親密身體接觸，如：擁抱、擦背、摸頭、性等。

夫妻兩人偏好使用相同方式表達關心的情形並不多見，所以對另一半展現關心行爲時，不免會有對牛彈琴或不解風情的狀況產生。當了解爲對方付出情意可以有這麼多的方法後，偶爾也可以試試不同於以往的策略，爲平淡的生活增添新意；另外，當對方釋出善意時，也要能敏銳的覺察與接受。

傳統以來，我們不習慣被讚美，心裡雖然歡喜，表面總要客氣一下，因此，親密關係中的困擾之一，常是不知如何了解另一半的期待或心中真正的想法。其實，每人都對事物都有各自的解讀，夫妻如果能夠透過對話、透過了解彼此表達關懷方式的偏好，更多滿足對方的需要，並體會對方的用心，即使是老夫老妻，仍可保有歷久彌新的新鮮感。

你們了解彼此關心方式的偏好與渴望嗎？你知道如何向另一半展開他喜歡的愛的行動嗎？如果答案都是肯定的，請開始行動吧！

打造專屬家庭儀式

你家每週至少有一次共同用餐的時間嗎？睡前一起聊聊今日種種、交代明日行程？約定過年過節只能說好話、不能生氣？這些家庭儀式幫助家人傳遞愛的訊息、樹立一種家庭文化，成為彼此的獨享暗號。

家庭儀式，是指家中成員一同有計畫地、持續地進行某項行為，強調家人在一起的時光與慣性的家庭規律。一般常見的家庭儀式如：特定節日的慶祝，包含節慶、生日、跨越不同目標的里程碑等；強調一起用餐，在享受豐盛餐食的同時，也增加互動的機會。家庭儀式就像家庭的默契與傳統，讓人自然而然的期待與家人共同完成的「習慣」。

無論事業如何，家庭經營得成功，絕對是你百分之百的成就！婚姻生活的上半場，工作與家庭的各種責任接踵而來，當孩子成家、面對即將來臨的退休生活，進入婚姻生活的下半場，你與另一半再度擁有較多的自由時間，重溫兩人世界的時刻才要開始。家庭儀式的更新或升級，可持續增加家庭凝聚力，保持婚姻的新鮮感。



規劃你們的家庭儀式

和另一半規劃每天、每月、每年、不定期的家庭儀式：

時間	對象	例舉
期待每天可以共同完成的事情	與另一半	休閒運動
期待每月可以共同完成的事情	家人	學習
期待每年可以共同完成的事情	親戚	旅遊
期待不定期可以共同完成的事情	朋友	參與活動

所謂「十年修得同船渡，百年修得共枕眠」，能成為夫妻，確實不容易，能夠攜手數十年，更值得鼓舞。在歷經不同生活階段的大小考驗、奉獻了彼此的青春歲月在共有的家庭後，另一半變成知己、情人、家人，請持續成為對方生命不可或缺的支柱吧！



第三部分

新行動

—— 共築桃花源

如果我們每天都能健康快樂的生活，就可以擁有比較好的老年生活，達到所謂的「成功老化」。

說到健康，除了一般人會想到的身體健康，還包括心理與社會兩個層面。「身體健康」可以透過均衡飲食、運動休閒、生活環境的安全而維護；「心理健康」來自愉悅的心情、被關愛的感受與生活中有樂趣等；「社會健康」則是指與他人互動或參與團體活動過程所建立之穩定的人際支持網絡。

以下一起來看看，有哪些好方法可以讓你和配偶、家人與朋友的老年生活健康又快樂！





用心陪伴，維護健康

不是我照顧他，是我們互相陪伴

如果可以跟老伴擁有共同的老友，又可以互相照顧彼此的「老本」，將會是最完美的老年生活。隨著年紀的增加，生理或心理上也許會有病痛的時候，但兩人相守的旅程到了此時，已經不是誰照顧誰的問題，而是彼此陪伴，透過每日的互相關懷、細心觀察，共同維護彼此的健康，才能繼續美好的旅程，多點快樂。



中老年憂鬱：心情感冒

旅程中，美麗的風景令人心情愉快，但是也有可能遇到一些困難與挫折，偶爾難免心情不佳。日常生活中，如果你配偶的壞心情持續了一段時日，就要好好的觀察是什麼原因造成老伴心情低落，從關心出發，幫助他/她尋找協助，慢慢的恢復，跟你一起繼續人生的快樂旅程。

爲了解我國55歲以上人口的生活概況以及對未來老年生活的想像，內政部從民國75年起就定期針對國內55歲以上人口進行調查。最近的一次是98年，總共調查5,520位55歲以上民眾，近半數受訪者認爲自己目前的生活過得很好、很快樂！而「睡不安穩」及「心情不佳」是可能有憂慮傾向的人常會出現的指標。你可以參考這些指標觀察老伴的心情，打開偵測壞心情的雷達，讓彼此都能在人生的旅程中保有好心情！



關心我倆的情緒

憂鬱傾向量表

請問你在一週以內，是否出現以下感受？

（如果你擔心你的家人或朋友有憂慮傾向，也可以此指標作為觀察的依據，才能在適當的時候表達關心與協助！）

題 項	是(0)	否(X)
1. 感到精力充足		
2. 放棄以往的活動和嗜好		
3. 覺得生活空虛		
4. 常常感到煩悶		
5. 寧願留在家，不愛外出做些新鮮事		
6. 覺得自己比大多數人有比較多的記憶問題		
7. 害怕有不好的事情發生在自己身上		
8. 常常感到無助		
9. 覺得自己一無是處		
10. 覺得自己的處境絕望		

計分方式：

1. 第1題：為反向題，不列入計分。
2. 2~10題：勾選是（0）者：1分
3. 總分 ≥ 5 分者，表示可能有憂鬱症狀，需要進一步進行諮詢或觀察。
4. 總分=10分者，表示已達憂鬱診斷，需立即尋求醫療協助。



中老年失智：在時空裡迷路

電影《明日的記憶》，討論的是一個50歲中年男子罹患阿茲海默症後的故事，片中深刻描繪了家人在整個過程中的擔憂與關愛。小說與電影的封面寫著這麼一句話：「即使有一天你的記憶消失，忘了我，我還是會這樣牽著你的手慢慢走」。

你曾經出門忘了帶手機，或是把手機遺忘在棉被裡嗎？這是很多人都可能發生的經驗，與年齡無關，也不是生病，只是單純的記性不好。可是如果你的配偶把手機放在冰箱裡而徹底忘記，或是忘記自己已經吃過飯，那就可能需要多關心他了，因為這可能不只是記性差，而是他的思考已經在時空中迷了路！也就是報章新聞等時常在討論的：失智症。

失智症，是中老年人常見的心理疾病，好發於65歲以上的高齡者，但是只要及早發現、細心陪伴、妥善醫療，是可以延緩發病，甚至讓情況好轉。



極早期失智症檢測量表

極早期失智症篩檢量表 (Modified AD8)

有改變—表示你認為在過去的幾年中，
有因為認知功能（思考和記憶）問題而導致的改變

得分			問家屬 (針對熟悉個案的家屬)
有改變 1分	無改變 0分	不知道	
			1. 判斷力上的困難：例如落入圈套或騙局、財務上不好的決定、買了對受禮者不合宜的禮物。
			2. 對活動和嗜好的興趣降低。
			3. 重複相同問題、故事和陳述。
			4. 在學習如何使用工具、設備和小器具上有困難。例如：電視、音響、冷氣機、洗衣機、熱水爐（器）、微波爐、遙控器。
			5. 忘記正確的月份和年份。
			6. 處理複雜的財物上有困難。例如：個人或家庭的收支平衡、所得稅、繳費單。
			7. 記住約會的時間有困難。
			8. 有持續的思考和記憶方面的問題

得分總計：

得分 < 2分

得分 \geq 2分，需進一步進行檢查與諮詢



用行動表達愛與關懷

實際的關懷言語或行動，最能讓對方感受到我們的關心，以下提供在日常生活中用來關心彼此的好方法：

看見彼此的需要及變化

每天生活在一起的兩個人，其實是有最多時間可以好好觀察彼此，如果每天見面卻疏忽了好好的看看對方，等對方身體發生明顯變化，看著他承受病痛之苦，你一定會傷心難過吧！所以，在攜手相伴的路上，每天花一點時間看看彼此，很多小訊息會告訴我們身體需要什麼維護與保養，這樣，兩個人的旅程才能夠有健康的身體而越走越快樂、越走越長久。



共同實踐健康生活，健康的身體是良好的習慣累積而成：中老年常見的疾病，有很多是可以透過飲食、運動等而預防；關節的保養與肌耐力的訓練，則可以減緩行動能力的降低與退化。

正確的飲食原則可以讓很多與飲食相關的疾病（如糖尿病、高血壓）不輕易找上你！然而，很多與健康有關的知識，可能你我都知道，但是常常不容易照辦，如果有一個人跟我們一起做，互相提醒與監督，比較能在生活中確實執行，從「我們都知道」層次提高到「共同每日行，一起開心做」！

有哪些有助健康的行動可以兩個人一起開心做？，例如：共同注意飲食與美味之間的平衡；每天早晨或傍晚一起散步、運動；定期一起接受身體健康檢查掌握彼此的身體健康狀況等。其中，運動的效果在於持續的累積，而不是不規律的大量或全無。國家衛生研究院老年醫學組對老人的系列研究指出，規律的運動可以減低老化帶來的生理變化，進而增加壽命以及預防慢性疾病；對已經患有慢性疾病的人，規律的運動仍然有輔助治療



的功能。此外，規律運動所帶來的感受以及健康的身體，也可以促進心理健康（黃獻樑、陳晶瑩、陳慶餘，2007），而且所謂規律的運動，並不需要到費力流汗，只要每日持續的活動就能夠對健康有幫助！





深思熟慮，安排老年居所

在地老化或夢想桃花源？

孝道，在傳統華人文化上扮演相當重要的角色，華人傳統價值觀裡，認定奉養父母是子女的責任，因此，老人照顧向來是家庭成員共同擔負的家庭責任。身為子女，無論是中年人或老年人，仍受孝道觀念影響，抱持著老有所終的想法，將照顧年老父母視為應盡的義務。幸運的是，因為照顧年老父母，讓我們能夠事先知道老年可能遇到的問題，開始思考自己的未來，及早準備。

所以在照顧年老父母的同時，我們或許可以開始問自己：老後想住在哪裡？如何擁有優質的老年生活？



在地老化的3種居住選擇

當我們逐漸年老時，大多希望留在自己最熟悉的環境，此時，「家」對我們來說不只是個建築物，它可能是我們從年輕住到老的居所，是一個充滿回憶的地方。

只不過「充滿回憶的家」，真的適合我們老年時居住嗎？「跌倒」是台灣65歲以上老人意外死亡的主因之一，其中又有三分之一發生在住家環境。我們可曾注意過現在的居住環境友善嗎？

如果想要將房子重新裝潢，為老年生活做準備，最好能趁早開始，因為此時你可能還有充足的資金、體力；若你現在正在照顧老年父母，就可開始著手規劃如何修建或是加裝設備，因為我們自己老年也可能使用。

近年來，許多產品、環境與服務的設計，都融入「通用設計」的概念，所謂通用設計(universal design)，就是任何人都可以使用，不論是健康或殘障者都很容易使用它；是考量各年齡層及多數使用者的需求，而輔以無障礙設計為基礎，來創造適居的生活空間。你若要改建居住環境，就可導入通用設計的概念。

爲你的居住環境做個健康檢查

- 1 是否有無障礙設施？
- 2 門口、玄關是否有足夠空間，容納輪椅通過？
- 3 衛浴、廚房是否在同一樓層？
- 4 玄關、樓梯間是否有良好的照明？
- 5 樓梯間的兩側是否設置牢固的欄杆？
- 6 窗戶是否可輕易打開？
- 7 電燈、電源開關是否設置在伸手可及、高度適當之處？
- 8 門把、水龍頭是否改成槓桿式的把手？
- 9 料理台高度是否方便站著或坐著時使用？
- 10 廚房、浴室的櫃子是否設置在伸手可及處？
- 11 浴室是否鋪設防滑地面？
- 12 浴室內是否設置牢固的欄杆？



當我們決定住在老家養老，開始計畫改建房子時，還需考量一點，就是將來是否與子女同住，因為這會影響到居住空間的安排與生活型態。老年的居住安排可分為以下三種：

三代同堂，有利親情維繫

與兒孫同住，有利於親情維繫，在生活上彼此有照應。

老年身體難免有些病痛，子女若在身旁，可就近照顧，當我們身體健康時，也可以幫忙照顧孫子女，享受含飴弄孫的天倫之樂，孫子女更可以學習敬老尊賢，看見父母親自照顧上一代的身教，有助傳承家人互相照顧的價值觀。



住在一起，很重要的一點就是家人關係要融洽，孩子在父母的心目中，不論長到多大，永遠是孩子，但是當他們長大成人、為人父母時，我們應該逐漸將過去權威、服從的上對下關係，轉變成平等、相互扶持的關係，試著了解他們的處境與想法，以朋友的角色分享過去的生活經驗，而不是以長輩的角色，喋喋不休的勸告。試著與子女成為朋友而不是只作父母，如此才有助於維持良好的親子關係。

由於世代間的差異，我們與子女的教養態度或是技巧可能會有差異，所以當子女在教養孫子女時，要學會尊重子女，最好遵循不干涉原則，更不要在孫子女面前批評父母的教養方式，而是在孫子女與其父母關係緊張時，應適時的作為兩代之間溝通的橋樑，幫助解決紛爭。所以作為祖父母，要當子女教養下一代的助力而非阻力。

若是家庭經濟負擔得起，最好選擇居住空間較寬敞的房子，畢竟老年人的生活習慣、作息，與年輕一代不



一樣，若是房子太小，缺乏個人生活空間，容易互相干擾，也會降低家庭生活品質，更容易產生摩擦。

三代同鄰，各自擁有自主空間

採「三代同鄰」的居住型態，子女就住在附近；白天，我們能協助照顧年幼孫子女，子女就不用每日匆匆忙忙的趕到保母家、安親班接送孩子，能安心上班，也讓我們有機會每天與子女、孫子女互動、聊天；晚上，孫子女同父母回家後，我們還能保有自己的清閒時間，生活作息也比較不會受干擾。如果我們的身體狀況比較不好時，子女又能就近照顧我們。這樣的居住型態，可以彼此照顧又不會互相干擾，還可以避開三代同堂的生活衝突問題；我們既可以維持原有的生活方式，擁有自主空間，還能保持與子女的親密互動，也比較有安全感和歸屬感，有助於三代凝聚力。只不過我們需要有足夠的經濟能力。

夫妻獨居，生活簡單寧靜

若只有夫妻倆同住，生活比較簡單、寧靜，平常時候不用再爲了兒女孫子輩等家庭瑣事煩惱，可以依自己喜歡的方式過生活，再度享受兩個人的世界。



只不過萬一有緊急意外事件發生或需要支援時，子女可能無法就近照料或幫忙，尤其是夫妻之一罹患疾病需要長期照顧時，照顧的工作往往落在健康的另一半肩上，若是長期每天24小時照顧生病者，照顧者的身心負荷極大。因此，照顧者得先把自己照顧好，才有能力照顧生病的另一半，而且不要獨自承受壓力，應該讓兒女孫子輩分擔照顧職責，並且尋求社會資源的協助，善用喘息服務，減輕照顧壓力。

不與子女同住，使得相處機會減少，互動越少，關係就會日漸疏離，可透過各種方式增進代間情感，例如：我們可以主動打電話關心孫子女，主動安排家庭活動增加相處時間，促進家庭凝聚，或是接受邀約參加孫子女的學校活動，增進家人間的情感交流。



夢想桃花源的行前預備

島內遷居夢

身邊很多朋友對退休生活充滿綺麗夢想，計畫退休後找個自己喜歡的地方，過自己想要過的生活，特別是平常生活於擁擠的都市，更希望能遠離塵囂，歸隱山林，終日徜徉在大自然的懷抱裡。只不過有人在投入金錢與精力之後，才發現夢想與現實是有差距的；像是許多人在健康亮警訊後，才考慮醫療的重要性。

因此建議大家退休之前，最好每個季節都到未來考慮移居的地方短期旅宿，體驗當地的生活，並且事先安排好新生活計畫。至於哪個地方最適合安度晚年？每個人考量的點不同，有人考慮環境、景觀、氣候，有人注重生活機能，有人在乎物價、生活成本。世界衛生組織（WHO）提出八個高齡友善城市指南：無障礙與安全的公共空間、大眾運輸、住宅、社會參與、敬老與社會融入、工作與志願服務、通訊與資訊、社區及健康服務，可供大家參考。



移民新國度

許多人會考慮退休之後移民國外，有些是想一解思念子女、孫子女之苦，希望能享受親眼看到孫子成長的樂趣，而不是只從越洋電話中聽到他們成長的點點滴滴，所以選擇移民依親；有些則是嚮往國外舒適的生活環境、從容的生活步調，因而計畫退休移民。不過，當他們對移民充滿美好的期待，打算開始好好享受退休生活時，才發現離開自己熟悉的生活環境，新的挑戰才開始：需要使用新的語言，適應不同的國情文化，要想辦法認識新朋友建立新生活圈。所以，建議你在計畫移民前，先想想自己準備好了嗎？

計畫移民前，先問問自己下列問題：

- 1 你研究過這個國家嗎？是不是至少到這個國家旅行過二、三次以上？在不同季節造訪過這個國家？
- 2 家人們對於你移民到這個國家的反應為何？
- 3 你有很強的忍受力嗎？是否有任何事可能會讓你打道回府？
- 4 你願意學習新的語言嗎？
- 5 你願意當少數民族嗎？
- 6 你能夠適應不同的生活模式嗎？



養老房事新趨勢

這些年來，老年居住安排有了其他選擇，若是經濟能力較佳，且生活能夠自理者，可以選擇入住老人住宅，例如台北市陽明、朱崙老人公寓，中山老人住宅；高雄市崧鶴樓等。另有針對經濟能力豐厚的退休族群規劃的高級銀髮住宅、養生村，這類住宅標榜提供全方位的服務，若沒有準備相當充裕的老本或雄厚的退休金，可能無法長期進住。另有一些機構式居住選擇，例如生活無法自理或是輕度失能的長者，可考慮住進養護中心。

無論哪一種住宅、機構，都有其優缺點，辛苦了一輩子，如何為自己挑選優質的老年生活環境？建議掌握安全、健康、快樂等要點，才能住得安心。

我們這一代除了長壽，教育程度較高，也有比較充足的經濟資源，父母送給我們最好的一份禮物，就是讓我們有機會提早想想自己的老年生活要如何安排，能夠優雅的準備進入老年。



老年居住安排的社福資源：（列舉如下）

1 政府機構

- ★內政部社會司老人福利服務：提供老人安全養護機構查詢及評鑑報告。

網址：<http://sowf.moi.gov.tw/04/new04.asp>

2 民間資源

- ★中華民國老人福利推動聯盟：提供完善照顧服務資源相關資訊。

網址：<http://www.oldpeople.org.tw/Default.asp>

- ★弘道老人福利基金會：弘揚孝道、社區照顧、不老夢想。

網址：<http://www.hondao.org.tw/about.php>

- ★曉明社會福利基金會：整合各類資源，如：老朋友專線-老人諮詢服務中心、居家服務支援中心、日照中心、樂齡學習中心等。

網址：<http://203.72.96.239/home.aspx?s=0&t=1&i=186>

- ★門諾基金會：社區日托、失能者服務、獨居者服務。

網址：<http://www.mf.org.tw/Default.asp>

3 銀髮住宅

- ★台北市陽明老人公寓，網址：<http://www.hangan.org.tw/about01.aspx>

- ★台北市朱崙老人公寓，網址：<http://www.cthyh.org.tw/longcare/j1/index.htm>

- ★台北市中山老人住宅暨服務中心，網址：<http://www.zselder.blogspot.com/>

- ★新北市五股老人公寓，網址：http://www.sw.ntpc.gov.tw/_file/1588/SG/25073/D.html

- ★高雄市崧鶴樓，網址：<http://sh.org.tw/>





樂齡生活，愉快慢活

愉快的事慢慢做，享受當中的樂趣

「退休後，要和我先生去南部買塊地種菜啦！自己種自己吃比較健康，運動一下筋骨，還可分給親朋好友！」

陳太太（板橋人，53歲）

「年輕的時候沒有錢，蜜月也沒去，只有在家看電視，現在我要和我牽手一起走世界，二度蜜月！」

王先生（埔里人，60歲）

「之前小孩還小，工作又忙，全家都外食，退休後我要幫全家帶便當，順便一圓大廚夢，希望可以變阿寶師！」

蔡爸爸（屏東人，57歲）

旅人中繼站：退休

青壯年時期，工作與家庭兩頭燒，時間與精力都不敷使用，很多數人內心應該都想過：「好想快點退休！」。一晃眼，真的從工作崗位退休後，每天空出大把大把的時間，這時若有正向的中老年模範，為我們提供退休生活的指引，將更能享受老年生活帶來的悠閒與愜意，做個「樂齡人」。

1946年到1964年出生的戰後嬰兒潮世代，被譽為「創造者」（constructor），為世界帶來的禮物包含了電腦、成衣、手機…等等；在臺灣，這波嬰兒潮也是臺灣經濟起飛的主力、經濟奇蹟的推手。當邁向中老年的退休期，有別於其父母輩視退休為隱居，嬰兒潮世代不再是看著祖父母或父母的背影，想像黯淡的老年生活，而是以創造者的觀點，開創出不同於以往更饒富趣味的新中老年生活面貌。

夫妻誰先退休對婚姻生活有影響嗎？美國研究退休的學者，曾將夫妻分組，以「夫或妻」和「退休或工作」這兩種狀態，比較哪一組對婚姻最滿意，結果發現，「夫妻皆退」的類型，婚姻滿意度最高；「夫退休妻工作」



的類型，婚姻滿意度最低。若分開來看，「夫工作妻退休」組的丈夫，婚姻滿意度最高，婚姻爭執最低；「夫工作妻退休」的太太，婚姻滿意度也高於其他組別。因此，若夫妻雙方的職涯生活可以互相討論與配合，就選擇夫妻一起退休吧！

夫妻動動腦

以下是現代樂齡人默默在做的36件事，你可以參考、實踐後，繼續創造更多可以让你活得快樂的挑戰與體驗，讓你的老年生活擁有百分百的滿足愉悅。



樂齡人默默在做的36件事

- 1款活化腦筋的益智遊戲
- + 2項發揮所長的志工服務
- + 3盆有機自種的蔬果香草
- + 4種未曾嘗試的服裝造型
- + 5處居家私宅的角落設計
- + 6樣保健身心的運動鍛鍊
- + 7道幸福回憶的手感料理
- + 8條幸福小旅行的路線規劃

合計36項

第37~∞件事由你定義！

生活巧思：生命就該用在值得的事物上

夫妻在新婚或育兒階段，因時間資源不足，多半需要精簡而快速完成家務工作；退休後，將家務工作變得「繁雜化、趣味化」，因為家務工作其實就是每日生活的縮影，悠閒地泡一杯咖啡，其實是完成了部分的烹調工作，開車和另一半去兜風，這是完成接送的家務工作。

做家事是關心家人的方式，退休後分工合作，夫妻一起分擔家事，不僅做得更有效率，也有更多相處的時間。

在尋常家務中創造趣味

退休後，少了時間壓力，多了時間資源，在尋常的家務工作中找出趣味，在關愛家人的同時，亦能尋找人生下半場的興趣。飯前擺碗筷，可以是單純將碗筷就定位，但何妨隨季節心情而稍做變化？不同風情的餐桌布置就此產生。

採買與烹調的家事，可以因怕麻煩而以外食取代，但何妨在閒暇的早晨，花兩小時逛逛充滿



活力的傳統市場，買條新鮮的魚，回家研究昨天電視或網路上找到的料理步驟，細細地刮鱗去腥，吱吱作響地爆香薑片，下魚煎至兩面黃，切幾段三星蔥，倒幾勺家鄉味的醬油，一點點的等待，然後在飢腸轆轆中，夫妻一起體會暖胃貼心的幸福。

花整個早晨，只為燒一條魚的從容，是中老年階段獨享的奢侈幸福。跳脫日常的思考，做家事時多一點趣味，對自己和家人好一點，因為值得你這麼做。

健康與否影響婚姻品質

許多專家學者也很好奇這個階段家務工作和婚姻的關係，研究發現，不管先生退休與否，只要先生分攤更多家務工作，夫妻雙方的婚姻滿意度就越高；至於做多做少與公平感受的關聯，研究結果則男女有別，先生做越多家務，公平感受越高；有趣的是，太太則是做越少家務，公平感受越高，而當家務感受越公平，自己越健康，丈夫也越健康時，太太的婚姻滿意度就越高。所以，為了值得的家人和自己，讓日常生活成為特殊而精心的時刻，多做家事，是一個好選擇。



健康的身體在各個生命階段都是非常重要的，而學者發現，退休後的健康問題是婚姻品質下降的主要因素，退休後的一方健康越差，另一半將接手越多家務工作。國內以退休老師為樣本的研究顯示，當夫妻雙方的健康狀況越好，家務感受越公平，太太的婚姻滿意度越高。

中老年階段，除了要適應退休事件帶給身體的變化，可能同時面臨更年期的到來，還有照顧長輩的責任，因此保持身體健康，對夫妻雙方都是重要的課題。



下半場的悠閒：愉快的事慢慢做

參與休閒活動有助成功老化

休閒，就是做了會讓人愉快的活動。中老年生活擁有充裕的時間，愉快的事情更可以慢慢做；從事休閒活動可以維持健康，防阻老化，擴大生活圈，帶來創造力與成就感；不僅紓解壓力，增加情感的交流，還可提高中老年生活的滿意度。參加休閒活動的頻率越高，不但生活滿意度越高，生活的適應能力也會越好。休閒參與，成為成功老化的必經途徑。然而，老人的行走能力與使用交通工具的情形，會影響其休閒活動類型的選擇。

國內研究老人的學者陳肇男發現：看電視幾乎是所有老人都有的休閒活動；其次為聊天與陪孫子女玩，為50%~60%；看報紙、禮佛與靜坐的約有40%。可見從事傳統與靜態休閒活動居多。其他學者則發現：長期持續參與運動型的休閒團體，綿密的人際互動可以讓人建立更好的自我概念，且參與者多數高度肯定運動帶來維持或促進健康的生理效果。如果老人平日以興趣或嗜好、種花或園藝盆栽等為休閒活動，較容易感受到休閒活動帶來的成就感。



經營手足與友伴關係

除了上述活動，社交型的休閒活動也很重要。青壯年時期，隨著結婚所產生與配偶的互依互賴，可能取代原生家庭兄弟姊妹的相互支持，而使聯繫頻率下降。但進入中老年階段後，手足關係對身心支持的重要性越發重要，特別是沒有結婚或沒有子女者，手足將成爲照顧生活起居以及分擔心情點滴的重要情感支持。試想：人生中最長的一段關係是和誰的連結？父母？配偶？子女？其實，家庭關係中能持續久遠的，最有可能是與兄弟姊妹的手足關係，親子和婚姻關係都不如手足關係來得長久，而退休後，因時間變多、照顧父母等因素，與兄弟姊妹的聯繫也將更頻繁。

除了家庭內的支持，友伴所串起的社會網絡，也是中老年階段的重要支撐。研究顯示，參加多樣活動可讓自己有更多朋友，增加與社會的隸屬感，對生活滿意度與士氣也有提升作用。



第二人生：半家半X的生活

日本作家塩見真紀在《半農半X的生活》這本書中提及，「一定有一種人生，在做自己的同時，也能夠貢獻社會」，書名中的「X」是指才能與使命。作者大力提倡的是一種半自給自足、農業和理想工作齊頭並進的生活方式，而退休居民亦可以半農半X的方式展開充實的第二人生。

我與另一半可能擁有什麼樣「半家半X」生活

我的「半家半X」可能是…

我另一半的「半家半X」可能是…

青壯年工作階段，因時間資源的擠壓，要兼顧工作與家庭的平衡，並不容易的；退休後的中老年生活，少了工作角色的競爭，有較多時間可以好好經營家庭中的角色，例如子女、夫妻、手足、祖父母…等等，還有友伴、志工、義工等社會參與的角色。

在以家庭為主軸的生活時段外，如果能透過休閒活動或社會參與的方式，將自己的興趣或專長再度反哺給社



會，除可增強自我的價值感，也延續了對社會的責任，這就是樂齡人可以追求的「半家半X」的生活。

在沒有朝九晚五的工作之後，完全空白的時間反而需要規劃與自律，才能維持固定的運動量以及生活重心。許多過來人叮嚀：「要活就要動！」不管是參加休閒活動、做家事、照顧長輩或孫子女…，要找事情做，千萬不要讓自己太閒。

慢活：享受當中的樂趣



國人平均壽命逐年增加，退休後的中老年時光也相對延長，這段得來不易的悠閒生活，不論是回歸家庭做家事、跟親朋好友一起從事休閒活動，或者投效社會參與，各種愉快的事情都可以慢慢做、夫妻一起幸福做；要接受身體老化帶來行動變慢的事實，將生活步調放慢，沒做完也沒關係，因為在活動的同時，能享受當中的樂趣，才是最重要的。

還想不到要做什麼嗎？試看看從下面提供的食譜開始，煨一鍋幸福吧！



煨一鍋幸福

★材料：

精挑細選土雞腿2支、開口吐沙不沉默的蛤蜊半斤、老闆送的愛心蔥8支、溫補安心薑8片、元氣米酒100cc、天然就好的水2400cc、健康好油2匙、胡椒粉、鹽、香菜少許、素材自然的蔬菜麵一包

★作法：

1. 挑一個心情好的早晨採買食材。
2. 找出砂鍋或厚底的鍋子，也可以請炒菜鍋代勞。
3. 雞腿剁八塊，蔥斜切成段，將蔥白和薑片送作堆，蔥綠等一下，將水燒滾備用。
4. 熱鍋，下油，油熱後，將蔥白及薑片以中小火煸出香味，蔥白稍微焦黃時加入蔥綠，繼續煸炒至焦黃狀。
5. 將雞腿肉下鍋，翻炒至肉轉為白色後轉大火，鍋邊嗆米酒，聞到米酒香後，加入熱水。
6. 湯滾開後，下麵條，湯再次滾後轉中小火，讓湯維持微滾狀態。
7. 煨6~10分鐘，煨期間將蔥段及薑片撈出。在鍋邊耐心等待的空檔，找兩個古早味的碗，等著待會兒隆重上場。
8. 起鍋前加入蛤蜊，加鹽巴、灑胡椒粉、撕碎香菜末，天女散花裝飾於上。
9. 輕輕呼喚心愛的人，小心端至跟前，一起品嚐時間煨出的幸福。



第四部分

新約定

——手牽手，一起走

婚姻是一生的堅持！每一個婚姻都會經歷關卡，解決的關鍵不是愛的感覺，也不是因為配偶如何才愛他，而是下定決心去愛對方，無論如何都愛他。婚姻關係的珍貴也在於彼此給對方這樣的承諾，若能抓緊這一點，愛就能持久。



規劃屬於你們的相伴旅程

夫妻關係是中老年階段最重要的人際關係，此時期的婚姻關係是一種「老伴式」的關係，取代結婚初期「愛情式」的關係。特別在孩子離家，夫妻從各自的工作崗位退休後，相處時間變多了，生活重心回到對方身上，是彼此最重要的生活伴侶，因此，美滿的婚姻關係在中老年階段更為重要，需要適當經營。

回想在人生的旅程中，那些只屬於你們兩人的時刻，相遇、相戀、承諾共組家庭，開始夫妻兩人相伴的旅程，你們牽著彼此的手，共同為家庭努力。上班、存錢、買房子；隨著子女相繼加入，父母年事漸高，肩負的責任越來越重，你們牽著的，變成了小孩和長輩的手，而忽略了牽起另一半的手，一起欣賞人生沿途的風景。

好久了，是不是幾乎都忘了彼此手心的溫度？是不是你們都先關注孩子需要什麼？家裡需要什麼？因為另一半一直都在身邊一起努力，一不小心就忘了留意他的需要。好久了，沒陪他看電影了！親愛的/她現在最喜歡吃的是什麼？這些年來，除了小孩和長輩適合和喜歡吃的之外，餐桌上有沒有彼此最喜歡吃的？

家庭心理學家班哲明·沙克(Benjamin Salk)說：「父母給孩子最好的禮物，就是彼此相愛。」請記得，花時間陪伴孩子很重要，但夫妻花時間相處更重要；不管孩子是多大大年紀，都需要相愛的父母。尤其是孩子大了以後，逐漸有自己的生活，夫妻可以放開牽著孩子的手，把眼光和焦點重新回到另一半的身上，牽起他的手，一起規劃人生下半場相伴的旅程。

良好溝通讓甜蜜增溫

不管結婚多久，不管婚姻建立的基礎有多完善，婚姻都需要維護，因為它不是靜止的；熱戀及結婚時的甜蜜並不會自動延續，婚姻的長久也不等於就是甜蜜美好。婚姻會變好變壞，全看你怎麼做。



夫妻之間要維持長久的感情高潮，並不容易；但是維持長久的感情穩定，則是很多人都能做到的。其中，夫妻間良好的溝通，扮演重要的角色。夫妻需要持續溝通、



檢視彼此在婚姻及家庭中所要扮演的角色，討論出夫妻雙方都同意的方式來經營家庭生活，共同決策，例如：老年時期的男性會變得較為感性，更在意夫妻間的親密關係，也較願意分擔家務事，此時夫妻就可以重新討論家務的分工。

有些夫妻結婚二十年，但從來不曾花二十分鐘安靜的坐下來，真正聽聽另一半的心聲。愛需要行動，也需要說出來，生活在一起並不必然可以使兩人維持親密關係，也不足以拉近兩人距離，一定要經常分享彼此的想法與感受，並互相尊重，一起學習、成長，才能在婚姻中維持親密關係。

夫妻要把愛和婚姻放在第一位，看重彼此的關係勝於一切，以彼此為關懷的焦點，尤其是子女長大離家後。如果你過去忙於工作和養育孩子，忽略了另一半，而使得你們的關係有些疏離或是經常爭執，現在是修補的好時機，因為你們有更多的時間相處，卻少掉了許多引起爭執的原因。

承諾快樂同行

在中老年階段，會有更多個人的自由時間，可以安排自己有興趣的活動，如舞蹈、畫畫；也會有較多彼此相伴的時間，夫妻倆可以一起做喜歡做的事，也可以一起培養共同的嗜好，享受彼此的陪伴，提供正向支持，更可以共同完成或支持彼此下一階段的夢想，如旅行、唱歌、開畫展...等。

試著常常相視大笑，抓住生活中所有的小快樂——看看以前的照片，回憶快樂的時光，做一道好吃的菜，打一通問候的電話給親朋好友，唱一首好聽的歌，都可以為生活帶來快樂；試著學習欣賞、享受和創造每天生活中小小的快樂，尤其年紀越大，生活的變化可能越少，更需要營造、累積這些小快樂。夫妻可以常常一起出去散步，天氣晴朗的日子，不妨牽著彼此的手到公園散散步，欣賞四季的變化。

當他需要獨處時，不要以為自己被拒絕，要尊重配偶的需要。夫妻可以彼此相愛、支持，但仍需要在許多事上各自進行或與他人合作，而不是只有彼此而已，況且雙方不同的生活經驗可以豐富夫妻關係。



夫妻要做到相愛而不依賴，勿過度依賴對方的陪伴與決定，要適度的安排共同及各自的時間與興趣，同時維持與其他親友的社交網絡。

我們夫妻要一起做的事 ...

- 1 每天擁抱 / 牽手
- 2 常常一起散步
- 3 共度一個沒有電視的夜晚
- 4 培養一項共同的嗜好
- 5 找個晚上看以前的照片，進行一趟回憶之旅
- 6 重遊戀愛時喜歡去的地方
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____



再次約定：牽緊彼此的手，兩人一起走！

請記得，婚姻是一生的堅持，每一個婚姻都會經歷關卡，解決的關鍵不是愛的感覺，也不是因為配偶如何才愛他，而是下定決心去愛對方，無論如何都愛他。婚姻關係的珍貴也在於彼此給對方這樣的承諾，若能抓緊這一點，愛就能持久。

回首結婚的那一刻，彼此交換誓約時的愛的感覺，當時你們承諾共同努力經營婚姻；之後攜手走過的人生旅途中，你們享受了快樂，也經歷需要很多努力渡過考驗與困難，才得以讓愛火繼續燃燒，因為你們仍堅持相愛。

現在，請繼續共同為彼此的幸福快樂而努力，許下承諾，未來的日子裡仍會手牽手一起走，緊緊的牽著！



我願意.....再次許下承諾！

我_____，將與你，_____

持續成為親密伴侶、最好的朋友，
我將會擁抱你、聽你說話和照顧你。

我會持續愛你，
儘管你的頭髮越來越少、腰圍越來越大。

我會珍惜我們在一起的時光，即使是在你白頭髮長出來
時幫你染髮的時刻。

讓我們在人生的路上彼此扶持，
我承諾會緊握你的手，然後另一手幫忙提購物袋。

讓我們彼此分享老花眼鏡和遙控器。
讓我們彼此相讓，但絕不放棄彼此。

隨著我們一起慢慢變老、慢慢長皺紋、慢慢頭髮變白，
我們的愛越加堅定，
讓我們每一天都在愛裡一起變老！

民 國 年 月 日





參考資料

新旅程：樂齡生活再出發

1. 達賴喇嘛 (2007)。轉念：達賴喇嘛的人生智慧 (4)。台北市：時報出版。
2. 趙燦華譯 (2007)。安大偉、安可蘭著。婚姻下半場：面對空巢期的八個挑戰。台北市：校園書房。
3. 林秀慧、莊璧光譯 (2003)。大衛·歐森、愛彌·歐森著。共創活力的婚姻：親密關係的十大指標。台北市：愛家文化基金會。

心感動：重做小倆口

1. 歐凱寧譯 (2012)。兩個人的老後。台北：時報出版。
2. 莊安祺譯 (2011)。小倆口經濟學。台北：時報出版。
3. 馬永年、梁婉華譯 (2011)。捍衛婚姻，從溝通開始。台北市：愛家文化基金會，再版。
4. 劉峯松 (2011)。走在婚姻的大道上～獻給所有人的泰瑞薩觀點 II。台北：玉山社。
5. 黃維仁 (2010)。傾聽就是愛。台北：愛家基金會。
6. 蕭英玲、利翠珊 (2009)。夫妻間的恩情與親密：簡度量表的發展。本土心理學研究，32，3-40。
7. 利翠珊、蕭英玲 (2008)。壓力下婚姻韌性的展現：夫妻情感與互動行為之影響。應用心理研究，38，151-172。
8. 利翠珊、蕭英玲 (2008)。華人婚姻品質的維繫：衝突與忍讓的中介效果。本土心理學研究，29，77-116。
9. 利翠珊、蕭英玲 (2008)。壓力下婚姻韌性的展現：夫妻情感與互動行為之影響。應用心理研究，38，151-172。
10. 李文英譯 (2004)。美滿婚姻77步。台北市：米迦勒傳播出版。
11. Frank, D. F., Julie, H. & Steven, R. H. (2006). *Forgiveness*



in Marriage: Current Status and Future Directions. Journal of Family Relations, 55, 415—427.

新行動：共築桃花源

1. 通用設計(2011)。2012年5月7日取自<http://www.housing.taipei.gov.tw/repair-1.aspx?CategoryGuid=490fcbda-7620-40a4-bb37-56cdb058052b>內政部(2010)。98年老人狀況調查摘要分析。2012年6月30日取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/list.html>
2. 許晉福(譯)(2010)。P. Selby著。50歲前要有的老後力：健康、營養、理財、照護。新北市：世潮。
3. 楊明綺(譯)(2009)。上野千鶴子著。一個人的老後。台北市：時報文化。
4. 呂寶靜(2008)。台灣老人參與休閒活動效益之初探。高齡社會的來臨成果發表暨學術研討會。
5. 張俊一(2008)。老年人運動休閒互動建構的社會意義。體育學報第41卷第4期，105-118。
6. 邢一欣(2007)。退休教師的家務參與、家務公平觀對婚姻滿意度之影響。國立台灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文，未出版，台北市。
7. 卓以定(2007)。三明治中年俱樂部。台北市：遠流。
8. 黃獻樑、陳晶瑩、陳慶餘(2007)。老人運動處方之實務探討。家醫研究，5(1)，1-16。
9. 野村敏哉，中沢晋(製作)，堤幸彥(導演)(2006)。明日的記憶【影片】。(取自東映株式會社，日本東京都中央區銀座3丁目2番17號)
10. 徐慧娟，張明正(2004)。台灣老人成功老化與活躍老化現況：多層次分析。台灣社會福利學刊，3(2)，1-36。
11. 陳肇男(2003)。台灣老人休閒生活與生活品質。人口學刊第26期，96-136。





12. 曾思瑜(譯)(1997)。林玉子著。經營一輩子的家：人生80的居住觀。台北市：胡氏圖書。
13. 葉光輝(1997)。年老父母居住安排的心理學研究：孝道觀點的探討。中央研究院民族研究所集刊，第83期，121-168。
14. 孫時敏、張文煒(譯)(1993)。J. K. Belsky著。掌控中高齡：後中年期的生涯規劃。台北市：中華。
15. Do You Have a "Livable" Home. (2011). Retrieved April 8, 2012, from <http://www.aarp.org/home-garden/livable-communities/info-07-2011/is-your-home-livable.html>
16. Golson B. (2010). *Best Places to Retire Abroad*. Retrieved April 8, 2012, from http://www.aarp.org/home-garden/livable-communities/info-07-2010/paradise_found.html

新約訂

1. 新加坡政府家庭及社區發展網站Family and community development — marriage central(2012)。WDDING VOW2.0。2012年6月30日，取自<http://www.marriagecentral.sg/EternalFlame/WeddingVow20/tabid/75/Default.aspx>
2. 林如萍等編撰(2005)。樂齡向前行！：老人家庭生活教育手冊。台北市：台灣家庭生活教育專業人員協會。
3. 許惠瑀譯(2003)。60分鐘改變你的婚姻（原作者：Rob Parsons）。台北市：愛家文化基金會。
4. 蔡文輝（1998）。婚姻與家庭：家庭社會學。第6章，第10章。台北市：五南。
5. 郭靜晃、吳幸玲譯(1994)。發展心理學：心理社會理論與實務（原作者：Philip and Barbara Newman）。台北市：揚智文化。（原著出版年：1975）。
6. 施寄青譯(1989)。高齡的魅力-培養積極的老年人生觀。台北市：遠流出版社。



心約定：牽手新旅程：中老年世代婚姻教育學習手冊 / 邢一欣等編撰；林如萍主編。—初版。—臺北市：教育部，民101.09
面：公分
ISBN 978-986-03-3777-8(平裝)
1.婚姻 2.生活指導
544.3 101019482



心約定——牽手新旅程 中老年世代婚姻教育學習手冊

出版機關 教育部
發行人 蔣偉寧
主編 林如萍
編撰群 邢一欣、江麗瑩、余佳玟、林亞寧、林韻茹、許承德、黃秋華、楊偉昱、戴秉珊（姓名按筆畫排列）

美術設計 耶麗米工作室
插圖 薛慧瑩
網址 <http://www.edu.tw>
電話 02-77366666
定價 100元
初版 101年9月

其他類型版本說明：本書同時登載於教育部網站，網址如下：
http://www.edu.tw/publication_list.aspx

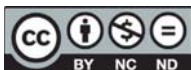
展售處

- 五南文化廣場
地址：400臺中市中山路6號，電話：04-22260330#820、821
- 國家教育研究院教育資源及出版中心
地址：104臺北市和平東路一段181號，電話：02-33225558#173
- 教育部工消費合作社
地址：100臺北市中山南路5號，電話：02-77366054
- 國家書店松江門市（秀威資訊科技公司）
地址：104臺北市松江路209號，電話：02-25180207#17
- 三民書局
地址：100臺北市重慶南路一段61號，電話：02-23617511#114

著作財產權人：教育部

G P N : 1010102022

I S B N : 978-986-03-3777-8



本編著係採用創用CC「姓名標示—非商業性—禁止改作3.0台灣」授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/tw/>