

# 目錄

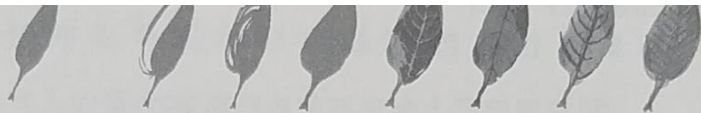
## 自序

6

## chapter one

### 享受下半場的態度

年輕與老年兩極中的出路	10
如何不成為死板的老頭？	13
精彩下半場	16
滿了汁漿的日子	18
善用自己的強項	20
活到老、學到老	23
路直路彎	25
學會謙卑	28
學習與新時代接軌	31
樂於施予	33
文字的傳承	35
做一些感動你的事情	37
前人為我、我為後人	39
中年的妙趣	42
快樂的人生下半場	44
過了上半場，你了解自己的性格嗎？	48



## chapter two

### 負面不等於可恥

中年一定會出現危機嗎？	82
正面看中年人的壓力	90
如何面對中年的失落感	92
情緒突然來襲	94
我有一扇窗	96
以退為進	98
跟老人家拜年有感	100

## chapter three

### 「失去」的「得著」

接納自己的本相，與自己過去作朋友	104
中年成為孤兒的滋味和反思	106
如果只餘下你自己	109
捨棄對中成人的挑戰	115
電腦上的記憶失去的滋味	118

## chapter four

### 回望過往的勇氣

當發現自己上半生不是自己期望之後	122
人生閱歷與閱讀	125
與下一代說起舊事	127
另類舊地重遊	130
舊照片	132
享受「一去不返」的美好時光	134
上帝的男高音	136
舊同學聚舊與遺憾感來襲	138
小心重遇初戀情人	140

## chapter five

### 重新學習與別人相處

我牽著誰的手	144
與年老母親相處的秘訣	146
結婚三十周年有感	148
看見下一代成功的快慰	150
伴兒女成長	152
退休後的安排與家庭角色	154
成就的定義	157
工作場所面對新一代同事	160
與年輕人合作多好	163

## chapter six

### 別讓身體的軟弱成為你的限制

男人女人的更年期	166
面對身體衰敗的積極態度	170
祝君身體健康	173
他朝君體也相同	175
我的車又有小毛病了	177
老餅之歌，你中幾多？	179
當身邊的親友有癌症	182

## chapter seven

### 規劃全新的生活

你想提早退休嗎？	186
我是「金齡男士」	188
平淡見精彩	190
這樣生活很好	192
生活質素的追尋	194
DIY的樂趣	196
消耗時間來征服空間	198
生命的第二個循環	201