

# 人生的秘訣

- 送給退休的朋友們...



# 人生的秘訣...六個字

## 中年以前**不要怕**，中年以後**不要悔**。



### 及時行樂

只要體力允許，想去的地方就立刻去吧！  
莫等到走不動時後悔、遺憾。

只要有機會，

多與老同學、老同事、老朋友聚聚！  
聚不在吃，怕的是時間不多。

### 退出股票市場

股票上漲，血壓上升，想買買不到。  
股票下跌，心裡慌慌，想賣賣不掉。  
鈔票是賺不完的，把機會讓給年輕人吧！

存在銀行的錢不一定是你的，  
該用的時候要用，臨老要善待自己。



想吃什麼，就吃什麼，快樂最重要。

想吃的、愛吃的食物分爲兩種：

對自己健康有益的，要常吃、多吃、但不是全部。

對自己健康無益的，要少量、偶吃、但不是不吃。



不想吃的、不愛吃的食物偶而也要吃一點點，  
平衡營養。



樂觀看待生病、往生有錢、沒錢、有權、沒權都要經歷生、老、病、死的過程，無一倖免。

有病時不必害怕、不用擔心，  
把後事交待好，隨時可走，了無遺憾。

把身體交給醫生，把生命交給上帝，把心情交給自己。

如果擔心能醫好疾病，那就擔心吧！  
如果擔心能延長壽命，那就擔心吧！  
如果擔心能換得快樂，那就擔心吧！



### 兒孫自有兒孫福

對於兒孫的事，耳朵可以聽，  
眼睛可以看，但嘴巴不要說。

### 原則是：

說了無效的事不說，做不了的事情不做，  
被動的事要看情形，兒孫獨立是你福氣。



一天要做三件事，  
第一要笑，第二要微笑，第三要哈哈大笑。

精彩的人生總有精彩的理由，  
笑到最後的才會笑得最甜。

笑一笑，海闊天空  
人生中，總有起跌。  
既然你不會因為水蒸氣上升而雀躍，  
你為何要為下雨而憂傷呢？

堅持每天做適量運動，充足睡眠，  
並保持心境平和及開朗。

### 顧好四老

老身：多注意健康資訊，保養全靠自己。

老本：自己賺來的鈔票，要自己保管好。

老伴：另一半要多珍惜，有一個會先走。

老友：見面機會要把握，只會愈來愈少。

與其臉紅脖子的罵人，

不如用優雅的方式，看起來比較不失禮。

*End*

