

老前生活整理: 預約優雅後青春



[老前生活整理: 預約優雅後青春_下载链接1](#)

著者:坂岡洋子

出版者:麥浩斯資訊股份有限公司

出版时间:

装帧:平装

isbn:9789865680350

日本熟齡族人手一本

未來想過什麼樣的生活，從現在起，開始準備吧！

城邦媒體集團首席執行長 何飛鵬

老人及失智症照護專家 李光廷

弘道老人福利基金會執行長 林依瑩

春禾劇團藝術暨教學總監 郎祖筠

台北榮總高齡醫學中心主任 陳恭亮

魅麗雜誌發行人 賴佩霞 幸福推薦（依姓氏筆劃排列）

“住在有如垃圾屋一般的家，是無法安心養老的！

想迎接有品質又舒適的熟年生活，

就要趁現在，做好「老前生活整理」的準備。”

日本TBS電視台、東京電視台、NHK電視台、朝日新聞、讀売新聞、各大雜誌報導

日本亞馬遜老年/健康/教養類暢銷書，日本樂天讀者4顆星好評

二級建築師，照護支援專家，「老前整理」的倡導者——坂岡洋子

>>你注意過這些問題嗎？

?充滿回憶的物品，還能用卻用不到的東西，不知不覺堆滿了角落！

?櫥櫃裡塞滿東西，卻因外面雜物堆太滿擋住門，很難拿出來只好買新的！

?想要著手整理，另一半不願意配合，搞得自己很累有沒成效，怎麼辦？

?父母家開始變亂，可能就是健康出現問題的警訊！

>>本書有系統地教你：

?輕鬆完成老前整理的5大訣竅 → 「會用到」和「還能用」不一樣

?老前整理要知道的人情世故 → 女兒可以幫父母丟東西，媳婦最好別這麼做

?捨不得丟掉充滿回憶的物品 → 利用重要度評分表，從無關緊要的小東西開始丟起

針對熟齡生活最容易碰到的問題，

提出預先準備的概念、做法及實際建議，

提醒讀者現實情況中容易被忽略的問題，

不論現在自己的記憶力多好，身體多健康，總是注意養身運動，常備藥物以應不時之需，

把許多在現在就可以思考的事，放到明天或是等老了之後再說再做……

當「萬一」或「意外」發生，很有可能會打亂自己或是親人的生活。

老去是每個人必經的過程，
與其擔心因生病或老化行動不便，讓生活變得不便或需要倚賴他人，
其實你可以在老前、老中、老後的各個階段，做好充分的準備，
預先整理好物品、空間、人際關係甚至親友情感，
將生活、空間和心理都收納整理妥當，
用不到的、長年收集數量龐大到無處可放的物品，
簡化成滿足生活所需的項目，安排好個人物品的歸宿，預立遺囑，選擇告別的方式……
即使年紀漸長，也不用擔心自己有一天倒下，生活變得一片混亂，
並能自信且優雅地享受愜意舒適的後青春生活。

作者介绍:

坂岡洋子

Kurasikaru公司負責人。日本最具權威的「老前整理」顧問

過去從事室內設計工作，某次在因緣際會中接觸到無障礙空間的設計案件後，開始關注老人照護的現場。進而體認到高齡者家中普遍有東西過多的問題，故開始提倡在身體健康時就要提早對居家環境和態度想法進行「老前整理」的觀念。

吳虹儀

政治大學英文系。東京外國語大學國際學程

就讀政大英文系時意外前往東京，度過一年迷你聯合國般的交換留學生活後，從此展開中英日三國語言交錯的口筆譯人生。現為自由譯者，兼營老街民宿，育有一女，日日充實。期許有天下筆能如行雲流水，開口就能句句成章。

目录: 推薦序

前言 在宛如垃圾堆的家中，是無法安心養老的

【漫畫】

照顧生病母親的兩兄弟

第一章

為什麼現在就要做「老前整理」

老前整理的好處

年過80，就開始捨不得丟東西

了解什麼是「老前整理」

思考東西增加的原因，並訂出整理的期限

訂下標準，從舊的東西開始丟起

決定備用物品的適切數量

家中整理乾淨後，就要想要努力維持整潔

進行老前整理時，也要珍惜人際關係

【漫畫】

以記憶力為傲的老太太
你會帶什麼去呢？
喜歡蒐集藥品的老先生
哪一個比較顯眼？

有一天，突然……！！

◆輕鬆完成老前整理的5大秘訣

- ① 不必一次全部做完
- ② 一開始不必追求完美
- ③ 家人的東西不要亂碰
- ④ 開始動手整理前先別急著買收納用具
- ⑤ 「會用到」和「還能用」的差別

第二章

開始嘗試老前整理後的發現 [實踐篇]

丟東西時的思考方式

人際關係也該開始「老前整理」了

如何整理每日增加的紙類單據

試著從廚房用品的減量做起

【實例】

趁著整修家裡的時機，嘗試了老前整理

——三浦佐江子・正彥夫妻的例子

【煩惱諮詢篇】無法整理的人的煩惱

煩惱1. 無法踏出第一步

煩惱2. 捨不得丟掉具有紀念意義的物品

煩惱3. 老公不願意幫忙

煩惱4. 整理途中遇到困難，無法達到「窗明几淨」的目標

【漫畫】

收納空間都滿了

捨不得丟掉具有回憶的物品

老公不整理

從小東西開始丟起

【番外篇】父母的家，該怎麼整理？

案例1. 一個人住的父親家裡，亂到連坐下的地方都沒有……

案例2. 母親過世後的公寓退租，花了整整一個月的時間整理

【漫畫】

父親的嗜好

母親過世後

第三章

為了住院及接受照護做準備的老前整理

住院包和常備藥品要放在誰都找得到的地方

緊急避難包和住院包要各自準備一份

提早改造居家環境，坐輪椅也不擔心

父母家裡開始變亂，就是黃色警訊

女兒可以丟的東西，媳婦不要碰

男人很少想到未來需要照護的事

搬棉被開始覺得吃力時，就差不多該準備接受照護了

有想送人的寶貝，請趁早送

不清楚父母的經濟狀況，就沒辦法估算照護費用

關於錢的事情，要整理清楚留下紀錄

管理父母的財產，帳目要透明清楚

葬禮的事情，最好能早點安排

【漫畫】

來準備住院包吧

回老家探親時……

【Column】日本的成年後見制度—未來型與轉換型

※何謂權利擁護中心

第四章

為了珍惜老後的自己而做的老前整理

西元2025年，團塊世代將成為高齡銀髮族

人在60幾歲時，還來得及換環境

承認自己變老的事實，考慮縮減居家空間的可能性

只保留真正必要的東西也能營造舒適的生活，學著對自己好一點

【漫畫】

2222年的日本？

只要承認自己老了……

第五章

為了傳遞想法而做的老前整理

末期醫療、延命治療的方向性留給本人自己決定

製造機會，討論關於「重症末期」的話題

葬禮通訊錄，要和住院通訊錄一起準備

葬禮是為了留在世上的親人而辦

關於佛壇及墓地的老前整理

處理父母的家令人心情沉重

讓父母和子女都輕鬆的老前整理

人生中的重要日子，是思考如何快樂迎向人生終點的好時機

進行老前整理時，要從老年生活到辭世後的事都列入考慮

【漫畫】

父親的遺言

父母的寶物

終活開始！！！！

父母的相簿

寫在最後

．．．．． (收起)

[老前生活整理: 預約優雅後青春_下载链接1_](#)

标签

青乐

生活

xh

评论

[老前生活整理: 預約優雅後青春_下载链接1](#)

书评

[老前生活整理: 預約優雅後青春_下载链接1](#)