

# 《老前生活整理:預約優雅後青春》

## 图书基本信息

书名：《老前生活整理:預約優雅後青春》

13位ISBN编号：9789865680351

作者：坂岡洋子

页数：168

译者：吳虹儀

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《老前生活整理:預約優雅後青春》

## 內容概要

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。

# 《老前生活整理:預約優雅後青春》

## 作者簡介

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。

## 書籍目錄

### 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

不必一次全部做完

一開始不必追求完美

家人的東西不要亂碰

開始動手整理前先別急著買收納用具

「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？

# 《老前生活整理:預約優雅後青春》

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！！

# 《老前生活整理:預約優雅後青春》

父母的相簿  
寫在最後

# 《老前生活整理:預約優雅後青春》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)