

# 接納， 心不受限

老了就是老了，我們沒有辦法停止身體的老化  
但可以改變想法，所有的不順心只是要提醒我們調整方向  
找出新的姿態、重新出發！



「變老」是自然現象，身體功能退化與無價值感  
是影響老年心理健康的關鍵因素。  
及早預備老、練習自我覺察與調整心態，用接納、  
正向的態度面對老後的轉變，有助於預防老年憂鬱。



接納，心不受限