

目录

- ix 序
xiii 自序

辑一 人生感悟

- 3 羊年新春感悟
6 我们幸福吗？
9 沉痛悼念之后
11 “失联”的联想
13 烟霾之害的感悟
15 一路走来
17 梦中梦
19 不同活法，不同结果
21 岁暮反思
24 你我可曾“数天数”？
26 百岁医生的启示
28 “第三龄”的梦

- 30 50岁后的“下半场”
- 33 人间曾来过
- 35 《四川依然》的联想
- 38 “心斋”、“坐忘”、“吾丧我”
庄子的生活艺术心理学

辑二 民生课题

- 43 人口老龄化的探讨
- 47 社会与个体“转型”的思索
- 51 独居生活的检视
- 55 人生难得 要坚强活着
- 58 心理健康不可忽视
- 61 “改变关键”待从头
- 64 个人转型中的“向内看也向外望”
- 68 “健康意识”始于己
- 71 新加坡人幸福观的探讨
- 75 营造“优雅社会”的反思
- 78 “追梦”与“幸福”的联想
- 81 我们的生活“美”吗？
- 84 新加坡是“最佳未来城市”的联想
- 88 心脑并用，共创美好未来

- 92 “幸福新加坡”是目标！
- 95 “新加坡人最冷漠”的反思
- 97 “任人唯贤”须重视精英的人格
- 100 公共领域“专才新计划”的思考
- 103 “未富先老”的反思
- 106 “价值观”决定一切！
- 109 岂能“就此轻生”？
- 112 “新加坡人长寿”的反思与启示
- 115 强化人与人之间的“亲和力”

辑三 生活小品

- 121 继承传统展魅力
- 123 “树高千尺总忘不了根”
- 125 《鸿雁》南飞
- 127 人歌合一
- 129 “江南Style”的启示
- 131 在海里“飞翔”
- 134 四个妻子
- 136 “小老弟聚会”
- 138 “两颗心”延迟老化的妙方
- 140 越老越美

- 142 学习说话
- 144 “灵魂伴侣”尤难得
- 146 最是动人慈母心
- 148 在的时候对我好!
- 150 天无绝人之路
- 152 千万别放弃!
- 154 是“努力”抑是“用心”?
- 156 温馨服务动人心
- 158 书香阵阵袭星洲
- 161 《新智文集》暖人心

辑四 终身学习

- 165 终身学习的启示与探讨
- 169 “结束”正是“开始”时
- 171 “第三龄”人士以学习丰富心灵
- 174 再创人生始于此!
- 177 交流学习“乐且雅”

辑五 乐龄课题

- 181 “年龄”的新诠释

- 184 百岁医生的“新老人观”
187 自我调适迎接人生“下半场”
190 与时俱进的“现代老年观”
193 延迟老化始于己

辑六 南大情怀

- 197 南大同学是一家
199 南大校友难忘南大
201 最是难忘“想当年”

辑七 诗歌

(一) 人生滋味

- 204 红尘客栈
205 如果
206 随蝶而舞
207 梦里梦外
208 又是中秋
209 “悲痛”——悼念MH370
210 举国哀悼
211 祝福

- 212 我
213 莞尔一笑成过去
214 此岸，彼岸
215 读月

(二) 激励人生

- 218 以往造就未来
219 我相信
220 “除了你”
221 心儿不曾老

(三) 学习之旅

- 224 独处
225 另类生活
226 腻在一起

(四) 南园旧梦

- 228 梦回云南园
229 新山、马六甲忆南大
230 永恒的爱