



# มาเป็น สูงวัย (สว.) ที่น่ารักกัน

10

ออกไปติดสังคม คบหาเพื่อนใหม่ หากิจกรรม  
ทำคลายเหงา ลดภาวะพึ่งพิงลูกหลาน

1

ผู้สูงอายุเคารพกฎทางสังคมไม่เบียดเบียนคน  
อื่น หรือมองคนอื่นในแง่ร้าย

9

จัดสภาพแวดล้อมของบ้านให้  
เหมาะกับการใช้ชีวิตในวัยผู้สูงอายุ

2

ปรับตัวตามยุคสมัยพร้อมเป็นผู้สูงอายุ  
ที่ทันต่อเทคโนโลยี

8

หมั่นดูแลสุขภาพอนามัย เรียนรู้  
การดูแลตนเองในวัยผู้สูงอายุ

3

เป็นที่ปรึกษาที่ดีและพร้อมที่จะ  
ให้คำปรึกษากับลูกหลาน

7

วางแผนการใช้เงินในบ้านปลายชีวิต

4

ไม่คิดน้อยใจ หากลูกหลานไม่ติดต่อมา

6

ยอมรับในความต่างของบุคคล

5

เป็นผู้ "ให้" มีพอและแบ่งปัน  
ไม่หวังสิ่งตอบแทน

