

## 安排適當生活

台北市南海路53號 張世昌

目前家庭制度已由大家庭制步入小家庭制，「養兒防老」的觀念已不適用。尤其是子女出國深造，在國外定居謀生者甚多，使年老父母留居國內，乏人照料。出國依親，子女忙於生活，奉養力不從心，使老年人生活有單調困苦之感。

### 豐年徵文



棋、太極拳表演等，總比倆口子在家裡還好。老年人的生活，自己也應該有適當的安置，楊森將軍活到九十多歲，他完全得力生活安置有方。

(1) 不斷的從事運動，許多人以為老年人不能運動，那是最大的錯誤。

(2) 保持有規律的生活，如早起早睡，如果老年人睡到日上三竿才起床，那就糟了。

(3) 放棄不良嗜好，如不吸煙、不喝酒、不打牌。

(4) 飲食要有節制，勿貪口福，如

諺云：「晚飯少吃一口，活到九十九。」

(5) 精神生活更重要，精神愉快，以及不發脾氣。雖然看來簡單，但許多人都做不到，願大家共勉！

### 徵文題目：

如何使鄉村都市化？

為適應時代環境，承認事實，最好設置自費養老院，並非使子女放棄奉養父母之責任。子女可依其經濟能力，代父母繳費，如使父母享受舒適生活。也可增加繳費，享受高級設備。

如在本省各縣市都有自費養老院，做子女的在外縣市工作，遇到父母生日，可以送禮物，到養老院拜壽，老年人團體祝壽，非常高興而熱鬧，也是略盡人子孝道。

老年人也有自己的團體生活，如遠足旅行、釣魚、下圍

## 中視週刊 舉辦 萬戶雙重大贈贈獎！

中國電視週刊社為答謝讀友愛護，擴大發行，特舉辦「萬戶雙重大贈獎」活動。即日起凡訂閱中視週刊一年，均可獲得大獎的機會，贈品有美律鋼琴、山葉電子琴、大同彩色電視機、電音、冰箱、洗衣機，以及飲水機、電動搖籃、手錶、電髮器、錄音帶、手鈎紗、洗髮精等五百多個。訂閱中視週刊一年僅花三五〇元，並贈送威娜洗髮精一瓶或女性必讀一本，任選一種。

中視週刊這項「萬戶雙重大贈獎」活動，為期三個月，凡已訂閱讀友也可增訂或續訂，都可以參加抽獎。中視週刊郵撥帳戶是15450號。