

精神與物質並重

——大甲鎮朝陽里鎮政路57巷15

林圭璧

現在的老年人，最大的恐懼就是被家人遺棄。那麼為子女，對老年人的生活應如何安置才妥善呢？今列舉數點參考。

(一)老人之生活與家庭制度有相當的關聯。我認為最理想的家庭制度，就是介於大家庭與小家庭間的折衷式家庭，直系親屬同居，有父母在應與父母同居，有祖父母在與祖父母同居，但旁系親屬宜分產分居。如此就不會發生人口過多或過少，老年人也有依靠。

(二)對老年人生活安排應出自孝心。對尊親應有飲水思源孝心，沒有上一代，就沒有這一代，孝心應出自內心，勿虛於外表。

(三)建立和洽的家庭。老年人的身體健康與否，往往繫於心理是否健全，家庭有了和洽的氣氛，可使老年人心理輕鬆愉快，身體自然就健康。

(四)安置老年人的居室。老年人的居室，儘可能的安排在空氣流通、光線充足，而且清靜的地方。

(五)適當地安排老年人勞動。碗來伸手，飯來開口，如此侍奉老年人，絕不是老人家的福氣。老年人需要適當的勞動，如輕鬆的打掃、整理花草、幼嬰兒的看顧等，儘可能分出一份，請老人家幫忙，如此相助，老幼相親，上下感情融洽，老人又有動動筋骨的運動機會。



豐年徵文

(六)對老年人飲食的照顧。對老年人的飲食要有正確的觀念，過去總認為供奉豐富的肉食才是孝順，然以現在的醫學觀點來看，老年人實不宜有太多的肉食，以新鮮青菜、水果配以少許肉食，反而較適合老人的需要。

(七)安排老人家多做戶外和社交活動，藉此舒展筋骨，充實精神食糧，有利身心健康。同時使老人家覺得自己仍然很受社會的歡迎，提高生活情趣，充滿快樂的人生。

由於工商業發達，兒女們各自就業，每天非常忙碌，無暇照顧尊長，這將使他們更為孤獨和淒涼。我們要怎樣才能讓老年人安享天年，應注意下列幾點：

(一)要有儲蓄：此時兒女多已成年，經濟上不必再替他們負擔，按月備足夠的養老基金，準備安度晚年的生活。

(二)要參加保險：兒女要贊助父母參加養老醫療保險，使他們的健康有更多的保障。

(三)要培養嗜好：老年人要養成淡泊寧靜的心志，凡事能自己動手的，都由自己來照顧。多做輕鬆的活動，如學習書畫琴棋，培養藝術生活的情趣，常跟同年齡的親友敘舊。

(四)建造老人社區：讓老年人利用養老基金終身租住或購置，並要設立照顧老人生活的服務中心，包括管理、醫療、康樂、交通、學藝等活動。

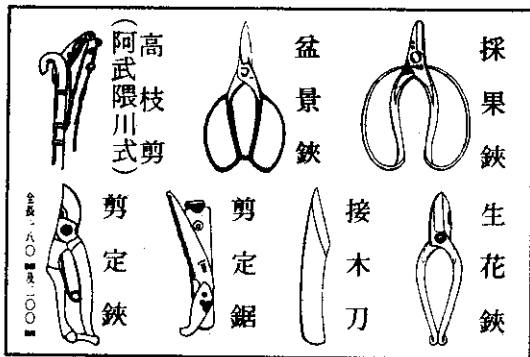
鼓勵參加娛樂活動

后里鄉后里綜合國中 王瀟瀟

日本岡恒牌高級園藝工具

鋼質最優秀！設計最實用！

其他：大梨鉗、葡萄鉗、高枝切鉗、刈込鉗、洋蔥鉗。



請認清商標，謹防假冒。

原裝進口，歡迎選購

經銷處：新高貿易股份有限公司

台北市峨嵋街68號 電話：3314190・3713208 郵撥台北市15195號

花、菜、果農友們的好消息

最佳的園藝肥料系列——

任您《選擇》《配合》使用

園藝專家最愛用	速效水溶性、微量元素完全配合	美國老牌風行數十年
日本國內業者最廣用	精緻持續性肥料，半年有效	三種公司新法製
造林、綠化最佳新武器	肥效持續三至五年，效果絕對卓越	三種公司新法製
海魚配製開花專用	促進花芽分化，效果宏大風評佳	美國製精心調成
鮮魚精製純粹有機質	特助幼苗成長，肥性溫和可靠	美國製特選植物
高磷酸配合最佳基肥	全年長效持續，清潔安全	美國製特選植物
價格低廉的	水溶性肥料 五種配方	美國進口大單供應

■全省各地蘭園、園藝店、花店、種苗店均有出售。
■經銷店如缺貨供應，請直接來信洽詢。

台灣總代理 台和園藝企業股份有限公司
台北市士林區中正路104巷1弄2號
電話：831-3302・831-3086
郵政劃撥：101360號