



了解心理・適當安置

后里鄉甲后路219巷26

——段淑惠

老年人的心理多半是相似的，他們需要別人的關懷和照顧，最怕寂寞和清閒。常過分敏感以爲自己將一病不起，不久人世，也常常誤會別人討厭他。反正人一老，許多心理上的弱點就會一一出現，這是無可避免的。只要消除這些心理上的問題，那麼就不難爲他們安置一個幸福快樂的晚年生活了，但這必須由社會和家庭兩方面來相互配合。

社會方面——

(一)爲老年人準備適合他們的工作環境，及選擇適合他們的工作。當然此項工作宜屬於輕鬆、簡易，環境則以清淨整潔，不礙健康者爲佳。
(二)舉辦各項社團活動，如繪畫、棋奕、音樂及體能活動等。
(三)經常舉辦各種健身活動，尤以對老年人之健康有益者爲佳，使他們在身心兩方面都可以獲得調劑。
(四)爲老年人創辦醫療健身中心，專爲老年人的健康作各項服務，教導他們保健常識，指導健康生活。
國家社會有了以上的各項措施，則可使老年人的身心得到正常的發展

，不致空虛，反而可從工作或活動中得到滿足，對人生有樂觀的看法。
家庭方面——鼓勵老年人參加家庭中的各項活動，儘量不要給予他們經濟上或精神上的負擔，那麼他們便可以放心地去享受悠閒的生活。

不讓老人寂寞

北市八德路2段177

湛榮源

老年人大多比較有空閒，愈空閒就愈容易感到寂寞。與老年人住一起或是分開居住都一樣，年青的一代爲生活奔忙，自然就減少了相聚的時間，益增老年人的寂寞。我認爲應該做到下列幾點：

(一)不要讓老年人爲他的生活而擔憂，更不能讓老年人爲年青一代的生活而擔憂。

(二)要給予老年人足夠的零用錢。

(三)鼓勵老年人積極尋找自己的興趣，使精神有所寄託，如下棋、釣魚、種花或參加民間藝術團體等。

(四)要促成老年人與年青人打成一片，如過年、過節，以及各類慶典的相聚。

(五)如情況許可，不妨鼓勵老年人多去郊遊旅行，甚或全家一齊旅遊。

(六)逢老年人壽誕，定要爲他們邀請二、三位至親好友，全家動員，幾代同堂慶祝一番。

總之，爲老年人花錢也罷，實際的孝行也好，主要的目的是：讓老年人樂享天年，儘可能的不讓老年人感到寂寞。

徵文題目：

我對民間互助會的看法

中視週刊 舉辦 萬戶雙重大贈獎！

中國電視週刊社爲答謝讀友愛護，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，並贈送葳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，爲期三個月，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。