

提倡 老人活動 敬老尊賢

溪口鄉妙崙村1~2號

■ 劉敏媛 ■

老人是人生旅程最後一站，此時該如何安度他們的餘年呢？

(1)興建養老院，讓那些可憐的老人有住的地方，而且彼此都是老人，也可互訴心聲，排除寂寞的心情。

(2)多舉辦老人的活動，以示「敬老尊賢」之意。

(3)最重要的還是要使老人有充實的生活，可以設立老人活動中心，讓老人們有活動筋骨的機會，保持健康的身體。

禮運大同篇曾提到「使老有所終」，所以為充實老人生活，我們應多盡一份心力，貢獻一份力量，何況這也是你我將來都會遇到的，可不是？

要保持身心平衡。有健康的身體始有健全的精神，有健全的身心才能享受快樂的人生，所以在日常生

活上要努力做到下列幾點：

(1)養成健康的生活習慣——早睡早起，起居有秩；飲食要定時定量，多做促進健康的活動，如徒步、慢跑、體操、打太極拳等。

(2)保持開朗的心情——做有益的修身生活，如讀書報、習字畫、下下棋，種花養鳥不但可以排遣寂寞，更可提高生活情趣。

(3)多參加郊遊旅行，不但能增進見識，更能調劑身心健康。

(4)要有長者的風度，心平氣和不亂發脾氣，在家庭中就不會孤獨。

(5)對家人提供人生及社會的經驗，但絕不固執己見，以免發生代溝。

(6)含飴弄孫為人生一大樂趣，也能增進親情。



豐年徵文

培養生活情趣

提供社會服務

大甲鎮鎮政路57巷15號

■ 杜圭璧 ■

70年革新版

農業周刊

內容更豐富，形式更美觀！

專欄報導

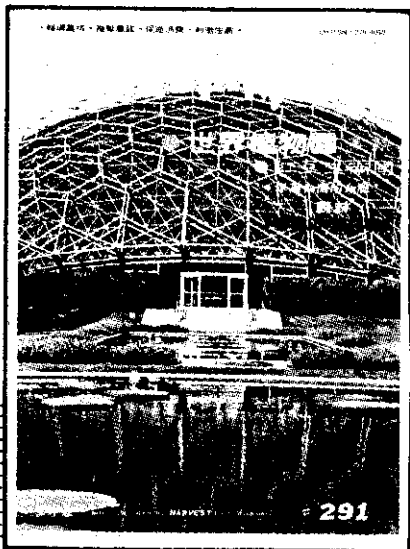
農產貿易 · 家庭園藝
食品營養 · 消費安全

全年52期 · 訂費300元

豐年半月刊長期訂戶訂

農業周刊僅收270元，劃撥

訂閱時，請註明訂戶編號。



豐年社

台北市溫州街14號

郵政劃撥5930號