

給自己晚年一個適度的空間

最近人口政策重大改變，不再強調節育，主要避免人口斷層，以及民國89年台灣步入高齡化人口社會所引起的中老年問題，故衛生單位及家計人員今後工作目標漸由往昔的家庭計畫工作轉向優生保健、遺傳諮詢，及中老年保健、高血壓、糖尿病防治等。尤其今天的中年人到89年已步入老年，撇開政府的人口政策不談，個人的未雨綢繆也應該有所考慮了。

每年一次健康檢查

「養兒防老」不再是觀念上的改變，也是事實的改變，因為大多數年輕人養自己的小家庭已經很吃

力了。在兒女衆多的時代，好幾個子女奉養1對父母，而現在平均每1個婦女還生不到1個孩子，所以靠兒女來奉養父母就有事實上的困難。

若年老再有個病痛或中老年人疾病纏身，那後果更不堪設想，因此奉勸時下為人父母的，不要無止境的供給子女揮霍，為自己晚年訂一套經濟計畫是必要的。

今天，豪華奢侈的年輕人，都是父母「培植」出來的。這些人將來由奢入儉難，養活自己之外，還有能力奉養父母嗎？因此中老年人應每年至少做1次健康檢查，早期發現疾病，早做治療，給自己有個愉快健康的身心不是更值得。

精神生活播種趁早

在精神生活的未雨綢繆更是重要，因為那沒有「暴利」更無「橫財」，必須由涓滴聚集而成。年輕時有一點精神上的嗜好，在雜務繁忙的生活中是點綴。但到了老年雜物減少，時間多了以後。把這些嗜好填滿生活就需要量大、種類多才够了。趁還沒進入老年以前，每天硬性規定一點時間來為精神生活播種，老年時才會有所收穫。

開拓新的人際關係

開拓新的人際關係，也是未雨綢繆過好老年生活的重要事項。大多數婦女結婚後，一頭栽進小小的家庭。職業婦女還有同事，純主婦過久了大約既無新朋也無舊友，到了老年時，只有和老伴大眼瞪小眼，越看越不順眼。

有位主婦說她不串門子，也不愛打牌，但是牌搭子好歹也算朋友，只是這種朋友下了牌桌也沒話可談了。

參加社團是認識志同道合朋友的方法之一，現代中老年婦女可以多利用。做義工也能結識朋友，又會因奉獻社會而有成就感。朋友是解除老年生活寂寞的「法寶」，要趁早認識。

談到中老年的未雨綢繆，不管是在身體健康或心理調適，均需趁尚未面臨時，給自己一個適度的空間，除了可以減輕年輕人的壓力外，還可以培養自己的獨立性，因此是絕對必要的。



我們最喜歡與祖母同行(阿丰攝)