

老吾老以及人之老

目前台灣女性老年人的自殺率是美國的6倍，這個數字的出現，顯示了我國在人口結構趨向高齡化的同時，所隱藏的危機。大多數的老年人對於三代同堂或是大家庭生活方式的嚮往，是他們這個年齡層最希望的。

天倫之樂落空

雖然我們常批評美國社會是小孩子的天堂，年輕人的戰場，老年人的墳場。但我們是否也漸漸進入這個境界呢？還是有過之而不及？報章雜誌所刊登的和我們舉目所見的，有太多的老人並未受到妥善的照顧；其實這一代老年人是最需要照顧的，因為他們歷經的變動最多也最大。他們生長在中國傳統的農業社會，那是家長權威的時代，他們所習慣的是大家庭生活。在那個時代充滿戰亂，剝奪他們受教育學習適應環境變遷的能力；戰後的重建和現在的繁榮，都是靠他們胼手胝足辛勤奮鬥而來；而當他們邁入老年時，時代變了，



與子孫共享天倫，是現代老人共同的嚮往。(阿鳳 攝)

變得令他們不知所措！往日他們所習慣的家長權威，變成年輕一代公然嫌他們囉嗦；他們所企盼含飴弄孫的天倫之樂落空，年輕一代紛紛離他們遠去，自己組織小家庭，其內心所受的沖擊或許是我們年輕一代永遠也無法體會的。

培育兒童亦重老

農業化社會轉入工商業社會，大家庭轉變為小家庭是時代的潮流，誰也無法改變；但

是我們不應該因此而放棄對老一代的照顧。目前政府為培育下一代兒童，應讓夫婦能安心上班投注於國家建設工作，而有托兒所的設立。兒童是國家未來的主人翁，受到妥善照顧是理所當然；但我們的上一代，在貢獻心力功成身退之後，實不適將他們忽略，因此政府更應該為這些老年人爭取福利並使他們得到照顧、安養天年，讓他們有正常的社交生活，不致變成被遺棄一群。 →

免費老人健康檢查

而明年起，年滿65歲的台北市民每2年都可以享受一次免費健康檢查，以便早期發現疾病及早就醫。

這項免費老人健康檢查將由台北市立中興、仁愛、和平、陽明及博愛等醫院共同辦理，一律採門診檢查方式，項目包括心電圖、X光、腹部超音波、血液尿液、糞便及生化檢查等。檢查費用則按台北市立醫院所收費標準8折計算，每人每次新台幣2,296元，這筆費用全額由市政府社會福利基金負擔。

台北市衛生局指出，擬將老人常見的疾病症狀製表，由老人自行填選，並在做完健康檢查後由醫師對照症狀和檢查結果，如果確實有這方面疾病，可轉個到特別門診做進一步檢查治療。

而需要治療者，則可至衛生所按中老年病防治計畫接受免費的門診治療。至市立醫院治療時，也可按老人病醫療的費用優待辦法優待，清寒老人則可按台北市民醫療補助辦法辦理。

目前根據初步概算，這項老人免費健康檢查可有15萬6千338人受惠。

老吾老以及人之老，老年人的智慧經驗，以及歷經滄桑皆是值得我們尊敬和學習的。

優生信箱

懷孕前期易噁心嘔吐

少吃油膩補充營養

中壢市高小姐來信問：

我已經有3個月的身孕，可是我無法像以往想吃什麼就吃什麼。每次吃後不久就吐出來，我也試過少量多餐，但還是沒辦法，請問還有沒有其他方法？如果再這樣下去胎兒一定會營養不良，請幫我想辦法好嗎？

答：懷孕期間前3個月，多半的婦女會產生噁心嘔吐、反胃、胃灼熱等不適症狀，只是程度不同。一般我們建議少量多餐，及以攝取碳水化合物食物如餅乾、水果、麵包、乾糧及牛奶等來補充營養，以減少反胃；而少食用油膩、味道過濃煎炸的食物，等3個月後症狀自然會慢慢減輕、食慾自然會恢復。但如果嚴重性的嘔吐，則須請醫師配合給予無影響胎兒的藥物來治療，或給予營養劑及鈣質的補充。

胎動若有異常 應找醫生檢查

溪州吳小姐來信問：

在懷孕20週的時候常感覺很強烈的胎動，而近來胎動不似以前那麼頻繁是什麼原因？胎動是不是從20週起一直持續到生產？

答：一般胎動的感覺，頭胎大約發現於第6個月，而多胎則大約是第5個月，會一直持續到生產。至於胎動的頻數、強度是隨個人、時間而異，且會改變。懷孕末期，胎動很規則的胎兒，大部份是預後良好。如胎動突然減少，將是一個不祥預兆。胎動頻率的改變，較每日胎動的次數重要。胎動停止的病例其胎心音大多於24小時內消失。另外，在某些情況如胎盤剝離或臍帶受壓迫而引起缺氧，會使胎動一陣短暫的增加。如果缺氧的因素不能立刻除去，則胎動增加後緊接著就是胎動停止。所以胎動有明顯異常時，要立刻找醫生檢查，以免意外發生。