

活到老，還要活得好

行政院衛生署國際合作組主任 / 蔡榮福

由於醫藥衛生的進步，加上家庭計畫的推行效果卓著，國人的壽命愈來愈延長。從歷年來的統計資料可以看出，國人的平均壽命，已從民國40年時男性為53歲，延長至民國80年時的72歲；女性則由57歲，延長為77歲。所謂「人生七十古來稀」，已經是一

句不合時宜的古話了。

相對的，老人（一般指65歲以上的人口）也愈來愈增加了。65歲以上人口佔總人口的比例，已經由民國40年時的2.5%，增加至民國80年時的6.4%，預計民國82年底將達到7%（約有150萬人），也就是聯合國對



身心皆健康，才能活到老，且活得好。(彭延吉／攝)



如何使老人的生活充實而有意義，是照護老人時應關注的一點。(張一華／攝)

「老化人口」所訂的標準。從此，台灣也將加入老化人口的行列了。

長命百歲固然可喜，但是如果整天臥病在床，處處需要仰賴別人照護，這種長命不要也罷。國人祝賀長者生日常說的一句話是：「福如東海，壽比南山」；一般人也常說「福祿壽」，總是把「福」放在「壽」前，這是國人聰明之處。「壽」而無「福」，行動困難，三餐不繼，衣不蔽體，那就生不如死了。秦始皇在享盡天下福之餘，才想起派人取得長生不老之藥，是有道理的。因此，我們要呼籲：「活得好，還要活得好。」我們在為老人提供醫療照護，為其治病之餘，更應該設法使之不生病於先，使其身心健康，過著充實而有尊嚴的日子。

所謂「活得好」，指的是活得充實，有意義，而且有尊嚴。老人不是「垃圾」，他已經把畢生供獻給社會，雖然剩餘的利用價值不多，但是他畢竟還是人，應該有他生命的尊嚴，不能把他當廢物看待。

「活得好」，可以從四方面來探討：有能力自理生活，有自立能力，自得其樂，和自覺有用。

「能自理生活」，指的是身體健康，能照料自己的基本日常生活，包括：飲食、穿衣、整理儀容、走路、起床、購物、及處理自己財物等。據調查，台灣地區自認健康的老人有34%。有病的則以高血壓最多，佔17%，心臟病居次，糖尿病和白內障是第三位。另外，癌症為老人死因的第一位，意外事故則佔第五位。又據調查，老人的吸菸率，男性為55%，女性為8%。又據調查，過去一年內曾赴醫院、診所就診的老人有87%，過去六個月曾住院治療的老人有10%，患有一種以上慢性病的老人有89%。由此可見，台灣地區65歲以上老人的健康情形，一般而言並不十分理想。

目前老人的醫療問題，受到各方面相當

的重視。尤其，83年度全民健康保險實施後，老人的醫療問題便可以獲得大幅改善。不過，生病後的醫療固然重要，防患於未然才是治本之道。健康與行為息息相關，促進及維護健康最基本的方法，就是要有健康的行為，包括：不吸菸、均衡的膳食，有規律的起居生活、適當的運動，以及定期的健康檢查等，其中大部分都要由當事人身體力行。

「有自立能力」，指的是有起碼的固定收入，不必為了吃一碗陽春麵，向子女伸手要零用錢。據統計，有74%的老人其生活費是由子女供給的；靠退休金生活的有10%；依賴社會救濟金生活的有3%。零用金雖然是小事，却與老人的心理健康有相當的關係。若是處處要伸手要錢，則尊嚴何在。因此，有固定的收入，能自行處理自己的收入，是有尊嚴生活的第一要件。

其次，「老人人力的回收」，也就是為老人提供適當的再就業機會，不但使其有固定的收入，生活有規律，更重要的是，能使其自覺有用，對社會還可以略盡棉薄之力，不必處處仰賴別人，因此也是很重要的。老人可以當義工，不過義工的觀念，在我國並不普遍。其實，有些輕鬆的工作，可以規定由老人擔任。日本是長壽之國，日本的勞工也十分短缺。因此，像停車場的管理等，概由老人負責，不但解決了勞工短缺的問題，也使老人有再就業的機會。

所謂「自得其樂」，指的是生活上有所安排，日子過得充實而有意義。一般而言，身體上的病痛，較受到注意與關心，心理上的不適，則往往受到忽略。老人的自殺率一般都比年輕人高，而台灣地區老人的自殺率，尤其是女性老人的自殺率，似有偏高的現象。據民國80年的統計，全年1,500名自殺死亡中，65歲以上的老人佔25%（358人），其中男性233人，女性125人。究其原因，可能是：喪偶而生活寂寞，人際間衝突，長

期臥病，老邁體衰且乏人照護等。因此，如何使老人日子過得充實而有意義，也是老人照護問題之一。

提供老人適當的娛樂場所，如長青俱樂部等；上述的人力回收，使老人有固定的生活；提供「供食中心」，使老人不必為三餐煩惱；改善老人的居住環境等等，都有助於老人的心理健康。關於居住問題，曾經有人提倡「三代同堂」。三代同堂固然其樂融融，却是遙不可及的，區區30坪的公寓，容納兩代已經不易，更是容不下三代。而且老人也希望有些隱私權，不一定喜歡與子女同住。

所謂「自覺有用」，指的是不使老人覺得處處必須仰賴別人，自己已經是奄奄一息的廢物。天生我材必有用，人到七老八十，也未必是廢物。因此，前述的「人力回收」，是刻不容緩，政府應該立即辦理的一件事，據統計，台灣地區60至64歲就業人口尚佔

50%，但65歲以上急速減少，至80歲就業人口已降為10%以下。延後退休固然是一種方法，但是阻擋了後進的升遷，所以也未必可行。

請老人帶小孩，是最不可取的做法。老人耳目不聰，行動遲緩，反應遲鈍，要他整天與一個活動力極強的小孩一起，不但強人所難，而且也非常危險。不要以為老人閒著也是閒著，帶個小孩又何妨。托嬰、托兒還是交給專業人員較為妥當。讓老人不要受限於小孩，能自由支配自己的時間，隨心所欲，做自己喜歡做的事。

總之，在檢討老人醫療照護之餘，對於老人心理方面的問題，也就是活得充實、有意義、有尊嚴，也需要同時認真考慮。老人也是人，有其特殊的需要，不要待之如廢物，利用其剩餘價值，一定要做到「老有所終」的大同境界。

柏強關係企業

- ◎專營肥料進口·品質保證·價格最合理
- ◎專業酸化土壤改良·創造永續農業

—誠徵—
各地區經銷商

善用腐植酸土壤活化佳

植物性有機粕類

1. 菜籽粕：
登記證：台進實字09501號
保證成分：
全氮：4%
全磷：1%
氧化鉀：1%
(另有其他有機粕類產品)
2. 花生粕：
登記證：高進實字01303號
保證成分：
全氮：5.5%
全磷：1%
氧化鉀：1%

腐植酸類

腐植酸鉀
登記證：高進鉀字01304號
保證成分：
水溶性氧化鉀：10% (另有其他腐植酸產品)

複合肥料類

為美國最大肥料廠CBC公司及美國BEST肥料廠二家進口肥料之台灣總代理。

魚精(胺基酸營養劑)

1. 濃縮魚精液肥 (葉面專用)
登記證：台進複字10902號
保證成分：
全氮：8%
全磷：4%
氧化鉀：4%
登記證：台進複字10901號
保證成分：
全氮：6%
全磷：4%
氧化鉀：4%
(另有其他各國魚精產品)
2. 日本魚精 (祥友三號液肥)
登記證：高進複字01302號
保證成分：
全氮：6% 內含胺基氮1%
全磷：6% 內含水溶性磷1%
氧化鉀：5% 內含水溶性氧化鉀5% (另有其他進口肥料)

1. 催花肥 (BESTPHOS)
登記證：台進複字09504號
保證成分：
全氮：11%
全磷：55%
2. 中果肥 (TRIPLE-PRO)
登記證：台進複字09503號
保證成分：
全氮：15%
全磷：15%
氧化鉀：15%

柏強貿易企業有限公司

地址：高雄市苓雅區憲政路123巷6弄3號
電話：(07)2233306(代表號) FAX：(07)2232358
負責人：彰化縣溪湖農會理事長 徐坤朗

歡迎各地區農會合作

施用魚精肥生長快又壯