

面對高齡社會來臨之省思

台北市婦幼醫院 / 任宜蓀

根據行政院主計處的統計顯示，我國將於民國83年正式邁入聯合國所定義的高齡化社會，65歲以上的老年人佔全部人口的比例將超過7.2%。人口老化指數的逐年上升，也使得各產業界愈來愈重視開發老人消費投資市場。

台灣地區81年人口中，幼年人口佔26%，較民國50年之44.9%，減少了18.9個百分點，主計處認為此乃國民生育觀念改變，導致出生率降低的結果；而青壯年人口為67.3%，較50年的52.6%，增加14.7個百分點；至於老年人口在81年是6.7%，比50年的2.4%增加了4.3個百分點。預計83年，我國老年人口就會超過7%，正式邁入聯合國定義的高齡化社會。

由於人口結構的改變所導致之老年人口問題，勢必

將成為今後人口政策宣導之新課題，因此為了減輕人口高齡化所衍生的經濟、醫療、家庭及社會之影響，應該未雨綢繆，做好各方面的準備。

個人方面

(一)應積極地預防疾病並增進健康

健康是無價之寶，也是無比的財富，一個人擁有健康的身體，才能享受高品質的老年生活。目前老人們易罹患的慢性疾病在國內統計有惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟病、高血壓及糖尿病等，均名列十大死亡原因之前幾位。而形成上述疾病之影響重點，均和個人進入老年期以前之健康基礎有密切關係，因此，在未進入老年期之前，就應該養成健康規律的生活方式，避免致病的危險因素，同時定期接受健康

檢查，以減低疾病的傷害程度及沈重而龐大的醫療費用負擔。

(二)事先做好老年生活規劃

每個人總會經歷到老年期，老並不可怕，可怕的是自己沒有心理上的準備，以致精神生活頓然失去平衡，引起身心各方面的不適。因此及早培養個人多元化的生活情趣和活到老學到老的態度，廣結善緣，擴大生活圈，並建立良好的際關係，妥善規劃退休以後生活方式，使老年生活更充實。老年雖不是揚帆的時候，但也不是任其隨波漂流而過。

家庭方面

(一)持續「兩個孩子恰恰好」的家庭生育計畫

做好婚前健康檢查、產前檢查、新生兒篩檢等優生保健工作，創造幸福家庭。如果一位育齡婦女平均生不

到兩名子女，長期而言，會有人口替化不足之隱憂，因此爲了維持人口合理成長，提高人口素質，並防止人口衰退，應盡力配合新家庭計劃。

(二)鼓勵三代同堂，強化家庭安養功能

老年人事實上最需要的是家庭的支持，國內65歲以上老人和子女同住的比例，由民國75年的70%降到今年的65.6%，可見國內銀髮族獨居的比例確實有明顯的成長。

老年福利年金自明年起調增一倍，由3千元調到6千元，這些措施均難以取代家庭的功能，而三代同堂無疑是老年人家庭生活最傳統也是最佳的生活模式；讓老人們含貽弄孫、頤養天年，享受天倫之樂。因爲今日的老年人就是明日自己的翻版，我們能不省思嗎？

(三)提供老年人安全的居住環境

老年人因生理機能的老年化，常易發生意外，因此室內設計和傢俱的擺設均應考慮安全。例如浴室加置防滑墊、門檻和地板應平齊、室內光線明亮且穩定及儘量去除可能引起意外的危險設備，以減少骨折等意外事件的發生。

社會方面

(一)宏揚敬老的傳統美德，提昇老人的社會地位

雖常聽到「家中有一老，如擁有一寶」，但近年來社會之價值觀念變遷，目前老人家在居家方面感受到的體貼及溫情往往不如兒孫，地位亦大不如傳統大家庭中之一家之長。

老人們將青春、智慧奉獻給社會，社會理應回報以尊重及關懷，因此，改變社會大眾對老人們的刻板偏見、建立敬老共識與風氣，是非常值得重視的問題。今日的幼兒、明日的青壯年，來日的老年，此乃人生必經過程，誰能倖免？

(二)配合政府提供老年人社會福利服務

如台北市政府提供的二年1次的免費老人健檢。老人福利工作之推動，有賴社會公益團體及企業機構大力

支持及配合資助，例如廣設孤苦無依老人之安養機構、老人平價住宅、建立自費安養中心等，多少可以解決一些能獨立生活老人在住方面的煩惱。

小家庭制度興起，事實上也引發老年人生活上之困擾，近年來，老年人已漸擁有開放觀念，願意和兒女分居，過著獨立生活或和年齡相近者爲伴，但又不離子女太遠，以便隨時照應，這是比較能爲老年人接受的方式，此時若能提供老人再教育或再就業機會、開發提供銀髮族用品等服務，皆是各產業應開發投資的最佳創業機會。

面對高齡化社會之來臨，牽涉到的老人問題甚廣，唯賴社會大眾齊力配合，才能共創人性化的安和樂利社會。



華大式 稻殼(粗糠)碳化爐 (俗稱：粗糠爐)

自動 可替代石油

新型專利33978-74135號

流程：稻殼(粗糠)→爐內熱分解→產生可燃氣體→瓦斯燃燒機→熱能

蒸餾水機：鍋爐
乾燥機(如稻谷、蔬菜等)
保溫(各種溫室或漁塭等)
其他任何需要熱能之處

土壤之消毒殺菌
做無菌土壤
加碳化粗糠
加適量肥料

這就是有苗用無菌培土「泥碳土」

備有 園藝場專用小型爐

華大機械有限公司 Tel: (07) 3119528
Fax: (07) 3119715
高雄三民區吉林街52號 統一編號：64820428