

過一個快樂的老年生活

「老化人口」是指65歲以上人口佔總人口比例達到7%，預計在民國82年底，台灣也將加入老化人口的行列了。面對高齡化社會，老人的醫療及福利工作重要性提高，但也不能忽略如何讓他們過得充實與快樂，本期特別採訪農委會顧問傅安明先生，談一談如何「活得老，還要活得好」。

農委會顧問／傅安明



傅顧問暢談「快樂老年」

佛家說：「人生有八苦」。人有很多的煩惱是必然的，如生、老、病、死，其中生與死是我們無法避免的，但是「老」可因快樂而遲來，「病」可由醫療及飲食方面的注意而減少痛苦。另外四苦為「生別離」——是與心愛的人分別；「怨憎會」——是不喜歡

的人與我們糾纏不清；「求不得」——是對得不到的東西拚命想得到；「煩惱熾盛」——是欲望如火，生生不息。後四苦，則控制之權在我們自己，自己若能將這四項苦痛想清楚，得失心沖淡，煩惱一定會減少許多。

「老」有四寶：一是老健——老而健康；

二是老本一身邊有錢能過生活；三是老伴一老年夫妻；四是老友一和自己年歲相近的朋友。以上四寶對於老年人的生活情趣是非常重要的，陳立夫先生曾將四老上再加一老「老儂」，而成爲五老。我則以爲「老儂」的成功，有賴「袋鬆」哲學促其實現。每個人都有4個口袋，第1個口袋裝錢，第2個口袋裝時間，第3個口袋裝精力，第4個口袋裝人情；若我們將這4個口袋放鬆些，則可以得到許多快樂。有人提倡「四小」爲老人打發時間。這「四小」是1.打個小牌，2.找三兩個朋友小酌，3.看小說，4.交些年輕的小友。「袋鬆」與快樂關係密切，它不讓煩惱趁虛而入，因此活到老，忙到老，必定能活到老，樂到老。「袋鬆」之外，若再能「口謹」，所謂口謹是指出言謹慎，以免從嘴上得罪朋友，若口無遮攔，出口傷人，則老朋友會疏離，新朋友也就更難交到了。因此，「袋鬆」加上「口謹」是我們減少煩惱，增加

快樂的重要條件。

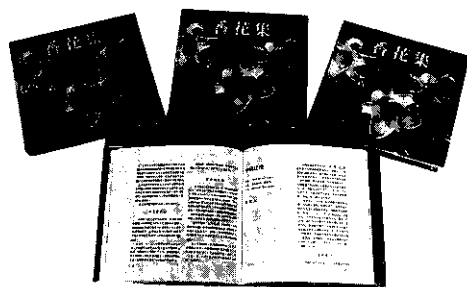
又有人提倡「人生十得」可以促使我們得到快樂，也在此順便一提：1.吃得—胃口好，2.睡得—睡得熟，3.拉得—大便通，4.學得—隨時學習，5.做得—邊學邊做，6.賺得—除了賺錢以外，也可以投入時間交些朋友而賺得友情，7.花得—要學得花錢的本領與藝術，8.玩得—學些玩的本領，如下棋、打球9.閒得—要能閒著而不煩燥，10.信得—要相信朋友，相信天，相信神，不可只相信自己。

我們一生中做人做事要能做到「昨天的事，無怨無悔；明天的事不憂不懼；今天的事，不貪不吝」。將自己身上擁有的4個口袋「金錢、時間、精力、人情」隨時打開，隨緣貢獻，投入我們的生活，使我們前後左右的人都得到快樂，那麼我們自己必定也得到快樂，而快樂老年也就在我們的掌握之中了。



傅安明顧問的職務簡歷

傅顧問是歷史學者，曾在美國大使館服務10餘年，擔任過5任大使的秘書，其中爲胡適大使擔任過4年秘書。後應邀在美國國防部從事製圖研究工作，主管中美合作製圖業務。自民國63年起，在農復會、農發會以及現在的農委會主持航測遙感業務，任職期間分別完成了「台灣地區基本圖及主題圖之測製」及「地理資訊系統(GIS)基本資料庫建立」等兩個計畫，提供農業統計及農地資源開發之基本資料。民國79年自農委會退休，民國82年秋，應孫主委的邀請回會指導航測遙感工作，迄今5個月。



香花集

定價240元

內容：水仙、緬梔、梔子、含笑、桂花、萬尼拉蘭、茉莉、香水樹、鶯爪花、金合歡、法國素馨、秀英、中國玫瑰、樹蘭、夜香木、小蒼蘭、月桔、晚香玉、百合、玉蘭、蘭花……等20餘種香花之特性、栽培方法及利用。分別由黃敬展、楊紹溥教授等10餘位花卉專家執筆全書140餘頁，50餘張彩色照片，精裝每本240元。(每次郵購另加掛號郵資45元)

豐年社

台北市溫州街14號
電話(02)362-8148
郵政劃撥0005930-0豐年社