1.在心情上能夠免除無所事事的焦慮，並藉以放鬆安定自己的情緒。

2.在單調的生活中能夠增添變化，消磨空閒的時間，或擁有服務他人的機會。

3.在心智發展上能夠獲得喜悅，實現過去想學習但未能學習的事實，增添生活中的滿足感、求知慾。

4.能夠擁有發揮創造力，實質性自我表達、展現天賦的機會。

5.可以獲得感官上的愉悅，包括生理、心理和精神上自我的肯定。

6.保持活力，有機會和他人接觸交談，生活上不孤獨。

㈠適合老人參與的社會性活動有那些？

老人的社會參與活動，主要意義是藉著有計畫的參與，不讓自己閒而不動，藉忙碌的事情活動筋骨，訓練腦力而不使身體機能退化，這不但可讓自己的經驗傳承下去，回饋社會，還可以保障老年生活依舊是多彩多姿，充滿生趣而有意義。依據老人能力與興趣意願可從事下列有關活動：

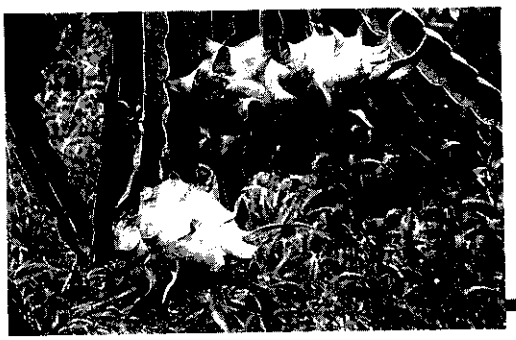
1.社區文化教育活動，如教育兒童、青少年、婦女學習語文、書法、繪畫、寫作及手工藝等。

2.參與各種宗教團體的傳道、廟會及其它慈善等利人利己活動。

3.勞力參與如擔任社區守望相助、看顧家庭、照顧病患及兒童，亦可尋找事業第二春。

4.參與旅遊活動，組旅遊團或參加其他旅遊活動。

仙人掌蜜果 推廣中心



⊙白肉、紅肉紅龍果苗批發零售
⊙特大超甜新品種
⊙抗病力強、無農藥健康水果
⊙水田、旱田轉作最佳選擇

※栽種方式：請參閱豐年半月刊86年5月1日5月16日專文指導；或附回郵向本苗圃索取

大茂種苗圃 台南縣善化鎮陽明新村105號 TEL:(06)5851999或090742119