5.宗教性：宗教活動如讀經、傳道、廟宇庶務等。

㈣適合老年人的運動項目包括那些？運動應

適當的運動可以幫助老年人促進血液循環，增加抵抗力，強化健康體能，在能力範圍內，從事溫和、不激烈的運動如散步，體操、騎腳踏車、打太極拳、外丹功及香功等，都是適合老人的運動項目。唯老年人運動應遵循一些運動原則，包括：

1.個別化：選擇運動項目應依自己的體能狀況，最好事先能請教醫師。

2.循序漸進：採逐漸增加運動量及強度的方式，才能避免運動傷害。

3.注意氣候條件：天冷時運動應注意保暖，夏季運動宜安排早晨或下午。

4.找適當的地方運動：公園或學校等運動場地皆適宜，唯應注意安全。

5.和別人一起運動：找興趣相投的親友一起運動，不但可互相照顧又具社交功能。

6.避免運動傷害：包括穿著適當的運動服裝與鞋子，運動前先暖身，避免過度運動，運動後把汗擦乾添加衣服避免著涼、補充水分等。

7.選擇不需特殊器材的運動：如慢跑、仰臥起坐等。

由於平均壽命的延長，老人自退休後仍然有一段相當長的歲月，如何讓這段時期健康有尊嚴的生活，除了希望政府能針對老人安養、醫療照顧及福利有妥善的規劃外，仍須老人本身的自我安排。從心理調適、身體保健、社會參與、娛樂休閒及家庭親情等方面，用心經營老人終老生涯，使自己成爲一位健康快樂的老人。

