

的恐懼及心理壓力的表現。

老天讓老年人在言語行為上速度都緩慢些，這是一種保護老年人的措施。因為老年人動作較遲緩，整個生命節奏都隨著年事的增長而緩慢下來。走起路來也慢吞吞的，說起話來更是斯條慢理一句又一句，無法如年輕人般對答如流。老年人需要較長的時間去完成工作，由於反應遲鈍，因此時間上的拿捏也較難把握，尤其需在短時間反應的行為更為顯著，就好像要過斑馬線走在馬路當中，遇到紅燈時更是緊張急切萬分。

因此老年人最好的心理準備是：

1. 避免時間過於急迫性造成自己壓力的場合。更是要注意不可單獨過交通頻繁的馬路。

2. 盡量限制自己每日活動範圍，不能再像年輕人一樣東西南北跋涉、日夜奔波、最好要有節制。

3. 大小事情分層負責，逐步授權給後輩，自己居指導督促地位。

4. 做任何事情宜採小心謹慎態度，以提高精確度來換取速度。

5. 千萬不宜做體位突然的變化、如站立、搖頭、玩大風吹搶位子活動，又跳又蹦或急忙趕火車等，容易產生體位性的低血壓、骨折、心臟病發作、血壓高及腦中風等意外事件。

一般老年人對於國家社會不一定會有啥豐功偉業的貢獻，但是其中不乏終其一生默默耕耘，也曾經歷盡滄桑，飽嚙波折，辛勤勞苦地為人類的福祉貢獻其心力之無名英雄，已經鞠躬盡瘁的實現及完成自我。他們人生經驗豐富、寶貴、閱歷資深，值得年輕後輩的敬重與欽佩。歌德在80歲時才完成浮士德鉅著，愛因斯坦、海明威、蕭伯納、邱吉爾及美國總統雷根，也都在晚年時才完成他們偉大的事業。

所以老年期並不是人生結束階段，而是生命的完成階段，就如同老人們頭上的銀白髮絲那般輝煌與燦爛，是值得我們去尊敬的。



紅龍果 苗木批發

大茂種苗園 TEL: (06)585-1999

專業紅龍果品種改良場 或 090742119

台南縣善化鎮陽明新村 105 號



◎ 紅肉種：

有(香龍)(金龍)(祥龍)(冬龍)(天龍)，多項台灣改良種及外國進口原種苗木，大量批發、零售。

◎ 白肉種：

果實大，1台斤至1公斤，百選一好品種，適合台灣栽種。高產量。1分地3年生可收1萬斤。

◎ 無農藥、無病害、豐產、高甜度。

◎ 栽種手冊：附回郵100元向本苗園索取。