

叢生。所以要與人為善、助人為樂、仁者無敵、知足常樂、煩事不須記、開開心心過日子，這就是延年益壽之驗方。

3.2 生活有序，五體常動

被訪者睡眠充足，作息定時，讓身體有足夠時間去“充電”，不讓身心過度疲勞。另一方面，他們亦根據自己的喜愛及體質，而選擇各種文體活動去鍛鍊身體，達到強身健體的作用，正所謂「流水不腐，戶樞不蠹」也。

3.3 飲食有節，不嗜煙酒

絕大部份被訪者都以清淡之食物為主，他們飲食均勻而多樣化，且有節制飲食習慣，亦不沾傷身之煙酒，因而減少了患高血壓、糖尿病、心臟病及癌症等的機會。

3.4 預防為主，有病早治

大多數的被訪者，平時都很注意自己的身體健康情況，如定期量血壓、測血脂、血糖、磅體重或定期到醫療機構作全身檢查。人老了就像機器一樣，要注意保養及維修，不要等到發生重大故障才去修理，對待疾病要採「既來之，則安之」和「對症治療」的態度，既不悲觀失望，也不諱疾忌醫，更不可無病呻吟，要採取“無病預防，有病早治”的積極態度。

4. 結語

壽而康是眾人所欲，但必須由自己做起，能夠做到上述各點，相信就有可能達到壽而康。正是：

笑看人生樂悠悠 飲食作息意多留
防病治病體常動 夕陽定會康而壽

第三屆世界華人地區長期照護會議之體會

孔美容

本人於2005年10月20~23日在上海參加第三屆世界華人地區長期照護會議。是次研討會主題為「挑戰與機遇」，內容非常豐富，並設有專題探討：長期照護的發展、照護質量評鑑和促進、福利政策、社區照護與長期照護服務需求、護理保險體制探討與失智老人照護、農村老人照護與臨床照護經驗等。在專題內容中，專家學者們就現今全世界面對的老人問題、人口結構問題、社會問題、家庭問題作全方位、多角度去進行探討。尤其對「居家養老還是機構養老？」之探討，深感獲益良多。

在傳統觀念中，許多中國老人希望在生活不能自理的時候，還能夠住在家裏，呆在自己熟悉的環境中，得到子女們的照顧。他們大半生為社會、為家庭無怨無悔地工作。現在子女成長後，大多數會組成自己的核心家庭，夫婦倆人都要出外工作才能

維持家庭經濟的開支。對上一代的老人照顧形成經濟上和精神上很大壓力，造成兩代間和兄弟姊妹間出現很多矛盾和衝突。

在研討會中，一些專家學者們提出老人服務事業發展方向，應「以居家養老為主，機構養老為輔」。在中國社會和政府政策中，要大力推行以家庭為基點、社區為依托、以專業機構服務為支撐，為老年人提供生活照料和精神慰藉等服務，並希望藉著這一種新型模式，逐步做到使老人家不出社區，不出家門就能夠享受到專業的照顧和服務，也符合中國人的傳統觀念。

本人覺得現今澳門社會家庭中也存在以上很相似的問題，可以通過專家學者們意見，向政府提倡這一政策，並可通過宣導和教育，推廣到社區和家庭中，既可達到經濟效益也符合中國人傳統觀念。