

樂觀奮進的晚年生活

信徒若直到年老仍堅定對神依靠的心，這才是真正樂觀奮進的晚年生活。



先進國家都重視老年人問題，關懷老年人不只是物質的救濟，維持身心的健康，一樣重要。教會如何面對老年人的問題與需要，給予必要的幫助，確實是不容忽視的問題。

通常老年人會覺得老而無用，並且如此感慨地說：「夕陽無限好，只是近黃昏。」但在教會裡，我們應讓老年人覺得人一生的歲月中，最美的階段就是晚年，如同一天中最美的是晚霞，讓他們活得愈老，愈有盼望。不僅如此，還可以樂觀地等候主的迎接，享受屬靈的福氣，能夠很自信地說：「夕陽無限好，雖然近黃昏。」

年長者如何積極、樂觀度過晚年的生活？以下的淺見與大家分享。

一、認識老年人所面對的問題

在高齡化的時代，老年人口比率增加，但是在資訊化的世代，老化的速度卻是急速的加快。老年人易回想「當年勇」，而如今竟趕不上時代，會讓他們自覺無用。有些人在屆齡退休後，因為不懂得安排生活，就會強烈地感受：「一旦退休，命都要休掉了。」非常地無奈！

因此年長者要能活得健康，首先要認識老年所要面對的問題：



1. 健康問題

六十五歲以上的老年人，半數以上大概有兩種以上的疾病，並且會衍生一些狀況：

(1) 面臨死亡的恐懼：當一個人不知生死的意義時，怕死的心理就會非常強烈，因而會產生各種的憂鬱情緒。曾經有一位婦人罹癌，割除子宮，因怕舊病復發，憂愁得不吃不睡，並且不斷尋醫，令家人束手無策。

(2) 疾病帶來痛苦及不便：有的人老伴病了，孩子的事業未成，工作又不易找，就產生悲觀的心理，逐漸地走上了人生的邊緣；有的更是想不開而自殺，造成家庭的悲劇。

2. 醫療問題

「病」與「老」不易切割，退化與老化易產生危險，更會造成意外的死亡。就醫時，通常是治標不治本，因為有些老年人的生活習性難改，無法配合醫生的治療。雖有家人的照顧，但時間拖得愈久，難免會有「久病床前無孝子」的感慨。

3. 適應問題

退休後生活的安排不易。有的人與配偶久處易生磨擦；若是孤獨一人，也許搭車不便，又不想應酬，只好悶在家中不斷地緬懷過去，就會覺得更孤獨了；若是身體不便，活動較少，容易失去朋友，又因沒有工作，沒有成就感，態度就易生消極，也會逐漸與人疏離。

4. 信仰問題

教會中的老年人缺乏聖工參與的機會，有些就自認不再被人重視而易停止聚會。有的則是行動不便，眼力差、耳朵發沉，只能禱告。教會若是沒有提供合適的交通工具，可能就無法參與聚會；假使到教會，又沒有得到關懷、沒有參加團契，更容易斷了與神的連結。

二、幫助老年信徒靈性成長

老年人的問題絕不是二十一世紀獨有的產物，事實上，自從神創造人類後，每個時代都要去面對這個議題。只是早期的生活模式和社會人口結構的關係，大部分可以倚賴家庭或家族來解決，故未造成大問題。直到近年來少子化和人類平均歲數提高，老年人的問題逐漸成為社會與教會關注的重點。

保羅在教牧書信中再三地提醒年輕的傳道者要敬重老年人。尤其對於革哩底的教會受到假師傅的侵襲，及當地風俗民情的敗壞影響甚大。為此除了吩咐提多設立長老之外，並要教導老年人過基督化的生活，因為年長者的信仰生活深深影響子孫，間接地影響教會的發展。

從保羅提及老年生活應「節制（頭腦清醒）、端莊、自守，在信心、愛心、忍耐上都要純全」的勸勉中，我們可以看出老年人對死亡的恐懼都比任何時期都來得大。

雖然近來科技快速發展，但死亡的問題永遠存在。誠如詩人所言：「耶和華啊，求祢叫我曉得我身之終！我的壽數幾何？叫我知道我的生命不長！祢使我的年日窄如手掌；我一生的年數，在祢面前如同無有。各人最穩妥的時候，真是全然虛幻。世人行動實係幻影。他們忙亂，真是枉然；積蓄財寶，不知將來有誰收取」（詩三九4-6）。

因此，我們要讓老年人知道「老年人」並非「老廢仔」，應當指導他在退休後，排除無聊、空虛的生活，以樂觀、仁慈、信心的態度，調整自己的情緒及性格，與家人、鄰居建立更和諧的關係。因此老年人的再教育或自我教育，將有助於身心健康，過一種

順天知命的美好晚年，如保羅所說：「那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。從此以後，有公義的冠冕為我存留」（提後四7-9）。

三、教會提供老年人再教育的機會

教會提供老年人再教育的機會，可以充實他們的生活。這種教育活動應包括三方面：一是教育生活技巧，以豐盛他的退休生活。其次是知識的傳遞，多方面地滿足老年人的求知慾，特別是在他年輕時，想學而沒機會學習的。再來，也是最重要的，就是幫助老年人靈性的成長，才不致在面對退休時，惶然不知所措。

教會強調老年人再教育，乃因相信老年人透過聖靈的幫助，讓靈命得以成長，並且感受到他還能在教會的發展中有所貢獻。當然，教會提供老年人再教育的同時，也應當教導年輕一代，使他們瞭解老年人生活的歷程、心態及如何與老年人相處。

四、安排老年人在事奉中成長

為了使老年人活得更有意義，我們應安排他們參與事奉，並在當中獲得成長與喜樂。

✿ ✿ 外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。

✿ Though outwardly we are wasting away, yet inwardly we are being renewed day by day.



安排老年人參與事奉要掌握下列幾個要點：

1. 從學習中強化事奉的能力

學習就是事奉，俗語說：「活到老、學到老」，學習是沒有止境的。學習使人有「生活的興趣」，活得更有意義，也使老年人更活潑、更有生機。

將精神灌注在學習的事上，可以避免老年人胡思亂想、憂鬱或煩惱等等。可以使老年人趕上時代，提供與年輕人談話時的題材，並減少與年輕一輩之間的差距與代溝。

在教會中所成立的老年人團契是最典型的學習性活動，其他如出遊、參訪等均可達到學習的功能。

2. 參與身心靈健康的活動

參與健康的活動，也是一種事奉，老年人在團契中推動健康活動，按照各



人不同的恩賜，分享精神、心理、靈性等方面的經驗。

老年人整天關在一個小小的活動範圍裡，對身心都不好，他們也需要輕鬆的活動，如走路、伸展、呼吸新鮮的空氣……。可帶他們外出散心、參訪教會，或參加健康講座，使他們增加一些相關的知識等。

3. 參與彼此的關懷

現代的都市人，大多居住在狹小的公寓裡，活動範圍小，接觸的人少，容易產生孤

獨或憂鬱。老年人偶而參與一些活動，可使生活變換氣氛，接觸不同的人，彼此關懷。這種「有變化」的活動，對老年人也有好處。

4. 增進生活的樂趣

喜樂是最好的心理調劑（箴十七22）。有人說每天笑三次能保持精神的健康。若在活動中加上一些趣味性的節目，必更能吸引老年人的興趣。有些老年人團契舉辦「趣味活動」、「詩歌觀摩」等活動，是很有意思的。

老年人最需要有人共處，應安排群體性的活動，讓大家聚在一起話家常，或查經、見證、禱告，建立屬靈的情誼，他們也感到心情愉悅。

5. 積極參與宣道聖工

舉辦一些服務性的活動，讓老年人去服務別人。傳福音、探訪病人，替人禱告並安慰他們。在這樣的過程中，可以使老年人覺得自己還有用，還能為別人做些事，對於老年人的心理健康有很大的幫助。

老年人事奉充分說明「活到老、學到老、學不完」的真實性，尤其在事奉上體會事奉就是學習，是給予老年人「喜樂、

平安」的根源（參：箴三13-17，四10，十27）。教會若能重視老年事奉，使老年人在外體漸漸衰敗之際，內心能一天新似一天，而充分的體會神的應許：「你們自從生下，就蒙我保抱，自從出胎，便蒙我懷搆。直到你們年老，我仍這樣；直到你們髮白，我仍懷搆。我已造作，也必保抱；我必懷抱，也必拯救」（賽四六3-4）。

信徒若直到年老仍堅定對神信靠的心，這才是真正樂觀奮進的晚年生活。

結語

老年人事奉是今後教會當努力關注的一件重大事工，期使老年人可以安享天年，成為教會中美好的見證，必可影響社會風氣，榮耀真神。讓我們倚靠神的能力，把對老年人的愛心化為實際行動，讓老年人以積極、樂觀的心態度過晚年的生活。

