

成功的老化 第二課...

在學習中成長

播映操作小技術：滑鼠 click 各位置



Outline

1. 播映操作
2. 不同於一般的釋經學
3. 課程目的、內容
4. 不同類經文適合的解釋原則
5. 聖經需要解釋嗎？因遇見異端

課程綱要，可指定播映片號內容

請按  開始播放

本課目標

3. 將來也能**跟別人分享**你所學習的事物。
不只是對**自己有益處**對**別人**也有益處
4. 從過去很想學習，卻**無機會**的事物中，
選擇某一樣，**開始**學習成長。
 - 有些人**年輕時**很想成為藝術家、音樂家，
或者某種特殊技能，但**一直沒有機會**，
到了**年紀比較大**，不要**失去了**那個機會
 - 想一想，**某些東西**如果沒有學習，
會一生覺得**遺憾**，
就不要讓自己有這樣一個**缺憾**
5. 參與一個志同道合的**學習團體**，
一起來切磋、研討、交換心得，**彼此激勵**。



在學習中成長

當一個人**停止學習**的時候，那才是**真正的老了**，
一個人能夠**繼續學習**、就會**不斷的成長**。

本課目標

1. 至少選擇一種**喜歡學習**的事物。
 - **已經退休**或將來退休的時候，
仍然可以**繼續的學習**
 - **還沒退休**當然可以學習，學習的習慣是**持續性的**
2. 對你的學習做一套**詳細的規劃**或**計畫**。
每個人都有一個屬於自己**終身學習**的規劃，
 - **靈命、知識**上成長
 - **對神的認識、真理**
 - 牧會所要知道的**技能、知識**也是繼續成長



現代的**心理學、老人學**，對於**老人學習**的看法

1. 《**老人老年心理學手冊**》**老年學習能力縱貫面**研究：
一個人的**學習能力**，不會因**年老**而有**巨大的改變**。
 - 主要看**學習的內容**
 - 跟本身**年輕時學習的狀況**做一個對照 —
 - ◆ 年輕的時候**一直在學習**，到了老年，
學習能力**不間斷**的話，是**更能夠持續的**
 - ◆ 年輕時已經**很多年沒有學習**，要重新拾起
學習的習慣生活，當然需要**更長時間**的適應
2. 老人學的**學者** Dennis Basil Bromley，**年輕時**學過飛行，
 - 接下來**五十個年頭**沒有再飛行過
 - 1994 **七十歲**再次學習飛行，
1996 取得**飛行執照**，每年二次**身體檢查**
證明這位心理學家體驗飛行的樂趣**不減當年**。



3. 德國心理學家 Paul B. Baltes，帶著**樂觀的主義**，認為**老年**並不會使人的**智慧、思考力**減退。後來做了**調整**，認為：



老年過程**智力、思考能力**是**有加也有減**，

- 在**文化的經歷**當中，人的**智力**一直在**增加**，跟人的相處，在世界的生存、生活，**文化的經歷**一直在增加
- **生理上的技能**，從**成年期**開始便**逐漸的衰退**

林後四16 **外體**雖然毀壞，**內心**卻一天新似一天。 ➔ **有增有減**



在**學習的智力**上也一樣，**有增有減**，

就看這個人**個別發展、成長**的過程是怎樣的，

- 維持身體某個程度的**健康**，還是可以**繼續學習**
- **停止學習**，就等於**停止成長**，就有可能**枯萎**

學習的**理念**和**建議**



一、**學習的目的**是為了什麼？

一個人**很認真的學習**，一些**同輩**就說：

「那麼老了，還學那些幹什麼？有什麼用？」

好像想不出一個**學習的目的**是什麼...

學習的目的可以歸納下面的幾點：

1. 為了**榮耀神** —



神所**創造**的一切何等的**奇妙、偉大**，

當帶著**敬畏、讚賞**的心來研究**神的創造**，

可以把**最大的榮耀**歸諸給造物主，

讚美祂的**智慧、全能、慈愛**

2. 用來**幫助別人** — 所學習的**技能、知識**，

只要是**有益的、建設性**的，

都可以藉著這些來**幫助有需要的人**



3. **幫助自己** — 各種**健康、有益**的技能跟知識，都有可能應用在**自己的身上**而得到**益處**



4. 善於**利用時間** — **時間**就是**生命過程**最具體的呈現，



■ 怎樣**使用時間**就是怎樣**使用生命**

■ 有好的**時間管理**、就會有好的**生命管理**

如果不用這些**時間**，作建設性、

有益人類、榮耀神的事情，

可能用這個時間作**破壞性**、浪費時間、生命的事，

我們要成為**忠心的管家**，

在**金錢上**、在**時間上**都成為**忠心的管家**

5. **發展天份** — **上帝**賜給人不同**恩賜、才幹**，

用神給我們的**恩賜、才幹**，

來**學習、來發揮**，

才不**辜負**神給我們的恩賜、才幹



二、**學習**可以**建立有益身心健康的嗜好**

■ 學習**語言**，就比較容易跟別人溝通

■ 學習**種植花草**，

帶給我們**樂趣、心理非常**的健康

■ 學**開車**，**寫家譜**、紀念祖先，

參觀博物館、藝術館、動物園，

學各種**樂器**、繪畫、藝術、書法、

游泳、釣魚、作針線、上網查詢資料



不論**靜態、動態**，

個人或要跟**同伴、家人**一起完成的，

都可以按**個人的個性、興趣、情況**而選擇，

只要對身心**有益健康**的，

都是**值得學習的嗜好**。

三、**第二生涯**的可能性，

有些**老人**身體還算**健康**，仍然可以有**第二、第三生涯**，
可以**全時間、半時間、不受薪**的義務職投入。

我認識一位**小兒神經科醫師**，**退休**後進入**神學院**進修，
取得學位之後、**不受薪**在教會服事神，
非常美好的**服事**，一直到他**離開世界**。

不同的職場要求不同的**技能、知識、興趣**，

- 很多**機構**保留一部分職位給**銀髮族**，

因為 65 歲以上的**顧客**越來越多了

- 看顧孩童、作管家、縫紉、修改衣服、
教語文、提供飲食服務給學生搭伙...

第二生涯的可能性是**相當廣泛**的，

不要只限制在**文學、教育**方面，

其他**動手作、各方面**，都是有可能的。



四、願意**嘗試新的經驗**，

即使**沒有**十分的把握，卻願意**嘗試接觸新的事物**，

會接觸不同的人、擴展生活領域，產生很多的**樂趣**，

也許比 20 歲剛出社會工作時，**更有意思**也不一定

- 經過**仔細的評估**後才採取行動，**失敗的機會**必定是更少
- 嘗試走**新的路徑**、認識新的朋友、接觸新的領域、
開拓新的眼界、跨出冒險之旅、活在成長的邊緣，
會帶給人充滿**新鮮活潑、有朝氣**的感覺

在這裡要提一下——小心**不要把老本輸掉**，

為了要大大的擴展、把**老本**投資下去，

結果**完全輸掉了**，那也是不好！

評估之後、**安全可靠**的情況之下，

嘗試走出**新的腳步**、去經驗一些

新的歷程，也是很好的。



五、**頭腦**如同**肌肉**或是**骨骼**一樣，也**需要運動**。

所有**生物**和**醫學研究**都肯定，人要**多多的用腦**，

就會**刺激神經細胞**，使得人**增加活力**，

有助於預防**老年失智症**或者是**阿茲海默症**。

- 1960 年代，**柏克萊加州大學**

就已經證實「**遊戲影響智力**」，

- ◆ **遊戲**當中要運用各種的**反應能力**，

有**學習**、常常**遊戲**的人，**大腦的皮層**比較**健康**

- ◆ **大腦皮層**正是**人的思維**極為相關的部分

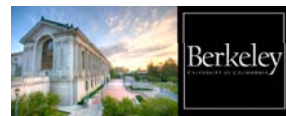
- **台北榮總神經內科**主任邱秀枝建議：

老年人可以考慮接受各種**訓練的課程**、

學習**新事物**、多看書、和朋友討論、

做**腦力激盪**具有思考性的活動、

都可以預防**老年失智症**的發生



六、與別人**交換讀物**、分享**讀書心得**。

退休之後，有更多時間可以**閱讀**

自己想要讀的書、期刊、雜誌，

上網搜尋相關的主題、有興趣的**網站**，

還可因此增進**自己跟家人**、

親朋好友談話的資料跟題材



Wolynes 專門研究**退休生活**的**牧師**，

建議**年老者**務必要過一個**有意義**的退休生活，

最重要的方式之一，就是**學習**有關**老年**的課程——

- 花時間**閱讀**與**老人學**相關的書籍、
期刊、雜誌、專文、專題的網站

- 這方面的**資訊**越來越多了，

給我們很好的資源，可以去尋求、更多的**進步**，

在**老人學**方面繼續**研究**、繼續**學習**



七、促進自己的**靈命成長**，屬靈生活的成長是沒有止境的。

林後四16 **外體**雖然毀壞，
內心卻一天新似一天。

➔ **屬靈生命成長**

每天**研究**、**默想**聖經中神的話，可以學習到屬靈新的事情，

■ 我們是**葡萄枝子**連在**葡萄樹**上，就是把自己



浸泡在神的話裡，讓**主的話**充滿我們，

讀聖經、禱告、聽錄音、基督教廣播電台、

閱讀屬靈的傳記、期刊、雜誌，都可以

■ 為所讀、所聽**神國度的需要**，認識、不認識的**宣教士**
忠心的禱告，這又是一個**事奉**了

■ **背誦聖經**是很好的頭腦體操，

◆ 帶給自己跟**周圍的人**，有更大**屬靈的祝福**

◆ 當在工作、事奉遇到**困難挫折**時，如果

心裡有很多神的話，就更容易**更新**、**走過難關**



八、祈求神**使用你所學會的來幫助別人**。

林後八12a 人若有**願做的心**，必蒙**悅納**。



越以**口頭**或**行動****分享**所學習的事物，

就會**學得越好**—

■ **學以致用**、**學以教導**別人、
然後**教學相長**

■ 越跟別人**分享自己的學習心得**，
就越**堅固**自己學會的**新的知識**、
並且能**學得更好**



如此一來不僅能夠**討主的喜悅**，

並且**豐富了人際關係**，

助人也自助成長。



屬神的百姓，是一群不斷**學習**和**成長**的人，

聖經有很多很多關於**學習的教訓**...



舊約聖經中，屬神的選民**希伯來民族**，

原來是一群**烏合之眾**，沒有法律可循、組織架構，

但是**神**為了**揀選**他們來完成偉大的**救贖計畫**，

■ 藉著祂所揀選**屬靈的領袖**，來**教導**祂的百姓

■ **頒布律法**、**誠命**、**典章**，使祂的百姓有規則可循

十誡就是很好的例子—

神藉著**十誡**訓練祂的百姓，要他們在生活中

■ **學習**與神建立**虔誠忠信**的關係

■ **學習**與**其他屬神的子民**，

有合乎**道德的關係和生活**

■ 要求百姓在個人**家庭日常生活中**，

從小就要學習神的誠命、律例、典章



申六4-9 以色列啊，你要聽！

耶和華我們神是獨一的主。

你要**盡心**、**盡性**、**盡力**愛耶和華你的神。

我今日所吩咐你的話都要**記在心上**，

也要殷勤**教訓**你的兒女。

無論你坐在家裡，行在路上，躺下，起來，都要談論。

也要**繫在手上**為記號，**戴在額上**為經文；

又要寫在你**房屋**的門框上，並你的**城門**上。

屬神的百姓從幼童開始，就記得、**學習**

在生活方式上能夠**順服神的吩咐**。



箴廿二6 **教養**孩童，使他走當行的道，
就是**到老**他也不偏離。



太廿八18-20 **大使命**

耶穌進前來，對他們說：

「天上地下**所有的權柄**都賜給我了。

所以，你們要**去**，使萬民作我的**門徒**，

奉**父、子、聖靈**的名給他們**施洗**。

凡我所吩咐你們的，都**教訓**他們遵守，

我就常與你們同在，直到世界的末了。」



一位被神所使用的**老牧師**說：「假如**教會**像**學校**，

- 當我們**信主受洗**，好像**註冊**一樣
- 進到**學校、國度**裏面，繼續**學習**
- 接受**主的教訓**，成為**主的門徒**——
門徒就是**學生**，繼續的**成長**。」

主耶穌要求所有**信而受洗**、**屬於主的人**都要**學習主的教訓**，
並且在**生活**上來遵行，這樣**主就必與我們同在**。

新約**使徒保羅**也是一個**學習**的榜樣，真的是努力的**學習**...

腓三12-16 這不是說我已經得著了、已經完全了；我乃是**竭力追求**，或者可以得著**基督耶穌**所以得著我的。

繼續不斷、不可終止的**學習**成長

晚年**快要離開世界**的時候，

仍然**珍惜知識、靈命、學習**的成長...



提後四12-13 我已經打發**推基古**往**以弗所**去。

我在**特羅亞**留於**加布**的那件**外衣**，你來的時候可以帶來，
那些**書**也要帶來，更要緊的是那些**皮卷**。



- **解經學家**認為，**皮卷**是指**保羅**所擁有的**聖經**，
是**保羅**離世前心中所惦記的、**所珍惜**的事物
- 他真是**活到老學到老**，**終身學習**、
不斷的成長，一直到**見主的面**

屬神的百姓，不是單單為**學習而學習**、為**滿足求知慾**而學習，
乃是為了要**榮神益人**，能夠**順服神的旨意**、
更多**幫助別人榮耀神**而來學習，
所以必須要**倚靠神給我們的智慧**來學習。



聖經中**所羅門王**就是一個**智慧的君王**，

- **王上三 4-15** 他在夢中**向神求賜智慧**，
神非常的喜悅，不但賜給他智慧，
把他沒有求的也賞賜給他

- **王上四29-34** **所羅門王**的**智慧**讓列邦列國的
君王感到詫異，都差人來聽他的**智慧話**



所羅門所擁有的**智慧**，出自於他的**渴求學習**，
出自於他**敬畏上帝**、**遵行神**而得到的**賞賜**，
兩者**缺一不可**。

所有**信主重生得救的人**，也是**屬神的人**，都要**學習像基督**，
因為我們是**耶穌基督的門徒**、祂的**學生**，

弗四20-24 這是**內在生命**的蛻變，

有了**新生命**就要脫去舊人，**穿上新人**。

- 需要一個**學習的過程**，不是一蹴可及的
- 經過這個學習過程之後，慢慢的**生命會有改變**

學習是有很深的意義的，有**屬靈的涵義**在裡面，
讓我們**的生命**藉著**學習**不斷的**成長**。



林後四16 所以，我們不喪膽。

外體雖然毀壞，**內心**卻一天新似一天。



終身學習的**精華**所在，

正是能夠使**老年人**繼續的**蛻變、更新、成長**，
越來越像基督，直到**見主的面**。