

成功的老化 第三課...

改變

播映操作小技術：滑鼠 click 各位置

目前播映片號 / 總片數 音量、全螢幕



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

改變

人生唯一**不改變的事實**，便是一直不斷的在**改變**。

計畫趕不上**變化**，的確是這樣子。



年紀越來越大**的時候**，**改變的速度**是更大更大，

■ 每一年**身體**都在**改變**，跟人的關係也在**改變**

■ **年長**的時候 — 將要**退休**之前、退休之後、

退休後每一階段，都有蠻大的**改變**

本課目標

1. 認識**現階段**的人生旅程中，所遭遇的**改變**。
2. 學習到一些如何**處理**目前**變化**的一些方法。
3. **預料**、**期盼**未來可能發生、必須面臨的一些**變化**。
4. 準備自己如何應付未來的**變化**。
5. **幫助**正在經歷人生重大**變化**的一些人。

有一位**剛退休**沒有多久的，跟我聊一聊，

我說：你覺得**退休**之後有什麼感想？

■ 最清楚的，本來**每個月有薪水**進到我的戶頭，

現在沒啦，最現實的**經濟情況**的改變

■ 居住地點、日常生活時間、**作息表**的改變，

時間忽然**多出很多來**，那要做些什麼呢？

社交人際關係、**心理**、**情緒狀況**的改變，

都可能**衝擊年長的人**，**周圍的人**也可能受到影響。



多年不見的老朋友，見面時常講一句話：

「你看來都沒有變、你**更年輕**了！」

真的是這樣子嗎？

不可能啦，**改變**是一個**不變的事實**。



一、隨著**歲月的改變**會產生什麼樣的**變化**？

1. **生理**的改變 — 人的生理所以會老化的理論有很多...

■ **遺傳**的因素

■ **器官**使用、保養**不平衡**，造成**廢退**引起**老化**

■ **免疫系統**衰退，造成**容易生病**的**老化現象**

■ 人體製造越來越多的**自體免疫抗體**，

破壞了**正常的細胞**造成**老化**

■ 整體的**人體**跟**環境**的互動而形成的，

譬如：接受過多**輻射線**照射而造成**皮膚**的**老化**

至今，人體「**老化**」之謎仍然沒有定案。



可以確定的是一 — 老年人

免疫力比較軟弱、比較容易感染到疾病，

生病之後的**復原期**會更久。

所有**老人醫學研究**都肯定

「**老化**」跟「**疾病**」是兩個不同範疇，
千萬不要以為一

老就是一定會**病**，**病**就是**老**的關係，

- **病**，有時候可以用**醫藥**來醫治它
- **老化**，是**不可免除的、繼續進展的現象**



但是**不可避免老化跟疾病**有重疊的部份，

老化不一定有**疾病**，

但**老化**使人**比較容易**罹患**疾病**。

所以需要更多的注意，

- **體檢**，一年一次，或是更謹慎、緊密的，
假設某些部分有**特別的問題**
- **預防、保養、環境衛生**...，要特別注意



2. **心理**的變化

老年人的感官也**逐漸的遲緩**，

將**環境**接收到的**訊息傳遞到腦部**的過程，反應會**減慢**，

- 人的**五官**，包括**視覺、觸覺、聽覺、嗅覺、味覺**，
會因為年齡的增長而失去它的**敏銳性**

- 對於需要活動**反應的能力**也減慢了，

例如：對**溫度冷熱的主觀的感覺**改變，

年長的人**怕冷怕熱**，

- ◆ 冷一、兩度，就覺得**氣候變化很大**
- ◆ 多熱了一、兩度，就覺得**太熱了，受不了**



關於**智力**的研究，學界更有大量的投入，
都證明一個人**智力**隨著**年齡的增長**，
而有部分的**增加**或部分的**減退**。

關於**記憶力研究**的結論，大致有兩點：

1. 所有**不同的年齡的不同個體**，
記憶力情況的變化都不盡相同
2. 同一個人，
對於**不同型態記憶力**的變化也**不一樣**



人格變化和**對環境的反應**，端賴**各人年輕時的遭遇**

和**反應過程**，決定會有**什麼樣的反應**—

- 年輕時**從來沒有**遭遇太大的困難，

晚年遭遇困境時比較沒有辦法成功的調適，

溫室的花朵，的確有它的道理

- 年輕時就**面對**很多困境的，**年長時**

遇到困難、挫折，就比較能夠**調適、面對**，

畢竟有那麼多在**發展過程**中的**經驗**



3. **人際關係**的**改變**，包括**家庭、朋友**的改變。

人際關係對於**老年人**是很重要的**精神支持**，但都可能面對

婚姻、家庭、親朋好友、鄰居...關係的**改變**，



- **衝突**導致關係破裂
- 所愛的人**離世**而結束這樣的關係
- **搬遷、退休**，跟某些親近的人疏遠、失去聯絡
- **移民、社區開發**，整個社區跟份子產生改變

某一位**老人**，一生居住在**同樣一棟公寓**，

原本都是**老鄰居**彼此相熟，

近幾年來，有一些因為子女的關係**搬走了**，

入住大批的**外來人口**，使得每天

進進出出的鄰居變成許多**陌生的面孔**，

在電梯裡聽他們講話，也聽不出在講什麼東西...

這些都是**很大的變化**



4. 工作和休閒的改變：五種型態

1) **撤退型** — 完全從社會舞台**退出**，
用很多的時間休息，**深居簡出**



2) **第三歲月**的退休 —

- 用**創造性、文化性**的活動，
取代原來職場生涯專業化的活動
- 原來在職場也許是**醫生、大學教授**，
用**創造性、文化性**的活動來取代，
譬如：繪畫、藝術、才藝能力等等



3) **休閒退休** — 注重**休閒、消費**，

- 例如**度假、參觀博物館、觀賞戲劇演出**
- 有些人剛開始退休時，也許**蠻新奇的**，
後來就沒意思了，的確是要有些計畫



4) 爭取**政治影響力**的退休

很多時間參與**政治活動**，在**組織**上付出更多時間和力量，

- 很多美國老年人組織各式各樣的 association，

爭取權益、參與政治活動

- 台灣也看到老年人**競選**時，為黨派加油



5) **接納式**的退休 — 接受**傳統式**的退休價值，



每天用很多的時間看電視、書報、雜誌，

了解當代發生的事情，但沒有太多的參與跟投入，

什麼報一定要看、重頭讀到尾，

不會跟**社會**完全脫節，可是**沒有太多的參與**

退休後的**心態適應**，和找到**另一個**

有意義的活動方式，有極其重要的**關聯**，

- 越能做**有價值的計畫和活動**的人，調適就會**更好**
- 不能在**退休那一天**才要做計畫，在**之前**就要有所計畫

5. 經濟情況的改變

絕大部分的老人，退休之後沒有**固定**的經濟收入，
有**月俸**的族群，由於物價上漲、醫療開支增加，
也會造成**經濟上需求的增加**。

- 年輕就養成**儲蓄、投資**習慣，**擁有房地產**的老人，
經濟上比較**穩定**一些

- 否則需要**調整生活方式**，減少開銷，謹慎作預算，
才能夠維持**長壽生活**開支的需求

養成**節儉、儲蓄、儉樸**的生活方式，是**更妥善**的。

現在的人活的越來越**長壽**，真的不敢說

到底要存多少錢，才夠一生之用。

相信只要**開源節流、小心謹慎**的使用，

控制自己的**貪心、貪欲**，不要效法這個世界，

先求神的國、神的義，相信**神**會**供應、照顧**我們的。



6. 居住環境的改變：有些人因為**遷居** —

- 搬去和**跟兒女同住**、住進**安養院**，**社區建設、重劃**

- 氣候的變化造成**災難**，威脅到相關地區的居民，

對於**不良於行的老人**，更是雪上加霜

- 就**個別需要**、身體的改變、行動的限制，

對老人**居住的環境**，可能需要**有所改善**



我認識一些**退休的族群**，

問他們：「你們想要搬家，**為什麼**？」

他說：「大房子搬**小房子**。」

然後就問他們：「要搬**哪裡**？」

大部分都會講：**交通方便**的地方...

對年長的人，走**半公里**已經算很遠，

再走**一公里**，那就更遠更遠，

距離越近，對他們的居住生活**越方便**。



7. 世代文化的改變

每個世代都有不同的**文化特色**，包括使用的語言、行為、習慣、工具、使用模式、兩性觀都不一樣。

- **年長的人都經過經濟貧窮的階段**，非常的**節儉、節省**
- 經過**戰爭、困難、遷徙、流離**的經驗，帶給他們的影響，都是**世代文化**的不同



既然不能改變**大環境的文化特色**，

年長者需要在某種原則下，做某種程度的**自我調適**，讓自己更**自在、舒服**，而不是一直**埋怨、怪罪**。當然對於**跟聖經不符合的價值觀、人生觀**，

- **敬虔的老年人**仍然要**堅持**，不要**同流合污**，做社會**中流砥柱**，
- 用**愛心和智慧**來影響**下一代、第三代**，使他們能夠**回應聖經的教訓、過敬虔的生活**



3. 大災難的改變 — 通常是突如其來的，

令人震驚、措手不及，完全**無法事先心理有所預備的**。這是一個**打擊**，也可能是**破壞**生活中一貫的**平衡跟穩定**，毀壞所有的**結構跟關係**，例如**瞬間失去健康、財產、至親、配偶**，忽然來的



不論**逐漸的、受歡迎、災難性的**改變，都同時伴隨著某些**損失、失落**，

例如**結婚**，是**祝福**，但仍使人失去單身的自由。

- 不至引起**痛苦**，但要付出額外的精力，可能引發**混亂、變化**，給原本**平衡穩定**的生活製造某些**壓力、焦慮**
- 的確我們不太喜歡**變化太大**，但是同時又需要**改變**所帶來的**挑戰**，希望自己變得**更好**



改變是一個**轉移點**，使得我們不得不**面臨考驗**，通過，可能人生**更上一層樓**；**沒有**，可能受到**打擊**而有**損失**。

二、改變三種類型

1. **漸漸的**改變 — **逐漸發生**，或附帶發生的模式，令人幾乎**察覺不到**。



我們的臉，每天都一樣，好像**沒有改變**，其實**漸漸的改變**，經過更長的時間，就發現日積月累、已經造成了**很大的變化**

2. **成長的**改變 — 最受人歡迎、最願意尋求的改變，因為相信**更新、成長**，總比**守舊、不變**來的更好。

- 完成**訓練課程**，能勝任具有挑戰性的工作
- 與所愛的**終成眷屬**、進入婚姻是**成長的**改變，也是**正面的**改變



也有可能帶來**壓力**，譬如有一個人，本來是部門的職員，經過努力、被賞識，升到了**主管**，這是一個**好的、成長的**改變，可是也會帶來**壓力**

三、晚年可能遇到的具體改變、怎樣來處置

1. 如果**兒女長大成人**而且獨立，

需要**學習**跟成年子女建立一個**新的關係**。當**年歲漸長**，變成需要倚賴他們的時候，那是很難面對的一個**改變和轉移**，



- 有些年老的人**拉不下面子**，不想放棄自尊、驕傲，但是**已經很老**、很需要倚賴年輕的時候，也需要**調適**
- 讓**成年的子女**感覺**被尊重、被信賴**，父母到了晚年讓子女有**感恩圖報**的機會，也是無可厚非的

成年子女仍然經常**需要父母的**鼓勵、肯定、安慰、



支持、祝福，有些**祝福**是**唯有父母**才能夠給，**人的生命在地上的根，就是父母**，能得到**父母的祝福**，真的是**很好**的一件事情，也是**神賜**給父母者的**權柄跟榮耀**。



2. 生活作息時間表的更動、重新調整。

退休、半退休之後，雖然大部分時間在工作，或參加休閒活動、服務性的志工，但時間不像在工作時，需要受限制，所以需要調整，更能夠切合實際

3. 可能需要學習過獨居的生活。

現在有更多年老的父母選擇不跟子女同住，寧可維持獨立自主的生活方式。

- 上了年紀的父母如果身體仍然健康，加上有足夠的經濟支援，跟子女同住，成年子女從父母身上得到的利益，遠遠大過父母從成年子女身上所得到的益處
- 過去養兒防老的觀念，如今不論在國內、國外已經不存在了，獨居的情況會越來越多



4. 遷居 — 失去熟悉的鄰居、朋友，需要重新建立人際關係，也可能地緣的遙遠以至換距離比較近的教會，從頭認識不同的教會文化、氣氛、聚會方式...

5. 因為年老、體弱、多病、活動力受到限制，而有所改變

6. 固定收入減少，對生活就是一大變數，需要量入為出，

- 有人會賣掉大房子改住小房子，節省開銷、省去清掃的時間體力
- 過去以自用車出入，改用公共交通工具，節省一大筆開銷，又有益於環保



這些是我們列舉出來的一些改變，

- 需要勇氣、堅忍、毅力、積極、樂觀的心態，來面對這些改變
- 對神更有信心、有愛心、和盼望，來處理以前能做、而現在卻不能做的事情



關於「改變」，聖經有很多教訓，弗四20-24 脫去舊人，穿上新人，就是不斷的在基督裡面來改變自己。

聖經裡看到一些人物的改變，也可以學到很多...

1. 因著信心而接受改變的亞伯拉罕，在迦勒底的吾珥，自己的父家、本族居住多年，習慣了當地的風俗之後，

創十二1 神呼召他：你要離開本地、本族、父家，往我所要指示你的地去。

就是要面對改變，亞伯拉罕因著順服神面對改變，而且按照神的引導，一步一步的向前行，也看到神真的是保守看顧他。有異象、有盼望的人就能夠面對改變，堅持、勇敢的繼續的向前邁進。



2. 跟隨神而勇於改變的路得，

路得記是士師黑暗時代的一顆珍珠，

- 路得喪偶、喪親、飢荒已經是重大的改變
- 但是透過婆婆拿俄米，她認識了耶和華，下定決心，跟著婆婆到異鄉伯利恆，



她不認識的地方去居住，神在那裏也祝福她

3. 勇於分別為聖而面對改變的但以理，

這位希伯來人，被揀選進入巴比倫的王宮，學習不同的語言、文化、風俗、禮教、律法規定，但他堅持自己的信仰原則...



但一8 他立志不以王的膳和王所賜的酒，玷污自己，所以求太監長，容他不玷污自己。

使他能夠分別為聖，繼續過有榮耀神、有見證的生活。

4. 信靠神的**救恩**、**大能**而改變的**保羅**，
本來叫做掃羅，是一個**追逼基督徒**的人，
在**大馬色**路上遇見了**耶穌基督**，
一生跟隨主，
一生的道路方向，完全的**改變**。



從**聖經**裏面的**人物**，可以學到很多**寶貝的功課**，
都是**面對改變**時，**靠著主剛強壯膽**繼續的**向前走**，

面對改變的**態度**，讓我們知道一

- **改變**是**必然的事實**，
是**人生每個階段必經的過程**
- 只要願意**對神忠心**，**委身**，
全然的**信靠順服主**，將自己的**晚年**
獻為活祭，讓神來**管理使用**



尼布爾的**祈禱文**

神啊！求你賜給我**恩典**和**雅量**，
讓我平心靜氣的去**接受**不可改變的事實。
請賜給我**勇氣**和**力量**，
去**改變**可以改變的事情。
請賜給我**智慧**和**洞察**，
去**分辨**什麼是可以改變的，
什麼是不能改變的。



讓我們內在的生命**日新又新**，
逐漸的**脫去舊人**，**穿上新人**，
忘記背後**努力**面前，向著**標竿**直跑，
我們**餘剩的年日**，必將成為**最好的年日**。