

成功的老化 第五課...

你的貢獻

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

課程目標

1. 認清老年人的天份、恩賜、特長，能夠發揮，使得可以造福家庭、教會、社會
 2. 可以尋找所有可以付出貢獻的管道
 3. 規劃具有生產性、建設性的生活方式
 4. 對老年有比較健康和正確的概念
 5. 用神國的眼光來看周圍的人群、家人、社區的需要，嘗試走出去投入和參與志工服務的行動
 6. 尋找一、兩位比你更年輕的晚輩，協助、支持、引導、陪伴他們成長，成為他們的良師益友
 7. 找到一、兩位比你稍年長的老人，按他所需要及實際的近況，給與幫助並且陪伴他
- 每一位不管在什麼年齡層，
 - 有年輕的，去提拔、栽培、造就、幫助
 - 有年長的，去照顧、去支持



你的貢獻



我們常常聽到年長的人會說：「我沒有用了！」

- 心態上比較消極、覺得自己沒有建設性了
 - 這個對自己不好、對周圍的人也是不好
- 我們就來看一下其實長輩可以有什麼樣的貢獻。

這課程是老人學與輔導，

當我們在幫助老人時，

1. 一定要有關懷老人的心，才可能做輔導
2. 要足夠的了解長輩各式各樣的各方面，

包括可以有什麼樣的貢獻，才可以去幫助他們

- 可以去激發他們想一想自己一些正面的東西
- 如果你本身已經是進入、或是將要邁入老年，也可以想一想——我其實可以有什麼樣的貢獻？



一、一個人對老年的概念，會影響他本身如何渡過老年期，

- 有些人覺得老年就是一定是會失智、會健忘、越來越沒有用，可能老年就是比較是負向的
- 覺得老年還是可以有貢獻，生活品質就可能會好一些

也會影響到整個老年過程的發展——有輕老、中老、老老，是一個發展過程。

老是怎麼一回事？不同年齡層、文化、社會，都有不同看法，

一般來說一個人對老的看法大概有幾方面：

1. 自己的經驗——一看到家人、親友老化過程，以至在老化過程中親身體驗到的感覺，會塑造對於老的觀念，譬如說
- 我看到我父親 95 歲、母親 101 歲離開世界，無形中我就覺得老年可以是那個樣子
 - 或許你所看到的老年人是不一樣，也塑造你的概念



- 自己本身經驗而產生對老化的概念，
最**直接而關鍵性的影響**主要是來自於**疾病**，
- 老化的過程是**緩慢而漸進的**，
所以在個人**主觀的意識**上，
感覺不太容易察覺到他的變化
 - 當**疾病發生**的時候，才更直接的體驗到
自身的**衰弱、康復能力的減退**



- 由於我們絕大部分的人都**長期**生活在**熟悉**的人事物當中，
很難一時察覺他的變化，
唯有當面對**不同環境的變化**時，
才會體會到自己**適應能力**改變—
- 適應的**技巧**隨著年齡的老化而有**改變**
 - 有了**衰退**的現象



2. 別人對老的看法—

- **家人、朋友、一般人**的看法跟感覺，
無形中**我們也會受影響**，
- 假設世界的文化是比較**歧視老人**的，
我們無形中也會覺得老不是那麼正面的



3. 從**傳統文化、流行文化**對老的**刻板印象**跟**表達**

- 4. **大眾傳播**所傳遞的描述，也會影響到我們對老的概念
- 5. **宗教信仰**或**人生哲學**所界定的**思想、價值觀、信念**，

- **宗教信仰**是非常重要的
- **聖經**談到**老年的概念**都會影響到我們



6. **個人**的人格特質、氣質、人生品質的影響

這些對**老**的概念有可能是**正面的**、
也可能是**負面的**，或是**攪拌混合**、
正負面都有、**互相交錯**的。

有些人對**老化**的**刻板印象**，

來自**所見所聞**、**道聽途說**、**人云亦云**，
這當中**真真假假**、**混合攪拌**，

要經過**仔細的求證**才能夠加以**分辨**，例如：

- 老化會影響到人的**視覺能力**，這是真實的
- 老化使得**年長者的工作效率**

一定低於年輕的，就不一定準確，

美國勞工部研究—很多**雇主**肯定**老年人的優點**，

推翻一般人對**老年人工作情況**的刻板印象，

- ◆ 老人在工作場所**不是一無是處**
- ◆ 某些工作，**老年人**比年輕人更合適去做



事實上每個人**老化的過程**都有**差異性**，
最重要的就是**如何看待自己的老化**，
才是**核心問題**的所在。



二、老人學的研究學者觀察**人格在老化過程中** **的轉變**，其中有**兩項結果**十分明顯...



1. **人格的持續性**

- 個人**思考模式、動機、情緒**的傾向，
在年歲的增長當中仍然**保持不變**，**持續的延伸**，
顯示出**人格特質**在老化過程當中的**持續性**
- 當年輕時的**思考模式、動機、情緒傾向**是怎樣，
到**晚年**的時候，**持續性**還是滿高的

2. 唯一**顯明**在大多數**老化過程中****內在特質**，

- 大多數的老人會**隨著年齡的成長**
越來越從**注意外在的世界和環境**，
轉變成更注意**自己跟自己內在的世界**
- 大多數的老人在他的**老化的過程**，
會從**外向**慢慢變成**更內向**，有這樣的轉變



自我概念方面，**年輕**時常被工作、職業角色、成就所左右，**工作角色**等同於**自我身份**；**退休**之後，如果經過**調適期**、成功的**接納現實**，隨著**人生經驗**、**歷練**的豐富，免於將**工作角色**、**自我身分**綁在一起。



大多數長者都能夠進入一個**自我概念提升**的層次—

- 不是在原來的**工作**上再發展、再成就
- 已經**肯定自我**的價值

為提升老年人**生活的品質**，



- 善用人格**持續性**、**穩定性**，不會衰退、變質
- 肯定**正向的自我概念**
- 思考自己能有什麼樣的**貢獻**、付諸於**實踐**必能夠使長者**更健康**、
改變**社會文化**對老人的**偏見**、**歧視**。

三、**長者**可以有些什麼樣的**貢獻**？



1. **持續使用**自己一生的**專業能力**—

從**正式職場退休**後，仍然可以**發揮**，

只是**方式**跟**動機**不再一樣，

- **方式**是**非正式**、**部分時間**的，而不是**全職**的
- **動機**出於**發揮自己的能力**，成為**諮詢**的資源，
晚輩在工作的領域中有什麼問題，可以諮詢
學者研究都強調**持續性**能夠帶給

老年人**安定**、**安全**、**穩定**、**滿足**的感覺...

一位**年長**的**牧師**問我：「你**退休**以後做什麼？」

可以**繼續做原來的事**—教書、講道、輔導、寫作，

只是不一定要**全時間**的。」的確是這樣，

每個人自己**原來專業的能力**，可以**持續**，

持續跟**穩定**，讓我們在**晚年**時仍然可以有**貢獻**。



2. 成為**家庭的照顧者**—

把更多的**退休時間**，轉向**投資**在對家人**有益**的**工作**或**活動**上，對家人是一大**貢獻**，



- 特別**男性**，在**男主外**、**女主內**的文化社會，年輕時多半把時間精力投注在**職場**上，忽略了**家人**的需要，

退休之後正是一個可以**彌補**的機會

- **配偶**在**家事**上需要幫忙，**主動援助**，是很溫馨的舉動
- **兒女**、**孫子女**需要幫助，按自己**體能狀況**、**時間**，給予適時的**付出**跟**服務**，會促進家人間親密的關係
- 有家人因**疾病**而需要更多**照顧**，在**體力許可**之下，合適的提供**支援**、**照顧**，做為一個**家人照顧者**



最重要的「**照顧別人**、**也要照顧自己**」，

只有當自己**健康許可**的時候，

才能夠給家人**更好的照顧**和**幫助**。

3. **比較年輕**的**老人**可以幫助**比較年長**的**老人**，

教會比較年輕的老人，開車帶年長的人

去 **SHOPPING**、**探訪**等等。



發展心理學老年期包括：**輕老**、**中老**、**老老**三個階段，

- 60 多歲的人**剛退休**時，
大部份身心都還滿**健康**、**體力充沛**
- 華人常說**助人為快樂之本**，當還能夠有**助人的**實際行動，必能有**因為助人**而帶來**正面的情緒**

4. 在有需要的**社區**、**基督教機構**擔任**志工**，

志工概念使**現代的老年人**成為**積極有用**的**生產者**，

- 認識新朋友，發揮**社交人際**的功能，
減少**疏離**、**退縮**、**孤單**的感覺
- **職前訓練**、**在職訓練**、**持續教育訓練**，
使自己有**繼續成長**的機會、**腦部**維持靈活



5. 在**信仰**和**靈命成長**中**投入**和**事奉** —

神使你活的如此長壽，必定在你生命中有祂的目的。

事奉上帝是基督徒一生最重要的**目的**和**使命**，

試著去發現**神**在你**人生**這個**特別階段**中的**呼召**，

■ 有人在**退休之前**，就開始

在**神學院**中**選課**、**裝備**造就自己

■ 以至在**退休之後**，能更多在教會、

基督教機構、生活宣教區來**服事上帝**

最近越來越看到滿多**退休族群**參與**宣教工作**，

■ 藉著**讀聖經**，與牧者、家人、朋友的討論，

閱讀屬靈書籍、雜誌、報紙、網路，來**更多明白**

■ 向神虔誠的**禱告**，**尋求神**在你這個**老年階段**，

所给你的**使命**、**退休的規劃**要做在那一方面

這是每一個人自己要去**尋求神的旨意**。



關於**尋求神的旨意**，我自己的**經驗**、所研究的資料：

1) **四條線**的**交叉點** —

是不是**合乎聖經**的、是不是有**聖靈**的感動、
是不是有**環境**的印證、以**基督為主**為中心，
四條線的**交叉點**就是**神的旨意**



2) **不自私**的尋求 —

■ 聖經上說要**先求神的國和神的義**

■ 要有**順服的心態**來尋求，

願**你的國**降臨、願**你的旨意**行在地上如同行在天上

這樣我們就**越來越清楚**

可以幫助我們去尋求**到底是不是神的旨意**，
讓我們更能夠**清楚知道**

在**老年**這個階段**我的使命**是什麼？

我的退休規劃是什麼？



你可以用**神的眼光**來看世界、用**神的耳朵**去傾聽人的心，

為**神國度的需要**來開拓你的眼界 —

■ 有很多人比你**更孤單**、**更脆弱**、**更需要幫助**

■ **問神**你要**長期**、**短期**、**每日**生活中，

為那些**特別需要**的族群來**做一些什麼**？



可以**單獨**、**組織團體**、用自己**創意**出來的方式去幫助，

也可以**參加**已經成立的團體，

例如：參加定期**禱告會**、成為**代禱勇士**或**守望者**、

寫信寫卡片給社會中一些被忽視的人、

支持牧師、遠方的**宣教士**、

為有需要的人**募捐**、做教會的**志工**、

打電話**鼓勵**、**關懷**有需要的人、**探訪**病人...



教會裡各式各樣的**工作**都需要**更多的人手**幫忙，可以就

自己**體力**所能、**時間**許可的情況來**參加**，**配搭服事**。

6. 以自己的**言行**成為**眾人的榜樣** —

長者本身**靈命成熟**、有**智慧**和**仁慈**的**愛心**，

■ 在日常生活中一言一行就可以**成為榜樣**

■ **幫助**周圍的人，在**靈命**、**信心**上都**繼續成長**



7. **參與**並**支持**社會**弱勢族群**有利的**推廣事工** —

社會上有一些人非常需要**支援**、**協助**、**支持**，

像身心障礙者、**家暴受害者**、**失婚者**、

獨居老人、**孤兒寡婦**、

天災人禍、**受創傷**的人，

■ **長者**可以藉由**教會**、**機構**，來**投入**、**參與**，

在**金錢**、**體力**、**時間**，可能範圍之內來**貢獻**

■ **年輕**時有不同的**工作**、**責任**，

年老時能夠找到自己可以**付出貢獻**的，

會讓我們的人生能夠**繼續的為主發光**



聖經相關的教導...

1. 善用恩賜才幹

太廿五14-30 天國的比喻

有給一千的、有給兩千的、有給五千的，
比喻神給人不同的**恩賜才幹**。

- 我們需要按照神給我們的**恩賜才幹**來**發揮**、來**使用**
- **年長者**如果不持續善用原來所有的**恩賜、才幹**，
自然會產生**無用感**



能夠先**調整心態**、看清自己當有的角色，
站在**合適的位子上**繼續被主所使用，
就會覺得**生命有用、有價值**。
忠心良善的僕人只要活在世上一天，
就能夠繼續來**事奉主**、直到離世。



2. 實踐愛心，看顧有需要的人

馬廿五31-46 做在一個**小子**的身上，就是**做在主的身上**。



- 社會上有滿多比我們**更有需要的人**，
如果在**金錢、時間、能力**許可的範圍之內，
做在他們的身上，就是**做在主的身上**

- 講到**天國的審判**，用兩組**對比的方式**來呈現—
 - ◆ 看到別人饑渴、沒有居住的地方、赤身露體、
生病、坐監、有需要看顧的，就**採取具體的行動**
 - ◆ 表現**視若無睹**、**冷漠無動於衷**，沒有愛心的行動這兩組人**最後的結局**是完全的不一樣



年長的人也要想一想：周圍有什麼樣的人
比我們**更有需要**、**弱勢的族群**，可以去**發揮愛心**、
具體的行動，來幫助、照顧這一些**困苦欠缺**的人，
將來也必因為**實踐這愛心的善行**，而得到**上帝的賞賜**。

3. 謙卑服事

中國人講「**倚老賣老**」，形容老人**不夠謙卑**，
換句話說—越老的人越需要**學習謙卑**。

約十三1-17 耶穌基督為門徒洗腳，
留下非常**美好、謙卑**的榜樣。

古代近東的人常常穿著涼鞋走在路上，**腳很容易髒**，

耶穌替他們洗腳，耶穌說：

「我給你們做了**榜樣**，叫你們照著我向你們所做的去做，
你們既知道這事，若是去行就有**福**了。」

也說：「正如**人子**來不是要受人服事，
乃是要**服事人**，並且要**捨命**、做多人的**贖價**。」

我認識教會一位**長輩**，每次教會聚餐，
都用電鍋煮給一百多人吃，他說

我就是能夠做這個事情，是很**甘心樂意**的來做。



4. 各盡其職**配搭合宜**



林前十二12-27 基督是一個**身體**，這個身體有**肢體**，
要**配搭合適**才能夠彰顯出肢體跟身體的**功能**來。

教會、家裡的**長輩**也是一樣，

要跟年輕的一代、不同個性的人**配搭合適**，
才更能夠**彰顯出神的榮耀**出來

5. 成為**信心**和**行為**的**榜樣**

雅二14-20 **信心**沒有**行為**是死的，

如果能夠成為**榜樣**，就是非常美好的。

彼前二21 你們蒙召原是為此，因為**基督**也為你們受過苦，
給你們**留下榜樣**，叫你們跟隨祂的腳蹤行。

彼前五3 不是挾制所托付你們的，乃是做**群羊的榜樣**。

年長的更需要做**榜樣**，**美好的榜樣**成為晚輩的**典範**，
傳承擴展世代代、一直到**永永遠遠**。

