

成功的老化 第六課...

勝過自己的弱點

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

老年人可能有什麼樣人格上的弱點？牽涉到**人格的定義**，大多數的**人格理論學者**都同意：**人格**可以被定義為

個體自我概念的客觀組成因素—

我自己覺得我是一個什麼樣的人，

- 具有相當的**穩定性**，經歷時間仍然有**持續性**
- 如果有**改變**也是**可預料**、而不是**突變**

人格用比較普通的語言來講，

某某人在**小時候**你就認識他，

經過**幾十年**之後你看到他的時候，

- **臉、外貌**已經有些**變化**，還是可以認得他，那就是他的**持續性**
- 當跟他再講幾句話、相處一段時間，會發現他有一些**不一樣**的地方這就是**人格**—有**持續性**、也有**改變性**



勝過自己的弱點

所有的人都有**優點**、**缺點**，

- 知道自己的**弱點**又能夠**勝過**的，才是**贏得**不容易的**勝利**
- 想一想長輩們可能會有那些弱點，去**面對**、**過得勝**的生活



課程**目標**

1. 知道自己老年性格的**弱點**到底是什麼
2. 避免掉入老年性格弱點的**陷阱**裡面
3. 天天操練脫去**舊人**、**穿上新人**
4. 更**謹慎**自己的**言語**，學習在言語上能夠**榮神益人**
5. 對於**錢財**有一個**合乎聖經**的價值觀
6. 了解**自己成長**的世代對自己所產生的影響，跟現今的世代又有什麼不同

發展心理學者 R. J. Havighurst 認為

六十歲以後人的**心理發展任務**，

漸漸聚焦面對社會跟**生理**方面的**失落**：

1. 調適漸漸衰弱的**體力**、日漸失去**身體健康**的情況
2. 調適退休之後**財務上**、**經濟上****收入減少**的情況
3. 可能配偶死亡的**哀傷**、**失落**的情況
4. 建立跟自己**同年齡層**更坦誠的關係，

這個時候需要**老朋友**、**同伴**、**同儕**

5. 適應社會角色的**彈性變遷**，例如

因為**再婚**擴展家庭跟人際、培養**新的嗜好**，各種活動都需要**放慢速度**...

6. 建立一個**滿意的居住環境**做妥善的安排

這是**比較早期**的研究，

到如今**社會文化變遷**，可能需要更多的調整。



人格在年歲當中**流失**，有**持續性**跟某種程度的**改變性**，

促成**改變**的因素可以歸納於**壓力**、或是**變遷**—

- **壓力**可能來自**內心**或**外在社會環境**的變遷，
例如喪偶所產生的壓力，沒有合適的處理，
可能使人成為憂鬱症的病人

- **變遷**指**社會家庭**、**其他角色**的改變，
可能因**某一些事件**而造成，

例如改變職場、遷居、離婚

人生不同階段所遭遇的**壓力**跟**變遷**，點點滴滴
使一個人的人格、心理、身心產生**改變**，
有可能是**正向的**、也有可能是**負向的**。



所有的人都需要察覺**自己有什麼弱點**、可能的**陷阱**，
都需要**靠主的恩典**、**個人的努力**來勝過這些弱點，
好讓自己**晚年**能夠擁有**健康正常的身心**、**人際關係**。

老年人可能有的**弱點**...

期盼有助於**自我內省**，產生**有益的洞察**跟**智慧**，
使自己能夠過一個**得勝**的晚年生活。

- 一、老年人容易**陷入自憐**，不自知的接受一些**負面的老年觀**，對**老年**一詞產生**錯誤的概念**。
首屈一指—老年人對這個社會再也沒有用處了，
一想到就**無助無望**、就有一無是處的感覺，
 - 失去**安全感**、**自信心**，開始懷疑別人
 - 太在乎別人對自己的**評價**、**看法**，以至**活的不安**



箴廿九 強壯乃少年人的榮耀，
白髮是為老年人的**尊榮**。

務必**奉耶穌的名**拒絕**自憐**、趕走**自憐**，
自憐沒有看到**神的恩典**，就是一種**罪**。

二、**時間的安排散漫**—沒有**好好預備**過一個退休生活，
就會被生活帶著走、無所是事，隨意浪費**時間**和**生命**...

- **時間的運用**是對**生命**的一種**表達**，我們所擁有的
這些時間是**非常寶貴的**，是一生**工作努力**賺來的，
應當在**晚年**時，**善用**神所給我們的這些時間
- 對**老年人**來說，生命的**狀況**跟**變化**的速度越來越快，
計劃需要隨時**調整**、**改變**，但有**計劃**總比**沒計劃**好，
需要具體擬定**具體而實際**可行的計劃

What's the plan?

雅四15 你們只當說**主若願意**，我們就可以**活著**，
也可以**做這事**或**做那事**。



在**禱告**裡面把**計劃**交給神，每天**與主有親密的關係**—
從**靈修**開始每天的生活，就像**僕人**從主人領受吩咐，
寫下當天**上帝**要我們做的事情，**靠主的恩典**努力以赴。

三、**自傲**、太**驕傲**了一—

- 老年人可能認為自己**比別人更有智慧**，
人生的經驗豐富、**態度驕傲**
- 中國人常說「**倚老賣老**」



伯卅二9 **尊貴**的不都有智慧，
受膏的並不能都明白公平。

詩一一一10 敬畏耶和華是**智慧**的開端。

自傲是人成長的**絆腳石**，
也會成為和別人**建立關係**的一個**阻礙**，
不論我們年紀**多大**、**多老**，
永遠是**智慧大海洋**裡的一個**孩童**而已。



彼前五5 神阻擋**驕傲的人**，施恩給**謙卑的人**。

四、過於**保守**、耽溺**傳統** — **傳統**當然**有好有壞**，

所有**改變**的過程都會消耗一些力量、

或是造成某些的不方便，

- 人多半喜歡耽溺在傳統中，享受**習慣**、**舒適**的感覺
- 人**不喜歡改變**，特別是**年長的人**容易**過度的保守**

- ◆ 能夠**保守美好的傳統**那是一件**美事**，
優良的傳統我們奮力的**持守**
- ◆ 當**改變**能夠帶來**進步**、**成長**、**改善**時，
就要**勇於面對改變**，乃是一個**明智之舉**，
千萬不要**墨守成規**死守傳統

存著這樣的**老年心態**，才能夠**繼續的進步**，
並且能夠保持一個**長青的心態**，

詩九二14 他們**年老**的時候仍要**結果子**，
要滿了汁漿而常**發綠**。



五、**掌控**跟**駕馭** — 老年人可能想要握有**權力**、**緊抓不放**，

聖經的教訓：**權柄**是**神**所賜給**領導者**

- 使他**承擔領導**、要有**榜樣**的重責大任
- 家庭中**長輩的權威**，也是**神**為了要
教導、引導**下一代**行走在**正道**上，而給的



詩一二七3 **兒女**是**耶和華**所賜的**產業**，
所懷的胎是**祂**所給的**賞賜**。

兒女是屬於**神**的**不是**屬於**父母親**的。

彼前五5a 你們年幼的也要**順服**年長的，
就是你們眾人也都要以**謙卑束腰**、**彼此順服**。

這就是**家庭系統理論** — **掌控**跟**逃避**的一種張力，

- **長輩**學習**放手**、**捨己**、信心**交托給神**的功課
- 把**兒女**交托在**神**的手中，是最安全的，
而**不是倚靠自己的權威**、緊緊的抓在自己手中

六、需要特別注意**言語的管理**

- 因為害怕**孤單**、**被忽視**，而極力**爭取發言權**，
顯得**聒絮不休**，對每件事情都要講論、批評，
欠缺傾聽的**耐心**，使周遭的人不願聽長者發言
- 覺得自己**沒有用**、**落伍**趕不上時代，而**不願意多說**，
過度的保持**沉默**，會使人無法了解長者，
沒有辦法跟長者有**坦誠**的溝通，
建立**互信**、**互重**的親密關係

對於**老年人**來說**言語的管理**太重要了，

聖經：**說話**有時、**沉默**有時，
合適管理自己的語言，對長者的**身心健康**、
人際關係和諧，是非常**有益處**的。



箴 25:11 一句話說得**合宜**，就如**金蘋果**在銀網子裡。

七、過度的**內向**

年長的人多半會由注意**外在的世界**

轉換成更注意**自己內在的世界**，
可能產生兩個**結果**跟**影響** —



1. 過度的把**注意力**集中在**自己**身上，

- 認為**自己的**問題最嚴重、**別人的**問題**不重要**
- 忽略了**周遭別人**的情境、情緒、需要
讓人感覺這個長者太**自我中心**、太**自私自利**

2. 過度**擔心**自己的**身心狀況**、**自己家人**的安危，

- 陷入**廣泛的焦慮**、無以名之的**壓力**、
多愁善感的情緒移到裡面
- 活在**情緒低潮**、惶惶終日**悲觀消極**裡，
而影響了**身心的健康**



老年人需要學習活在**現實的世界**當中，在適當的

自我反省、內觀之外，別忘了**周遭**親友、鄰舍的需要，

聖經：**施比受更為有福**，

付出**更多的關懷**在**周圍**有需要的人身上，

■ 自己必能夠有**更正向的回饋**

■ 才不會高估自己的**困境**、做繭自縛走入**死角**

一個小孩在山谷上喊「我恨你們」，



山谷就「我恨你們」，一直回傳、一直回傳...

他很難過告訴媽媽說：**他們都恨我**。

媽媽就帶他回到那個山谷，大聲的喊「我愛你」，

聽到很多人說「愛你、愛你」一直回來...

■ 當我們**關心別人**時，很自然會有**正面的回饋**

■ 反過來產生**負面的情緒**、或只是**關懷自己**，

那是**另外一種結果**



八、**成長世代**的影響，可能成為**優點**、也可能成為**弱點**



■ 每一個人有各自不同的**成長世代**，

環境不一樣、產生的**影響**也是不一樣的

■ **戰後嬰兒潮**出生的人、跟**高科技成長**的年輕人，
對**現代科技**的**觀感**跟**應用**當然有不同的看法

老年人必須認知有這樣的**差異**，

否則仍然活在**自己記憶**中的社會文化處境，

卻忽視了**現在的情況**，以至跟**下一代**產生**代溝**。

一位**媽媽**他想要跟他的小孩**連絡**，

女兒就跟媽媽說—**哥哥**是喜歡用 email 的...

她學會 email 以後，跟**兒子**就用 email 連絡，

不久就得到很多的**回覆**。

他們就是**習慣**這個東西，

是**年長的人**也需要去**了解**—**不同的差異**所造成的影響。



九、與**照顧者**的關係—老年人在某階段

需要人給予或多或少的**協助**、**照顧**，

因為身體的限制，缺乏**安全感**、**自信心**，

很容易使老人對**照顧者**產生**懷疑**、**不信任**的態度，

特別**阿茲海默症**失智症的老人，更容易有這樣的現象，

■ 老人要**體諒照顧者**的**壓力**跟**處境**，

對**照顧者**的**期盼**、**要求**，切合實際、合情合理

■ 盡量的**跟照顧者合作**，不要在照顧者稍微

不合自己意思的時候，立刻做出過度的要求責難

有些老人因為**自尊心**的緣故，**拒絕接受**別人的幫助，

老年人可以**放心**的**接受晚輩的協助**、**照顧**，

想一想**過去**照顧孩子的經驗，

怎樣的**付出**自己的**時間**、**心力**、**體力**，

這個時候是**接受回饋**的時期。



十、對**錢財**的態度—有些**富有的老人**過度倚賴**財富**，

■ **金錢**萬能、想用**金錢**來**掌控**周圍的人，

忽略了**友情**、**親情**、**愛情**

■ 連自己也捨不的享用，至終成為**守財奴**



十一、老人都覺得自己**不像別的老人**那麼**老態**、**緩慢**，

事實上旁邊的人都知道**他自己也變得很老**，

■ 可是他不知道、不會覺得，

總覺得別人好像比他更老

■ 大部分的老人會**錯估**自己的**體力狀況**，

以為自己**還能**做某一件事，其實早已經不能，

其中醞藏著**風險**—**跌倒**、**受傷**

有老人為了要爬上去換一個燈泡就**跌下來**，

摔傷、**骨頭斷了**、要臥床很久很久的時間，

有時候我們**高估**了自己的情況。





聖經教導

把老年當做是神所賜的禮物...

箴十六31 **白髮**是榮耀的冠冕，
在公義的道上必能得著。

提醒老人要**謹慎留意**一些事情...

多二2-5 勸老年人要有**節制**、端莊、自守，
在**信心**、**愛心**、**忍耐**上都要純全無疵。

又勸**老年婦人**，舉止行動要**恭敬**，
不說謔言，不給酒作奴僕，用善道教訓人，
好指教**少年婦人**，愛丈夫，愛兒女，
謹守，貞潔，料理家務，待人有恩，
順服自己的丈夫，免得神的道理被毀謗。



給老年人很多的**勸勉**，

指出老年人**可能犯**的一些錯誤、也給予**勸勉**。

弗五15-18 你們要**謹慎行事**，不要像愚昧人，當像**智慧人**。

- 要**愛惜光陰**，因為現今的世代邪惡
- 不要作糊塗人，要明白**主的旨意**如何
- 不要**醉酒**，酒能使人放蕩；
乃要被**聖靈**充滿



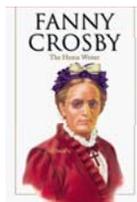
對老年人是非常實際的**勸勉** — **愛惜光陰**，
使用時間反應出**對生命的態度**，

- 把退休後的時間全部**浪費**掉，活得再久也**沒有意義**
- 浪費在毫無節制的**醉酒**就更可惜了，
是一種**生命的浪費**



詩卅四12-13 有何人**喜好存活**、**愛慕長壽**、**得享美福**，
就要禁止舌頭**不出惡言**、嘴唇不說**詭詐的話**。

聖經還有很多關於**言語**、**體力**...，都可以來**學習**。



美國著名的**盲人詩歌作者** Fanny Crosby

長壽之道有幾個 —

吃**新鮮的蔬菜**、把重擔交給主、
管理自己的情緒跟怒氣、**謹慎言語**，
活到 95 歲才離開世界。

老人**了解自己的弱點**、知道這是一場**屬靈的征戰**，
就更需要穿上**屬靈的全副軍裝**、以剋敵制勝...

弗六10-20 我還有末了的話，你們要**靠著主**
倚賴祂的**大能大力**做剛強的人，
要穿戴神所賜的**全副軍裝**，
就能抵擋**魔鬼的詭計**。



老人如果學會了**靠主的大能大力**，
就能夠過一個**得勝的晚年生活**。