

成功的老化 第一課...

老人新形象

播映操作小技巧：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

老人新形象

本課目標

1. 以新的眼光，來看待**老人**或是**老年**
2. 告訴年長的朋友，有關「**老年的新形象**」
3. 澄清在傳統的看法中，對**老年**的**迷思**
4. 對自己的**老年**，和周圍親友的**老年**，
有更實際、準確，而且合乎**聖經**的概念
5. 除去對老年消極、負面的心態，
而且能用**積極、平衡**的態度來看待老年



有一位研究生為了瞭解**老年人的生活**，把自己扮老妝，
原來跟他很熟的人認不出他來，對他的態度
是一種**歧視、忽略**...等等的態度，
看出來我們對**老年人**有一些**不正確**的概念。



每個人對**老年**的**態度**，會影響**如何看待**自己的**老年生涯**，

- 常嘆息夕陽無限好、只是近黃昏，所剩年日不多...
對老人的認知跟心態，已經是**負面的情緒**
- 反過來，如果有**積極正面**的心態跟眼光，
不僅能夠有**正面的情緒反應**，而且能夠**產生動力**
期盼對老年有**正確、正面**的眼光來看待。



一、**老年**可以跟任何年齡層一樣，擁有**滿足的喜樂**。

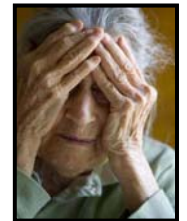
我們人生過程，曾經蒙受極大的**損失**或是**痛苦**，
最後 1/3、1/4 的階段，仍可以**充滿意義**跟**成就感**。



1. **老年**不一定是**軟弱無力**的階段，
年長者仍然能夠**健康的活動**—
願意**修正**自己的**期盼**、使用**外來的幫助**，
例如**助聽器**、**拐杖**...，還是可以**做大部分想做的事情**，
只是**速度**很可能比年輕時稍微**緩慢**一些。

2. 了解因**疾病**、**年紀**的關係，而形成的一些**身體的變化**，
但**疾病**並不是年長者**不可或缺**，是**可以避免**的，

- 將**癡呆症**或是**腦部功能的退化**，
歸咎於**年長**的原因，**其實不然**，
◆ 營養不良、腫瘤、手術、藥物濫用、
情緒沮喪、生活枯燥無味、
環境汙染、感覺人生毫無盼望...
而造成**失智**、**退化**、**癡呆**的情況



◆ 也看到**失智症**的年齡不斷下降，
可見這並不是屬於**老人**的專利

- 一個人的**身體**、**心理**、**靈魂**，
是**相互作用**彼此影響的，
引起**腦神經**喪失部分功能的部分原因，
有時候是**可以去預防**的



3. 貧窮不是老年人專有的問題，

美國老年人所佔貧窮比率，跟其他年齡層是相近的。

- 戰後嬰兒潮出生的人，年幼歷經千辛萬苦，但在青壯年，科技工商發達、快速發展，當他們進入老年，將會是人類屬於長壽、同時擁有財富的族群



- 有些人貧窮，也不是老了才貧窮、可能一生就是貧窮

4. 老年不一定是孤單的歲月。

- 世界各處，大部分華人的年長者都有親戚同住，至少居住在附近、或有親戚互相關懷



- 中國文化看重家庭觀念，相對西方看重個人獨立自主的觀念，使得華人老人大部分不像西方的老人，全然陷入孤單的情境當中

二、老年可以成為繼續學習的階段。

老人記憶力比較慢一點，但**不會完全失去**，



- 隨著歲月增長，腦海的資料庫越來越多，要想起一件東西時要找找找，就像電腦用久了會越慢，人腦也一樣，但是還是可以用，還是可以繼續學習
- 如果能有這樣的認知，就不會放棄學習，繼續學習、才能夠繼續的成長

為什麼老人記憶力比較慢、或是反應比較慢？

- 可能是資料庫很多東西
- 可能有智慧可以分辨



什麼是重要的、次要的、根本不重要
跟他介紹一個人的名字，覺得跟他沒有很重要的關係，可能過幾分鐘就忘了，他已經有自然的辨別反應，在意識中沒有必要去記那些，就不會特別去記。

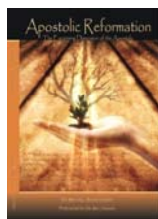


如果他有意要去學習，
學習新的語言、電腦操作、玩新遊戲、
彈奏樂器、新的藝術技能，
都還是有可能的。

美國衛生研究機構針對老人腦部之循環功能、
新陳代謝的改變情況研究，發現：

健康的老人其腦部與較年輕的人，沒有太大的差異。
因此老年人在學習的過程中雖然緩慢，
但是還是可以學習新的事物。

歲月催人老，培訓不可少，
華神來報到，課堂學真道。
聖經來輔導，抗壓沒煩惱，
福音多奧妙，傳揚更有料。



三、老年可以成為繼續創作的時光，

- 繼續創作、生產、為未來的世代開拓領域的重要時期
- 繼續參與世界的改進，藉由寫作或者跟別人的接觸，仍然可以有不同的貢獻
在歷史中看到很多年長的人...

- ◆ 麥克阿瑟將軍 65 歲，二戰結束後，

被日本封為最有效率的領袖

- ◆ 米開蘭基羅 66 歲，完成在羅馬

西斯汀教堂聖壇的壁畫—最後的審判

- ◆ 佛洛伊德 67 歲，著作【自我與本我】

- ◆ 耶魯·以利戶 69 歲，贈書、捐款給一間剛成立的學院，這間學院用他的名字命名—耶魯大學

- ◆ 可可·香奈兒 71 歲，投入設計時裝，Chanel 成為全世界時裝業的主力軍



四、老人是得勝的存活者。

每個人一生中不同的年齡階段，

總有**高低起伏**、陰晴圓缺、**順境**、**逆境**，
不論情境如何，總得接受人生充滿了喜怒哀樂，
正如同**四季**的變化。

年長者經過這麼多天災、人禍、戰爭、
疾病、各方面的攻擊，而能夠**繼續活下去**。

- 我們再**小心謹慎**也可能**意外**喪失自己的健康，
甚至不在人世、失去自己所愛所倚靠的人

■ **年長者**可以**活到年長**，經歷多少**困難**，
已經是**得勝的存活者**

相對於**其他的年齡**，**老人**也有
優越之處是別的年齡層所沒有的，
譬如**經驗**、**智慧**等等這一些。



五、老年人是神所眷顧的，因為擁有神的形象。

能夠**存活**到今天已經證明是**神的賜福**，
在**聖經**中，**長壽**是**神的賜福**表現之一。



王上三14: 神對**所羅門王**說:

「你若效法你父親**大衛**遵行我的道，
謹守我的律例、誠命，我必使你**長壽**。」

不論你**活到多長壽**，永遠是**上帝所創造的傑作**，
使你、使我，擁有**尊貴榮耀**的人。

詩八3-5 我觀看你指頭所造的**天**，
並你所陳設的**月亮**、**星宿**，
便說：**人算甚麼**，你竟顧念他？
世人算甚麼，你竟眷顧他？
你叫他比**天使**微小一點，
並賜他**榮耀尊貴**為**冠冕**。



六、老年可以成為靈命成長和邁向成熟的歲月。



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。

老年人可以**繼續的成長**，使得**內在的生命**
日日更新，持續的**脫去舊人**穿上**新人**。

因著**年齡**，也可能跟**神**建立比較**長久**的關係，

在主裡面有**更成熟**的**屬靈生命**—

箴言十八24 濫交朋友的自取敗壞；但**有一朋友**比弟兄更親密。

- 上帝看**亞伯拉罕**、**摩西**如同**朋友**一樣 (賽四一18、出卅三11)

- **信靠神**的長者，一生一世便是**神的朋友**，

這一份**親密的朋友**關係隨著年歲的增長，

與日俱增，就像美酒一樣，**越久越香醇**

老年人在主裡面的**生命**，繼續不斷的**成長**，邁向**更成熟**。



很多**老人學**的研究都指向一件事實：一個人**如何看待老年**

這件事，對於自己**年老時期**的生活情況有很大的影響。

- 看**老年**是**衰弱**、**無用**、**沒有盼望**、**沒有價值**的，

那他的老年生活可能**充滿怨嘆**、

悔恨、無可奈何、空虛、孤單、無聊

- 看**老年**是人生**必經**的一個**發展的過程**，就像

人生有**幼年**、**中壯年**，有各自優缺、利弊，

以此**積極健康的心態**來預備和處理，

他的**老年生活**，必定可像其他人生階段，

充滿價值、**意義**、富有**挑戰**、變化、生動有趣

聖經是**創造主**賜給人類，

使得**人生各種階段**中都能得到**智慧的指引**，

讓我們回到**聖經**來看

聖經怎樣看待**老年**人生最後的階段。



1. 人生**不同階段**，有如**季節之變化**，極其美好，
老人是自然的過程。

傳三1-11 凡事都有**定期**，天下萬物都有**定期**。

生有時，**死**有時；

栽種有時，拔出所栽種的也有時。

11 神造萬物，各按其時成為**美好**，

又將**永生**安置在世人心裡。

然而神從始至終的作為，人不能參透。



老年生活也有**美好的一面**，是**自然**的一個過程，

■ 有生就有死，有**年幼**就有**年老**，

這些不同的人生**季節**都有它**美好之處**

■ 不論如何，**老年**是**人生必經的階段**，

與其**拒絕**或**抵擋**，不如**接納**和**欣賞**它，

積極面對，並且具有**建設性**的度過人生晚年歲月



2. **老年的內在生命**，可以持續**更新、成長**。

林後四16 **外體**雖然毀壞，**內心**卻一天新似一天。

人有**外在**的生命、**內在**的生命，

■ **外在**的生命是**看得見**的、是**會毀壞**的

■ **內在**的生命是**看不見**的、是**持續更新成長**的，

不論年齡、性別、種族、教育背景、文化水平，

內在生命都能夠繼續的**改變、成長**

如果立志要**得主的喜悅**，一生一世**討主喜悅的生活**，

將來**離開世界**，就**與主同住**，好得無比！

■ **內在生命**日日**更新**與**蛻變**，正是我們**越來越像主**，

越來越能夠**彰顯神**所創造的**榮耀**、與主更親近，

並預備好有一天要**永遠與主同在**

■ **老年的生活**正是**聚焦內在生命更新、成長**的階段，

有更多時間、精力，促進**內在生命**的成長與成熟



我認識一個**年長的姊妹** 90 歲左右，

每天用很多的時間**讀聖經**、**為很多人禱告**。

■ 去看她的時候，她就會問**某些人的近況**，

然後**為此禱告**

■ 下次再去看她的時候，她就會**持續關心那些人**，

她都記得，因為她每天為這些人**禱告**—

「你們跟我講以後**我就寫下來**，每天**為他們禱告**。」



她也許很多東西、發生的事情，**可能忘記了**，

可是她**以前背的經節**都還在她裡面，

我們去的時候她就會**背誦**一些

以前背過的**聖經的章節**，

感覺到**她跟神的關係非常的親密**。

3. **老年**是**神的賜福和賞賜**。

弗六1-3 我們**孝敬父母**，能夠**得福、長壽**。

箴十六31 **白髮**是榮耀的冠冕，在公義的道上必能得著。

■ 一個人能夠**長壽、存活到老**，

是因為**日常遵行神的道**、在**生活上有好的見證**，

才能夠得到這樣的**福分**，更是**神所賜**的一個**賞賜**

■ 如果**為非作歹**、生活混亂、不守自然律、不行神的道，

甚至**逆道而行**，是**不容易活到年老髮白的**，

內在生活如果**遠離神、背叛神**，

必定會使得**情緒身心的變化**大受影響，

不能有**平安喜樂的心**，健康必大大的打折

有**醫學家**做了一些研究—

有宗教信仰的人在某些方面顯得更**健康**，

生病的時候顯得更**容易恢復**。



4. 能活到年老髮白，看見自己的子孫，也是神的賜福。

箴十七6 子孫為老人的冠冕；父親是兒女的榮耀。
一個人能活到年老髮白、遵行主道，
也能夠使他的後世子孫蒙福。

箴二十七 行為純正的義人，他的子孫是有福的！

耶卅二39 我要使他們彼此同心同道，
好叫他們永遠敬畏我，
使他們和他們後世的子孫得福樂。

當我讀這些經節時，心裡充滿了感動，

我有七位孫子、孫女，

- 能活到年老髮白、而看見自己的子孫，也是神的賜福
- 我要感謝主，神賜福我，讓我可以看到自己的子孫，也期盼他們能夠一代一代的把神的道傳下去，繼續的活在主的裡面、繼續的侍奉神



5. 專一跟從主的人，不但長壽，而且享有健康，迦勒...

書十四6-15 那時，猶大人來到吉甲見約書亞，迦勒說：

「看哪，現今我八十五歲了，我還是強壯，
像摩西打發我去的那天一樣，無論是爭戰、是出入，
我的力量那時如何，現在還是如何。」



- 迦勒到年老髮白，仍然充滿力量
- 他在很年輕時跟隨摩西，在進入迦南地之前，在神的指示之下、應許給迦勒希伯崙那地

13 於是約書亞為迦勒祝福，將希伯崙給他為業。

專心跟從耶和華的迦勒，蒙神的祝福，在身心靈方面

還是強壯有力，他信靠神必成就所自己應許的，

也成就他一生的特質——專一跟從主。

我們不論信主多長的時間，勉勵自己專一跟從主、
事奉主一直到見主面，相信主也會賜福給我們。



6. 人不論多長壽都有壽終正寢的一日。

詩九十10 我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；
但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，
轉眼成空，我們便如飛而去。

因此我們必須在世界上，像摩西所講的：

求你指教我們怎樣數算自己的日子，
好叫我們得著智慧的心。

- 在老年來臨之前，需要有預備、計畫，求主給我們智慧，引領我們渡過人生最後的階段
- 我們可以思想到永生的重要性，有一天都會

結束人生世界之旅，要決定我們要去哪裡，

- ◆ 相信耶穌基督，有永生的把握和確據
- ◆ 不相信耶穌基督我們要去哪裡，這是很大、很重要的問題



我父親 93 歲信主，一直活在拜偶像情況之下，

到他晚年，我問他：「有一天你會離開世界，你要去哪？」

他說：我怎麼知道一去祖先那裏、輪迴，死了就沒了啦！

我就跟他講：「難道你不會擔心、

不會想死後靈魂要去哪裡嗎？」

- 一個月後，他主動問：我怎樣才能信耶穌？

改變的關鍵就是在死後要去哪裡的問題

- 他信主之後，生命、生活都有很大的改變，他很喜樂，

他說：死都不怕了，還要煩惱什麼？

看到他整個的觀念完全改變

人到了年長的時候，

能夠有確定、永生的歸宿，就有盼望。

人生不論多長多短，總有離開世界的一天，重要的是

有永生的確據，祝福大家能夠有這個永生的確據。

