

# 成功的老化 第四課...

## 代間的溝通與關係

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

每個人**成長的世代**對於他的**影響**都是不一樣的，



- 會使得每個世代的人都需要**學習**，才能夠跟**不同世代**的人來相處
- 跟**晚輩**有所學習，跟**長輩**也要有所學習，跟不同世代的人，了解**他們世代**的情況

「**人生沒有回程票，親情沒有隔夜仇。**」

- 我們總是期盼跟下一代、第三代、甚至第四代有**很好的關係**
- 即便有時有**不同的意見**、爭爭吵吵，但**親情沒有隔夜仇**



盼望上完這個課程之後，我們跟**下一代**的相處，或者被夾在中間的**三明治的世代**，比較知道**怎麼跟長輩來相處**。

## 代間的溝通與關係

本課**目標**

1. 對年輕的一代，**清楚、直接的表達自己**，
  - 例如：想法、感覺、期盼
  - **間接式**的溝通，會影響彼此的了解
2. 藉**語言、非語言的溝通**，跟成人子女、孫子女，能夠**建立良好的關係**
3. 期盼與**成人子女**的對話，好像對待**成年朋友**一樣
4. 以**榮耀神、有益於子女**的方式，傾聽年輕的一代的心聲，作**敞開、坦承**的交談



5. 當子女需要**支持、了解**時，可以用**同理心**的方式來回應
6. 學習分辨**言語有時、靜默有時**的**智慧**，並且操練**合宜**的講話



一、**親子關係**，始於**依附理論**

**老年父母**年紀漸長，越來越需要**成年子女**的照顧時，這種**幫助**和**照顧**的關係就越來越明顯，



- **照顧者**的關係跟**親情**的關係，兩者互相影響，有**品質良好的親情**，就越可能有效果良好的**照顧者**的關係
- **照顧者**的關係在**責任、工作**之內，所包含的**壓力、挫折、困難**，是極大、複雜的變相

現在很多**年輕的一代**都是**雙職**，心有餘力不足，有些人會開始考慮跟父母親商量，能夠被安排住在**安養院**，在那裡有更好的照顧。每一個家庭的情況都不一樣，對於**孝**這個字，要更**複雜**一點、更有**彈性**的來想一想，怎樣才是**真正的孝**。



全球有越來越多的**老人**，**不跟兒女同住**、喜歡自己**獨居**，  
但在**亞洲人**，仍有很多**長輩**是跟兒女同住的，  
享受**三代**、甚至於**四代同堂**的天倫之樂。  
**老年父母**跟**成年子女**同住時，**生活品質**各自都會**受到影響**，  
有可能是**好的**影響、也有可能是**不好的**影響，  
所以不全是**所有的三代同堂**，都能夠感到**相當滿意**。

**老年父母**跟成年子女之間**照顧**和**幫助**的關係，  
不是只限制於**單向**，大部分是**雙向** —  
**老年的父母**也可以**幫助**成年的兒女。

有些家庭是**三代同堂**的，**第三代**從學校回家時，  
**祖父母**在家裡，就可以**開門**、  
做一些**點心**給**孫子女**，這就是幫助他們，  
也讓**在工作的中間世代**能夠更放心，知道家裡有人，  
這也是**長輩**來**關心**、**幫助**晚輩的例子。



大多數的**子女**認為**照顧年長的父母**，是**自己的責任**，



- 台灣、日本都有**法律**來保護老年父母，  
不可以**棄養**自己的年長的父母親
- **近距離**的相處很容易使**上一代**和**下一代**  
各自的**婚姻關係**都受到某種程度的影響

**父母**和**成年子女**之間的**關係的培養**，  
非常重要的一個環節就是**溝通**，

- 年老的**父母****需要**成年子女**幫助**，**成年子女**沒有付出
  - 年老的父母**不需要**成年子女的幫助，  
成年子女卻硬要去幫助
- 都容易造成**關係上的傷害**，  
主要的因素，因為**溝通不良**。

**溝通**也包括表達自己的  
情緒、感覺、想法、意見等等。



## 二、**老年人**跟**孫子女**間的關係，因**時代**、**文化變遷**而有所改變。

一個家庭**三代同堂**，有**次家庭系統** —

- 夫妻、親子、祖父母跟孫子女的關係，  
所謂的**次親子**、**次家庭系統**，都**因人而異**
- **祖父母**的角色，是非常普遍引起興趣的主題



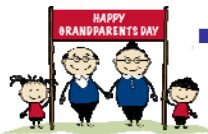
**祖父母**跟**孫子女**之間**關係的模式**可以分成**五大類**，

1. **代父母** — 父母親忙碌自己的工作，特別在**單親家庭**，  
**祖父母**代替父母親來**照顧孫子女**的機率特別大，  
所**的隔代教養**，取代了父母親的**角色**、**職分**

### 2. **活躍的祖父母** —

- 持續**高度參與**孫子女的成長、建立**親密**的關係
- **不是**取代父母，

只是祖父母在他們的生活中非常的**活躍**，  
孫子女有什麼**學校活動**等等，他也參加



### 3. **教導**的祖父母 —

- 利用機會**傳遞**家庭的**傳統**，讓孫子女**承接**、**傳承**
- **提摩太**的信仰是從**外祖母羅以**傳遞下來的  
可以給孫子女某一些程度**正面**的影響



### 4. **社交型**的祖父母 —

- 跟孫子女有**遊樂**、**玩樂**的關係
- 偶爾**享受**彼此之間的**陪伴**，但**不是**太深入參與，  
也不會負責太多的教育、教養...

### 5. **缺席**的祖父母 —

- 偶爾跟孫子女有接觸，但和孫子女的生活  
**毫不相干**，也從來沒有參加過任何活動
- 「我跟祖母沒有太多的印像，  
感情也不是很好。」那就**很可惜**了  
對孫子女在**心理上的成長**來講，也是一種**缺憾**



不論是那一種類型的**祖父母**，都有某種程度對子女、**孫子女有所影響**，包括：

社會化的過程、**施與受互惠**的發展、人格的成長、**人生階段性的過程**、對**老年**的印象。

一位**牧師**談到年幼時，**外祖母**給他很大的**影響**，**外祖母**給他的**愛**，到今天想起來心裡都還是**熱熱的**、還會**流淚**。



的確使得一個人在**人格成長**上都會產生**正面**或**負面**的影響，



- 很多老人以自己**為人祖父母**為榮，並且**樂於跟孫子女親近**
- 很多**孫子女**自己覺得跟**祖父母**之間的關係**特別親密**

三、人的一生活不論**活多久**，

都需要**人際關係**之間的**互助**、**互動**。

■ 一般老人，如果**已婚**，

大都與**配偶間的互助**是第一優先，儘管有時候**拌拌嘴**、有一些不同的意見，但是**老來伴**、總是**彼此的幫助**



■ 如果情況**不允許**，

就擴大到對自己的**成年子女**或是**孫子女**

■ 如果是**矜寡**或**一生未婚**的獨居者，

則可能以自己的**兄弟姐妹**為互助的對象

■ 如果不能，就以

**教會**、**鄰居**、**親友**為互助的對象

■ 現在**社區**漸漸有**日間關懷老人**的機構，也可以得到一些幫助



四、改善**代間溝通**、**關係**，實際的**建議**...

### 1. **認識事實**、**接受事實**

1) 兒女已經長大，不再是**孩童**了

2) 子女經過多年的**成長**過程、**人生歷程**、**人際互動**、**教育的塑造**、**職業的生涯**，所有點點滴滴，已經**形塑**並且改變了他們，有自己**人生的看法**

3) 如果**住在兒女的家裡**，要清楚記得，是住在**兒女的家**、不是住在**自己的家**...

**兒女**有權力決定，你像是**作客**，是不太一樣的

4) 兒女有**教育**、**培訓**、**管教**他們子女的責任，「**一代管一代**，**兒孫自有兒孫福**。」

你**不需要負責管教**孫子女，那不是你的責任，否則的話，你的兒女會覺得你**管太多了**



2. 與**成年子女**談話時，帶著適當的

**尊重**、**同理**、**愛**、**關懷**，看他們如同**成年的朋友**，

不要用命令、**掌控**、**管教**的語氣說話。

作**長輩**的，習慣用**命令**的口氣，或在工作場合是**主管**，就要**小心**、**謹慎**的來管理口舌

3. 嘗試**傾聽**，少說教，多用**同理心**的回應，

■ **回應**子女話語中的**感覺**和**事實**

■ 站在他們的**立場**，**感同身受**給予**回應**



4. 如果子女**沒有請教你**發表意見或建議，可以**等待**，沒有必要**常給意見**，更沒有必要一定要**說最後一句話**。



■ 如果他**有問你**，可以**談一談**、**聊一聊**

■ 如果**沒有**，就暫時**保持沉默**

某個程度他覺得要**請教你**的時候，

自然會找你，免得我們變成**太囉嗦**了



5. 在某些事情上，**徵詢子女的看法、意見**，  
享受從子女身上學習新鮮事物的樂趣
6. 經常**想到、記住**成年子女的**優點跟長處**，  
用**言語、行動**，來表達**感謝跟鼓勵**。



成年子女很需要**父母親的支持**，不論他們多大，  
能從父母得到**祝福、肯定、鼓勵**，都是很棒的

7. 儘量不要以**論斷或批評**的方式跟成年子女對話，  
就算自己的**情緒被激動、有負向反應時**，  
也先**管理自己的情緒**，用**冷靜的方式來溝通**

8. 當有**事情**，想讓成年子女**知道**時，



- 應該**直接**向他們具體清楚的來**表達**
- 尋求合適的**時機**，用合宜的**語氣**來陳述  
儘量不要**透過第三者**，有時第三者  
加上自己的**意見、感覺**，反而把事情弄得**更複雜**

11. 每日為**子女和孫子女**來**禱告**，

- 這對他們與你的**關係**是一種極大的**祝福**
- 記得以**順服和信靠**的心**禱告**，學習放手，  
讓**神**來照顧成年子女跟孫子女  
**神**是會**聽我們禱告的神**，

如果每一天都常常記得為自己的**孫子女禱告**，  
不但**關係更好**，**神**也會**祝福孫子女**



12. 讓你的**日常生活、言語、行為**，  
成為**敬虔、愛主、信靠主**、  
**樂意助人**的一個**好榜樣**。

把在**基督裡的信仰生命**用合宜的方式，  
傳遞給**下一代、傳遞給第三代**，  
就能夠給**子女、孫子女**最大的**祝福**



9. 當和成年子女**談話**時，

- 一次只討論**一件事情**，集中那**主題**上
- 不要只因為一事情**批評他人格**，  
人類的**性格和行為**比我們想像的**更複雜**，  
以**偏概全**，會**過度簡化**人類的行為和動機



10. **兒女的配偶**可能**不同文、不同種**，

他們的**子女**可能在不同的地方出生長大，  
不懂**華文**、不懂我們的語言，

- 切記：**肢體語言**有時比**聲音**更能夠表達
- 要跟他們建立**良好的關係**，  
需要付出**時間和心力**，  
例如：當孫子女生日時，  
可以用他們**喜愛的方式**來表達



### 聖經關於代間的關係和溝通...

約壹-6-7 我們若說是與**神相交**，卻仍在黑暗裡行，  
就是說謊話，不行真理了。

我們若在**光明中行**，如同**神在光明中**，  
就彼此**相交**，祂兒子**耶穌的血**也洗淨我們一切的罪。

團契、關係、聯誼、溝通

用在**老年父母**跟**成年子女、孫子女**之間：

1. 關係必須建立在**聖經真理**的**基礎**上，  
包括有關**親子、代間**的關係，這一些教訓
2. 關係跟**溝通**，需要**行在光明中**，活出光明的見證
3. 任何人如果與**神有光明、親密的關係**跟**溝通**，  
必能有助於跟別人之間有**光明、親密的關係**和**溝通**，  
包括**成年子女、孫子女**之間都是一樣的



4. 任何人與人之間的**關係和溝通**，如果**出了問題**，

- 可能的原因之一就是**罪**的問題，

因著**沒有解決**而促成的

- 如果有，必須要去**解決、面對、處理**



5. 在**耶穌基督的救恩**裡，

- 人被神所**饒恕、潔淨**，因此學習彼此**饒恕和潔淨**

- **老年父母**跟成年子女，在溝通、相交的關係上

如果有問題，彼此**傷害**，

也要學習**彼此饒恕**，在**主的寶血**裡來**得到潔淨**

**老年父母**跟**成年子女、孫子女**之間的**溝通**，

都需要回歸到**聖經**中的教訓，在**耶穌基督**

的**救恩**中建立一個**光明**的關係，

才會有**光明**而**討主喜悅**的一個**溝通**。



雅各書3:1-12 我的弟兄們，不要多人**作師傅**，

因為曉得我們要受**更重的判斷**，

原來我們在許多事上都有**過失**。

- **講話**對於**溝通、建立關係**是非常重要的

- **說話**跟**生命的光景**也是很有關聯性，

會影響到我們**跟人的互動**

若有人在**話語**上沒有**過失**，

他就是**完全人**，也能勒住自己的全身。

- 正說明我們**說話**需要**管理**，需要**有所節制**



偉大的君王**大衛**非常看重**言語**的**潔淨**：

詩十七:3 你已經**試驗我的心**；你在夜間**鑒察我**；  
你熬煉我，卻找**不著甚麼**；  
我立志叫我**口中沒有過失**。



老年人在**話語**上可能有**兩種極端反應**：

- 情緒比較容易**低落**、**體力漸衰**，

變成**言語寡少**，

**言語過少**會使得**年輕的一代**，

不能夠了解長輩心思意念、情緒、看法

- 缺乏**安全感**，害怕別人**忽略**，變得**多言多語**，

想用**言語**來**管理、來控制**，

**言語過多**，讓人覺得太囉嗦、太厭煩

都有可能影響到跟**成年子女**以及**孫子女**之間的**溝通**。



老年人需要學習**管理、節制**自己的**言語**，

**說該說的話，不說不該說的話**，

這是很重要的功課，需要**操練、學習**。

關於**言語**的**溝通**，**箴言**有更多的教訓...

十一 義人的口是**生命**的泉源；強暴蒙蔽惡人的口。

我們都要為自己的言語來**負責**，也將因為

自己的言語結果而**得益處**、或者**受傷害**。

十三 人因**口**所結的**果子**，必享**美福**，奸詐人必遭強暴。

十三 謹守**口**的，得保**生命**；**大張嘴**的，必致敗亡。

十九 多言多語難免有過；**禁止嘴唇**是有智慧。

十二 人心憂慮，屈而不伸；**一句良言**，使心歡樂。

這在**老年父母**跟成年子女的關係中，

是很重要的一個**原則**—

- 講話時考慮對方的情緒狀況，作**合適的回應**

- 不能控制別人的舌頭，但可以**控制自己的反應**

十五 一**回答柔利**，使怒消退；**言語暴戾**，觸動怒氣。

廿五 一**句話說得合宜**，就如**金蘋果**落在**銀網子**裡面一樣。





弗四29 污穢的言語一句不可出口，只要隨事說  
造就人的**好話**，叫聽見的人得益處。

想一想這樣講出來，會有什麼**結果**，  
是不是使他**得到造就、益處、祝福**，  
還是會有什麼的**結果**，然後才決定怎麼講。

提後一5 想到你心裡**無偽之信**，  
這**信**是先在你外祖母羅以和你母親友妮基心裡的，  
我深信也在你的心裡。

保羅肯定提摩太三代間有著**美好、堅定、虔誠信仰**的傳承，

- 代間**溝通**以傳承「**心裡無偽之信**」為焦點，  
把**基督耶穌的信仰**，**永生之道**作為焦點
- 深信**神的賜福**也將一代一代**傳承**給下一代，  
使得**世世蒙福**，主的救恩**代代相傳**

