

成功的老化 第七課...

創造性的珍惜、處理回憶

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

創造性的珍惜、處理回憶

我們跟**老人家**接觸的時候，會聽到很多他們想起

一生當中所做的**點點滴滴的回憶**，

回憶對年長者來講是非常**寶貴的**、

是**生命很重要**的一部份。

怎麼樣才能夠**珍惜**他、

而且有**創意的**來處理這些**回憶**，就是我們所要講的...



當**過去的經歷**成為**回憶**的時候，

那是一顆閃耀的**珍珠**，

■ 經過**時間**的雕塑、醞釀，

一顆又一顆的珍珠連串成**美好的珍寶**

■ **創意**將使得這件**珍寶**散發出**燦爛的光芒**，

也使得老年人的生活**更為圓滿**



課程目標

1. 盼望能夠用**健康正面創意性**的方式，
來**接觸回憶**過去的每一個事件

2. 遵循**聖經**的教訓，適當的處理過去
所留下**創傷、痛苦、不愉快**的回憶

3. 用**創意**的方式，例如**愛心、助人**的行為，
來處理**傷痛**的回憶

4. 用**文字、錄音、錄影**的方式，
保存值得存留的回憶，

或很**創意**的重新整理這些相片

5. 寫一篇**故事**、一首歌、一件藝術品，
表達自己的過去、可以跟**別人分享**的回憶

6. 用能**造就、幫助別人**的方式，
和**晚輩**來分享年長者的**記憶**，

例如從經驗中學到的**教訓、心得**



一、行為治療法的心理學家 B.F. Skinner 【如何享受老年】

討論**老年**的健忘、

如何有助處理健忘情境的一些點子，

■ 有人可能需要**早晚各一次吃藥**，

先想一想**吃藥前後**會做什麼事情？

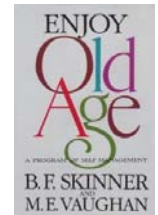
早上**刷牙**前後要吃一次藥，

就把**藥盒**用橡皮筋綁在牙刷那裡，

刷牙時會看到、一定會記得要吃藥

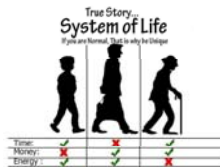
■ **預防忘記約會**，把**約會**的時間、地點、
人名、事件，註明在**大月曆**的日期上，
把大的月曆擺在**早餐桌**旁邊，
使他**不能不看到**、而**被提醒**

這一類的事情，對於某些人事物**可能比較遺忘**的，
對於年長的就有一些**幫助**。



二、遺忘是老年人的特徵之一，

- 但大多數長者對於自己過去的歷史、童年的事件，到老年仍然歷歷在目，好像昨天剛發生的事情一樣



- 從時間的數量，老年人過去的年日比未來的年日當然更多、更豐富，流逝的光陰是十分寶貴的
- 老年期**正是自我內省、洞察最成熟的時刻，可以藉這個階段點亮內心的智慧明燈。

哲學家 Heidegger 說：



- 人只有在尋求歷史中的自我，才會找到自己在歷史中的自我，才是真正的自我
- 人的人格必須把他自己的本質敞開、轉化進入歷史，而使自己站在那個立場，那才是他真正的自我人格

回憶能夠使老年人更堅強的持續性、穩定性的感覺，

使人重新檢討、反省過去所發生的歷史事件，

- 從另一個角度和層次，透視過去所發生的事物
- 產生新鮮的洞察、明智的詮釋，有助現在、未來的發展

Reuel L. Howe【**創造性的年日**】說到：

當來到成熟的年日，特別需要所有的**創造性的力量**，因為在這個階段我們仍然身負重任，



- 很可惜失去自尊心、因此同時失去創造性的能力
- 讓回憶帶我們回到孩童時期的天真、真誠，讓回憶重新燃起我們年少時的豪邁不羈、創意，當過去所經歷的人生事件、點點滴滴，重新燃起新的意義、新的火燄

這就是為什麼老年人需要完成

「**創造性的珍惜回憶**」這一個工作任務



三、創造性、創意，是生命成長力一種力量的表現，

人類終其一生不斷在創造，



創造是神給人類的禮物，不論年齡、種族、性別、文化，都有各自的**創造性**。

有關**老年人創造性的能力**，有人說：

- **科學**方面的創造性，是越年輕越旺盛
- **文學、藝術、音樂**方面，卻隨著年歲增長而更加豐富
 - ◆ 詩歌創作的高峰期是 30 多歲
 - ◆ 想像性散文創作高峰期是 40 多歲
 - ◆ 資訊的散文創作高峰期是 50 多歲



- ◆ 藝術、音樂方面因為年邁的關係，思想情感更為成熟、人生閱歷更加豐富，以至越老越有創意，

但限於體力，創作的數量減少，但是質量卻是更加提升

老年學家 Gene Cohen 把**創造性**分成兩大類，

- 比較**廣汎**的範圍－
能夠改變社會、社區的一種成就
- 比較**狹窄**的範圍－
能改變自己個人的生命、家庭的情況



這個課程主題所要談到「**創造性的珍惜回憶**」

比較是偏向於**狹義的創造性**，



- 改變自己個人生命的、家庭的狀況，使得老年生活更豐富、有趣、生動
- 有益自己的身心健康、情緒穩定、人際互動

能夠因此在**歷史**中找到**自我定位**，負起**承先啟後**的責任，



使得**老年生活**被賦予更豐富的意義。

四、创造性的珍惜處理回憶，

具體可行的**原則、概念、去做的行為**...

1. 紀錄和整理 — 回憶有他的**建設性、正面**的含意，



1) 寫下自己的思想、回憶，**寫信**表達思想、感覺，



記錄一些**回憶的事件**，留給兒女、孫子女，

就像對他們講述**內心的想法**一般，

這些信不一定要寄出去，**裝訂成冊**也可以。

為了讓自己的**現在再跟過去**有所**連結**，

而加強**持續性**跟**穩定性**，

■ 會想到說：我**今天**為什麼會這個樣子？

因為我**過去**怎麼樣、怎麼樣

■ 有助讓**晚輩**了解**自己的根源、家族發展**的蹤跡，

想一想**其來有自**，過去的根源、**原生家庭**是怎樣的，

小時候所接觸的**長輩**是怎樣的...



2) 用**錄音、錄影**的方式，按不同的**人生階段、主題**，
錄下**回憶**、現在的**想法、感慨**，成為一個**回憶錄**，

讓**晚輩**可以聽見你的聲音、

保留你的**音容相貌**



3) 用**採訪**的方式請別人幫你製作、錄影，

談論自己難忘的**回憶、家庭的生活**、

有趣、印象特別深刻的**事件**



4) 找出一些**家庭的生活照片**，

標明**日期、人名、地名、事件**、加以**註解**，

幫助**晚輩**能夠**辨認**照片中的**人事物**。

有些人家裡**一大堆照片**，**一大本、一大本**...

活著的時候，挑選一些**喜歡的**，

標明、註明下來，等你過去之後，

晚輩就知道怎麼處理這一大堆的照片



2. 處理傷心的往事 — 具有**毒素**的回憶，

會腐蝕身心靈的健康、**傷害尊嚴、信心**，**阻礙**跟別人
更健康的建立關係，需要清除**回憶中的垃圾**。

沒有解決的矛盾衝突，遺留的**憤怒**都需要用**饒恕**來解決，

自己也可能需要**被別人饒恕**，不都是別人傷害我們，

也有可能**傷害過別人**，也需要**請求別人的饒恕**。



太六 主耶穌教導門徒禱告文 —

你們若**饒恕**別人，天父就**必饒恕**你們；

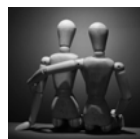
你們如果不**饒恕**別人，天父就不**饒恕**你們。

如果**情況許可**、不會造成傷害，可以找一個

可依靠的人，把受**傷害、憤怒悲傷**的經驗，

傾心吐意說給他聽，然後**順服神**、去**饒恕人**，

並且**憑信心**把**重擔**交給神。



3. 化痛苦為力量 — 把**痛苦的回憶**轉化成**積極的行動**，

有位**母親**，**愛子**被醉漢用車撞死，難過的回憶化為**行動**，
自願到中學去**宣講**，**教導青年人醉酒駕車**的危險性

4. 昇華的創作 — 創作一件**藝術品**、

一幅**畫**、一首**詩**、寫一篇**故事**、一首**歌**，

來表達**深刻的感覺或回憶**。

一位海員**退休告老**，**相信耶穌基督**、重生得救，

後悔年輕時**放蕩不羈**，深深感受到**主的饒恕之恩**、

弟兄姊妹**溫情的關懷**，寫作一系列的**短詩「海鷗」**，

表達自己好像一隻受傷的**海鷗**、落在海灘，

沒有人理、沒有人管，**耶穌把他撿拾起來**。

這些**藝術的創作**成為一種**貢獻**，

對**社會**、對**教會**都是**很好的回饋**，

也是很有**建設性**的一個**治療**的過程。



5. 寫作 — 自傳可以將自己一生

從童年、青少年、晚年的**歷史事件**，
用**主題式**的、或用**時間的先後**次序，
把**回憶**轉化成**文字**，



- 不論是**喜怒哀樂**、成功失敗、順境逆境，
都有**特別的意義跟價值**
- 分享自己對於**人生酸甜苦辣**的感受，
會成為**別人的鑑識、鼓勵、安慰**

也可以把自己**一生累積**的演講稿、

教會的講道記錄、靈修筆記、讀經心得，
曾經發表過、沒發表過的文章，

蒐集起來出版成為**一本書**，

- 留給自己的子孫做為**紀念**、鼓舞、鼓勵
- 使**一生的結晶**留傳給後人，成為社會的**資產**



6. 舊地重遊也是很好處理回憶的方式，

每個人在一生當中都可能有過去許多不同的地方，
仍然保留**原來的樣子**，

或許已經很多年了、物換星移**面貌全非**，

- **舊地重遊**仍然別有一番風味
- 有一些發生過**某些事件**的地點，
都值得**再去走一趟**



有些**老年夫婦**在**結婚紀念日**

會回到**年輕時渡蜜月的地方**，
重溫舊夢、重燃愛火，
對兩人間的**婚姻關係**
特別具有意義。

7. 尋找老友恢復連絡

- 人生不同階段都有**不同的人際關係**，
友誼有深有淺、在當時扮演著**不同的角色**
- 隨著**歲月流逝**、人情事故變化，可能**失去連絡多年**，
退休之後回憶想起**當年的情景**，仍然有感於衷，
可以**重新尋找**連絡的**電話、地址**，
恢復跟以前的連絡跟交往

有些老年人**最快樂的情境**就是

參加**年少時的同學會**、一起旅遊，



- 使自己彷彿又**回到年輕時候**的情況，
重拾往日**夢想、理想、少年的心**
- 好像我們的**年齡都沒有改變**、
都還是**跟以前一樣**
那是很有意思的一個經驗。

8. 聽老歌、讀老書、看老電影

當年對著**每一顆星星**都充滿**好奇和期盼**，

天真無邪、無憂無慮的歲月中，

許多**歌曲、音樂、書籍、電影**陪伴我們渡過。

- **重要的意義**不一定存在老歌、老書、老電影裡面，
而是那種**曾經感動過自己的感覺**

- 當**舊檔案**被開啟時，**當年的感覺**可能全部回來了

但由於**時過境遷**、此時非彼時、此地非彼地，

跟**當年**保持某種**安全距離**，而不至太被遷動、影響，

- 享受**隔一層紗**、似有若無**朦朧之美**的感受跟感覺
- 所帶來的**熟悉感**，就能使人產生**穩定性、安全性**

有過去才有**現在**、有現在才有**未來**，

站在**過去**、行走在**現在**，

使我們更能夠**放眼未來**。



9. 講故事給年輕世代的人聽

每個人在自己成長的世代都有很多的故事，
這些**人類歷史的經驗**需要傳承給後來的子孫，



- 不是要使下一代記住上一代的恩怨情仇，
以至於冤冤相報
- 從更高的層次、角度，給予**新的眼光、詮釋**，
好讓人類能夠**鑑古知今**，從**過去的經驗**學習

10. 參加同行專業的退休人員協會

同質性高的團體也是**連結過去**的一個很好的機會，

- 例如**退伍軍人基督徒**，從軍職退休組成**基督精兵團契**，
定期聚會、講座，分享各自生活的情況
- 可以自己考慮自己**聯繫、發起**，
召聚一些共事的朋友，
開始**聯誼的團體**



11. 把上帝的真理傳遞給下一代

年長的人在其一生當中，
經歷**上帝的引導、幫助、恩典**，比年輕的人更多，
有**聖經所應許的更豐盛的生命**，
可以跟**下一代**來分享。



- 無論是在家中、社會、社區、學校，
都可以把**神**在年長者身上的**引導、恩典**，
藉著**言語、行為**、

人際的互動傳遞給下一代

- 有些**老年人**在家中幫助**照顧孫子女**，
便是**傳達信仰**給孫子女很好的機會
當把握自己仍然**口齒清楚、耳清目明**的時候，
盡量把**神**在親友身上、在**自己身上**
的**帶領、恩惠**，傳遞給下一代。



聖經教導

怎麼樣去**傳遞神的道**給下一代、**珍惜回憶**的記載...

來11-18 **舊約的律法**是將來**美事**的影兒，
用**律法、獻祭**的一些規則，
做為將來**耶穌**要來的時候、
實現的祭物的**預表**。



人是很容易**健忘**的，對自己做錯的事、
不愉快**痛苦**的事，都**刻意的不去回憶**，

來13 但這些**祭物**是叫人**每年想起罪來**。



- 再一次的**悔改、認罪、更新**
- 公牛、山羊的血斷**不能除罪**，
一直到**耶穌**來的時候，一次成為代罪的**羔羊**，
才完成**救贖大功**

代下637-39 他們若在擄到之地**想起罪來**，**回心轉意**，
懇求你說：「我們有罪了，我們悖逆了，我們作惡了。」
求你從天上你的居所**垂聽你民的禱告祈求**，
為他們伸冤，赦免他們的過犯。

百姓**回憶起**自己的**過犯**，**認罪、悔改**，**神的饒恕之恩**就臨到。

人是很容易**健忘**的，甚至對自己
所經驗過的**神的恩典、能力**也是會忘記...



賽六三11 將百姓和牧養他全群的人從海裡領上來的
在哪裡呢？將祂的**聖靈**降在他們中間的**在哪裡**呢？

連**神的選民**都是容易**健忘**，更不要說我們了，因此**神**一再
提醒要**紀念、思想神的恩慈、智慧、能力**...

詩一〇三2 我的心哪，你要稱頌耶和華！
不可忘記祂的一切恩惠！



新約中，耶穌也要門徒常常**回想**
耶穌在世的時候的**教訓**...



約十四25-26 我還與你們同住的時候，
已將這些話對你們說了。
但保惠師，就是父因我的名所要差來的**聖靈**，
祂要將一切的事指教你們，
並且要叫你們**想起**我對你們所說的一切話。



- 所以**聖靈的功用**之一
就是使人**回想起神的話**、蒙受祂的**光照**
- **彼得**曾經有**三次不認主**的失敗經驗，
後來**回想起**主所說的話、而能夠有所改變

我們也需要去**回憶**，
回憶過往歷史的**經歷**，能夠收到**鑑古知今**的警惕之效。

路十七22-37 耶穌引用**挪亞**跟**羅德**的事，
來說明**末世**的情況...



耶穌說：你們要**回想**羅德的日子。
讓我們**回想**過去的一個情況。
當我們遇到過去的**失敗的經歷**，
能夠去處理**過去神給我們的恩典**、能夠去**回想**時，
我們的**靈命**也會**日新而又新**、繼續的來**成長**。

弗四21-23 如果你們聽過祂的道，
領了祂的教，學了祂的真理，
就要**脫去**你們從前行為上的**舊人**，
這**舊人**是因私慾的**迷惑**漸漸變壞的；
又要將你們的**心志****改換一新**。



心志跟**行為**是**互相影響**的，當**操練**的時候，
屬神的生命也會日日的更新、成長。