

成功的老化 第八課...

單獨但不孤單

播映操作小技術：滑鼠 click 各位置



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. 能夠分辨什麼時候你會覺得孤單，知道在什麼樣的情況之下，會特別比別的時候更孤單
2. 能夠認識了解孤單時的感覺是怎麼樣的一種感覺



3. 用合乎聖經的原則

來面對和處理孤單的感覺

4. 能夠幫助別的孤單的人
5. 能夠了解孤單的一些正面的意義



單獨但不孤單

人類原始的孤單感從伊甸園的失落就開始了，
只有在上帝的恩典中才能重新免於孤單。
談到老人的生活照顧，常常會想到「獨居老人」，
並不是只有獨居的人才會孤單，



- 有人跟家庭在一起住，也可能孤單
- 青少年、兒童，都有可能孤單的時候
- 你們一生當中曾經有感覺過孤單的時候嗎？

大概很少人說：「我從來不覺得孤單」，

每個人多多少少、偶爾會有這樣的經驗

怎樣來看待孤單這件事，

又怎樣從孤單來學習一些功課，

使我們更能夠成長。



在我的了解，在台灣、新加坡、香港、中國大陸，
越來越多獨居的老人，

一方面年輕的一代逐漸失去照顧長輩的美德，
另一方面也因為工商事業發達、迅速的變化，
使得很多年輕人離鄉背景
到外地謀生的情況更多。

- 有些老人是自願獨居的，
雖然有機會可以跟家人住在一起，
但是選擇自己居住

- 有些是非自願獨居的情況，
因為環境遭遇而不得不一個人居住
獨居的銀髮族當中，

不論是輕老、中老、老老，

內心多少會有不同程度孤單的感覺。



Dan Kiley 【**住在一起感覺孤單**】把**孤單**分成兩大類：

- 因為**單獨無伴**，所以感覺孤單
- 雖然有**婚姻、伴侶、家庭**，仍然感覺孤單

引用**心理分析師**的說法，

- ◆ 把**失去所愛之人的感覺**定義為「**失落性的孤單**」，認為這種孤單，有**自然恢復**的能力，一段時間之後，可以處理、**走出來**、會過去
- ◆ 真正**不是因為失落什麼**而有的那種**孤單**的感覺 LONELINESS，**更複雜的**，可能帶著怨天尤人、虛空不滿足、失望、無所歸屬



他的**著作**的確說出了**人內心的孤單**

和**是否獨居**不一定有直接的關係，對**獨居老人**在處理**孤單**的情緒上，是一個很重要的看法。



幫助**老人獨居**，卻令他**不至感覺孤單**的**步驟、建議...**

一、分析**孤單感**的**情緒**、找出**孤單感**的**原因**。

孤單感常常不是**單獨存在**的一種**情緒狀態**，

- 會跟**焦慮**同時存在，感覺無法控制的**挫折感**—別人不了解他、不被別人了解
- 跟**憤怒**的情緒一起出現，自己的**期望**沒有辦法達成而覺得被**傷害**、被**不公平**的對待
- 跟**害羞**的人格特質連在一起，內心先感覺自己跟別人的**疏離**
- **自恨**而不**接納自己**，認為**別人**也不會接納他
- 缺乏**自我價值感**，內心有**恐懼、害怕、不被愛的感覺**



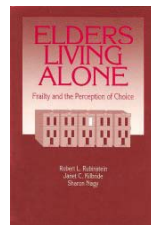
都可能因此使人**感覺孤單、與人疏離**，沒有辦法跟別人建立**親密的關係**，而產生**孤單**的感覺。

Robert L. Rubinstem

【**單一的人格 — 獨居的老人**】

把**孤單**的原因列出十一項...

1. 當想要**跟某人互動**，卻**沒有辦法**的時候，想跟**家人、朋友**互動、有期待，**沒有辦法**做到
2. 當感覺**不被愛**的時候
3. 當沒有辦法**對某人付出關懷**、**互相給予**跟**接受愛**的時候
4. 想要有某**一種關係**，卻不能夠**如自己所期盼**的時候
5. 期盼**與人同住**，卻**沒有辦法實現**的時候，有些**長輩**很期盼跟兒女同住、而不能...
6. 無法**與人同享工作之樂**，當遇到一些**快樂、幸福**的事情，沒有人能夠**分享**
7. **想念過去**的生活方式或活動，卻**無法再擁有**的時候，很明顯跟**失落**有關係



8. 當某種**身份**或**地位**忽然**終止**、而感覺**被隔離**的時候，對於**退休**的老人特別有這種感覺
9. 當**失去所愛的人**，譬如失去**配偶、家人**
10. 無法建立**友誼**的關係，欠缺**建立朋友**的技巧。有些人很盼望**跟別人做朋友**，但在**社交的技巧**上也許比較**害怕**、或不知道怎樣跟人家建立關係
11. 以上各項的**複雜**或**交互作用**所形成的狀況都有可能大致可以把這十一項**原因**歸納成兩大類—**情緒**的疏離、**社交**的疏離。



每一個人都可以**想一想**—
為什麼會有那種**孤單**的感覺？
根源到底是什麼？

二、認知並接受自己的孤單感。

察覺這種情緒的強弱狀態、出現的處境，
可以藉由寫「**情緒日記**」來了解。

日期	心情(請用「-」表示)	原因
	(喜) (怒) (哀) (懼)	

- 當要**管理**某些事情、情緒，
或是**管理金錢、時間**，都需要**做記錄**
- 把**情緒的類別**、強弱、產生這種情緒的**處境跟事件**、
後續、前因後果，**做記錄**

有**恆心**、有**毅力**的持續一段時間，
必定會增強自己**情緒的察覺能力**，
有助於產生**處置的效果**。



當一個人不是用**逃避**、**壓抑**來處理**孤單**，
而是用**面對**、**接納**來處理的時候，
是**很好的**、**正面的**、**積極的處置**的開始了，
走過孤單，是**打破孤單**直接的途徑。



四、珍惜自己擁有的**人際關係**。

大部份的**兒女**為了**就近照顧**自己的父母，
可能希望**父母搬來一起同住**。

基督徒年長者

平常有**成年子女**、**孫子女**可以在一起，
教會中又有情同手足的**弟兄姊妹們**，
還有其他**老親友**、**老鄰居**常常可以保持連絡，
或寫信給**遠方的朋友**、掛個**長途電話**聊上幾句，
都可以仍然**維持**、**繼續來享受**這種關係。



懂得**自我成長**的人，在**任何一種關係**都可以從中明白

- 並不是所有的人際關係，都可以如自己所期盼的
那麼完美，因為我們**都不是完美的人**
- 在自己**擁有的現況**當中，**珍惜一切**，
然後跟別人保持一個**親密的**、**互動的**關係



五、接納不同的人，**建立新的朋友**的關係。

廿一世紀**後現代的主義**的典型特色之一，
就是**多元化的文化**—每個人所面對的
鄰居、**同事**、所看到的**顧客**，
全是來自不同的背景、擁有不同的**價值觀**。
或許某些人**不是自己心中喜歡**交往的類型，
但是我們也需要**主動的**做**拆牆築橋**的動作，



- 在任何場合只要**開口聊上幾句**，說不定
就可以**跨越**人與人之間**疏離的鴻溝**
- **主動的詢問**、**幫助**，都有可能建立
點頭之交、**聊天的關係**

任何一個人只要願意**開口**、樂意**幫助別人**，
都可以**跟別人建立一些關係**，不要老是要求
別人跟自己**完全一樣**，多多的去**建立關係**。



- ## 三、每天安排一段時間**跟自己獨處**， **照顧自己**、**愛自己**、**善待自己**， 自己應該在**神的恩典**中好好的**照顧自己**，
- 告訴自己是**上帝所重價買贖**回來的
 - 如果**還沒有重生得救**，也可以向神認罪悔改，
接受**耶穌成為個人的救主和生命的主**，
接受**主的救恩**、**主的愛**，成為**神的兒女**

賽四六3-4 你們自從生下，就蒙我保抱，自從出胎，
便蒙我懷搆，直到你們**年老**，我仍這樣；
直到你們**髮白**，我仍懷搆。
我已造作，也必保抱；我必懷抱，也必拯救。



- 一直到**年老髮白**，神都看顧我們
 - 你的**家人**、**教會**也愛你
- 你**永遠不會孤單**的，因為上帝是一直**與人同在的神**

六、拔除現代科技的插頭。

自從**個人電腦**進入**私人生活**的領域之後，
人跟人的**互動**開始有了一些**新的型態**，



■ 為人帶來很多**方便**、**省時**

■ 使得人跟人之間的**溝通**成為**間接式的溝通**，

情緒的表達也藉由**電腦程式**中的**小笑臉**、**小哭臉**，
卻少了**跟人互動**、**感受生活樂趣**的感覺

使用**網路**不是只用**電腦互動**、而不**跟人直接的互動**。

老年人也很可能被**電視機**所**挾制**，



如果沒有良好的**時間管理**，只會跟**電視**
搖控器做朋友，卻不知**跟人握手**。

處理孤單的方法，就是暫時**拔除現代科技**的一些**插頭**，
而用**時間**和**真的人**，跟他們**互動**、**來往**，
直接走到人群中、跟別人**建立關係**。

八、培養幽默感、喜樂的心。

長年累月的**人生經驗**，足夠使老人**看透人生**的百態，
很多事從**幽默的角度**來看，很容易就能夠**化解壓力**，

■ **耳朵聽不到**、**聽錯**，造成困難、而有**孤單**的感覺，
可以用**幽默**的態度來化解

■ 穿衣服**釦子扣錯**，不妨**笑笑**就過去了
很多事情用**幽默**來**對待**就可以了



九、關於管理時間。

如果知道**某些時候**比較容易**孤單**，

譬如週末、喪偶的人**婚姻**的紀念日等等，

在那之前就**先特別安排**一些活動。

退休的人如果不善於**管理時間**，

容易變成散漫、漂蕩、無所事事，
就更容易感覺**孤單**



七、恢復**自立更生**的能力，

這也是跟自己**建立親密關係**最好的方法。

現代人常常什麼事情都**假手於他人**，

用**金錢**來換取別人的**勞力**、**服務**，

■ 什麼事都**假手他人**，看起來很**方便**、很**省時**

■ 但省下來的時間卻讓自己更**無所事事**、更**孤單**

當我們學會**自立更生**、**操練自己**做事能力時，

■ 跟自己有更多接觸、**建立自信心**、**欣賞自己的成就**

■ 可以跟別人、家人、晚輩、鄰居來**建立關係**



一位七十多歲的**老婦人**學會**織毛線**的技巧，
之後就常常**編織毛線**的小衣服送給**孫子女**
或者是送給其他的一些人，非常可愛。
用這種**自立更生**的方式**接觸自己**、
也**接觸別人**，消除**孤單**的感覺。

十、上帝所創造的**宇宙萬物**何等**奇妙**，

年輕的時候非常**忙碌**、沒有時間去享受，

利用**晚年**去**欣賞**生命中各式各樣的**奇妙**



十一、為別人**代禱**，並在禱告中

安靜聆聽神給你的感動和信息。

每天跟神有**約會**的時間，固定來到**神面前**與神交通，

祂就越會用**聖經上的話**來對你說話，

順服神的感動、跟著**引導**去做，神必定指示**當做的事**



面對孤單感覺，一定要**回到神的面前** —

■ 跟**神**建立**正常**、**健康**的親密的關係

■ 因著**耶穌基督的救恩**，

與**人**建立更好、更健康、正常的關係

■ **接納自己**，在主裡面看待自己**看得合適**

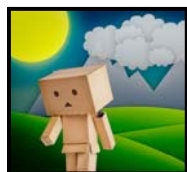
Jerry A.Greenwald【**孤單的謊言**】十四項的**迷思**...

1. 感覺孤單是**不自然的**。

孤單感是**情緒自然反應**，不要壓抑、而去處理、面對，**走過孤單**是處理孤單最直接的方式

2. 孤單主要是來自**不快樂的童年、不幸的遭遇、外在環境的影響**所影響、造成。

這只是為自己**找藉口**，對於處理孤單**沒有益處**



3. 孤單是**失敗的符號**。

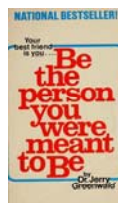
很多有**成就**的人也可能活在孤單當中

4. 孤單是一種**懲罰的形式**。

罪疚感引發的孤單，可以藉**認罪悔改、接受耶穌基督的救恩**而除去

5. **內向性格的人**比外向性格的人**更容易**感覺孤單。

內向、外向只是程度相對的比較，都有可能感覺孤單



6. **女性**比**男性**更容易感覺孤單。

男性更會壓抑、顯出男性雄威，更容易經歷孤單

7. **性感動人的男女**不會孤單。

單靠**性吸引力**是無法維持與人長久的親密的關係

8. **老化**使人**無可避免**的感到孤單。

孤單不受**年齡**的限制...



9. 只要**找到正確的伴侶**，孤單就會結束。

無數的夫妻在**婚姻關係中**仍然深感孤單

10. **別人**給我更多的**愛**、對我**更好**一些，就不會孤單了。

越有這種心態越會**緊抓住別人不放**，更容易陷入孤單



11. 解決孤單的方法就是**安排更多有趣的活動**。

填滿活動只是**逃避**，並不能解決問題

12. 有**優越地位**的人比別人更不會孤單。

可能更孤單，因為**高處不勝寒**

13. **長期性的孤單**是無可救藥的。

自己給自己加強這種負面的信念，

也多半不會**認真的去處理**孤單的問題

14. **潛伏的問題**必須完全清除，才能夠免除孤單。

過去的遭遇會影響現在，現在也會**影響未來**，與其花時間一直分析過去，不如從現在開始

改變自己的信念、態度、行為，更能夠有直接的效果

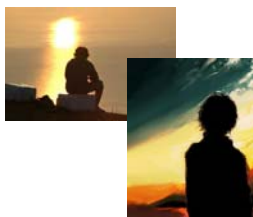


Moustakas【**孤單**】討論到**孤單的價值**，

■ **孤單**是生命中的一個**實現**，就像**夜晚、下雨、打雷**，

■ 在**孤單**中人們才能夠有**創造性的生活**，就像人生中**其他的經驗**是一樣的

■ 在**完全的孤單**之中，人更能夠**敏感的**經歷**真理**、體驗**美麗**、碰觸**自然**，而產生**敬畏、謙卑**



聖經學習

約壹四7-25 **歸納**出來三件事情：

1. **神先愛我們**

■ 當我們還做**罪奴**的時候，神就按照祂的**救贖計劃**愛我們

■ 當有**神的愛**在我們裡面，就知道**神愛我們**我們**跟祂的關係**讓我們不會有那麼樣**孤單**的感覺



2. 我們也當**彼此相愛**

約壹四20 **不愛**他所看見的弟兄，就**不能愛**所看不見的神。

3. **在愛裡沒有懼怕**

■ 因為**主的愛**當中，**刑罰**已被**耶穌**所取代

■ 知道**神先愛我們**、要**彼此相愛**，

在愛裡就沒有懼怕



耶穌所愛的門徒**約翰**被放逐到**拔摩海島**，

- 在他**晚年**的時候是**非常單獨**的情況
- **啟示錄**就是在**約翰**晚年的時候所寫成的，
在那裡與神更多的**親近**、與神更多的**相遇**，
領受神給他的**啟示**，完全的**活出來**



耶穌在世界上過著**非常孤單**的生活，

在家鄉**不被接納**，最後走上**孤單的十字架的道路**。

太十六24 耶穌對門徒說：若有人要跟從我，
就當捨己**背起他的十字架**來跟從我。



跟隨主的人也要走在**主所走的十字架的道路**，

- **孤單**有時是**難免的過程**
- 有時也是人**跟主更親近**的一個機會，
能使人的生命**更為成熟**