

成功的老化 第十一課...

珍惜老伴

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

老年婚姻關係隨著社會的變遷、人類壽命的延長，而變得更有意義。有些學者認為－

- 不快樂的夫妻在比較年輕時就分離了
- 老年夫妻因為分享人生的記憶、經驗，而建立一個更堅強的連結，
 - ◆ 這種連結更像是愛、關懷這種友誼的關係
 - ◆ 老伴的關係歷久彌新、越久越甘醇



長壽的老年夫妻在兒女成長之後，可以共度將近三分之一個世紀，甚至更長的婚姻歲月，這些老伴關係大部分都有一些特徵－就是幸福、快樂、親密、互相扶持。

珍惜老伴

關於老年的婚姻關係－
不論是已婚或是單身，
我們都需要神的恩典。



課程目標

1. 幫助我們了解聖經的婚姻觀
2. 知道老年夫妻一般需要了解的婚姻的知識
3. 了解老年婚姻關係可能發生的改變而能夠提早適應
4. 如果仍然有婚姻，就更知道如何的珍惜、把握機會表達愛
5. 配偶有難的時候，能夠守住一生的承諾、過一個守約的人生



當老年的夫婦進入黃昏之愛的階段，就是進入老年學的學者所說「後親職婚姻」，

- 成年子女離家之後的婚姻關係
- 老年夫婦不再需要負起教養兒女的親職



這個階段的歲月由於人類越來越長壽、以及少子化的關係而有所延長，

- 二十世紀初典型的婚姻家庭，最小的兒女長大成人之前，父母親之一已經離世
- 二十一世紀完全不同，

在最小的兒女長大離家之後，空巢期的父母仍然能夠在同一個家庭中享受長久婚姻的關係
所以我們不能不重視在整個人生，佔這麼大的一個期間的婚姻的關係。



老年婚姻的情況

一、男女有別：美國 1992 的統計

65歲以上	喪偶	離婚	未結婚	仍有婚姻
女性	48.3%	5.5%	4.9%	41.2%
男性	15%	4.9%	4.2%	75%



婚姻當中，

- 丈夫年齡常常比妻子年齡稍微大一些
 - 長壽比例當中女性比男性更長壽
- 所以在失婚男女到老年時，女性是多於男性

不論是失婚者、有婚姻的人，

- 都有各自不同的問題、不同的需要
 - 都需要有智慧的來處理
- 老年的生活更需要有神的恩典，
才能夠有平安幸福的晚年



關於社交關係男女兩性仍然是有差異一

女性跟女性比較容易建立朋友的關係，
因為女性比較重視關係取向。

- 已婚的老年男性，常常認為最好的知己朋友就是自己的妻子
- 同年齡已婚女性就可能還有同性的好朋友

在婚禮誓約中當牧師問新人：

無論健康或疾病、富貴或貧窮，

你們都要相依相愛、終身不變，你願意嗎？

- 新人誠心誠意回答我願意，但或許還沒有想到另一半在年老的時候會有什麼樣的疾病
- 老年夫妻需要在疾病中互相扶持、陪伴照顧，夫妻是一體的，關係比任何人都還要親密，甚至超過和成年子女的關係



二、老年婚姻關係如果經營的好，

對於在婚姻中的老夫老妻都有益處，

- 能夠享受身心更健康、精神更愉悅，互相支持、分享、彼此照顧的生活方式
- 男性自殺的研究，有婚姻的男性自殺率少於離婚、分居、喪偶的男性
- 對老年生活也有經濟的效益，老年獨居的婦女有不少經濟情況比較缺乏



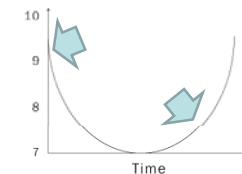
對老年人的社會關係也有益處，

- ◆ 離婚率越來越高、單身獨居者一直在增加
 - ◆ 社會結構基本上還是以婚姻為基礎
- 有婚姻者比較容易
跟其他有婚姻者建立社交關係



三、U型婚姻關係滿意度的曲線

- 剛新婚的時候大概是很快樂幸福的
- 然後品質和滿意度因為教養子女、工作、其他壓力慢慢的下滑
- 中年空巢期之後再逐漸的提升



中年空巢期之後婚姻品質的優劣

跟中年空巢期之前經營是有關係的，

- 越有經營，晚年就越來越往上升
- 沒有經營，可能維持平穩、甚至於可能下降



到了空巢期之後，如果有醒悟、覺醒，
然後努力的去經營，

還是有可能使滿意度不斷往上升。



大部分**老年夫妻**，**主觀上**都認為

自己的**夫妻關係**是**幸福的**、是**美滿的**，

可能有問題的夫妻在更年輕的時候就分手了。

促進老年夫婦**幸福快樂的因素**包括幾方面：

1. 對婚姻的**委身**和**守約**
2. 看自己的**配偶**是**最可靠的**、**知己的朋友**
3. 具有**共同的人生目標**、能**凝聚共識**
4. **幽默感**，人生中的問題有時用**幽默感**化解就可以了。



一對夫妻，男的跟妻子說：為什麼

上帝創造女人總是那麼**美麗**、又那麼**愚蠢**？

女人回答說：

上帝創造我們那麼**美麗**，你們才會愛我們，
上帝創造我們那麼**愚蠢**，我們才會愛你們！

人生當中很多事情，有時**幽默**一下對待就可以了！

老年人的**夫妻溝通**比較**深情**，

- 比中年夫妻互動時更少口出憤怒惡言、比較不會用諷刺的、輕視對方的態度
- 更多表達彼此**真誠的相敬相愛**、**互相關懷**



有幾方面的因素...

1. 隨著**年歲的增長**，雙方都**更成熟**、**更有智慧**，而且知道怎樣**應對**、怎樣**相處**
2. 雙方都**更珍惜**一起生活的**時日**不多了，更能夠把握時機來彼此**取悅**、彼此**扶持**
3. 經過長年累月的**經驗**，彼此的**認識**跟**了解**都增加，已經能夠彼此**接納**
4. 互相的**學習**，而採用對方的**觀點**、**行為模式**，老年夫妻對很多事情的看法、反應都越來越像，變成**夫妻臉**



四、**退休**對於婚姻生活的**影響**，特別對於**男性**，

- **社會文化**常把**男性**跟**工作**、**社會地位**、**身分**劃等號，**失去工作**等於失去**身分**、**改變**而形成**壓力**
- **夫妻**認知這種情況，彼此**調整**、**接納**、**支持**，就能夠使夫妻兩個人**漸入佳境**



在**男主外**、**女主內**的社會文化角色中，當**丈夫**離職回家，

- 有些家庭主婦**很高興**，終於可以有**更多時間**夫妻**相處**
- 有些因為丈夫**更多**在家裡，失去某些**自由**、**獨立自主性**沒有外面工作的**男性**，



把精力、注意力**集中**在**家中的工作**，

- 有些**修理**這、**修理**那，**改變**、**整理**庭園
- 另外一些**調整**角色，挽起袖子、褲管，**擦地板**、**清潔**家裡，甚至學習下廚烹飪
這時候夫妻兩人需要有**敞開的溝通**和**共識**

丈夫那麼多年沒有在**廚房**，

- **廚房**所有的一些事情，**妻子**怎麼擺、怎麼做，**她有她的規矩**
- 你馬上要**插進來**，兩個人要好好的**溝通**、取得**共識**，**重新分配**家事任務



只要雙方都覺得**自在**、**妥善**，就是**好的安排**跟**分配**。

研究顯示，**退休後的男性**

- **參與**一部份**家事的任務**，有助於**身心健康**以及夫妻間關係**成長**
- **退休前**的夫妻如果**幸福快樂**，**退休後**通常會**持續**、甚至比以前**成長提升**，因為兩個人的**時間**都一樣多，可以在一起**享受**彼此更多相處的時間



五、性趣與示愛，

老年人的**性行為**常被當做**不存在的**、滑稽的、
生理上有風險的、尷尬的、既不滿足也不興奮的，

■ 有些老年人仍然**持續**有性行為和性關係



■ 由於**生理因素**，大多數老人都**性趣大大降低**，
因為**疾病**、**服用藥物**的副作用、其他的因素，
絕大多數的**老人婚姻**

並沒有像**年輕時**那樣的性交的行為

這也看所謂「**性行為**」的**定義**是什麼？

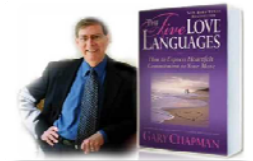
■ 有些學者認為**老人的性行為**是指
親吻、撫摸、握手、擁抱，是**愛的表達**

■ **老年夫婦**仍然可以有各種方式
自然真誠的向**配偶**來**表達他們的愛**，
身體接觸只是**愛之語**的一種方式



Gary Chapman【**愛之語**】有五種**表達愛**的方式...

1. 肯定的**言詞**、
2. 精心的**相處時刻**、
3. 接受和贈送**禮物**、
4. **服務**的行動、
5. **生理**的接觸、



這五種表達方式的**運用**，按照

各人的**喜好**不同而定、各有**優先次序**，

■ 了解**自己的**愛的表達方式、習慣
■ 了解**配偶**愛的表達方式，是用什麼樣的方式

幸福快樂的**老年夫妻**，

■ 大部分都能夠**了解對方**、並且**接受對方**，
用**彼此共識**的方式表達之間的愛

■ 兩人仍然保持**各自的獨特性**、**差異**，
雙方也能夠**接受**，
並且視為**自然**、**相知相惜**



六、孫子女年幼時，**祖父母**可能有機會和他們**相處**，

一旦他們進入**青少年期**，相處機會就**越來越少**了，

■ 若想要幫助**孫子女**建立**基督徒的信仰**，

要趁著孫子女在**青少年前**就**引領**他們...

■ **離婚率**增加，**祖父母**中至少有 1/4 是**繼祖父母**

■ **長壽者**逐漸增加，為人**曾祖父母**的也越來越多，
老年**曾祖父**佔 1/4、**曾祖母**佔 1/3

■ 對孫子女的**支持度**，**祖母**大部分是**情緒**方面，

祖父大部分是給予**勸勉**或**經濟**上的支持

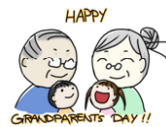
■ **孫子女**跟**祖母**的關係，比和**祖父**的關係要更**親近**

隨著孫子女的**年紀**漸長，

他們有他們自己的世界、關係，

老年祖父母和**孫子女**相處的機會

越來越**減少**了。



七、婚姻關係的**轉變**，**老年夫婦**的**離婚率**相當低，

經過多年的**相處**互動，已經找到雙方都能夠**接受**的方式，

老年婚姻關係不太會因為**離婚**而有所**轉變**。

每對老年夫妻**總有一天**，其中有一個

會先**面對死亡**、**喪偶**的情況，

■ 八十歲以上的**婦女**大部分是**寡居**

■ 八十歲以上的**男性**大部分**仍然有婚姻**



一個人的一生當中**最大的壓力事件**是**喪偶**，

這也是**婚姻關係**的**劇變**，因此

要**把握機會**和**時間**，更多的彼此的**關懷**、

彼此**相愛**、互相的**扶持**—

■ 自己的老伴不論**年齡**、**身心狀況**，

總是要**守住婚約**、**一生的承諾**

■ 每一對老年夫妻都可以**靠著主的恩典**，有**幸福**的婚姻



在一生那麼長的年日，**婚姻**面對無數**考驗**、**壓力**的事件，
能夠一關一關過去，一直到**年老髮白**，
是何等**不容易**、**偉大的成就**，

就更應當**珍惜**、更加**愛護**、**寶貝**。

- 老年夫妻**幸福快樂**的典範，就是送給
下一代最寶貴的**禮物**、無形的**資產**
- **晚輩**看到老年夫妻的**相親相愛**，
心裡面一定非常**滿足**，是很好的**榜樣**，
也是給子子孫孫**最大的祝福**



婚姻家庭的價值正面對**世俗文化**挑戰、衝擊的今天，

- 老年夫妻可以成為**捍衛婚姻家庭**的勇士
- 用**言語**、**行為**來成為這個世代的**榜樣**，
是老年夫妻無可取代的**榮譽**跟**特權**，
也是**責無旁貸**一個**人生的使命**



2003【**婚姻伴侶雜誌**】訪問四對**結婚多年的老年夫妻**，
以下就是他們**婚姻幸福快樂的秘訣**...

第一對，結婚五十年，**婚姻快樂的秘訣**—

- 丈夫：我讓妻子**管理錢**，她只在禮拜一
到禮拜六購物，**禮拜天就安息**、**做禮拜**了
- 太太：有**足夠的時間**來**調適婚姻的關係**，
剛開始我不喜歡丈夫把冷冷的腳放我腳上，
幾年之後，好吧...，條件是你得按摩我的背部
最喜歡的**勸言**，



- 太太：之前將**信仰**當做**很平常的事**，不覺得什麼，
直到**遭遇到危機困難**時，才發現
神的恩典支持我們繼續的走下去
- 丈夫：過了多少年的**單身生活**才**遇到彼此**，
因此別想要**改變對方**，**接納**才是最重要



第二對，結婚 48 年，**婚姻的快樂秘訣**—

- 每一天丈夫都讓我知道，**我在他眼中是美麗的**，
而我讓丈夫知道，**他永遠是英俊的**。
女士們期盼丈夫眼中，她們**永遠是美麗的**，
如果出於**內心的欣賞**，是很好的事情

- 我們通常**解決問題**、而不**做人身攻擊**，
一起**面對危機**、絕不彼此

做性格上的**暗殺**、**傷害**到對方。

當夫妻遇到問題時，**處理問題**、而不**做人身攻擊**



最喜歡的**勸言**—

- 要常常搔抓丈夫的背部，
意思是每天要給他**愛的碰觸**
- 每當上床之前，我們都**互相擁抱**



第三對，結婚 51 年，**婚姻快樂的秘訣**—

- 就算我們在**財務上最困**的時候，仍然維持
夜晚的約會，**在一起的時間**是必要的。
不管遇到什麼**困難**，夫妻兩人總要**花一些時間**
彼此相待、**有品質的時間**在一起

- 我妻子總是**支持我**，我從未感覺
她有**不支持**、**不幫助**我的時候。
這真的是很棒的感覺—**妻子總是支持他**

最喜歡的**勸言**—

- 彼此不同的**才幹**成為**互補**、**互助**。
夫妻兩人是一體，**神**給每個人各自有
不同的**恩賜**、**才幹**，成為**互助**、**互補**
- **每天結束之前**總是在一起來個**美好的祝福**。
這是很好的**結束**



第四對，結婚 56 年，婚姻的快樂**秘訣**一

- 發現**先思而後言**的重要。

先**想一想**、再講出來

- **信任彼此**，讓丈夫**認識我的全部**，否則怎能愛我呢？

彼此之間的**信任關係**、**接納**，都非常重要

最喜歡的**勸言**一

- 你應該仍有**自己一部分**的生活，你的朋友、目標，如此你可以把**自己的貢獻**帶入婚姻當中。

跟**朋友**有發展的關係、帶入婚姻，促成**關係更好**

- **成功的婚姻伴侶**是彼此**互相尊重**，不可輕視對方。

◆ 每個人都有**優點**、有**長處**

◆ 在一起生活那麼多年，

應該**鼓勵對方**的長處，

讓他不斷的**被成全**、**被發揮**出來



多年的**夫妻關係**中，有三項**品質**是必須有的—

就是**聖經**所教導**基督徒的品格**...

1. **委身**：基督徒的價值觀是看重**遵守諾言**、**約定的**，

我們的**神**是**守約施慈愛**的**神**、我們也要**遵守**這個約。

- 夫妻相處難免**遇到困難**—環境的、內在的、壓力，

對**親密的夫妻**也是一種**挑戰**

- 但當夫妻之間有這種**委身**時，

就會用**建設性的態度**來**面對困難**跟**問題**，

◆ 會知道**離婚**絕對不是一個**選項**

◆ 學會**妥協**—不是什麼事情都要**按照自己的意思**，

為了**守約**、**委身**的原故，我也要**犧牲**

我自己某些**意見**、某些**看法**

要進入婚姻之前就要想清楚—**婚前選擇所愛的**、**婚後愛所選擇的**，一生一世、直到**離開這世界**。



聖經有關**婚姻關係**

■ 創世記 神設立**婚姻制度**

◆ **伊甸園**上帝為**亞當夏娃**做**主婚人兼證婚人**

◆ 神設立的**婚姻制度**是一夫一妻、

一男一女、一生一世，夫妻**結為一體**，

目的是要使人**彼此成全**、**幫助**，

脫離父母成長獨立、成自主的個體、建立**婚姻家庭**

■ 啟示錄 用**婚禮婚宴**來做結束

啟十九7 我們要**歡喜快樂**將榮耀歸給祂，

因為**羔羊婚娶**的時候到了，**新婦**也自己預備好了。

上帝非常看重**夫妻之間守約**、**貞潔**的關係—

◆ **十誡**最後一條：**不可貪戀人的妻子**

◆ **先知書**：以色列人拜偶像，犯了如同淫亂罪一樣，

神跟百姓的關係，用**守約**、**忠貞**、**愛**的關係來表達



2. **接納**：

羅十四1 信心軟弱的你們要**接納**，但不要辯論所疑惑的事。

十五7 你們要**彼此接納**如同**基督接納你們**一樣，使榮耀歸予神。

- 老年夫妻相處如果能夠走過**這麼多年的婚姻**，

應該是**已經彼此接納**了

- **要求**或用各種手段來**改變對方**，只會**兩敗俱傷**

看到**對方的軟弱**時，要先**接納**，再回到**主的施恩寶座前**

來**代禱**—祈求主來親自**改變對方**、或者**改變自己**。

有一些老年夫妻討論要**住在那裡**，都不一定達到共識，

就需要**一起禱告**、來到**神的面前****尋求神的心意**，

- 不自私的敞開的**溝通**、維持客觀理性的**態度**

- 也考慮到**對方的軟弱**，

信心強的要**接納****信心比較軟弱**的，

用**愛心忍耐**來彼此**代禱**、彼此**接納**



3. 恩典：

所有基督徒因著耶穌的救恩得救、蒙受恩典



弗二8 你們**得救**是本乎恩，也因著信；
這並不是出於自己，乃是**神所賜的**；
也不是出於行為，免得有人自誇。

恩典是白白得到的，

世人犯了罪本來是該死亡的、是欠神的債，

耶穌替我們還清了神的債，所以是一個**恩典**。



夫妻難免說話、做事**得罪對方**，這時候需要**饒恕**，

■ 不是對方值得被饒恕、而是**恩典**，白白給予的恩典

■ 既然**神**這樣的給我們**恩典**，我們也要彼此的給予饒恕

沒有處理的怒氣只會使我們心裡充滿**仇恨**、**苦毒**，

我們要每天**活在恩典**當中，彼此給予對方**更多的恩典**。

老年夫妻如果用**這三種特質**來彼此勉勵，
一定會**更健康、更幸福**。

委身、接納、恩典，

能夠**做到這樣**，就必定能夠**珍惜老伴**，

■ 在老年的婚姻關係當中有**主的同在**

■ 活出**成熟的生命**，

同享**堅定、穩固、幸福**的婚姻觀



我在這裡**祝福**大家：

■ 如果你是**單身**，

能夠樂享**單身的生活**，討主喜悅

■ 如果你**還在婚姻當中**，

好好的**珍惜老伴**