

# 成功的老化 第五课...

## 你的贡献

播映操作小技巧：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

课程纲要，可指定播映片号内容

请按 开始播放

### 课程目标

1. 认清老年人的天份、恩赐、特长，能够发挥，使得可以造福家庭、教会、社会
  2. 可以寻找所有可以付出贡献的管道
  3. 规划具有生产性、建设性的生活方式
  4. 对老年有比较健康和正确的概念
  5. 用神国的眼光来看周围的人群、家人、社区的需要，尝试走出去投入和参与志工服务的行动
  6. 寻找一、两位比你更年轻的晚辈，协助、支持、引导、陪伴他们成长，成为他们的良师益友
  7. 找到一、两位比你稍年长的老人，按他所需要及实际的近况，给与帮助并且陪伴他
- 每一位不管在什么年龄层，
- 有年轻的，去提拔、栽培、造就、帮助
  - 有年长的，去照顾、去支持



## 你的贡献



我们常常听到年长的人会说：「我没有用了！」

- 心态上比较消极、觉得自己没有建设性了
  - 这个对自己不好、对周围的人也是不好
- 我们就来看一下其实长辈可以有什么样的贡献。

这课程是老人学与辅导，

当我们在帮助老人时，

1. 一定要有关怀老人的心，才可能做辅导
2. 要足够的了解长辈各式各样的各方面，包括可以有什么样的贡献，才可以去帮助他们



- 可以去激发他们想一想自己一些正面的东西
- 如果你本身已经是进入、或是将要迈入老年，也可以想一想——我其实可以有什么样的贡献？

一、一个人对老年的概念，会影响他本身如何渡过老年期，

- 有些人觉得老年就是一定会失智、会健忘、越来越没有用，可能老年就是比较是负向的
- 觉得老年还是可以贡献，生活品质就可能好一些

也会影响到整个老年过程的发展——有轻老、中老、老老，是一个发展过程。

老是怎么回事？不同年龄层、文化、社会，都有不同看法，

一般来说一个人对老的看法大概有几方面：

1. 自己的经验——看到家人、亲友老化过程，以至在老化过程中亲身体会到的感觉，会塑造对于老的概念，譬如说
- 我看到我父亲 95 岁、母亲 101 岁离开世界，无形中我就觉得老年可以是那个样子
- 或许你所看到的老年人是不一样，也塑造你的概念



自己本身经验而产生对老化的概念,

最直接而关键性的影响主要是来自于疾病,

■ 老化的过程是缓慢而渐进的,

所以在个人主观的意识上,

感觉不太容易察觉到他的变化

■ 当疾病发生的时候, 才更直接的体验到自身的衰弱、康复能力的减退



由于我们绝大部分的人都长期生活在熟悉的人事物当中,

很难一时察觉他的变化,

唯有当面对不同环境的变化时,

才会体会到自己适应能力改变一

■ 适应的技巧随着年龄的老化而有改变

■ 有了衰退的现象



2. 别人对老的看法一

■ 家人、朋友、一般人的看法跟感觉, 无形中我们也会受影响,

■ 假设世界的文化是比较歧视老人的, 我们无形中也会觉得老不是那么正面的



3. 从传统文化、流行文化对老的刻板印象跟表达

4. 大众传播所传递的描述, 也会影响到我们对老的概念

5. 宗教信仰或人生哲学所界定的思想、价值观、信念,

■ 宗教信仰是非常重要的

■ 圣经谈到老年的概念都会影响到我们

6. 个人的人格特质、气质、人生品质的影响

这些对老的概念有可能是正面的,

也可能是负面的, 或是搅拌混合、

正负面都有、互相交错的。



有些人对老化的刻板印象,

来自所见所闻、道听途说、人云亦云,

这当中真真假假、混合搅拌,

要经过仔细的求证才能够加以分辨, 例如:

■ 老化会影响到人的视觉能力, 这是真实的

■ 老化使得年长者的工作效率

一定低于年轻的, 就不一定准确,

美国劳工部研究一很多雇主肯定老年人的优点,

推翻一般人对老年人工作情况的刻板印象,

◆ 老人在工作场所不是一无是处

◆ 某些工作, 老年人比年轻人更合适去做



事实上每个人老化的过程都有差异性,

最重要的就是如何看待自己的老化,

才是核心问题的所在。



二、老人学的研究学者观察人格在老化过程中的转变, 其中有两项结果十分明显...

1. 人格的持续性

■ 个人思考模式、动机、情绪的倾向,

在年岁的增长当中仍然保持不变, 持续的延伸,

显示出人格特质在老化过程当中的持续性

■ 当年轻时的思考模式、动机、情绪倾向是怎样,

到晚年的时候, 持续性还是满高的



2. 唯一显明在大多数老化过程中内在特质,

■ 大多数的老人会随着年龄的成长

越来越从注意外在的世界和环境,

转变成更注意自己跟自己内在的世界

■ 大多数的老人在他的老化的过程,

会从外向慢慢变成更内向, 有这样的转变



**自我概念**方面，**年轻**时常被工作、职业角色、成就所左右，**工作角色**等同于**自我身份**；**退休**之后，如果经过**调适期**、成功的**接纳现实**，随着**人生经验**、**历练**的丰富，免于将**工作角色**、**自我身份**绑在一起。



大多数长者都能够进入一个**自我概念提升**的层次—

- 不是在原来的**工作**上再发展、再成就
- 已经**肯定自我**的价值

为提升老年人生活的品质，



- 善用人格**持续性**、**稳定性**，不会衰退、变质
- 肯定**正向的自我概念**
- 思考自己能有什么样的**贡献**、付诸于**实践**必能够使长者**更健康**、改变**社会文化**对老人的**偏见**、**歧视**。

三、长者可以有些什么样的**贡献**？

1. **持续使用**自己一生的**专业能力**—

从**正式职场退休**后，仍然可以**发挥**，

只是**方式**跟**动机**不再一样，

- **方式**是**非正式**、**部分时间**的，而不是**全职**的
- **动机**出于**发挥自己的能力**，成为**咨商**的资源，**晚辈**在工作的领域中有**什么问题**，可以**咨询**学者研究都强调**持续性**能够带给

老年人**安定**、**安全**、**稳定**、**满足**的感觉...

一位**年长的牧师**问我：「你**退休**以后做什么？」

可以继续做**原来的事**—**教书**、**讲道**、**辅导**、**写作**，只是不一定要**全时间**的。」的确是这样，

每个人自己**原来专业**的能力，可以**持续**，

**持续跟稳定**，让我们在**晚年**时仍然可以有**贡献**。



2. 成为**家庭的照顾者**—

把更多的**退休时间**，转向**投资在对家人有益的工作或活动**上，对家人是一大**贡献**，



- 特别**男性**，在**男主外**、**女主内**的文化社会，年轻时多半把时间精力投注在职场上，忽略了**家人的需要**，**退休之后**正是一个可以**弥补的机会**
- **配偶**在**家事**上需要帮忙，**主动援助**，是很温馨的举动
- **儿女**、**孙子女**需要帮助，按自己**体能状况**、**时间**，给予适时的**付出跟服务**，会促进家人间亲密的关系
- 有家人因**疾病**而需要更多**照顾**，在**体力许可**之下，合适的提供**支援**、**照顾**，做为一个**家人照顾者**



最重要的「**照顾别人**、**也要照顾自己**」，只有当**自己健康许可**的时候，才能够给家人**更好的照顾**和**帮助**。

3. **比较年轻的老人**可以帮助**比较年长的老人**，

**教会**比较年轻的老人，开车带年长的人去**SHOPPING**、**探访**等等。



**发展心理学**老年期包括：**轻老**、**中老**、**老老**三个阶段，

- 60多岁的人**刚退休**时，大部份**身心**都还满**健康**、**体力充沛**
- 华人常说**助人为快乐之本**，当还能够有**助人的实际行动**，必能有**因为助人**而带来**正面的情绪**

4. 在有需要的**社区**、**基督教机构**担任**志工**，

**志工概念**使现代的老年人成为**积极有用的生产者**，

- 认识新朋友，发挥**社交人际**的功能，减少**疏离**、**退缩**、**孤单**的感觉
- **职前训练**、**在职训练**、**持续教育训练**，使自己有**继续成长**的机会、**脑部维持灵活**



## 5. 在**信仰和灵命成长**中**投入**和**事奉** —

神使你活的如此长寿，必定在你生命中有祂的目的。

**事奉上帝**是基督徒一生最重要的**目的和使命**，

试着去发现**神**在你**人生这个特别阶段**中的**呼召**，

■ 有人在**退休之前**，就开始

在**神学院**中**选课**、**装备**造就自己

■ 以至在**退休之后**，能更多在教会、

基督教机构、生活宣教区来**服事上帝**

最近越来越看到满多**退休族群参与宣教工作**，

■ 借着**读圣经**，与牧者、家人、朋友的讨论，

阅读属灵书籍、杂志、报纸、网路，来**更多明白**

■ 向神虔诚的**祷告**，**寻求神**在你这个**老年阶段**，

所给你的**使命**、**退休的规划**要做在那一方面

这是每一个人自己要去**寻求神的旨意**。



关于**寻求神的旨意**，我自己的**经验**、所研究的资料：

### 1) **四条线**的交叉点 —

是不是**合乎圣经**的、是不是有**圣灵的感动**、  
是不是有**环境的印证**、以**基督为主**为中心，  
四条线的**交叉点**就是**神的旨意**



### 2) **不自私**的寻求 —

■ 圣经上说要**先求神的国和神的义**

■ 要有**顺服的心态**来寻求，

**愿你的国降临**、**愿你的旨意**行在地上如同行在天上

这样我们就**越来越清楚**



可以帮助我们去寻求**到底是不是神的旨意**，

让我们更能够**清楚知道**

在**老年**这个阶段我的**使命**是什么？

我的**退休规划**是什么？

你可以用**神的眼光**来看世界、用**神的耳朵**去倾听人的心，

为**神国度的需要**来开拓你的眼界 —

■ 有很多人比你**更孤单**、**更脆弱**、**更需要帮助**

■ **问神**你要**长期**、**短期**、**每日**生活中，

为那些特别需要的**族群**来**做一些什么**？



可以**单独**、**组织团体**、用自己**创意**出来的方式去帮助，

也可以**参加**已经成立的**团体**，

例如：**参加定期祷告会**、成为**代祷勇士**或**守望者**、

**写信写卡片**给社会中一些被忽视的人、

**支持**牧师、远方的**宣教士**、

为有需要的人**募捐**、做教会的**志工**、

打电话**鼓励**、**关怀**有需要的人、**探访**病人...



**教会**里各式各样的**工作**都需要**更多的人手**帮忙，可以就

自己**体力**所能、**时间**许可的情况来**参加**，**配搭服事**。

## 6. 以自己的**言行**成为**众人的榜样** —

**长者**本身**灵命成熟**、有**智慧和仁慈**的**爱心**，

■ 在日常生活中一言一行就可以**成为榜样**

■ **帮助**周围的人，在**灵命**、**信心**上都**继续成长**



## 7. **参与并支持**社会**弱势族群**有利的**推广事工** —

社会上有一些人非常需要**支援**、**协助**、**支持**，

像身心障碍者、**家暴**受害者、**失婚者**、

**独居老人**、**孤儿寡母**、

**天灾人祸**、**受创伤**的人，

■ **长者**可以藉由**教会**、**机构**，来**投入**、**参与**，

在**金钱**、**体力**、**时间**，可能范围之内来**贡献**

■ **年轻时**有不同的**工作**、**责任**，

**年老**时能够找到自己可以**付出贡献**的，

会让我们的人生能够继续的**为主发光**



圣经相关的教导...

### 1. 善用恩赐才干

太廿五14-30 天国的比喻



有给一千的、有给两千的、有给五千的，  
比喻神给人不同的恩赐才干。

- 我们需要按照神给我们的恩赐才干来发挥、来使用
- 年长者如果不持续善用原来所有的恩赐、才干，自然会产生无用感



能够先调整心态、看清自己当有的角色，  
站在合适的位子上继续被主所使用，  
就会觉得生命有用、有价值。  
**忠心良善的仆人**只要活在世上一天，  
就能够继续来事奉主、直到离世。

### 2. 实践爱心，看顾有需要的人

马廿五31-46 做一个小子的身上，就是做在主的身上。



- 社会上有许多比我们更有需要的人，  
如果在金钱、时间、能力许可的范围之内，  
做在他们的身上，就是做在主的身上

■ 讲到天国的审判，用两组对比的方式来呈现一

- ◆ 看到别人饥渴、没有居住的地方、赤身露体、  
生病、坐监、有需要看顾的，就采取具体的行动
  - ◆ 表现视若无睹、冷漠无动于衷，没有爱心的行动
- 这两组人最后的结局是完全的不一样



年长的人也要想一想：周围有什么样的人  
比我们更有需要、弱势的族群，可以去发挥爱心、  
具体的行动，来帮助、照顾这一些困苦欠缺的人，  
将来也必因为实践这爱心的善行，而得到上帝的赏赐。

### 3. 谦卑服事

中国人讲「倚老卖老」，形容老人不够谦卑，  
换句话说一越老的人越需要学习谦卑。

约十三1-17 耶稣基督为门徒洗脚，  
留下非常美好、谦卑的榜样。



古代近东的人常常穿着凉鞋走在路上，脚很容易脏，  
耶稣替他们洗脚，耶稣说：

「我给你们做了榜样，叫你们照着我向你们所做的去做，  
你们既知道这事，若是去行就有福了。」



也说：「正如人子来不是要受人服事，  
乃是要服事人，并且要舍命、做多人的赎价。」

我认识教会一位长辈，每次教会聚餐，  
都用电锅煮给一百多人吃，他说  
我就是能够做这个事情，是很甘心乐意的来做。

### 4. 各尽其职搭配合宜

林前十二12-27 基督是一个身体，这个身体有肢体，  
要搭配合适才能够彰显出肢体跟身体的功能来。



教会、家里的长辈也是一样，  
要跟年轻的一代、不同个性的人搭配合适，  
才更能够彰显出神的荣耀出来

### 5. 成为信心和行为的榜样

雅二14-20 信心没有行为是死的，  
如果能够成为榜样，就是非常美好的。  
彼前二21 你们蒙召原是为为此，因为基督也为你们受过苦，  
给你们留下榜样，叫你们跟随祂的脚踪行。  
彼前五3 不是挟制所托付你们的，乃是做群羊的榜样。



年长的更需要做榜样，美好的榜样成为晚辈的典范，  
传承扩展世世代代、一直到永永远远。