

# 成功的老化 第七课...

## 创造性的珍惜、处理回忆

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

## 创造性的珍惜、处理回忆

我们跟老人家接触的时候，会听到很多他们想起一生当中所做的点点滴滴的回忆，

**回忆**对年长者来讲是非常宝贵的，是生命很重要的一部份。



怎么样才能够**珍惜**他、

而且有**创意**的来处理这些回忆，就是我们所要讲的...

当过去的经历成为回忆的时候，

那是一颗闪耀的**珍珠**，

■ 经过时间的雕塑、酝酿，

一颗又一颗的珍珠连串成美好的**珍宝**

■ **创意**将使得这件**珍宝**散发出灿烂的光芒，也使得老年人的生活更为**圆满**



### 课程目标

1. 盼望能够用**健康正面创意性**的方式，来**接触回忆**过去的每一个事件
2. 遵循**圣经的教训**，适当的处理过去所留下**创伤、痛苦、不愉快**的回忆
3. 用**创意**的方式，例如**爱心、助人**的行为，来处理**伤痛**的回忆



4. 用**文字、录音、录影**的方式，**保存**值得存留的回忆，**或很创意**的**重新整理**这些相片
5. 写一篇**故事**、一首歌、一件**艺术品**，表达自己的过去、可以**跟别人分享**的回忆
6. 用**能造就、帮助别人**的方式，和**晚辈**来分享**年长者的记忆**，例如从**经验**中学到的**教训、心得**

### 一、行为治疗法的心理学家 B.F. Skinner 【如何享受老年】

讨论**老年**的健忘、

如何有助处理健忘情境的一些点子，

■ 有人可能需要**早晚各一次吃药**，

先想一想**吃药前后**会做什么事情？

早上**刷牙**前后要吃一次药，

就把**药盒**用橡皮筋绑在牙刷那里，

刷牙时会看到、一定会记得要吃药

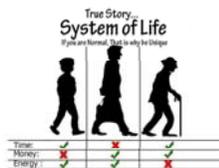
- 预防**忘记约会**，把**约会**的时间、地点、人名、事件，注明在**大月历**的日期上，把大的月历摆在**早餐桌**旁边，使他**不能不看到**、而被**提醒**



这一类的事情，对于某些人事物**可能比较遗忘**的，对于年长的就有一些**帮助**。

## 二、遗忘是老年人的特征之一，

- 但大多数长者对于自己过去的历史、童年的事件，到老年仍然历历在目，好像昨天刚发生的事情一样



- 从时间的数量，老年人过去的年日比未来的年日当然更多、更丰富，流逝的光阴是十分宝贵的  
**老年期正是自我内省、洞察最成熟的时刻，可以藉这个阶段点亮内心的智慧明灯。**

哲学家 Heidegger 说：



- 人只有在寻求历史中的自我，才会找到自己在历史中的自我，才是真正的自我
- 人的人格必须把他自己的本质敞开、转化进入历史，而使自己站在那个立场，那才是他真正的自我人格

## 回忆能够使老年人更坚强的持续性、稳定性的感觉，

使人重新检讨、反省过去所发生的历史事件，

- 从另一个角度和层次，透视过去所发生的事物
- 产生新鲜的洞察、明智的诠释，有助现在、未来的发展

Reuel L. Howe 【创造性的年日】说到：

当来到成熟的年日，特别需要所有的创造性的力量，

因为在这个阶段我们仍然身负重任，

- 很可惜失去自尊心、因此同时失去创造性的能力
- 让回忆带我们回到孩童时期的天真、真诚，让回忆重新燃起我们年少时的豪迈不羁、创意，当过去所经历的人生事件、点点滴滴，重新燃起新的意义、新的火焰

这就是为什么老年人需要完成

「创造性的珍惜回忆」这一个工作任务。



## 三、创造性、创意，是生命成长力一种力量的表现，

人类终其一生不断在创造，



创造是神给人类的礼物，不论年龄、种族、性别、文化，都有各自的创造性。

有关老年人创造性的能力，有人说：

- 科学方面的创造性，是越年轻越旺盛
- 文学、艺术、音乐方面，却随着年岁增长而更加丰富
  - ◆ 诗歌创作的高峰期是 30 多岁
  - ◆ 想象性散文创作高峰期是 40 多岁
  - ◆ 资讯的散文创作高峰期是 50 多岁
  - ◆ 艺术、音乐方面因为年迈的关系，思想情感更为成熟、人生阅历更加丰富，以至越老越有创意，



但限于体力，创作的数量减少，但是质量却是更加提升

## 老年学家 Gene Cohen 把创造性分成两大类，

- 比较广泛的范围 — 能够改变社会、社区的一种成就
- 比较狭窄的范围 — 能改变自己个人的生命、家庭的情况



这个课程主题所要谈到「创造性的珍惜回忆」

比较是偏向于狭义的创造性，

- 改变自己个人生命的、家庭的状况，使得老年生活更丰富、有趣、生动
- 有益自己的身心健康、情绪稳定、人际互动



能够因此在历史中找到自我定位，负起承先启后的责任，

使得老年生活被赋予更丰富的意义。



#### 四、创造性的珍惜处理回忆，

具体可行的原则、概念、去做的行为...

##### 1. 纪录和整理 — 回忆有他的建设性、正面的含意，

1) 写下自己的思想、回忆，写信表达思想、感觉，



记录一些回忆的事件，留给儿女、孙子女，

就像对他们讲述内心的想法一般，

这些信不一定要寄出去，装订成册也可以。



为了让自己的现在再跟过去有所连结，

而加强持续性跟稳定性，

■ 会想到说：我今天为什么会这个样子？

因为我过去怎么样、怎么样

■ 有助让晚辈了解自己的根源、家族发展的踪迹，

想一想其来有自，过去的根源、原生家庭是怎样的，

小时候所接触的长辈是怎样的...



2) 用录音、录影的方式，按不同的人生阶段、主题，  
录下回忆、现在的想法、感慨，成为一个回忆录，  
让晚辈可以听见你的声音、  
保留你的音容相貌



3) 用采访的方式请别人帮你制作、录影，  
谈论自己难忘的回忆、家庭的生活、  
有趣、印象特别深刻的事件



4) 找出一些家庭的生活照片，

标明日期、人名、地名、事件、加以注解，

帮助晚辈能够辨认照片中的人物。

有些人家里一大堆照片，一大本、一大本...

活着的时候，挑选一些喜欢的，

标明、注明下来，等你过去之后，

晚辈就知道怎么处理这一大堆的照片



##### 2. 处理伤心的往事 — 具有毒素的回忆，

会腐食身心灵的健康、伤害尊严、信心，阻碍跟别人  
更健康的建立关系，需要清除回忆中的垃圾。

没有解决的矛盾冲突，遗留的情愫都需要用饶恕来解决，

自己也可能需要被别人饶恕，不都是别人伤害我们，

也有可能伤害过别人，也需要请求别人的饶恕。



太六主耶稣教导门徒祷告文 —

你们若饶恕别人，天父就必饶恕你们；

你们如果不饶恕别人，天父就不饶恕你们。

如果情况许可、不会造成伤害，可以找一个

可信赖的人，把受伤害、愤怒悲伤的经验，

倾心吐意说给他听，然后顺服神、去饶恕人，

并且凭信心把重担交给神。



##### 3. 化痛苦为力量 — 把痛苦的回忆转化成积极的行动，

有位母亲，爱子被醉汉用车撞死，难过的回忆化为行动，  
自愿到中学去宣讲，教导青年人醉酒驾车的危险性

##### 4. 升华的创作 — 创作一件艺术品、

一幅画、一首诗、写一篇故事、一首歌，

来表达深刻的感觉或回忆。

一位海员退休告老，相信耶稣基督、重生得救，

后悔年轻时放荡不羁，深深感受到主的饶恕之恩、

弟兄姊妹温情的关怀，写作一系列的短诗「海鸥」，

表达自己好像一只受伤的海鸥、落在海滩，

没有人理、没有人管，耶稣把他捡拾起来。

这些艺术的创作成为一种贡献，

对社会、对教会都是很好的回馈，

也是很有建设性的一个治疗的过程。



## 5. 写作 — 自传可以将自己一生

从童年、青少年、晚年的**历史事件**，  
用**主题式的**、或用**时间的先后**次序，  
把**回忆**转化成**文字**，



- 不论是**喜怒哀乐**、成功失败、顺境逆境，  
都有**特别的意义跟价值**
- 分享自己对于**人生酸甜苦辣**的感受，  
会成为**别人的鉴诫、鼓励、安慰**

也可以把自己**一生累积**的演讲稿、

教会的讲道记录、灵修笔记、读经心得，  
曾经发表过、没发表过的文章，

**搜集**起来出版成为**一本书**，

- 留给自己的子孙做为**纪念**、鼓舞、鼓励
- 使**一生的结晶**留传给后人，成为社会的**资产**



## 6. 旧地重游也是很好处理回忆的方式，

每个人在一生当中都可能**有过去许多不同的地方**，  
仍然保留**原来的样子**，

或许已经很多年了、物换星移**面貌全非**，

- **旧地重游**仍然别有一番风味
- 有一些**发生过某些事件**的地点，  
都值得**再去走一趟**



有些**老年夫妇**在**结婚纪念日**

会回到**年轻时渡蜜月**的地方，

重温旧梦、重燃爱火，

对两人间的**婚姻关系**

特别具有意义。



## 7. 寻找老友恢复连络

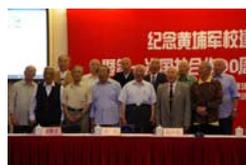
- 人生不同阶段都有**不同的人际关系**，  
友谊有深有浅、在当时扮演**不同的角色**
- 随着**岁月流逝**、人情事故变化，可能**失去连络多年**，  
**退休之后**回忆想起**当年的情景**，仍然有感于衷，  
可以**重新寻找连络的电话、地址**，  
**恢复跟以前的连络跟交往**

有些老年人**最快乐的情境**就是

参加**年少时的同学会**、一起旅游，



- 使自己仿佛又**回到年轻**时候的情况，  
重拾往日**梦想、理想、少年的心**
- 好像我们的**年龄都没有改变**、  
都还是**跟以前一样**  
那是很有意思的一个经验。



## 8. 听老歌、读老书、看老电影

当年对着**每一颗星**都充满**好奇和期盼**，

天真无邪、无忧无虑的**岁月中**，

许多**歌曲、音乐、书籍、电影**陪伴我们渡过。

- **重要的意义**不一定存在老歌、老书、老电影里面，  
而是那种**曾经感动过**自己的感觉
- 当**旧档案**被开启时，**当年的感觉**可能全部回来了  
但由于**时过境迁**、此时非彼时、此地非彼地，  
跟**当年**保持某种**安全距离**，而不至太被迁动、影响，
- 享受**隔一层纱**、似有若无**朦胧之美**的感受跟感觉
- 所带来的**熟悉感**，就能使人产生**稳定性、安全性**  
有过去才有**现在**、有现在才有**未来**，  
站在**过去**、行走在**现在**，  
使我们更能够**放眼未来**。



## 9. 讲故事给年轻世代的人听

每个人在自己成长的世代都有很多的故事，  
这些**人类历史的经验**需要传承给后来的子孙，



- 不是要使下一代记住上一代的恩怨情仇，以至于冤冤相报
- 从更高的层次、角度，给予**新的眼光、诠释**，好让人类能够**鉴古知今**，从过去的经验学习

## 10. 参加同行专业的退休人员协会

**同质性高的团体**也是**连结过去**的一个很好的机会，

- 例如**退伍军人基督徒**，从军职退休组成**基督精兵团契**，定期聚会、讲座，分享各自生活的情况
- 可以自己考虑自己**联系、发起**，召聚一些共事的朋友，开始**联谊的团体**



## 11. 把上帝的真理传递给下一代

年长的人在其一生当中，  
经历上帝的**引导、帮助、恩典**，比年轻人更多，  
有**圣经所应许的更丰盛的生命**，  
可以跟**下一代**来分享。



- 无论是在家中、社会、社区、学校，都可以把**神**在年长者身上的**引导、恩典**，借着**言语、行为**、

人际的互动**传递给下一代**

- 有些**老年人在家中帮助照顾孙子女**，便是**传达信仰**给孙子女很好的机会
- 当把握自己仍然**口齿清楚、耳清目明**的时候，  
尽量把**神**在**亲友**身上、在**自己身上**的**带领、恩惠**，传递给下一代。



## 圣经教导

怎么样去**传递神的道**给下一代、**珍惜回忆**的记载...

来+1-18 **旧约的律法**是**将来美事**的影儿，  
用**律法、献祭**的一些规则，  
做为将来**耶稣**要来的时候、  
实现的**祭物的预表**。



人是很容易**健忘**的，对自己**做错的事**、  
不愉快痛苦的事，都**刻意**的不去回忆，



来+3 但这些**祭物**是叫人**每年想起罪来**。

- 再一次的**悔改、认罪、更新**
- 公牛、山羊的血**不能除罪**，一直到**耶稣**来的时候，一次成为代罪的羔羊，才完成**救赎大功**

代下六37-39 他们若在掳到之地**想起罪来**，**回心转意**，  
恳求你说：「我们有罪了，我们悖逆了，我们作恶了。」  
求你从**天上**你的居所**垂听你民的祷告祈求**，  
为他们**伸冤**，赦免他们的**过犯**。

百姓**回忆起**自己的**过犯**，**认罪、悔改**，**神的饶恕之恩**就临到。

人是很容易**健忘**的，甚至对自己  
所经验过的**神的恩典、能力**也是会忘记...



赛六三11 将百姓和牧养他全群的人**从海里领上来的**  
**在哪里呢？**将他的**圣灵降在他们中间的在哪里呢？**

连**神的选民**都是容易**健忘**，更不要说我们了，因此**神**一再提醒要**纪念、思想神的恩慈、智慧、能力**...

诗一〇三2 我的心哪，你要**称颂耶和华！**  
**不可忘记他的一切恩惠！**



新约中，**耶稣**也要门徒常常**回想**  
耶稣在世的时候的**教训**...



约十四25-26 我还与你们同住的时候，  
已将这些话对你们说了。

但**保惠师**，就是**父**因我的名所要差来的**圣灵**，  
他要将一切的事指教你们，  
并且要叫你们**想起**我对你们所说的一切话。



■ 所以**圣灵**的功用之一

就是使人**回想起神的话**、蒙受他的**光照**

■ **彼得**曾经有**三次不认主**的失败经验，

后来**回想起**主所说的话、而能够有所改变

我们也需要去**回忆**，

回忆**过往历史的经历**，能够收到**鉴古知今**的警惕之效。

路十七22-37 **耶稣**引用**挪亚**跟**罗德**的事，  
来说明**末世**的情况...



**耶稣**说：你们要**回想****罗德**的日子。

让我们**回想**过去的一个情况。

当我们遇到过去的**失败的经历**，

能够去处理**过去神给我们的恩典**、能够去**回想**时，  
我们的**灵命**也会**日新而又新**、继续的来**成长**。

弗四21-23 如果你们听过**他的道**，

领了**他的教**，学了**他的真理**，

就要**脱去**你们从前行为上的**旧人**，

**这旧人**是因**私欲的迷惑**渐渐变坏的；

又要将你们的**心志****改换一新**。



**心志**跟**行为**是**互相影响**的，当**操练**的时候，  
**属神的生命**也会日日的更新、成长。