

成功的老化 第三课...

改变

播映操作小技术：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

有一位刚退休没有多久的，跟我聊一聊，

我说：你觉得退休之后有什么感想？

■ 最清楚的，本来每个月有薪水进到我的户头，

现在没啦，最现实的**经济**情况的改变

■ 居住地点、日常生活时间、作息表的改变，

时间忽然多出很多来，那要做些什么呢？

社交人际关系、心理、情绪状况的改变，

都可能会**冲击**年长的人，**周围的人**也可能受到影响。



多年不见的老朋友，见面时常讲一句话：

「你看来都没有变、你更年轻了！」

真的是这样子吗？

不可能啦，**改变**是一个**不变的事实**。



改变

人生唯一**不改变的事实**，便是一直不断的在**改变**。

计画赶不上**变化**，的确是这样子。



年纪越来越大的时候，**改变的速度**是更大更大，

■ 每一年身体都在**改变**，跟人的关系也在**改变**

■ 年长的时候—将要**退休**之前、退休之后、

退休后每一阶段，都有**歪大的改变**

本课**目标**

1. 认识**现阶段**的人生旅程中，所遭遇的**改变**。

2. 学习到一些如何**处理**目前**变化**的一些方法。

3. **预料**、**期盼**未来可能发生、**必须**面临的一些**变化**。

4. **准备**自己如何应付未来的**变化**。

5. **帮助**正在经历人生重大**变化**的一些人。

一、随着**岁月**的改变会产生什么样的**变化**？

1. **生理**的改变—人的生理所以会老化的理论有很多...

■ **遗传**的因素

■ **器官**使用、**保养**不平衡，造成**废退**引起**老化**

■ **免疫系统**衰退，造成**容易生病**的**老化**现象

■ 人体制造越来越多的**自体免疫抗体**，

破坏了**正常**的**细胞**造成**老化**

■ 整体的**人体**跟**环境**的互动而形成的，

譬如：接受过多**辐射线**照射而造成**皮肤**的**老化**

至今，人体「**老化**」之**谜**仍然没有定案。



可以确定的是—老年人

免疫力比较软弱、比较容易感染到疾病，

生病之后的**复原期**会更久。

所有**老人医学研究**都肯定

「**老化**」跟「**疾病**」是两个不同范畴，
千万不要以为一

老就是一定会病，病就是老的关系，

- **病**，有时候可以用**医药**来医治它
- **老化**，是不可免除的、继续进展的现象



但是不可避免**老化**跟**疾病**有重叠的部份，
老化不一定有**疾病**，
但**老化**使人**比较容易**罹患**疾病**。



所以需要更多的注意，

- **体检**，一年一次，或是更谨慎、紧密的，
假设某些部分有**特别的问题**
- **预防**、**保养**、**环境卫生**...，要特别注意

2. **心理**的变化

老年人的感官也逐渐的**迟缓**，

将**环境**接收到的**讯息**传递到**脑部**的过程，反应会**减慢**，

- 人的**五官**，包括视觉、触觉、听觉、嗅觉、味觉，
会因为年龄的增长而失去它的**敏锐性**

- 对于需要**活动反应的能力**也**减慢**了，
例如：对**温度冷热的主观感觉**改变，
年长的人**怕冷怕热**，

- ◆ 冷一、两度，就觉得**气候变化很大**
- ◆ 多热了一、两度，就觉得**太热了**，受不了



关于**智力**的研究，学界更有大量的投入，
都证明一个人**智力**随着**年龄**的增长，
而有部分的**增加**或部分的**减退**。

关于**记忆力**研究的结论，大致有两点：

1. 所有不同的**年龄**的**不同个体**，
记忆力情况的**变化**都不尽相同
2. 同一个人，
对于**不同形态****记忆力**的变化也不一样



人格变化和对**环境的反应**，端赖各人**年轻时的遭遇**
和**反应过程**，决定会有**什么样的反应**—

- 年轻时**从来没有**遭遇**太大的困难**，
晚年遭遇困境时比较没有办法成功的调适，
温室的花朵，的确有它的道理

- 年轻时就**面对**很多困境的，**年长时**
遇到困难、挫折，就比较能够**调适**、**面对**，
毕竟有那么多在**发展过程**中的**经验**



3. **人际关系**的改变，包括**家庭**、**朋友**的改变。

人际关系对于**老年人**是很重要的**精神支持**，但都可能面对
婚姻、家庭、亲朋好友、邻居...关系的**改变**，



- **冲突**导致关系破裂
- 所爱的人**离世**而结束这样的关系
- **搬迁**、**退休**，跟某些亲近的人疏远、失去联络
- **移民**、**社区开发**，整个社区跟份子产生改变

某一位**老人**，一生居住在**同样一栋公寓**，

原本都是**老邻居**彼此相熟，

近几年来，有一些因为子女的关系**搬走了**，

入住大批的**外来人口**，使得每天

进进出出的邻居变成许多**陌生的面孔**，

在电梯里听他们讲话，也听不出在讲什么东西...

这些都是**很大的变化**



4. 工作和休闲的改变: 五种型态

1) **撤退型** — 完全从社会舞台退出, 用很多的时间休息, 深居简出



2) **第三岁月**的退休 —



- 用**创造性、文化性**的活动, 取代原来职场生涯专业化的活动
- 原来在职场也许是**医生、大学教授**, 用**创造性、文化性**的活动来取代, 譬如: 绘画、艺术、才艺能力等等

3) **休闲退休** — 注重**休闲、消费**,

- 例如**度假、参观博物馆、观赏戏剧演出**
- 有些人刚开始退休时, 也许**蛮新奇的**, 后来就**没意思了**, 的确是要有些计画



4) 争取**政治影响力**的退休

很多时间参与**政治活动**, 在**组织**上付出更多时间和力量,

- 很多**美国老年人**组织各式各样的 association, **争取权益、参与政治活动**
- **台湾**也看到老年人**竞选**时, 为**党派**加油



5) **接纳式**的退休 — 接受**传统式**的退休价值,



每天用很多的时间看电视、书报、杂志,

了解当代发生的事情, 但**没有太多**的参与跟投入, 什么报一定要看、重头读到尾, 不会跟**社会**完全脱节, 可是**没有太多**的参与

退休后的**心态适应**, 和找到**另一个**

有意义的活动方式, 有极其重要的**关联**,

- 越能做**有价值的计画**和**活动**的人, 调适就会**更好**
- 不能在**退休那一天**才要做计划, 在**之前**就要有所计画

5. 经济情况的改变

绝大部分的老人, 退休之后没有**固定**的经济收入, 有**月俸**的族群, 由于物价上涨、医疗开支增加, 也会造成**经济上需求**的增加。



- 年轻就养成**储蓄、投资**习惯, **拥有房地产**的老人, 经济上比较**稳定**一些
 - 否则需要**调整生活方式**, 减少开销, 谨慎作预算, 才能够维持**长寿生活**开支的需求
- 养成**节俭、储蓄、俭朴**的生活方式, 是**更妥善**的。

现在的人活的越来越**长寿**, 真的不敢说

到底要存**多少钱**, 才够一生之用。

相信只要**开源节流、小心谨慎**的使用,

控制自己的**贪心、贪欲**, 不要效法这个世界,

先求神的国、神的义, 相信**神**会**供应、照顾**我们的。



6. 居住环境的改变: 有些人因为**迁居** —

- 搬去和**跟儿女同住**、住进**安养院**, **社区建设**、**重划**
- 气候的变化造成**灾难**, 威胁到相关地区的居民, 对于**不良于行的老人**, 更是**雪上加霜**
- 就**个别需要**、身体的改变、行动的限制, 对老人**居住的环境**, 可能需要**有所改善**



我认识一些**退休的族群**,

问他们: 「你们想要搬家, **为什么?**」

他说: 「大房子搬**小房子**。」

然后就问他们: 「要搬哪里?」

大部分都会讲: **交通方便**的地方...

对年长的人, 走**半公里**已经算很远,

再走**一公里**, 那就更远更远,

距离越近, 对他们的居住生活**越方便**。



7. 世代文化的改变

每个世代都有不同的**文化特色**，包括使用的语言、行为、习惯、工具、使用模式、两性观都不一样。

- **年长的人都经过经济贫穷的阶段**，非常的**节俭、节省**
- **经过战争、困难、迁徙、流离的经验**，带给他们的影响，都是**世代文化**的不同



既然不能改变**大环境的文化特色**，

年长者需要在某种原则下，做某种程度的**自我调适**，让自己更**自在、舒服**，而不是一直埋怨、怪罪。

当然对于**跟圣经不符合的价值观、人生观**，

- **敬虔的老年人仍然要坚持**，不要**同流合污**，做社会**中流砥柱**，
- **用爱心和智慧来影响下一代、第三代**，使他们能够**回应圣经的教训**、过**敬虔的生活**



3. 大灾难的改变 — 通常是突如其来的，

令人震惊、措手不及，完全无法事先心理有所预备的。

这是一个**打击**，也可能是**破坏**生活中

一贯的**平衡跟稳定**，**毁坏所有的结构跟关系**，例如**瞬间失去健康、财产、至亲、配偶**，忽然来的

不论**逐渐的、受欢迎、灾难性的**改变，

都同时伴随着某些**损失、失落**，

例如**结婚**，是**祝福**，但仍使人失去单身的自由。

- **不至引起痛苦**，但要付出**额外的精力**，可能引发**混乱、变化**，给原本**平衡稳定**的生活制造某些**压力、焦虑**
- **的确我们不太喜欢变化太大**，但是同时又**需要改变所带来的挑战**，希望自己**变得更好**



改变是一个**转移点**，使得我们不得不**面临考验**，

通过，可能人生**更上一层楼**；**没有**，可能受到**打击**而有**损失**。



二、改变三种类型

1. **渐渐的改变 — 逐渐发生**，或附带发生的模式，令人几乎**察觉不到**。



我们的脸，每天都一样，好像**没有改变**，其实**渐渐的改变**，经过更长的时间，就发现**日积月累**、已经造成了**很大的变化**

2. **成长的改变** — 最受人欢迎、最愿意寻求的改变，因为相信**更新、成长**，总比**守旧、不变**来的更好。

■ 完成**训练课程**，能胜任具有挑战性的工作

■ 与所爱的**终成眷属**、进入婚姻

是**成长**的改变，也是**正面**的改变

也有可能带来**压力**，譬如有一人，本来是部门的职员，经过努力、被赏识，升到了**主管**，

这是一个**好的、成长**的改变，可是也会**带来压力**



三、晚年可能遇到的具体改变、怎样来处置

1. 如果**儿女长大成人**而且独立，

需要**学习**跟成年子女建立一个**新的关系**。

当年**岁渐长**，变成需要倚赖他们的时候，

那是很难面对的一个**改变和转移**，

■ 有些**年老的人拉不下面子**，不想放弃自尊、骄傲，但是**已经很老**、很需要倚赖年轻的时候，也需要**调适**

■ **让成年的子女感觉被尊重、被信赖**，父母到了晚年让子女有**感恩图报**的机会，也是**无可厚非**的

成年子女仍然经常**需要父母**的**鼓励、肯定、安慰、**

支持、祝福，有些**祝福**是**唯有父母**才能够给，

人的生命在地上的根，就是父母，

能得到**父母的祝福**，真的是**很好**的一件事情，

也是**神赐**给父母者的**权柄跟荣耀**。



2. 生活作息时间表的更动、重新调整。

退休、半退休之后，虽然大部分时间在工作，或参加休闲活动、服务性的志工，但时间不像在工作时，需要受限制，所以需要调整，更能够切合实际

3. 可能需要学习过独居的生活。

现在有更多年老的父母选择不跟子女同住，宁可维持独立自主的生活方式。

- 上了年纪的父母如果身体仍然健康，加上有足够的经济支援，跟子女同住，成年子女从父母身上得到的利益，远远大过父母从成年子女身上所得到的益处
- 过去养儿防老的观念，如今不论在国内、国外已经不存在了，独居的情况会越来越多



关于「改变」，圣经有很多教训，
弗四20-24 脱去旧人，穿上新人，
就是不断的在基督里面来改变自己。

圣经里看到一些人物的改变，也可以学到很多...

1. 因着信心而接受改变的亚伯拉罕，

在迦勒底的吾珥，自己的父家、本族居住多年，习惯了当地的风俗之后，

创十二1 神呼召他：你要离开本地、本族、父家，
往我所要指示你的地去。

就是要面对改变，亚伯拉罕因着顺服神面对改变，而且按照神的引导，一步一步的向前行，也看到神真的是保守照顾他。

有异象、有盼望的人就能够面对改变，坚持、勇敢的继续的向前迈进。



4. 迁居 — 失去熟悉的邻居、朋友，需要重新建立人际关系，也可能地缘的遥远以至换距离比较近的教会，

从头认识不同的教会文化、气氛、聚会方式...

5. 因为年老、体弱、多病、活动力受到限制，而有所改变

6. 固定收入减少，对生活就是一大变数，需要量入为出，

- 有人会卖掉大房子改住小房子，节省开销、省去清扫的时间体力
- 过去以自用车出入，改用公共交通工具，节省一大笔开销，又有益于环保



这些是我们列举出来的一些改变，

- 需要勇气、坚忍、毅力、积极、乐观的心态，来面对这些改变
- 对神更有信心、有爱心、和盼望，来处理以前能做、而现在却不能做的事情



2. 跟随神而勇于改变的露得，

露得记是士师黑暗时代的一颗珍珠，

- 露得丧偶、丧亲、饥荒已经是重大的改变
- 但是透过婆婆拿俄米，她认识了耶和华，

下定决心，跟着婆婆到异乡伯利恒，她不认识的地方去居住，神在那里也祝福她



3. 勇于分别为圣而面对改变的但以理，

这位希伯来人，被拣选进入巴比伦的王宫，学习不同的语言、文化、风俗、礼教、律法规定，但他坚持自己的信仰原则...



但一8 他立志不以王的膳和王所赐的酒，玷污自己，
所以求太监长，容他不玷污自己。

使他能够分别为圣，继续过有荣耀神、有见证的生活。

4. 信靠神的救恩、大能而改变的**保罗**,

本来叫做**扫罗**，是一个**追逼基督徒**的人，
在**大马色**路上遇见了**耶稣基督**，

一生跟随主，

一生的道路方向，完全的**改变**。



从**圣经里面的人物**，可以学到很多**宝贝的功课**，

都是**面对改变**时，**靠着主刚强壮胆**继续的**向前走**，

面对改变的态度，让我们知道一

■ **改变**是**必然的事实**，

是人生每个阶段**必经的过程**

■ 只要愿意**对神忠心，委身**，

全然的**信靠顺服主**，将自己的**晚年**

献为活祭，让**神来管理使用**



尼布尔的祈祷文

神啊！求你赐给我**恩典和雅量**，
让我**平心静气**的去**接受**不可改变的事实。

请赐给我**勇气和力量**，

去**改变**可以改变的事情。

请赐给我**智慧和洞察**，

去**分辨**什么是可以改变的，

什么是不能改变的。



让我们内在的生命**日新又新**，

逐渐的**脱去旧人**，**穿上新人**，

忘记背后**努力**面前，向着**标竿**直跑，

我们**余剩的年日**，必将成为**最好的年日**。

