

生命熟成的祝福！

江兒 2022-0918

—面對「老化」的看見與勸慰



林後四11、16 / 五16

我們這活著的人是常
為耶穌被交於死地，
使耶穌的生在我們這
必死的身上顯明出來。
...所以，我們不喪
膽。外體雖然毀壞，
內心卻一天新似一天。
...所以我們從今以
後，不憑著外貌認
人了。



我年老的時候，求你不要丟棄我！我力氣衰弱的時候，求你不要離棄我！我卻要常常盼望，並要越發讚美你...

我到年老髮白的時候，求你不要離棄我！等我將你的能力指示下代，將你的大能指示後世的人。/
詩七十一9、14、18



不論你幾歲，

每個人天天都在變老！

思考年老問題，不是老人才須有的智慧，
唯能 勇於面對變老的过程 的人，
才能有 成熟的生命！



一、外貌老了

內心卻要新！

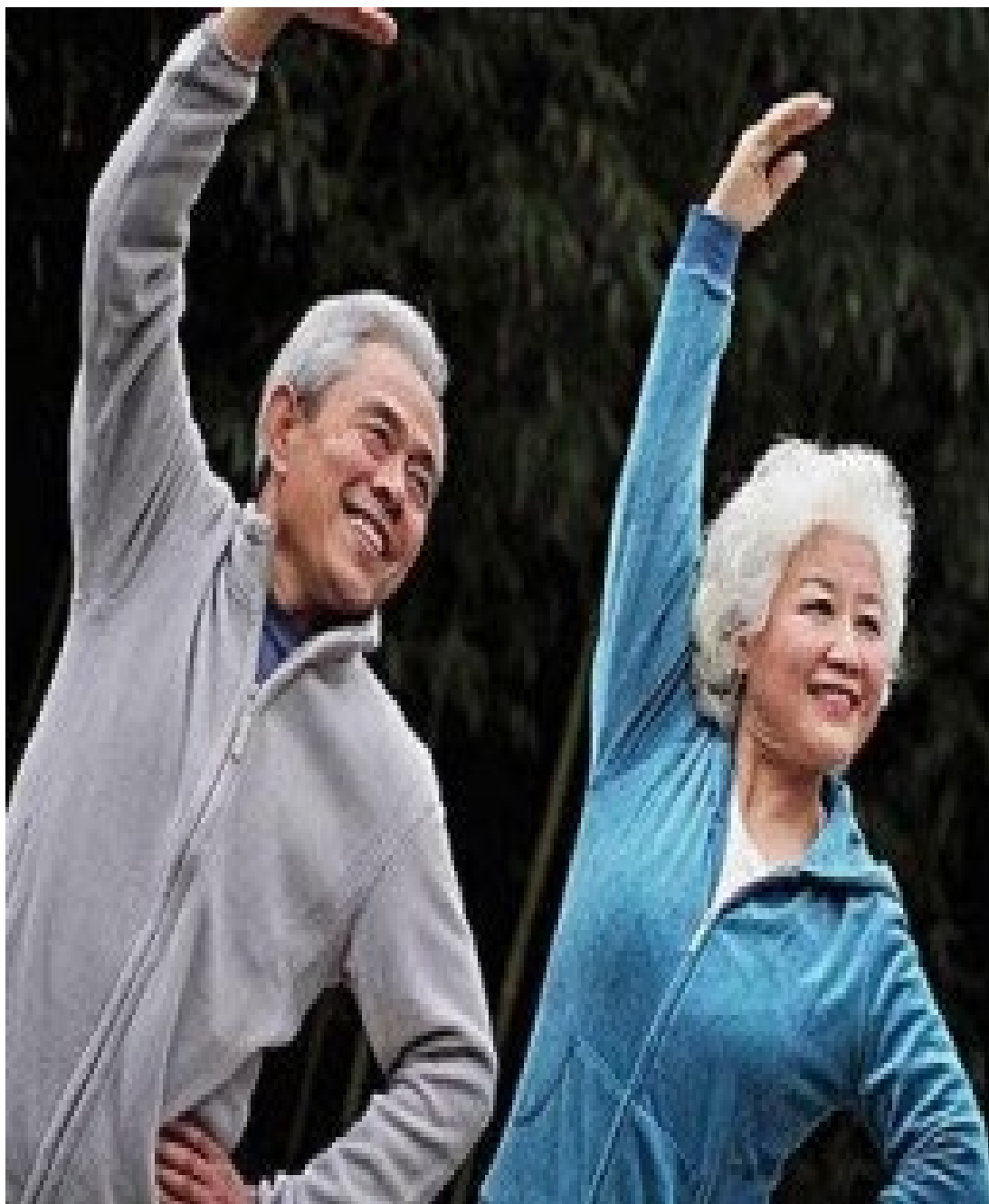
認識老年的意義

老年的意義：

接納體力和精神逐漸
衰退，並把眼光轉移
到自己的內心！

老的智慧：

能品嚐到自己的人生
，且能讓與自己接觸
的人都品嚐美好滋味
的人！



聖經中有四個老人典範：
撒迦利亞、伊利沙白，西面、亞拿



聖經裡另有3人
之例值得思考

1 羅得妻子變
鹽柱 (創十九26)

2 耶穌跟彼得
講他年老的事
(約廿一18) ,

3 以利老而昏
沉的例子。
(撒上三1-2)。



二、接受老了 (自己的一切)

讚美反映出一種可讓人聽見的健康。

老年人若無法完全與自己的過去經歷和好，他就無法感到幸福

老年當專注在自己、生命(大自然)及上帝身上！

總之，不要做一個鬧彆扭的老人！



三、學會放手

人生就是一個持續放手的過程！老年時要成功地放手，需從年輕時開始操練。放下的東西，隨著年紀會越來越多，身邊的人也會帶走一部分東西。



年老 要放下什麼？

- 1、放下財產
- 2、放下健康
- 3、放下人際關係
- 4、放下性愛
- 5、放下權力
- 6、放下自我



四、結出果實

年老，最要緊的是，知道如何面對自己的一生，並相信上帝必紀念你曾有的努力與擺上。





摩西因血氣不能享受進入迦南地的榮耀，但後來在登山變相（太17:1-3）時，摩西與耶穌有著親密的交通，表明他在神面前得了賞賜。這表明：神會按各人的功勞和過犯對待各人。（林後5:10）

1、恰如其分對待自己

2、栽種在神的殿裡

3 面對「老化」的勸慰！

- 更多更深地
經歷主的愛
- 擁抱簡單 停
止7方面的事
- 培養
天國的意識



停止7方面的事

- 1、停止回憶過去
- 2、停止生氣
- 3、停止抱怨嘮叨
- 4、停止浪費時間
- 5、停止孤獨閉塞
- 6、停止多管閒事
- 7、停止守財如命



反應遲緩

短期記憶退化

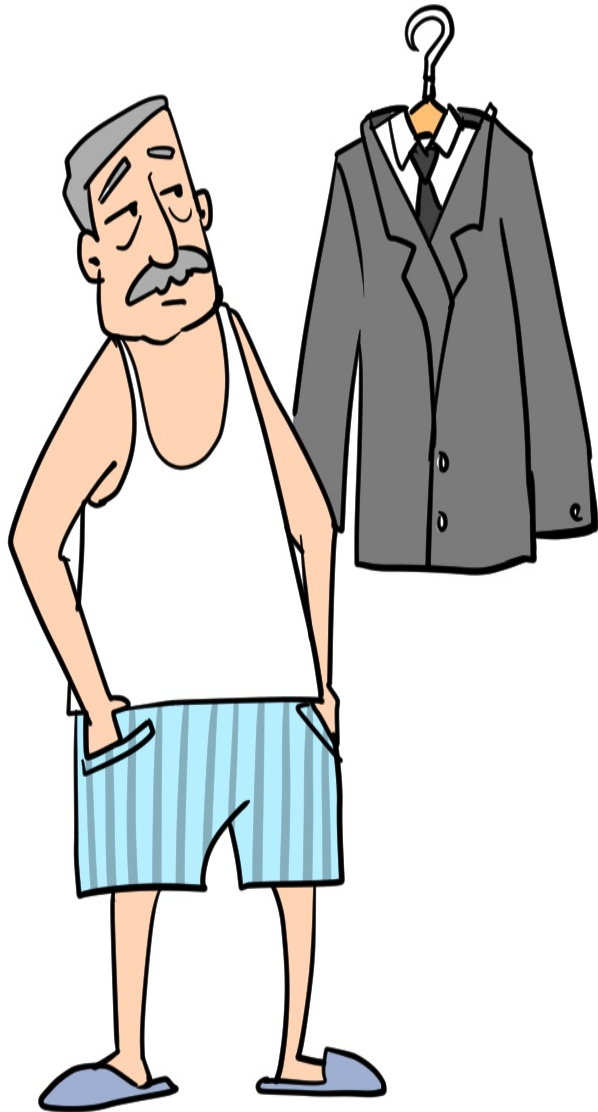
說話重覆

理解及表達
能力下降



老化的心理挑戰

- 1.失落感-失去自我之身分地位
- 2.無用感-衰老代表無用，無法貢獻
- 3.自卑感-覺得被嫌棄老而產生的心理防衛及過度敏感



成功老化

1. 健康良好
2. 認知能力正常
3. 積極參與各種活動

