

享受老龄生活—罗加怡老师



人属物质的身体，无论是体型、体力，都因年老而渐渐起变化。老年人除了有外在肉体衰残的问题，同样面对情绪的困扰。据中国官方媒体报道，中国 70 到 74 岁之间的老年人自杀率，在 2002 到 2008 年之间达到了每年每 10 万人当中有 33 人。老年既是人生必经的过程，人可以怎样积极面对这个老龄阶段？

如果单从外在属物质角度来看人生的变化，老年确实是人生的尽头，好像再没有希望。但从属灵的角度来看，人的生命因着认识神，晓得生命的真正意义，并相信人生每个阶段，都掌管在神的手中，都有神的旨意，神也必会看顾和引领。因着这份信靠神的心，老年人仍然可以积极享受当下的人生，泰然地接受自己身体的变化，靠着神的恩典和力量，继续在神里面享受晚年的生活。

能够享受老龄的生活，必须先从自己心态调整入手，另外，就是身边的亲友如何提供关怀照顾。以下是两个积极过度老年生活的向度：

一、优雅地变老的心得：从自己出发

1. 积极的心态

接受老年只是另一个人生阶段，学习接受停下来，享受悠闲安静生活，发展个人兴趣的空间。

2. 健康的生活

卸下生活重担，不需为生活劳碌。从工作岗位和责任上退下来，可安排良好生活习惯、适当的运动、定期的体检。这样，便能够建立好素质的生活。



3. 主动的参与

神的旨意是让人主动关心别人。积极、主动参与关怀和探访的行动，自己的心灵也同样得到

帮助和建立。

4. 观察与发现

优闲松弛的生活，放缓脚步，人才容易发现身边很多美丽的事物。善用更多心灵空间，欣赏大自然的美丽，提高身心的敏感度。

5. 成长与分享

建立亲密而属灵的关系，没有年龄限制。老年人有更充裕的时间和空间与神亲近，也有更多机会为神作工，与人分享神的恩典。这样，属灵生命会更丰盛。

二、照顾老人的需要：由别人出发

1. 常常关心问候

儿女虽已成家，或因工作需要而不能与父母同住，仍需要保持关心问候。透过电话交谈、定时回家探望，要与老年父母保持紧密沟通问候，这样，父母仍然感受到儿女的关爱。



2. 安排节日相聚

老人的心容易“想太多”。失去老伴、没有儿孙在身旁的老人，特别在节日来临会倍感孤单，容易有情绪低落，所谓“节日抑郁”。作儿女的，要给老年父母及时的关怀，帮助他们驱走孤单忧郁的情绪。

3. 与老年人相处沟通的须知

A. 面对变得孩子气的老人，要存着多一点忍耐和包容，多方教导和提醒，帮助老人在生活上有更好的处理。

B. 面对老年人丧失记忆能力，特别患有脑退化症的老人，不要恼怒他们没有记忆能力，要用忍耐的心去关爱他们。他们需要人的爱惜与拥抱，趁着病情尚在早期，可以用图片和文字，帮助老人整理生平，又或与他们回想过去的往事，这样，老人也会为自己的一生感到自豪与快乐。

C. 用关爱的言语和动作，具体向老人表达关爱。尝试先从拍拍肩膀开始，一些温馨的动作表达，相信能够带给老年人感受心灵的温暖。

D. 定期陪伴老年人作体检对于身体健康有好的预防和保护，老年人生活起来更安心。

步入老年，若能够有儿女和其他人的关爱和照顾，相信老年的生活，会过得更快乐。老年也

不是一个值得恐惧的人生阶段。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。