



## 本期摘要

讓她成為可喜可樂之城

P. 2

敬虔生命與睡眠

P. 3

股票市場與賭場有何分別？

P. 4

第 98 期 | 2008年 2 月

出版：基督教宣道會香港區聯合會 香港九龍彌敦道490-492號盤谷銀行大廈一樓  
電話：2381 3177 傳真：2380 5245 電郵：cmanews@cmacuhk.org.hk 網址：www.cmacuhk.org.hk



強積金供款、退休基金、老年醫療保障等等，這些話題與你有關嗎？據香港政府統計署推算，二〇三〇年將約有四分之一人口超過六十五歲；多少年後你就屬於這一類呢？

也許，你會問六十五算老嗎？陳方安生都六十七啦！若六十五不算老，那麼七十、八十、九十呢？怎樣才算老？老年會是怎麼一回事？我們的父母或祖父母的經驗未必適合我們參考，因為他們所經歷的年代和成長環境跟我們的，確實有很多不同之處。老年真是既陌生，但又必然要面對的人生階段；就算是強壯如以色列王大衛，老年時也要別人暖床。當我們年紀漸老，便要面對身體各方面的機能退化；甚至失去自我照顧的能力，收入隨失去工作能力或退休而減少，生活圈子縮窄，社會及家庭責任和角色減少等等的轉變。這難免自覺無能、無奈，甚至有恐懼感。然而，由晚年過渡至生命的終點，往往有二三十年之久，比任何人生階段都長，怎能不作準備好好地面對呢？

### 步入老年的一般反應

有研究指出，長者對他們這個人生階段，一般而言，有以下幾種反應：

1. 絕不妥協型：這類長者堅持自己「寶刀未老」，認老便等於認輸，因而極力過著好像十年二十年前的生活模式。可是，一旦身體健康有變化，不能繼續過往活躍的生活，打擊可能會更大，更不能接受自己。
2. 保養型：這類長者極愛惜自己，尤其健康。認為自己已經一把年紀，最好一切由他人代勞，實行享清福。可是，這樣又容易偏向自我中心，對周邊的人和事漸漸失去興趣。而且因習慣依賴別人，很多能力無機會運用變得生疏，而失去自信。
3. 不忿型：這類長者內心有很多抗議——為何認為那些後生的做法較進步？為何我的經驗不被重視？他們有些看法雖有道理，其實骨子裡是憤慨不被重視，而且總覺得那些後輩的處事為人方式不順眼，需要他們去批評指導。這樣，不自覺地變成一位有彈無讚、樣樣事都要管的「煩」人。
4. 自怨型：這類長者覺得自己已被淘汰、不再有用，覺得別人討厭自己，而自己亦討厭自己。他們常常緬懷過去，拿現在與從前的我比較，傷心自己「風光不再」，對別人的安慰與鼓勵皆無動於衷。這樣，自己固然覺得可憐，別人見你如此更覺可悲。
5. 打算型：這類長者會衡量自己的健康、精神、財政等，並年齡的轉變，為自己的生活方式、居所、休閒活動等作計劃和安排；並重整對自己、家人、朋友，甚至社會承擔等方面的優先次序。在過程中，與家人及可信賴的朋友商討有關的想法；願意放棄一些固有的生活習慣，嘗試新安排。

弟兄姊妹，你傾向哪一類型呢？事實上，老年不單從年齡去界定，身體狀況也是重要的因素。健康固然是年老生活質素的主要條件，但基本生活保障及和諧的人際關係，尤其與家人的關係，也是很重要的。除了這些客觀條件之外，也視乎本人、家人和別人，甚至社會文化對老年的態度，這些都會影響我們面對年老的適應。目前社會潮流鼓吹美白纖瘦就是美，年青便是健康、創意和活力的代表；當很多事物，甚至人都變得商品化，人的價值與其IQ、健康、財富、社會地位等條件掛勾……這些價值觀又如何影響我們基督徒對老年的看法，包括如何看待長者及自己的老年？我們又是否願意靠著聖經的教導、與神的關係去肯定自我，去抗衡個人對年老的負面情緒及現今偏向輕視長者的社會文化？

### 敬畏神、守主命，一生無憾

成長心理學家艾力信（Erik Erikson）指出，人到晚年便要學習如何無憾地總結一生的經歷，以達致圓滿感（integrity）。有心理學者派克（R. C. Peck）從三方面去探討晚年的圓滿感，分別是對「工作」、「肉體」及「自我」的重視。

若把自己的價值和成功感繫於「工作」，無論是事業、持家養兒育女職

責、社會的服務或公職、受薪或義務；但當有一天須從這些崗位完全退下來時，將會面對極強烈的失落及貶值感。所以，我們必須建立另類非事工、職責性的活動去得到滿足感和自我肯定。那可以是動或較靜態而能調息身心的緻趣，也不要計較是否玩得出色或有成績。而作為天父的兒女，我們有否領會到真正能作工成事的是神，我們只能作積極的配合發揮祂給予我們的能力，靠著祂的旨意和恩典去完成一生的使命。

## 心境常新，人老無妨

● 周羅朝虹



若把人生樂趣投放在「肉體」上，或是享受美食、優質貼身剪裁入潮的服飾、強健的體魄，又或很滿意自己優美的球姿、敏捷身手、優雅容貌儀表等等，這些雖然美好；但當有一天因健康問題，面對美食要戒口，那些去皺去斑霜不再奏效，脫髮，行動不自如時……便會覺得失去一切樂趣和尊嚴。所以，我們必須培養從心靈和人際關係方面尋找欣慰和自尊。

最後，由「自我」昇華至「利他」，從對他人的關顧與施予，又或思索有甚麼人生智慧可留存給下一代，以感到人生的充實。免得因只專注與自己有關的事，到最後當面對自己身體日漸衰敗，病痛纏身，生命如流沙般溜走，連到想關愛的對象——自己，都快將不存在，人生的意義便變得落空。事實在人將去，那些個人的得失榮辱，或兒孫的成敗，往往只是虛空。

筆者曾探訪一位年長的姊妹，她獨居於簡陋的板間房，行動不便，只能由一些教會肢體攙扶出席主日崇拜和覆診等活動。然而她喜樂地分享每天如何為教會和認識的人代禱。又一趟，我們一家與另一家三代同堂的主內家庭用膳。在回家途中我的兒子突然有感而發地說：「有耶穌在心中的老人家真是與別不同……」原來，在席間他與身旁的老奶奶閒談，深深感受到她對神充滿感恩和讚美。兒子孩童時已認識這位奶奶，但交往不多；現在她患有老人癡呆症，年間因跌倒盤骨先後接受了兩次手術，坐得久和走路也感痛楚。然而，我相信她的生命力必定深刻地感動到我兒子。我真感謝她給我兒子這祝福呢！

誠然，人生終極的意義並不單為達致圓滿感，我們知道最終是要向神交代我們的一生。如摩西說：「我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。誰曉得你怒氣的權勢？……求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。」（詩九十 10-12）我們雖然要積極有建設地預備及面對年老，但更要信靠敬畏神為最終的福樂。所羅門王勸人在毫無喜樂的那些年日未曾臨之先，當記念造人的主，敬畏祂，謹守祂的誠命。（傳十二）所以，保羅鼓勵我們要為主而活。我們外體雖然毀壞，內心卻可以一天新似一天，因為知道那叫主耶穌復活的，也必叫我們與耶穌一同復活。（林後四）

（作者為香港大學社工系導師及港大秀圃老年研究中心榮譽講師，於宣愛堂聚會）