



## 被忽略的中年人士

香港人口持續老化已廣為人知，但我們是否意識到在邁向老化的過程中，首要面對中年化的問題。據特區政府二〇〇一年統計數字顯示，香港人口年齡中位數是三十七歲，而四十至六十四歲的人口約二百萬，佔總人口的三成多。這表示香港社會已中年化。

以前人類壽命不長，一九〇〇年時人類平均壽命只有五十歲，很多人從青年就直接進入老年，沒有所謂中年。時至今日，人類壽命延長了，我們會關心老人問題，但中年卻往往不受社會照顧，也被教會遺忘（一般教會都有兒童事工、青少年事工、成人事工和老人事工，但很少聽說有中年事工；基督教書室有關中年信徒的書籍更是鳳毛麟角，比老年的還要少呢）。或許因為中年人被視為社會、家庭的支柱，是堅強、壯實，像大樹般承擔重任的族群——在家庭裡要供養兒女、父母；在社會上也常常在擔任高階層的職務。但有誰聽到他們疲憊、無助的心聲呢？

## 白髮已至「不能自拔」

有一天，當你拿起一本書，忽然發現看不清那些文字，放遠一點來看就沒有問題的時候，你可能已經開始步入中年了。中年最明顯的就是生理上的改變，女性會驚訝頭上出現一條一條的白髮，已經到了「不能自拔」的階段；臉上皺紋初現、雙下巴盡顯、肌肉鬆弛，連名貴化妝品也不能完全遮掩；還出現老花、容易疲倦、腰痠骨痛等症狀。中年男性也面對類似的情況，還加上髮線不斷後移、腰圍不斷變粗等現象。女性要面對更年期不在話下；男性也不要因為症狀不明顯而掉以輕心，必須定期驗身。

有些中年人，不能接納自己生理的轉變，為了保持「青春常駐」的感覺，可能會不自覺地出現種種防衛心態，或在工作上敵視後輩、自怨自艾，甚至發展婚外情。如何轉危為機，接納自己的限制，發揮自己寶貴的資歷，保持健康的心境，是中年人所應該關注的。

## 婚姻褪色，平淡無奇

有人形容中年婚姻是：「平淡無奇，相敬如『冰』（更甚者是相敬如『兵』）」、嘮叨、抱怨，沒有關心只有疑心。」據「香港明愛婚外情問題支援服務」的調查，三十五至四十四歲的中年人士，最容易發生婚外情，箇中關鍵或許是因兩性不了解彼此不同的情感需要。

女性期望的結婚對象是一位能保護自己又明白自己的男人，但很多時卻事與願違。丈夫不是經常「缺席」，就是對家事不聞不問，或拖延、忘記；太太整天提點他，期望他改變，久而久之便成了「常哦」。還有，女性的情感需要是被明白、被愛、被重視，但丈夫卻以為太太想他提意見。當女性期望落空，進而無

望放棄，抑鬱情緒就隨之而至。

香港明愛男士成長中心資深社工指出，男人看起來確是很奇怪的動物，在外說話很多，回到家裡卻不發一言，他們愛以看電視和雜誌作掩飾，埋藏自己情感；他們不敢提及自己的憂慮，不知道說了出來別人會怎樣看他們；他們不擅於處理感情問題，以為默不作聲就可以，結果惹來太太更深的怨，其實丈夫硬朗的外表包裹著脆弱的心。

兩組，以便深入溝通。

上文提及中年夫妻關係若「日久失修」，會危機重重，縱然是基督徒夫婦也應警醒，他們可趁空巢期重整關係。因此，教會提供適切的伉儷團契／小組和課程是很有幫助的。

表面上弟兄比較不熱衷參與團契生活，但這可能是因傳統的模式不太適合他們。男士



## 彼此牧養，絕不獨行

中年弟兄姊妹不單只面對生理轉變、婚姻問題，還有事業衝擊、靈性問題等，實在需要牧養與關心。但由於近年來教牧年輕化，年輕牧者帶領兒童、年輕人和成人可能比較得心應手，照顧長者也不難，但要牧養中年人就確實不容易。不少中年信徒閱歷廣博，事業有成，聖經知識也不差，要他們心悅誠服年輕牧者的帶領不易，除非那牧者十分出色。另一方面，或許是自尊的緣故，中年信徒也難於向「後輩」坦露自己的軟弱。倘若年輕牧者又自信不足，對深入牧養中年信徒也可能會裹足不前。故此，中年信徒更須彼此牧養。

蔡元雲醫生曾撰文鼓勵弟兄姊妹要彼此看守：歷代以來，每個有生命力的群體都有這種彼此交代的連繫。但是一個自稱「只須向神交代、毋須向人交代」的信徒，容易陷入自我孤立的危機中，自欺欺人，成為撒但的獵物，被罪捆綁而不自覺——以至不願被人察覺。當弟兄姊妹軟弱時，求神給我們勇氣去提醒、扶持、勉勵，並挽回。

## 彈性靈活，適切需要

有教會針對中年人的需要，設計了大中小型的活動。大型的是慶典、講座等，一年舉行三四次。中型的是主日學課程，因應中年男女、不同階段的父母、夫妻之間的需要開辦課程。小型的是家庭小組，以吸納沒有參加團契的中年夫婦，不單只根據背景分組，而且開組的時間極具彈性；由於每組只有四五個家庭，很容易熟絡，效果不錯；偶然聚會時會分為男女

比較理性，喜歡討論時事、政治，或神學等議題；也比較「慢熱」，不易表露自己內心的感受。如果能為他們安排一些聚會，有明確的目標、特定的課題和討論範圍，甚至是透過一起事奉，讓他們慢慢熟絡，自然地建立關係，他們也會很享受肢體的生活，達至彼此支援的目標。我們可以因應他們的特質設立弟兄小組，例如：社關小組、研經小組、閱讀小組，或使命小組等。

姊妹則比較樂意參與團契生活，特別是家庭主婦，有比較多的空閒時間。聚會的內容可以針對她們中年期的需要，例如：生理健康（如更年期）、婦女的自我形象、婚姻關係、親子關係及姻親關係等。

至於中年單身姊妹（也包括中年單身弟兄）可以自發地或由教會安排，組織小組，彼此支援。教會也可以每年舉辦單身肢體的營會，處理單身者可能遇見的問題或掙扎。單身肢體勿因怕被標籤而抗拒這類活動，單身本身不是問題，但單身階段可能會面對某些獨特的境遇，須要反思與超越。

中年人潛存了許多危機，很需要結伴同行，否則當問題浮現時，可能已經積習難返、欲救無從。因此，中年弟兄姊妹縱然工作、家務兩邊忙，也應該保持團契生活。教會是我們屬靈的家，只要我們願意伸出友誼的手，哪怕初時只是普通朋友，只要常常溝通，日子久了，慢慢熟識後，就可以分擔分享，彼此扶持，度過中年種種的危機。✚

● 編輯室

cmanews@cmacuhk.org.hk