



何謂中年？一般是指四十歲至六十歲這個階段。有人認為，隨著人類壽命延長、在校時間增加及遲婚等社會趨勢，青春變長了，成人期到三十歲才開始，中年期則推向五十歲以後。但也有人認為，進入三十五歲便是中年期的開始，因為在三四十歲期間，壓縮了很多人生重要的任務(如成家立業等)要完成，心境也開始變得滄桑。

無論我們是以實際年齡、社會年齡，還是心理年齡來界定中年；隨著人類壽命愈來愈長(在二〇〇一年香港人的平均壽命，男性是78.2歲，女性是84.1歲；估計至二〇三一年會繼續上升，男性是82.3歲，女性是87.8歲)，即表示絕大多數人待中年過後，將繼續面對一段漫長的黃昏歲月。

有人把中年比喻成山峰，當他們攀過這座山峰，有人急轉直下，有人峰迴路轉。在這階段面對的種種問題，稱之為「中年危機」。上期我們已經探討過有關中年的生理轉變、婚姻問題，今期則反思中年面對的事業衝擊和靈性問題。

成敗得失，危機重重

有些家庭婦女以培育兒女為其生存意義，生活圈子狹窄，一旦子女出國升學或結婚嫁娶，面對空巢，便會感到空虛寂寞，或自覺無用。也有些婦女一直專注工作，忽略家庭，埋下家庭危機的種子。

大部分男性都以事業成就來衡量自我的價值。步入中年後，身體和拼勁都沒有年輕時的旺盛，於是有些人會不甘平淡，千方百計地鞏固自己的地位；有些人會作最後衝刺，埋頭苦幹；也有些人因高不成低不就而自愧形穢；還有些人工作忙碌卻又力有不逮，承受著隨時被解僱的壓力。

中年人面對事業，真箇「寵辱皆驚」，失敗可能使人自暴自棄，成功也可能會使我們驕傲。我們需要接納自己是一個有限的人，重新按著神的心意，調校自己所追求的事物。中年家庭婦女可以參與社會的義工隊伍，或者服侍教會。中年男性可以選擇不斷成長，或是提攜後輩；他們可以嘗試在瀕臨瓶頸的事業上另闢蹊徑，也可以從追求成功轉為追求意義。但無論如何，他們都得停下來，問一問自己內心真正的需要，才繼續上路，免得漫無目的。

靈命僵化，懵然不知

人到中年經歷無數成敗得失，追求不到，固然挫敗羞愧；縱然得到，可能也覺得不外如是。奧古斯丁的體驗是：「神啊，祢為自己而創造我們，我們的心會永遠焦躁不安，直至它安息在祢裡面」有心理學家認為，信仰是中年生活的必需品，它有如路標，指引心靈歸家之路；如果缺乏了，心靈便迷惘漂泊。

中年往往是一個信仰的轉折點。有些非基督徒到了中年，面對許多抉擇，因重新思考生命的意義而信主；反之，有些基督徒因循舊日，致使靈命僵化，在營營役役間漸次失落信仰而不自知。中年，是信仰的

契機，也是危機。

王志學在《奇異恩典在中年》中指出：「步入中年，不知不覺間走進屬靈的冬天。我們對日常生活、每天的工作、教會的事奉和聚會，一切均循例進行，心中有一種『雞肋感』——食之無味，棄之可惜。靈修亦覺得空洞和乏味，感到神很遙遠、很冷漠，比從前更無法捉摸，禱告則像站在山谷呼喊，傳回來的只有自己的回聲。」中年弟兄姊妹，這是否你的寫照呢？

因應興趣，激發事奉

重整自己的信仰、人生方向後，必然會重新安排自己生活的優先次序，這時又怎能遺忘事奉呢。歷史告訴我們，無論在哲學、科學、藝術和政治上富有成就的都是在

人到中年 萬事憂？(下) ——生命重整萬事「優」！

● 編輯室

cmanews@cmacuhk.org.hk

重整生命，繼續上路

「人生上半場」無論打得怎麼樣都不打緊，因為還有「下半場」等著你。那麼，如何轉危為機，讓人到中年萬事「優」呢？

首要的，是「重整生命」。在這階段，我們需要好好的「盤點」生命，反省一下自己的過去與未來：我過去所完成的工作真有價值嗎？以後還可以創造出什麼成就？我有什麼缺點？我的生命還有貢獻嗎？我現在走的路，將引領我到什麼地方去呢？我還有另外的選擇嗎？……有人稱中年是「重新衡量生命的階段」。

其實中年信徒生命成長或下墮的關鍵，在於我們能否避免自滿自足、自我保護、自我中心，以至拒絕自甘墮落。主應許使我們得更豐盛的生命；我們不只頭腦上認知自己是基督徒，更重要是「真知道」(弗一17)，並深入體會耶穌在我們人生下半場的意義。不管我們過去與神的關係如何，也應與神重新立約，重新校訂自己的生命目標，並在耶穌基督裡認定自我的價值，使我們能重新以屬靈的眼光看人生的成敗得失，努力追求整全的成長、成熟、寬恕等生命素質。

面對種種壓力，中年信徒要「靜下心來」。除了剛信主不久者，一般信主已有若干年日的中年信徒，都已大致掌握聖經的基本屬靈原則。問題是這些真理知識很多時只是頭腦上的認識，未能深化成為生命的一部分。所以我們需要在填得滿滿的生活中刻意留白，結合過去的人生閱歷，反思、深化信仰。因此除了個

四十至七十歲的人。人到中年，的確有很多有利的條件去事奉，例如：學識、經歷、金錢和時間(在繁忙的社會，沉重的工作壓力下，愈來愈多中年人士想提早退休，也有不少公私營機構鼓勵提早退休)。另一方面，中年人也清楚自己的能力範圍，很容易建立起信心與目標，穩定地向著目標發展。

話雖如此，當我們邀請中年信徒參與事奉時，不少卻又以十分忙碌、工作與家庭拉力很大等理由來推辭。然而，這可能是因我們未能切合他們的特性，誘發起他們的事奉心志。倘若我們能提供一些空間，讓中年信徒做他們有興趣的事奉，他們是會樂於服侍的。譬如：開辦某些課程和活動，讓中年信徒就其專長、嗜好，或正面對的掙扎等，負責其中一部分；屆時他們是為了自己的興趣、需要而做，就很有事奉的動力。在過程中，不只有滿足感，自己也有得著；有時候也是他們靈命更新的好機會。

另一方面，對於已積極參與事奉多年的中年信徒來說，他們就須要反省自己的事奉是否帶來靈命的更新？是否以神為中心？是否從神領受的使命？抑或，事奉只是為了發展自己宗教事業而大發的熱心？那些盲目忙碌的事奉，只會讓我們跟馬大一樣失去最好的福分。

中年可以生機勃發，也可以停滯不前，以至僵化倒退。如果我們認定「一切已成定局，沒有轉彎的餘地」，或「江山易改，本性難移」，便只好黯然地等待死亡。如何轉危為機，擁有「繁華的四十」、「閃耀的五十」、「和諧的六十」，邁向精彩的晚年，端賴我們能否在這個階段坐下來「盤點」生命，檢視自己的價值觀、更新靈命和重整人格。☪