

【一般講章】

要滿了汁漿而常發青

(經文：詩篇 71:9、17、18，92:14)

作者：戴約信

若以上帝所創造的自然界定律來看，每個人都會漸漸成長，然後也會慢慢的老化(在年齡增長與身體磨損的過程中)。在老化過程中，器官功能退化是無法避免的事實，既然變老、老化是人無法改變的事實，我們就應當學習用智慧的態度接受老化的事實。

但是，又該如何接受變老的事實?我們可以從上帝的話語中找到智慧，來面對且接受老化的難題。

人的變老難題有三項:

A.難接受--(不要丟棄我！不要離棄我！)

詩篇 71:9 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！

變老有許多壓力

根據《NewsWeek 的報導》，在未來 25-35 年間(AD 2040-2050 年間)，全球 60 歲以上的人口數將增加三倍，從現在的 6 億老人增加到約有 20 億老人。在人類史上首次老人的總數目超過青少年與兒童的總和。

亞洲和非洲的老人人口增長最迅速，中國的老人人口將會是全世界最多，在 2050 年時約高達 4 億人(約是日本，歐洲，加拿大，與美國的老人的總數)。

有些老人學家預測，老年人口的數目，將帶給中國想像不到的社會壓力。例如，一對(2位)30歲的年輕夫妻，將面對(雙方父母共4位)60多歲的退休父母，同時又面對著(雙方祖父母共8位)80多歲的阿公阿媽。所以，有些國家提出一些特別的政策方法來面對：

1.新加坡: 獎勵青年人與父母一同居住可得減稅優惠，法律讓父母有權利控告不照顧他們的子女。

2.韓國:有負責供養自己父母的公務人員，可獲的房屋貸款和生活津貼。

3.中國上海:曾參與照顧老人的志工，可換取均貼點數，在自己退休後可申請補助。

這些,讓我們感受到一個人在面對變老的過程中，所要面對的壓力實在是不少，也不小。

★還有其它壓力，例如:身心機能的變化---憂鬱症。

★彰化基督教醫院身心科醫師黃斯聖表示: 台灣 65 歲以上的憂鬱症的老年人口常是被忽略的一群，原因是:老年人獨居、生活圈(範圍)慢慢離開社群核心。

★而憂鬱症的幾個症狀需要特別留意：

●大部分的時間都在憂鬱。 ●對日常活動失去興趣。 ●失眠或過度睡眠。

●無價值感或過度的罪惡感。 ●思考力、注意力減退，或容易猶豫不決。

●反覆地想到死亡，或有自殺意念。

★還有其它壓力，例如:心理知能的變化---失智症(忘記/懷疑/失去理性)

當身體機能老化過程，最容易出現的行為: 抱怨、叫苦連連。許多老年人天天都在抱怨身體的病痛，不斷抱怨只會造成照顧的人或是親近的人更多的痛苦。所以，如果能夠從生命中散發出勇敢接受(減少埋怨)，與晚輩的相處將會變得更為容易。

B.難結果

老了仍要[汁滿滿色青翠]，困難哦？

詩篇 92:14 他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青。

[...結果子，汁滿滿色青翠(滿汁而發青)...此句話暗示著:[人雖老了，果子雖變少，但仍會結果子，有汁又有青!!(有和解的影響力) 正如，臺灣的俗語所說:

1.老瓜，熟籽(老人心思沉穩老練)。

2.孔子說:[30 而立，40 不惑，50 知天命，60 耳順，70 隨心所欲不逾矩。]

老年人往往擁有和解的能力，在團體中若產生衝突，會請長者出面裁決；透過和解成為彼此的祝福。就好像在舊約聖經(箴言/以賽亞/耶利米/哀歌/阿摩司/撒迦利亞---)中所描述，做長老的人，有一項極為重要的工作---就是坐在城門口在城門口按真理判斷，使人和睦。做長老的人必需有調解，判斷，仲裁，教導，監督...的職份與能力。正如，長老教會的規矩，長老的職份是幫助牧師來治理教會!

提多書 2 章 2-3 節 勸老年人要有節制、端莊、自守，在信心、愛心、忍耐上都要純全無疵。又勸老年婦人，舉止行動要恭敬，不說讒言，不給酒作奴僕，用善道教訓人。保羅寫信提醒提多所牧養的教會，需要注意不同年齡的會友會產生不同的問題與需要。年長的信徒應該做為年輕會友的模範。[人雖老了，果子雖變少，但仍要結果，有汁又有青!! (有影響力)]

C.難交棒(放手)—交棒很難，交託上帝更難

詩篇 71:18 神啊，我到年老髮白的時候，求你不要離棄我！等我將你的能力(權柄)指示下代，將你的大能(能力)指示後世的人。從以上經文的提醒，正在變老的我們要一起學習：

1.把自己交給下一代

對我們所擁有的事物放手，對財產、權力放手，許多高齡者因為工作上權力的移轉，對自我產生懷疑或感到不再受重視而難過，因此，從來就不能(願)放手(Let it go)。其實，交棒不是一件容易的事，但我們還是必須常常練習/開始練習。其實，交棒也是另一種交托，所以我們可以開開心心的交給別人，交給上帝。

在未來 35 年間，人類歷史上首次老人的數目最高峰(高於兒童與青少年總和)。全球老人人口激增，將影響社會福利/國家政策/稅務架構,生活及消費模式...等事情。《NewsWeek》提到，退休金危機，全球 80%的國家無法負擔未來國民退休金的成本。你有[退休金]以外的經濟方式嗎？

德國未來研究院的專家溫策爾說，未來老人之間的貧富懸殊及身體強弱的差距將更明顯。所以，就會有專為老人生活模式而設計的專家技術產生。因為，人口結構的迅速轉變迫使我們重新思考老人生活各方面的需要：20 億的高齡者需要新的醫療技術與專業技能來支援。

例如：

- 1.老人醫科/護理/藥物...。
- 2.社會福利制度/以老人為中心的生活服務業/設計業(房子，車子/生活用品工具/安全設施...)。

根據一份研究報告:[德國柏林建築師費德森說：「90%的老人想要留在自己家中...」所以，所有的老人專家都在嘗試找出如何照顧[新一代老人]的方法。而[新一代老人]是指---獨立化，電腦化，電器化的老人。

以上這些事，都需要交給專業的下一代來幫我們完成!

2.把心交給上帝

從古倫神父在[擁抱老人生活]一書中，給我們幾個建議: 如何交棒給下一代來照顧你，交託給上帝來安慰你。

1.感恩珍惜--對過去感恩，對現在珍惜，對未來交託。(我們不知明日將如何!!)

2.老練穩定--以自在的態度面對一切變化，不強力改變外在人事物。(不要隨社會風氣敗壞而敗壞)

3.依靠上帝--追求靈性成長，追求信仰依靠，會帶給老年人歸屬感與安全感。例子: 在雙連安養中心裡失智的長者，每週都有參與禮拜的過程。從 9:20 到 10:30 專心地坐著禮拜。(屬靈氛圍帶來安全感與安定感。)

[達賴喇嘛的生活智慧]一書告訴讀者:[每個人都想要天天快樂，日日開心，但無常與痛苦卻是生命的常態。]

何謂[無常]?

★帶雨傘時沒下雨，沒帶傘卻下西北雨?

★同樣在排隊取菜，為何別人的雞腿總是比我的大隻?

★有人[上]台大，有人[進]臺大，有人[送]台大?

何謂[痛苦]？

★生離死別？

★看別人中樂透？

★別人家的小孩是[一個月來安養中心探望 3 次]，而我的小孩卻是[一年只來看 3 次]。

要如何接受變老的生活態度，我們可以從上帝的話語中找到智慧的話語來面對變老的難題。有三個要注意：

- 1 要接受—接受變老/老化的操練
- 2 要結果--老了仍要[汁滿滿色青翠(滿汁與發青)]
- 3 要交棒(放手)—把自己交給下一代，把心交託給上帝!!

詩篇作者勉勵我們[世上的財物與成就最終皆是虛空，惟有認識上帝，榮耀上帝，交托上帝，才是有意義的生命。] 祝福大家有成功的年老生命，在年老的過程中獲得平安，喜樂與上帝所賜的尊嚴。

{本文結束}^{*†}

[†]講章版權屬作者所有，請勿抄襲；祈盼使用者在閱讀中被激勵、得參照。