

活得精彩—邁向老年的藝術 經文:詩篇 71 篇 17-21 節 龔牧師 2021 年 5 月 23 日

**詩篇 71:17-21** 神啊，自我年幼时，祢就教训我；直到如今，我传扬祢奇妙的作为。神啊，我到年老发白的时候，求祢不要离弃我！等我将祢的能力指示下代，将祢的大能指示后世的人。神啊，祢的公义甚高；行过大事的神啊，谁能像祢！祢是叫我们多经历重大急难的，必使我们复活，从地的深处救上来。求你使我越发昌大，又转来安慰我。**诗 92:14** 他们年老的时候仍要结果子，要满了汁浆而常发青。

一般人对老年刻板印象看法，聯合國研究报告 1950-2050 年人口统计资料老化指针危机挑战，21 世纪全球将近有 6 亿的老人，2020 年《全球退休指数》(Global Retirement Index)适合养老的国家，美國勞工部 US Department of Labor 研究報告很多雇主肯定老人。世界衛生組織 World Health Organization 對老年人定義 60 歲上：(1)輕老人 young-old：65~74 歲，(2)中老年人 old-old：75~84 歲。(3)老老人 oldest-old：85 歲以上。2050 年，60 岁以上老人将占全世界人口 1/5(20 亿人)人口老化前所未有普遍性不可逆转趨勢。**(1)角色转变**：收入依赖、儿女孫子女学业工作离家孤独感。**(2)认知能力与以往不同**：思考反应变慢无法应付太多复杂信息。**(3)生理机能退化**：听力、视力、记忆力、皮肤、慢性疾病。聖經中老人榜樣：迦勒、巴西來、但以理、西面、亞拿、亞伯拉罕、使徒約翰、葛理翰牧师 Billy Graham 87 岁：我一生被教导如何死，却未被教导如何老。當一個人停止學習就停止成長，停止成長就會枯萎。

一.**營造健康長壽又快樂的人生**：麦克阿瑟将军 65 岁、米开朗基罗 66 岁、佛洛伊德 67 岁写《自我与本我》、美国前总统卡特的母亲 Lilian 68 岁、以利户耶鲁 69 岁、可可香奈儿 71 岁、莫内 Claude Monet 77 岁、美国摩西奶奶 Grandma Moses 80 岁學画 20 年创作开画展。2000 年諾貝爾物理化學獎在瑞典斯德哥爾摩發表，得獎日美俄六位學者都是高齡，和平獎得主韓國總統金大中 76 歲，文學獎得主中國高行健 60 歲小說。**赛 54:13** 你的儿女都要受耶和华的教训，你的儿女必大享平安。**箴 20:7** 行为纯正的义人，他的子孙是有福的。**耶 32:39** 我要使他们彼此同心同道，好叫他们永远敬畏我，使他们和他们后代子孙得福。

二.**老年人常面對精神與情緒疾病**：

世界衛生組織 World Health Organization, WHO：精神健康涵蓋我們全面的心理、情緒與社交(人際關係)健康，與我們的思想感情、行為、靈性息息相關。精神障礙疾病影響全球 4.5 億人，是導致全球不良健康和殘疾的主因。獨立健康研究中心華盛頓大學健康數據評估中心 [Institute for Health Metrics and Evaluation](#) 焦慮症 anxiety 有 5 億人，列為全球最常見精神健康問題，其次是抑鬱症 2.64 億人、3500 萬人藥物濫用躁鬱症/躁狂抑鬱症、思覺失調 Schizophrenia 精神分裂症。傾聽、陪伴、接納，忘記背後努力面前，**詩 42:5** 我的心哪，你為何在我裡面憂悶、煩躁，應當仰望神，因祂用笑臉幫助我。**箴言 15:13** 心中喜樂，面帶笑容；心裏憂愁，靈被損傷。**箴言 17:22** 喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。

三.**活得精彩坦然面對衰老與死亡**

深度訪談四位年長者，临终关怀，死亡是生命的一部分是生命继续延续，是息了地上的劳苦，乐园是耶穌基督为爱祂的人预备灵魂的归宿，与所爱的人在天上相聚，暂时的别离，最大的安慰与盼望。**箴 16:31** 白髮是榮耀的冠冕，在公義的道上必能得著。年长者的祈祷文。求让我學會用進廢退。**林后 4：16** 我们外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。