

3 做個快樂長青族 談相處與溝通

文／林桂永 圖／蕭沈

活著的每一天，都是神的恩典；神的旨意是要我們每天都活的快樂、精采。

時下年輕人普遍都不喜歡跟年長者互動、相處，這是可以理解的，因為年輕人有活力、有朝氣又有創意，物以類聚是人類的本性。相對的，老人因身體各方面機能都日漸退化，不但反應慢、動作也比較遲緩，有些又不喜歡學習新東西，偏偏又有人會倚老賣老……，林林總總的原因，兩代人之間就會有距離，無法融洽在一起。



又當今科技一日千里，資訊更是瞬息萬變，雙方無論在思想、觀念與話題上都不同，更助長年輕人與年長者之間的隔閡，所以教會才会有社青團契、中堅團契、長青團契等各種團契的設立。

在教會裡，時常看見年輕人聚在一起聊天，熱情又充滿活力，笑聲也特別宏亮爽朗；如果有人抱著剛出生的嬰兒到教會，大家也會爭先恐後搶著抱、爭著逗弄，現場歡笑聲總是不絕於耳；但反觀年長者就顯得安靜、落寞許多，除了少數年長者有人會趨前關心、問候外，大部分都是默默的來聚會，又默默的離開，在教會裡，這些老人似乎變成了孤獨、較無人搭理的一群。

想想，誰家沒有年長者，誰又願意自家的老人在教會受冷落呢？這樣的畫面令人辛酸與不捨，也不是我們樂於見到的，因為老人正是需要別人關心的時候，這個破口應該由教會所有人一起來努力改善。

筆者曾在金融業服務，因工作上的關係，要接觸不同行業、身分及年齡層的人，養成主動與人交談、互動的習慣。感謝神，在職場上無意間培養出來的習性，在教會可派上用場，無論對方年紀、性別及社會地位，我都願意主動跟他們交談、互動，或表達關心與安慰。

唯在教會裡，有這種恩賜且願意去關心老人的弟兄姊妹並不多，所以要靠這些人填補破口，效果可能有限，所以我鼓勵年輕人多多出來關心年長者，這當然需要耐心跟愛心。想想看，你家中也有老人需要別人關心，而且你也有變老的一天，不是嗎？

當然，年長者也需要自立自強，在此提出「五要」、「三不」，與所有年長者互相勉勵：

1. 要學習

對年長者來說，不管是讀經或閱讀，保持學習的熱誠好處多多。專家已經證實，學習可以延緩老化的速度，也能降低罹患老人癡呆症的機率，讓你健康有活力；另外不斷地學習就不會與社會脫節，與年輕人才有共同的話題，也才不會變成無人搭理的孤單老人。

貧窮而有智慧的少年人勝過年老不肯納諫的愚昧王（傳四13）。因此老人要有自覺，不能因為老就停止學習，讓自己越來越沒價值；相反的，應該留下一些值得後輩學習的東西，如經驗、智慧、信仰……，因為神使人年紀不斷成長，是要人在各個年齡層

都能對社會有貢獻。耶和華所造的，各適其用；就是惡人也為禍患的日子所造（箴十六4）。連壞人都為患難的日子所造，因此，老人更應該發揮自己的功用才對。

保羅是一位喜歡讀書又學識淵博的人，在新約書信裡他也鼓勵我們要在知識上長進，正所謂「活到老、學到老」。因此，人雖然老了，如果能夠不埋怨、不發怨言，還能將經驗、智慧、信仰傳承給年輕人，那麼與年輕人的相處與溝通，不但愉快，還能贏得他們的尊敬。

2. 要獨立

身處競爭激烈、生活壓力極大的現今社會，每位為人子女的都非常忙碌，工作、家庭、兒女就足以讓他們忙得昏頭轉向、精疲力竭了。身為年長者，應知道年輕人一定比我們忙碌，故應多留些空間給他們，不要處處想依賴、麻煩他們，能夠自己處理的，就不要麻煩別人。因為老人不是「頭銜」，更不是「資格」，不要認為老了，要別人幫你做事就是理所當然的，因為「老」並非等於有權利要求別人「為你做事」，這是行為上的獨立。

經濟上也要能獨立，而且要妥善規劃，每個月最好要有穩定的退休金來源，除非不得已，金錢上盡量不要太過依賴子女，以免造成雙方的緊張與壓力，最好的情況是，在必要時還能有餘力幫助年輕人，這樣你就會是一位受歡迎的老人。

在白髮的人面前，你要站起來；也要尊敬老人，又要敬畏你的神。我是耶和華。

Rise in the presence of the aged, show respect for the elderly and revere your God. I am the LORD.

另外，要建立自己的生活方式，因為豐富多采、舒適安逸的晚年生活，一定要靠自己經營，沒有人可以代勞。夫妻總有一個人先走，因此要提早適應獨居生活，要學會安排時間，若教會生活還不夠，盡量找機會參加為老人安排的各種成長課程。

3. 要主動

時代的脈動，有如江河滔滔，後浪撲前浪，人與人之間的互動模式，也在快速更迭中；以往「敬老尊賢」、「老人優先」的價值觀，現在不見得被認同。因此，最佳的策略就是「採取主動」：主動走入擁抱人群、主動接近年輕人、主動關懷別人、主動……，這種積極主動的付出，絕對是贏得好人緣、充分享受老年生活的保障，這也是保羅所說：「施比受更有福」的真諦。

4. 要正面

不要再替成年子女操心，可以適度的關心與代禱，不要再以兒孫為生活重心，要尋找屬於自己的園地，才不至於天天望穿秋水；不要凡事抱怨，更不要逢人就訴苦，要多感恩，感謝別人為了幫助你、取悅你所做的努力；不要因管教，和子女、媳婦起爭論或衝突，這樣只會惡性循環，害了你的孫輩；不要因病而唉哼連連，有病就要醫，治不好的一定要忍耐、倚靠神；不要疑心病太重，要感激還願意留在你身邊的人，免得最後連他也走了，你就更孤苦；要開始習慣一個人過日子，不要太固執，要樂於接受別人的指教，以免老化的更快。

5. 要親近神

寂寞與死亡，都會讓人產生恐懼，要克服老人階段的寂寞與恐懼，真正過著有盼望、在地如天的生活，唯有堅定的信仰，才能脫離這些人生的未知，所以應找時間多親近神，與神建立更親密、更深入的關係；也唯有多親近神，對未來才能懷抱著開心、樂觀來度日，此時，你根本不用別人操心，而且還能給人正面的影響呢！

你親近神，神就親近你（雅四8）。

1. 不要看

我與眼睛立約，怎能戀戀瞻望處女呢？（伯三一1）

約伯與眼立約，決不亂盯著處女看，以免心生淫念，得罪神；老人也應該與眼立約。不要看，並非什麼都不看，而是選擇對我們有益處的去。

教會並非完全，也常有許多破口和軟弱，身為長輩的你，看到這些情形，千萬不要四處去宣傳、張揚，也不要一直想去挖瘡疤，應該做的是，默默的為這些事情禱告。

在家中也是一樣，不要兩眼經常睜得大大的，挑三揀四、吹毛求疵；不如睜一隻眼、閉一隻眼，什麼事都太精明，反而是自找苦吃。兒女的成長都有一定的軌跡，從不會到會的學習過程中，必定會遇到許多挫折，他們也不可能文武雙全什麼都會。因此，奉勸長者，不要太緊張、太擔心，如此不但可以活得很自在、愉快，跟年輕人的相

處與溝通，也會比較融洽，並感受到他們的尊重與歡迎。

2. 不要等

這是耶和華所定的日子，我們在其中要高興歡喜！（詩一一八24）

我們活著的每一天，都是神的恩典；神的旨意是要我們每天都活得快樂、精采，這樣的應許，其實早已賞賜給我們了（參：約十10）；每位基督徒（包括老人）一早醒來，都應該這樣宣告：「主啊！我感謝祢，祢所賜下的每一天我都充滿期待，我也要歡喜快樂在其中。」因此，你不必等著別人來關心、問候，才會感到快樂，你不要等兒女來噓寒問暖、盡孝道，才會高興，因為高不高興、快不快樂，關鍵在於自己的「心態」。我們的終極盼望在天上，世上的一切都是短暫、虛空的，怎能把快樂與否寄託在別人身上呢？畢竟對別人的期望越高，通常失望就會越大。

把快樂與否寄託在別人身上，是最沒有智慧的，因此奉勸各位年長者，請你不要枯等待，一定要確信，從現在起的每一天，都要快快樂樂的過，歡歡喜喜的享受生活，千萬不要傻傻的等。



3. 不要怨

經常聽老人抱怨說：「老了，沒有用了、沒有人理了……」。其實老化是自然現象，現在的身體狀況，從過去到現在，都是你自己在使用、在照顧，不管是好是壞，又能怨誰呢？神是完全公平、公正的，大家都曾年輕過，也必經歷老化與死亡，因無人有權力掌管生命，將生命留住；也無人有權力掌管死期；這場爭戰，無人能免（傳八8），倒要多想想，在基督理我們是新造的人，舊事已過，都變成新了（林後五17）。

也不要埋怨歲月不饒人，因神給每一個人都是一天24小時，絕對公平不偏待人，要平常心面對、接受，這種坦然、樂觀面對的態度，絕對會讓你更受歡迎。

長青族因身體各器官都大幅退化，也可能會有各種病痛纏身，此時的人際關係會是一大挑戰，如何經營，是一種態度，也是一種觀念，更是一種智慧。因為兒女都已長大成人，也都離開獨立了，卸下養兒育女的重責大任後，現在的你有的是時間，只要你能全心信靠神，照神的旨意來安排生活，必定能活出充滿盼望、滿足又精采豐富的晚年生活，在人生最後一程，還能榮神益人。

義人要發旺如棕樹，生長如利巴嫩的香柏樹。他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們神的院裡。他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青（詩九二12-14）。

