



Saturday, April 9, 2022

神爱世人 第734期

# 福音快报

董事长 杨清 社长 熊德龙 顾问团 华人教会荣年教牧 发行人 熊雪珍 总编辑 陈德良



2022年4月9日(星期六)

地址: Guoji Ribao Building, Jl. Gunung Sahari XI No. 291, Lt. 5, Jakarta 10720 电话: (021) 6265566 Ext. 3204  
 网站: gospelexpress.id Email: newgospelexpress@gmail.com 编辑部: 0878 8899 3727

# 黄金年华谈养老



二十世纪,因医学发达,人们注重良好的生活习惯及疾病预防,国人寿命普遍增长,活到九十多岁老人,已不是凤毛麟角。据联合国报告,世界老人在1950年占人口8%,在2000年为10%,在2050年将达21%。而据美国2000年人口普查,全美65岁老人比1990年增加12%,其中有53%为65岁至74岁,美国80岁以上的老人数量仅次于中国,居全球第二位(註一)。

故此,有统计说,从退休至离世这段时日居然也佔了现今人生三分之一时光。如何善用这段珍贵的日子?很值得我们思考。

## 如何看晚年?

### 1. 悲观角度

有人形容晚年为人生的寒冬,体力衰退,脑筋和记忆力迟钝,牙摇齿落,视力模糊,大小疾病如影相随,终至一病不起。生老病死成为人生不可避免的写照,难怪有人称老年为余生,认为“夕阳无限好,只是近黄昏。”晚年似乎再无所为,只等待死亡来临,能不令人悲哀?

### 2. 乐观角度

老年虽近黄昏,但还不是黄昏,黑夜还没有到,正是日在西山上,发出最灿烂光辉之时,使云彩,河山大地添上美丽色彩,就如唐代诗人王勃描写:“落霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一色。渔舟唱晚...”(滕王阁序)黄昏美景使人陶醉难忘,深刻印象。可见这段的“近黄昏日子”虽然短暂,却是灿烂异常,非常宝贵,甚至被称为“黄金年华”。

**老人“三有”与“必须有”**  
有人说,老人要活得快乐有尊严,必须先有健

康的身体,其次还要有老伴,老本和老友。其实人生要有意义和喜乐,必须先有永生的确据,这不但是老人,也是人人“必须有”。不是吗?若只是吃喝玩乐度晚年,当你一旦疾病缠身,或老伴先离世,或老本缺乏就会陷入绝望悲哀中。要活得喜乐有盼望,我们必须确知生命的归宿。

请看,圣经如此宣告:“按着定命,人人都有一死,死后且有审判。”(希伯来书9:27)试想,满身罪污的人,面对全然圣洁永生神的审判,我们的结局必定是永远沉沦,多么可怕。幸好创造天地宇宙万物的耶和华中,也是极慈爱的,祂爱世人至切,不愿一人沉沦,甚至差遣自己的独生爱子耶稣基督降生,为担当世人的罪孽,甘心舍命十字架,且死后三天复活,以大能显明祂的确是神的儿子,叫一切信靠祂的,不至灭亡,反得永生。

### 人人都需要耶稣基督的救恩

可能你会说:我平日乐善好施,难道我也是个罪人,需要耶稣基督的救恩吗?是的,世人都需要耶稣基督的救恩。因为圣经又如此记载:“因为世人都犯了罪,亏缺了神的荣耀。”(罗马书3:23)我们不一定都会犯下滔天大罪,但有谁可以在一生岁月里,心中从没有丝毫罪恶或贪婪?这些在全然圣洁,全知永在的神面前也是罪。圣经指出:“没有义人,连一个也没有...凡有血气的,没有一个因行律法能在神面前称义。”(罗马书3:10,20)我们必须认罪悔改,接受耶稣基督的救恩。因为“除祂以外,别无拯救。因为在天下人

间,没有赐下别的名,我们可以靠着得救。”(使徒行传4:12)

也许你又会说,耶稣基督的福音我明白了,但我拜佛拜观音偶像,已经拜了几十年,难道还要回转信靠耶稣吗?是的,必须回转归正。不是吗?就像你本来要到某地,走了好远的路,才发觉走错了方向,你绝对不会继续错下去,只会赶快转回,走在正路上。

### 晚年心灵喜乐秘诀多

#### 1. 信靠主耶稣,不惧死亡

因接受耶稣基督的救恩,我们的罪得赦免,成为神的儿女,短暂的生命才有意义和喜乐。有圣灵作我们随时的帮助。故此,即使我们穷无立锥之地,或陷在极大的危险苦难中,或体弱多病,或缠绵病床,甚至面对死亡,因有神的同在,有永生的确据,我们依然有从天上来的平安,那是人生多么大的福气啊!故此,我们不惧死亡,活得潇洒快乐,因为即使离世,我们也是与神同在,好得无比。亲爱的读者,当你们一旦明白救恩,必须立刻接受耶稣作你的救主,因为这是人生最重要的事情。

#### 2. 每天亲近神,心灵重担交给主

老人体力虽比不上年轻人,但仍可过荣神益人的生活:每天读圣经亲近主,预备随时见主面。请别回首想当年,也不要计较过往得失;学习主的宽容饶恕,靠着主的恩典,忘记背后,努力前面。因黄金年华真可贵,何必钻牛角尖,自找苦吃,非要活在过去阴影下不可?

#### 3. 数算神恩,“知足常乐”

常常胜数神的恩典,必

能使我们发出感恩的欢呼。一个知足快乐的老人,必能把快乐带给家人亲友,使家居生活喜悦洋溢。

#### 4. 多参与群体生活

老人不要闷在家里,或单靠儿女帮助消除寂寞,要自己妥善安排社交生活:多外出参与社区老人活动或作义工,广交朋友,扩展生活圈子。最好能参加教会的老人团契和查经班,与主内兄弟相交,一同学习神的话语,最能令老人得鼓励。记得我父亲年老时才信主,父亲最喜欢参加教会的迦勒团契,团契活动和弟兄姊妹的友情,使我父晚年过得极丰富。

#### 5. 保持头脑灵活,“活到老,学到老”

常听见有人说:“我老了,不中用了,还学新东西有什么用?我每天在等死”。如此心理能令你悲观消极,活得可怜可悲。学习新东西不但能增长见闻,更促进脑筋灵活,实际地提高生活的品质,故此,要“活到老,学到老”,如学电脑,绘画,摄影,盆栽,插花,写稿等等,此外,多看报章,或看电视时事等等,增进见闻,能令生活多姿多彩。

#### 老人健康生活要点:

##### 1. 作息有规律

作息要定时,早起早睡,切莫因某些原因废寝忘餐,影响健康。

##### 2. 适量运动

俗语说:“流水不腐,户枢不蠹,以其劳动不息也。”故此,老年人也要有适当的运动,如早上或傍晚散步,打太极拳,或简单的柔软体操,而运动贵在恒心,不能一曝十寒。在切勿好逸恶劳,人越缺乏运动,身体越会出毛病。

#### 3. 注意饮食

食物以少盐,少糖,少淀粉,多纤维为佳,还有,醃制,烧烤,加色素食物及罐头不要多吃,切忌吃过的食物,以免中毒,大损元气。要多吃不同种类的蔬菜鱼类,避免购买来自污染产地的食品,切勿暴饮暴食,避免身体过胖引致其他疾病。

#### 4. 定期身体检查,注意异样状况

身体要定期检查,切记“病从浅中医”。平日留意身体有否出现异样情况,如粪便颜色漆黑;或身体某处有硬块;或心胸压闷,胃部多日不适,左手臂酸痛(可能是心脏病暴发的前奏曲),经常咳嗽,痰带血丝等均需立刻求医。切莫讳疾忌医,拖延时日,或乱投药石,以免使身体造成更多损害。

如患有高血压,糖尿病等慢性病,必须按时吃药,切勿自行增减药量,或听从流言,以某营养品代替药物。

#### 养老本钱要慎用

老本使用要谨慎,切记“贪财为万恶之根”,退休老人理财,要特别注意防范风险,防范被不良之辈欺骗。

老人用钱要适当,不浪费,不吝啬。如有点积蓄或余钱,应妥为安排,切忌急急把积蓄全送给儿女或家人,免得将来伸手向人要。常见有老人把积蓄,房屋全转在儿女名下,以便申请政府老人救济金,这是欺骗行为,不可效法。这些老人有的被不肖子孙乘机欺骗,老本无归,心境悲愤难平,晚景十分可怜。

我们既然信靠主,有永生的确据,便不惧怕死亡。遗嘱要先找律师写

妥,重要文件,保险箱号码,银行存折等等要让儿女们知道,坦然与儿女商谈后事,以免一旦蒙恩召回天家时,儿女手忙脚乱,不知所措。

#### 老人居所难题多

老人该在何处养老?应与已成年,有自己家庭的儿女同住?万一老伴先去世,自己又该如何?这是老人最关心的。但“积穀防飢”是可行,“养儿”却不一定能防老。如儿女孝顺,肯与老人同住,那实在是神的恩典,老人的福气。请记得,这家庭要有尊老的风气,才能使老人心怀大慰。而与儿女孙辈同住的老人,要作个可爱的老人:以儿女家庭为重,体贴晚辈,自己甘心作配角,以积极,乐观宽容的心态度日,不挑剔,不苛责。若偶有不平,先向主耶稣祷告,再心平气和与自己的儿女沟通,切忌针锋相对,或重言漫骂来洩怒气,也不要叨唠不停。请记得“儿孙自有儿孙福”,每天为儿女孙辈祷告,孙辈的教养方法,金钱的使用应由儿女决定,不要倚老卖老,非要后辈遵从你的意愿才行。

如因老人健康,或白天家中无人照顾,或其他因素实在无法同住,老人入住附近名声良好的老人院也是可行之计。不过务必事先征求老人同意才行。作儿女的要常带自己的孩子去看望老人,或接外出游玩吃饭,让老人消除孤独,得享家庭之乐,这也是作儿女孝敬父母,和教育下一代敬老的好机会。儿女孝敬父母是神所喜悦的。圣经岂不是说:“要孝敬父母,使你得福,在世长寿”吗?

◎林向阳 来源:翼报