



Saturday, July 2, 2022



2022年7月2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

喜乐晚年知多少?



孤独老人的悲哀

曾在网络上看见如此的报导:在中国某地有一个八十一岁老太太从自家二楼阳台跳下,骨头折断,血流满地,被送院抢救,老人这一跳,竟然如愿看到多年不见的儿子。又有一个独居老人,儿子在附近住,但与老人不常来往,两年前雇了个保姆照顾老人,因保姆要回家乡过年,老人苦苦哀求保姆取消休假无效,竟然自杀身死。保姆抱着老人尸体哀恸大哭:早知道你会这样,我一定留下来,就像去年一样。不过我也有年迈多病的父亲需要我回家看看。此情此景,不能令人同哭一声?这些报导,只是冰山的一角,多少老人孤独悲哀过晚年?常常倚门而望,盼望儿女能记得回家看看,能不令人歎息?最近更有一位老人,把多年不来看望的独生儿子告上法庭,成为国人茶余饭后的话题。老人照顾与福利已经成为燃眉之急。故此中国政府通过“老年人权益保障法”,规定家庭成员有义务在经济上供养老人,如居住他处,必须常常回家看望老人,以减轻老人忧郁情绪。

老人与忧郁症

根据研究,老人比年轻人更容易患上忧郁症,国内老人患忧郁症有12%,台湾竟然有20%之高,80%的患者没有接受任何的治疗。老人忧郁症有许多特征:如情绪低落,对事物,生活失去兴趣,失眠或嗜睡,缺乏食欲,或突然暴饮暴食;不振作,易累,易发怒,自尊心一落千丈;自怨自恨,忽有强烈的罪恶感,常常出现自杀念头等。老人忧郁症是仅次于心脏病的第二号杀手,能杀人於无形。

老年患上忧郁症,原

因约有:

1. 人生失去奋斗的目标

以前努力工作,栽培儿女成材,有成就和满足感。以前曾在事业上有建树,被同仁敬重,和家人亲属爱戴。现退休闲散在家,儿女长大搬离,以往成就无人知晓,难免不时怀旧想当年,产生无用失落感。以前盼望儿女长大成材,现在等待人生落幕终结,能不悲哀?

2. 经济困境,担忧重重

老人退休后,经济来源全靠养老金及积蓄,现今国人寿命高达八,九十岁举目皆是,老人又担心自己寿命太长,万一老本不够用又如何?加上有的不屑子孙对老人积蓄虎视眈眈,如蚂蚁搬家,一点一点挪取,老人心里忧虑,难过悲哀。

3. 缺乏个人嗜好,生活乏味

有的老人生活一直围着儿女转,没有培养自己的嗜好,一旦儿女独立搬离,生活顿失去重心,若儿女没有常来看望,老人更觉得日如年。

有的老人配偶健康欠佳,儿女无暇兼顾,老人只有自己尽力照料,精神与体力透支,心里悲哀难平。不幸老伴先逝,剩下自己孤单度晚年,心境凄惨。据统计,老人因丧偶导致忧郁,或其他严重疾病,死亡率是一般老人死亡的七倍。

有些老人因儿女移民国外,自己连根拔起到彼邦照顾孙辈,但不能适应新环境,言语不通,不懂开车,无法外出,平日儿孙辈上班上学,老人孤独守家门,心中忧郁。有的在孙辈长大后,被儿女送进老人院,心里无奈难过,容易对生命失去热诚。

4. 健康不佳,担忧重重

以前脑筋灵活,记忆力惊人,现在转眼忘记,思想迟钝;以前身体强

壮,健步如飞,现老态龙钟,举步艰难,大小疾病如影相随。还有,老人最怕患老人痴呆症(又称脑退化症)或癌病,担忧病痛时无人关照,更担心自己会成为儿女的累赘。

5. 前路茫茫,畏惧死亡

以前同伴老友或配偶,相继逝世,自己也仿佛已来到人生的尽头。是的,“人生自古谁无死”,但不晓得死亡何时会来临?离世时将会面对些什么?死后又归何处?尤其当老人健康欠佳,心情低落时,死亡的恐惧和各种焦虑汹涌而至,使老人忧心忡忡,喜乐全无。

看到这里,可能你会问:我该做什么,才能跨越老年的困境与难处,能活得有尊严,有喜乐,有意义?让儿女以我为荣?

1. 确知永恒的去向 - 信靠主耶稣基督,得着永生的确据

耶稣基督的救恩不但是老年人,也是全人类的转折点。要活得有喜乐,有盼望,我们必须确知生命永恒归宿。圣经记载:

“基督耶稣降世,为要拯救罪人;这话是可信的,是十分佩服的。”(提摩太前书 1:15)

神爱我们至切,甚至差派独生子耶稣基督降世,为担当世人的罪孽被钉死十字架上,并在死后三天复活,叫一切信靠祂的,罪得赦免,并且得着永生。

看到这里,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,我们都是罪人,需要主耶稣的救恩。圣经如此说:“因为世人都犯了罪,亏缺了神的荣耀。”(罗马书 3:23)

有谁能在一生中,心里没有一丝一毫的贪念,

诡诈?这些在全然圣洁的神眼中,也是罪恶,神“鉴察人心,试验人肺腑的,要照各人所行的,和他作事的结果报应他。”(耶利米书 17:10)试问,我们怎能不需要耶稣基督的救恩?

接受救恩,罪得赦免,有永生的确据,我们就不惧死亡,活得潇洒,有喜乐;又因有圣灵永远居住心中,作我们随时帮助,我们的人生不再凄凉无依靠。因为即使孤苦零丁,疾病缠身,甚至经过死亡的冷河时,神都与我们同在。离世后,被主接到荣耀的天家,那是好得无比的事!亲爱的朋友,愿你能把握今天,定睛永恒,接受神所赐极度宝贵的救恩。

2. 每天亲近主 心灵重担交给主

老年者的体力可能比不上年轻力壮者,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;学习主宽容饶恕。靠着主的恩典,忘记背后,努力前面。心灵无重担,活得更愉快。

3. 参加教会 温暖无比

参与教会老人活动和团契,有众多主内弟兄姊妹支持,关心,岂不是极度温暖,使人得鼓励吗?老人也可以作祷告的勇士,为国家,教会,家人,为福音广传等等祷告。这样的晚年岂不是极有意义吗?

4. 人生态度积极,自给,自乐,自动自觉

态度要积极,尽量参与社区老人活动,或义工等等。放开心怀,广交朋友,多关心其他老人的需要。如果对方还没有信靠耶稣,你还可以传福音,为主作见证,何乐而不为?

此外,要“自强,自

乐”。培养多种嗜好:如养花,养鱼,听音乐,画画,园艺等等,自得其乐。要“活到老,学到老”,若能学会电脑更妙,不但可以与儿孙辈等常打电邮联络感情,自己也能不出门,能知道天下事,不会与社会脱节。

老人要“自强”,不要对儿孙辈能否常探望而耿耿於怀,更不要怪罪或加以强求。对来看顾探望的儿女,欢欣接受,多多夸讚,要心甜口甜,能使儿女更愿意来亲近你。

5. 知足常乐

神的恩典要常常计算,切勿与他人比较,一个知足常乐的老人,必能把快乐带给家人亲友,有什么比“知足常乐”更令我们的晚年过得美好呢?

6. 老本要慎用

老人用钱要适当,不浪费,不吝啬。请切记“贪财为万恶之根”,要防范被不良之輩欺骗,也切勿莫急急把积蓄,房屋全送人,免得将来伸手向人要。

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。

7. 老窝要安全 生活要平淡

老人要有自己的老窝,心理比较踏实,可以进退。喜欢时,到儿女家作客,两相喜悦,可以稍为久住。万一有难处,还可以退守老窝,过自己喜欢的生活。

独居,尚能自理的老人,最好能安装一个援助求救呼叫器(又称平安钟),万一发生紧急情况,只要按下求救键,对方会通知急救中心施救。

老窝要保持清洁,若

经济许可,最好雇一个可靠的钟点清洁工,隔週来清洁。要注意居所门窗的安全,旧杂物要丢弃,家俱要稳固,走廊,浴室放置防滑地垫,洗手间装有小照明灯,以免跌倒受伤。

8. 作息要定时 饮食要清淡

身体要保养顾惜,俗语有说:“流水不腐,户枢不蠹,以其劳动不息也。”(云笈七签)故此,老人要早起早睡,有适当的运动,如散步,打太极,或简单的柔软体操,运动贵在恒心,人越缺乏运动,身体越会出毛病。

注意饮食,谢绝香煙烈酒,食物以少盐,少糖,少淀粉,多纤维为佳,醃制,烧烤及罐头不要多吃,切忌吃过时的食物,以免中毒。切勿暴饮暴食,避免身体过胖引致其他疾病。

9. 定期体检 注意异状情况

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状情况:如粪便颜色深黑;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,痰带血丝等均须立刻求医。切勿讳疾忌医,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,切勿自行增或减药量,或听从流言,以某营养食品代替药物。

愿你靠主喜乐度晚年,如果夫妇两人还健在,更要相亲相爱,让主恩流露,年虽老迈,若把自己交给主使用,仍然可以为主作见证,就如诗篇所说的:

“他们年老的时候,仍要结果子,要满了汁浆而常发青。”(诗篇 92:14)

◎林向阳 来源:翼报