



Saturday, October 8, 2022



2022年10月8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

从“国际老人节”谈起



国际老人节

在1991年,联合国大会通过,把10月1日定为国际老人节。目的要提醒诸国,全球人口老化,老人数目一直增长,应要注意老人的问题与福利。据统计,全球老年人口继续以前所未有的速度增长。2016年,全世界8.5%的人(6.17亿人)年龄在65岁及以上。2020年,全球65岁以上的老人估计有7.27亿人,占总人口的9.3%。预计到2050年,这一数位将增加一倍以上,超过15亿人。在美国,2021年,美国3.28亿人口中,16.5%即5400万人年龄超过65岁。在中国,2020年,65岁人口1.9亿,占总人口的13.5%。

老年人生挑战多

从悲观角度看晚年:老态龙钟、大小疾病缠身、记忆力衰退、牙摇齿落,国人以“夕阳无限好,只是近黄昏”形容晚年,夕阳虽灿烂,但前景凄惨,残阳即将消失,黑夜来临,也是人生的终点。但是“按著命定,人人都有一死”,死亡不但无法避免,而且随时随地、不请自来,能不令人悲哀?

但是,从乐观的角度来看,晚年虽近黄昏,但还不是黄昏,黑夜还没有到,正是日在西山上,柔和的光芒四射之际,让云彩、山河更显美丽壮观,这段“近黄昏的日子”虽然短暂,却是异常宝贵。

现今科技和医学发达,活到八、九十岁的人举目皆是,如果老人能善用人生这段日子,活得有尊严、有意义,活得快乐,依然能发挥充足的热力,以丰富人生经验造福社区,也能帮助其他老人过有意义、喜乐盈溢的晚年,这不但使你的儿女和

家人以你为荣,而你的晚年会成为你生命中最值得回味和珍惜的日子。

精彩度晚年的秘诀,略举如下:

1. 拥有人生的“必须有”

有人说,老年人若要活得快乐,首要的是有健康的身体,其次是“三有”:有“老伴”、“老本”和“老友”。其实人生要有意义和有喜乐,必须先有永生的确据,这是人人“必须有”。若只是吃喝玩乐度晚年,这些快乐都是暂时的。因你一旦疾病缠身,或老伴先离世,或“老本”缺乏就会立即陷入绝望和悲哀中。故此,要活得喜乐,有盼望,我们必须有永生的确据。

圣经记载:“信子(耶稣基督)有永生,不信子(耶稣基督)的人得不着永生,神的震怒常在他身上。”(约3:36)“因为世人都犯了罪,亏缺了神的荣耀”,没有神的救恩,人的结局就是永远沉沦。幸好创造宇宙万物惟一的真神耶和华,祂爱我们至切,甚至差遣祂的独生子耶稣基督降世,为担当世人的罪孽舍命十字架上,死后三天复活,“叫一切信

祂的,不至灭亡,反得永生”。明白救恩,得蒙拯救,享永生,这是人生的“必须有”。

请注意,人的善行与其他宗教都不能救我们。因为圣经又说『除祂(耶稣基督)以外,别无拯救,因为在天下人间没有赐下别的名,我们可以靠著得救。』(徒4:12)其他宗教的教主,如佛教的释迦牟尼,回教教主穆罕默德等等都已经死了,他们自己都不能逃避死亡,又怎能拯救你和我?只有那位从死里复活的耶稣基督,祂的宝血才有功效,能拯救一切相信的人。

2. 不惧死亡,暮年有喜乐

我们因信靠耶稣得着永生的确据,明白死亡只是离世进入永恒,与救主永远同在,故此,“我们不畏死,外体虽然毁坏,内心却一天新似一天。”(林后4:16)因此,即使暮年独居、健康日衰、死亡就在眼前,但因靠主恩典,我们仍能心境安稳乐观。这样的暮年,岂不是极有福气与价值吗?

亲爱的朋友,愿你能把握今天,接受耶稣基督

为你的救主,罪得赦免,得著永生。

靠主恩典,老年依然活得精彩:

1. 追求灵命长进,喜乐洋洋

每天灵修,时刻与主亲近,生命有喜乐,荣神益人。圣经说,“他们年老的时候,仍要结果子,要满了汁浆而常发青”(诗九十二14)。这样的晚年,多有意义!

2. 宽容大量、不记旧恶

学习主的宽容饶恕,不计较过往得失;靠著主的恩典,忘记背后,努力前面、知足常乐、神恩常数算,为别人著想和祷告。不轻易发怒,不计算人的恶,言语务要造就和鼓励人。一个明理、宽容、大量、慈爱的老人,能不令儿女及家人喜爱和尊敬吗?

3. 积极、自强、自乐、自动自觉

尽量参与教会及社区老人活动,或当义工等等。多关心其他老人的需要。尽量向没有信靠耶稣的老人传福音,为主作见证。

此外,要“自强、自乐”。培养多种嗜好,自

得其乐,如养花、养鱼、听音乐、画画、盆栽等等。“活到老,学到老”,若能学会电脑更妙,能扩张你的心灵境界,能不出门就知天下事。

4. 慎用养老本钱

退休老本使用要谨慎。切记“贪财为万恶之根”,别作冒险的投资,防范被不良之辈欺骗,以免遗憾而终。

用钱要适当:老人切勿莫急急把积蓄全数送给儿女或家人,免得将来伸手向人要。常见有些老人把所有积蓄全转在儿女的名下,自己变成一无所有,以便申请政府老人补助或救济金,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。

5. 起居有规律,身体要顾惜

作息有规律,早起早睡身体好。每天要作适量运动,如散步、简单的体操。

要注意饮食,切勿暴饮暴食,多吃新鲜的蔬菜鱼类,饮食以少油、少糖、少盐、少淀粉为佳,罐头或腌制的食物不要多吃,不新鲜的食物切忌食用,

以免中毒,大伤元气。

6. 定期检查身体,听从医生意见

发觉有毛病要立刻就医,若有高血压、糖尿病等等慢性疾病,务必遵照医生的指示,恆心服药,切勿自作聪明,没征求医师的同意,就暗自增减药量。也别随便服用网络上宣传的药物,使健康受损。

7. 老人居住的问题

若身体能自理,老人最好有自己的窝,以自己的能力安排晚年生活。若与儿女孙辈同住,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。切忌针锋相对,重言漫骂来发泄怒气,也不要叨唠不停。要记得“儿孙自有儿孙福”,每天为儿女孙辈祷告;要让儿女孙辈有自己的空间;至于孙辈的教养方法,金钱的使用应由儿女决定,不要以老卖老,非要后辈遵从你的意愿才行。

若儿女喜欢小家庭的生活,或老人身体软弱,儿女无法照顾,或因某原因不能同住,老人不要耿耿于怀,可征求儿女的帮助,在附近找名声好的老人院居住。儿女要常常带著自己的孩子看望老人,常接老人出外团聚,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大好机会。

爱惜父母的儿女是父母晚年幸福的定心丸,比千金万银更宝贵。而报答父母养育之恩乃是天经地义的事,也是神所喜悅的。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

