



Saturday, November 18, 2023



2023年11月18日(星期六)

地址: Guoji Ribao Building, Jl. Gunung Sahari XI No. 291, Lt. 3, Jakarta 10720 电话: (021) 6265566 Ext. 3204
网站: gospelexpress.id Email: newgospelexpress@gmail.com 编辑部: 0878 8899 3727

喜乐度晚年,有可能吗?



老人的最怕

不久前,国内有一群“老年医学专家”,通过多年临床经验,总结出老人的几个“最怕”。简述如下:

1. 怕疾病缠身,无法自理

以前脑筋灵活,记忆力惊人,现在转眼忘记,思想迟钝;以前健步如飞,现在老态龙钟,举步艰难;以前百病不侵,现在小病不绝。身处暮年,老人怕患老人痴呆症、或癌症,担忧自己生活不能自理,成为家人的累赘。

老人也怕不小心跌倒。请不要小看跌倒,它是造成国人死亡的第四大主因,更是造成65岁以上老人死亡的主因。据报告,跌倒发生率随年龄增加而升高。在65岁以上的老年人中,跌倒发生率约为30%,80岁以上人群达到50%。跌倒如伤及头部或颈椎,能危及性命。一旦卧床不起,其他疾病就会汹涌而来:如肺部感染、泌尿系统疾病和褥疮等。即使能恢复健康,也会引发严重的抑郁,导致生活质量下降。

2. 怕孤独寂寞度晚年

老人退休后,很容易与社会脱节;若儿女搬离,即成为空巢家庭;如果老人体弱多病,行动不便,或性格孤僻,更无法主动融入社会生活,加上亲友老一代多已离世,年轻一辈各自为生活忙碌,自顾不暇,老人们的前景多是孤苦伶仃。

老人也怕老伴先离世,剩下自己孤单度晚

年。据统计,老人因丧偶导致忧郁,或其他严重疾病,死亡率则是一般老人的七倍。

3. 怕老本不够用

退休后失去了固定收入,只能靠退休金和积蓄度日,让老人们难免忧虑:怕万一疾病缠身,积蓄用尽,又担心寿命太长而钱却不够用。于是很多老人用钱斤斤计较,有的老人用品、衣物破损也舍不得买新的。有的甚至连食物过期或发霉,仍舍不得丢弃,照吃不误。

4. 怕被人欺骗

报章上或坊间流传的很多关于老人的故事都是悲惨的:如某老人被不肖儿女、或居心不良的亲朋、或不法之徒欺骗,老本全无。所以,很多老人“养儿防老”的期待,反变成了“防儿养老”的精神负担。

5. 惧怕死亡

以前的同伴老友,相继逝世,尚存的,也是苟存残喘。死亡的恐惧常使老人忧心忡忡,消极悲观,喜乐全无。

其实,死亡也是世人最怕面对的,故此,很多人不敢谈论死亡。但是“按着定命,人人都有一死”。死亡不但无法避免,而且随时随地,哪天突然地不请自来。今天的你,生龙活虎,但一个意外或疾病就能使你缠绵病榻,甚至丧命。我们不但要单独经历死亡,而且还得目睹心爱的人离世,能不令人悲哀?还有,死后灵魂归何处?将会面对些什麼?这些未

知之数令本来已经充满悲哀的晚年更显得凄凉。故此,国人常以“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。

看到这里,可能你会连连叹息了:“老年晚景如此惨淡无助,何处有喜乐?”有的,亲爱的朋友,请看:

1. 人生要活得有喜乐,有盼望,我们必须知道自己永恒的去向,有永生的确据

圣经如此记载:“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。幸好创造宇宙万物唯一的真神耶和华,祂爱我们至切,甚至差遣祂的独生爱子——耶稣基督降世,为担当世人的罪孽,舍命十字架上,并在死后三天复活,“叫一切信祂的,不至灭亡,反得永生”。明白救恩,得蒙神拯救,罪孽得赦免,并且得永生,这是人生喜乐的根源。

因此,即使暮年独处,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,知道死亡只是一扇进入永生的门,离世就是回天家,永远与救主同在,那是好得无比的事,故此,我们不惧死亡,活得精彩且有盼望。这样的暮年,岂不是极有福气与喜乐吗?

也请注意,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,回教先知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。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。

2. 心灵轻松,重担交给主

每天亲近神,阅读背诵神的话语,常常祷告,向神支取力量,要凡事谢恩,我们就能知足常乐。

深知神掌管万事,如果没有神的允许,没有一样事情可以临到我们身上。故此,我们依靠主,就能遇事“刚强壮胆,不惧怕,不惊惶”。

学习主的宽容饶恕,不记仇,不记恨,也不活在过去的记忆中。内心轻松无重担,靠著主的恩典,忘记背后,努力前面。

学习神的恩慈,善待和珍惜自己的配偶与家人,要追求和睦,心甜口甜,多称赞,常为他们祷告。

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。

定期检查身体,一旦发觉有问题要立刻就医,因“病从浅中医”,切勿拖延时日,或乱投药石。若已有高血压、糖尿病等慢性疾病,务必遵照医生指示,恆心服药,切莫暗自增减药量,或人云亦云胡乱服药,结果小病变大病。

4. 自强不息,培养多种喜好

切忌认老而驻足不前,要“活到老,学到老”,如能学会运用电脑最佳,能从网络上阅读各地见闻,又可与儿女和友人打电邮联络,真乃一乐也。此外,学习绘画、摄影、盆栽、插花、集邮等等,能扩展心灵境界,令暮年生活多添姿彩。

要积极、尽量参与教会及社区老人活动,多结交趣味相投的益友,扩展生活圈子,互相鼓励,可使生活喜乐有加。如果朋友还没有认识主耶稣,你还有机会分享你的得救见证,为主传福音呢!

5. 养老本钱要慎用

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,防范被不肖之徒欺骗,以免遗憾以终。

老人切莫急著把积蓄全数送给儿女或家人,免得将来伸手向人要。常见有些老人把积蓄全数转在儿女的名下,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。

遗嘱要先找律师写妥,重要文件、保险箱号码、银行存折等要让儿女们知道,以免一旦蒙恩召回天家时,儿女手忙脚乱,不知所措。

6. 老人在何处养老

若老人还可以自理,有自己的老窝心里较踏实。如儿女孝敬,愿与老人同住,那真是神的恩典。老人要甘心作配角,以儿女家庭为重,不挑剔,不唠叨,笑口常开,作个可爱的老人。若心中有不平处,请先向主耶稣祷告,再平静地与自己的儿女沟通。孙辈的教养方法,金钱使用应由儿女决定,老人不可倚老卖老。

若儿女喜欢独立自主,或老人因健康不佳无法照顾,老人要开明变通,征求儿女帮助,住进附近声誉良好的老人院安享晚年。作儿女的要常带自己的孩子去看望老人,或接老人外出吃饭,让老人能愉快地晚年。

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:真理报