

解决对老年生活不满的建议—罗加怡老师

种种原因，让人不想面对老年的来临。但步入老年确实是不能改变的人生过程。人可以怎样积极地面对老年的生活呢？我们可以从以下两个向度考虑。

一、优雅地变老

1. **积极的心态**：人的感觉取决于思想；思维方式正确，人对周围环境的态度也会改变。知道人有变老的阶段，就会珍惜年轻的日子，善用光阴，努力奋斗。到了老年，就要学习停下来，享受安静悠闲的生活乐趣。

2. **健康的生活**：养成良好的生活习惯，人才能够过健康、有素质的生活。步入老年，卸下生活重担，不需为生活劳碌，除了有充足的睡眠、均衡的饮食，更可建立固定的运动时间。这样的老年生活，比年轻的日子，活得更健康。

3. **主动参与**：神的旨意是让人主动关心别人。步入老年，信徒可抽时间去探望和关心患病的人，学习用关爱的态度去聆听别人的需要。藉着探望、关心，把神的爱带给有需要的人。年长信徒在代祷方面，也比年轻信徒有更多时间作守望的服侍。积极而主动地参与关心的行动，自己的心灵也同样得到帮助和建立。

4. **发现身边的美丽**：在繁忙的岁月，人会忽略一些美好的事物，也会错过一些想做的事情。步入老年，卸下繁忙、紧张的工作，就可以享受悠闲的生活。容许自己放缓生活的脚步，人才容易发现身边美丽的事物。另一方面，也可以花时间重拾过去的爱好，发展自己的兴趣。

5. **在恩典里成长与分享**：与神亲近，建立亲密的属灵关系，是没有年龄限制的。人生处在任何阶段，都可以在神里面有生命的成长。步入老年，有更多时间和空间去读经祷告亲近神。越多认识神的话语，人越能够从神那里得着生活的力量和恩典。步入老年，也有更多与神独处的机会，可以回顾和数算神在自己生命中的带领和恩典的保守。当人安静在神面前，就会聆听到神的声音和接收到他放在人心中的感动，人可以更多为神作工。只要愿意被神使用，老年人仍然可以担当不同的角色和任务。

二、照顾老人

除了调整自己，用积极的角度去面对老年生活外，人也要接纳老年是必经的人生阶段。老年人要学习接受别人提供的支持，这样，就容易适应和面对人生的变化过程。

有些父母不想增添下一代的经济压力，早已为自己老龄的阶段做好准备，纵使退休，生活也没有任何经济上的困难。但年长的父母有经济能力继续生活，不等于他们不需要儿女的关爱和照顾。因此，儿女需要学习跟年长父母沟通和表达的艺术。

1. **常常关心问候**：儿女长成离家在外，都要常常保持对父母的关心问候。藉电话交谈、定时回家探望，与父母保持沟通，让父母仍然感受到儿女的关爱。

2. **安排节日相聚：**中国人的文化是喜欢家人聚首一堂。**每逢节日，要尽量回家跟父母过节。**儿女要明白老人的心，盼望节期团圆；若剩下年老的父母在家，他们会感到孤单，容易引发思忆怀念的情绪。**在一些特别的纪念日子，要给父母送上关心，**让父母感受到家人之间温暖的关爱，这样长者的心灵会更健康快乐。

3. **与老年人相处沟通须知：**步入老年，因着身体机能的退化，不单身体变得衰弱，有时候在心境上，也会变得让人难以接近和沟通。有些老年人变得好像爱与人对抗；有些甚至变得很固执，让人难以接纳。在照顾老年人方面，我们要清楚**老年人随着年龄增加，性情和生活方式同样会产生不同的变化。**

4. **定期陪伴老年人作体检：**为老年人安排定期的身体检查，这样，不但对于健康有好的保障，老年人也会感到更安心。

步入老年，若有儿女的关爱和照顾，老年的生活必会过得更快乐。老年再也不是一个需要恐惧的人生阶段。

圣经说：“愿你们在神一切的旨意上得以完全，信心充足，能站立得稳。”（西 4：12 下）

文章参考：琼·亨特著。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。