

长者关顾（一）

进入老年是人生必经的过程。“变老”是指到人经历时间和人生阅历的洗礼，在心智和情感方面，按理来说是比较成熟和完全，但身体状况相对来说就变得较脆弱、衰退。当人步入老龄阶段，需要有身心的调整 and 适应，也需要有别人的关怀。

一连两次的分享，会集中介绍长者关顾需要留意的地方。要关心长者，必须先认识长者的特征。

衰老的特征

1. 身体方面

手脚乏力、牙齿稀少、视力下降、听力下降、难以入眠、头发变白、精力耗尽、欲念丧失

2. 情绪方面

感觉孤独无助、害怕被遗忘、感觉失去自我价值、不敢冒险、尝试、有绝望的感觉

负向角度看老年

步入老龄阶段，人的成长意味着经历各种形式的损失，包括了：

健康的丧失、收入的损失、家庭的损失、自理能力的损失、梦想的损失、控制力的损失

人生确实经历得与失、起与跌的各种处境。当人只着眼于自己的损失，把年青力壮的生活标准，与老年的光景作比较，肯定生活得不快乐，心里也充满了不甘心的感受。因着各方面的变化与失去，人好像再没有可以自己把持和拥有，就觉得生活完全没有意义。这样，绝对经历不到属灵的进步。

正向角度看老年

事实上，生命的意义和目标，都是神赐给人的。无论走到人生哪一个阶段神每天都看顾着，也加给自己有足够的力量去继续生活。能够抱着这样的观念，继续步入老年的生活，这样的人，可以享受生命中每一天的乐趣。我们要知道“变老”是人在自然定律中必定会出现的现象。过去我们已经尽力活好年青的人生阶段，去到老年的生活，也只是人生另一个阶段而已。

正确看待老年生活的人，知道人总会有停下来的时间和空间。老龄生活反倒是人享受人生的最好时机。过去为着家庭、生活和个人的社会责任而忙碌的工作，以致可能放弃了一些个人的兴趣和梦想。但现在卸下沉重的工作担子，有足够的时间和空间去做一些过去不能做的事情，可以有机会去发展自己的兴趣，这样的晚年生活过得既充实、又快乐。俗语说：“不怕人老，就怕心老。”越是害怕老去，人就名符其实真的衰老了。

步入老年生活，人并不是坐着等待人生的结束，而是可以开拓另一个新的生活阶段。我们要抱着“人老心不老”的心态生活，这样，就能够继续生发活力，仍然可以学习和发展有益身心的活动和工作。抱着积极而正向的人生观来看待老年生活，人的身心会越发健康活泼，身体影响心灵，身心都能够健壮地继续享受老年的生活。

保罗说：“所以，我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。”（林后 4：16）

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”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。