

反老还童—罗加怡老师

心态健康报告

英国保柏健康小组最近发布的国际健康医疗研究报告，提到中国 45—54 岁的人群里，约有 54%已把自己看成是老人；超过四分之一想到自己变老的时候，心情变沮丧；26%对变老有恐惧感；30%对晚年生活表示担忧；更有 90%的人认为政府需要提高对老年人的关怀。这项研究对包括了 12 个国家共 12,262 名公众进行在线调查。尽管中国是世界上对晚年准备最充分的国家之一，但在被调查的人当中，仍有 60%担心晚年的生活，希望在生活不能自理的时候，能够得到家人照顾。

说到这里，你猜想哪一个国家是心理最年轻的？这个国家有 32%的被调查者认为超过 80 岁才是老年，你想这会是哪一个国家？就是法国。

为什么即使中国是世界上对晚年准备最充分的国家之一，竟然仍有这么多被访问的人担心晚年生活？为什么中国 45—54 岁的人群里，约有 54%的人已把自己看成是老人？相信重点在于心态老龄化。

心态老龄化原因

老龄化原因主要来自工作、身体的双重压力。面对生活指数上升，薪酬根本远远跟不上，让人感到生活压力大。一些到了 40 多岁的人，身体健康转差，变得容易生病，就可能觉得自己老了。另外，现在的单位用人，年龄大都不想超过 35 岁，因此 45—54 岁的人就业的机会下降，好像被社会抛弃，造成他们有“自己老了”的感觉。还有，一般 40 多岁的人在工作上要是还没晋升至领导岗位，就会觉得自己好像缺少竞争力。这是被边缘化导致心态老的情况。心态老龄化跟社会氛围有很大的关系。

反老还童

事实上，步入老龄，是人生自然不过的事情，这只是人生阶段的转变而已。人只要调整心态，以积极乐观的态度面对，仍然可以继续快乐地生活。即使是真正老龄的人，仍有可以发展的空间，例如参加兴趣班、跟亲朋好友联谊。若是信徒，更可以参加教会的关顾探访工作，多参与教会的服侍。年轻的日子，可能因着生活所需，只能忙于工作，哪有空间和时间来发展自己的兴趣？也没有多余的时间跟朋友联谊、探访亲友。现在退下来，岂不可以有更多的参与吗？

除了上述提到的活动，老龄人还可以进修学习。在我们良友圣经学院的学员里，就有一些是退休或年长的肢体。他们没有因为老龄，身体渐渐衰残，就觉得自己没用，反而积极参与课程的学习，按时听课。这些比较老龄的学员，在学习方面确实要比年轻力壮的学员付出更大的努力，也要克服不少困难。但我们看见他们很用心、很忠心地学习。他们这样的付出，目的只是要更好服侍神，服侍教会。

真的，人必须经历老龄的人生阶段。可是，老龄不代表什么都不能做、不用做，只是在乎人

用怎样的心态来看待老龄。有些人还未到老龄，可是因着生活中的种种原因和压力，心态变老了；有些人真的老了，不过心还是年轻，生活还是积极有力。

新的一年，无论是年轻还是老龄的弟兄姊妹，盼望我们都能够从神那里蒙恩，也得着生活的力量。这里，愿意用神的话语，彼此勉励。

圣经说：“疲乏的，他赐能力；软弱的，他加力量。就是少年人也要疲乏困倦，强壮的也必全然跌倒；但那等候耶和华的，必从新得力。他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。”（赛 40：29—31）

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net/>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。