

3 溪水旁好時光 談老當益壯

文／杏仁子 圖／蕭沈

歡欣地迎接這人生的第二春，
把握溪水旁的好時光，榮神又益人！



與父親通越洋電話，他在那頭一如往常溫和慈祥，但這次更開朗，笑道：「敬老會剛過，獲贈了一支拐杖。說是八十歲才有的。我覺得自己也才不過是五十六十哩。」他笑我也笑。年尾生的爸爸從來都喜歡把自己的年紀減兩歲。但這個對話讓我著實驚訝，實際上爸爸覺得才是我這個年紀而已啊。吼，帥呆了。

都說每個女兒心目中最完美的男人是自己的爸爸，真的。想年前回台省親看到父親戴起我從美國買給他的紳士帽如此的風度翩翩，忍不住給爸爸喝采。都事過半年了，外子每每提及那一幕還總是嘖嘖讚賞。現在才知道，那幅風景原來除了是因為八十歲人生智慧所散發出來的內蘊，真正的祕密是他內心裡永遠懷著五六十歲為主做工的盛情；一種安靜沉穩卻無可言喻外溢的風華。有人說父母老了像小孩，可是父親卻是永遠以我所不能預知的成長速度，讓我在後面追。我老了，會是什麼樣子呢？

人生的第二春

我們如果以永恆當作時間座標，或許可以略略明白《以賽亞書》所說新天新地裡的百歲老人算是孩童（賽六五20）是怎麼一回事了。「會老」這件事只存在有限的物質界。外體注定漸漸毀壞，但內心若是能夠一天新似一天（林後四16）優雅地老去，然後與永恆銜接，這絕對不是件悲傷的壞事。

當我們忽然發現自己從前各方面都很活躍，反應靈敏、體力充沛，「突然」甚麼都大不如前了。這時才開始了解自己已經步入「老」字輩。通常第一個反應大多是極力運動保養，穿著打扮盡量年輕化，讓自己不顯老。但老只跟外表有關嗎？

其實要挽回外觀在這個時代並非難事。幾年前剛出現「四十歲美魔女」的報導時還讓人稱奇不已，現在已經有「六十歲的美魔女」登場了。這證明健康知識與科技的輔助真的延緩了老化的過程。

一份「Thane 1978」的報告指出女性從45-50歲，男性50-75歲開始便進入老化的轉變期。發展國家通常以60-65歲作為工作退休年齡，離開了工作場，就意味「老」了。然而現在的科學界認為老的界定除了年齡以外，還應該包含功能性與社會性的整體度量。從前五十歲為進入銀髮俱樂部的年限，現在新的定義認為八十才能算老年，五十尚為壯年。

外表不能界定「老」，年齡亦不能。何不將這段從五六十歲慢慢完成人生的義務，有更多自由，卻絕對與老化脫離不了關係的時間當作人生的第二春，只要能經營得當、調適得好，有充分的時間可以做自己想做的，享受年輕時栽種耕耘的收穫，那該有多棒啊！當然第一步得從深入了解自己在身心靈的變化，就個人與環境（包括財務、工作、家庭、住所等）逐步做調整與安排開始規劃起。

操練身體與操練靈性敬虔

保羅說：「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」（提前四8），當然操練屬靈的敬虔所得的益處乃從今生延續到來生，但操練身體也並非毫無益處。

我所見過許多屬靈的長青樹，他們到老依然活躍。共同的兩個特徵是：以神為樂，生活上的活動安排以教會為中心，所思所念盡是教會的事工。另一個是他們的身體狀況都維持得很不錯，出入不依賴人，因此仍然

可以多多的參與教會的活動。所以說操練身體與操練敬虔應該兼顧。

只要花點時間搜索比較，每個人都可以找到適合自己養身的方法。維持身體的健康其實算是一種道德意識。因為不麻煩另一半，晚輩或親人，不讓關愛的人擔心，最重要而且實際的方式便是保養自己的身體健康。維持外表年輕的根本辦法是由內而外，健康的身體便能反映出有活力的儀表。然則靈性不斷的更新才是源源不絕的生命活泉。

有位從大學時代就與我們很契合的長輩，在我們到達客居海外的第一站北加州時又意外相逢。對我們非常呵護，因此輾轉十幾年異地漂泊，常常念著她。這兩年外子與我分別找了機會去探訪，見她每日的行程還是那麼的充實有精神。

猶記得那天她帶著小孫女到旅館接我，進入口時，刷一聲「倒車入庫」的動作快又精準。幫我放行李的小弟看得瞠目結舌。我順便再加碼得意地跟他說：「我的朋友已經七十好幾了」。這位美國大個兒頻頻搖頭，不能置信。在美國高速公路上，白髮駕駛者比比皆是，動作遲緩往往令錯車者提心吊膽，我們當然不能要求他們手腳俐落。但郭媽媽每個禮拜總要接送慕道者，有時一次四個。美國地大，一程下來總有一兩小時，為主做工養成她這種讓年輕人都意外的好身手。她告訴我，每日醒來總這樣向神禱告：「主啊！謝謝祢又給了我寶貴的一天，我現在要將這一天完全交給祢。」

有時我會在她面前撒嬌，哼哼唉唉：「現在比較有年紀了，覺得……」她會即刻，馬上打斷說：「在老人家面前說甚麼老。我不要老，每天都要活得精采！」嘿，又是一個讓人欽佩欣賞的典範。

主若是願意，多希望自己的第二春能夠圍著教會打轉。

心態上學著好好地老

老化像一條下坡路，別想下坡路容易，要穩健不踉蹌並不容易，若想翩然起舞悠然而下那就更要工夫了。下坡時不留神的話，很容易扭到筋翻滾直下……，很快就會到目的地啦，但摔得重，筋骨全散了。躺平，不能翻身，當然只能直接抬去埋了！

相信每個人都有自己研發的一套老人學。根據觀察還有幾年來的自省來分享一些心得：

學著放

1.學著放手：對已經不是自己的責任要放手。發現到兒女孫輩已成後頭高浪推過我們這前浪，代表年輕世代交棒完成，江山代有才人出。因此，我們只需代禱關懷問候，不要強勢干涉。

2.學著放空：不是指腦袋放空而是心胸放空。人都喜歡倚老賣老，學著虛己，新的東西才能進來。

不是自己的專長不說。好比不會開車的人自覺好意指導人開車，甚至不知道自己是個完全沒有方向感的路癡，那會是甚麼狀況呢？

不完全了解的不說——聽過像這樣關切問候略微豐腴的姊妹說：「妳是水腫還是懷孕啊？」

自己做不到的不說——常常看到好批評人的勸世：「唉呀，你要多看人的優點啦！」

發現身邊安靜的長輩總比嘮叨的受人敬重。



3.學著放鬆：輕鬆俏皮的老人特別迷人。

母親是我這輩子見過笑起來最燦爛，臉上純真的像個小女孩的一個老人家，那種百萬笑容給女兒遺傳到了。那笑容告訴你，那

一刻沒甚麼好在乎的，只需要在乎自己快不快樂。

不像有些人天生容易放鬆，習慣聽古典音樂也四十年了，嚴謹跟自律這麼大半輩子，深深覺得結構、對稱、規律也夠了。古典音樂有趣但耗腦，最近只要不工作，大多選擇輕音樂陪伴，心情也跟著很輕快，每天都像在度假。

學著忘

1.已經忘了的不必去追究。只要記得回家的路、門牌號和老伴的名字。重要卻又記不住的，全寫在卡片上，或放在USB裡，記得掛在胸前就好。人生要緊的真沒幾樣，但要是忘了掛上了呢!?

外子到西岸出差回來，發現隨身一個USB不見了，遍尋不著，打電話給旅館也沒著落。我問他，裡面都是些甚麼呀，他淡淡的說：「我這一生的學問」。真的？怎麼可能？

我想：他怎麼有可能這麼大意？又怎麼有可能這麼淡定？他像沒事兒一樣回答我：「除了這條命，還會有什麼大事。」夠瀟灑，令我刮目相看。

2.常在心頭上像小螞蟻一樣會鑽出來咬的塵封舊事，忘不掉就想辦法消化掉。當然留著一首：忘不了，忘不了的「不了情」。下雨天出不了門的時候唱唱消遣也無妨，躺下該睡的時候就不宜了。健忘的人容易入眠，其實也是個休養。

學著緩

1.緩才不會慌，不會慌才能有條理，有條理才能有韻致，有韻致才能品味享受。

趕著帶兒女上學，自己趕上班的日子節奏既然已經和緩下來，還趕趕趕，趕甚麼呢？趕著人生落幕嗎？

2.甚麼人生甚麼病，老人三高的血壓高，跟急性子絕對有關。心情緩、動作緩、氣息緩，血壓也會跟著緩。

學著平

1.懂得緩才能平，心平才能靜、能安、能穩；平靜安穩才能得力（賽三十15）。

2.學平淡：食物平淡、物質慾望平淡，對虛名平淡、情緒平淡。慾望總讓人心理時常七上八下傷神傷身。

3.學平和：與過去的恩怨和解，與自己的遺憾和諧共處；與生人和氣，與熟人和睦。

4.學著偶而失去平衡也無妨，要不就像沒有心跳的一條線。想隨興的日子並不常有，不必太在意。

學著給

1.無條件貢獻：努力勞碌半生總是會有些收穫與專長，主動提攜後進不求回饋地傳承作育，那種後繼有人智慧知識被延續的快樂是無價的。做個有影響力的人並不需要握著擴音器，沉默付出的力量更大。

2.大方慷慨：當人生大部分的責任接近完成的時候，手頭若有餘，偶而作作東在金錢上可以比年輕的時候大方慷慨些。年輕的時候若是沒有過度奢華，進入了人生第二春應當更有能力享受施比受更有福的快樂；對急難缺乏者伸出援手，不為了任何目的施小惠。

有一回兒子生日，約莫七八歲，我們帶他上餐館。鄰桌一位老者突然過來寒暄，給了小兒一個小額銅板，說讓他到銀行開個自己的戶頭，然後笑著離去。雖然時隔十幾年，在異鄉與一個陌生老者片刻相逢的那個午後，人與人之間發生的小小溫暖常不經意就會出現，在心頭繞兩圈。

讓專長與嗜好成為服事的恩賜

從職場上退休下來，一身的工夫可以運用在教會的服事上。另外，重溫年輕時未竟的夢想，不為名利與掌聲，沒有失敗的壓力，純粹當作興趣。與志趣相投者定時或不定時聚會，彼此有共同的話題一來可拓展友誼，二來可傳福音，若能夠以此來服事神幫助教會事工最好。

有位老弟兄喜歡書法，擅長臨摹各家字體。他花了很多時間把聖經句工整的抄寫做成書籤，別上各色各樣緞帶放在會堂入口供弟兄姊妹自由索取。這些手工的書籤也可成為贈予慕道朋友的小禮物，大家都愛不釋手非常珍惜，大加讚賞，讓他做得是更加起勁。

國際青年事奉網站

一、國際青年事奉委員會已設立一個網站，以簡要快捷的平台，提供本會青年分享國際青年重要的青年團契/訓練活動消息並事奉資訊/資源。

此網站連結為 iym.tjc.org，其主要內容如下：

- (1) 國際青年事奉委員會簡介
- (2) 國際青年聯誼與各地聯誼資訊
- (3) 各總會青年神學訓練班年度各項資訊
- (4) 開拓宣道事奉工作資訊
- (5) 青年事奉課程教材

二、請各總會、聯絡處及聯總直屬教區將此網站提供給各地教會18歲至40歲之青年。若對此網站有任何疑問，或對國際青年事奉委員會有任何建議，請寄電子郵件給國際青年事奉委員會 iymc@tjc.org。

興趣常因年輕時的謀生壓力而被抹殺，但現今可用於服事主則更添滋味，能有甚麼比這個更好？

學著管帳

1. 經濟獨立算是讓人生第二春綠葉長青的基本肥料。銀行帳戶的收支要懂得管理，雖說老來各種花費都比較省，但醫療費早晚是一筆。要完成年輕時的夢想也得早早籌算，例如：慢慢的存一筆費用為了能到年輕時就很想去的國家旅遊；對別人有恩慈，當然也不需苛刻自己。

2. 不懂得的、風險高的投資盡量避免。老來患貪，因血本無歸淒涼的老年通常在一念之貪。

溪水旁的長青樹

喜愛神的律法晝夜思想神的話語的人，在世時就跟樹一樣長青。像栽在溪水旁的樹吸飽屬靈的養分，葉子不枯乾，常常按時結出甘甜的果子分享於人（詩一3）。他們的人生越老越豐足，凡所行的盡都順利。像蒼勁的樹幹矗立撒滿低垂的枝蔭，讓路過暫時棲息的人心靈愉悅重得力量。在我們身旁像這樣栽在屬靈溪水旁的青蔥樹，其實真是無數。

父親的雙眼在我還年幼的時候眼底出血，前後因為耽延處理時機與當時醫學的限制早已視力薄弱。婚後女兒還在哺乳時，有一次回娘家，嬰兒睡了，只留一盞小夜燈，父親進來，我見他在素來熟悉的環境中靠著桌邊摸索而行，心裡非常震撼。震撼著他的

堅強，震撼著主的恩典這麼大，因為從來沒有人知道他的視力已經這麼糟，靠著主的恩典他一樣開車。每每事必躬親地服事我們，待人溫和，從未顯出他的不適與無奈。眼睛受傷後這四十幾年來，在他忙完之後每個夜裡，他依然一定用著放大鏡藉著眼睛的餘光，筆直地坐在書桌前讀經，父親也從未間斷晨昏祈禱，堅忍仰望神的幫助。其肉體眼目的困難從未造成兒女童年的陰影，真是個奇蹟。甚至有時我常常想，我能夠如此多得主恩，原來是藏在這屬靈的長青樹下承蒙父蔭。

由於祖父母去世得早，婚後嫁得遠，與外祖父母相處的時間也少，因此對教會的老人家總有一份特殊的感情，外加特別欣賞他們雋永美好的靈性。筆者現屬教會裡，唯一一年高八十九的老阿嬤，總在每個安息日、我們開著一個半小時的車到達教會時，早那麼一步扶著她四腳助行器到門口來迎接我們。老人家天未亮就起床梳洗準備好一切，把聖經讚美詩掛在她的小車上，待兒子、媳婦開著兩個半小時的車帶她來教會。她常常帶著微笑關心大大小小，像是教會的強心劑。年輕的一輩豈能有怠惰的藉口？

屬靈人遲暮之年可以這般的和煦又發光發熱，讓人羨慕不已，可不是？

讓我們每個年過半百的人都能優雅喜樂的老，朝著盼望已久的永恆接近，歡欣地迎接這人生的第二春，把握溪水旁的好時光，榮神又益人！相信在我們歇了今生的勞苦回到主懷裡之後，依然會有人常常懷念，談起我們在世所立下的一切好榜樣的。

