



老了

每個能夠活到髮白的，
都是生命的勇士，
都應該得到榮耀的冠冕……。

文、圖／小豐

臼齒右邊已掉兩顆，今發現左邊的也開始在鬆動。

唉！老了。

早就觀察到老了會遇到兩種情況，幾乎是無人能免。

一是面對失去：失去髮量、失去眼力、失去耳力、失去牙齒、失去腳力……，最後是失去老伴。

二是面對不可知的未來：失智、失能、罹癌、中風……，哪樣都不容易，都是一場險途。無病壽終正寢的少之又少。

我們準備好了？孩子準備好了？

春假期間女兒回來度假，帶了本張曼娟的新書「以我之名」。書中多處提到單身未婚的她，負起了照顧罹患「老人知覺失調症」的父親，和失憶症的母親，雖沒多怨言，但書中看出她是多不容易，兩老也挺辛苦。

看完書的女兒，留下書一聲不吭的回去了。我接著看完，心中想，她大概嚇壞了吧？



我早就為我們夫婦老了的事，放在每天的禱告中，求神憐憫，讓我們互相照顧，不拖累女兒。

然而，生命會用甚麼面貌挑戰我們，我們不能預知。但我們可以準備吧？

在未完全老之前就要學習如何老？前人的經驗是我們的借鏡。多觀察其他的長者，他們幸福的老去，真的只有孝順的兒女嗎？教會是一個很好的環境，可以觀察到許多老者。可惜我看到滿足或幸福的，真的很少。

主客觀因素都有。沒有心理準備、沒有學習，就「老了」，是主因吧？

老了，身體弱了病了，還要學習甚麼？個性還有可能改變嗎？但聖經上卻如此告訴我們：「他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青」（詩九二14）。

真的，老了若未癡呆，仍要成長、要變化的，除了接受失去，也要對自己還擁有的更加感恩，個性更溫和寬容，所有既有的稜角要愈磨愈平，聖靈的果子要愈結愈好。要學習裝傻（不要再精明）、裝聾（不好聽的裝沒聽到）、裝小（返老還童最得人疼）。

我不是隨便發表高論，我看到最好的例子正好是家母。她本來個性強，精明，完美，對生活、對人都有一定的要求，是一個讓我會心生畏懼的母親。84歲時，她失能了，從獨居，移居到妹妹家，約有半年不適應期，會疑慮，對三餐有不同看法，常想回去原來居住的地方。在我們代禱和經常溝通

中，她慢慢適應了。而且變化很大，不再挑剔，笑口常開，很滿足生活，常誇獎人，愛唱歌（記憶中的日本童謠、教會詩歌）；她告訴我：「老了，有人備三餐，有乾淨的衣服可換穿，乾淨的被褥可睡，生病有人可帶去看醫生，就要感謝主了！」

她對生活不再堅持與要求，只剩下基本需求，使她自己的快樂變容易了，照顧者的壓力也小多了。

媽媽老了的變化，是我意想不到的。

她的溫和、寬容、滿足、感恩與喜樂，如同孩子般的可愛，使我們五個子女幾乎都重新愛上她！這是我覺得不可思議的事，也是很大的恩典；年輕因不愉快的婚姻而有的苦毒、惱怒、怨恨都不見了。

當然看到媽媽的老，使我有許多學習，也較不怕老了。

其實，每個能夠活到髮白的，都是生命的勇士，都應該得到榮耀的冠冕（箴十六31）。

旅居加拿大的好友，最近在line上感嘆：

歲月無情，無可商量，我們就垂垂老去。

老了，其實沒那麼傷感的。

身為基督徒更可在大衛的詩中得著活過的價值和安慰：

祢以恩典為年歲的冠冕；祢的路徑都滴下脂油（詩六五11）。

