

THE VOICE 松柏之聲

非賣品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



郭美玲

要 自己怎樣地老去，就要有怎樣的態度，我仍相信信仰在當中有著正面的導引。

長者內心的需要

我想，老人家的心理狀態常被他人忽略，因為大家都假設了，老人家不用工作，無憂無慮，理應安享晚年。然而，老人家真的無憂無慮嗎？老人家也有老人家要面對的問題，除了身體機能上的退化，還有心理上的一種失衡。

年輕人會問，人生有甚麼價值？生活又有甚麼意義？老人家也會問，只是形式不同了，他們會問：「你話呀！人老咗仲有乜嘢用呀？」他們甚至比年輕人問得更深入，「人死咗都唔知會去邊？」加上人活到這個年頭，總有遺憾過的、錯過的、失敗過的、心懷恨意的，甚至耿耿於懷的；年輕時，忙於拚搏，來不及細想，也不打算去想。一旦老了，沒事做，靜下來便會胡思亂想。

不快樂的源頭

我接觸老人家的經驗不多，卻常聽到朋友們說，家中的老人家愈老愈固執，或許就是他們閒來沒事做，生活失去了重心，過多的胡思亂想吧！老病固然令人不好受，腦中還不斷重複過去的經驗，誇大自己所受過的不公平，或是人際關係的不稱心，甚至家人之間的不和諧，愈想便愈苦惱，更出現了負面的情緒，鑽進了牛角尖。人的不快樂，是他看得

情歸信仰

安渡晚年

自己太大了，覺得自己是世上最苦的，卻沒想過，這種不快樂的感覺，乃源自他自己將自己關起來了。

信仰助學習轉念

老人家需要一份身心安頓，令他們覺得可以信靠，是一種心靈的層次，不是親人財富物質所能代替。我想，信仰是幫助老人家去學習轉念，皆因生活中的問題總是層出不窮，過去的，現在的，但問題本身

自己，事情總會梳理出來。

信仰令人感恩謙卑

信仰的最基本，是愛。人的苦惱也因為缺乏了愛所致。「愛」這個題目，我們從小說到大，不知說了多少個世紀，卻仍然每天

信仰—家之靈心



巧竹

並不會自動造成他們的苦惱，而是他們想偏了。故要學習換個角度去看，心中懷愛，面對現實，客觀分析，別再胡思亂想令自己不快，以一種公正而誠實的態度來看待事情，對待

在學習。別以為無依無靠的老人家，才需要愛；兒孫成群的老人家，就會身心富足。在人群中感到孤獨，才是真正的孤獨。一個人，由出生到死亡，都是自己去面对；其實，學習

愛自己，學習如何自處才是最重要。有人會說，都活到一把年紀了，還要學習自處嗎？我覺得，正是活到某一個年紀，尤其處於退休階段，更要學習如何自處。這可從一夥感恩的心開始，感謝自己來到這個世界，活到這個年頭依然可以每清早嘆口茶吃個飽，感謝藍天白雲為你引路，感謝你有一個覺知去感受這世界……要知道，世界上有很多東西都不是「必然」，也沒有「應該」，一事一物都有感恩的理由。懂得感恩，人便會謙卑，對事對物也有包容的看法。

活著，要有態度。老了，更要有態度。有了信仰也得配合行動，要不然，最終都是苦了自己。當然，老人家也有老入家的局限，可能眼睛不好，讀不了經，可能記性不好，忘了內容……都不打緊，甚至甚麼宗教也不重要，只要當老人家心中神不定、徬徨失措時，唸一句「神保佑你」或「南無阿彌陀佛」，能令他們安定心神，心存善念，放開懷抱，又再上路，這已經很足夠了。

