

樂齡社區

全球高齡化

當歡樂慶生時，祝願你「長命百歲」、「活到百二歲」、未知這是否你個人的想望？無論你如何想望，醫學的進步、健康的意識、生活的提升都讓這世紀的人活得更長壽。未來在全球、在香港，街上的百歲長者仍外出行走、到處玩樂的情境，有可能會越來越多。

高齡化社會除了是醫療、住屋、支援政策要面對的實況，亦是每個家庭要面對的現實。現時需增撥院舍資源，還是鼓勵居家安老；增聘護老人手，還是需要支援家中照顧者，社會上仍有許多的探討及試行方案。

社區樂齡化

筆者居於美孚這社區，已有數十載時間。猶記得年輕時，美孚裏有許多一個個小康之家，公園常是小朋友聚腳玩耍之地。隨著年日的過去，此區已是相對較多年長者安居的地方。

若你平日遊走美孚，早上時分會遇見長者到公園享受溫暖太陽、做運動伸展；有的趁超市、銀行未開門營業就把握時間排隊、與街坊閒談，不亦樂乎！餘興就閒遊行四週「巡視業務、了解行情」-----有何新的兩餸飯店開張，有何歷史良久店舖結束，通通瞭如指掌。

但另一方面，美孚社區亦有因健康欠佳，足不出戶，變成隱蔽長者，照顧者或家傭長期年日的照料壓力相當大。長者心情低落，照顧者壓力亦難以舒解，處境實在令人關注。作為地處美孚社區的教會，我們信徒有部分亦是居民，我們能否為鄰舍多行一步、多付出一點關懷？或作出適切的幫助或資源的轉介？讓美孚及週邊社區的居民得聞福音，經歷主恩。

智慧與盼望

筆者近日研習輔導理論，當中 Erik Erikson (1902-1994)所倡的八個人生階段發展理論的演繹方式，其中提到年長階段所呈現的是統整或沮喪(ego integrity/ despair)。長者到這階段容易因身體、心靈衰退而產生無力沮喪，或太多負面回憶，造成遺憾，未能面對人生終站。但我們信徒若仔細整合自己人生，往往發現神一直同行、眷顧、保守的足跡，因而產生不住感恩的生活態度。當面對身體的漸漸衰退，內心卻可以一天新似一天。

根據 Erik Erikson 的妻子 Joan Erikson 的見解，老齡化其實可看作以一個生命轉化的過程。有時透過以往熟悉的音樂旋律，甚至是兒時短歌，至晚年的人生階段，也能喚起早期人生發展階段的美德 (virtue)-----「希望」(hope)，因此遊玩、音樂、舞動都對年長人士有正面的建立。¹ 筆者最近參加靈修舞蹈班，班上不少是即將退職或已退休人士，他們都活力充沛、心境愉悅，身心呈現年輕狀態。他們退休後有更充裕時間回想以往的美好回憶，亦能轉化以為不堪的往事成為獨特的生命意義。這類集體活動更能增進社交，晚年不感孤單。教會的讚美操班也相仿。

聖經中對年長人士的勸勉中，沒有「年老就停止靈命成長」的教導。願我們年長的肢體，珍惜長壽的恩賜，發展在靈性上、心靈上不斷成長、更新之處。在家庭中爭取與年輕一輩和睦共處，傳承屬靈的智慧，每天以信心仰望主，過一個有信、有愛、有望的金色年華。

義人要發旺如棕樹，生長如利巴嫩的香柏樹。

他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們 神的院裡。

他們年老的時候，仍要結果子，要滿了汁漿而常發青。

好顯明耶和華是正直的，祂是我的磐石，在祂毫無不義。

(詩篇 92:12-15 和合本)

活著，仍要精彩！更要豐盛！！

¹ E.H. Erikson: *The Life completed*. Extended version by J.M. Erikson (New York: W.W. Norton, 1997), pp127.