

1 退休 /即將退休人士的心理健康與生活方向

2025 年 5 月 24 號星期六

呂宗榮博士 (Jerry)

蒙福中心心理健康事工主任

2 退休

退休是一個重大的生活轉變，帶來心理和人際關係上的挑戰

3 退休

心理層面的考量

身份與目標的喪失

憂鬱與焦慮

認知能力退化

對死亡的恐懼

財務壓力

4 退休

人際關係層面的考量

婚姻困境

社交孤立

家庭關係變化

代溝問題

5 對老化持悲觀或消極態度

心理影響

焦慮與抑鬱增加

自尊心降低

認知能力下降

健康生活的動力減弱

6 對老化持悲觀或消極態度

人際關係影響

社交退縮

家庭關係緊張

失去人生目標

7 聖經如何看待退休

現今所理解的退休概念在聖經中並未被明確提及。

然而，聖經中的原則為年老、工作與人生目的提供了啟示。

8 聖經如何看待退休 - 舊約

'耶和華對摩西說：“關於利未人的職責是這樣：從二十五歲及以上的，要進來辦理會幕裡的事務；到了五十歲，就要停止辦理事務，不再辦事；只要在會幕裡幫助自己的兄弟，盡忠職守，事務卻不必辦理了。關於利未人的職守，你要這樣向他們行。”'民數記 8:23-26

洞察：利未人到了五十歲便停止聖殿的勞作，但仍要協助弟兄（第 26 節）。這表明的是一種角色的轉換，而非完全不作為。

9 聖經如何看待退休 - 舊約

'義人必像棕樹一樣繁茂，像黎巴嫩的香柏樹一樣高聳。他們栽在耶和華的殿中，在我們神的院子裡繁茂生長。他們年老的時候仍要結果子，經常保持茂盛青翠，好顯明耶和華是正直的；他是我的磐石，在他裡面沒有不義。'詩篇 92:12-15

洞察：年老並不等於無用，而是以不同的方式持續發揮生產力或對下一代的影響。

10 聖經如何看待退休 - 新約

'所以，我們並不沮喪，我們外面的人雖然漸漸朽壞，但裡面的人卻日日更新，'哥林多後書 4:16

洞察：即使身體衰老，屬靈的成長與更新仍持續不斷。

11 聖經如何看待退休 - 新約

'然後，我要對我的靈魂說：靈魂啊，你擁有許多好東西，足夠多年享用，只管安安逸逸地吃喝快樂吧！'神卻對他說：'無知的人哪，今天晚上，你的靈魂必被取去，你所預備的要歸給誰呢？'路加福音 12:19-20

洞察：退休不應是沉溺自我，而應是持續對神忠心。

12 聖經如何看待退休

聖經並不提倡年老時的懶散，反而鼓勵智慧與持續的服事。

退休應是一段投身於家庭、社區與屬靈成長的時光，而不僅僅是享樂。

無論是否就業，重點始終是榮耀上帝。

13 聖經對老化的觀點 - 舊約

聖經將老化視為人生的一個階段，雖然伴隨身體的衰退，但同時也帶來智慧、尊榮，以及與神更深的關係。

老年中的智慧與尊榮

白髮是榮耀的冠冕，行為公義方能得到。箴言 16:31

智慧與老人相伴，知識與長者為伍。約伯記 12:12

“智慧”的希伯來文是 חָכְמָה(chokhmah)，顯示經驗與歲月能帶來更深的理解

14 聖經對老化的觀點 - 舊約

上帝在老年中的扶持

'即使你們年老髮白的時候，我仍然一如既往地扶持你們。我造了你們，必照顧你們，呵護你們，拯救你們。'以賽亞書 46:4

'他們到老仍然結果子，一片青翠，'詩篇 92:14

15 聖經對老化的觀點 - 新約

'所以，我們並不沮喪，我們外面的人雖然漸漸朽壞，但裡面的人卻日日更新，'哥林多後書 4:16

'勸年老的男人要有節制、莊重、自律，在信心、愛心、忍耐上都要健全。照樣，勸年老的婦女行為要敬虔，不說讒言，不被酒奴役，用善道教導人，'提多書 2:2-3

16 結語

雖然對老化的悲觀看法可能導致心理困擾與人際緊張，聖經卻鼓勵我們以尊榮、智慧與持續使命的眼光來看待老年。聖經並不著眼於衰退，而是強調更新、結果與上帝在生命各個季節中的信實。

17 建議的行動

指導下一代

行動：為你的教會或社區中的年輕人提供門徒訓練或指導。

目的：傳遞神聖的智慧和生活經驗，促進代間關係。

18 建議的行動

開始或加入禱告事工

行動：定期花時間為你的家庭、教會、國家和全球議題祈禱。

目的：無論身體狀況如何，都保持精神活躍並參與神天國工作。

19 建議的行動

堅持做志願者

行動：以符合您優勢的方式提供服務 – 接待、諮詢、教學、組織活動等。

目的：繼續為社區和上帝的工作做出有意義的貢獻。

20 建議的行動

培養關係

行動：安排與朋友、家人或教會成員定期見面或談天說地。

目的：加強關係並防止社會孤立，反映上帝的關係本質。

21 建議的行動

實踐感恩與更新

行動：記錄每日感恩清單或透過日記或靈修來反思上帝的信實。

目的：每個季節將焦點從損失轉移到更新和祝福。

22 建議的行動

主持跨世代小組查經

行動：組織包含多個年齡層的小組查經。

目的：促進跨世代的相互學習、理解和成長。

23 建議的行動

不斷學習成長

行動：參加課程、閱讀靈性書籍或學習新技能或語言。

目的：體現更新和成長貫穿整個生命的聖經原則。

24 建議的行動

唔好忽略

起居飲食 – 均衡飲食，營養 ...

健康 – 睡眠，運動 ...

25 建議的行動

這些行動有助於體現聖經中關於老年生活的願景—有目標地生活，保持精神活力，並在每個季節繼續榮耀上帝。