


改變你的生命 改變你的世界

# ACTIVATED

活躍人生

第十卷 第七期



年復一年，  
日復一日

任何年齡都可幸福快樂

輪到你去愛了  
回報長者的五種方式

年紀，在於心境  
你有多年輕？



## 編者的話

我們的觀念及看法，會隨著我們的年齡而改變。奇怪，不是嗎？當我年幼時，只比我十八個月的哥哥，在我眼中「很大」。我上一年級時，認為四年級生高高在上；但當我上六年級時，我已長大和夠聰明地領悟到，剛升四年級的學生，其實不過是小孩子而已。

在我青少年時期以前，我以為父母肯定會知道該知道的一切；但幾乎僅在一夜之間，我覺得他們竟成為一無所知的人。我那時絕對無法想像他們曾經也是孩子，但現在我很難相信，連我自己的孩子都已為人父母了。以前在我眼裡，我的祖父母似乎總是老態龍鍾；然而現在我自己也做了祖父，卻一點也不覺得老。我為什麼要覺得老呢？我的岳母已經有曾孫了，然而我覺得她的外貌或動作一點也不老。我發現，年紀其實是一種心態，而不是歲數。

羅伯特·白朗寧在他所寫的詩裡，揭露優雅地年長之秘訣：

跟我一起變老！明天會更好，

人生最後一段路，就是為何生命起步。<sup>1</sup>

我若是在三十、二十年，或甚至十年前讀這首詩，大概一點也不會了解其中的智慧，但我現在可指望當我變老時，會獲得新的經驗和觀點，讓我感到很興奮。那些與我同年紀、每逢過生日就會哀嘆和抱怨自己又添皺紋的人，真該記得白朗寧這首詩的下幾句：

祂掌控我們的壽命，祂說：「我計畫了一切，

青春只展示了一半；相信上帝：

祂看得見一切，不要懼怕！」

對上帝有信心，相信祂為我們的生命有充滿愛心的計畫，而這份信心可以改變一切。我在祂的愛裡生活得越久，並越盡力遵照祂的計畫而行，我就越肯定「明天會更好。」

基斯腓立普斯

《活躍人生》編者謹上

歡迎您訂閱《活躍人生》雜誌！請利用郵政劃撥帳號50066302訂閱，戶名為宏昀股份有限公司，一年訂閱費為新台幣600元，兩年為新台幣1200元，以此類推。請在劃撥單上註明您的姓名、電話、及通信地址，及訂閱年數。如欲使用信用卡訂閱，請與本雜誌分發者或本公司連絡，以便處理細節。

<sup>1</sup> 羅伯特·白朗寧，《拉比班以斯拉》，1864年

您若有興趣訂購內容廣泛之書籍、視聽產品，來餵養您的靈魂、激發您的精神、加強您的家庭、為您的孩子提供快樂的學習時間，請與我們以下之分發單位聯繫，或請您瀏覽我們的國際網站：[www.activated.org](http://www.activated.org)

宏昀股份有限公司出版發行  
251 台北縣淡水鎮興仁路9號  
電話：(02) 2808-5372  
傳真：(02) 2808-5389  
讀者服務專線：0800300006  
e-mail: [info@goldensp.com](mailto:info@goldensp.com)  
網址：[www.goldensp.com](http://www.goldensp.com)  
郵政劃撥：50066302  
戶名：宏昀股份有限公司

### Activated Ministries

PO Box 462805  
Escondido, CA 92046-2805  
USA  
Toll-free: 1-877-862-3228  
E-mail: [info@actmin.org](mailto:info@actmin.org)  
[www.activatedonline.com](http://www.activatedonline.com)

### Activated Europe

Bramingham Pk. Business Ctr.  
Enterprise Way  
Luton, Beds. LU3 4BU  
United Kingdom  
+44 (0) 845 838 1384  
E-mail: [activatedEurope@activated.org](mailto:activatedEurope@activated.org)

### Activated Australia

+61 2 8011 4345  
Email: [info@activated.org.au](mailto:info@activated.org.au)  
[www.activated.org.au](http://www.activated.org.au)

主編	基斯腓立普斯
本期譯者	陳瑪莉、徐玲
美術設計	吉賽爾李菲爾、馬柯
插圖	莎彬瑞妮
發行人	魏德勝

© 2009 Aurora Production AG

All Rights Reserved. 版權所有，  
翻印必究

[www.auroraproduction.com](http://www.auroraproduction.com)

文內聖經章節摘自《和合本聖經》、《當代聖經》、  
《現代中文譯本聖經》或《聖經新譯本》。

# 人生80

## 新開始

■ 露碧·戴維斯

**先**生過世時，布蘭達已快八十歲，她孤身住在一  
個犯罪率頗高、中型城市的一棟大房子裡。她  
兩個兒子住在一小時車程之外的地方。她的女兒不  
住在母親身邊，不知道母親要如何度過這種喪偶的  
生活，所以常常為她禱告。

幾個月過去了。有一天，布蘭達在讀報上的訃聞  
時，注意到自己多年前認識的一個名字——尼克。  
那時她和尼克一起在一個兒童夏令營做青少年輔  
導員，他們後來成為密友。訃聞是為尼克的妻子寫  
的。往事的回憶湧進了布蘭達的思潮。她寫了一張  
慰問卡給尼克，他也回了一張感謝卡，並對能再次  
聽到她的訊息甚表欣悅。他們繼續彼此通信，然後  
互打電話，最後他來拜訪她。

他們最後一次見面已是六十二年前的事了。當時  
尼克是一名正值休假的年輕士兵，他旅行橫越整個  
國家，為了和布蘭達見面。他們當時就很喜歡彼此，  
但他們的人生道路往不同方向發展，最終各自與別  
人結了婚。在過去六十二年的大部分歲月裡，他們一  
直住在同一個地區，甚至擁有一些共同的朋友和興  
趣，但不知怎麼，卻從未碰過面。


布蘭達和尼克發現他們之間有很多話題可談，  
於是便開始互相拜訪。當他們分開時，布蘭達幾乎  
每天都會收到尼克寄來的卡片。他們之間的友誼，  
填補了因喪偶而帶來的空虛。

當兩個人相遇時，兩個私人世界也相遇了。沒有任  
何人的私人世界，大得足以讓我們獨自過一種身  
心健康的生活。我們是屬於彼此的。愛是我們所  
需要的東西——去愛和被愛。

——A.鮑威爾·戴維斯

在彼此拜訪大約一年多、又通電多次之後，他  
們兩人都已年屆八十。那時，布蘭達把她的房子賣  
掉，和尼克結婚了。

這個故事看起來似乎不太可能發生，但我知道  
這都是真實的，因為布蘭達就是我的母親，而我  
就是那位為她禱告的女兒。媽媽從未想到，在她這  
個年齡會有這種事發生在她身上，但聖經告訴我們：  
「在上帝凡事都能。」<sup>1</sup>「這真是一個奇蹟！」有一  
次在我拜訪她時，她這樣對我說。對我來說，她人  
生驚人的改變，正是對我禱告的直接回答：對媽媽  
和尼克來說，人生八十新開始！

露碧·戴維斯是家庭國際基督徒聯會在加拿大的  
成員。

<sup>1</sup> 馬可福音10:27

# 年復一年、 日復一日

維珍尼亞·布蘭特·博格



老年也可成為  
光榮的冒險經  
歷，特別是那些  
和耶穌有個人  
關係的人。

**有**人某天問我：「你為什麼常常把自己的年齡告訴別人呢？」嗯，我認為那麼多年來，上帝一直保守了我，真是奇妙美好無比。所以，我要再說一遍。——我今年八十歲了！[那是在1966年]

我若是你，我就不會怕年老。有些人認為，年老會帶來各樣的麻煩和不便。當然，那些事一定會有，但是老年也可成為光榮的冒險經歷，特別是那些和耶穌有個人關係的人。若沒有耶穌，我可以想像，我的生活一定很平凡乏味，充滿失望和失敗。我曾與很多這樣的人交談，他們內心感到空虛而徒勞無用，因為他們沒有信仰，或並沒有與活生生的耶穌有著活生生的關係。

你認識的人當中，特別是老年人，有幾個容光煥發、喜笑顏開的？我們在街上遇到的許多老年人，臉上往往都帶著不開心和充滿恐懼的表情，原因就在於他們缺乏信仰。在暴風雨中，他們沒有精神支柱，他們沒有耶穌可以依靠。他們的臉上沒有喜樂，因為他們心裡不快樂。但情況不必如此。我有位朋友，曾如此描述他所認識的一位女士的臉龐——「就如一座燈火通明、正準備要做晚間禮拜的古老大教堂。」

我也曾認識一些老年人，他們談論自己的老年生活有多美好，他們擁有堅強的信仰，難怪他們的人生觀很積極，因此產生積極的結

因為年老與年輕，有同樣  
的機會，它們只是外表不同。  
當黃昏之光消逝時，  
天空才充滿白日看不見的星星。

——朗費羅(1807-1882)

果。他們說：「耶和華是我的亮光，是我的拯救，我還怕誰呢？耶和華是我力量的力量，我還懼誰呢？」<sup>1</sup> 或是說「我不怕變老！不管將來如何，我都在上帝的手裡，」又或會說：「上帝是一位充滿愛心的父親，我知道萬事都會互相效力，讓我受益，因為我愛祂。」<sup>2</sup> 多麼美好的生活準則！

許多人因生活上的煩惱而心靈勞累，他們擔心自己將來肉體和物質上的需求是否會有欠缺。「你們這小信的人哪！」耶穌曾責備祂當時的一些人說：「你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？」<sup>3</sup> 我們有這樣的保證：「我的上帝必照祂榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。」<sup>4</sup> 當我們年老時，上帝知道我們的需求，就如祂知道我們年輕時的需求一樣，祂同樣能提供給我們。

聖經告訴我們：「耶穌基督，昨日、今日、一直到永遠、是一樣的。」<sup>5</sup> 祂和祂的應許不會隨著歲月而改變。不論我們年老還是年輕，它們都同樣真實。不管我們是八十歲還是十八歲，「你若能信，在信的人，凡事都能。」<sup>6</sup> 這個應許都一樣有效。「所以我們可以放膽說：『主是幫助我的，我必不懼怕。』」<sup>7</sup>

「[上帝]祂本人曾說過：『我總不撇下你，也不丟棄你。』」<sup>8</sup> ——換句話說，就是在我們年老時，祂也不會辜負我們。這是我所認識的上帝。這是那位年復一年、在任何情況下，都向我證明了自己的上帝。而此刻，無論你的需求是什麼，祂也都已準備好要滿足你。不論你年紀多大，不論你有什麼需求，此刻及永遠你都是祂所關心的那位獨一無二的人。

維珍尼亞·布蘭特·博格(1886-1968)是她那個時代一位重要的福音証道家，也是「家庭國際基督徒聯會」創始人大衛·布蘭特·博格(1919-1994)的母親。✞

<sup>1</sup> 詩篇27:1

<sup>2</sup> 羅馬書8:28

<sup>3</sup> 馬太福音6:32,26

<sup>4</sup> 腓立比書4:19

<sup>5</sup> 希伯來書13:8

<sup>6</sup> 馬可福音9:23

<sup>7</sup> 希伯來書13:6

<sup>8</sup> 希伯來書13:5

<sup>9</sup> 啓示錄22:12

<sup>10</sup> 詩篇138:8;腓立比書1:6



## 生命中最美好的時光

大衛·布蘭特·博格

年老應該是生命中最美好的時光。如果你曾以愛來充滿你的生命，曾過了一個美好的生活，也曾盡力取悅上帝，那麼現在就是你看見自己的努力結出美好果子的時候。那應該給你一種真正的永久成就感，而且你可期待永恆的獎賞了。<sup>9</sup>

很可悲的是，許多人把老年視為人生中一段可怕的時期，其實情況應該是變得越來越好。只有當我們發現自己日益年老、卻沒有與上帝日益親近時，它才真的令人失望。那就像繞著圓圈走，只見動作，不見進步。但上帝給了我們生命這個禮物，並非打算只是前半生最美好。上帝開始的善工，祂必成全。<sup>10</sup> 因此，不要懼怕年老，也不要抗拒它，而是要把握生命這一階段，把它創造得美而又美。



# 由上帝 掌握 方向盤

克莉絲婷娜·安德烈森

**我**還記得單身一人的日子——自信、充滿信心，因自以為能在人生道路上隨意駕駛而感到驕傲。我是自己命運的主人。我喜歡獨自一人在高速公路上觀賞夕陽西下的時光，我喜歡車輪碾過公路的那種感覺。我喜歡可以想去哪裡就去哪裡，隨心所欲。生命在我手裡，任我盡情享受，我也確實盡力狂歡。

當然，困難的時候也有一——夜晚中孤獨、黑暗延伸的道路，似乎要把我吞沒；有時要躺在泥濘中，設法找出機械故障何在，或要修理漏油的現象；有時必須在熾烈的太陽底下，或傾盆大雨中換爆胎；面臨不通的死路企圖調頭反轉時，會

感到迷茫困惑而挫敗。不，單身一人並非總是逍遙、開心好玩的，然而我總能夠揮去這些不幸意外的記憶，再次上路，去尋找新的冒險奇遇。

然後，有一天，你搭了我的便車。我問你去哪裡，你說：「去你要去的地方。」我很快發現你我之間產生美好的友誼。我迷路時，你總是手拿地圖，指示我方向。不知如何，你似乎知道所有的路線。在漫長黑夜中駕駛時，你也陪伴我，當我害怕或孤獨時，你會握著我的手。有你在，不知怎的，黑夜總會變得明亮起來。

當我尋求冒險、車陷泥坑時，你會幫我把車子重新推回路上。不知怎麼，你能了解我的失望，但你從不會說：「我早就告訴過你了。」甚至在我愚蠢地與你爭吵，告訴你離開我的生命時，你仍會擁抱和原諒我。不知怎麼，你總是繼續愛我，並對我抱有信心。然而，我仍堅持要掌握方向盤。「車子畢竟是我的。」我會這樣提醒你。儘管我很感激你的建議和指引，到最後總是由我來做決定。「畢竟，這是我的生命。」

開了一程又一程，我堅持坐在駕駛座上，不理睬你提出由你駕駛的建議。直到那一天，我把整輛車都撞壞了。我的愛車變得四分五裂，在感覺羞辱和悲傷之際，我終於把車的鑰匙遞給你。你露出寬慰的微笑，捲起袖子，開始修理。我們



## 「在前面，我有更好得多的東西要給你。」

很快又上了路，這一次，你駕車，我乘坐。

交出控制權比我想像得要難得多了。「嘿！」我會突然大叫，往前撲向方向盤。「你在做什麼？我以為我們說好了走那條路的呢！」你會馬上剎住車，耐心地等我停止掙扎、再度平靜下來。然後，你會轉過身來，就如一位父親用盡所有溫柔來對待他的孩子那樣，向我解釋：「相信我，我知道自己在做什麼。」我則會不情願地讓步，勉強坐下來，在位子上生悶氣，直到下一個拐彎。突然之間，事情變得非常明朗，你的確知道你在帶我往哪裡走。然後，我會轉身以驚奇的眼光看著你，詫異於你的智慧和遠見。

但我很快就會忘記這個教訓，不用很久，我又會再犯了。當我們經過一家娛樂場所時，我就會吵著說：「嘿，你為什麼不停下來？」你會意地微笑著說：「相信我。在前面，我有更好得多的東西要給你。」果不其然，前面的東西總是好得多了。

過了一段時間，我逐漸適應由你來駕駛。當你駕駛的方向與我的想法相抵觸時，我學會坐在我的雙手上、三緘其口，勉強自己耐心等待著道路的下一個轉彎處，那時隱藏在你神祕微笑背後的驚喜，就顯露無遺了。爆胎和拐錯彎，與我對快樂和刺激的狂亂追求，全都成為歷史

了。有你坐在駕駛座上，似乎沒有一刻時光會是無聊的。

這並不是說沒有短暫的失望，比如有時你選擇在一些偏僻、佈滿灰塵的道路上行駛，一路上只有我們兩人，一連數哩不見人影。然而，那些人跡罕至的道路把我們帶往一些攝人心魄的景色，那是你特別只為我們保留、隱蔽而神祕的全面性美景。還有些時候，你會選擇穿越我總是最畏懼的地帶——陰暗、陽光照射不到的幽谷和峽谷。「為什麼來這裡？」我會暗自抗議，而你總是能夠看透我的心思，並反問我：「我以前可曾讓你失望過嗎？」當我強迫自己的靈魂安靜下來信靠時，我獲得以前從未知道我曾有的力量和勇氣。

從你掌握方向盤的那天起，我曾去過壯觀驚人的高山和獨具美景的山谷，我經歷過富有刺激的冒險、無比的快樂和無窮盡的愛。你是對的。有你掌握方向盤，我此生永不會感到遺憾。

克莉絲婷娜·安德烈森是家庭國際基督徒聯會在中東的全職成員。✠

# 輪到你 去愛了

你有沒有父母親、祖父母或其他親人，因年事已高而長期身體不適？以下有五種方法，你可以用來報答他們的愛和支持：

## 更大的愛

耶穌說：「人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。」<sup>1</sup>

更大的愛意味著主動去關愛他人；感受他們在感受的；擦乾他們的眼淚；背負他們的擔子；感覺他們的病痛；照顧生病的人、幫助他們復原；以充滿愛、胸無成見的心去聆聽那些需要傾訴的人；向那些需要朋友的人，做一個關心而體諒的朋友；為有需要的人禱告；讓他們的心痛成為你的心痛；使他們的希望和夢想成為你的希望和夢想。

## 1. 體恤他人。

**設**身處地為他們著想。你也許覺得自己有不少困難，但你若仔細想一想自己到了他們那個年紀時的情形，大概就會使你更能理解某些老年人所經歷的了。

很多老年人因為體能因素，無法去做過去常做的一些事，這種情況可能會使他們感覺沮喪或無用。有些人耳目不靈，甚至無法自己吃東西或走路，因此他們感到難為情，覺得羞愧、又喪失了尊嚴。還有些人幾乎總是不斷感到疼痛或不適。由於免疫系統衰弱，即使是小毛病都會變成大問題。他們的骨頭變得更脆弱易碎，體內各器官也變得更敏感，而當這些部位受傷或損壞時，他們需要較長時間復原。

在於他們本身的情況而定，他們也許會擔心，如果他們的情況變壞、又無人照顧的話，那會怎麼樣？此外，他們也許會害怕成為他人的負擔。


體恤了解，可以大大地舒緩他們所面臨的困難，減輕他們的恐懼。

## 2. 表露興趣及關懷。

有些老年人可能不如從前那樣身體強壯、思想敏銳，但那些最重要而無形的事物——他們獨一無二的個人素質，卻沒有減少。事實上有些品性，如愛、體貼、忠誠、謙卑、幽默、樂觀和智慧等等，常常要到老年時才臻於至境。

這使得老年人成為世上最令人著迷的族群之一。他們親身經歷過年輕人沒有經歷的某些時代，這也為他們增添了一份魅力。花時間去發掘他們身上隱藏的寶藏，你將驚訝於自己的發現，甚至連他們也都會因此感到驚訝。





知道自己為人所愛，  
會為你帶來希望和信心，  
使你的整個人生觀都變得積極明亮！

—大衛·布蘭特·博格

### 3. 表現愛和感激。

有時候，僅僅是知道有人愛自己，可大為改變我們對所處現況的看法和處理模式。老年人若知道他人感激自己過去所做的努力，能幫助他們有正確的人生觀，消除他們因過失與缺點所帶來的悔恨感，無論是真實的或是想像的也好。

葬禮上，人們所聽到最令人傷心的話就是：「但願他知道他對我有何重要。」或是，「但願我曾經常告訴她，我有多麼愛她。」趁你能夠做到的時候，就去表達你的愛和感激吧。

### 4. 幫助他們保持活躍。

許多研究顯示，身體活動多能減緩衰老過程，它既能延長生命，又能提升生活品質。相反地，身體活動少的生活方式，則會增加患有老年疾病和過早死亡的機率。即使是在清新的空氣中散步一會兒，都有好處。（視情況而定，但明智的鍛鍊身體方法，剛開始時要慢慢來，然後逐漸增加時間長度和次數，到每次至少20分鐘，一週五次。）

其他研究還顯示，正如鍛鍊身體能夠增強體力和保護身體，腦力刺激則能加強思維能力，遏止記憶喪失。

當人們問老年人為什麼體能和腦力活動那麼少時，許多老人家會說，因為沒有人跟他們一起運動，

或從事挑戰腦力的活動。你幫助他們保持活躍，同時也是在為自己的未來做投資。

### 5. 為他們禱告。

有人曾說，為他人禱告，是我們能為別人所做的事情當中最大之事，而非最小之事。禱告能推動上帝的心和手，促使祂按照我們的請求採取行動，去做我們本身做不到的事。「在人所不能的事，在上帝卻能。」<sup>2</sup>

禱告在我們和上帝之間打開一條雙向交流的通道。當我們祈求上帝垂聽我們的禱告時，祂也較容易得到我們的注意。當祂能使我們參與事情時，祂就立即回答一部分禱告。

你為他人禱告，顯示出你關心他們的快樂和安康，這也使你能更加了解上主為他們生命所做的愛心計畫，以及你能做些什麼，來實現這些計畫。比如說，當你為某人禱告，他不致那麼孤獨時，上帝也許會給你一些主意，告訴你怎樣幫助減輕那份孤獨感——也許是去拜訪他，或約好某天下午一起出去，或是打個電話，寫封電子郵件或寄一張卡片給他等等。<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 約翰福音15:13


<sup>2</sup> 路加福音18:27



# 她充滿 恩典地 走了

漢娜·艾維利諾

**我母親並不害怕死亡，她對自己過了的生命的滿懷感激。**

 親去世以後，在我整理她的個人用品時，發現了一張她的書簽，自那時起，那書簽對我而言意義深遠。書簽上的圖畫是一位年長的印地安婦女，身穿一套飄拂的長衣裙。背景是遠山，明月高懸。那位婦人的雙眼是閉著的。圖畫下面有一句話：「她充滿恩典地走了。」

我曾聽說或讀過一些真實故事，描述上帝如何在人們即將過世時，賜給他們「臨死時的恩典」，或是把同樣的恩典賜給那些失去親人的人。我發現我親愛的母親去世時就確實是如此，那

## 我身體往前傾，擋住她的視線，但她卻似乎看穿過我一樣。

正是上主對我禱告的回答，祂的恩典充足有餘。祂甚至在那些一般會是很困難的經歷中，表露出祂特別的愛。

這讓我想起福音証道家杜威·慕迪，當兩位女士問他是否有臨死的恩典時，他回答說：「沒有，因為我還沒死呢。」上帝會在人們需要恩典時賜予恩典，時間沒到，祂是不會賜予的。

我母親和祖母都是貴格會教徒，我從小就被灌輸貴格會的愛心價值觀。我母親一生恪守這些愛的價值觀，主要是由於她樂意為人效勞的榜樣薰陶了我，使我在年輕時就決定為基督從事全職服務工作，而我從未後悔做了這個決定。

我原打算在她預定做關節置換手術時，橫越大西洋去她那裡，在她復原時照顧她。但就在我啓程三週前，我姐姐來電，告訴我母親已經住院，且知道自己不會康復了。我馬上訂了下一班飛機，十二小時後，到了她身邊。

我和姐姐、弟弟圍坐在母親的病床旁，在她此生最後的時間裡，回想我們擁有的快樂家庭生活，並談論她對我們有多麼重要。儘管母親已服用了大量鎮靜劑、因而神智不大清醒，但我們可以感受到她與我

們非常親近。對我們姐弟三個人來說，那是一個寶貴、增進情誼的經歷，使我們之間的關係自那時起更親密許多。

我母親並不害怕死亡，她對自己過了的生命滿懷感激，因為她曾有一個很豐盛的生活。

在某個時刻，我在她耳邊低聲告訴她，儘管我所選擇的職業意味著她不能經常見到我和我的兩個孩子，而現在她的三個曾孫也在海外傳道地區長大，但我多麼感激她一直給予我的無條件的愛和精神支持。在感謝她之後，我問她是否願意在「另一邊」繼續幫助我，對我的這個請求，她點頭答應了。

就在她要離開人世前幾分鐘，她睜開眼睛，望著房間的另

一邊、往天花板看。我坐在她的床邊，握著她的手，但她卻視而不見。我身體往前傾，擋住她的視線，但她卻似乎看穿過我一樣。那時我才領會到，她看見我們其他人看不見的人或物。我問她看見了誰或什麼東西，但那時她已無法回答。我只見她閉上眼睛，臉上充滿平安的神情，然後就走了。

我當然會想念她，但我非常感激她走得那麼平安、沒有痛苦。上主賜我恩典，使我能與我這生中最親愛的人之一說再見，直到我們再次永遠相聚。

漢娜·艾維利諾是家庭國際基督徒聯會在羅馬尼亞的成員。

對基督徒來說，死亡並不真是死亡。耶穌說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活。凡活著信我的人必永遠不死。」<sup>1</sup>

如果你尚未接受耶穌和祂永生的禮物，現在就可以做以下這個禱告來接受祂：

耶穌，請寬恕我所有的罪。我相信您為我捨命。我打開心門，請您進入，並請賜給我您永生的禮物。阿們。

<sup>1</sup> 約翰福音11:25-26



## 對樹微笑

喬伊絲·蘇婷

八十二歲的艾羅藝絲患了第六期老年癡呆症，坐在養老院的房間裡。她記得自己的名字，卻常常不認得自己的孫女。她對所有的護理人員都很友善，對他們有一股特別的影響力，儘管每天早晨他們去她房間時，都被當作陌生人。對艾羅藝絲有耐心很容易，其他的老年癡呆症患者有時會很頑固、難相處；而她，儘管喪失了記憶，大部分時間都是自己獨處，卻很快樂，因為她往窗外可以看見一棵樹。

還在幾年前，艾羅藝絲曾經是一個卓有成就的風景畫家，她的專長之一就是畫樹。她從前才藝非凡，但現在遞給她一支蠟筆，她可能畫出的樹幹和樹枝有如兩歲孩子畫的。

我和她一樣，也很欣賞樹。我在紐約州北部的一個農場裡長大，經常爬樹，在林間漫步，贊嘆上帝的藝術作品。在我家門前道路對面的草地上，長有一棵格外雄偉的樹。有一天，父親解釋說，樹的地上部分與地下根系有對稱的關係。如果根系有缺陷，地上部分就會反映出來。那棵樹之所以枝葉繁茂美麗，是因為有個健全發達的根系。

我經常會想到樹與我們的生命是多麼相像。我們也經歷四季般的循環——光明的新開始，猶如春天青綠的嫩芽；繁茂的時間，彷彿夏天蔥綠燦爛的

樹木；輝煌的時候，有如秋季色彩絢麗的樹葉；暗淡的時刻，則像冬雪覆蓋的禿枝之美，而這情形遲早最終還會再次迎接春天和新的生命。

我們在靈性境界也需要有一個看不見的根系。我們與上帝的聯繫使我們獲得心靈滋養，幫助我們在生命中結果實。我們蔥綠一片、成長和結果子時，祂在培育我們；秋天來臨時，祂幫助我們願意讓枯葉飄落；在似乎漫長無盡的冬季，祂保守我們內在仍有的生命，好使我們在春天發出新生嫩芽的奇蹟。當我們的心靈深深地在上帝裡面扎根，從祂的話語中汲取滋養，它會從我們生命的枝葉上表現出來。

我能夠了解為何艾羅藝絲似乎可以滿足地坐在那裡，朝著她的那棵樹微笑，同時在等待著永恆的春天——天堂。經由與耶穌建立了個人關係，她曾一直穩固地與上帝聯繫，歷過一個完全、豐富、充滿愛和有成果的生命。因此即使現在她的記憶力衰退，缺乏與人溝通的技巧，但她深深生根的愛與信心在支持著她。

喬伊絲·蘇婷是家庭國際基督徒聯會在美國的成員。

# 回答你的問題

中年盛況，  
就此而已？

**問**：我原以為，當孩子們長大，都離開以後，我終於會有時間去做些我一直想做的事。可是我發現，一天下來，我不但筋疲力盡，就連週末也是疲憊不堪。難道從現在開始，生命就一直在走下坡路了嗎？

**答**：人到中年，需要做一些調整，但絕不是在走下坡。

體力減少是自然的，也是上帝的部分安排。祂利用這些現象和其他一些中年挑戰，讓我們慢下來，並去評估一下我們的生命和優先考慮之事。當然，祂希望我們在這過程中，會求問祂，所以祂能如祂所願的成為我們隨時的幫助。<sup>1</sup>


上帝想要提供你所需的，去面對這些新的挑戰，就如祂在人生其他每個階段所做的那樣。祂應許說：「你的日子如何，你的力量也必如何。」<sup>2</sup> 祂提供給中年人

士的優勢，就是經驗老到。祂想要你更進一步增強你的精神和修養，而要做到這一點，你必須要在思想上和每日活動裡更多多請教遵從祂的指引。祂也會幫你安排好人生目標和優先次序。只要你尋求祂的指引，祂是一定會賜給你的。<sup>3</sup> 祂也許甚至會幫助你找出方法，去做你一直想做的事，並賜給你所需要的力量。

如果你不習慣藉著禱告把問題交託給祂，同時接受祂給你的解決辦法和力量，你也許會覺得不知該從何做起。不過，這麼做其實很簡單：告訴上帝，你在為

## 上帝想要提供你所需的，去面對這些新的挑戰。

祂挪出空間，而祂是一定會跟你見面的。<sup>4</sup> 跟祂談一談，就如你和朋友交談那樣。然後，就像鍛鍊肌肉一樣，通過每天這樣做，你和祂之間的關係會變得日益牢固。

以這種方式來過你的中年，你將會體驗到你曾經歷的最快樂、最充實的人生階段！



聖經中有一個基本應許，對中年時期是個極好的參照，那就是羅馬書8:28：「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處。」如果你愛上帝，也知道祂多麼愛你，你就可以肯定，祂一心在為你的最佳利益著想，並甚至想要利用中年時期所遇到的挑戰，來幫助你做出積極正面的改變。那時，你將能透過信心之眼來看中年，你所看到的不再是困難，而是你知道祂會對你提供的新而可能之事。——瑪利亞·芳婷

<sup>1</sup> 詩篇46:1

<sup>2</sup> 申命記33:25

<sup>3</sup> 詩篇3:5-6; 雅各書1:5

<sup>4</sup> 雅各書4:8



## 尋找日出


# 日出，日落

大衛·布蘭特·博格

**今**天傍晚時分的天空真美，有如天上一所大教堂，光彩四溢，幾乎就像瞥見少許天堂一般。現在太陽已經落山，被黑暗吞沒，但它肯定會再次升起。有時，黎明甚至比夕陽更美。

日光漸漸驅走了黑暗，接著，太陽開始冉冉升起。「必有公義的日頭出現」<sup>1</sup>——那是指耶穌，來糾正一切事情。在看見太陽升起之前，我已能看到它的效力，它照亮世上萬物——就如上帝的話語之光驅走黑暗一樣。

我心想：我們老年人為什麼睡得那麼少，醒得那麼早？也許是因為我們比較珍惜時間，不想浪費任何時間。我想，這也是因為耶穌想要我們花更多時間與祂獨處。我們可以遠離白天的一切分心之事，想一想我們的生命，釐清我們優先該做的事，領悟什麼事重要，什麼事不重要。思考一下我們所完成的事，我們是否在明智地利用自己的時間，並禱告如何加以改進。當我們獨自一人，尤其是在清早時，比較容易聆聽到上帝的聲音。

生命的日落若能像上帝創造的日落一樣美麗，當我們今生結束，進入來生，就如一天終了時那麼平靜而優雅，那該多美好啊！不久，對我們而言，不再有日落；在天堂裡只有日出！

我不在尋找日落，  
因歲往月來，逝者如斯；  
我在尋找日出，  
清晨金輝閃耀，  
天堂的榮光，  
迎面噴薄而出，  
在那片土地上，既無日落，  
也無黑夜出沒。

我不在走下坡路，  
朝著日落的方向，  
那裡，陰暗越加深沉，  
白晝最終消逝；  
我在走上坡路，  
道上陽光普照，  
邁向燦爛的日出，  
身在上帝永不止息的白晝。

我不在往下，而在往上走，  
這條路永不昏暗朦朧，  
有祂與我一路同行，  
日子變得愈為明亮生輝。  
因此，我眼望山頂，  
期盼日出，  
等候祂的邀請  
回返天外的家。

--阿爾伯特·辛普森·雷茲(Albert Simpson Reitz)

<sup>1</sup> 瑪拉基書4:2

# 年紀，在於心境

長得愈來愈老只不過是一個壞習慣，忙碌的人沒有時間養成。——安得烈·莫洛亞(*André Maurois*)

如果額上一定要產生皺紋，就隨它吧，但千萬別讓它在心上產生。因為靈魂不應該衰老。——詹姆斯·加菲爾德(*James Garfield*)

心腸變硬比動脈硬化令人衰老得更快。——法蘭克林·菲爾德(*Franklin Field*)

有愛的心，永遠年輕。——歌德

若考慮到另一個選擇，人變老其實並不那麼糟。——W.C. 菲爾德(*W. C. Fields*)

歲月並不能使人老邁，使人老邁的是捨棄了理想。歲月也許會令皮膚鬆弛，但捐棄熱情會讓靈魂頹唐。憂慮、懷疑、缺乏自信、恐懼和絕

### 優雅地變老之禱告

耶穌啊，您曾應許過：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」<sup>1</sup> 求您幫助我即使身體日漸衰老，心靈和精神卻保持年輕，幫助我記得為那些健康的日子感激您，求您賜給我恩典，樂意地接受人因變老而會有的困難和失望。阿們。

望——這些才是壓低人的頭、把成長的靈魂帶向死亡的漫長歲月。你信心有多少，就有多年輕；懷疑有多少，就有多年老。你自信有多少，就有多年輕；恐懼有多少，就有多年老。你希望有多少，就有多年輕；絕望有多少，就有多年老。——撒姆爾·烏爾曼(*Samuel Ullman*)

人生的意義不在於為生命添加歲月，而是在為歲月添加生命。——亞歷克西斯·卡雷爾(*Alexis Carrel*)

有一把年紀，是令人欽佩的事，因這總結一個人的一生：經過戰勝許多障礙、疾病、悲痛、絕望以及無意識的冒險，而慢慢地成熟。經由許多渴望、希望、悔恨、已遺忘之事和熱愛，而形成這種成熟。一把年紀象徵一個人滿懷豐富的經歷與記憶。——安東尼·聖艾修伯里(*Antoine de Saint-Exupéry*)

## 聖經精粹

### 年齡和人生階段

每個年齡都自有其特殊的美。

箴言16:31

箴言20:29

我們不應為青春逝去而悲傷。

傳道書11:10

上帝應許在我們年老時幫助我們。

以賽亞書46:4

詩篇91:14,16

詩篇103:5

過往的歲月應帶給我們智慧。

約伯記12:12

約伯記32:7

詩篇71:17

無論我們有多老，上帝都可以使用我們。

詩篇92:13-14

使徒行傳2:17

上帝掌控我們的壽命。

詩篇31:15a

詩篇48:14

如何獲得長壽的福氣。

申命記5:33

申命記30:20

詩篇34:12-14

箴言10:27

<sup>1</sup> 哥林多後書12:9

# 織錦

一個人生命中發生的每件事、每個念頭、每個決定、每一點愛，與他人之間的每個互動，都像是一幅織錦上的一根絲線。日復一日，深淺不同顏色的絲線交織在一起，表面上看來似乎經常毫無章法，但最後卻拼出一幅圖畫。

我現在正看著你人生的織錦，它好美啊！所有美好的事物——快樂和成就，你曾給予和獲得的愛，因你而得到改善的生命——這些都是鮮亮的絲線。那些深色的絲線則是困難和失望、試煉和眼淚。它們也是必要

的，因為它們使鮮亮的絲線看上去更鮮亮，為你的織錦增添濃豔而溫暖的色彩。

沒有人曾織過完全像你這樣的織錦，也沒有人能夠做得到。你的生命是獨一無二的。

