

如何享受人生夕陽

林呂寧華

因著現代高科技的進展神速，其中一大福利是讓我們能與遠方親友連接通訊的方便。最近和我以前在香港認識的一個大學生領袖通訊，順理成章的關心她的事業、事奉及家庭近況，在聆聽她的近況時，比我年輕好幾年的她，竟然從遠方傳來感覺自己步入老年了，身體精力下降，故此作了退休打算，顯然呈現步入暮年的情懷。聽到她的留言，我有當頭棒的感覺。時光飛逝，我們這一輩嬰兒潮，飄洋過海，跨越文化，在異地異鄉完成學業，落葉歸根，生兒育女，曾經勇猛的一輩，很多都已經成為爺爺婆婆，幫忙孫輩成長，面對人生最後的餘暉，我們應該如何保持活力熱誠的心態呢？

最近看到報導，聯合國世界衛生組織對年齡劃分標準作出新的規定：

零至十七歲是未成年人

十八至六十五歲是年輕人

六十六至七十九歲是中年人

八十至九十九歲是老年人

一百歲以上稱為長壽老人

看了這個年齡新規劃，心情為之一振，大受鼓舞，因為自己仍然被視為年輕人，希望這個不是阿 Q 精神而已。不過經常保持年輕積極的心境，可以讓我們經歷保羅在哥林多後書四章十六節的真理，「所以我們不喪膽，外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。」

心理學家提醒我們步入退休生活的過程中，不需要太著眼我們身分證上的年齡，其實除了生理的年齡外，心理年齡亦會影響我們身體的老化，積極的心態會緩慢我們生理年齡的老化。

什麼是心理年齡呢？(psychological age) 心理年齡的定義可以分為認知能力及感情調節兩部分。認知能力的定義是以學習和記憶能力為標準。感情調節即指我們如何能控制好我們的情緒，讓心情平穩。在步入晚年中，我們的認知能力及記憶會比以前緩慢，故此我們需要對自己更有忍耐，因為生活節奏速度慢下來並不會讓我們人生有太大負面的影響。其次在感情調節上，年紀大卻有著優勢，因為人成熟了便能更有效的面對生活的高與低，不同的挑戰，人際關係的衝擊，性情比年輕時平和。故此我們若能幫助大腦提升學習及記憶能力的話，我們心理年齡會比我們實際年齡年輕。

心理學家鼓勵長者就算面臨一時短暫失憶，忘記細節或記憶有緩慢的狀況，都不要告訴自己我已經老邁；其實這些狀況在生活忙碌，身體疲累、失眠或太多壓力之下都會產生的狀況。故此我們有時會有短暫的腦海空白，執筆忘字的狀況，此時不要內心裏面認定自己已經衰老而產生恐懼感。

心理學家提議長者繼續保持一顆年輕的心態，過著活躍的生活，有規律的運動及食療，讓大腦及身體有充足的氧氣及營養，學習全新的技能，用學術提高大腦的認知能力。我的婆婆在六十歲那年學會游泳，讓我非常敬佩也成為我的好榜樣。我們在學習完全新的技能或知識時，便能提高大腦的認知能力，讓我們的心理年齡繼續年輕化，故此長者要保持開朗心境與家人及朋友保持聯繫，千萬不要退隱過著孤單生活。鼓勵多參與教會及團契的生活，配合自己體力及恩賜的事奉，成為家人及身邊親友的祝福，這都會幫助我們心理年齡年輕化。反之若我們心底認為自己是老人，不中用等負面認知思維，便會讓我們心理年齡迅速衰老。

最後我們可以常為我們日後的日子禱告，求神繼續使用我們，用言行見證繼續傳福音給周圍的人。也爭取學習成長的機會，將我們的經驗能力成為年輕人的祝福，例如參加角聲五月的講座，學習如何祝福我們的第三代，或參加教會的短宣，在教會幫助看顧小孩的事工，禱告上成為代禱勇士，或投稿將你人生的經歷寫成文章，投稿號角月報，作為其他讀

者及年輕人的借鏡。讓我們一起恆久保持積極的心態，盼望等待和我們救贖主見面的榮耀，時刻用熱情、喜悅、開朗、勇敢的心態繼續享受我們夕陽的餘暉！