

1 大衛疲乏了談老年人的關懷

老年人最在意自己活在世上有沒有被重視。

文／陳光照 圖／蕭沈

《撒母耳記下》二十一章15-17節記載了一段記事，大衛年紀已老，當非利士人又來挑釁時，大衛帶領僕人下去接戰，大衛疲乏了。有一非利士人的戰士要殺大衛，還好有亞比篩殺了他，替大衛解圍。跟隨的人向大衛發誓：以後大衛不可再與他們一起出戰，恐怕熄滅以色列的燈！



大衛沒有考慮到自己的年紀，已經不像年輕時那樣的勇猛，雖然勉強出戰，但險象環生，所幸有年輕的勇士伸出援手，才使他脫離險境。老年人受限於體力，無法再像年輕時的強壯有力，反應敏捷；如果沒有自知之明，一味地強出頭，可能帶給別人更大的困擾，反而會敗事。因此，跟隨的人才發誓，不再讓大衛參與危險的戰爭了。

老年人最怕被別人看作「無用」，以前在職場上的成就，是他們念念不忘，甚至津津樂道的，但自從退休以後，會有明顯地悵然若失的感覺。因此，事事都有意見，處處都想參一腳，好像捨不得放手一般，令年輕人很頭痛，不知如何應付才好。孔子不是說過「有事，弟子服其勞」嗎？老年人所要做的是：提供寶貴的經驗和做事的方向，就像隨從要求大衛，只要作「以色列的燈」，指引他們方向，成為他們精神上的支柱；至於拚命、出力的事，就交給年輕人去辦就行了。所以，老年人不是無用，而是掌握方向盤的那一位，是掌舵的身分，也可說是顧問的身分！

台灣已面臨高齡化社會的難題，根據「經建會」提供的數據，到了2017年將有328萬名65歲以上的老年人，佔總人口數的14%，到了2025年估計將達到475萬名，佔總人口數的20%。屆時，每五個人當中就有一名是老人，也就是說，當那個時候，三、四個年輕人要養一個老人，再加上養自己的小孩，照顧長輩將是難以承受的重。

如何讓老年人過著安心、快樂優質的生活呢？從老年人居家生活的型態，我們來找尋該如何面對老年人的問題。目前台灣老年人居家型態，概括可分為六種：

一. 大家庭居家型態

遵循著傳統倫理觀念，父母與成年的子女同住，子女晨昏定省，盡心地奉養父母，又有兒孫圍繞，膝下承歡，享盡天倫之樂；當父母生病時，子女馬上可以發覺，陪伴看病，實在幸福無限。但是，若在管教下一代方面，與子女的觀念不同時，容易發生磨擦，造成雙方不快；或是婆媳不和，常常讓和諧的氣氛，降到冰點。有些家庭是由子女輪流照顧年老的父母，如果父母固定住在老家，由子女輪流回家陪伴爸爸媽媽，父母對身邊的一草一木、鄰居往來，瞭若指掌，情緒會較安定。若是由父母輪流到子女的家住，因每個家庭的環境各不同，也沒有熟識的鄰居，變成老人家要去適應不同的家庭，情緒會較不穩定。因此，子女奉養父母，不要只從自己的立場著想，也要考慮到父母的感受，這才是真正的孝順。

二. 改良型居家型態

現在因經濟現實的壓力，小家庭中夫妻兩個人都在上班的情況，比比皆是。年幼子女一大早載到阿公阿嬤家，託給兩位照顧，既不用花費請奶媽，又可和阿公阿嬤作伴，真是一舉兩得。祖父母疼孫是天經地義，孫子女可得到無微不至的照顧，能過一個快樂的童年。由於與子女天天見面，父母有甚麼需求，子女馬上可以知道，馬上伸出援手，這對於老人家而言，就像吃了一顆定心丸，減少許多煩惱。因為沒有住在一起，給了大家很大的自由空間，可以少掉許多不必要的摩擦及顧忌；老人家陪伴著孫子女的成長，可以得到快樂和滿足，也不會無所事事了。

三. 隔代型居家型態

年輕一代為著生活離鄉背井，到外地工作，因還沒有經濟基礎，只好把子女留在家鄉，託年老的父母照顧；祖父母若教育程度不高，又限於體力，無法教導孫子女的學業和節制他們平日的言行，很容易就產生偏差的行為，這對老年人不啻是一種負擔。因此，身為父母的，務必時時與子女連絡，隨時掌握子女的交友情形，教導平時的言談、做人的態度，負起養育的責任。另外也要多多與年老的父母交談，了解他們的身體狀況和生活起居，以盡子女的孝道，更要教導兒女對祖父母行孝（提前五4），這在神面前是可悅納的。

四. 空巢型居家型態

子女成家後，便搬出去，或住外地，或移民國外，沒有與父母同住。老家只剩下年老的父母兩人，獨自生活；老夫老妻若都健康，還能相依為命。但若有一人生病，需要長期照護，另一半就要很辛苦了。所以如果父母是這種居家型態，子女務必天天用電話聯絡、關心，這樣做除了隨時掌握父母的生活狀況外，還能使父母在心靈上稍稍得到安慰。應當想念父母含辛茹苦地教養我們長大，如今他們年老了，正是我們反哺、報答親恩的時候，這個時機稍縱即逝，若不好好把握，將會悔恨終身啊！

五. 獨居型居家型態

老而無子謂之獨，社會上最可憐、無依無靠的就是這種人。雖然可以申請居家照護，每天都會由社會局安排人員按三餐服務

到家，但內心的孤單、空虛卻是無法填補的。有記錄片在描述一間國小的一個班級，老師鼓勵學生要多多關懷社會上的弱勢同胞，並要他們身體力行。有一位小朋友提供了住學校附近的一名獨居老婦人，孤孤單單地沒人照顧，學生們討論要如何去關心這位老人家。放學時，大家都一起到老婆婆家，陪她講話、唱歌給她聽、替她整理環境；以後一有時間就來陪陪老婆婆，同學的感情變得非常融洽，也帶給老婆婆很大的快樂，真是一幅充滿愛的圖畫啊！同學深深感受到「施比受更為有福」的喜樂。教會內若有這種類型的老人，需要我們多盡一點心力來關懷他們，主動成立電話聯絡網，時時打電話問候，訪問組人員也要不時的探訪，了解他們的實際需要，做隨時的幫助。

六. 共居型居家型態

住在安老（養）院的老人，有看護人員照顧，生活不愁吃穿，若身體仍硬朗，可以種菜、栽花、學繪畫、彈琴或學一些自己有興趣的技能作為消遣，沒有任何壓力，不啻是過著充實又精彩的人生。本會有許多村落是全村信主的，同靈住在一起，聲息相聞、有無互通；有些原住民小區的教會聯合舉辦「老人日托中心」，接送老人來上課，關懷老人，彌補年輕一代外出工作，無法隨侍在父母身旁的缺憾。這些老年人實在幸福，享受被關懷、被照顧，又有其他的老人作伴，不會感到孤單。



不管是哪種的居家型態，照顧父母、孝順父母都是做子女的天職，聖經上說這是一條帶應許的誠命（弗六3）；也告訴我們要有愛弟兄的心，加上愛眾人的心（彼後一7），因此如果能行，除了關愛自己的父母之外，也能關愛別人的父母，這就是做到「不獨親其親」的要旨了。那麼，該如何具體地關懷老年人呢？

1. 敬重

父母的學歷或許比不上我們，說話的技巧也沒有像我們一樣的有水準，行動緩慢、沒有亮麗的外表，但我們不可因此輕視他們，《箴言》記載：「你母親老了，不可藐視她。」（二三22）。孔子也說：「今之孝者是謂能養，至於犬馬皆能有養；不敬，何以別乎？」都是在勸戒晚輩對尊長要存敬意，不可認為扶養父母，就是盡孝道了，尤其是老年人最在意自己活在上沒有被重視。

2. 陪伴

平時年輕一輩為了事業在忙碌，很少有時間陪在父母的身邊。因此，一有時間便要陪陪父母話家常，或出外走走，增加互動的機會；一般而言，到了一定的年紀，身體機能退化，總會伴隨一些老人疾病，這時若遇父母生病，更要陪侍在旁，儘量安慰他們，免得因為不瞭解病情而過度焦慮。老年人身體協調力差、反應慢，常會發生絆跌而受傷的意外，為人子女的，務必耐心照護，直到

痊癒。約瑟聽到父親雅各病了，馬上放下身邊的政務，帶著兩個兒子來探望父親，溫暖了老人家的的心，並得到雅各雙倍的祝福，約瑟的孝心值得我們學習。

3. 順意

老年人常有固執的一面，再加上健忘，常會堅持己見。年輕一輩也不用太與他們計較，而發生不愉快，只要是沒有違背道理，退讓一步，反而會給人有識大體的感覺。其實老年人的資歷豐富，他們的經驗是寶藏，若虛心接受教誨，將會受益無窮。大衛臨終前，訓誨兒子所羅門要敬畏神，遵守祂的律例、誠命、典章、法度，持定祂的應許。這是他一生倚靠神親身所得的體驗，把這寶貴的經驗傳承給了兒子。

結論

子女要打開耳朵，聽進老人家的的心聲，他們所要的很簡單，便是：覺得有用、安全感及有受歡迎的感覺。因此，在家盡量讓長輩覺得安舒、感受到親情的滋潤，讓他們活得有尊嚴；在教會，則教導年輕人敬重老人、扶助老人，讓他們有受尊重，感受一家親的溫暖；並鼓勵更多的地方舉辦老人日托中心、老人團契，讓老人家有許多機會走出家門，免得窩在家裡，反而有礙身體健康。藉由參與活動舒活筋骨，保持與人互動；學習新知，可以刺激腦力，懂得正確的養身之道，保持活力，使生活有好的品質，身心健康、快樂度餘生！

