



「退休」
是另一段精彩
人生的開始？

退休 + 01

退休
+01

書名：退休 +01

出版兼發行：EveryONE Press Limited

香港九龍官塘巧明街117號港貿中心二樓202室

電話：(852) 9534 7768

傳真：(852) 2360 5983

電郵：info@everyonepress.org

網址：www.everyonepress.org

印刷：志德印刷有限公司

產品編號：EP003

國際書號：978-988-77881-2-6

© 2018 EveryONE Press Limited

2018年5月初版

鳴謝周永健牧師、李炳光牧師審閱及撰序。

鳴謝林東生先生惠賜相片，唐展煌先生彈奏樂曲，

讓本書連結的短片〈靜思與讚頌〉得以錄製。

版權所有

目錄

04

序言

08

前言

12

第一章

回望自己

52

第二章

新酒新皮袋

90

第三章

有福的人生

118

第四章

永恆與傳承

152

結語

154

附錄

退休感言點滴
—周永健牧師

「退休」是一個滿有魅力的名詞，有人夢寐以求地希望享受退休之後的悠閒日子，但亦有人擔心退休生活苦悶難當，不知日子如何過。不錯，退休是要多方面適應的，包括生理、心理、環境、人事和生活等等。

筆者已退休十多年，起初以為能夠放下繁重的工作，可以好好享受毫無牽掛的生活，但是事與願違，日子久了，生活如有所失，游手好閒、無所事事，是一件痛苦的事。失落、被遺忘、不再受重視、過時、落伍等自卑自憐的感覺，使日子更難過，可謂度日如年。後來，經過了一番掙扎，深入地思考，認為退休並非人生的終結，而是另一個新階段的開始。於是重新調整生活，投入自己喜歡的工作，參與有興趣的義工服務，認識更多新朋友，也聯絡以往較少接觸的舊朋友，同時廣交年輕的朋友，參與而不干預，突然發現自己進入了一個新的領域，生命豁然開朗，真正享受多姿多采的人生後半場。所以，退休可以說是一種生活的藝術，一種使人活得更精彩的藝術。

本書以一種嶄新的手法、圖文並茂的方式，以社會學和心理學的見解，以人的成長過程、心理和生理的變化，並以聖經人物的生活表現和聖經真理的教導，深入淺出地分享如何面對退休生活。全書沒有長篇大論，沒有引經據典，而是以簡易的編排，引發讀者的思想，為不可多得同類著作。特此專誠推介，願主大大使用此書，使多人得益。

序

李 炳光

能活到退休，工作到退休，不是必然的事。能活到退休，工作到退休，是上帝的恩典，人的福氣。

這本小書結合了社會學和心理學的見解，加上聖經人物的個案評述與人生體驗，為退休人士提供了後顧前瞻的思考題材。全書共有四章：回望過去，檢視生命，把握現在，預備將來；內容精簡，清晰流暢，條理分明，既可一口氣讀完，亦可慢慢細嚼，回答有關問題，為自己把脈。

魯益師（C. S. Lewis）曾說：“You are never too old to set another goal or to dream a new dream”，意思是說：不要以為自己年老了，而不能訂立另一個目標，或有一個新的夢想。永遠不會太老的！立下新目標和懷有夢想，是不受年紀限制的。

願你覺得這本小書有趣味和啟發性，使你珍惜和善用上帝所賜的年日，在黃金的晚年，仍然可以活得有意義，活得精彩！

周 永健

許多朋友問我，為何會有這本《退休 +01》？

不少人一想到「退休」，不期然有一種負面的感覺：年老、體弱、無用……但環顧四周，「有這許多的見證人，如同雲彩圍着我們」（希伯來書 12：1），他們身體力行地見證着「退休」只是另一段精彩人生的開始：

————— 周永健牧師 —————

從神學院院長的崗位退下來後，享受何等「愉快的、寫意的、充實的、豐盛的」退休生活（參本書附錄）。

————— 李炳光牧師 —————

退休後成立循道衛理佈道團，藉福音話劇在世界各地宣教，經歷上帝的賜福和帶領。

————— 盧龍光牧師 —————

放下神學院院長的擔子後，更積極參與中國內地的神學教育和宣教工作，一年有不少時候足跡遍神州。

序

退休之後，身體機能雖然每況愈下，但心靈卻可以充滿力量，為主越戰越勇！所以，我和團隊的同工們撰寫此書，就是鼓勵即將或已經退休的弟兄姊妹裝備自己，一方面享受退休後的自由，一方面求主引領，靈活和有果效地事奉主！

在撰寫這本《退休 +01》的過程裏，我們常陷於兩難之中：長篇大論，恐怕流於說教，令讀者讀來不是味兒；若只是臚列重點，又恐怕過於表面而欠缺深入闡釋。尤其在查考聖經方面，如何令初信者容易掌握，資深的信徒又不會覺得膚淺乏味？要合乎中道，委實不易啊！插入過多圖畫，會否令人感到內容空洞？太少圖畫又會否令人覺得沉悶無趣？究竟如何定位？我們的團隊常為此多番討論，最後只好求上帝引導！

當我再反覆細讀書中內容時，我已漸漸投入退休後的心境裏，並預備自己在日後退休時，為主獻上餘下的光陰。盼望讀者在閱讀此書時，得到聖靈的感動，找到人生下一里路的方向，努力參與上帝所預備的事奉！

●
李 秀 芳

EveryONE Press 創辦人

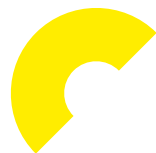
退休是喜還是悲？

很多人對於「退休」這兩個字，都有不同的感受：有人樂得從此輕鬆自由，卸下半生的擔子，可以好好享受人生！有人卻為退休後的生活發愁，彷彿自此一無所有——零收入、零目標、零趣味、零動力，人生頓然變得灰濛濛，失去了方向！



0 至 20 歲

在人生第一個廿年，許多時為着將來的前途而埋首於學業中，縱然精力充沛，卻缺乏時間和金錢去享受生活！



21 至 40 歲

到了第二個廿年，卻要為着事業而拼搏，經常超時工作……還要結婚、生子、買樓……彷彿人生中的許多大事，都要在這個時期完成，哪來時間和心情去享受人生？

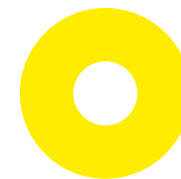
前言

其實一生之中，哪個時期最能夠享受人生，又活出人生的意義呢？對於大多數人而言，要過美好的生活，總離不開三個條件：金錢、時間和健康。



41 至 60 歲

第三個廿年，常是人生最忙碌又艱難的時期，上有高堂，下有子女，家庭的擔子不輕，還要顧及工作，為未來積穀防飢，弄得疲於奔命……



61 至 80 歲

惟有第四個廿年，放下重擔，展開退休生活，這時期才是黃金歲月，最能活出美好的人生！

然而，在這個階段裏，並非人人都活得順心如意，這是因為缺少另一個重要的條件，那就是積極的態度：有些人過於懷念以往叱吒風雲的日子；有些人習慣衝鋒陷陣，不懂得慢下來；有些人還未學會與家人相處；有些人對未來充滿憂慮……你的情況怎樣？

建立積極態度·享受黃金歲月

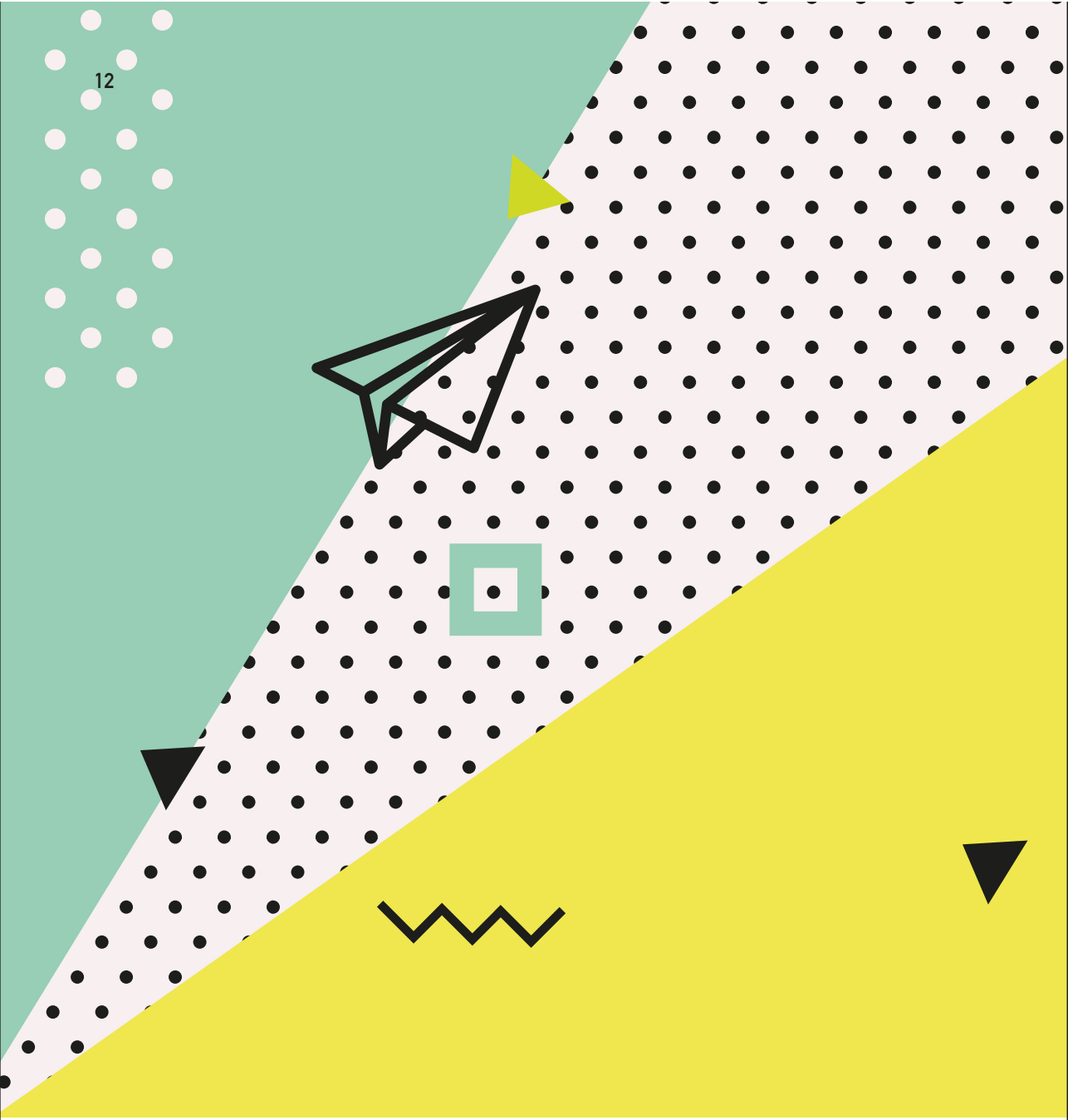
本書透過不少充滿趣味的評估和遊戲，還有上帝寶貴的應許，助你經歷生命的蛻變，體驗上帝的同行，活出新的我！

藉着此書，你可以：

- 在上帝裏重整心靈，預備展開下一里路。
- 除去對生活的種種憂慮，更加經歷與上帝同行的輕鬆和喜樂。
- 善用退休之後的時間，作出美好的事奉，為上帝的國努力。

現在，請你開始這個令你興奮和感恩的閱讀之旅！你可以與團契的弟兄姊妹，或是三五知己一同閱讀，或是自己安靜閱讀，並且懷着信心和開放的心靈去閱讀，深信你必能在當中得到啟發，使你的生命更新，更有能力去事奉主！

過了一兩個月後，你還可以重新再讀一次，進深思考自己有何新的反思和領受，相信必有另一番體會。



回望自己



求你使我們早早飽得你的慈愛，好叫我們
一生一世歡呼喜樂。

詩篇
90:14

細味人生苦與甘

有人以三杯咖啡來論人生：
第一杯咖啡加糖加奶，這好比人的童年，
喜愛甜味，不愛品嚐其他滋味，只求滿足
口舌之欲。





第二杯不要糖，讓咖啡特有的香味更加散發出來，這是中年人的世界。少了不着邊際的夢想，多了一點苦澀，也多了對生命的思考。



第三杯是原汁原味的黑咖啡，不加糖也不加奶，這好比晚年的生活。所有矯情、客套、奉承都被歲月過濾掉，沉澱出來的是誠信、忠恕、真情、惦念等可以終身相伴的情感。苦到極至，便是甘甜。



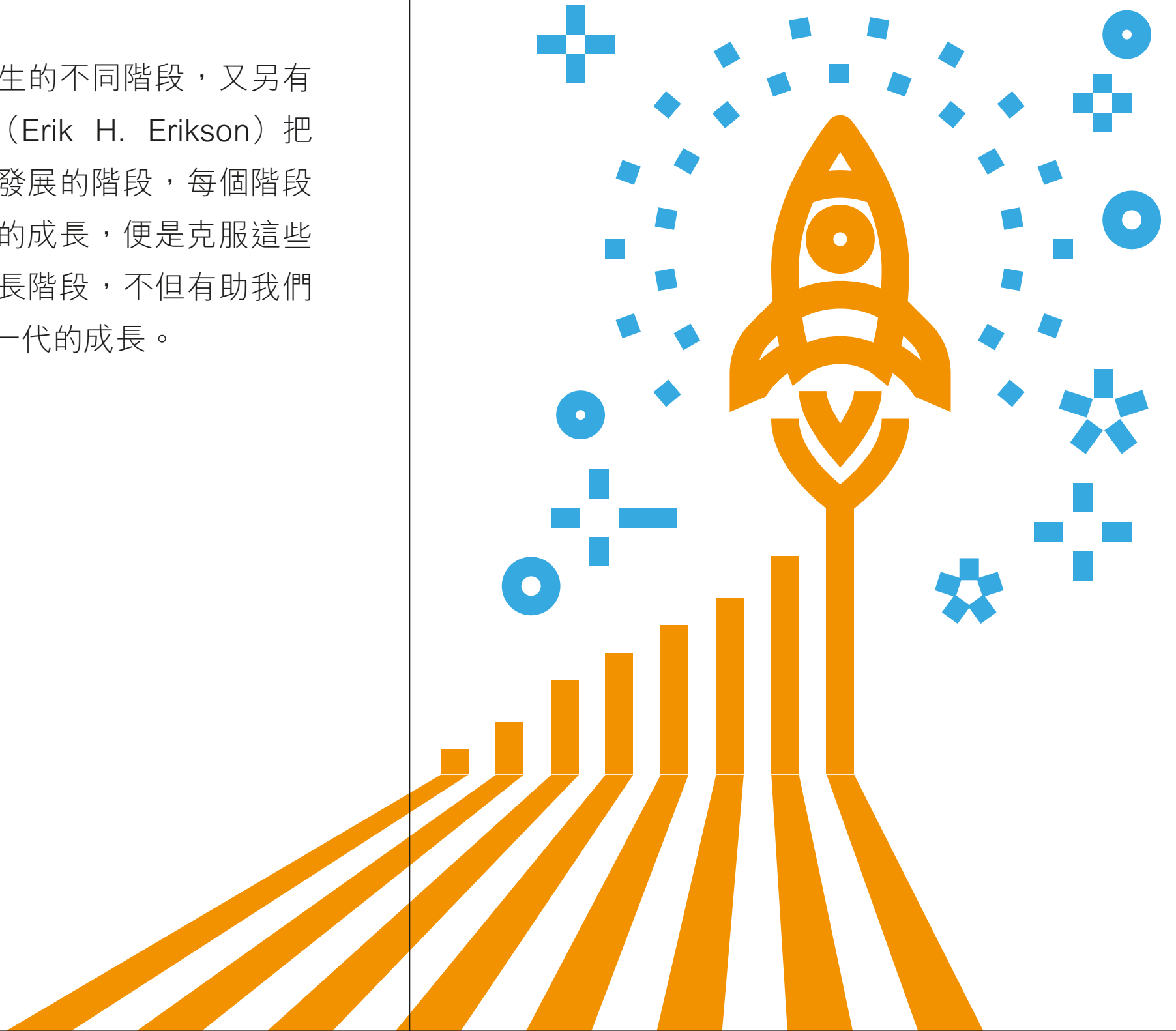
經歷每個人生階段

在心理學家而言，對於人生的不同階段，又另有一番理論。例如埃里克森（Erik H. Erikson）把人的一生劃分為八個情感發展的階段，每個階段均有其衝突存在，而所謂的成長，便是克服這些衝突的過程。認識這些成長階段，不但有助我們明白自己，也懂得扶植新一代的成長。

教養孩童，使他走當行的道，
就是到老他也不偏離。(箴言 22:6)

Train up a child in the way he
should go; even when he is old
he will not depart from it.

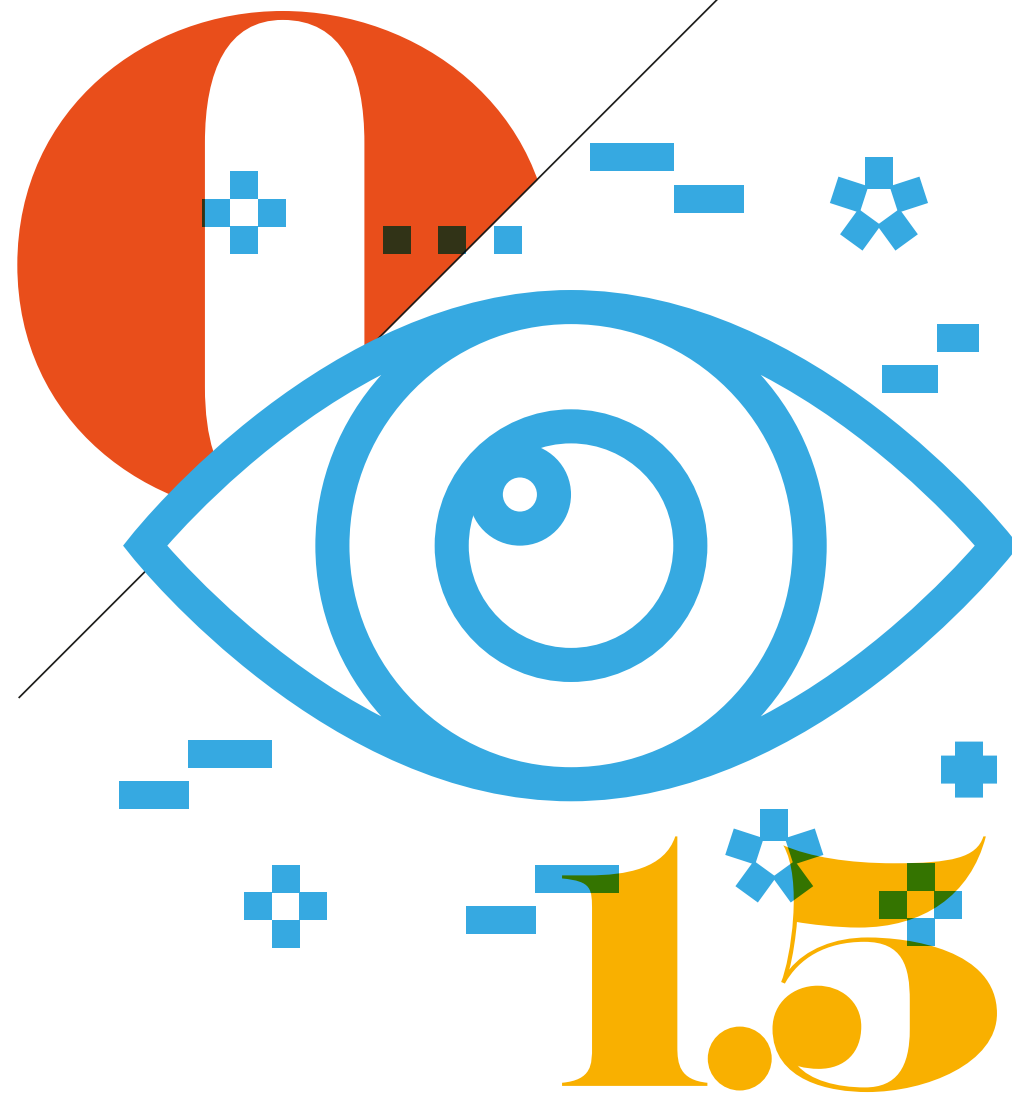
(Proverbs 22:6)



嬰兒期（從出生至一歲半）

建立信任

這階段的嬰兒是用口和雙眼，以及觸覺，去接受外界的刺激。如果我們對嬰兒給予愛撫和有規律的照顧，嬰兒將會產生信任感；反之，如果我們的愛撫和照料反覆無常，嬰兒就會產生不信任感。如果嬰兒產生的信任感居多，他便不會因我們離開而焦慮和哭鬧；將來他也較傾向勇於冒險，不怕挫折和失敗。



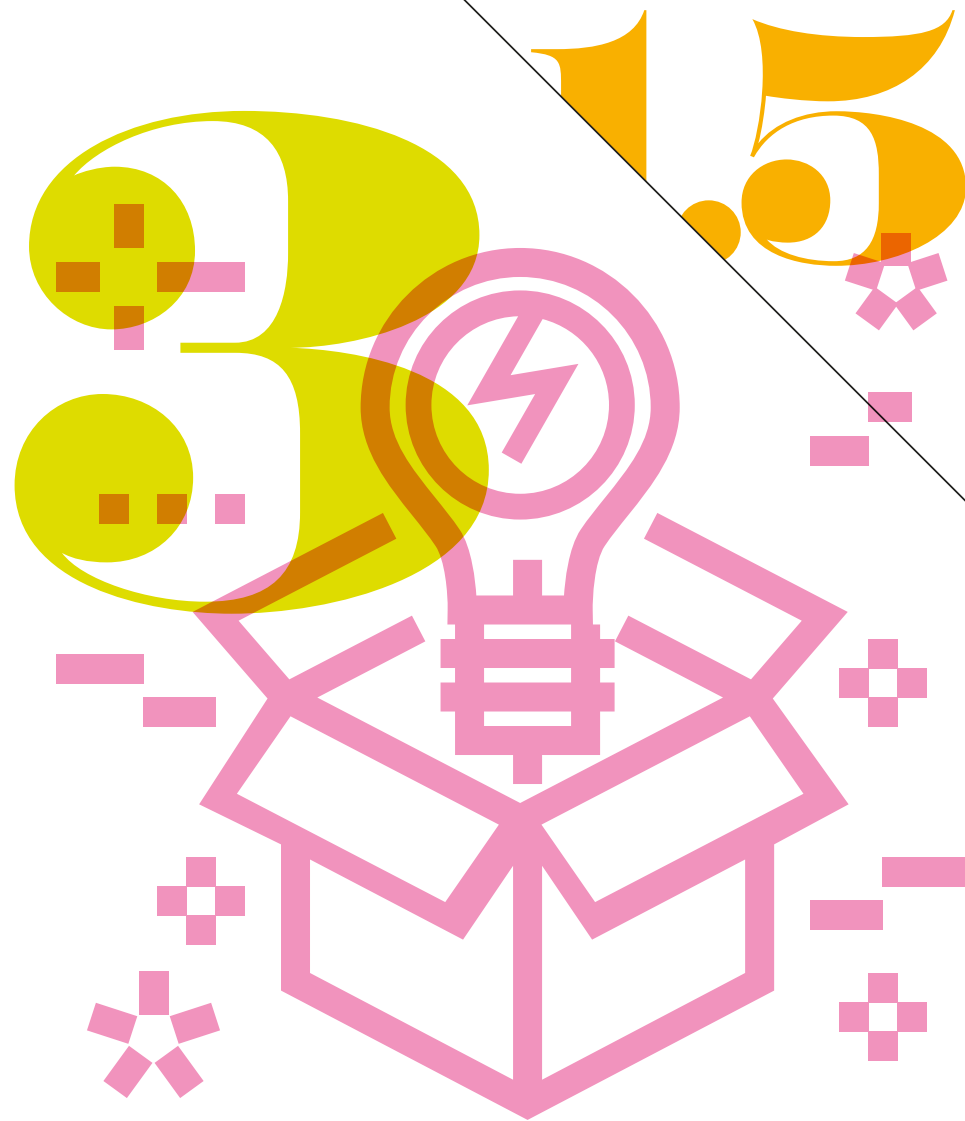
提示

你是否一個勇於冒險的人？到了今天，你年紀大了，是否仍不怕失敗，敢於嘗試？有甚麼例子可以顯出你這方面的性格？
在照顧嬰兒時，不妨多擁抱並輕撫他們，注意自己的情緒不要太波動，平穩和定時的照顧是重要的，這樣可以為嬰兒提供足夠的安全感及信任，對他們日後的成長很有幫助。

幼兒期（一歲半至三歲）

自主獨立

這時期的兒童反覆用「我」、「我的」和「不」等詞語來表示自己的自主性。但我們有時卻不允許孩子為所欲為，而要按照社會的要求去控制他們的行為。如果訓練過嚴，或不公正地處罰孩子，會使孩子產生羞怯和疑慮。如果兩者得到平衡，兒童就建立意志力。



提示

大部分長輩都希望孩子待人有禮，學習分享。但到了這個時期，幼兒的自我形象彷彿突然膨脹起來，樣樣事情都要自己處理，不喜歡與人分享，甚至想搶奪別人的東西。如何有效地教導他們分享的重要？我們在與幼兒相處時，可嘗試心平氣和地明白他們在心理上的需要，還可以幽默一點，對他們說：「這是我的東西，現在我送給你。」要注意：柔和的眼神接觸是重要的，能為他們日後心靈的健康成長奠下根基。

學齡前兒童期（三至六歲）

自動自發

在這階段裏，兒童表現出能夠制訂計劃、訂立目標，並且努力地達到目標。他們對性別尤其感到好奇。如果可以多鼓勵孩子的主動性和想像力，他們便會建立創新精神。相反地，如果取笑他們的創意和想像力，他們便會喪失自信心。



提示

你是個有創意的人嗎？不妨跟兒童一起製作小手工，砌拼圖或積木，這不但能有效地建立雙方的溝通與交流，也可以讓兒童發揮創意和想像力。

學齡兒童期（六至十二歲）

勤奮進取

這階段的兒童轉向學習各種必要的謀生技能，並從所學習的課程中，產生一種勤奮感，這將會使兒童滿懷信心地在社會中建立自己的事業。如果兒童不能建立勤奮感，就可能產生自卑感。在這個時期，一位好老師對兒童的影響很大，可能發掘了未來的一個天才。



提示

想一想你自己在年輕力壯時，如何勤奮地建立你的事業。
兒童踏入小學階段後，你可以成為他們的生命導師，讓他們在生活的學習中建立勤奮感，也許你能開啟他們裏面的潛能呢！

青少年期（青春期，十二至十八歲）

自我認同

這階段主要是建立一種新的自我認同。在青春
期，身體的急劇變化導致青少年急於要認識自
己，因此他們總是對着鏡子左顧右盼。此外，他
們也急於想了解自己在別人心目中的印象，並為
自己在社會中佔了甚麼地位而苦惱。隨着自我認
同的形成，青少年具備了忠誠的品德，那就是不
管環境如何，仍能為着內心的理想奮發向上。



提示

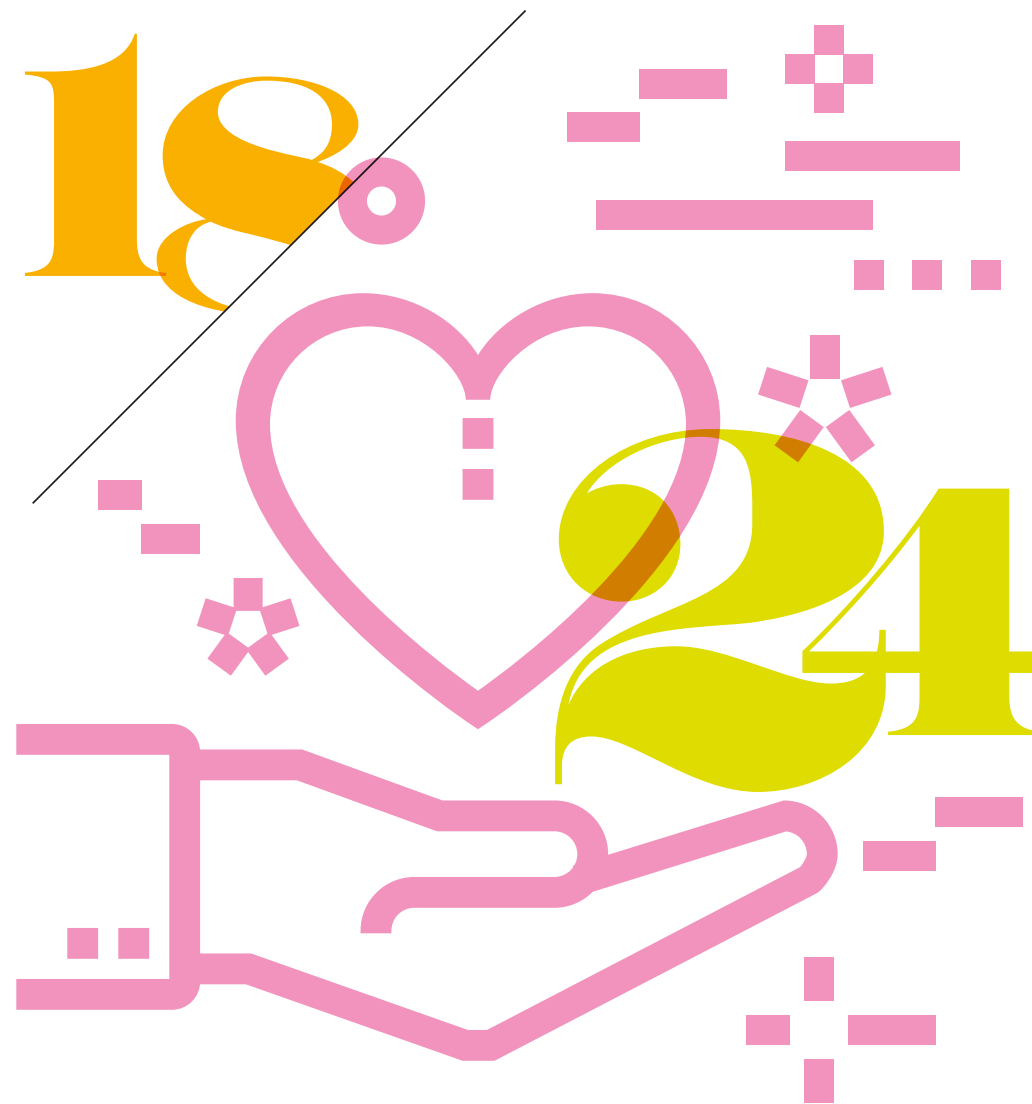
你是否認同並肯定你現時的長輩身份？

對於青年人，你可從過來人的身份，跟他們分享你那些年如何重視自己在別人心目中的形象，或者有些例子今天同樣在他們身上發生呢！

成年早期（十八至二十四歲）

友愛和親密關係

在這階段裏，男的特別關注自己的男子氣概，女的主要是尋找被接納的感覺。只有在青少年期建立良好的自我認同，才能在這個階段與異性伴侶建立親密的關係。否則可能會導致日後的放蕩和濫交。



提示

你跟你的老伴關係如何？你們仍然是最好的朋友，並彼此扶持嗎？對於已踏入學習與異性建立親密關係階段的青年人，可嘗試與他們分享你以往的羅曼史，他們必定很有興趣知道。

成年中期（二十五至五十歲）

生產力充沛 (家庭、工作)

這階段的男女已建立了家庭，他們的興趣開始擴展到生兒育女，關懷下一代的健康發展，享受家庭之樂。另一方面，這也是他們在事業上努力拓展的階段，為人生的理想打拼，希望工作帶來成果，去實現他們的理想。這階段若發展得好，有助培養對人的關心，並以愛和幫助去回應人的需要。



提示

你在壯年時建立家庭和教養兒女，又要維持生計，必定很勞苦。嘗試欣賞一下你以往所付出的一切努力。

在你的圈子裏，也許有人正在努力地建立家庭和事業，相信他們必定明白你當年所經歷的辛勞。不妨找個機會彼此分享這方面的經驗，給他們一些鼓勵。

成年晚期（金齡期，五十歲至生命終點）

自我整合

很多人把「金齡期」看為身心衰老的時期，喪失了體力和健康，也失去了工作能力，隨着時間的流逝，還喪失了配偶、親戚和朋友。可是，埃里克森意識到人到了這個階段，必須作出身體和社會的適應，但他側重於內心的重整——即保住潛能，並發揮一直以來所累積的智慧和經驗，他稱這為「自我整合」。



提示

今天你已經退休，有較多時間做運動，保持身體健康，也可以整理一下你以往的經歷，在人生的下一站，繼續發揮你的力量。

在上述的人生階段中，哪些是你的黃金歲月，至今仍令你緬懷不已？今天，你又如何把你所累積的智慧和經驗發揮出來？

正如心理學家埃里克森所言，對於踏入「金齡期」的你，以往經歷了許多歡笑與眼淚，也有不少成敗與得失，累積了許多寶貴的經驗，實在需要安靜下來，檢視一下，重新整頓自己的內心世界。

- ◀ 有人曾經遇上意外，差一點性命不保，最後平安無恙.....
- ◀ 有人曾經誤交損友，離家出走，令父母肝腸寸斷，後來浪子回頭.....
- ◀ 有人曾經生了一場大病，終於康復過來.....
- ◀ 有人曾經天天為口奔馳，現在捱過了那些苦日子.....
- ◀ 有人曾經默默耕耘，為社會作出許多貢獻.....
- ◀ 有人曾經生意失敗，被人騙去所有財產，之後重新振作.....
- ◀ 有人曾經用心教養子女，現在子女成材.....
- ◀ 有人曾經失去摯愛，痛不欲生，但還是熬過了那段傷痛的日子.....
- ◀ 有人曾經在事業上一帆風順，名成利就，現在扶掖後輩.....
- ▶ 有人現在兒孫滿堂，生活無憂無慮.....

人生總有高高低低，經歷無數的風浪。試騰出一些時間，獨自安靜下來，回顧你以往走過的路是怎樣？

打開聖經

雅各一生苦與甘

聖經中也有一位人物，經歷過人生的許多悲歡離合、成敗得失。現在與你一同細看，當中或許有你的一些影子。

雅各的生平多姿多彩。可是，當雅各回望他的大半生，他卻說：「我一生的歲月又短又苦.....」（創世記 47：9）不知道當你回望你過往的日子時，會不會像雅各一樣，發出同樣的感喟？或是你對於自己的大半生，有另一番的體會？

讓我們從創世記 25 至 43 章，與雅各一同回首話當年：

三歲定八十

以撒因他的妻子利百加不生育，就為她祈求耶和華。耶和華應允以撒的禱告，利百加就懷了孕。胎兒在利百加的腹中彼此相爭，她就去求問耶和華。

耶和華對她說：

兩國在你腹內；

兩族要從你身上出來。

這族必強於那族；

將來大的要服事小的。

生產的日子到了，腹中果然是雙子。

創世記 25：23-24

以掃是先出生的一個。雅各是抓住以掃的腳跟出來的。雅各是一個為求達到目的，不惜一切代價的人，甚至用抓、用欺詐的手段也在所不計。以掃卻是一個目光短淺的人，只求滿足即時的需要，而輕看屬靈的、永恆的事物。以掃本來有長子的名分，但雅各只用了一碗紅豆湯，就從以掃那裏獲得長子名分，因為以掃認為，他若是餓死的話，這長子名分對他有甚麼益處呢？

難怪上帝揀選雅各作為以色列十二支派的先祖。可是，對於雅各那種以巧計奪取的手段，上帝並不喜悅，日後將會透過雅各不同的經歷去煉淨他，讓他學習憑信心倚靠上帝。



你哪一種性格是從小到大都有的？
這種性格有否影響你的待人處事？

家庭悲劇

✦ 父母偏愛

以撒年老，眼睛昏花，不能看見，就叫了他大兒子以掃來，說：「我兒。」以掃說：「我在這裏。」他說：「我如今老了，不知道哪一天死。現在拿你的器械，就是箭囊和弓，往田野去為我打獵，照我所愛的做成美味，拿來給我吃，使我在未死之先給你祝福。」

創世記 27：1-4

以撒一向疼愛以掃，當他年紀老邁，眼睛昏花，不能看見時，他要為以掃祝福。利百加卻疼愛雅各，她聽到以撒要為以掃祝福，便要雅各照着她的話，去騙取以撒的祝福。

以撒對他兒子以掃說話，利百加也聽見了。以掃往田野去打獵，要得野味帶來。利百加就對她兒子雅各說：「我聽見你父親對你哥哥以掃說：『你去把野獸帶來，做成美味給我吃，我好在未死之先，在耶和華面前給你祝福。』現在，我兒，你要照着我所吩咐你的，聽從我的話。你到羊群裏去，給我拿兩隻肥山羊羔來，我便照你父親所愛的給他做成美味。你拿到你父親那裏給他吃，使他在未死之先給你祝福。」

創世記 27：5-10



在家庭中，你會偏愛某個兒女或孫兒嗎？
有甚麼原因令你偏愛他／她？

✦ 騙取祝福

雅各穿了以掃的衣服，又用小山羊的皮包在手上和頸項光滑的地方，冒認以掃，欺騙他的父親，獲得了祝福。

雅各對他父親說：「我是你的長子以掃；我已照你所吩咐我的行了。請起來坐着，吃我的野味，好給我祝福。」以撒對他兒子說：「我兒，你如何找得這麼快呢？」他說：「因為耶和華—你的上帝使我遇見好機會得着的。」以撒對雅各說：「我兒，你近前來，我摸摸你，知道你真是我的兒子以掃不是。」雅各就挨近他父親以撒。以撒摸着他的手，說：「聲音是雅各的聲音，手卻是以掃的手。」以撒就辨不出他來；因為他手上有毛，像他哥哥以掃的手一樣，就給他祝福……

創世記 27：19-23



你曾試過因為希望得到某些東西而說謊嗎？這件事有沒有影響到其他人？你至今仍為此耿耿於懷嗎？

✦ 反目成仇

以掃不久回到家裏，求他的父親為他祝福。以撒大為驚慌，發現他被騙了，以掃也開始認識雅各的本性：

以撒就大大地戰兢，說：「你未來之先，是誰得了野味拿來給我呢？我已經吃了，為他祝福；他將來也必蒙福。」以掃聽了他父親的話，就放聲痛哭，說：「我父啊，求你也為我祝福！」以撒說：「你兄弟已經用詭計來將你的福分奪去了。」以掃說：「他名雅各，豈不是正對嗎？因為他欺騙了我兩次：他從前奪了我長子的名分，你看，他現在又奪了我的福分。」

創世記 27：33-36上

以掃因他父親給雅各祝的福，就怨恨雅各，心裏說：「為我父親居喪的日子近了，到那時候，我要殺我的兄弟雅各。」

創世記 27：41

現在，以撒給予以掃的祝福，只能像是給予一般人的那樣。以掃不能像雅各般，得享地上的豐富出產，或是天上的甘露；此外，以掃要靠刀劍度日，臣服於雅各，並且不得安居。

在這個家庭悲劇裏，每一個人都犯了錯，每一個人都失敗了，沒有一個是「贏家」。以掃怨恨雅各，甚至想要殺害他。但上帝將要扭轉這些負面的情況，並藉此來造就雅各。



以往在家庭裏、職場上，或在朋友間，你曾否因為某些事情而怨恨某人？這怨恨仍留在你心裏嗎？今天，你可以怎樣處理這怨恨呢？

伯特利之夢

由於以掃怨恨雅各，要殺害他。利百加便催促雅各逃往哈蘭，到她的哥哥拉班那裏住一會，等到以掃的怒氣平息了才回來。誰知利百加從此與雅各永別了！

雅各在前往哈蘭，到他的舅父拉班那裏的途中，夢見了天梯的異象。這是上帝第一次跟雅各說話，並向他複述祂與亞伯拉罕和以撒所立的約。

夢見一個梯子立在地上，梯子的頭頂着天，有上帝的使者在梯子上，上去下來。耶和華站在梯子以上，說：「我是耶和華—你祖亞伯拉罕的上帝，也是以撒的上帝；我要將你現在所躺臥之地賜給你和你的後裔。你的後裔必像地上的塵沙那樣多，必向東西南北開展；地上萬族必因你和你的後裔得福。我也與你同在。你無論往哪裏去，我必保佑你，領你歸回這地，總不離棄你，直到我成全了向你所應許的。」雅各睡醒了，說：「耶和華真在這裏，我竟不知道！」

創世記 28：12-16

即使雅各用詭計騙取了長子的名分和以撒的祝福，上帝不單沒有責備他或懲罰他，竟然還給他應許！這實在顯出上帝的愛永不改變！



試回想你曾犯過的一件錯事。上帝怎樣待你？你在這件事上看見祂的恩典和慈愛嗎？

磨煉生命的歲月

雅各遇到拉班，可以說是棋逢敵手，因為他們的性格完全一模一樣。雅各為了娶得他所愛的拉結，為拉班工作了七年。

拉班對雅各說：「你雖是我的骨肉，豈可白白地服事我？請告訴我，你要甚麼為工價？」拉班有兩個女兒，大的名叫利亞，小的名叫拉結。利亞的眼睛沒有神氣，拉結卻生得美貌俊秀。雅各愛拉結，就說：「我願為你小女兒拉結服事你七年。」拉班說：「我把她給你，勝似給別人，你與我同住吧！」雅各就為拉結服事了七年；他因為深愛拉結，就看這七年如同幾天。

創世記 29：15-20

但拉班欺騙他，竟以拉結的姊姊利亞來代替，雅各不得不又再為拉班工作七年。雅各從沒想到，為了逃避以掃，又為了娶拉結，他竟然要服事拉班十四年。拉班成了上帝使用來管教雅各的工具。他以前怎樣騙取長子的名分和以撒的祝福，現在他要被拉班所騙。上帝一方面幫助雅各，另一方面要雅各嘗盡苦頭，直到他明白上帝的心意。



聖經說：人種的是甚麼，收的也是甚麼。（加拉太書 6：7）這是上帝對人所施的報應。你試過像雅各那樣，經歷類似的管教嗎？若有的話，你當時的感受如何？

解開多年的心鎖

雅各二十年來離鄉別井，在異地受上帝的管教，現在上帝吩咐他回到父家去，而且應許與他同在：「你要回你祖、你父之地，到你親族那裏去，我必與你同在。」（創世記 31：3）

雅各要面對他和以掃之間的夙怨。當雅各知道以掃帶着四百人迎着他而來的時候，他在情勢危急下，發出第一次情詞迫切的禱告：「耶和華——我祖亞伯拉罕的上帝，我父親以撒的上帝啊，你曾對我說：『回你本地本族去，我要厚待你。』你向僕人所施的一切慈愛和誠實，我一點也不配得；我先前只拿着我的杖過這約旦河，如今我卻成了兩隊了。求你救我脫離我哥哥以掃的手；因為我怕他來殺我，連妻子帶兒女一同殺了。你曾說：『我必定厚待你，使你的後裔如同海邊的沙，多得不可勝數。』」

創世記 32：9-12

雅各雖然發出這禱告，但他的本性還沒有完全改變。他仍想用自己的方法去解決問題——送禮物給以掃來消解他的怨恨。他還沒有學到「交託後倚靠上帝」。



你有沒有甚麼難題，像雅各那樣，拖延至今還沒有解決呢？當你面對無法解決的困難時，你會怎樣做？你會藉禱告交託上帝嗎？

生命的轉捩點

在雅各一生中最孤單寂寞、驚惶失措，害怕面對二十年前誓要追殺他的以掃的時候，上帝來和雅各摔跤，直到黎明，最後摸了雅各的大腿窩一下，雅各的大腿窩就扭了。雅各才知道與他摔跤的是上帝。他緊緊地抓住上帝不放，除非上帝賜福給他。上帝便說：「你的名字不要再叫雅各，要叫以色列，因為你與上帝和人較力，都得勝了。」

創世記 32：28

以往雅各用自己的方法去抓住長子的名分，抓住以撒的祝福，抓住他所愛的妻子拉結。現在他抓住了上帝。雅各過去都抓錯了，二十年來嘗盡苦頭。現在他終於抓對了。

另一方面，雅各原以為能用禮物去平息以掃的憤恨，但其實一切都是上帝的奇妙作為，使以掃放下仇恨，饒恕雅各，並與雅各相擁而哭。這不是雅各的智謀所成就的，而是他的交託和信靠所帶來的結果。



你以往拼命抓着的是甚麼？你在甚麼時候才經歷了人生的轉捩點，學懂緊緊抓着上帝？

失而復得的悲與喜

雅各回到家鄉，原以為可以安享晚年，與家人共聚天倫，怎料他竟失去他最愛的兒子約瑟！

雅各以往從父親那裏騙取長子的祝福，現在他也被他的兒子所騙，說他心愛的兒子約瑟被惡獸吃了。雅各聽見，不禁為約瑟痛哭，說道：「我必悲哀着下陰間，到我兒子那裏。」

創世記 37：35

過了許多年，因為四處饑荒，只有埃及有糧。雅各便吩咐他的十個兒子下埃及買糧。只有便雅憫仍留在他身邊，因為他失去約瑟後，不想再失去拉結所生的另一個兒子。可是，事與願違，他的九個兒子回來，說他們其中一個兄弟西緬被關在埃及的監裏，非要帶便雅憫去救他不可。此時此刻，雅各惟有再投靠他的上帝，他說：「但願全能的上帝使你們在那人面前蒙憐憫，釋放你們的那弟兄和便雅憫回來。我若喪了兒子，就喪了吧！」

創世記 43：14

當然，一切都在上帝美好的安排中。祂讓約瑟先到埃及，預備一切，為要保存雅各一家的性命。雅各原以為自己會白髮蒼蒼、悲悲慘慘地下陰間，萬萬料不到上帝為他安排了更美好的際遇。雅各不但得回他的兒子西緬和便雅憫，而且在埃及與約瑟重逢，一家團聚，真的安享晚年！



雅各要用四十多年，才能認識上帝，你又怎樣？雅各的一生歷盡悲歡離合，你又如何？在你的人生中，有哪些片段令你今天明白到，雖然我們不配，但上帝的恩典仍是夠用？

一生都是感恩

查考舊約聖經中的雅各的一生，可能勾起你對自己以往的遭遇或多或少的回憶。有些或許是溫馨甜蜜的，那就感謝上帝曾賜給你美好的時光，並好好地將這些回憶保存在心底裏。有些或許是辛酸苦澀的，那就感謝上帝陪着你度過那段艱難的日子，至今你仍沒有失去信心。有些或許令你追悔莫及，那就交託上帝，深信萬事都在祂的掌管中，祂能使詛咒變為祝福！

讓我們學習以感恩的心回望過去，正如在詩篇第116篇，詩人說道：
我拿甚麼報答耶和華向我所賜的一切厚恩？我要舉起救恩的杯，稱揚耶和華的名。我要在他眾民面前向耶和華還我的願。

詩篇 116：12-14

常存感恩的心也能激發我們的信心，面對前路的挑戰，因為我們信得過無論在甚麼境況，上帝都按着祂最美好的旨意為我們安排。就如雅各書1章17節說：「各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裏降下來的；在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒。」

常存感恩的心更能推動我們把握在世的年日，起來事奉上帝，以報答祂多年來對我們的恩情！希伯來書12章28節說：「所以我們既得了不能震動的國，就當感恩，照上帝所喜悅的，用虔誠、敬畏的心事奉上帝。」我們既是上帝的兒女，就要開放自己，並且拓展自己的空間，成為上帝合用的器皿，用感恩和敬畏的心靈事奉祂。

禱告

親愛的天父，回望我過去的日子，或許不全是順遂人意，甚或遭遇諸般困難，以致失去信心，但你總不丟棄我，多方挽回，讓我重投你的懷抱。謝謝你不斷施恩引領，為我安排不一樣的人生！

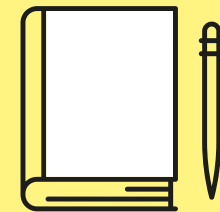
我不知道未來的道路如何，但我深信你的道路是最美善，你的安排是最完備。求你潔淨我的心靈，擴闊我的眼光，讓我看見自己可以怎樣被你使用，能有幸參與建立你永恆的國度。再次感謝你對我的不離不棄，願我餘下的日子都為你所用！

奉我主得勝的名祈求，阿們！

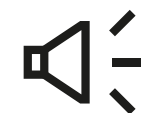
延伸行動



把過往令你感到不愉快的事情，寫在不同的紙條上。每天為着一張紙條上的事情祈禱，把它交託給主，求主為你去彌補一切的過失，並求主憐憫和赦免你過往所作的。然後把那張紙條撕掉。

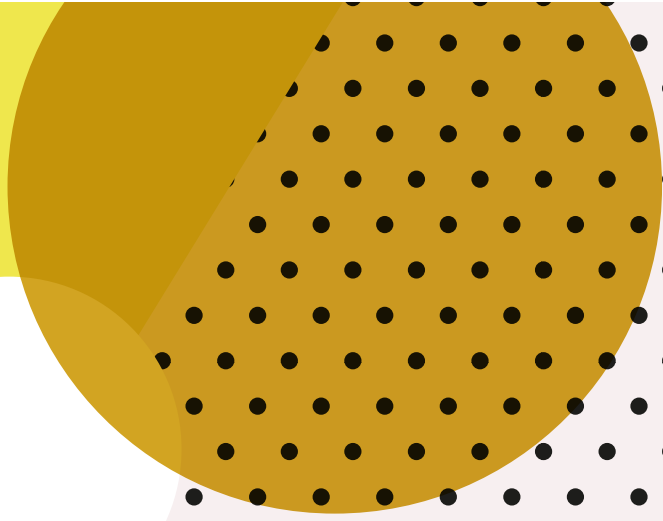


另一方面，把你過往所經歷的恩典寫在一本筆記簿上，並且每天都加上新的感恩事項，向上帝不絕地獻上感恩。

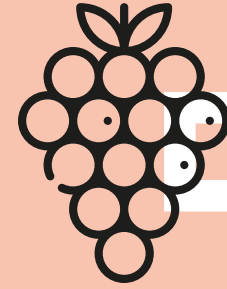


靜思與讚頌





新酒新皮袋



並且穿上新人；這新人是照着上帝的形像造的，有真理的仁義和聖潔。

以弗所書
4：24

我有我樣子

美麗使人亨通？

每個人都有一張臉，對於這張與生俱來的臉孔，你覺得滿意嗎？

眉清目秀？皓齒星眸？英俊瀟灑？貌美如花？其貌不揚？面黃骨瘦？
獐頭鼠目？

從學校面試，到尋找工作，以致人生的種種際遇，你是否認同一般人都是「以貌取人」？即是擁有美麗俊俏的容貌，在市場上會勝人一籌？你年輕的時候，曾有此經歷嗎？

若有，請答第 1 條問題；

若是沒有，請答第 2 條問題。

1

這種優勢有助你在工作及學業上更加順利？ 有 / 沒有

這種優勢激發你去發掘自己更多的優點？ 有 / 沒有

這種優勢使你經常反思怎樣發展自己更多的潛能？ 有 / 沒有

2

平凡的容貌，甚至是不討人喜歡的外表， 同意 / 不同意
一直嚴重地影響你在學業和事業上的發展？

平凡的容貌，甚至是不討人喜歡的外表， 同意 / 不同意
激發你去發掘自己更多的優點？

平凡的容貌，甚至是不討人喜歡的外表， 同意 / 不同意
使你經常反思怎樣發展自己更多的潛能與內在美？

美麗使人快樂？

無論樣貌有沒有影響你的人生際遇，但樣貌也許與情緒有直接的關係？

一個樣貌十分美麗或俊俏的人，常受到別人的稱讚，自我形象自然會較高，因此常常掛着笑容，令人樂於親近？

反之，一個樣貌平凡，甚至外表不討人喜歡的人，自我形象自然會較低，整天掛着一張像苦瓜乾的臉，或是繃緊了眉頭，或是憤怒地瞪着周圍的人，表達對社會不公平的控訴？

對於以上的說法，你有何意見？你同意嗎？為甚麼？



在聖經裏，被描述為「無佳形美容」（以賽亞書 53：2）的人是誰？
那人的情緒曾受容貌影響嗎？

更美的笑臉

由此看來，樣貌未必影響情緒；反之，情緒卻影響我們的樣貌！你同意嗎？

昔日，在你退休之前，你經常掛在臉上的是哪兩個表情？

今天，你已經退休了，你經常掛上的又是哪兩個表情呢？



踏入人生的新階段，當你回望已走過的人生路，你不期然會發出感恩與讚美！昔日可能常常因為工作的壓力、家庭的擔子而掛上愁容。今天，你感覺輕省了，心中充滿喜樂，便可以換上一張笑臉！

縱然隨着時光流逝，你的臉上可能多了一些皺紋，眼角和嘴角的皮膚也有一點兒下垂了，白髮越來越冒出來……雖然你的容貌已不像當年般，但是當你的臉上滿是快樂的笑容，卻又添上另一種和藹、慈祥的美麗！這些都是從內心散發出來的！

所以，你是否同意情緒能影響我們的樣貌呢？另一方面，我們的情緒也往往受我們的性格所影響。你若是一個積極樂觀的人，自然常常感到快樂，不期然展露笑容。你若是一個消極悲觀的人，難免比別人多三分悲情與哀傷，臉上總帶着愁容。究竟你是一個怎樣的人呢？你認識自己的性格嗎？

我有我性格

你可能十分察覺你的外貌因時光而轉變。但你有沒有留意到，在這許多年間，經歷了人生的起起落落，你的性格也許有些改變呢？

現在，試做一做 DISC 這個較簡單的行為分析測驗，看看你是屬於哪一類人，並且你的性格怎樣影響你的情緒，甚至待人處事。

這是美國心理學家馬斯頓博士（Dr. William Moulton Marston）的研究成果，他認為人類行為是有跡可尋的，並把人類行為列分四大類：

I

Dominance

主導型

注重藉着克服困難，
得到成果，
去塑造環境。

2

Influence

影響型

注重藉着
影響及說服他人，
去塑造環境。

3

Steadiness

穩健型

注重與他人合作，
去完成任務。

4

Conscientiousness

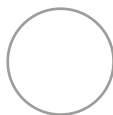
盡責型

注重在現今的
環境中，確保質素
及準確性。

現試做一個測驗，看看你屬於哪個類型。當你回答以下問題時，請想像你是身處於平常的工作環境中。問題的答案沒有對與錯，只需依直覺回答，選出一個最符合你自己的答案便可以。

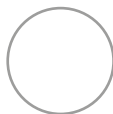
一、你喜歡看哪一類雜誌？

1. 管理、財經、趨勢類
2. 旅遊、美食、時尚類
3. 心靈、散文、家庭類
4. 科技、專業、藝術類



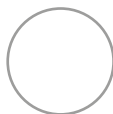
二、在同事眼中，你是個怎樣的人？

1. 積極熱情、坐言起行
2. 活潑開朗、風趣幽默
3. 忠誠隨和、容易相處
4. 謹慎冷靜、注意細節



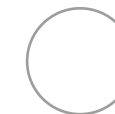
三、你與同事的相處是怎樣？

1. 以公事為主，少談個人生活
2. 重視氣氛，能為團隊帶來歡樂
3. 有良好的傾聽者，對人溫和友善
4. 不會主動與人建立關係



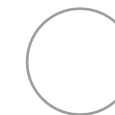
四、你希望別人如何與你溝通？

1. 直接說出重點，不要拐彎抹角
2. 輕鬆，不要太嚴肅
3. 不要一次說太多，要有明確的指示
4. 凡事說清楚



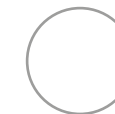
五、在職務上哪種工作是你最擅長的？

1. 目標為本，帶領團隊
2. 口才了得，主動與人建立關係
3. 配合團隊，是忠誠的支持者
4. 掌握流程，注意細節



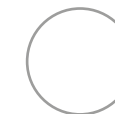
六、你做決策的方式是怎樣？

1. 望能立即見效
2. 感覺重於一切
3. 多加考慮或尋求意見
4. 有詳細的資料評估



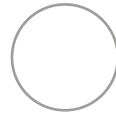
七、在面對壓力時，你會怎樣？

1. 用行動去面對和克服它
2. 找人傾吐，希望獲得認同
3. 逆來順受，盡量避免衝突
4. 重新思考緣由，作出精細的解說



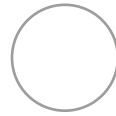
八、在完成一件事情時，你最在意的是甚麼？

1. 是否達到效果
2. 過程是否快樂
3. 前後有否改變
4. 流程是否正確



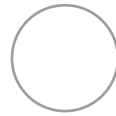
九、你最害怕出現甚麼情況？

1. 呈現弱點，被人利用
2. 失去認同，被人排擠
3. 不斷改變，無所適從
4. 制度不清，標準不一



十、在時間的運用上，你是怎樣？

1. 常覺時間不夠
2. 愛花時間與人交往
3. 珍惜時間，卻不忙亂
4. 珍惜又善用時間

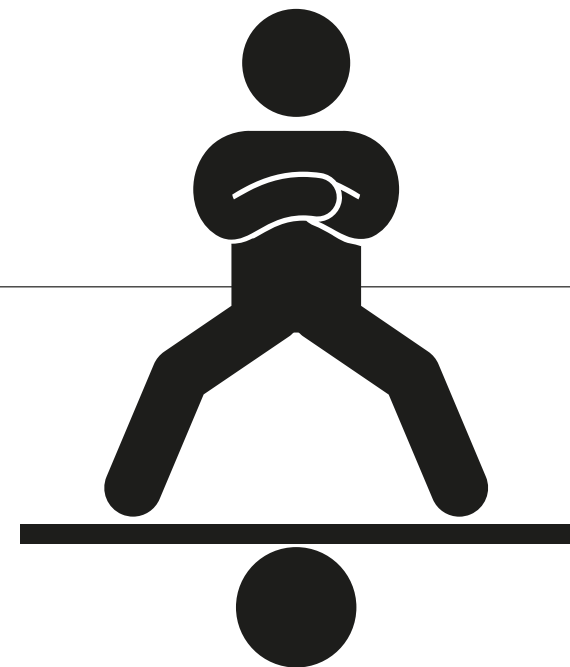


※解說※

如果選 1 的答案最多，代表 Dominance 為主導型性格較為突出：

Dominance

D 型者有自己的想法，而且極之希望達致成功，同時擅於使別人依他們的方法做事，會作出全盤考量，並審斷情況是否有利。為滿足自己的需要，他們會透過直接且具壓迫力的行為來掌控環境；但現況不利時，他們通常能壓住反對的聲音。



如果選 2 的答案最多，代表 Influence 為影響型性格較為突出：

Influence

I 型者的溝通能力強，對自己的社交能力很有自信。為了滿足需要，會說服他人進行合作，以團隊方式完成預期目標。I 型者生性較樂觀，會將大多數情況視為有利的條件。他們的自我意識很強，與 D 型者一樣口才極佳，但 I 型者較圓滑，對他人的感覺較敏銳。他們非常外向，珍惜關係，追求時尚，喜愛行動自由與物質享受。



如果選 3 的答案最多，代表 Steadiness 為穩健型性格較為突出：

Steadiness

S 型者不僅是忠誠的員工，也是可信賴的團隊成員。他們是按部就班的邏輯思考者，喜歡為一個領袖或目標奮鬥。S 型者偏愛穩定且可預測的環境，他們熱愛長期的工作關係，以服務為導向，同時有耐心，而且和善，是一個能設身處地，並富同情心的聆聽者。若他們認為自己已全盤瞭解狀況，並已下定決心，便會出現頑強固執的個性！



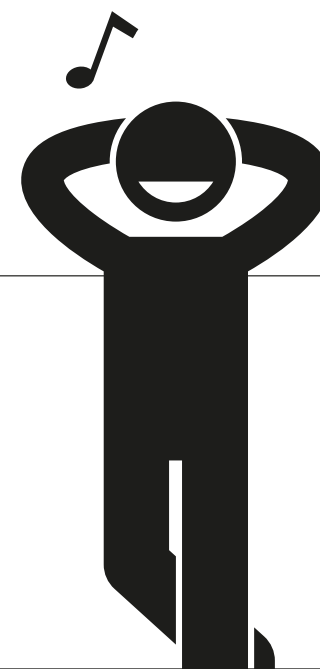
如果選4的答案最多，代表Conscientiousness為盡責型性格較為突出：

Conscientiousness

C型者盡忠職守、謹慎、遵守規則。他們天生精準，而且井然有序。由於他們思路清晰，只要知道正確的方向，就會受到激勵，因此他們喜歡規矩和秩序。他們對自己和下屬的要求都非常高。C型者凡事講求細節，不管做甚麼都要求盡善盡美。



如果10題的答案中選1、2、3、4的答案最多與最少的不超過1個，則屬於均衡型，代表你具有D、I、S、C的各種特質，沒有特別的強項與弱項。



你知道自己是屬於哪一類型嗎？其實不同類型的人，性格中都各有優點和缺點。現在試看看在你所屬的類型中，你是否也具備所列的優點和缺點？

D（主導型）

優點 積極進取、不畏強權、勇於承擔、自動自發、目標清晰

缺點 剛愎自用、說話直率、欠缺耐心、不體諒人

I（影響型）

優點 有強大的親和力、口才了得、富創新意識、易交朋友、樂觀、反應快

缺點 注重面子、易相信人、欠缺耐心、粗心大意、情緒化

S（穩健型）

優點 安分守己、能忍辱負重、做事細緻、按部就班、禮貌待人

缺點 缺乏應變能力、缺乏自信、不善於表現自己

C（盡責型）

優點 專注、獨立、專業、客觀、忠誠、追求完美

缺點 優柔寡斷、過分注重細節、缺乏口才

打開聖經

換個新皮袋

現在，你對自己的性格已有初步的認識嗎？在踏入人生的新階段，以你現在的本性，可以承擔上帝託付你的使命嗎？聖經說：「沒有人把新酒裝在舊皮袋裏；若是這樣，皮袋就裂開，酒漏出來，連皮袋也壞了。惟獨把新酒裝在新皮袋裏，兩樣就都保全了。」（馬太福音 9：17）這豈不是要我們在承擔新的使命時，作出一些改變嗎？

常言道：「江山易改，品性難移。」我們的性格真的可以改變嗎？只要願意與上帝建立深厚的關係，把自己交託在上帝的手裏，讓祂去陶造，祂必能化腐朽為神奇！你相信嗎？讓我們看看聖經中的一位人物如何經歷從裏到外的更新。

彼得——頑石變磐石

你聽過有關彼得的故事嗎？除了耶穌之外，彼得是新約聖經記載最多事蹟的一個人物。他是耶穌的十二門徒之一，曾得到耶穌的稱讚，但也曾不認耶穌。究竟他是個怎樣的人？他的性格有甚麼特點，屬於甚麼類型？與你是一樣的嗎？

現在，讓我們來看看聖經所記載彼得的一言一行中，如何把他的性格反映出來。請在以下彼得的各個經歷中，選出你認為彼得的言行反映他哪方面的特點：

I

彼得昔日的言行

耶穌行了五餅二魚的神蹟後，吩咐門徒上船，先渡到伯賽大去與祂會面。夜裏，耶穌看到門徒辛苦地搖櫓，就「在海面上走，往門徒那裏去」。彼得知道是耶穌，便不願與其他人安靜等候耶穌來到，急於要表現他的勇敢和對耶穌的信心。可是，彼得的信心不足，中途見風甚大，就害怕得開始往下沉。

彼得說：「主，如果是你，請叫我從水面上走到你那裏去。」耶穌說：「你來吧。」彼得就從船上下去，在水面上走，要到耶穌那裏去；只因見風甚大，就害怕，將要沉下去，便喊着說：「主啊，救我！」耶穌趕緊伸手拉住他，說：「你這小信的人哪，為甚麼疑惑呢？」

馬太福音 14：28-31



冷靜



衝動

反映的性格特點

請選一個：



樂觀



囂張



彼得昔日的言行

有一次，耶穌向門徒提出一個最重要的問題，彼得立刻明確地作了一個重大的宣認，獲得耶穌稱讚。但過了不久，當耶穌預言自己要受苦受死時，彼得由於對耶穌的認識不深，隨口便說出一些話，制止耶穌上十字架，被耶穌嚴厲地斥責。

從此，耶穌才指示門徒，他必須上耶路撒冷去，受長老、祭司長、文士許多的苦，並且被殺，第三日復活。彼得就拉着他，勸他說：「主啊，萬不可如此！這事必不臨到你身上。」耶穌轉過來，對彼得說：「撒但，退我後邊去吧！你是絆我腳的；因為你不體貼上帝的意思，只體貼人的意思。」

馬太福音 16：21-23



自卑



急躁

反映的性格特點

Is it?

請選一個：



愛心



積極

彼得昔日的言行

這一次，彼得經歷了他一生難忘的情景，當他親眼看見主的威嚴和榮耀時，他忘了耶穌降生世上的目的，也忘了山下廣大群眾的需要，竟然只顧自己快樂，說了一些話，試圖使耶穌不必上十字架受苦。

過了六天，耶穌帶着彼得、雅各，和雅各的兄弟約翰，暗暗地上高山，就在他們面前變了形像，臉面明亮如日頭，衣裳潔白如光。忽然，有摩西、以利亞向他們顯現，同耶穌說話。彼得對耶穌說：「主啊，我們在這裏真好！你若願意，我就在這裏搭三座棚，一座為你，一座為摩西，一座為以利亞。」

馬太福音 17：1-4



謙卑



自私

反映的性格特點

請選一個：



樂觀



和平

彼得昔日的言行

在最後晚餐上，耶穌深知彼得的軟弱，提醒他不要落入撒但的陷阱裏，彼得卻高估自己，誇口地說了一句話。

彼得說：「眾人雖然為你的緣故跌倒，我卻永不跌倒。」耶穌說：「我實在告訴你，今夜雞叫以先，你要三次不認我。」彼得說：「我就是必須和你同死，也總不能不認你。」眾門徒都是這樣說。

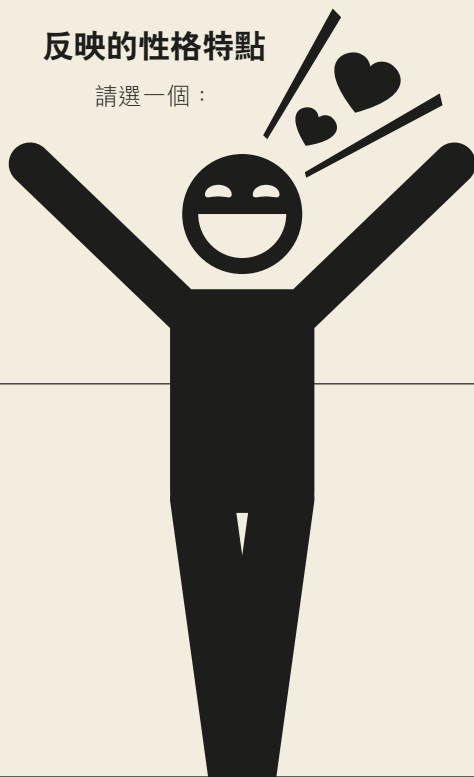
馬太福音 26：33-35

謹慎

固執

反映的性格特點

請選一個：



自大

耐心

彼得昔日的言行

在客西馬尼園中，彼得看見一批兵丁來捉拿耶穌，便想也不想地做了一件事情。

西門·彼得帶着一把刀，就拔出來，將大祭司的僕人砍了一刀，削掉他的右耳；那僕人名叫馬勒古。耶穌就對彼得說：「收刀入鞘吧，我父所給我的那杯，我豈可不喝呢？」

約翰福音 18：10-11

冷靜

謙卑

反映的性格特點

請選一個：



鹵莽

猶疑

彼得昔日的言行

在耶穌被捕後，彼得真的如耶穌所警告他的那樣，竟然害怕起來，以致三次不認主。

彼得在外面院子裏坐着，有一個使女前來，說：「你素來也是同那加利利人耶穌一夥的。」彼得在眾人面前卻不承認，說：「我不知道你說的是甚麼！」既出去，到了門口，又有一個使女看見他，就對那裏的人說：「這個人也是同拿撒勒人耶穌一夥的。」彼得又不承認，並且起誓說：「我不認得那個人。」過了不多的時候，旁邊站着的人前來，對彼得說：「你真是他們一黨的，你的口音把你露出來了。」彼得就發咒起誓地說：「我不認得那個人。」立時，雞就叫了。

馬太福音 26：69-74



勇敢



衝動

反映的性格特點

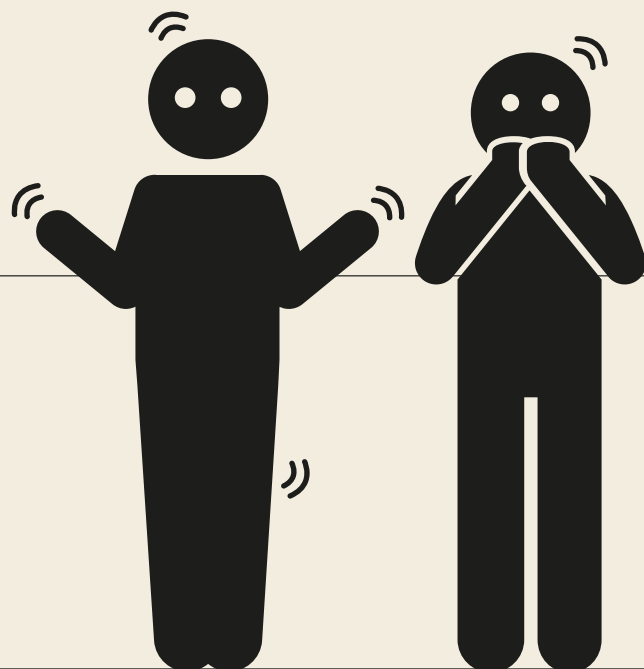
請選一個：



謹慎



怯懦



彼得的改變

彼得經歷三次不認主後，深感懊悔和沮喪，幾乎一蹶不振。耶穌復活後，在提比哩亞海邊向門徒顯現，並三次堅立彼得的信心，讓他從過往的失敗中重新振作起來：

他們吃完了早飯，耶穌對西門·彼得說：「約翰的兒子西門，你愛我比這些更深嗎？」彼得說：「主啊，是的，你知道我愛你。」耶穌對他說：「你餵養我的小羊。」耶穌第二次又對他說：「約翰的兒子西門，你愛我嗎？」彼得說：「主啊，是的，你知道我愛你。」耶穌說：「你牧養我的羊。」第三次對他說：「約翰的兒子西門，你愛我嗎？」彼得因為耶穌第三次對他說「你愛我嗎」，就憂愁，對耶穌說：「主啊，你是無所不知的；你知道我愛你。」耶穌說：「你餵養我的羊。」

約翰福音 21：15-17

在彼得因着他的性格上的弱點而一敗塗地的時候，耶穌的寬恕和接納，無疑是他一生的轉捩點，使他重新站起來。後來，彼得更蒙聖靈充滿（使徒行傳 2：4，4：31），他的性格完全改變過來，不但成為充滿愛心的教會領袖，更蒙上帝大大使用，可以宣講滿有能力的信息，而且能行神蹟異能，醫治患病的人，甚至使死人復活。

彼得改變後的言行

耶穌升天之後，彼得成為教會的領袖，負起照顧群羊的責任，與眾人一同禱告。

進了城，就上了所住的一間樓房；在那裏有彼得、約翰、雅各、安得烈、腓力、多馬、巴多羅買、馬太、亞勒腓的兒子雅各、奮銳黨的西門，和雅各的兒子猶大。這些人同着幾個婦人和耶穌的母親馬利亞，並耶穌的弟兄，都同心合意地恆切禱告。

使徒行傳 1：13-14

自高自大

彼得有甚麼改變？

請選一個：

積極樂觀

與人同心



膽小怕事

彼得改變後的言行

彼得和約翰醫治了一個生來瘸腿的人後，彼得便立刻宣告他不是靠自己的能力，而是靠着那位復活主，並呼籲眾人回轉歸向基督。

那人正在稱為所羅門的廊下，拉着彼得、約翰；眾百姓一齊跑到他們那裏，很覺希奇。彼得看見，就對百姓說：「以色列人哪，為甚麼把這事當作希奇呢？為甚麼定睛看我們，以為我們憑自己的能力和虔誠使這人行走呢？亞伯拉罕、以撒、雅各的上帝，就是我們列祖的上帝，已經榮耀了他的僕人耶穌……」

使徒行傳 3：11-26

表現自己

彼得有甚麼改變？

請選一個：

懦弱怕事

與人同心



歸榮耀給主

彼得改變後的言行

站在敵擋福音的人面前，彼得滿有膽量去宣講耶穌的事蹟。他的信心不再搖擺不定，他成了宣揚福音的勇士。

於是叫了他們來，禁止他們總不可奉耶穌的名講論教訓人。彼得、約翰說：「聽從你們，不聽從上帝，這在上帝面前合理不合理，你們自己酌量吧！我們所看見所聽見的，不能不說。」官長為百姓的緣故，想不出法子刑罰他們，又恐嚇一番，把他們釋放了。這是因眾人為所行的奇事都歸榮耀與上帝。

使徒行傳 4：18-21

表現自己

剛強無懼

彼得有甚麼改變？

請選一個：



畏首畏尾

衝動無禮

彼得改變後的言行

彼得更在他寫的彼得後書裏，提到信徒要具備的品德，而這些品德都是他多年來已建立的。

正因這緣故，你們要分外地殷勤；有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知識；有了知識，又要加上節制；有了節制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上愛弟兄的心；有了愛弟兄的心，又要加上愛眾人的心。

彼得後書 1：5-7

衝動

忍耐

彼得有甚麼改變？

可選多於一個答案：



節制

愛心

總結

彼得從一個衝動、善變、驕傲、愛表現自己的人，蛻變成一個順服、節制、謙卑、與人同心、與主同行的真正使徒，實在是一個神蹟！當中經歷的過程，雖然聖經着墨不多，但我們深信上帝的幫助和引導，還有聖靈的提醒，都是他成功的祕訣。無論你的性格是否與彼得屬於同一類型，你也可以經歷像神蹟般的改變。你相信嗎？

你也可以變變變！

在我們成為基督徒之後，聖經說我們已成了一個新造的人。「就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人；這新人是照着上帝的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」（以弗所書 4：22-24）

當你進入人生一個新里程，預備迎接新挑戰，為主承擔更大的使命時，你更需要作出如此的改變，成為主所喜悅，也蒙祂大大使用的人。可是，有些積習和本性，確是不容易一下子改變過來。以下的錦囊，還有本章末的「延伸行動」，對你都很有幫助，只要持之以恆，便能經歷改變一新！

成功「變身」錦囊

1. 信靠在你裏面的聖靈，祂能教導你認識真理（約翰福音 14：26，16：13），為你代求（羅馬書 8：26-27），幫助你建立像基督的品格（加拉太書 5：16-17、22-23）。
 2. 研讀聖經，作為你的生活獨一的標準和權威（詩篇 19：7-11）。
 3. 按着上帝的旨意，熱切禱告，並不斷求上帝幫助你作出改變。
-

禱告

親愛的天父，我感謝你賜給我救恩，讓我能夠脫離罪惡的捆綁。但是當我檢視自己，發覺自己的性格仍有許多軟弱和缺點，導致我過往很多的失敗。感謝你也賜給我聖靈和聖經，我願意靠着聖靈的提醒，靠着聖經的指引，每天都改變和更新，越來越像我的救主耶穌基督。

我知道我的軟弱和缺點不是立刻可以改變過來，求主加添我信心和毅力，並天天引導我行在你的義路上，藉着你的激勵和幫助，讓我能過着得勝的生活！

奉我主得勝的名祈求，阿們！

延伸行動

請用一些時間，安靜下來，檢視一下在你的性格中，有甚麼特點是你要「脫去」的，有甚麼特點是你要「穿上」的，使你無論在生活 and 事奉上，都得勝有餘。

靠着聖靈，我能「脫去」與「穿上」

在我進行一些活動時，我常出現甚麼毛病，使我不能成功？（例如：膽怯、粗心大意、欠缺耐心、缺乏自信、衝動、驕傲.....）

在我與人相處時，我常出現甚麼毛病，使我不能增進與人的關係？（例如：過分自我、覺得沒有人能明白、不接受他人的意見、內向、不懂溝通、易怒、缺乏聆聽.....）

在我所了解自己的各種性格特點中，我覺得最需要「脫去」的缺點是甚麼？

在聖靈所結的九種果子裏（仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制），我最想結出哪些果子？

我要「脫去」的性格

例如：易怒

我要「穿上」的性格

例如：溫柔

我要作出的行動

例如：在動怒前，求主幫助

在這個星期裏，每天為着你立志要「脫去」和「穿上」的性格特點交託主，並且勇敢和堅定地作出可以幫助你改變的行動。

找一位祈禱伙伴，請他／她為你要「脫去」和「穿上」的性格特點祈禱，並且他／她要成為你的監察員，當你的缺點出現時，就立即提醒你。





有福的人生

你以恩典為年歲的冠冕；你的路徑都
滴下脂油。

詩篇
65:11

從昨天到今天

在上一章裏，你已檢視自己的性格在哪些方面需要改變，而且可能正在作出一些具體的行動，並靠着聖靈，去經歷性格的改變和更新。

除了性格之外，在我們身上，其實還有很多事物不知不覺地在改變中。你或許立刻表示同意，說你的頭髮白了、身子胖了……但不僅如此，我們的喜好也隨時間而改變！許多人在年少時不愛吃涼瓜，嫌它苦澀，但如今卻甘之如飴。也有人從前喜歡吃魚，現在年紀大了，盡量少吃，害怕骨鯁在喉。

今天需要甚麼？

現在，試做一做這個小測驗（請在下面作出選擇）：



1. 今天，你想住在怎樣的房子裏？

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> 臨海的三層別墅 | <input type="radio"/> 三房一廳的洋樓 |
| <input type="radio"/> 有花園的兩層小屋 | <input type="radio"/> 一個雅緻的房間 |



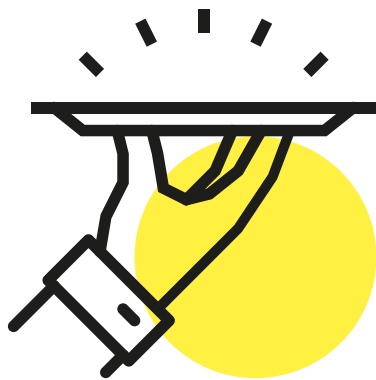
2. 今天，你想到哪裏旅遊？

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| <input type="radio"/> 中國各省 | <input type="radio"/> 美加各地 |
| <input type="radio"/> 亞洲城市 | <input type="radio"/> 非洲各國 |
| <input type="radio"/> 歐洲各國 | |



3. 今天，你想有多少人為你慶祝生日？

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> 越多越好 | <input type="radio"/> 三十人 |
| <input type="radio"/> 一百人 | <input type="radio"/> 只要一家人 |



4. 今天，你想有多少個傭人服侍你？

三個

兩個

一個

不要

你為甚麼這樣選擇呢？試回想一下，當你十歲的時候，對於以上的問題，你會作出怎樣的選擇？三十歲又如何呢？

原來你從前嚮往的東西，或是作出的選擇，在今天你所面對的經濟、健康、人際關係、心境等狀況裏，並隨着你的價值觀的轉變，以及你的屬靈生命的成長，可能已不一樣了。過往所渴望和追求的東西，現在對你來說，或許不再重要，甚至成為一種負累！

現在，當你踏入這個人生的新階段時，是時候為你的現況把脈，從經濟、健康、人際關係等角度，更多了解你的狀況，從而為你未來的生活作出調整。

你對現況感到快樂嗎？

你對於自己以下的各種狀況，感到快樂嗎？

請為你的快樂指數評分（100分是非常快樂，60分是及格，0分是極不快樂）。如果你給自己的評分低於60分，請列出原因（參以下例子）。

項目	評分	原因
（如在60分以下，請嘗試列出箇中原因）		
例 健康狀況	50	風濕發作，雙腳常感痛楚 腦筋不太靈活，害怕開始出現腦退化症 患上三高：高血壓、高血糖、高血脂
個人形象	50	常常懷念昔日在職時受人尊重的地位和形象，現在像個老人般，沒有人重視我的看法，像是透明人似的

項目	評分	原因
健康狀況		
經濟狀況		
人際關係		
個人形象		
居住環境		
總分（5項分數加起來）		平均分（總分除以5）

近年社會上越來越多人出現情緒困擾的問題，不同的社會服務機構都為六十歲以上的人士進行調查，了解他們對於生活的滿意程度。香港的長者安居服務協會進行了一項調查，訪問 519 人，將他們的快樂指數歸類為上表所列的五個類別分析，發現大部分受訪者的快樂指數在 100 分滿分中，只有 66 分，反映他們不算快樂。除居住環境外，其餘四項的快樂指數都低於 70 分。當中 36% 的受訪者認為健康對個人的快樂影響最大。最令他們不開心的原因依次為身體差、缺乏關心和經濟壓力。

你的分數又如何？每項得到多少分？平均分是多少呢？最令你感到快樂的是哪個狀況？最令你憂慮的又是甚麼？請嘗試寫下箇中的原因。

打開聖經

為自己加油

無論你對自己的狀況感到快樂和滿意，抑或感到有點憂慮，我們仍深信一切都在上帝的恩手中。另一方面，聖經又怎樣談到我們的生活所需呢？



論金錢

在現實中準備或已經退休的你，第一時間想到的，是計算未來的生活費用。不論你現有的資產是否足以應付，心裏或多或少總有點兒感到憂慮，這是可以理解的。

錢財既是身外之物，又是實用之物，它彷如一把兩刃的劍，是上帝所賜所託，時候到了，就要全數交還！你在上帝眼中是否忠心的管家？那就要好好管理金錢，更重要是對金錢有正確的態度，否則容易被物質的慾望分散我們屬靈的專注力，常為着金錢而掛慮，錯失在生活中更重要和寶貴的東西。

對於怎樣管理錢財，可記着這 4M 原則：



I

keep from Material desires 遠離物慾

聖經也說：「因為我們沒有帶甚麼到世上來，也不能帶甚麼去。只要有衣有食，就當知足。」

[提摩太前書 6：8](#)

在今天物質主義高漲的社會裏，我們很容易受誘惑，把金錢浪費在我們其實並不需要的東西上。所以，我們要培養這幾方面的能力，使我們能對誘惑說「不」：

- 拒絕媒體廣告所帶來的誘惑；
- 不追求時尚奢華而過簡樸的生活；
- 有積極的思想，能作出成熟的抉擇。

2

live within your Means 量入為出

理財的原則一般是：盡量使收入與支出平衡，不致出現赤字或不敷現象。這就如聖經所說：「你要詳細知道你羊群的景況，留心料理你的牛群；因為資財不能永有……」

[箴言 27：23-24 上](#)

我們要留心自己的經濟狀況，把金錢用在最實際的用途上，絕不浪費虛擲。

3

contribute Money 多多奉獻

聖經有多處說：「只是不可忘記行善和捐輸的事，因為這樣的祭是上帝所喜悅的。」

希伯來書 13：16

「凡有世上財物的，看見弟兄窮乏，卻塞住憐恤的心，愛上帝的心怎能存在他裏面呢？」

約翰一書 3：17

為主奉獻和施予，可讓我們學習感恩，更重要是讓會銹壞的金錢，轉化為屬靈的價值，成為永恆的福分！

4

Much grace from God 主恩豐富

不論我們的經濟狀況如何，仍深信上帝的恩典足夠：
「耶和華本為善，在患難的日子為人的保障，並且認得那些投靠他的人。」

那鴻書 1：7

「我的上帝必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裏，使你們一切所需用的都充足。」

腓立比書 4：19

論健康

隨着年齡的增長，身體機能不斷衰退，健康狀況成了退休後必須更加關注的問題。可是，究竟甚麼是健康？按照世界衛生組織的定義，健康是「生理、心理和社交都處於良好狀態，不僅是沒有疾病而已」。聖經也將健康理解為完全的協調。由此看來，健康涉及生命的各個層面，是身體、情感、心靈和社交方面的和諧運作。

對於保持身心健康，可記着這 4H 原則：



I

Heap more positive energy 注滿正能

聖經說：「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裏饒恕了你們一樣。」

以弗所書 4：31-32

我們的負面情緒，以及心裏所積藏的憤怒和苦毒，常是我們的健康大敵；反之，靠着恩慈、憐憫和饒恕等充滿愛的正能量，我們能夠抵抗疾病。

2

be Happy 保持快樂

「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」

箴言 17：22

「心中喜樂，面帶笑容；心裏憂愁，靈被損傷。」

箴言 15：13

「因此，我的心歡喜，我的靈快樂；我的肉身也要安然居住。」

詩篇 16：9

喜樂是百病的良藥。心靈的健康帶來身體的健康，即使臥病在床，也能以喜樂去戰勝病魔。

3

rest in Him 主裏安穩

另一方面，屬靈生命的健康更是重要，所以聖經不斷提醒我們要多多休息，並在心靈安靜之中歸回上帝那裏，享受祂的同在：「你們要休息，要知道我是上帝！」

詩篇 46：10

「心中安靜是肉體的生命；嫉妒是骨中的朽爛。」

箴言 14：30

「你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。」

以賽亞書 30：15

4

the almighty Healer 大能醫生

在聖經裏，上帝能醫治人一切的疾病，祂又差遣愛子耶穌來到地上，成為有病之人的醫生：「他被掛在木頭上，親身擔當了我們的罪，使我們既然在罪上死，就得以在義上活。因他受的鞭傷，你們便得了醫治。」

彼得前書 2：24

有時候，上帝會藉着不同的人，以不同的方式，在不同的需要上動工。但有時候，上帝會按着祂的旨意，不一定會醫治我們。可是，我們深信無論怎樣，上帝都是愛我們的，照着祂的美意，為我們安排最好的。

論人際關係

德蘭修女曾說：「人們最大的貧窮，不是物質的貧窮，而是孤單所帶來的貧窮。」你對於自己的人際關係是否滿意？親友的關懷與情誼，是我們的生活不可或缺的動力。我們處身的每一個群體，都是我們實踐愛人和見證上帝的場所。

所以，基督徒的人際關係十分重要。這建立於我們與上帝的關係，例如對祂的認識、遵行祂的旨意。這也建立於我們與自己的關係，就如羅馬書 12 章 3 節所說：「不要看自己過於所當看的；要照着上帝所分給各人信心的大小，看得合乎中道。」意思就是不自高，也不自卑，因為我們都是按着上帝的形象造的。

人際關係需要保養，因此我們要學習這 4A 原則：



1

Acceptance 彼此接納

「你們要彼此接納，如同基督接納你們一樣，使榮耀歸與上帝。」

羅馬書 15：7

2

Advice 互相勸導

「弟兄們，若有人偶然被過犯所勝，你們屬靈的人就當用溫柔的心把他挽回過來；又當自己小心，恐怕也被引誘。」

加拉太書 6：1

3

Association 彼此交往

「與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。」

羅馬書 12：15

4

Amity 和睦共處

「倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」

歌羅西書 3：13

如何改善現況？

對於以上談到的經濟、健康和人際關係各方面，你可以付出甚麼積極的行動，在哪些方面改善一下呢？以下的建議只是拋磚引玉，或許可作為你的參考，甚至是你第一步的行動。

經濟狀況

在改善經濟情況方面，可開始嘗試過簡樸的生活，並且學習控制自己的物慾。很多你認為是不可少的消費，其實並非那麼重要，不買那些東西，對你來說也沒有甚麼損失，要把金錢用在應該用的地方。

健康狀況

在改善健康方面，必須注意：

1. **睡眠**：早睡早起，睡眠充足，有助保持頭腦靈活。
2. **飲食**：注意飲食均衡，多吃纖維質的食物，每餐不要吃得太飽。
3. **運動**：適當的運動能改善心血管功能，提升肌肉和骨骼的強度，並可減少疾病，也有助改善心情。

人際關係

在改善人際關係方面，這些都有幫助：

1. **放下職場角色**：與家人和朋友相處時，學習放下在職時的角色和態度，並且擴闊社交圈子。
2. **認真聆聽**：每個人在表達的時候，都希望自己所講的能獲得對方理解，所以你在聆聽的時候，要集中精神，投入當中，並適時給予回應。
3. **主動關心人**：在日常生活中送上問候，或在別人生病或受挫折時，給予一句關懷和鼓勵的話，會令人感到你的善意。
4. **主動幫助人**：在你力所能及的範圍內，主動幫助身邊的人。
5. **解決問題而非持續爭論**：過多執着於探究原因和作出假設，是毫無益處的。反之，學習嘗試明白對方，並且從對方的角度看問題，尋求解決方案，更為積極。

總結

更大的福氣

亞伯拉罕稱為「信心之父」，他將近百歲的時候，雖然想到自己的身體衰殘，仍沒有失去信心，因為他不看自己，只看全能的上帝，並且「滿心相信上帝所應許的必能做成」（羅馬書 4：21）。

究竟上帝給了我們甚麼應許呢？那就是：「**你的日子如何，你的力量也必如何。**」（申命記 33：25 下）無論你現今處於甚麼境況，祂答應賜給你足夠的恩典和力量！當你回望過去的日子，你便發覺上帝這應許是何等真實和寶貴！過往所經歷人生的高高低低，都有上帝的恩手帶領走過。因此，我們不期然對大衛這感恩的詩句深感共鳴：「你以恩典為年歲的冠冕；你的路徑都滴下脂油，滴在曠野的草場上。」（詩篇 65：11-12 上）

但除了在今世有滿足的喜樂，也有上帝的引領與幫助外，你可知道祂還應許賜給你最大的福氣是甚麼？那就是：**對永生有確實的把握**。但以理書 12 章 1 節這樣說：「凡名錄在冊上的，必得拯救。」

這實在是無比的福氣！今天，在你踏入這個人生的新階段時，可能要背負經濟壓力，或是種種疾病，又或是孤單寂寞，但這又如何？在世上我們只是客旅，期待有一天進入天上永恆的家裏。與永恆的生命相比，這一生只不過是一宵之久。曾有人如此比喻：「即使今生艱難困苦，也只是在一間招待不周的旅館住了一夜！」上帝應許與我們同行，祂所賜永恆的生命，能帶給我們無限的盼望和動力，使我們勇於面對人生不同的挑戰與難關。

禱告

親愛的天父，我感謝你賜給我這一生許多的福氣，讓我可以認識你、歸向你，得着你的救恩，並有你陪我走過人生每一步，更得着你所賜的永生。求你幫助我緊緊抓着這些寶貴的應許。

現在，我正踏入人生一個新階段，我願握着你的手前行，並求你幫助我放下種種憂慮和恐懼，輕輕鬆鬆與你一同開拓我的新境界。更求你今天使用我，在預備將來進入永恆的生命時，也同時為這個世代發光發熱！

奉主耶穌基督的名祈求，阿們。

延伸行動

夢想真的可成真？

金錢



你希望上帝給你多少錢，足夠你使用？

你會怎樣運用這筆錢？捐獻出去？送給親友？留為己用？

健康



你希望上帝讓你活到哪一個年紀？為甚麼？

你想利用這一段日子來達成甚麼目標？

人際關係



你希望上帝幫助你與哪個親友消除芥蒂，和好如初？

請填上他們的名字：

此時此刻，你還有其他夢想，希望上帝幫助你實現嗎？

簽署：

日期：

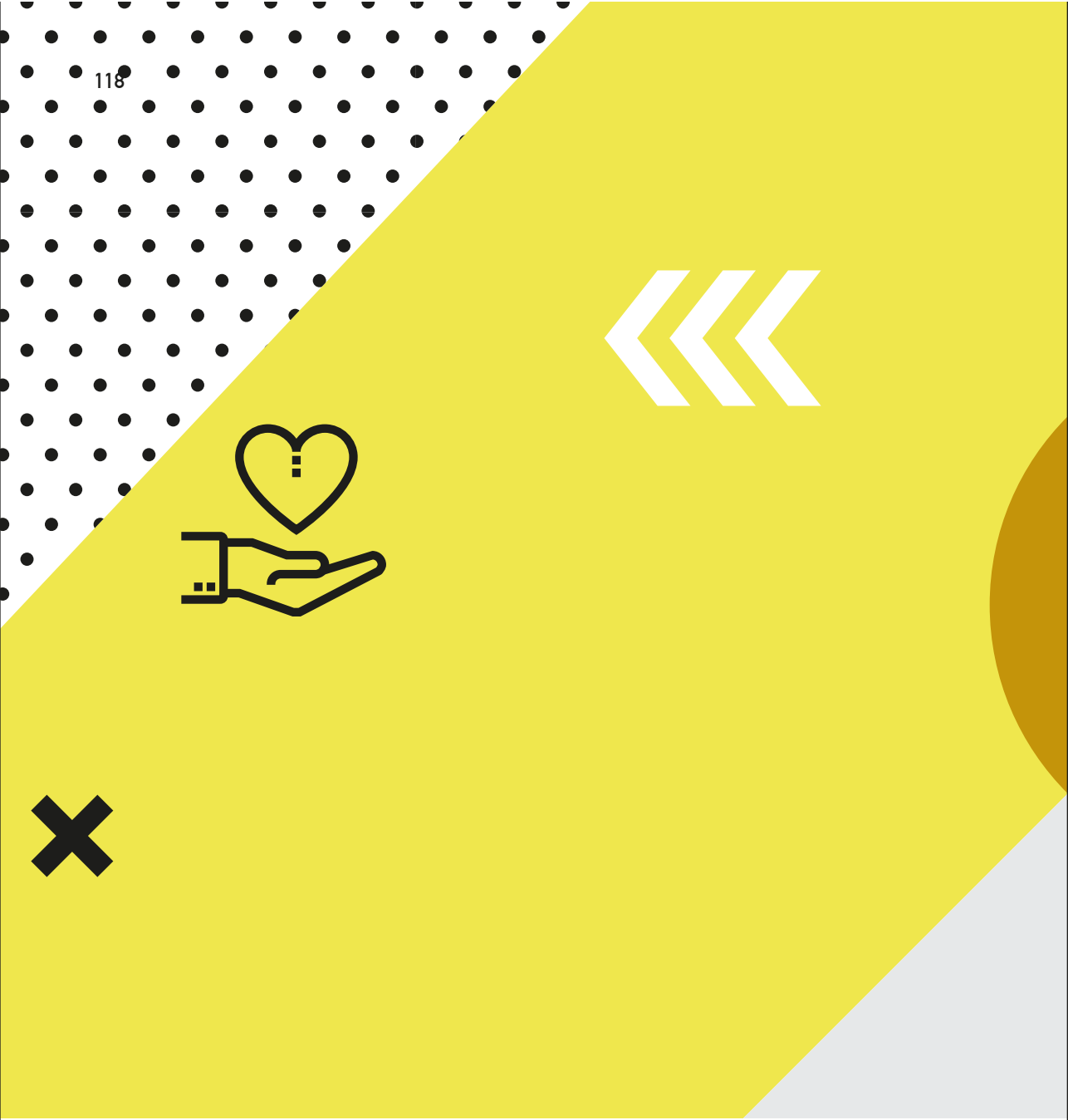
見證人：

夢想真的可以成真嗎？相信只有上帝才知道.....但不要忘记有一句諺語說：「天助自助者」，西方也有一句名言：“You do the Best, God do the Rest.” 只要你盡力而為，結果如何，便交託給主！

每個人都有自己的想法、需要、分析與計算.....你很想得到的東西，究竟是否你真正需要的，可以有不同的解說。進入「銀髮一族」，更要抓緊活在當下，不妨每日問問自己，也問問上帝：
我可以為主做甚麼？或是
主啊，你會為我做甚麼？

夢想實在可以成真！只要是為主去做夢.....



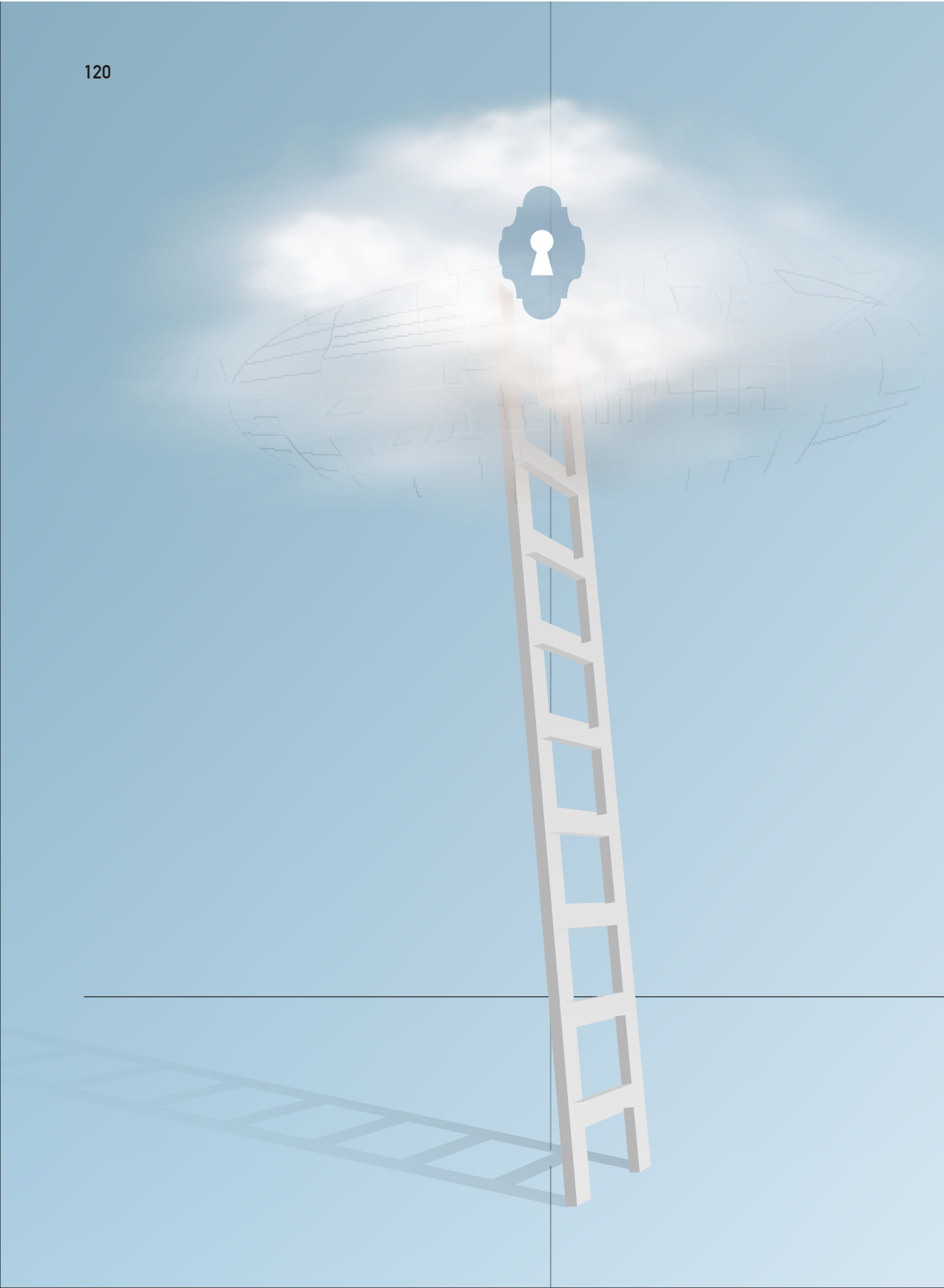


永恆與傳承



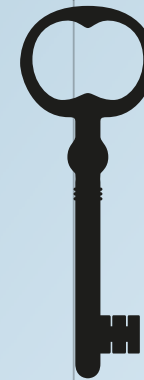
有公義的冠冕為我存留，就是按着公義審判的主到了那日要賜給我的。

提後
4:8



我們一生之中，有兩條莫失莫忘的寶貴鑰匙，其中一條是開啟天家之門。這條鑰匙必須與門的匙孔配合，否則無論你怎樣使勁，也無法把門打開。

現在，試找找哪一條鑰匙能開啟這道門：



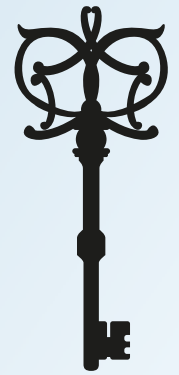
A



B



C



D

相信你一眼就看到答案是 A，其實，天國的鑰匙可能沒有特定的樣版，或者你手上每一條鑰匙都可以開啟天國的門，又或者人人手上的鑰匙都是錯的？

永生的確據

我們在世上確是客旅，期待有一天能進入永恆的家。這並非遙不可及的事，但你已獲得那條開啟天家之門的鑰匙嗎？你百分之百肯定自己已得到那條鑰匙？或者你只是半信半疑？甚至完全沒有把握？究竟是甚麼令你未能確定天堂之路呢？

- 我仍然常常犯罪。
- 我的親人還未信主。
- 我對耶穌的信心不足。
- 我與上帝的關係不夠親密。
- 我不清楚聖經怎麼說。
- 我不懂得抓緊上帝的應許。
- 其他原因：

那麼，我們怎麼肯定自己已獲得那條天家的鑰匙呢？聖經有這樣的應許：

「上帝愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不致滅亡，反得永生。」

約翰福音 3：16

「若口裏認耶穌為主，心裏信上帝叫他從死裏復活，就必得救。因為，人心裏相信就可以稱義，口裏承認就可以得救。」

羅馬書 10：9-10

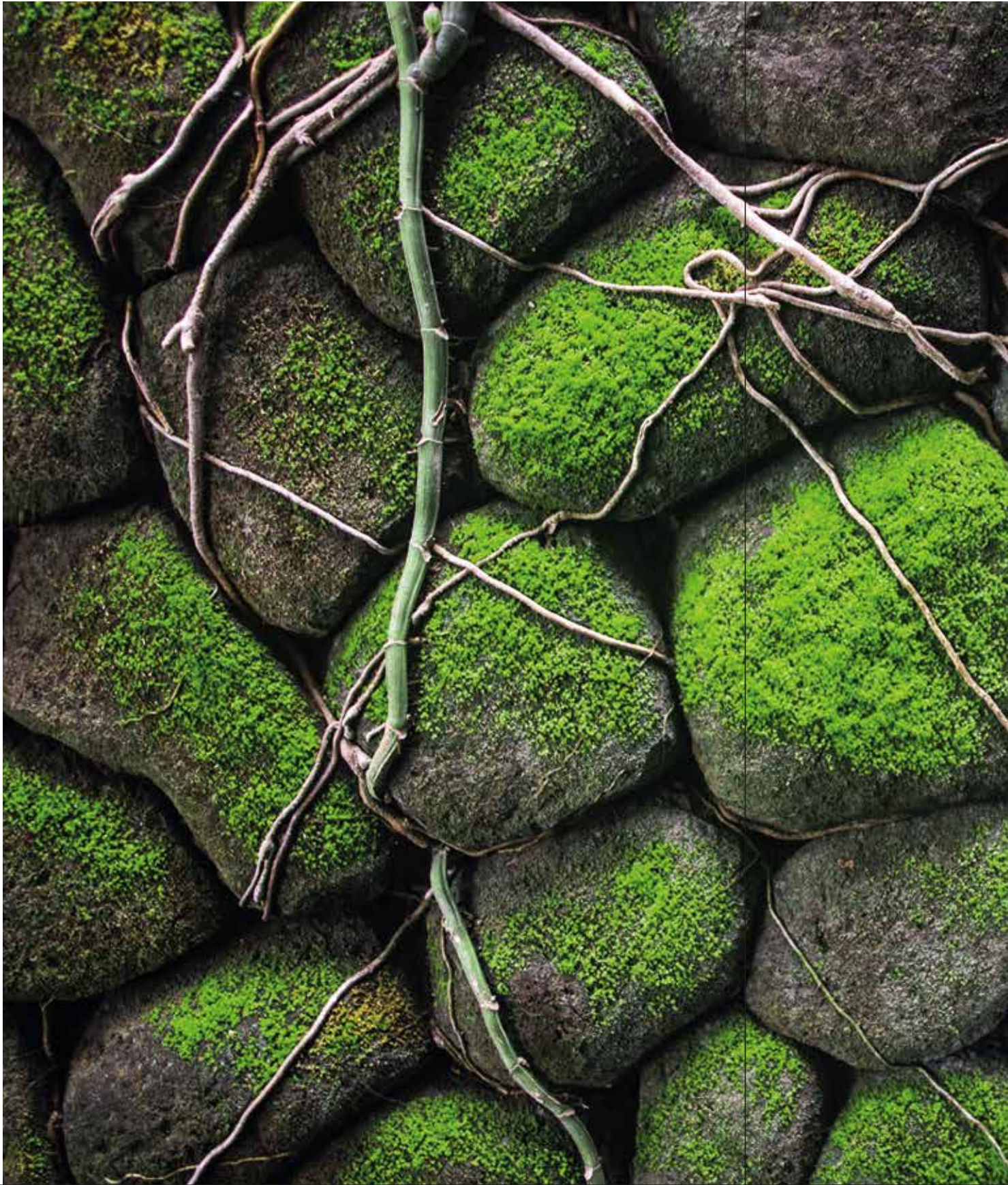
憑着這兩節經文，你若已接受耶穌基督為你的救主，你今生就可以擁有永生的確據。而且我們有聖靈與我們同在，成為我們能進入永恆生命的憑據：「我們在這帳棚裏歎息勞苦，並非願意脫下這個，乃是願意穿上那個，好叫這必死的被生命吞滅了。為此，培植我們的就是上帝，他又賜給我們聖靈作憑據。」（哥林多後書 5：4-5）

所以，信主的人不會對死亡感到恐懼，也不會迴避不談死亡，因為耶穌基督已經復活，戰勝死亡。這位親自勝過死亡，然後復活的耶穌說：「**復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活。**」（約翰福音 11：25）

上帝不但已賜給我們永生的盼望，亦為我們每一個屬祂的人在天堂預備了住處，正如耶穌對門徒說：「在我父的家裏有許多住處；若是沒有，我就早已告訴你們了。我去原是為你們預備地方去。我若去為你們預備了地方，就必再來接你們到我那裏去，我在哪裏，叫你們也在那裏。」（約翰福音 14：2-3）

我們不單知道我們死後會發生甚麼事情，並且知道我們死後是怎樣的一種永恆狀態。因此，我們一方面渴慕榮耀的將來，好比蝴蝶從幼蟲蛻變成蛹，渴慕破繭而出，成為美麗的蝴蝶；另一方面，我們把握在世的時機，努力事奉主。

對於將來與我們的上帝在天家相聚，你有甚麼準備呢？最基本的，莫過於注目天上的事，並且用心去謹記上帝給我們的應許，使我們更有力量在今天活出美好的人生。



I

剛強不畏懼

縱使在世遇上逆境，但我們若注目於將來永遠的榮耀，而非眼前的苦楚，如哥林多後書 4 章 17 節所說：「我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。」那麼，與永遠的榮耀相比，這些短暫的痛苦對我們的傷害無疑大大減少了。即使面對逆境，也能安然度過。



2

保持聖潔



約翰一書 5 章 18 節說：「我們知道凡從上帝生的，必不犯罪，從上帝生的，必保守自己，那惡者也就無法害他。」這是預備進入永恆的生命裏不可或缺的。「必不犯罪」的意思是「必不習慣犯罪」，或是「必不繼續不斷地犯罪」。我們無法靠自己保持聖潔，要過得勝的生活，惟有緊緊倚靠主！

多結生命的果子

詩篇 73 篇 26 節說：「我的肉體和我的心腸衰殘；但上帝是我心裏的力量，又是我的福分，直到永遠。」我們的身體雖然會隨着年紀而日漸衰殘，但上帝是我們內心的力量，使我們不斷成熟和更新，結滿生命的果子，其中包括與人分享救恩，領人歸向主。



追求不能壞的冠冕

「豈不知在場上賽跑的都跑，但得獎賞的只有一人？你們也當這樣跑，好叫你們得着獎賞。凡較力爭勝的，諸事都有節制，他們不過是要得能壞的冠冕；我們卻是要得不能壞的冠冕。」（哥林多前書 9：24-25）上帝對我們每一個人的人生方向和目標，都有祂獨特的計劃和心意，而我們就像訓練有素的運動員一樣，向着上帝為我們每個人的生命所定的方向和目標直奔。我們不要與人比較，也不要回頭望，並且除去阻礙我們達到目標的任何東西，例如我們心裏的憂慮、畏懼、懶惰、自私等等，只要忠心地完成上帝託付我們的事情。



願獻上黃金歲月

我們一方面積極地投入這人生的新階段，一方面認定有一個更美的家鄉為我們預備了。所以在毫無後顧之憂下，我們更有動力去將這一段黃金歲月獻給主使用！當我們常常注目於追求天上永恆的事，我們便甘願為了那更美的家鄉，而放下地上短暫的事物，甚至我們所嚮往的名譽、地位、錢財，或是豐富的物質享受。正如保羅說：「從此以後，有公義的冠冕為我存留」（提摩太後書 4：8），而那「公義的冠冕」，正是我們現在要努力追求的！

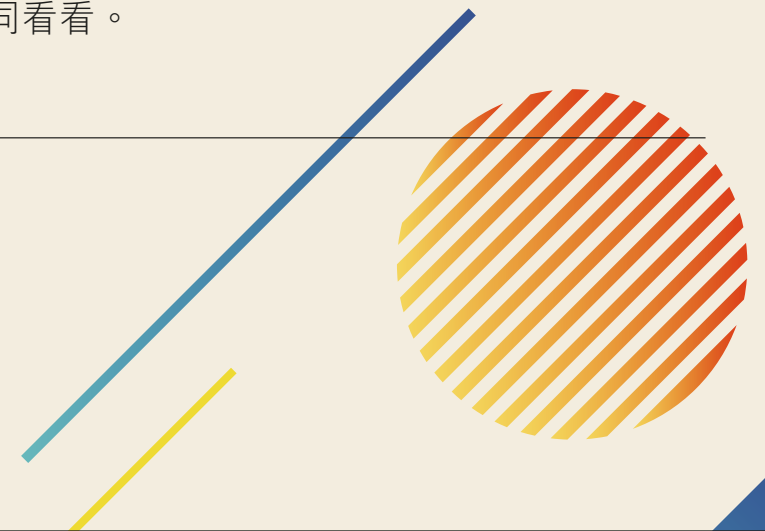
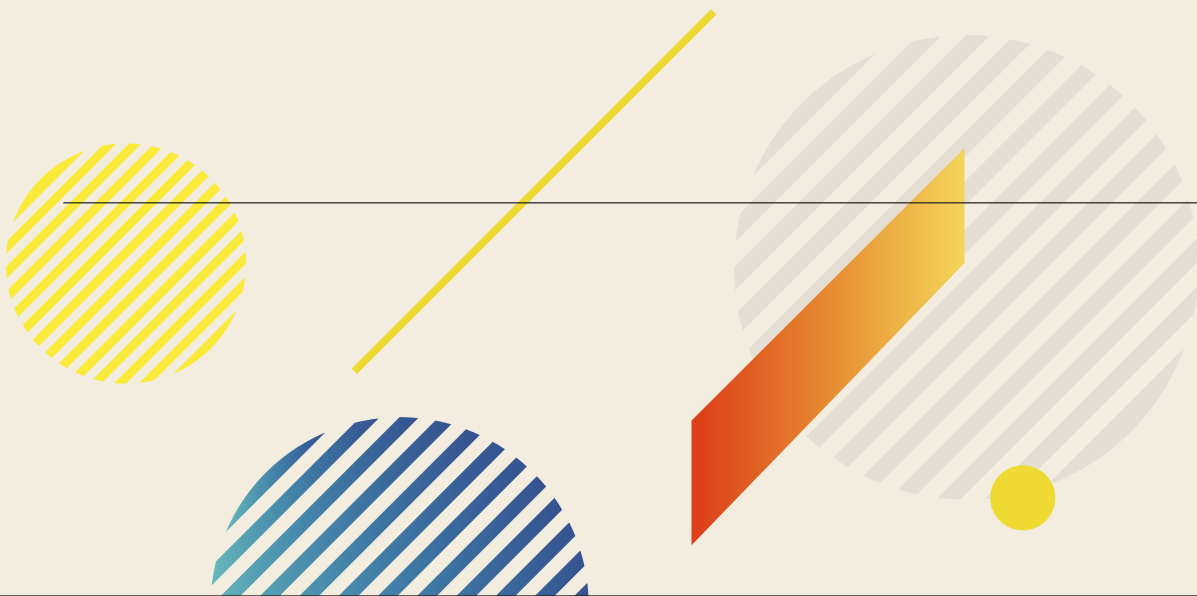


生命的傳承

生命的傳承是一個過程，當中需要互相不斷地加添一點色彩。例如嬰孩呱呱墮地時，像一張白紙，他在成長中的經歷、別人的提醒、知識的灌輸，都為他加上不同的顏色，使他的人生更添姿彩，成為一幅美麗的圖畫。我們的創造主一定喜歡繽紛的色彩：看看飛舞的蝴蝶、嬌豔的鮮花……你也可以為下一代添上不同的顏色，令他們的生命更加綻發美麗的光彩嗎？

對於生命的傳承，你還記得我們在這一章開始的時候，提到兩條寶貴的鑰匙嗎？一條是開啟天家之門，另一條就是開啟你在地上收藏多年的寶箱，當中累積了你這些年來寶貴的學識、經驗、修養、價值觀和屬靈生命的內涵；但這一條鑰匙是你不該抓着不放的，你要把它傳給後人。

上帝十分着重傳承。耶穌在世傳道的三年裏，一直以言行榜樣，教導祂的門徒認識真理，並囑咐他們把所領受的傳揚開去。所以，聖經不乏跨代傳承的楷模。當中給我們甚麼啟迪呢？讓我們一同看看。



領袖的傳承——摩西與約書亞

你對摩西的認識有多少？他的生平事蹟都記載於舊約聖經的出埃及記裏。摩西四十年來住在法老的王宮裏，接着的四十年在米甸的曠野放羊，到了八十歲的時候，上帝呼召他擔任領袖，帶領以色列人離開埃及。出埃及記 7 章 7 節說：「摩西、亞倫與法老說話的時候，摩西八十歲，亞倫八十三歲。」

結果，摩西帶着以色列人在曠野走了四十年。四十年後，摩西已經一百二十歲了。在申命記 31 章 2 節，摩西告訴以色列眾人說：「我現在一百二十歲了，不能照常出入；耶和華也曾對我說：『你必不得過這約旦河。』」摩西的生命走到了盡頭，但他還沒有完成上帝給他的使命，以色列人還沒有進入上帝所應許的迦南地。當摩西死了，誰來帶領以色列人呢？

以色列人正面對「領袖傳承」的問題，在他們的心目中，沒有其他人可以取代摩西的地位。可是，就在他們要過約旦河，預備進入迦南地的時候，摩西卻要釋去他在世上的勞苦，接下去該怎麼辦呢？每一個民族、每一個機構、每一個團契，其實都會遇到世代傳承的問題。世代的傳承若是順利，這個機構可能繼續興旺下去，甚至進一步發展、突破，超過本來的光景。反過來說，一旦交棒出了問題，就可能面臨萎縮、凋零的命運。當時的以色列民面對同樣的問題。

當我們讀到約書亞記時，發現上帝早有預備，祂在很早以前，已經為摩西預備了下一代的接班人。你在職場上或是事奉裏，也經歷這樣的傳承嗎？上帝已為你預備了接棒者嗎？只要我們在上帝面前順服下來，祂會走在我們前面，為我們預備和開路。

1. 摩西長期訓練約書亞

約書亞第一次在聖經中出現時，他是摩西的助手。聖經學者認為約書亞在跟隨摩西的時期，已顯出他具有軍事和領導的才幹。

出埃及記 17：9-10：摩西對約書亞說：「你為我們選出人來，出去和亞瑪力人爭戰。明天我手裏要拿着上帝的杖，站在山頂上。」於是約書亞照着摩西對他所說的話行，和亞瑪力人爭戰。摩西、亞倫，與戶珥都上了山頂。

出埃及記 33：10-11：眾百姓看見雲柱立在會幕門前，就都起來，各人在自己帳棚的門口下拜。耶和華與摩西面對面說話，好像人與朋友說話一般。摩西轉到營裏去，惟有他的幫手——一個少年人嫩的兒子約書亞不離開會幕。



這兩段經文顯出約書亞有甚麼優點？他對摩西的態度是怎樣？

2. 摩西為約書亞樹立信心的榜樣

約書亞一直以來都目睹以色列人向摩西諸多埋怨，但摩西憑着對上帝堅定不渝的信心，不斷引領他們走在當行的路上。這種耳濡目染，不知不覺堅立了約書亞對上帝的信心。所以，當十二個被派去窺探迦南地的探子回來後，其中十個探子發出令以色列人灰心喪膽的信息，只有約書亞和迦勒這兩個探子抱持一種充滿信心的態度。約書亞和迦勒對以色列全會眾說：「我們所窺探、經過之地是極美之地。耶和華若喜悅我們，就必將我們領進那地，把地賜給我們；那地原是流奶與蜜之地。」

民數記 14：7-8

3. 摩西堅立和勉勵約書亞

當摩西到了一百二十歲的時候，他知道自己快要離世，便按着上帝的吩咐，召了約書亞來，在以色列眾人面前對他說：「你當剛強壯膽！因為，你要和這百姓一同進入耶和華向他們列祖起誓應許所賜之地；你也要使他們承受那地為業。耶和華必在你前面行；他必與你同在，必不撇下你，也不丟棄你。不要懼怕，也不要驚惶。」

申命記 31：7-8

摩西在傳承他的責任與使命時，給約書亞一個清晰的目標：領百姓進入上帝所賜的應許之地。摩西並將他多年的領導心得傳授約書亞：讓上帝在你前面行，祂必帶領你，必不撇下你！



約書亞從摩西那裏學到甚麼？他又怎樣把所學的實踐出來？



摩西為何在以色列眾人面前說出這番話鼓勵約書亞，他的用意是甚麼？

4. 使命比方法重要

約書亞承擔了摩西傳下的責任和使命後，他靠着上帝所行的第一個神蹟，便是帶領以色列人過約旦河。約書亞對以色列人說：「看哪，普天下主的約櫃必在你們前頭過去，到約旦河裏，因此你們就知道在你們中間有永生上帝。」

約書亞記 3：10-11

還記得摩西怎樣帶領以色列人過紅海嗎？出埃及記 14 章 16 節記載摩西「舉手向海伸杖，把水分開」。這讓我們看到，新的領袖在帶領同一個群體時，也許會有新的目標與方向，甚至因應時代而採用新的方法。重要的是傳承使命和責任！



約書亞行神蹟，與摩西行神蹟的方法有何不同？這顯出方法重要，還是完成使命更重要呢？

父子的傳承——保羅與提摩太

提摩太在小亞細亞的路司得成長，父親是希臘人，母親是信主的猶太婦人。他自幼受祖母和母親的影響，熟讀舊約聖經。提摩太的名字第一次出現於使徒行傳第 16 章，那時正逢保羅第二次宣教旅程，來到提摩太的家鄉路司得，當時提摩太大約十八歲。保羅聽聞當地的信徒都稱讚他，便帶着他一起探訪各地教會。

在接下來的十多年裏，無論保羅往何處宣教，提摩太總是緊緊相隨。當保羅第一次被囚時，提摩太也在羅馬，因為他的名字在歌羅西書與腓利門書的卷首問安中，與保羅的名字並列。提摩太甚至也曾為福音而被關進監牢。當保羅獲釋後，提摩太繼續與保羅同行，堅固從前所建立的各教會。最後，保羅將提摩太留在以弗所，處理當地教會的問題，那時提摩太大約三十多歲。

保羅與提摩太的關係親如父子，保羅在提摩太前書，稱提摩太是他的「真兒子」（1：2）。在提摩太前書和後書這兩卷書中，保羅又重複地稱：「我兒提摩太」！保羅更常常語重心長、諄諄善誘地叮嚀提摩太甚麼是必須做的，甚麼是不可做的。

現在，請讀以下的提摩太後書 1 章 3 至 14 節，從保羅寫給提摩太的書信中，找出保羅常常為提摩太做甚麼，並且教導他甚麼。

3 我感謝上帝，就是我接續祖先用清潔的良心所事奉的上帝。祈禱的時候，不住的想念你，4 記念你的眼淚，晝夜切切地想要見你，好叫我滿心快樂。5 想到你心裏無偽之信，這信是先在你外祖母羅以和你母親友妮基心裏的，我深信也在你的心裏。6 為我提醒你，使你將上帝藉我按手所給你的恩賜再如火挑旺起來。7 因為上帝賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。8 你不要以給我們的主作見證為恥，也不要以我這為主被囚的為恥；總要按上帝的能力，與我為福音同受苦難。9 上帝救了我們，以聖召召我們，不是按我們的行為，乃是按他的旨意和恩典；這恩典是萬古之先，在基督耶穌裏賜給我們的，10 但如今藉着我們救主基督耶穌的顯現才表明出來了。他已經把死廢去，藉着福音，將不能壞的生命彰顯出來。11 我為這福音奉派作傳道的，作使徒，作師傅。12 為這緣故，我也受這些苦難。然而我不以為恥；因為知道我所信的是誰，也深信他能保全我所交付他的，直到那日。13 你從我聽的那純正話語的規模，要用在基督耶穌裏的信心和愛心，常常守着。14 從前所交託你的善道，你要靠着那住在我們裏面的聖靈牢牢地守着。

第 3 節：保羅為提摩太_____。

第 3 節：保羅為提摩太_____。

第 4 節：保羅_____提摩太，渴望_____，顯出他對提摩太柔情的關懷。

第 6 節：保羅鼓勵提摩太把上帝給他的恩賜再如火_____。這亦可理解為再次經歷聖靈的充滿和啟迪。

第 7 節：保羅鼓勵提摩太保持_____的心。

第 13 節：保羅提醒提摩太用在基督裏的信心和愛心，守着_____。

第 14 節：保羅提醒提摩太靠着住在我們裏面的聖靈，守着_____。

從這一段短短的經文裏，你能稍稍感受保羅對提摩太的提攜之恩、教導之情嗎？試想一想：在你家裏和周圍的後輩中，有沒有你可以扶掖的「約書亞」或「提摩太」呢？你願意把你現在鎖着的寶箱，以及開啟那寶箱的鑰匙，傳給你要傳承的人嗎？



總結

代代相傳·生生不息

生命的傳承從來都不容易，但在聖經中，摩西與約書亞，以及保羅與提摩太的傳承，給我們留下了美好的典範。我們也從聖經看到上帝其實已在我們當中揀選一些人，去延續祂賜給我們的異象、使命、工作，甚至我們的信仰，就如亞伯拉罕把他對上帝的信心傳給以撒，以撒傳給雅各，雅各傳給他的十二個子孫，即是後來以色列的十二個支派。藉着這樣的傳承，我們的教會、機構、家庭，便能夠生生不息地繼往開來。

現在，你也可以這樣建立你的年輕人：

1. 透過祈禱交託，在你的群體中，找出上帝所揀選有信心和使命的人。
2. 常常鼓勵他們，為他們禱告。
3. 以言教和身教去扶植他們，並作他們屬靈的導師。
4. 為他們樹立行事為人都以聖經為本的榜樣。
5. 給他們發揮的機會，在適當的時候給予適當的提點。
6. 授權給他們，並確立他們的權責。

但願我們都能在這人生階段裏，發放生命的光和熱，燃點周圍的人的生命，為後人留下榜樣與楷模，就如保羅所說：「你們該效法我，像我效法基督一樣。」（哥林多前書 11：1）

禱告

親愛的主，回望我的一生，當中曾經歷驚濤駭浪、百般危難，也曾經歷風平浪靜、平穩安舒；然而，無論是哪一種境況，我都在你的保守和看顧中度過，這是你的恩典，我感謝你！雖然外在的肉體日漸朽壞，但內在的生命卻日日更新，這是多麼寶貴的應許！懇求主賜我足夠的信心，把握這應許，按你的心意積極地過餘下的每一天。

求你也賜給我勇氣和智慧，並且為我安排合適的機會，能將我大半生的成敗得失，以及對人生的種種體驗，與不同的人分享，藉此勉勵和建立他們。最重要的，是我能把你的救恩，以及你多年來對我的恩情，向我的兒孫和周遭的朋輩傳講，使你得榮耀！

奉我主得勝的名祈求，阿們。

延伸行動

上文提到你在地上有一個寶箱，現打開來看一看，裏面有甚麼是你可以傳承下去的？請在下面的表裏，每項至少列出三樣。試一試吧！

在我過往的專業或工作崗位上，我可以傳給後人：

在我待人處事的品格和原則上，我可以傳給後人：

在我的人生經驗上，我可以傳給後人：

在我的事奉恩賜和態度上，我可以傳給後人：

在我的信仰生活上，我可以傳給後人：

現在，試從你的四周，想一想你可以把寶箱裏的東西傳給誰。例如：

在家裏，你可以傳給兒孫甚麼？

在你的親友中，有誰是你可以栽培的？

在昔日的同事中，有誰是可造之材？

在教會的事奉裏，有哪位弟兄姊妹可與你互相切磋，彼此勉勵，一同在主裏成長？



靜思與讚頌



來，追求那個「1」！

退休不是 0，而是 1：每日有主同行，可以為主做「一件事」！

讀完整本書後，相信你已明白需要放下：

- 過往種種不愉快的經歷
- 已蒙主饒恕的一切過失
- 一些不討主喜悅的性格和態度
- 對未來生活的憂慮與恐懼

同時你要努力抓緊：

- 上帝應許在今世對你的引領和幫助
- 上帝在這人生的新階段給你的目標和夢想
- 對永恆生命的確實把握
- 與人分享人生經驗，作生命傳承的機會

此外，在這黃金歲月裏，除了牢牢抓着永生的確據，並且把你累積多年的寶貴學識、經驗、修養、價值觀和屬靈生命的內涵傳遞下去之外，你還可以接受上帝的邀請，起來事奉祂！無論在家中、教會裏、朋輩間，或是社區裏，都可以找到你為上帝做的「一件事」。

結語

你可以做甚麼？

在家裏：

- 關心身邊的家人
- 常為家人禱告
- 以身教去感染家人，為主作見證

在教會：

- 培養自己的屬靈生命，更多親近主
- 努力學習聖經，並遵行聖經的教導
- 積極參與教會事奉，尋找合適的事奉機會

在社群：

- 關心四周的親友，向他們作見證
- 探訪有需要的人，例如獨居者、病患者
- 參與義務工作，例如在社會福利機構或基督教福音機構當義工
- 或加入 EveryONE Press 的義工行列，我們的工作有：布偶宣教事工、英語教材製作、資料搜集（查詢請致電：9534 7768）

你還想到可以做甚麼呢？

耶穌說：「無論何人，因為門徒的名，只把一杯涼水給這小子裏的一個喝，我實在告訴你們，這人不能不得賞賜。」

馬太福音 10：42

轉瞬間，卸下神學院的職責不覺八載，時光過得真快。這幾年來，一直享受退休的生活，現今蒙邀執筆一談退休後的情況，在此分享一些純粹是個人的感受、反思與體會。

退休後可有失落感？

曾有人好意提醒我：「退休時會有一種強烈的失落感。」一旦不再繼續做慣常的工作，且讓位給別人，當然有點「失落」，我想這是正常的。如果工作就是生命的一切，這種失落感必然更大。退休的日子始終會臨到，能工作直到退休是恩典，因為不是必然的。當我接受董事會新一屆的委任時，知道任滿後便接近退休年齡，因此清楚表明這是最後一任，而董事會亦開始物色繼任人選的過程。日子到了，順利交接。退休前有了心理上的準備，失落感就比較輕，很快經歷了這個階段，不停留在失落之中。我學了「放手」的功課，心中知道上帝交託給我在神學院的工作已經結束，我亦完成任務，懷着安舒的心境，進入人生另一個階段。

想起聖經說：「大衛在世的時候遵行了上帝的旨意，就睡了。」經文可譯作：「大衛按上帝的旨意服事了他那一世代的人就睡了。」（使徒行傳 13：36）對我來說，服事了我這一世代的人，就應離開了。擔任神學院這個職位十八年，已經夠長了，甚至是太長了。雖然我曾參與創立這所神學院，但學院不是我的，是屬於上帝的，在其中事奉這麼多年是恩典，只有滿足和感謝。

退休的適應：身份

退休後我是誰？有甚麼身份？一般來說，身份與工作和職位有關，沒有工作和職位，自己是甚麼呢？過去四十年，接受別人不同的稱呼：博士、主任、講師、教授、院長、牧師等，現今見到校友，還有人問：稱呼你院長好，還是牧師好？其實這都不重要，最要緊是自己知道是誰。最寶貴的身份莫過於蒙恩成為上帝的兒女，不在乎我作了甚麼；最尊貴的身份是蒙召作上帝的僕人，不論我的職位是甚麼。退休後這兩方面都沒有改變，仍然享受親近上帝的福分，珍惜上帝所賜服事的機會。年輕時候如此，上了年紀退休後也如此：為主而活，一生事主。

退休的適應：改變

退休是一種改變。當然主要是工作方式上的改變，但亦帶來生活方式的改變，從個人影響到配偶及家人。退休後不必按時上班下班，不必主持或出席會議（很多時候是冗長的會議），不必為學院籌款，不必處理複雜的人事問題等等。反過來，時間掌握在自己手中，隨意安排，做自己喜歡做的事。別人知道你退休了，以為你一定有很多時間，紛紛來找你做這個做那個，不少還是義務性質的，所以說「退休後比退休前更忙」就是這個意思。退休後要學說「不」，不擅長的工作固然不該答應，就算是駕輕就熟的也要好好考慮才決定。不隨便接受邀請，不是不關心上帝的工作，不是貪圖逸樂，而是覺得應當由年輕的同工承擔責任，不一定需要我的參與。退休後，要在事奉上學習如何作適當的取捨。

附錄

周 永健

退休感言點滴

退休的煩惱

退休後的一個煩惱就是再沒有辦公室，再沒有秘書或助理。本來不再辦公，何需辦公室？但習慣了在辦公室工作，沒有工作的空間是難以適應的。問題不止於此，還有如何處置在書架上放滿的書，實在是頭痛的事。學院資源有限，地方不敷，不提供辦公室給離職者是理所當然，不管是誰。但一旦要收拾東西離開，除了傷感外，還有點徬徨。搬離辦公室需一段時間分階段進行，幸好有幹事同工和多位校友幫忙，把數十個紙盒的書和雜物搬回家中存放，然後慢慢整理。退休後習慣在家中做事，美其名為 home office。從前書信往來、安排會議、聯絡別人等，都由秘書或助理代勞，現在凡事都要親力親為。這個適應不算太難，自從電郵普及之後，多年來公事和私事要與外界通信，都是自己操作，不假手於人，因此可以應付得來。擔任了教會的顧問牧師後，教會安排了一個辦公室，雖然不是天天回去，但有需要時總算有棲身之所、會客之處。

退休後更忙嗎？

有人預告說：「你退休之後，會比退休之前更忙。」這大概是過來人的經驗之談，但亦在乎個別的情況，不能一概而論。不少人確是退而不休，更有人不退不休，從一份全職轉到另一份全職，或是身兼數職。背後原因可以理解，有些身體健壯，仍能擔起重任，有些是基於經濟需要，有些則是不能停下來，因為工作就是他的生命。對我來說，退休前不算很忙，因此退休後不可能更忙。

我沒有刻意去找工作來打發時間。離職那一年，有一間相熟的教會邀請我擔任顧問牧師，當時教會沒有主任牧師，希望我協助執事會物色一位合適的堂主任。這是上帝奇妙的預備和安排，讓我有機會在堂會服事，一年後主任牧師上任，我的顧問角色主要是參與教牧團隊會議、主日講道、提供意見等，但不需處理會務人事等事宜，所以並不忙。

退休後保持健康

要享受退休生活，除了自由自在，時間在自己掌握之中外，還需有健康，否則不能活得安舒，更不用談出外旅遊。上了年紀，身體總有點毛病，如血壓高、膽固醇和血糖偏高等問題，似乎都是普遍的現象。退休前工作為首，較易忽略健康，退休後自然會多照顧身體。數年前無意中發現有血管阻塞，做了俗稱「通波仔」的手術，放入三個支架。這事對我來說毫無預兆，亦沒有感覺不適，朋友們說危險就在於此，幸好及時發現，否則後果可能嚴重。對此心中惟有感恩。除了足球外，我沒有球類如網球、籃球、高爾夫球等的嗜好，也不大喜歡到健身室，現今希望保持一星期游泳兩次，總算有點運動，同時留意體重，小心飲食便是。

總的來說，這幾年的退休生活可說是愉快的、寫意的、充實的、豐盛的。

周永健牧師現為香港中國神學研究院榮休院長、九龍塘中華宣道會顧問牧師。
蒙允許刊載此文。

EveryONE Press 的使命就是藉着文字和生活經歷，鼓勵讀者發放正能量。靠着上帝在聖經中留給我們的應許和教導，我們可以有勇氣去改變舊日的生活習慣、思想模式；而且懷着信心展開新一頁，讓人看見我們充滿姿彩的新生命和新生活！

EveryONE Press的每一項出版，都結集了各方不同恩賜的專業人員獻上的每一分力量！我們有撰稿的、審稿的、編輯的、設計的，更令人意想不到的，還有在音樂和攝影方面的專才，以致這本書能超越印刷的限制，不單以文字和圖畫向您傳達信息，還以音樂和影像帶您進入一個安靜、默想的空間，讓您在主裏重新得力，並且找到使您勇敢向前的使命和力量！

我們深盼《退休 +01》不僅鼓勵您在未來的日子活出更美好的人生，更邀請您在這段黃金歲月裏，編寫您自己精彩的生命故事.....當中充滿了您所愛的人，也記下許多真摯動人的情，最重要是主耶穌在與您同行的這條路上留下的足印！您可以把這一個個美好的故事與身邊的人分享，也可以透過電郵傳給我們，與我們分享，讓更多人一同讚美主，並為您獻上感恩！

我們也是屬於大家的一間出版社！在文字事工正處於低谷之際，我們仍堅守我們的使命：藉文字觸動生命、連繫心靈。感謝主！本書得以出版，實在有賴各位弟兄姊妹奉獻支持。我們將會陸續出版這個系列的書籍，其中包括生命的見證、事奉的裝備.....藉此燃亮更多的同路人，一起為上帝的國打拼！盼望您也參與其中，以金錢和禱告支持我們，使滿載生命信息的書籍能夠廣傳開去。

在此更邀請您對我們的事工給予寶貴的意見，或提供創新的出版點子，讓我們跳出框框，感染我們身邊最關心的人！若想更多了解我們的工作，請瀏覽我們的網頁 (www.everyonepress.org) 或 Facebook 專頁 (@everyonepress)。

EveryONE Press 的使命

The logo for EveryONE Press features the word "EVERY" in a bold, black, sans-serif font. Below it, "ONE" is written in a larger, bold, black, sans-serif font. At the bottom, "press" is written in a smaller, black, cursive script font.

奉獻支持

(奉獻港幣 100 元或以上，憑本機構的收據可在港申請扣稅)

1. 郵寄支票：請把劃線支票（抬頭“Everyone Press Limited”）
郵寄至：香港九龍官塘巧明街 117 號港貿中心二樓 202 室
EveryONE Press Limited（並提供奉獻者姓名、電話、電郵地址
及住址，方便聯絡及寄回收據）。
2. 銀行存款：可直接存款 / 支票 / 匯票至本會匯豐銀行戶口
817-859317-838，並請把銀行收條 whatsapp 至 9534 7768，
或電郵至 info@everyonepress.org（請提供奉獻者姓名、電話、
電郵地址及住址，方便聯絡及寄回收據）。
3. 以 PayPal 付款：本機構已委託 PayPal（貝寶）公司代辦網上
信用卡收款事宜，簡單易用，保障個人私隱不會外洩。

請登入網頁

以 PayPal 捐款：



我只有~~一~~件事，就是忘記背後，努力面前的，向着標竿直跑，要得上帝在基督耶穌裏從上面召我來得的獎賞。

齊來展開一段精彩的人生，從0到1：

腓立比書
3：13-14

全書沒有長篇大論，沒有引經據典，而是以簡易的編排，引發讀者的思想，為不可多得同類著作。特此專誠推介。

李炳光牧師

這本書結合了社會學和心理學的見解，加上聖經人物的個案評述與人生體驗，為退休人士提供了後顧前瞻的思考題材。

周永健牧師



產品編號：EP003

定價：HK\$ 68