

主題：戀上今生

目標：認識並在主裡戀上今生。

經文：詩七一 17-18（其餘經文見內文）

### 主日信息綱要

前言：《戀上今生》是日本作家曾野綾子在 81 歲時寫的自傳。2026 年台灣將進入「超高齡社會」，每 5 人中即有一位超過 65 歲的長者；如何「長壽」（健康終老）而不是「殘壽」（臨終臥床多年）值得我們關注。

一、回顧一生（詩七一 5-8）：本詩作者的人生選擇常與他人不同，但堅持走在神的心意裡，信靠神的恩典。

1. 人生有不同的季節：Eric Erikson 的發展理論顯示：從「嬰孩早期」直到「成人晚期」，不同的人生階段有不同的發展項目與人生任務。另一學者 Levison 則指出，人生有多次的「轉換期」（不穩定、變動，如：離開家去讀大學），唯有接納並善用轉換期，才能進入下一階段的穩定期。

2. 人生的幾個重要目標：人在一生中尋找、追求的目標有：A. 找到自己、B. 建立關係、C. 完成任務（家庭的任務、事業的任務）。55-60 歲通常是人生的人脈、工作可全力發揮的最高峰，60-65 歲後則更看重永恆的價值、追求和解的關係，想對社會做最後的貢獻；因此許多人透過寫自傳整理自己的人生，與自己和解、與人和解、與上帝和解。

二、感恩一生（詩七一 13-16、21-24）：回顧一生讓人生發感恩的心，充滿「讚美、述說、提說、稱頌」；因基督徒的人生無論順逆，回想起來都充滿感恩，看見上帝確實照顧我們的一生。人生任務除了家庭及事業外，中年期擁有的資源、人脈，以及更高的眼光，應當善用這些資產來發揮影響力。等到晚年回顧時，在寬廣的視野中看見上帝在人生中調度萬有、成就一切，就能真正從心中湧出感恩之心。

三、事奉一生（詩七一 17-18）：老年成人的特徵，是想要對社會做最後的貢獻，因此將有限的時間、體力用在刀口上，做最關鍵的事情。因老年人的活動力和智力有年年增高的趨勢，日本老年學會重新定義老年，以 65-74 歲為「初老」、75-89 歲為「中老」、90 歲以上為「高老」，對老年的重新定義使人們更看重包含安全、健康、參與、數位賦能 4 大支柱的 AA（Active Aging，活躍的高齡）。老年雖難免經歷病痛，但困頓的人生更使人知道如何管理自己的苦難，且專注於感恩曾活過的日子；因此當在人生最終的篇章做神忠心的管家，繼續在自己所處的苦難中做見證，以此「指示下代」。

四、盼望一生（詩七一 9；賽四六 4）：《高年級的理想姿態》一書作者和田秀樹認為，除了做智慧的老人、品味的老人，更需要成為有趣的老人。即使我們依循「藍區」的養生法（包括：1. 自然運動、2. 人生目標明確、3. 調整步伐、4. 只吃 80%、5. 適應植物性飲食、6. 適量葡萄酒、7. 心靈歸屬、8. 親愛的人擺第一、9. 在對的團體中），卻也不能完全避免老年可能會失智的風險，需要更加涉獵失智關顧的資訊（如：瑞智出版的三本書，《咖啡香中遇見愛》、《恩典依舊》、《盼望永存》均提到：記憶會消失，靈魂卻仍然存在）。古倫神父認為在生命終點前，我們應藉著屈膝於上帝面前來與死亡對話，因主耶穌已為我們賜下生命的道路（詩十六 9-11）、父家的居所（約十四 1-3），以及天上的房屋和聖靈的憑據（林後五 1-8）。我們在發展到最成熟時離開世界，是為了在永恆中生活，用最成熟的樣式在神面前交帳（林後五 9、太二五 23）。

結語：願神如同賜給摩西的恩典（申三四 7），在你我的健康、財富、關係及影響方面都賜下剛剛好的恩典；使我們戀上今生，也在恩典中回顧、感恩、事奉、盼望一生。

### 主日信息討論題目（30 分鐘）

經文尋寶：個人先默想主日信息及經文的一個重點（自我年幼時……直到如今……）。

問題一：請分享——迎向（或正經歷）老年，個人有何感受或預備？（10）

問題二：從主日信息及經文分享——回顧一生，個人最感恩的是哪個人生階段？而為了在人生終點不遺憾，個人現在還想做些什麼？（15）

### 回應（10 分鐘）

回應一：在小組中分享——主日信息對個人有何提醒或啟發？彼此代禱，求神祝福在今生的關係、事奉、影響力上，隨著人生季節逐漸成熟，最終也完美謝幕。

回應二：小組長以敬畏神的心，宣讀詩七一 17-18，詩十六 10-11；林後五 9；祝福全組戀上、感恩今生，在事奉與盼望中，將最美好的自己獻給這世代，也獻給神。

### 金句背誦 詩七一 17-18，詩十六 10-11；林後五 9

◎本材料是根據喬美倫教師證道編寫。◎版權為牧養支援處教育訓練部所有。



# 藍火代禱信

2024/5/19-2024/5/25

## 一. 先知性領受及禱告

**領受：**一個人背著竹簍、拿著夾子，在地上找他要的東西，然後就夾起來往後放進竹簍，但因為竹簍的底部破洞，所以他不管他裝了多少東西，都沿路掉光了。

**禱告對象：**常專注在自己有沒有得到、事情能否成就的人。

**禱告：**有時候我們專注在擁有，想要拿更多自己想要的東西，但若我們沒辦法先成為好的管理者，就如同破掉的竹簍，沒辦法承接住神所交付的；神不要我們專注在做擁有者，而是能否成為祂能託付的好管理者，哥林多前書 4 章 1-2 節說神在尋找祂能託付奧秘且值得信賴的人，求主幫助我們不再看我們能得到多少，而是將神放在我們手中的發揮極致。主求祢來改變我的眼光和心思，除去我雇工的心，不再用我自己狹隘的眼光去看所擁有的，而是用屬天的眼光，充分發揮祢已賜給我的，使我學習成為好的管理者，而當我成為越成熟的管理者，祢也越能信賴我、將更多資源託付與我。

## 二. 為小組

為兄姊孩子不受腸病毒侵擾禱告。國內腸病毒疫情再升溫，創近 10 年新高，上週近 1.8 萬人就診，全台近一個月內已破 500 班停課，疾管署推估疫情將於六月達到高峰。求主保護兄姊孩子及班級孩子都有好的抵抗力與防護力，保守全台腸病毒疫情得到控制不傳播，染病幼兒孩童迅速痊癒、不致重症，停課學童與家長也能妥善安排配套，耶穌的寶血潔淨、遮蓋，使大人小孩都能平安健康地度過腸病毒流行期。

## 三. 為教會

為教會學生與兒童事工服事徵召「祝福下一代」禱告。在 21 天禁食禱告中神呼召青年世代興起，回應拿細耳人的呼召，從這世界分別為聖跟隨神，教會正在徵召一群能一起投入學生與兒童事工的人。求神親自興起許多屬靈的教練，有志服事神和人，能夠成為下一個世代的祝福和幫助，在靈命上成為他們的引導，使神的家成為屬靈的拿細耳家庭，不同世代的拿細耳人有美好的生命傳承。

## 四. 為國家

為 5/20 中華民國第十六任總統賴清德、副總統蕭美琴及新內閣官員團隊就任祝福禱告。求主賜福新任的執政掌權者得著敬畏耶和華上帝的心，能夠敬虔端正，並以智慧來制定長治久安的政策，帶領人民安居樂業，國家進入神所應許的命定。興起神兒女持續為在位者治理代求，為國平安守望。

## 五. 為列國

5/19 為「聖靈降臨節」，這是全球教會起來呼求聖靈大澆灌，進入復興大收割的時刻！求主興起全球教會歡迎並接待聖靈同在與運行，修平教會崎嶇之地，打破一切攔阻聖靈的銅門，砍斷宗教框架的鐵門。求聖靈打開全球教會福音豐收的門，彰顯神的愛，滿有聖靈能力為耶穌作見證(參徒 1:8)，開啟教會的眼光，知道如何門訓各行各業的聖徒，讓聖靈的工作不受任何限制，復興浪潮席捲全地。