



當跑的路 – 長者篇

2021年9月25、26日

關於長者 – 定義、資料

長者 (Elderly)	65+ (有些用60+)
老人 (Old)	80+
近來老 (Recent Old)	活躍，正常活動，不需支援
老 (Old)	工作有難度，活動能力減退
很老 (Very Old)	工作有難度，在家，或受照顧

	2000	2050
65歲以上	6.9%	16.4%
80歲以上	1.9%	42%
100歲以上		2,200,000人 (135,000人 : 1988年 , 16.3倍)

World Health Organization. (2001). Men, ageing and health : achieving health across the life span. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/66941>

詩篇71：15-18

15 我的口終日要述說你的公義和你的救恩，因我不計其數。

16 我要來說主耶和華大能的事，我單要提說你的公義。

17 神啊，自我年幼時，你就教訓我；直到如今，我傳揚你奇妙的作為。

18 神啊，我到年老髮白的時候，求你不要離棄我！

等我將你的能力指示下代，將你的大能指示後世的人。

詩篇71：15-18

15 我的口終日要述說你的公義和你的救恩，因我不計其數。

16 我要來說主耶和華大能的事，我單要提說你的公義。

詩篇71：15-18

15 我的口終日要述說你的公義和你的救恩，因我不計其數。

16 我要來說主耶和華大能的事，我單要提說你的公義。

17 神啊，自我年幼時，你就教訓我；直到如今，我傳揚你奇妙的作為。

18 神啊，我到年老髮白的時候，求你不要離棄我！

等我將你的能力指示下代，將你的大能指示後世的人。

長者（身、心、社、靈）

➤ 身體

➤ 多做運動，來去自如

➤ 佳美的腳踪： 7 那報佳音、傳平安、報好信、傳救恩的，對錫安說：“你的神作王了！” 這人的腳登山何等佳美！（賽52：7）

➤ 心理：心意更新，接受。 。 。 講故事。 。

➤ 社會、靈性

後輩（所有人）

➤ 認定地上的父母、長者

- 你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要**認定他**。 。 。 （箴3：5-8）

➤ 關懷身邊的長者

- 個人（小組）目標。探訪？家長帶頭？
- 15 若沒有奉差遣，怎能傳道呢？如經上所記：
“報福音傳喜信的人，他們的腳蹤何等佳美！”（羅10：15）



當跑的路

- 孩童：越野賽
- 成人：心意更新而變化
- 長者：
 - 教導、傳承
 - Carl Rogers: Growing old....
 - Old and growing.

心意更新而變化

1 所以，弟兄們，我以上帝的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是上帝所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。

2 不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意。

（羅12：1-2）