



陪長者快樂度晚年

美國前總統卡特（Jimmy Carter）著有 *The Virtues of Aging*（老年的美德）一書，指出長者不是消極的等死，而是積極的珍惜上天所賜的每一天，好好的生活，享受人生不同階段。卡特說老人家可以做的事情不少，包括垂釣、散步、閱讀、約會朋友、撰寫自傳、廚藝，其中最大的秘訣是樂在其中。

快樂令人長壽？一般人是這樣相信，也有一定的道理。長壽令人快樂？有人如此相信，但世上又有太多長壽而鬱鬱終老的人。長壽而不快樂，長壽恐怕只是折磨。長壽而快樂，則是福中之福，令人羨慕不已。但長壽的真正秘訣，始終仍是一個謎。

英國《獨立報》引述多項科學研究指出，長壽的秘訣的確跟快樂而簡單的生活方式有一定關係。研究指出長壽有八大因素：（一）冷靜，避免長期受壓，壓力會令人減壽三至四年；（二）婚姻，並維持良好的夫妻關係，能額外增加五年壽命；（三）飼養寵物，小至一頭貓或一尾金魚也可；（四）上大學進修；（五）樂觀面對步入老年，不感畏懼，可添壽七年；（六）避免住在鄰近公路和人烟稠密的地區，否則減壽二年半；（七）停吃垃圾食物，不吸煙，避免癡肥，否則合共減壽十九年；（八）多結交朋友。

這些因素都很正面，但奇妙的是香港人看來頗缺乏這些生活質素，而且我們又比世界其他國家的人長壽。最近一項調查顯示，香港人在世界長壽排行榜上竟然名列第二，女性的平均壽歲是85歲，僅次於日本（85.3歲），

優勝於瑞士、法國、澳洲等；香港男性的平均壽歲接近80歲，僅次於冰島，優於日本、澳洲和瑞士。論生活質素，如工作壓力、婚姻狀況、生活環境和空氣條件、餘暇生活、飲食習慣等，香港人都比不上歐美發達國家，但香港人又竟然比這些國家的人長壽，令人嘖嘖稱奇。

基督教信仰看長壽是神所賜的福氣，但最重要、最值得嚮往的不是長壽本身，而是享受長壽時，得蒙神所賜的平安喜樂。詩人如此禱告說：「神啊，我到年老髮白的時候，求祢不要離棄我，等我將祢的能力指示下一代，將祢的大能指示後世的人。」（詩七十一：18）

如果你家中有長者，要把握機會陪伴他們走過人生的晚程，首要是尊重和明白他們，做他們的朋友，願意聆聽他們、了解他們，對他們的事（包括往事、心事）有興趣。其次就是多陪伴他們，一起吃飯，一起逛公園，以至在家中坐在一起（當他們身體軟弱，不能夠外出時）。倘若他們已經信主，你可和他們一起唱唱聖詩，背背金句，或者用聖經的話語鼓勵和祝福他們。若他們未認識耶穌，也切忌喋喋不休地向他們「洗腦」，而是活出如耶穌對母親馬利亞般的孝愛，溫柔良善的對待他們，並多為他們禱告。

長壽的秘訣看來仍是一個謎。但與其追求長壽，不如活好每一天，讓有生之年日都是耶和華所定的日子，在其中歡喜快樂，活得璀璨。

吳思源

郭晉安 歐倩怡

快樂家中尋

劇集之引人入勝，在於峰迴路轉的劇情，而人生之幸福，在於享受平淡的快樂，活在當下。郭晉安1986年入行拍劇，2002年憑《戇夫成龍》阿旺一角為人熟知，至今仍是當家小生。藝人的生涯不免跌宕，然而郭晉安相信一切上帝早有預備，如今他所享受的，是濃濃的親情，平淡的家庭樂。

文 | 曾健霏

圖 | 王婉薇、受訪者提供

追尋簡單的快樂

訪問當天，郭晉安與太太歐倩怡一身黑白配搭，襯出活力，也襯出恩愛的夫妻相。二人婚後生下一子一女，一家四口樂也融融。同是藝人的倩怡淡出娛樂圈，主力照顧孩子，而安仔也為了家庭，放棄北上發展的機會，把握時間陪伴子女，因為「生怕錯失了子女成長的時光」。藝人生活忙碌，如何兼顧家庭？安仔思索著說：「藝人確實可以很忙碌，但也有很多事是你控制的，那要看你的快樂在哪裡，有些人認為他的快樂是建立在事業上，那就和我很不一樣。當有了下一代後，我就感受到，原來我的快樂是在家庭裡面。娛樂圈只是我謀生的地方，只要能賺取生活所需，就夠了。」一副有家萬事足的神態。

相對安仔的快樂，倩怡的快樂來得更簡單，當年唱卡通片《櫻桃小丸子》主題曲走紅的她，仍是一貫的樂天，她的滿足和快樂是在此時此刻。「我並沒有特別喜歡家庭、事業，或學業，我那一刻在做什麼，我就享受那一刻。比如現在做訪問我很享受，感到很開心、很雀躍，做完訪問要接孩子，到那一刻我也會很享受。」一副理所當然的語氣。

小丸子的心事

就像小丸子一樣，倩怡也有她的心事，當年中五畢業加入娛樂圈後就沒有繼續學業，讀書遂成為她的心結。成為全職媽媽後，倩怡決心重拾課本。安仔微笑說：「我很欣賞她，她會尋找一些曾經失去的東西，她會面對它，不會逃避。」

倩怡悠遊自在地讀書，安仔也樂得讓太太做自己喜歡的事。「她很能夠活在當下，是一個很幸福的人。而作為老公，她的幸福就是我的幸福。家人開心，然後我才知道我的存活是多麼實在。」倚在身旁的倩怡不時露出燦爛笑容，那是被寵愛的女人，流露的幸福、溫馨，和自豪。

安仔補充說：「不過我會成日『激』她」（倩怡學著安仔的語氣說：「讀咁多書做咩啫！」），我覺得這是一個情趣，難道我還要在旁邊（故作溫柔地）說『俾心機，加油啊！』，我這麼說你也會覺得假啦！」二人大笑。

原生家庭：從分裂到和好

相比安仔現在的家庭生活，他的童年並不快樂。安仔排行第九，兄弟姐妹性格各異，擠在狹窄的居住環境中，爭執不斷。長大後，兄弟姐妹關係疏離，直至六七年前，才再次重聚。「我有個姐姐，把分散了近二十年的兄弟姐妹聚集起





來，所憑的就是基督教信仰。」原來是姐姐信耶穌後，決心凝聚四分五裂的家庭，於是牽頭聯絡大家。與此同時，幾個家庭成員不約而同接觸基督教，如今幾乎全家信主。

講到家人和好的過程，有一幕深深印在安仔心中。「有一天我姐姐把所有家人盡量聚集在一個房間裡，讓大家面對面把心底話講出來。如果小時候有誰打過你，虧欠過你，一直烙印在你心裡，你就走到他面前跟他講。」可以想像這需要莫大的勇氣！「當大家坦白地把過去的事情像倒污水一樣全倒出來，再注入新的元素，有神在當中，自此一家人無話不說，一呼百應。」

安仔感嘆道：「這是一個神蹟！」。因著這些經歷，安仔很重視自己的家庭，他帶兒子上教會，一起看聖經，希望建立一個以神為中心、彼此相愛的家庭，而且代代相傳。「我要把耶穌的教導傳給他，然後他可以把這本說明書（聖經）傳給他的下一代，告訴他活在世上的真正意義就在這裡。」

信心交託，安度人生

二十多年的演藝生涯，安仔曾經患得患失，然而最迷失的，卻是在他憑阿旺一角登上事業高峰，名氣最旺、獲獎最多的時候。「多年來我在娛樂圈營營役役，努力想得到的金錢、地位、獎項、知名度，一下子都得到了，那我還要做些什麼呢？」

安仔笑說當時懷疑自己是否有自毀傾向。「好在神把我帶回家，倩怡信主後，我也信主了。」

回顧成長的歷程，安仔相信一切事的背後，自有神的安排，所以只要盡自己的責任做好準備，其餘的就交託給神，不必顧慮。這就是他面對過山車般的藝人生活，仍能處之泰然的秘訣。「當然我也會凡事做最好的準備，有最壞的打算，但未到最壞那步，就不用煩惱。我今天仍然有一個幸福的家庭作我的支柱，我的生活是最開心的，那就夠了。」



裡外更新 開拓美麗新天地

「真証傳播」與「觸動輔導中心」於三至四月間合辦《姊妹·人生·下半場》講座，分別以「人際篇」、「個人篇」及「離婚？再婚？」為題，由「觸動輔導中心」性治療及家庭治療總監程翠雲主講，剖析姊妹人生下半場所面對之處境和疑惑，為她們打氣，發揮正能量。我們特此訪問程翠雲並簡介講座內容。

文 | 麥妙芳

圖 | 王婉薇



半邊天空下的隱憂

女性在現代社會早已撐起半邊天！可是，同時亦要面對生活、家庭及工作的各種張力而致身心困倦。作為女性，妳與男朋友、丈夫不時會發生言語衝突或冷戰嗎？妳的家庭曾出現與父母或是婆媳角力的情況嗎？妳常會不肯定自己的價值，或是欠缺生活方向嗎？婚姻有沒有出現危機，又或是在考慮再婚嗎？總體而言，個人期望與現實境況常有很大的落差！相信不少婦女都會反思：我的人生下半場，還有出路嗎？

「觸動輔導中心」性治療及家庭治療總監程翠雲，從事戀愛、婚姻輔導及家庭教育工作多年，所接觸的婦女，普遍對現況「好不滿足」，尤其是那些已婚多年或踏入更年期的女士，面對配偶事業處於掙扎期、子女正值青春期，如同生活在「火爐」裡；丈夫和子女不能體諒，甚或避而不談；家人之間缺乏良好的溝通，常有衝突，或對未來擔憂，都會影響女性的生理及情緒健康。

主動自覺 拉闊生命

程翠雲說：「當了解問題存在時，姊妹們必須「醒覺」，並由「自身出發」。明白夫妻有責任共同經營婚姻關係，掌握生活技巧，主動突破與家人的溝通障礙。

聖經《加拉太書》5章22-23節說：「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事，沒有律法禁止。」這是聖經教導信主的人因為有聖靈同在，而衍生出美善的品格。姊妹們可學習此真理並應用於家庭、婚姻和人際關係上。同樣，女性要進入一段新的婚姻關係，也需要裝備自己，開展新生活。

程翠雲指出，為人母親者，有時會不自覺將個人的一切都投放在子女身上，視丈夫為助手，忽略配偶在溝通和情感上的需要；而且在夫妻關係裡，常有由妻子操控的情況。但程姑娘相信，上帝創造人的心意是美好的，男女可以彼此配搭，為人妻子的可以扶助丈夫，特別是較內向、自信不足的男士，切忌在他面前當「校長」，反而多欣賞、多鼓勵。此外，男性和女性截然不同，有時彼此不太明白對方的思維，作為女朋友和妻子的，可以主動讓男士了解自己的狀況，直接向男士表達怎樣可令她們開心；也可以學習從不同的角度去了解男性，彼此多交流、溝通、商討生活。

女性若太專注家庭，難免漸漸把生活範圍縮窄，不自覺對自己造成了限制，甚至妨礙與別人溝通。要作出轉變，可以從自身出發，內外提升自己：一方面多學習，

充實自己，以增加與家人交流的話題；並配合個人外表和性格，為自己打扮「著色」，保持年輕而有活力！另一方面，開放心懷，學習多聆聽家人意見；操練個人成長，改善與家人；特別是敏感的婆媳關係。擴展社交圈子及興趣，參與教會活動，多做服務人的工作，這樣可以肯定自我，令自己有成就感、生活更多姿彩！

程姑娘說：「當女士步入更年期，必須坦然面對，並與之同行，不可以『收埋』自己。需多擴闊生活圈子，發展興趣、運動來改善體質。更應多參與群體活動，如表演藝術、義工活動，常與朋友交往，這樣會有助提升自我形象！」

有未婚女士提問：因為與父母同住，大家的思想和生活方式截然不同；自己亦被父母過去的經歷所影響，情緒不好，要開創新生活談何容易？程姑娘認為，單身姊妹需照顧父母，也要學習獨立，可以考慮搬離父母家，獨立居住或與好友一同居住。如經濟不許可，可改動家居間隔，建立個人空間。若仍難以實行，就要開拓生活和朋友圈子，或安排短途旅行，令自己輕鬆舒暢。切勿只是坐著空想，要起動實踐。

姊妹們，要改變困境，先從自己開始行動。多反思，開放自己，認識自己的處境，正面肯定自己的價值更為重要。面對生活中或順或逆的處境，仍要相信改變是可能的，人生可以更美麗。



程翠雲溫馨提示：

- *相信自己是獨一無二的，是被神和家人所愛
- *配合個人特質，為自己內外更新打扮
- *多以同理心，體諒家人；少埋怨或責備，多鼓勵和讚賞
- *以愛還愛，化解埋怨
- *擴大生活圈子；多做義工助人，有更多成就感
- *正面處理來自原生家庭的影響，操練自信與成長。



如欲收看《姊妹·人生·下半场》三場講座之片段，請登入網上專頁：GoodnewsCom.org/sister。

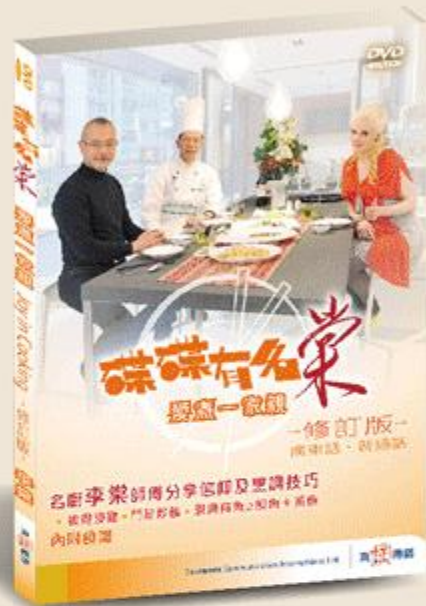
歡迎教會與本機構合辦或協辦各類專題講座，詳情致電 3576 3507 與推廣及事工部聯絡。



真証傳播

touch 觸動輔導中心
Counseling Centre 主辦

協辦
新加坡浸信會聯合教會
CHINESE METHODIST CHURCH
香港堂



碟碟有名堂 DVD

廣東話/普通話/中文字幕/約52分鐘

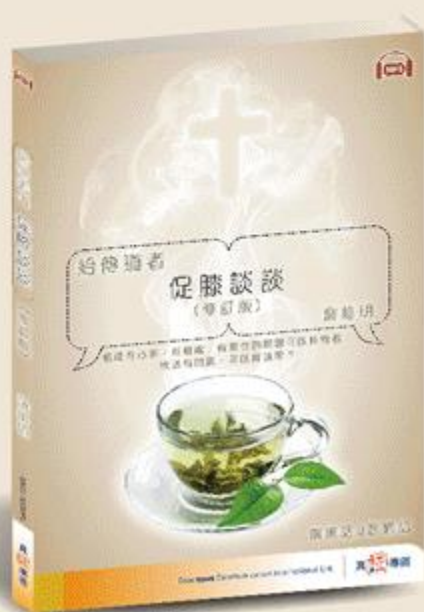
名廚李棠師傅（蛇王彪）特選四款精美菜式作示範，讓大家照辦下廚，煮得開心、爸爸媽媽又吃得健康。李師傅最吸引之處，是以福音信息融入菜式，既侍奉神亦服侍人。陳恩明牧師及藝人陳明恩更充當助手，一面跟李棠師傅學習烹調技巧，一面輕鬆分享信仰和菜式的關係。



愛·回家 DVD

廣東話/普通話/中英文字幕/約51分鐘

是誰的愛在守候，是誰的愛在呼喚，讓離家飄盪的少女回轉，重投家的懷抱？昔日曾經是浪子的父親，經歷了上帝不離不棄的愛，如今，同樣以這份堅定不移的愛，感動女兒踏上歸途。



給傳道者促膝談談 — 修訂版 MP3

廣東話/普通話/約8小時

信徒有心事、有困惑，可以找牧者傾訴；牧者有心事與難處呢，又有誰共鳴？屬靈導師詹維明以豐富的輔導經驗，與牧者促膝談心。



給爸爸的禮物 DVD

廣東話/中文字幕/約89分鐘

現代父親不易為！音樂人周永恆、樂評人黃志淙、鴻福堂執行董事司徒永富博士、福音歌手陳芳榮、正生書院校長陳兆焯、導演張堅庭、警察以諾團契顧問陳一華牧師、親子教育專家余德淳，分享與子女相處之道，藉信仰建立良好的親子和家庭關係。



經動童心2 MP3+圖畫冊

廣東話/普通話/約49分鐘

《經動童心》系列突破以童話故事方式講述聖經，而是直接朗讀口語化（廣東話/普通話）的聖經經文，把真理植入孩子的心，觸動他們。聖經版本方面，《經動童心》選用了以現代漢語譯成的《現代中文譯本》作為朗讀基礎，聽起來明白曉暢。為了增加閱讀趣味及提高兒童的專注力，本系列除朗讀光碟外，還提供插圖與貼紙，讓兒童也可從圖畫領略經文意義。

故事內容：

1. 耶穌被埋葬及復活
2. 稅吏撒該跟隨耶穌
3. 耶穌平靜風和海
4. 腓立比獄卒信主
5. 上帝創造天地
6. 以利沙醫治乃縵的大痲瘋
7. 約拿在魚腹中向上帝禱告





証購網

GoodnewsCom.org/shop

「証購網」自3月推出後，反應熱烈，為答謝支持，現加推優惠！
凡於2014年5月1日至6月15日期間購物，可享網上購物85折優惠。
若登記成為「真証好友」，更可享網上購物優惠，高達73折
會員專享包括：

1. 免除會費
2. 網上折扣優惠
3. 最新產品及優惠資訊

請立即行動，加入**証購網**，成為會員啦

詳情瀏覽 GoodnewsCom.org/shop 或致電：2409 8275



省時方便

書店距離遠，難得去到卻沒有想找的！只要登入**証購網**，無論你身處香港或海外，就可一目了然，產品包括《向生命致敬》系列電影、《港九培靈研經會》講道等，還有最新及更多經典產品，歡迎瀏覽選購。



年中無休

証購網免除門市開放時間限制，隨時為你服務。你可以在任何時間登上購物網，由選購至付款，節奏盡在掌握之中。



福音隨行

証購網即將推出多款數碼產品，方便家在香港、智能手機、平板或智能電視等，欣賞福音電影、聆聽講座或講道錄音，讓你隨處使用福音工具。



送禮自奉

想買具心思的禮物，祝福造就生命。**証購網**產品種類繁多，包括勵志見證、研經專題、讀經默想、詩歌粵曲、親子家庭、職場宣教、差傳護教等，尤其適合偏遠地區，讓福音信息衝破地域的限制。



獨家優惠

「真証好友」購物可享85折；已登記會員亦可享95折（會員登入後**証購網**將顯示折扣價）。還有其他節日優惠，歡迎通過社交網站，將最新消息推介親友。

我們誠意邀請你成為福音伙伴。只要你願意為我們的事工代禱，並定期奉獻，支持機構事工的發展，便可成為「真証好友」。(只限以個人名義申請)

- 即時獲贈迎新禮品一份
- 享有網上「好友」購物85折優惠
- 享有網上「好友生日優惠月」雙重85折購物優惠（生日優惠月內，無限次使用）
- 定期收到真証傳播雙月刊或電子通訊
- 每年收到家書及真証傳播新產品一份
- 機構聚會或活動可獲優先報名

我們需要基督徒成為「真証傳播」的福音伙伴，一起承擔主耶穌的大使命，藉多媒體和製作將福音傳遍地極。為方便電腦處理，請以正楷填寫，謝謝！

姓名(中)：_____ (教會 / 先生 / 女士 / 小姐)

電話：_____ 電郵：_____ 生日月份：____月

地址：_____

傳真：(852) 2615 9806 電郵：account@gnci.org.hk

付款方式

版權所有©不得翻印