

【信徒培育部消息】

10月屬靈書籍推介

《擁抱老年心生活》

陸振耀牧師

成長是我們人生必經的階段，但當我們說出成長，我們很容易就把焦點放在嬰兒、小朋友，甚至成年人，但對老人家而言，成長很像是大家的禁區，甚至有人提出「老人家還有什麼成長的空間呢？」古倫神父藉著一本只有 270 頁的書，卻向所有步向老年的朋友提出許多寶貴意見，因為「變老」是每個人的必修科，唯有懂得用心靈真誠地面對變老的过程，我們才能擁有燦爛的生命。以下是書中提出我們要學習的地方

- 一) 接納自己年紀開始漸長。
- 二) 懂得放手，不要把自己的經驗成為真理。
- 三) 要成為別人的祝福。
- 四) 不要停留在昔日光輝的歲月，讓昔日轉化成為讚美上帝。
- 五) 讓自己與自己的生命和好。
- 六) 不要讓負面摧毀自己的生活
- 七) 投入大自然，讓自己成為大自然的一部分
- 八) 接受上帝的不斷扶持及幫助。
- 九) 培養自己的興趣。
- 十) 沉默地學習與上帝合一，超越自己，讓沉思填補時間。
- 十一) 變老的过程為上帝的榮美敞開自己

