

长者事工

赵燕君、文惠

目录

第一课	长者事工的迫切性	2
第二课	长者的压力与关怀	3
第三课	长者的关怀与聆听	4
第四课	关顾长者发挥潜能	5
第五课	帮助长者的方向	6
第六课	案例分析及事工建议	7

第一课

长者事工的迫切性

“白发是荣耀的冠冕”，“白发为老年人的尊荣”（箴 16：31，20：29）。

“不可严责老年人，只要劝他如同父亲……劝老年妇女如同母亲”（提前 5：1-2）。

一、课程概论

当今中国老年人口越来越多，而教会内也有很多长者。如何关顾牧养长者，让长者发挥他们的优势，或是教会如何推动长者事工，与长者作伴，关心他们、与他们同行、认识他们等，都是重要的题目。由此可知，教会在牧养或关顾长者方面都有很大需要，应针对长者的生活及特点去开展合宜的事工。

二、不同阶段长者的特质

根据联合国教科文组织对高龄的定义，年满 65 岁的人就是长者。而 65 岁以上的长者，又可分为 3 个阶段：

1. 初老—65 - 74 岁的长者。初老，就是起初的老，是长者中比较年轻的一群。他们的特质是一般健康比较好，一些还在工作，活动的的能力尚不错，仍然积极地参与各种社会岗位，包括教会的群体活动。
2. 中老—75 - 84 岁的长者。他们可能有一种或以上的慢性病，心理上多一些忧虑，多一些担心，活动能力也减退，影响他们不愿意参与社交活动。不过有信仰的中老长者心中有平安和喜乐，会快乐地来到教会，并喜欢参加旅行、崇拜等许多活动。
3. 老老—85 岁以上的长者。他们体能大多不佳，活动能力也不如前，生活上较依赖别人的帮助，因此要多关心他们。可以组织探访工作，带一些小礼物、问候卡给他们。

教会要根据长者不同的阶段牧养他们，按他们的需要和情况设计活动，多花心思。

三、影响长者生活素质的因素

1. 最影响长者生活素质的是健康，其次是经济能力、家人的关心等。家人定期的探望对老人很重要。
2. 长者需要友伴，老伴或多年的朋友都很重要。长者喜欢团体活动，例如结伴上茶楼吃点心（广东人的一种饮食习惯），让他们感到幸福、快乐。
3. 长者需要亲密关系。教会中无论相同或不同年纪

弟兄姐妹的主内情谊，都可以满足长者在这方面的需要；他们喜欢与不同年龄的人一起享用食物、唱歌敬拜神。这些关系让他们独处或生病时也不会容易产生不必要的忧虑，或因悲观而胡思乱想。

4. 长者需要正确的价值观。要让老年人知道生命中最重要的是什么。一般不信主的长者往往很重视金钱和物质，凡事爱比较（儿女、零花钱、房子），因此要帮助他们把握人生的核心、生命中最重要的事。要针对性的引导长者认识耶稣，看重救恩，盼望将来的永恒生命。

四、长者身心方面的转变

1. 身体机能退化—视力、听力、记性变坏；身体平衡力转差，容易跌倒。
2. 智力退化—普遍来说，长者的学习能力和认知能力逐步下降。但如果有充足的学习动机，有兴趣的推动和旁人的鼓励，许多长者仍然可以学用电脑（就像良院一些七八十岁的学员），学用微信跟孙儿沟通。
3. 害怕转变—长者因为身体机能退化，往往受到很大的限制，所以不喜欢转换环境或改用工具，因为会使他们失去安全感。

这里主要不是提出帮助长者的方法或训练途径，而是要让长者在金色年华中显露光辉。如果我们了解他们在岁月流逝后的本相，帮助他们对自己有新的了解、体谅、见识，我们的关怀方向就更有意义—不把他们当成弱者（虽然因为身体大不如前，要接受别人照顾），而是尊重他们，帮助他们在这岁月的黄昏去发掘、发挥黄昏的美丽和灿烂的一面。

五、长者压力的来源和征状

长者的压力往往源于身体的转变。身体的能力已不及年轻时，这是个重要的心理适应过程，会在身体、心灵、社交、灵性等各方面带来压力。帮助长者时需要了解这些压力和压力的源头。

1. 退休后，长者失去生活的重心和意义，也同时失去收入，这已带来相当的压力；如果长者缺钱又不愿意依赖子女，就会带来更大的困扰。
2. 退休后时间多了，容易引来旁人的指指点点，例如应该怎样运用闲暇，甚至指派家务、照顾小孩等，带来失去自主时间的压力。其实长者可能更需要注意自己的健康。
3. 年纪日长，健康出现问题，引起长者的担忧。
4. 长者一般难以把问题看得开，容易产生焦虑。
5. 长者退休后与家人相处时间日久，容易发生摩擦，带来关系方面的压力。

第二课 长者的压力与关怀

与长者相处最大的难处，是觉得长者啰嗦，因此我们不喜欢和长者聊天。其实长者啰嗦，很可能只是因为我们没有仔细聆听，而长者急了，于是就反复的说，来回的说。我们需要学习聆听长者说话。

一、明白长者的压力與焦虑

身心和生活上的转变为长者带来种种压力，甚至可能引起焦虑。

1. 在身体方面，身体机能退化，视力、听力、记性、学习能力转差；平衡力、行动能力下降，容易跌倒；吃不好、睡不好造成身体疲乏。健康不理想带来焦虑。有时身体不适却不说出来，也会造成压力。
2. 在心理方面，退休后经济的转变带来压力。老年人看事物比较悲观，容易记住不开心的事，不会因为年纪增长而释怀。
3. 在生活方面，有些长者不懂与小辈沟通，说话语气伤人，为彼此的关系带来压力。又有些长者需要协助照顾孙儿、做家务，或照顾更年长的父母。与家人相处日久也容易产生摩擦。

二、帮助长者处理压力

1. 提醒长者爱护自己的身体，保持身体健康，定期做身体检查，按时吃药。同时关心长者的生活是否正常，多问他们：胃口好吗？食物适合吗？睡得好不好？心情怎样？
2. 细心照顾，为他们多想一步，例：安排复诊的接送。帮助他们建立健康的生活习惯，例：安排参加老人中心或其他唱歌班、跳舞班、电影欣赏等文娱活动。
3. 帮助长者建立良好的社交网络。老人需要友伴和日常的社交，要多见人。可以是跟家人相聚，或是跟邻舍、朋友相聚，都会让他们开怀。
4. 与长者建立陪护关系。聆听是一种同理心，用亲切的笑容与长者聊天，了解他们的内心感受，成为他们的同伴，做他们的同情者。
5. 帮助长者和家人建立良好的沟通。鼓励长者把需要、忧虑等向家人坦白和直接讲明，不应为面子而说不说或整天拉长面孔。例：明明需要家人陪伴，但子女晚了回家，却说晦气话或反话。长者应和家人有良好的沟通，家人也要注意长者话里的话。教会牧者可以鼓励长者多体贴子女的难处，明白子女的爱，所以说说话要坦白、真诚。

三、教会对长者的关怀

A. 传福音给长者

“家有一老如有一宝”，教会有长者如有大宝藏。教会要开展长者事工，传福音给长者，帮助他们找到生命的价值和方向，赋予他们下半生的意义。长者信主后，生活更有动力，就是患病也懂得向神祷告。神是我们给长者最好的礼物，让他们得着永生的盼望，知道年老只是生命的一个过程，不是结束。

B. 鼓励长者学习正面思想

很多长者受内敛的传统文化影响，即使在晚年相对安逸、完成了人生的责任，可以乐享天伦，也因为过去的遭遇而表现得很负面、苦毒。信主的长者可以学习正面思想，表达珍惜、感恩和赞赏，以致老得漂亮，老得开心，老得感恩。身体机能虽然日渐衰退，可贵的是拥有内在的力量，有平安、喜乐、满足，并且随着灵性成长，与日俱进。

C. 不要把长者当小孩一样哄

长者事工的人员不要把长者当小孩一样哄，要尊重他们是成人，是受过教育的；要多听、多了解他们。长者虽然体力、机能衰退，但有丰富的人生经验与智慧，要尊重他们，不要把他们当做小孩。与长者相处或安排节目时都要注意。

四、总结

长者要表达欣赏与赞美，克服内敛的性格障碍，过健康的生活，建立社交的网络，寻找自己人生的意义，并学习正面思考。特别在人生的这个阶段，要回顾自己过去的的生活，在当中找到满足感，心怀感恩。

第三课

长者的关怀与聆听

关心长者，不是学一套方法，而是以正确的心态，去发掘和鼓励长者在他们人生的黄金岁月里，发挥生命中最美最丰硕的一面。

一、关怀长者应具备的态度

A. 尊重和亲切

与长者相处要有正确的知識。态度方面，尊重和笑容很重要，同时要亲切，有耐性，避免责备。一些非语言的、身体的接触是很好的，如拍拍肩头、握握手。长者很喜欢这些亲切、热情的态度。如果因为长者走路慢，说话重复，关怀者就态度敷衍，长者是感受得到的。

B. 以长者的利益为出发点

有些人关心长者是以自己的利益出发，想得到好处。例：跟长者吃饭，就觉得是“我陪你，你要请我吃饭”。关心长者应该以长者的利益为依归，而不是自己的利益。

C. 保持中立

有时候长者会倾诉一些不开心的事，即便所谈及的人是你的老朋友，关怀者也切记保持中立，客观了解整件事才给意见。长者有时会对你讲老大，对老大讲老二，对老二讲老三，所以要小心聆听，保持中立。

D. 知道自己的限制和界线

1. 照顾别人需要很大的心力，所以要先寻求自己的健康和心灵的安静祥和。自己要站稳，才能帮助别人。如果为别人祷告，就要先会自己祷告，先会自己献祭，求神加能赐力。
2. 关怀长者时可能会发现对方很多的状况，自己不一定能够完全了解和给予适当的帮助。当人的方法到了尽头，就可以和他分享圣经的话语、唱诗歌及分享信靠神的宝贵、神的同在等，帮助长者心灵得平安和鼓励。
3. 我们自己要喜爱和熟悉神的话，方便探访长者时念出来。我们自己要先打好基础，每天读神的话，因此灵修、祷告的生活很重要。

E. 认识社会上不同的资源

我们可以认识和使用社会上不同的资源。可喜的是现在社会上越来越多关心长者的机构。其实许多长

者都需要经济上的支援或需要接受医疗照顾，可以上网去查一下。至于社区的老人中心、学习中心等，对长者的日常活动也有帮助，平常要多加注意。年纪不太大的初老（65-74岁）和中老（75-84岁）长者，仍然可以参加这些活动。

二、关怀的最终目的

A. 建立关怀的关系

1. 关怀并非一时，而是长期的。有了这种亲和的关系，就会聆听对方心里的需要。
2. 无论在教会还是在家里，建立关系后不要立刻中断，因为长者会把关系放在心里，所以要尽可能经常去探望、聊天，让长者感受到关怀。
3. 最好能定期探望，例：每个月的第一个礼拜天，跟长者一起崇拜后吃饭。
4. 鼓励弟兄姊妹有时间便按着感动和负担去关怀一两个长者，每年去老人院探望他，买一些健康的（不用贵的）食物给他，就是几个水果也可以，让长者知道你的关心，他就满足了。

B. 分享神的恩典

1. 神的恩典在每个人的生命都不同，都很奇妙、独特，神给长者的恩典同样是奇妙和独特的。可是长者往往会觉得自己身体各方面很软弱。我去医院探望长者时，常常鼓励他每当感到孤单时便祈祷：“主耶稣我很孤单，求你给我心灵有喜乐、有盼望，不一定要有人来看我，我也觉得满足喜乐。”如果他要动手术，就祷告求主耶稣帮助他经过这个手术。
2. 鼓励长者依靠神是很必须的，因为到了这个年龄阶段，儿女不在身边，他更需要学习倚靠神。中国很多长者是留守老人，要关心他就要跟他一起来学习依靠神。

三、关怀的技巧

A. 同理心与专注投入

关怀的技巧，一方面是同理心的装备，另一方面是专注投入去聆听对方内心的感受；也就是不但要听，而且要认真听，还要有回应。尝试去喜欢老年人喜欢的东西，这个关怀技巧是需要操练的。

B. 聆听的重要

1. 聆听，不是单单用耳朵，更要观察对方的非言语行为，例：姿势、表情、动作、语调，这样就能够更深入了解说话的人。他的信息包括他说出来的经验、感受，也包括他的肢体语言、行动、行为。听完之后，还要整合一下。

第四课 关怀长者发挥潜能

2. 聆听的重要，在于可以帮助我们跟对方建立信任。对方知道你在听他说话，便会信任你，让你更明白他真实的感受和处境，也会增加你对他的吸引力和影响力。当你仔细聆听之后，你所说的话才能够影响和打动对方。
3. 聆听是一种操练，一种挑战，因为长者可能每次都重复以前发生过的事，可是在 10 句重复的话之后，就有一句是他要告诉你的，我们就要像寻宝一样。往往一大段都是以前的东西，但耐心地听到最后，就会听到最重要的话。

四、聆听及回应练习

以下是聆听长者说话及回应的练习，大家可以跟着试试。

长者：“我昨天晚上很辛苦，因为女儿打电话给我，说她下个月不可以来探望我了，要调去一个比较远的国家工作。”

（长者说完这句话后眼泛泪光。你会怎样回应？以下是个范例。）

回应：“你感到很难过。你很辛苦，因为女儿以后要到别的国家工作。她平常每个星期都回来陪你吃饭，但以后只能打长途电话给你，所以你很难过，也觉得孤单，因为女儿以后不能陪伴你了。你的女儿最孝顺，其他孩子都忙自己的工作，很少来探望。你听到女儿告诉你工作的事，感到失落、失望！”

（聆听者重新整合，把长者的感受陈述出来，就是他很珍惜女儿跟他的关系，看重女儿对他的孝心，还有陪伴他吃饭的亲密。他很珍视这种感觉。接下来就是给长者一个出路。）

回应：“其实你的女儿会回来看望你，你也可以跟她约定什么时候打电话给你。现在电脑也蛮流行的，在电脑也可以跟女儿通话、看到大家的影像，所以要保持良好关系也没那么困难。”

（聆听者给了长者一个出路，或者静下来还可以有别的出路。同理心的技巧需要再学习，跟长者相处更需要同理心，尤其在倾听的时候。）

一、辅导技巧

A. 同理心的运用

1. 同理心是很基本也很重要的辅导技巧。使用同理心来聆听和关心长者，就是明白长者的处境，并尊重、接纳他们的感受。关怀者的角色就是同行、陪伴、支持和守望祷告，分享天父的能力与信实，把长者的需要带到天父的面前。除此之外，还要透过积极、专注的聆听，站在对方的立场去了解他现在的状况和感受；并有足够的耐心和温柔的关怀。因此关怀者的忍耐、专心、体谅很重要。例：站在一个坐轮椅长者的位置，明白他心里的状况、生理的不便、所面对的限制等，以了解他的需要。
2. 很多关怀者不愿意打开心扉去听长者内心真正的需要，因为关怀者实在太忙了，耐性不够，时间也不够。所以关怀者要在有限的时间内打开长者的心，让他说出真正的需求，是要方法和智慧的。我们时常希望长者把心里的话告诉我们，但实际上我们首先要心灵打开，因为长者不会轻易接受别人的关心，所以要有足够的耐性和时间，真心爱他，把他当宝贝，让他认可你，真正认识到你是真诚地关心他、爱他，使他有安全感，他才愿意接纳你，因为他喜欢有人同他在一起、同行的关系。

B. 同理心要有界限

1. 同理心是有界限的包容和关心。用同理心去关心长者时，如果事事都投入过多关心，会使长者产生依赖，把关怀者当成听从吩咐的工人。所以关怀者也要注意界线，不要过度的保护和关心。
2. 关怀长者而令自己筋疲力尽，就是越过了界线，对关怀者和长者都不好。同理心应该有界线，而不是无限的同情！同理心跟同情心不同。同情心是悲天悯人的，什么都关心，对什么都很担心，要把自己给出去；而同理心是比较专业、客观、中立地去了解和关怀。

二、发挥长者的优势

做长者的事工，要明白长者无论多么老、多么病弱，他仍然拥有自己的能力。即便是自己家中的长辈，与我们晚辈相处时很多时是纠缠不清或有冲突的，我们仍要发掘长者的优点，让他把潜能发挥出来。

三、成功的晚年

A. 对自己的人生感到满足、完美

1. 长者已经辛勞大半生，理应感到满足、完美，然而他们许多时未必这样看，反而觉得自己什么都没有——念书不多，钱不多，孩子也不是很孝顺。要鼓励长者回顾自己生命正面的部份，例：年轻时辛勤工作、照顾家庭、养育子女、贡献家庭、社会，肯定他人生的价值。如果长者对自己的人生感到满足和有意义，心境必定开朗、快乐。
2. 让长者感受到他是有价值的，他的人生到这一刻、这个阶段是满足的。对自己有正面的评价很重要，所以我们要常常给长者正面的评价。在中式教育里，长辈缺乏对孩子赞美，同样晚辈对长辈也缺乏赞美和欣赏，所以我们应多赞美他们。

B. 长者要感受到爱

1. 长者感受到爱，就能够去爱人及接受别人的爱，两者是相辅相成的。信主的长者所感受到的爱比较明显，他感受到神的爱，也感受到弟兄姐妹的爱。但一般未信主的长者不会把爱字放在口边。我们可以鼓励长者去欣赏、珍惜、感谢身边的人对他的爱，用眼神或其他方法去多谢别人的关爱。爱的感受能够让长者对生命有满足的感觉。
2. 有些长者不仅仅爱自己的晚辈，也爱别人的孩子。在教会里有些长者还去爱很多年轻人，所以生命很美，也充满了喜乐。

C. 對未来充满盼望

长者没有信耶稣，就真的在等待大限来到。如果成功的晚年是对将来充满盼望，那么长者坚信走完这条路之后，将来会在天堂跟天父享受永远的福乐，就是个很美、很活泼的盼望。所以有信仰的长者跟没信仰的长者真的很不同，晚年的生活、心理状况也不同，所以我们要努力传福音给长者。

D. 對生命的存在感到兴奋

成功的人生，是在每天的生活中找到意义和目的。有位长者每天起来都不开心，觉得自己老了，不少朋友都过世，幸好有朋友带他去教会参加长者团契，整个人都开心起来，每天起床都期待星期四去教会见朋友，生活重新有了动力，感到兴奋，因为很高兴有朋友和牧者关心他。长者觉得每天都有新的盼望，新的动力，没有恐惧。

E. 能够自由追求人生目标直到最后

有位信主的癌症病人，癌症令他受了很多苦，生活很不便，不过他坚持信仰，知道无论在什么光景天

父都看顾他，所以他坚持到最后一口气。这份信心和喜乐平安，让人感受到他成功的晚年。虽然他只有 66 岁，但是他追求的人生目标是“主在他的心里”。有耶稣作他的救赎主，他就觉得很快乐。这个目标让他觉得人生很有意义，甚至盖过痛苦，让他到最后一口气都充满平安喜乐。原来靠主喜乐，真的可以安享晚年。我们也要鼓励所服侍的长者有这样的盼望和勇气，并把基督复活的盼望活出来。

第五课 帮助长者的方向

一、建立自我形象和价值

A. 长者是按神的形象而造

长者的价值不会因为年老而失去，因为他是按神的形象而造的（创 1：27）。无论年轻或是年长，仍然有神的形象，只是在生命不同阶段而已。

B. 人生有喜乐和盼望

1. 长者要承认，人的身体是会毁坏的，但我们的内心却可以“一天新似一天”（林后 4：16）。这话对年轻人很宝贵，对长者就更是如此。肉体的衰残是无可避免的，长者会有各种的不便、患病等，好像人生没有乐趣了，但是圣经说有主在我们里面，就仍然能够轻省喜乐，心中有盼望。
2. 罗 8：18 说“现在的苦楚若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了。”在天堂里没有眼泪、痛苦，不会生病，每个人都很美好。所以有主同行，长者就不必害怕。不过，天堂虽然美好，长者仍然要积极活好今天，不能用自己的方法结束生命，也不能消极地生活，生病不吃药，自暴自弃。神既然让我们活在世上，就要好好过日子。
3. 长者仍然可以做很多事情，圣经中有些长者是很棒的，例：迦勒、摩西。摩西被神呼召时已经 80 岁了，之后的 40 年带领以色列人出埃及经过旷野，是艰巨的任务。摩西的岳父也是个很棒、很有智慧的长者。

二、帮助长者感到幸福

要帮助长者知道人生的意义和价值，是在乎他是否好好活着，荣神益人。保罗说美好的仗他打过了，当跑的路跑尽了，所信的道守住了（提后 4：7-8）。要实行这 3 点有点难，但 85 岁的迦勒宣告“我还是强壮”，请求摩西把昔日神所应许的地赐给他（书 14：10-12）。可见如果目标坚定，神就

会帮助我们；只要尽力而为，就会有公义的冠冕为我们存留。要帮助长者按着圣经的话来看自己，不轻看自己。

三、让长者感受到爱和归属感

1. 为长者进行自我价值和自我形象的心理评估，可以作为参考，了解长者怎样看自己生存的目标和意义，并且晓得要在哪些方面帮助他们。不过，有些长者可能走向极端，时时无理的要求、批评或埋怨；也有些长者会无缘无故地发脾气、不高兴、不满意。所以我们评估长者时，除了看他们对自我形象和自我价值的评分，也可以同时看看他们的生活是否有人生意义和价值。
2. 从广义来说，有人生意义就是找到人生目标，认识主耶稣。从每天的生活看，可能是等女儿回来跟她聊天，星期天一起去吃点心，每天看喜欢的电视节目。其实这些都很好，因为他有所盼望，生活充满不同的情绪、不同的节目。人生的意义从大处看是对将来有盼望，从小处看是每天都过得快乐和充实。
3. 长者要感受到爱和被爱，能主动去爱人，也能接受别人的爱。有些长者不喜欢人的关心，甚至会反感、生气。所以能够去爱、去关心、去欣赏，然后让人家来爱自己、关心自己、欣赏自己，这种双向关系是很重要的。
4. 长者能够付出爱，就会有归属感；同样，晚辈没有忽略长者并体贴他们，也会让他们在群体中有归属感。例：牵着他的手，跟着他的步伐，他会感到你爱他和与他同行。

四、帮助长者学习饶恕

长者要放下以前心灵的重担，学习把以前所受的苦楚放下，否则苦毒在心里，人就不会开心。一般长者最放不下的就是曾经恶待他的家人、亲戚和朋友。长者要心里轻松，活得喜乐，就必须饶恕。如果长者心里没有埋怨，就会感到轻松；相反，如果整天挑着担子，只看到别人以前对自己不好，心灵充满苦毒，那就无论如何也开心不起来了。

五、帮助长者找到盼望和永恒的生命

长者找到盼望和永恒的生命是非常重要的，因为人生并非到这个阶段就结束，我们还有灵魂。有信仰和没有信仰的长者非常不同。教会里的长者充满喜乐和平安，更充满感恩；那些没有信耶稣的长者却没有盼望，感受到的都是灰色的，很多事情也放不下。所以要从长者认为重要的、有价值的事入手，鼓励他们认识耶稣。

第六课

案例分析及事工建议

一、案例分析

A. 案例一：互相影响的夫妇

1. 85岁的张老太和90岁的配偶张老伯同住。两位都是老老族（85岁以上的长者），身体并不很健康，要长期服药，行动也不方便。最近张老伯因患上帕金森症而脾气暴躁，常因小事和张老太吵架。张老太也很不满，加上感冒，就变得非常沉默，情绪低落，甚至患上轻微老年抑郁症。
2. 关怀这样的长者，最重要的是问候，鼓励张老太说出心里的不快。如果她的情绪继续低落，甚至失眠、不愿见人、不吃东西、情绪暴躁，超过两周以上，就要去寻求专业治疗。
3. 张老太的抑郁主要受丈夫的情绪影响，关怀者应把重点放在鼓励她跟丈夫在日常生活中保持沟通和好好相处。如果丈夫发脾气，张老太就要保护自己，出外走走，或者找朋友倾诉。
4. 关怀的重点是张老伯夫妇。对脾气暴躁的张老伯，要很有耐心和智慧。由于家里有两位长者，彼此互相影响，所以应该一起关心他们。

B. 案例二：独居的长者

1. 中老族黄老伯73岁，一直单身，独个儿居住，亲戚不多；患上白内障后生活很不方便，却不愿动手术。
2. 黄老伯很孤单，关顾者要发挥同理心，先要明白独居长者的顾虑，因为他习惯一个人面对问题，情况跟常常有家人支持的人完全不同。要接纳他心里既彷徨又忐忑的感受。
3. 独居长者会有许多顾虑，而且他们容易产生自杀的念头；独居的男性尤其是很危险的群体，他们不敢把心里的感受向别人透露。这类长者会有很重的防卫心理，关怀者不必立刻为他做决定，最好是先聆听他心里所担心的是什么，引导他抒发心中的不安，然后鼓励他，并解释切除白内障是很普通的手术，也可以把好医生介绍给他，让他自己考虑，自己做决定。必要时由义工陪同他去医院做手术，直到身体康复。
4. 独居者考虑的事情很多，也很容易有负面的思想，因此关心独居长者时要给他信心，给予实际的帮助，如义工探访或陪伴等。

C. 小结

虽然长者的状况有时是类似的，但也不要怎样关

怀一位长者的方法，搬过来套在另一个长者的身上。每个人都是独特的，表现和反应也不同，所以要对应每位长者，并好好地为他也为自已来祷告。

二、长者事工的困难

长者事工面对很大挑战，虽然教会长者很多，但同工接受的训练却未必很多。关怀长者需要很大的耐心、爱心，也要实践与装备，这些条件对不少教会或是个别的关怀者来说也是巨大的考验。以下是长者事工的一些困难。

1. 事奉者必须有充足的时间和耐性—传道人都很忙，一个传道人要负责几家教会，所以没有时间跟耐性关心教会的长者。
2. 事工的回报率不高—许多人认为长者事工的回报率不高，长者奉献的能力有限，他们帮助别人的能力也有限，所以长者事工不受重视。
3. 长者较少获得关注—主日崇拜的讲道，很少提及关于长者的例子，讲员针对的往往都是年轻人、中年人。长者很少得着什么滋润他们内心的信息。
4. 长者事工隐藏—长者事工比较隐藏，因此教会不愿意投放资源和人力，觉得做长者工作没人注意，是比较隐藏、低调的工作。
5. 吃力而不讨好—教会要用很多精力关心、照顾长者，却很难有回应。长者因为健康、活动等各方面的限制，不能像青年人那样给予很大的回应，教会甚至还要付出很多人力、物力带长者来教会。还有的长者不容易接近，你很用心的把福音介绍给他，他却有种种理由和藉口拒绝，很是吃力。
6. 长者比较固执—许多人觉得长者的福音工作很难做，因为长者比较固执，特别是面对年轻人，他会觉得自己过的桥比年轻人走的路还多，难以用人生经验去跟他有对等的交谈。

三、解决方法

1. 用心胜于有资源—用心比有资源、有金钱更重要。刚退休的初老族有体力，有活力，可以鼓励他们去关怀中老和老老长者，让他们互相帮助。
2. 回应的质胜于量—长者事工有时候是挺甜蜜的，虽然看起来比较低调隐藏。长者信主后的感染力是很大的，他谈自己的痛苦、过去的人生路是怎样走过来的，许多时候都可以感动身边的人。长者传福音给长者是最具说服力的，所以教会应常常办一些长者的聚会，让长者带长者来参加，然后让长者向长者传福音。

四、长者事工范围

要帮助初老族、中老族发挥潜能。他们本身可能已经有一些服侍的经历和恩赐，要让他们继续发挥。

1. 个人关怀—用同理心、聆听、祷告、守望同行。
2. 家庭探访—必须先得到长者的同意才进行探访，因为有些长者会觉得家里凌乱杂物多、没面子，或是家里地方狭小，不好意思招呼客人。勉强探访或有反效果。
3. 医院探访—如果长者身体状况欠佳，需要住医院，医院探访就很重要了。应该定期前往，最好是在长者的生日、农历新年去探访他们，这对他们最有意义。
4. 长者团契—如果长者已经信主，可以组织一些小组的祷告会、长者团契等。可以为每位长者做一个生命回顾的本子，就是他一生历史的回顾，放一些他觉得自己最漂亮的照片，或帮助他拍一些照片等，这些都会使他们很欢喜。也可以把长者人生的各个阶段发生的事写下来，然后找出他生命的重点、生命的意义。
5. 门徒训练—为他们安排门徒训练，对他们属灵的生命也会有帮助。帮助他们跟随主，在祷告、在仰望神、在爱人和关怀人方面训练他们，让他们满心喜乐地跟随主耶稣。
6. 关怀生命的工作—长者也可以走进社区去关怀其他人，例：单亲家庭、失去父母的孩子、比他更有需要的长者等。这些都是生命关怀的工作。

当长者愿意走出去的时候，他的生命就会发展起来。只要有人策划和鼓励，长者便能够腾出时间，他们也是愿意参与事奉的。