

# 退而不休的秘訣

講員：馮天明牧

# 退而不休的秘诀

引言：

两位退休人士面對不同的後果~

1. Re-tire 退休後的新事奉崗位.....

2. Retire 退休後得到憂鬱症的痛苦....

# 退而不休的秘诀



- 進入退休族群的人，  
都會面對這四種心理壓力

  1. 身體老化
  2. 健康退化
  3. 思想僵化
  4. 等待變化

# 退而不休的秘诀



- 我們是否有能力將這些心理壓力化成心理活力呢？

# 退而不休的秘诀



- 使徒約翰寫信給長老該猶  
名言：

“親愛的兄弟啊，  
我願你凡事興盛，身體健壯  
正如你的靈魂興盛一樣”。

（約翰三書 1:2）

# 退而不休的秘诀



## ■ 一. 身體健康

(You Are What You Eat)

神想我們在地上  
過一個健康的生活.....

(路加福音 7:2)

而不休的秘诀



## ■ 有三件事與健康密切相關的：

### 1. 食物

~ 正確的營養，才能使身體健康  
(利11:47, 申14:3

20)

### 2. 運動

~ 是強健身心的基本功能

### 3. 休息

~ 袖說 “你們要休息”

# 退而不休的秘诀



## ■ 二. 心理健康

(You Are What You Think)

人類的心理健康，  
其中以思想和情緒  
是兩大柱石。



# 退而不休的秘诀



## ■ 心理健康

1. 思想陽光化 (羅馬書 8:28)
2. 凡事感恩化 (帖前5:18)
3. 看人善意化 (羅馬12:14)

# 退而不休的秘诀



## ■ 三. 靈性健康

(You Are What You Believe)

- 靈性的不健康，會引致心理問題，產生自卑感、沒安全感、人生無意義、沮喪、焦慮、仇恨等徵兆....

# 退而不休的秘诀



## ■ 靈性健康有下列的因素：

1. 神愛我， 我永生的盼望

(約翰福音3:16)

2. 人生中，有一位愛我的牧者

(詩篇23:1-6)

3. 有一天，耶穌會來接我回家

(約翰14:1-3, 6)

# 退而不休的秘诀



## ■ 結語：

➤ 有人問神，

“我如何過一個幸福的人生”？

➤ 神答道：

“不要為過去的事後悔，

不必為現今的遭遇煩惱，

不須為未來的日子懼怕

(希伯來13:5-6)