

梁牧札記 09/14/2025 梁德舜牧師

上主日，我們舉行了「敬愛祖父母日崇拜」，我講道的題目是「年老仍要結果子」，我自己也深得感動。讓我想到下次與長輩說話時，嘗試用這 10 句話，你會發現他們會展現越來越多的笑容和亮麗哦！

#### 1. 您的話真有經歷

現代生活科技日新月異、新知透過網路快速傳播，年輕人常跟長輩說「您過時了，現在不像以前了...」，長輩也強烈感受到「跟上時代」是件不容易的事情。然而，長輩幾十年來累積的人生閱歷與經驗，是非常寶貴的，耐心聆聽、細細品味之後，長輩的話必定使你有收穫。說出你對他們人生經驗的肯定，將使長輩再次看見自己獨特的價值。

#### 2. 您是可以的、您真棒

一句簡單的「您是可以的，你真棒」，有著不可言喻的力量。無論在任何年齡、任何時刻，我們都需要從他人的信任中得到肯定。長輩常有許多失落的事發生，包含視力、聽力、體力的退化，容易使長輩感受到「我不行了」。此時，若有身旁人用堅定的眼神、肯定的語氣告訴他：「您可以的！你真棒！」，將使長輩再次努力嘗試，克服生活不容易的困境。每一次挑戰成功，即便只是多跨出一步，都會將長輩帶來無比的喜悅與成就感。

#### 3. 我想聽聽您的故事

當我們表達出對一個人的「好奇」與「感興趣」時，也表達出對一個人的喜愛，如同我們談戀愛時會想要知道關於對方的一切故事。除了日常生活起居的問候之外，我們可以和長輩一起欣賞他們珍藏的照片或收藏品，並告訴他：

「我想知道您的故事」，這不僅使長輩感受到被愛和敬重，說話的過程也使老年人的腦部活化哦！

#### 4. 我很想念您呀

感受到歸屬感與被需要，是人不變的需求。隨著年齡的增長，長輩參與的事物很可能隨之減少，角色的改變讓長輩質疑自己存在的價值。當兒孫都為工作、家庭忙得團團轉時，祖父母除了想念家人陪伴在身旁的美好時光，也不禁感受到自己不再重要，因為家人很少花時間在自己身上。此刻就拿起電話，打個電話告訴他們：「我很想念您呀」！即使暫時沒時間回去陪伴他，這句想念的話定能讓長輩感受到你溫暖的心意。

#### 5. 謝謝您、感激您

「謝謝您、感激您」表達了肯定對方所付出的心意，也表達了對他們的尊重。當長輩說：「要穿暖一點啊，別著涼了！」或是「別太晚睡啊，身體會壞掉」時，別嫌他們囉唆，也別回一句：「我知道啦」，轉向他、帶著微笑，好好地跟老人家說句「謝謝您，掛念我」，這將使彼此所傳達的善意都大大加分。

#### 6. 您很有力哦

聽見長輩說話時，告訴他：「您的聲音很有力，中氣十足」；握著他的手時，跟他說：「擘，您的手很有力量」；陪伴他走路時，肯定他：「您的腳很有力，走得真穩健」。我們的言語是帶著力量的，與其擔著幫長輩做這個做那個，不如陪伴在他們身旁、強調他們仍很有力量，這將使老人家重拾信心，發現自己比原本以為的更能面對老年期的諸多挑戰。

## 7.您對我很重要呀

當長輩說起過往種種，或津津樂道小時後發生的事情時，別急著說：「這個您講過一百遍了」，換個角度聽長輩的故事，你會發現他的英勇事蹟、他的毅力與勇敢，對你的生命有許多啟發；他在你兒時無微不至的照顧，使你成為現在的你。認真的告訴他：「您對我很重要呀」，因為您的榜樣，使我不害怕現在的困難；因為您的愛，使我心中有滿滿的能量。說出「您對我很重要呀」這句話，長輩會得鼓勵，你不說，他不知道你是這樣想的。

## 8.我愛您

或許當長輩聽到「我愛您」時，他們會不知所措、不知如何回應，因為不習慣這樣的表達方式，但是，不管他回應的方式如何，「我愛您」這句話總是充滿了神奇的力量，使老人家想起時，臉上定必出現會心的笑容、感到孤單時可以因著愛而感到溫暖。

- **讓我陪陪您**

我們可以給祖父母最珍貴的禮物，就是陪伴。昂貴的禮物、最先進的科技產品、美味的食物，都比不上你花一些時間，陪伴在他們身旁。當你聽到祖父母說：「聽說那節目很好看」、「好想念那間館子的菜」、「好久沒去那裏走走了」時，告訴他：

「我可以陪你」，相信這句話聽在他耳裡，必定甜在他心裡。

- **祖父母耶穌愛您**

在陪伴他們時，在談話中，不要忘記告訴他們，自然間分享主耶穌在你的生活中、家庭中、工作中，主如何賜福你、眷顧你，話語中切入，我的主耶穌也一樣愛您的，將福音栽種他的心靈中！

恩浸人，我相信你可以做到的，我愛你！