# 與耆同行

## 長者返教會快樂嗎？

張志堂、王玉蘭

書　名　與耆同行：長者返教會快樂嗎？

作　者　張志堂、王玉蘭

請勿以任何方式在世界任何地區翻印、拷貝、 仿製、轉載、共享或翻譯本書的任何部分或全部。

ISBN　978-988-75817-0-3

出　版　基諾教育 https://www.carrotsedu.net

電　郵　info@carrotsedu.net

版　次　2026 年 7 月第三版

封面圖片取自 Freepik.com，特此鳴謝。

香港出版

Published in Hong Kong

# 前言

本書探討：長者返教會快樂嗎？如何令他們活得更好。

如何知道參與教會聚會對長者有益，而不是因參與太多活動，導致身心疲累？活得好與不好是相當主觀的個人感受，對這人合適的事，對那人未必合適。如何從個人的感受，找出對眾人都有好處的地方？

本書先探討和分析長者面對的狀況，參考近年相關的研究，然後通過屬量研究方法，量度長者參與教會聚會的狀況，以統計學方法探討他們是否活得更好，分析使人活得更好之處，最後歸納出一些具體可以實踐的建議。

筆者在九龍城浸信會服事長者已經接近二十年了，有賴三百多位長者的參與，知道他們的心聲，才能完成這個研究，在香港華人教會中實在是難得的機會，在此衷心感謝各位長者的幫助，也感謝十多位導師和教牧同工協助收集數據。

本書以九龍城浸信會 65 歲或以上長者作研究對象，使用《靈性幸福感》問卷作量度工具，進行雙變項相關度統計分析 (bivariate correlation analysis)，探討「長者參與聚會」和「靈性幸福感」兩者是否相關。由於量度工具和方法都是應用學術屬量研究的法則，因此，所得數據能夠與世界其他地方的研究直接比較，亦成為香港華人教會先導的研究。

希望藉本書發表的研究方法，促進世界各地華人教會有更多同類研究，可以客觀地探討和比較不同年齡層、不同特徵群體的屬靈狀況，通過文獻研究的質性綜合分析方法(meta-analysis method)和統計學的屬量研究方法(quantitative research method)，能夠將一些主觀的個人感受，以具體的數據表達出來，見證神對信徒的恩典。

本書乃基於筆者之博士論文寫成，但內容已進一步擴充，妻子主修數學和教育，仔細解讀屬量研究艱深的地方，並增加全書的教育功能，以致人人都能按著這些步驟，在自己教會展開類同的屬量研究，使本書可以成為培訓教牧同工和義工的教材。

由於有以上研究和實用之目的，第六章內容較為艱深和技術性，乃為大學程度學術研究用途，各位前線同工可以跳過數字，直接看文字總結內容。

本書共有七章。

第一章：教會的長者。指出教會面對的狀況和困難，界定討論範圍。

第二章：長者全人健康。訂立分析的向度和結構框架，指出全人健康六個向度：生理健康、心理健康、情緒健康、人際關係健康、自主能力和屬靈狀況。

第三章：從神學傳統看屬靈生命。先從聖經看屬靈生命，然後介紹歷史中幾個培育屬靈生命的觀念，如何達成屬靈操練、靈命塑造、靈命轉化。

第四章：從心理學看靈性健康。借用世界各地的學術研究，介紹如何以靈性幸福感，描述屬靈狀況的轉變。

第五章：長者返教會快樂嗎？闡述如何從靈性幸福或和聚會出席量，量度人的快樂，作為牧養指標的概念，並介紹世界各地相關的研究。

第六章：長者屬靈狀況研究。以城浸長者群體的屬靈狀況研究作為個案，介紹如何對屬靈生命作量化研究，解釋研究的理念、如何搜集數據、使用的量度工具和推論方法等細節，評估研究的限制。然後，展示和討論相關結果，描述樣本的特徵，解讀研究的結果。

第七章：牧養長者獻議。總結研究結果和過去牧養的經驗，提出實用的建議。

蒙主恩帶領，在事奉的路上不住感謝主。

我拿甚麼報答耶和華向我所賜的一切厚恩？我要舉起救恩的杯，稱揚耶和華的名。（詩 116:12-13）

感謝建道神學院塑造我的事奉生命，多謝各位師長悉心的教導。感謝鄺炳釗博士，他是我敬重的恩師，在他的鼓勵和幫助下，才有膽踏上事奉之路。感謝呂焯安牧師在基督教教育領域的啟蒙，

也是我碩士論文的指導老師。感謝張慕皚牧師對後輩的提攜，寬厚包容。更要多謝譚毓璋姑娘，在九龍城浸信會過去的事奉中，耐心教導、關懷和指導，她是我生命的師傅。

特別感謝曾立華牧師，他是培育靈命的恩師，我在神學院第一科修讀的科目，就是曾牧師的「教牧品格成長」，他是我的啟蒙老師，又是關心小組老師，承蒙他的教導寫成博士論文，他的身教、言教，一生受用。感謝廖炳堂博士對論文的評語，他治學嚴謹，令論文不斷改進。感謝論文指導劉佩婷博士，一步一步帶領我完成論文。沒有他們的指導，相信無法完成論文。另外，感謝香港科技大學數學系余志偉博士，屬量研究方面的意見。

最後，要感謝主，讓年邁的母親張龍鳳蒙主賜福，讓我與妻子玉蘭在人海中相遇，又賜我兩個善解人意的女兒冬晴和善明，他們都是我事奉的後盾。本書實在是藉祂的厚恩才能夠完成。

張志堂

2022 年 6 月香港

# 目錄


前言 ..... iii

第一章：教會的長者 ..... 10

人口老化狀況 ..... 10

幾歲才是長者？ ..... 15

牧養長者的困難 ..... 18

第二章：長者全人健康 ..... 23

人算甚麼？ ..... 23

全人健康 ..... 24

陽光、空氣和水份 ..... 47

人生意義 ..... 48

賦權予長者 ..... 51

第三章：從神學傳統看屬靈生命 ..... 57

從聖經看屬靈生命 ..... 57

因信稱義 ..... 67

結出果子 ..... 68

滿足功德 ..... 68

全是恩典 ..... 69

屬靈操練 ..... 70

靈命塑造 ..... 73

靈命轉化 ..... 75
第四章：從心理學看靈性健康 ..... 80
人的靈性 ..... 81
幸福感 ..... 88
靈性幸福感量表 ..... 91
幸福之道 ..... 98
第五章：長者返教會快樂嗎？ ..... 100
華人長者 ..... 100
信仰內外 ..... 101
追尋幸福 ..... 102
屬靈狀況 ..... 103
牧養指標 ..... 107
長者幸福嗎？ ..... 112
返教會快樂嗎？ ..... 113
第六章：長者屬靈狀況研究 ..... 120
研究理念 ..... 120
研究方法 ..... 122
研究群體 ..... 125
收集數據 ..... 128
量度工具 ..... 131
推論工具 ..... 134

研究限制 ..... 135
調查問卷 ..... 137
靈性幸福感量表 ..... 139
群體描述 ..... 141
參與聚會狀況 ..... 147
靈性幸福感狀況 ..... 151
個人描述 ..... 161
相關度分析 ..... 163
第七章：牧養長者獻議 ..... 171
關懷屬靈生命 ..... 171
教會的長者 ..... 173
獨居的長者 ..... 175
實踐關懷 ..... 179
結語 ..... 189
書目 ..... 191

# 第一章：教會的長者

## 人口老化狀況

根據聯合國 2017 年的報告，四個歐洲人當中有一位長者，五個北美人當中有一位長者，八個亞洲人當中有一位長者，亞洲的長者比例與全球長者比例相若。[1] 雖然亞洲人的長者比例，比歐洲人和北美人少，但相比二十個非洲人當中才有一位長者，亞洲也算是老化地區。

| 地區 | 長者比例 |
| --- | --- |
| **歐洲** | 約 4 人當中有一位長者 |
| **北美** | 約 5 人當中有一位長者 |
| **亞洲** | 約 8 人當中有一位長者 |
| **非洲** | 約 20 人當中有一位長者 |

圖表 1： 2017 年人口老化狀況

由於全球 51 個地區出生率下降，預計至 2050 年，有部分地區出生率下降至 15%，當中十個國家，包括：中國、美國、英國、

[1] United Nations, World Population Prospect 2017 Revision: Key Findings and Advance Tables, 2017 Revision. https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2017_KeyFindings.pdf (2017 年 2 月 15 日存取).

巴西、日本、越南、德國、伊朗、泰國和俄羅斯，這些國家的出生率低至無法更替現有人口，預料這些國家會面對人口萎縮。[2]

另一方面，平均壽命增加，在 1975 至 1980 年，亞洲人平均壽命是 60 歲，在 2045 至 2050 年，預計平均壽命是 76 歲，增加了 16 年，僅次於增幅最多的非洲人，由 49 歲增至 70 歲，增加 21 年。這個估算尚未計算未來科技和醫療對愛滋病和癌症的控制，延長更多人的性命。[3]

| 地區 | 1975 至 1980 年<br>平均壽命 | 2045 至 2050 年<br>平均壽命 |
|---|---|---|
| 亞洲 | 60 | 76 |
| 非洲 | 49 | 70 |

圖表 2： 1975 至 2050 年平均壽命

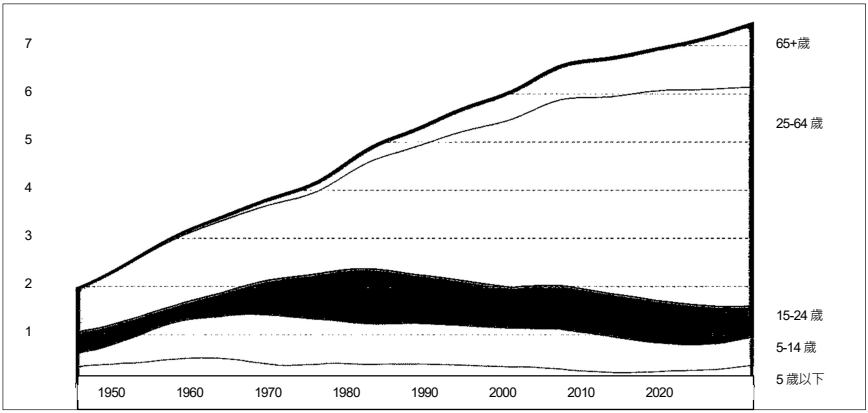
根據世界銀行組織的統計數字，在 2007 年香港每一千人的出生率是 10.2 人。在 2014 年，香港的出生率是全球最低的城市之一，在 268 個大城市中，香港佔最低城市中的第五位，每一千人的出生率是 8.6 人，可見近十年的趨勢，出生率也是下降中，[4] 因此，長者的比例不斷增加，人口老化的情況日益嚴重。

[2] World Population Prospect, 5.
[3] World Population Prospect, 8.
[4] The World Bank: Birth rate, crude (per 1,000 people).
http://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.CBRT.IN?year_high_desc=false (2017 年 2 月 15 存取).

由於出生率下降和平均壽命增加，兩個主要因素加起來的效果，預計全球長者比率快速增加，2050 年全球人口預計有 98 億，當中有 21 億是長者，即五人當中有一人是長者。[5]

由於世界各地的平均壽命有差異，過去非洲人 49 歲就面對死亡，所以 45 歲已經稱為長者；但是香港人平均壽命達 80 歲以上，所以就算 60 歲退休以後，仍有能力發展人生第二個高峰，不願被視為長者。誰是長者？的確很難界定，為方便比較數據，本文按香港特別行政區政府數據分類來定義研究群體的年齡，將長者年齡界定為 65 歲或以上人士。

下圖顯示 1950 至 2020 年香港人口結構。[6]




圖表 3： 1950 至 2020 年香港人口結構(百萬人)

[5] World Population Prospect, 2, 11.

[6] Hannah Ritchie and Max Roser: (2019) "Age Structure". OurWorldInData.org. https://ourworldindata.org/age-structure (2022 年 4 月存取)

根據香港統計處 2015 年 9 月出版的香港人口統計和推算數據，在 2016 年，65 歲或以上人士約有 117 萬，佔全港人口 15.9%。[7] 對 2015 至 2064 人口的統計和推算：在 2019 年 65 歲或以上的長者約佔全港人口 18%，即五人當中有一位長者。十年後，2029 年 65 歲或以上的長者，約佔全港人口 26%，即四人當中有一位長者。到 2044 年 65 歲或以上的長者，約佔全港人口 31%。[8] 換句話說，在 2044 年約每三人當中，就有一人是 65 歲或以上的長者。

| 年份 | 比率 | |
|---|---|---|
| **2016 年** | 15.9% | 約 6 人當中有一位長者 |
| **2019 年** | 18% | 約 5 人當中有一位長者 |
| **2029 年** | 26% | 約 4 人當中有一位長者 |
| **2044 年** | 31% | 約 3 人當中有一位長者 |

圖表 4： 2016 至 2044 香港長者人口估算

根據《2014 香港教會普查》，在香港眾教會中，65 歲或以上會眾的比率為 16%。[9] 教會長者的比率比較全港長者的比率高 0.1%。在 2014 年，全港基督徒約 560,547 人，即約 89,687 人（560547 x 16.0% = 89687 人）是「長者信徒」。[10]

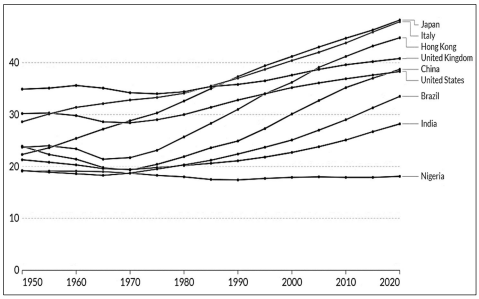
[7] 香港政府統計處編：《香港人口推算 2015-2064》，頁 10。
[8] 香港政府統計處編：《香港人口推算 2015-2064》（香港：政府統計處，2015），頁 6。
[9] 胡志偉、劉梓濠編：《2014 香港教會普查：九龍城區堂會主要數據概覽》（香港：香港教會更新運動有限公司，2016），頁 8。
[10] 胡志偉、劉梓濠編：《2014 香港教會普查：九龍城區堂會主要數據概覽》，頁 25。

這個數字是按受洗信徒而言，但是有些信徒已離開教會，出席教會的會眾有部分是尚未受洗。因此，本書以教會出席會眾，即約 310,187 人，計算「教會出席長者」數量，即約 49,629 人（310187 x 16.0 % = 49629 人）。

至 2044 年，香港社會的長者將大幅上升至 31%，教會對長者群體的特徵和狀況要有更多認識，以至能更有效牧養這個龐大的群體。[11]

根據聯合國 2021 年數字，[12] 由 1950 至 2020 年不同地區的平均年齡亦持續上升，香港人口的平均年齡上升速度是全球之冠，下圖斜率最大，就是老化得最快的地區。

由上至下：日本、意大利、香港、英國、中國、美國、巴西、印度、尼日利亞；歲數




圖表 5：　1950 至 2020 年不同地區的平均年齡

香港教會長者比率不斷增多，五萬位出席的長者只是這個群體人數的底線，但很多長者都不太活躍，甚至是隱蔽長者，故容

[11] 陸志明：〈從人口推算看香港教會未來發展〉，《建道通訊》第 179 期，頁 13。
[12] Hannah Ritchie and Max Roser. (2019) "Age Structure". OurWorldInData.org. https://ourworldindata.org/age-structure (2022 年 4 月存取)

易被忽略。關注長者屬靈生命的需要，乃是不容忽視的任務，設計事工和牧養策略之先，必須對長者群體有更多認識。

長者不一定是受照顧的群體，人生歷練長久，信仰經歷也多，若牧養得法，長者信徒也能被神使用，發揮人生所長，有美好的事奉，既影響他人的生命，自己又有滿足的人生。因此，了解長者群體的屬靈狀況，能更有效制定牧養的策略。期望透過認識個別教會長者群體的狀況，對華人教會長者群體有更多了解，從而使未來的長者事工發展得更理想。

## 幾歲才是長者？

在開始探討長者事工之先，先就「長者」一詞作出界定。為方便比較數據，按香港政府數據分類來定義研究群體的年齡，將長者年齡界定為 65 歲或以上人士，這亦符合聯合國表達人口數據的定義。本文的長者按年齡分為三個組別：65 至 74 歲為年輕長者 (young-elderly)，75 至 84 歲為中年長者 (middle-elderly)，85 歲或以上為老年長者 (old-elderly)。

根據香港統計處出版 2021 年 11 月號《香港統計月刊》，[13] 當中公布了 1986 年至 2020 年的本港死亡數字。 數據顯示，本港男性的平均預期壽命從 1986 年的 74.1 歲，大幅增至 2020 年的 82.9 歲；本港女性的平均壽命亦從 1986 年的 79.4 歲，增至 2020 年的 88 歲。

[13] 香港政府統計處編：《香港統計月刊》(2021 年 11 月存取)。
https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/B1010002/att/B10100022021MM11B0100.pdf

| | 1986 年平均壽命 | 2020 年平均壽命 |
|---|---|---|
| **男性** | 74.1 | 82.9 |
| **女性** | 79.4 | 88.0 |

圖表 6： 1986 至 2020 年男女平均壽命

由 65 歲退休之齡，到達 85 歲才面對疾病和死亡的時間，中間尚有二十年，因此，年輕長者、中年長者和老年長者身體的狀況相差很遠，面對的問題和需要都不同。

由於每個地方的平均壽命不同，若按以上年齡來定義誰是長者，世界某些地區平均壽命只有 49 歲，長者比例就很低了！但並不表示他們當中沒有衰退的群體，不用面對衰老就直達死亡，只是人生的步速不同。

界定年齡有幾個不同的方法。

**時序年齡**

時序年齡又稱為「自然年齡」或「年代年齡」。以出生日期計算，每年為一週期，即加增一歲。傳統華人計算曆法則是以年度計算，每到農曆新年後加一歲，當人去世後會加三歲，這種計算方法稱為「虛齡」。[14]

[14] 關銳煊、張鐘汝、范明林：《歡樂晚年：老人的社會心理》（香港：天地圖書，2001），頁 7。

**生理年齡**

生理年齡是指在不同的時間人體結構和功能發展的水平，或其衰退的情況。一般而言，人的生理發展，從幼年、青少年、成年至老年，以 30 歲為分界線，30 歲後生理機能開始下降，平均每年約下降 0.8%至 0.9%左右。[15]

**心理年齡**

心理年齡是指人的知覺、記憶、智力和大腦的發展和衰退程度。心理年齡、時序年齡和生理年齡各有特色，時序年齡和生理年齡比較客觀，時序年齡可由出生日期計算得知，生理年齡可借助生物學的儀器觀察和量度；心理年齡則比較主觀，主要是從人的心理狀態出發，判斷人的年齡，因此，心理年齡與時序年齡可以有很大的差異。例如：一個時序年齡 50 歲的悲觀者，可能心理年齡已經到達 70 歲；相反，時序年齡 60 歲的樂觀者，可能心理年齡只有 40 歲。所以心理年齡是按照人主觀的心理狀態而定，而且隨着情緒和生理改變。[16]

**社會年齡**

社會年齡是指在社會上扮演角色的年齡。人藉着工作貢獻社會，因此不斷加增社會年齡，每一個人在社會都是重要的成員，隨着退休年齡來臨，對社會的貢獻和身份角色產生變化。[17] 有些

[15] 關鋭煊等：《歡樂晚年：老人的社會心理》，頁 7-8。
[16] 關鋭煊等：《歡樂晚年：老人的社會心理》，頁 8。
[17] 關鋭煊等：《歡樂晚年：老人的社會心理》，頁 9。

人從來沒有踏足社會做一份受薪的工作，他們對如何獲得工作，並在職場的溝通方法毫無所知，社會年齡與時序年齡不符，以致與在職的家人也無法溝通，無法理解別人在工作的壓力，因此，社會年齡反映了對社會文化和職場的經驗和理解。

**屬靈年齡**

從信主受洗開始，人得到重生，就是屬靈生命的開端。

你的日子如何，你的力量也必如何。(申 33:25)

因著不同的信仰經歷，通過學習聖經，與神、與人建立關係，屬靈生命按著時日成長。

## 牧養長者的困難

對於不同年齡定義的理解，最普遍和廣泛被採用的是以時序年齡來劃分，香港政府稱 65 歲或以上人士為長者，申請長者咭的年歲及一般退休年齡都是 65 歲。65 歲或以上人士可以領取長者福利，可以獲得長者生活津貼，又可以用優惠的價錢乘坐公共交通工具。

本書的研究以九龍城浸信會(下稱「城浸」)的長者作為研究對象，為方便比較數據，按香港政府統計數據分類來定義研究群體，將長者年齡界定為 65 歲或以上人士，當中包括參與教會聚會的信徒及慕道人士。

長者群體出生於第二次世界大戰前後，少年時曾經歷戰爭與戰後貧窮的歲月，掙扎求存，好不容易才能活到今日，但因為成

長期處境艱難，部分長者缺乏基礎教育和信仰教導，也建立了不少錯誤的觀念和壞習慣。

在信仰方面，有些長者敬拜偶像和祖先，敬拜多神是常見的現象。[18] 因此，在教會的長者中，亦有人是一方面敬拜主耶穌基督，另一方面又敬拜其他神祇。長者受民間宗教思想影響，認為拜得神多自有神保佑，所以敬拜偶像或多神敬拜很普遍。這些都不符合聖經的教導。

長者對神的觀念甚具功能性，並不注重哪一位神是真的，而是祈求靈驗，哪一個神靈驗就拜，不管是神是鬼。教會部分長者也有祭祖的習慣，代代相傳，將祖先神格化，想望得到祖先的蔭庇和保佑。例如：拜祖先、拜「神主牌」等狀況。[19] 教牧同工必須認真處理，以免落入神的憤怒。

敬拜別神，觸動神的憤恨；行可憎惡的事，惹了他的怒氣。(申 32:16)

有些不識字的長者，無法讀聖經，不容易建立靈修或親近神的習慣，從而堅固屬靈生命。也有長者記憶力下降，或以抗拒的態度讀聖經，因而無法與神建立良好的關係。當有小事發生就不返教會，若有不好的大事發生，更會懷疑神，向神抱怨，甚至引起信心危機。

---

[18] 麥兆輝：〈祭祖習俗與基督信仰〉，《號角月報》（2009 年 1 月），頁 1。

[19] 麥兆輝：〈祭祖習俗與基督信仰〉，頁 1。傳統的民間宗教對華人宗教生活和信仰思想的影響深遠，如：占卜、鬼神祭祀、拜祭祖先、廟會、喪葬儀式及其他還神祈願等，都是常見的活動。長者對鬼神之心態以多神為主，在心態上寧可信其有，不可信其無，期望拜得神多自有神保佑。

部分喪偶寡居或兒女早喪的長者，無法面對情緒和傷痛，有時會把自己收藏起來，不肯與外界接觸。[20] 另外，長者有老來從子的觀念，有時會被其他人影響信仰，很易受未信的兒女影響不返教會，遇上異教的朋友，更可能會改信其他宗教，就此離開教會。長者的屬靈生命有很多不確定性，不容易描述。

在白髮的人面前，你要站起來，也要尊敬老人，又要敬畏你的神。我是耶和華。（利 19:32）

華人傳統是尊敬長者，在聖經的教導下，華人教會比一般華人群體更長幼有序。牧養長者的教牧大多是中年人士，比牧養的群體年輕，所以對長者非常尊重，以致教導和指正時會有困難。而且教牧未曾經歷過年長的生理和心理階段，只能靠與長者相處的經驗，從而估計他們的需要，教導他們，因此，牧養的內容和方法未必符合長者的需要，未必能帶給他們生活和屬靈生命的益處。

事實上，由於長者的活動能力有限，自我表達方式亦含蓄，因此，很難察覺長者屬靈生命的改變，以致牧養長者的果效並不明顯。

部分長者在沒有信仰規範的情況過了大半生，信主以後，他們的生命是否有改變？信徒的行為操守應與屬靈生命成長並行，長者的屬靈狀況如何？教會聚會能否造就他們的屬靈生命？這些都是牧者要關注的問題。

---

[20] 關銳煊編：《21 世紀耆年健樂集》（香港：香港仔街坊福利會社會服務中心，2000），頁 44。



如何知道參與教會聚會對長者有益，而不是因參與太多活動，導致身心疲累？活得好與不好是相當主觀的個人感受，對這人合適的事，對那人未必合適。如何從個人的感受，找出對眾人都有好處的地方？

本書先探討和分析長者面對的狀況，參考近年相關的研究，通過屬量研究方法，量度長者參與教會聚會的狀況，然後進行統計學的雙變項相關分析 (bivariate correlation analysis)，探討「長者參與聚會」和「靈性幸福感」兩者是否相關。探討他們是否活得更好，分析使人活得更好之處，最後歸納出一些具體可以實踐的建議。

基諾教育

9 789887 581703