

The background features a light blue sky with several autumn leaves in shades of orange, yellow, and brown falling from the top. Below the sky, there are stylized, wavy blue lines that resemble water or a breeze. The overall composition is clean and modern.

# 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

PDF 檔案只供個人閱讀

~

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 王玉蘭

基諾教育 <http://www.carrots.hk>

電 郵 [info@carrots.hk](mailto:info@carrots.hk)

版 次 2022 年 6 月初版

封面圖片取自 [Freepik.com](http://www.freepik.com)，特此鳴謝。

香港出版

Published in Hong Kong



購買電子版

# 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？ .....	16
牧養長者的困難.....	19
第二章：長者全人健康 .....	24
人算甚麼？ .....	24
全人健康 .....	25
陽光、空氣和水份 .....	48
人生意義 .....	49
賦權予長者 .....	52
第三章：從神學傳統看屬靈生命 .....	58
從聖經看屬靈生命 .....	58
因信稱義 .....	68
結出果子 .....	69
滿足功德 .....	69
全是恩典 .....	70
屬靈操練 .....	71
靈命塑造 .....	74

靈命轉化 .....	76
第四章：從心理學看靈性健康 .....	82
人的靈性 .....	83
幸福感 .....	90
靈性幸福感量表 .....	94
幸福之道 .....	100
第五章：長者返教會快樂嗎？ .....	103
華人長者 .....	103
信仰內外 .....	104
追尋幸福 .....	105
屬靈狀況 .....	106
牧養指標 .....	110
長者幸福嗎？ .....	115
返教會快樂嗎？ .....	116
第六章：長者屬靈狀況研究 .....	123
研究理念 .....	123
研究方法 .....	125
研究群體 .....	128
收集數據 .....	131
量度工具 .....	134
推論工具 .....	137



研究限制 .....	138
調查問卷 .....	140
靈性幸福感量表 .....	142
群體描述 .....	144
參與聚會狀況 .....	150
靈性幸福感狀況 .....	154
個人描述 .....	164
相關度分析 .....	166
第七章：牧養長者獻議 .....	174
關懷屬靈生命 .....	174
教會的長者 .....	176
獨居的長者 .....	178
實踐關懷 .....	182
結語 .....	192
書目 .....	194

## 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。<sup>1</sup> 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、

<sup>1</sup> United Nations, World Population Prospect 2017 Revision: Key Findings and Advance Tables, 2017 Revision. [https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2017\\_KeyFindings.pdf](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。<sup>2</sup>

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。<sup>3</sup>

地區	1975 至 1980 年 平均壽命	2045 至 2050 年 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，<sup>4</sup> 因此，長者的比例不斷增加，人口老化的情況日益嚴重。

<sup>2</sup> World Population Prospect, 5.

<sup>3</sup> World Population Prospect, 8.

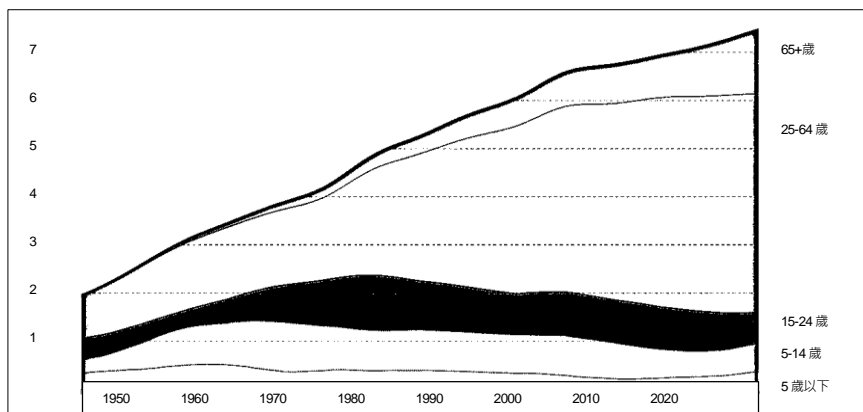
<sup>4</sup> The World Bank: Birth rate, crude (per 1,000 people).

[http://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.CBRT.IN?year\\_high\\_desc=false](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。<sup>5</sup>

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 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。<sup>6</sup>



圖表 3： 1950 至 2020 年香港人口結構(百萬人)

<sup>5</sup> World Population Prospect, 2, 11.

<sup>6</sup> 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%。<sup>7</sup> 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%。<sup>8</sup> 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	
<b>2016 年</b>	15.9%	約 6 人當中有一位長者
<b>2019 年</b>	18%	約 5 人當中有一位長者
<b>2029 年</b>	26%	約 4 人當中有一位長者
<b>2044 年</b>	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%。<sup>9</sup> 教會長者的比率比較全港長者的比率高

<sup>7</sup> 香港政府統計處編：《香港人口推算 2015-2064》，頁 10。

<sup>8</sup> 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。

<sup>9</sup> 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。



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