

教 牧 論 文 系 列

中年度丈萬心雄



李衛銘 著
建道神學院

男人四十

作者簡介



李衛銘

建道神學院教牧學博士

中國神學研究院道學碩士

救世軍軍官訓練學院教育文憑

香港大學專業進修學院成人教育文憑

李衛銘牧師於1988至2001年先後出任救世軍樂華隊及中華傳道會祐寧堂堂主任。2001年起在九龍城浸信會事奉，專注男士及伉儷事工。2003年獲建道神學院教牧學博士學位（主修釋經及講道）。2004年為教會創立成年發展中心，幫助成年人發揮恩賜，勇敢面對踏入中年的挑戰。

建道神學院 敬贈

With Compliments
from
Alliance Bible Seminary

雄心萬丈度中年



李衛銘 著
建道神學院

教牧論文系列

雄心萬丈度中年

作者 / 李臨路

編輯 / 蘇傑偉、傅曉恩

封面設計 / 小思

製作助理 / 李潔玲

出版者 / 建道神學院

香港及洲山頂道 22 號

電話：(852) 2981-0345 傳真：(852) 2981-9777

總代理 / 宣道出版社

香港九龍中央郵政信箱 72289 號

電話：(852) 2782-0055 傳真：(852) 2782-0108

初版 / 2005 年 10 月

©2005 版權所有

Pastoral Dissertation Series

Midlife Ascent: Man's Growth and Goal

Author/ Lee Wai-ming

Editors/ Nip Kit-wai

Fu Hiu-yan

Cover Design/ Siu-sze

Production Assistant/ Lee Wai-kwan

Publisher/ Alliance Bible Seminary

22 Peak Road, Cheung Chau, Hong Kong

Tel: (852) 2981-0345 Fax: (852) 2981-9777

Sole Agent/ China Alliance Press

P.O. Box 72289, Kowloon Central Post Office, Hong Kong

Tel: (852) 2782-0055 Fax: (852) 2782-0108

First Edition/ October 2005

©2005 All Rights Reserved

ISBN-13: 978-962-7997-74-0

ISBN-10: 962-7997-74-9

獻給

九龍城浸信會
成年發展中心
眾同工及義工

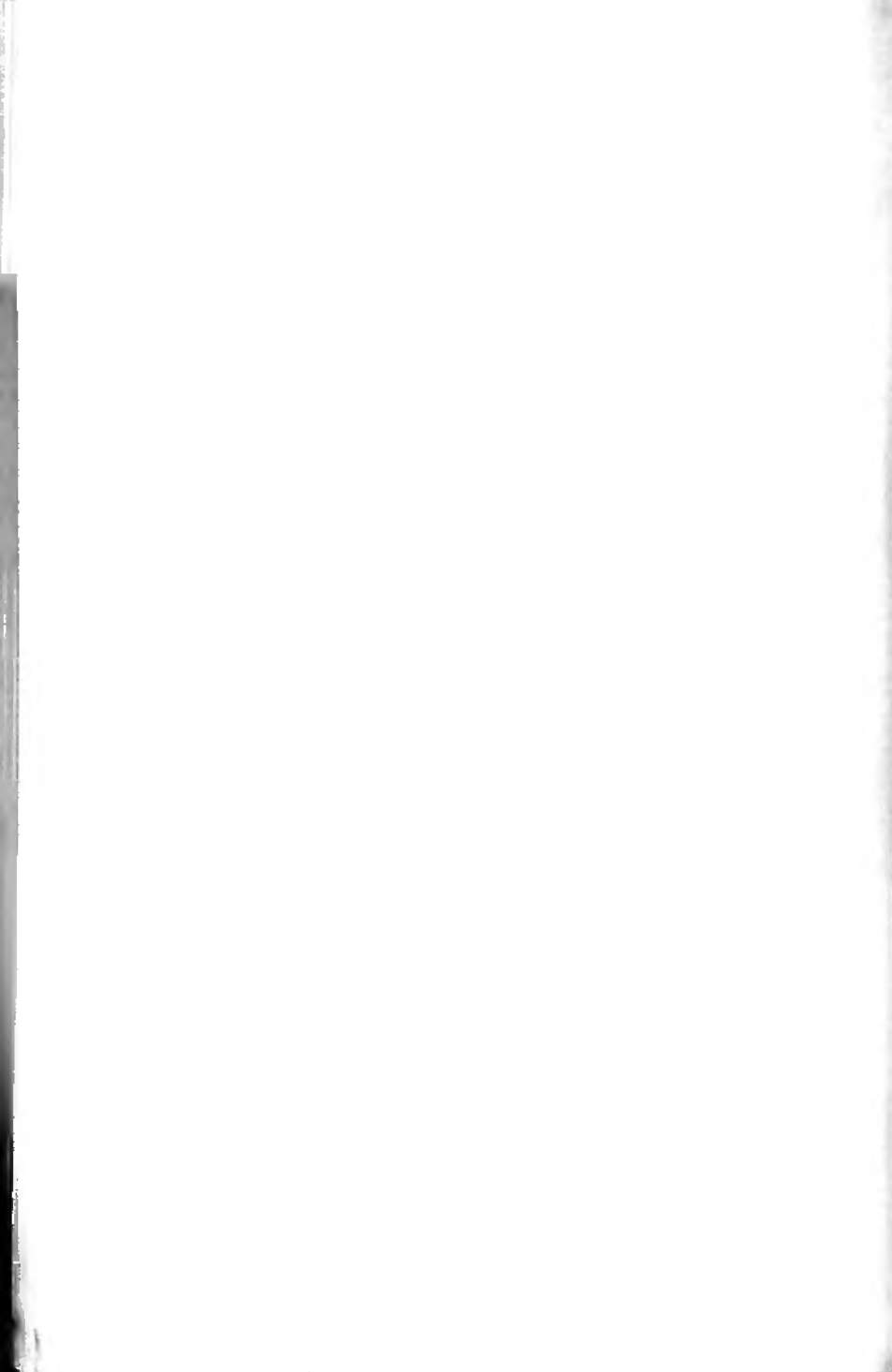


從一起發夢到夢境成真
讓成年人不斷發揮恩賜
在邁向周年紀念的日子
滿有異象迎接亮麗中年



目 錄

教牧論文系列序	VII
張序	IX
曾序	XI
李序	XIII
自序	XV
第一章 引論	I
第二章 中年男士的實況	15
第三章 中年男士的福音事工	79
第四章 中年男士的教導事工	93
第五章 中年男士的支援系統	125
第六章 總結	159
參考書目	185



■ 教牧論文系列序

華人教會一向較為務實，可能至今仍有一些反智的傾向。從中國教會歷史的角度來看，上一代的牧者深受反智的傳教士影響，所受的神學教育也較多注重應用與實踐，並且對知識與學問抱懷疑的態度。不少上一代的傳道人堅持信仰與知識勢難兩存，信仰純粹是從聖經領受和屬靈操練培養得來的，而知識卻是屬世的，因此他們認為一般聖經學院的訓練已經足夠（甚至認為是非必須的）。

到了七十年代，愈來愈多華人牧者到海外接受高等神學訓練，隨後回到華人教會事奉。由於他們仍持守純正福音派的信仰，這反智傾向才漸漸被扭轉過來。時至今日，大部分華人神學教育都務求理論與實踐並重，去除了以前濃厚的反智味道。回顧這段歷史與同期的新派（自由）神學發展，我們才明白神藉著這反智的傾向，使華人教會不至於墮入現代自由派神學的漩渦，保守了華人教會福音派的特色，我們該為此感謝主。

然而，要維持神學理論與實踐並重並非易事，畢竟我們起步較西方遲二十年之多。要實現此理念，首先我們需要有受過高深神學訓練，同時具備豐富教會經驗的師資；其次要在基本神學訓練課程（如道學碩士）之上，開始華人本土神學的探討與研究，作為華人教牧神學與教牧事工整合（integration）的基礎。感謝主，六年前當學院邁向百年院慶的重要里程時，我們便從主領受了新的異象——為華人神學教育再跨進一步，促進神學研究與教牧事奉的整合。

六年來，我們親眼看見神的工作，陸續實現原初的異象——教牧中心的成立、教牧學博士課程的開設和《教牧期刊》的出版，都是這異象帶來的一點點成果。1999至2000年度，一共有四位資深的牧者完成教牧學博士課程，並把他們研究的成果呈獻給主，謙卑地公諸於世，祈盼能協助華人教會邁向二十一世紀，面對福音事工前所未有的挑戰。

這系列的論文都是由本院資深的教授督導，由華人教會資深牧者所作嚴謹的教牧神學研究及本土質地探討的結晶。它代表了我們對福音派信仰的持守，對後現代社會現象的觸覺及對新時代福音工作和牧養策略的建議。惟有當教會的牧者和領袖把這些同學多年來一邊牧會，一邊努力不懈地研究所得的結果與心得，活用在不同的教會實況時，我們所期望理論與實踐的整合才能圓滿。筆者誠意推薦此論文系列給每一位關心華人教會的教牧與領袖。

李耀全

建道神學院

教牧中心暨教牧學博士課程主任

2000年6月26日

建道第九十屆畢業典禮

張序

李衛銘牧師是九龍城浸信會一位邁向中年的牧者，過去五年在教會的成年事工上默默耕耘，作出了寶貴的貢獻。

李牧師對推動成年事工有極大負擔，因此在教牧學博士課程的研究中，特別深入探討這方面的課題，並將研究成果結集成書，公諸於世，讓眾教會對這問題有更多參考資料。雖然李博士這本書側重對中年男士的牧養，但在應用方面，對整體男女中年事工都極有幫助。

這本書的寶貴之處，在於對中年男性的實況作了全面探討，亦詳列具體的建議和要訣，可說是一本理論和實用性兼備的好書。

本人深信這是一本必備的工具書（不只是一本參考書）。人是教會的骨幹，有人說教會要注重兒童工作，因為得著兒童，便得著他們的父母，這說法未必全對。因為兒童自己不會上教會，他們需要父母同意及陪伴；相反，教會得著中年人，便能得著兒童，因為他們不會留下兒女而獨自參與教會活動。另外，中年人不單照顧和關心自己的下一代，同時亦照顧和關心上一代，他們信主後往往將

父母一同帶返教會。因此，若教會得著成年人，便能得著其他家庭成員。成年人的事工是重要的。

願神大大使用李博士所寫的書。

張慕雄謹識
2005年9月
九龍城浸信會

■ 曾 序

近年，坊間興起談論「人生下半場」，強調中年男士走到人生一半路程時，須重新調整自己的定位，尋索更有價值和意義的人生。另一方面，經歷過去幾年的金融風暴後，中年男士面對不少轉變，有些人失業，有些要轉行，家庭經濟陷入危機，自我形象也受貶抑，誰來關心這批人？教會作為屬靈群體，不能不思索如何幫助這些中年男士。教會須針對他們的實況來釐定牧養策略，而且應該成為中年男士重整人生的場所。根據2005年香港統計處的資料顯示，40至64歲的中年男士數目約有152萬，佔全港人口21.8%；而香港男士的平均壽數，則由1981年的72.3歲增至現在的78.5歲。這些數字反映中年男士未來仍有15至35年的歲月，讓他們重塑自己的人生旅程。這問題值得香港教會關注。

《雄心萬丈度中年》正是切合時代需要之作。作者本身是已婚的中年男士，正經歷中年男士遇到的各種處境，故能以「同理心」了解中年問題。加上他在其參與牧養的教會——九龍城浸信會負責弟兄會的牧養工作，所以本書可說是理論與實踐互相配合的著作，相信可作為教牧同工在開展中年男士福音與牧養工作時的參考範本。

李博士是我的博士班學生，這本書是他修讀教牧學博士課程的成果。在他寫作本論文期間，我已是他的指導導師；他在我的啟發及引導下，不斷在此論題上作研究；他先指出推動中年男士事工的需要，然後從不同角度了解中年男士，繼而在其事奉的教會做問卷調查，清楚羅列中年男士面對的各種狀況，包括家庭、經濟、事

業、健康、心理及靈性；然後，再探討如何針對此等實況，具體開展在福音、教導、牧養事工等方面的模式，以支援中年男士的各種需要；最後，作者提出七個牧養要訣，幫助中年男士成為能者、聖者、仁者、王者、勇者、強者和牧者，使他們在學習、靈命、婚姻、家庭、救恩、使命和群體牧職等各方面建立良好的根基，以致不斷成長。筆者同意李博士這七個牧養要訣，確可以讓中年男士在這多變的世情中，建立一個健強的自我形象，從而帶領家庭成長，並在教會及社會上有美好的見證和事奉。

曾立華

建道神學院

滕近輝敬牧神學教席教授

牧牧學博士課程主任

2005年10月4日

李序

談到中年，我們立刻想到中年危機。最常見的中年危機包括工作的挫敗感，「人生下半場」的焦慮，以及夾心階層的煩惱，例如父母的健康及兒女的成長、婚姻關係的疏離與推拉的張力，甚至是婚外情的困擾與打擊等等。但是，「人生下半場」必定是悲劇的起點嗎？《論語》有云：「四十而不惑，五十而知天命」，換句話說，人到中年，因為累積了豐富的經驗，經歷過人生各種試煉，生命反應更豐盛（約十10）。

人生如同戲劇，上半場固然精采，但好戲還在後頭——因為下半場其實可以活得更精采。可是，展望可以無限，但挑戰卻頗多。單據2005年香港統計處的數字來看，40至64歲的中年男士數目約有152萬（佔香港人口的21.8%），而香港男士平均的壽數亦由1981年的72.3歲，增至現今的78.5歲，即增加了6.2年。換言之，人生的下半場比以前更長，退休（若是55至65歲）後亦有十多年的時間，故此中年可說是啟動人生的最關鍵階段。

從教會的角度看，由於本港人口老化，在牧養上我們不僅要加強青年工作，亦要注重中年人的工作。無論是男是女，我們亦應重視他們在中年時期的需要。但一般來說，姊妹的思想較開放，求助意欲較強，相對來說她們的中年危機沒有弟兄那麼嚴重和急切，故此本書主要針對中年弟兄的需要為出發點。

男士往往是外剛內柔，口硬心軟。一班男士走在一起，便很容易「吹水」（無所不談），談笑風生；但對著自己的髮妻，卻可能變得啞口無言，無法暢所欲言，甚至會沈默寡言，自我封閉。男士總以為男人大丈夫應該是鐵面硬漢，只可流血，不可流淚。再者，當他們的孩子還小的時候，他們就是孩子眼中的英雄；然而，人到中年，孩子的想法卻會隨年齡增長而改變……做男人真難！所以，牧養弟兄又談何容易呢！

今年我離職回到大學參與研究工作，當時我擔任建道神學院牧學博士的課程主任已有十年。在這十年間，我有福氣教導過七十多位博士生，又直接和間接指導了近二十位同學撰寫論文，這令我十分感恩。在眾多同學中，李衛銘牧師是最沈實的一位。雖然他沈默寡言，但發言時卻言之有物，所呈交的功課永遠是經過深思熟慮，而且井井有條。作者在九龍城浸信會事奉，專注於家庭牧養，並特別負責中年男士事工，故此他的研究並非紙上談兵，可說是理論與實踐兼備。在結語中，作者總結他的研究，並歸納為七項牧養要訣：能者多勞、聖者同行、仁者無敵、王者風範、勇者不懼、強者本色和牧者心腸。這也是我所認同的結論。

如今衛銘的博士論文刊印成書，公諸於世，讓牧者、教會領袖與中年人工作者，甚至是中年人本身，也能從本書的研究得到幫助。身為衛銘的老師，眼見他青出於藍的傑作，本人感到非常高興。願神大大使用本書，使它的果實倍增，造福華人教會。

李耀全博士
建道神學院教授（兼任）
2005年10月1日國慶

自序

中年男士面對婚姻、家庭、事業等多重壓力，又終日忙於工作，漸漸會失去人生理想。本書的目的，就是藉著研究中年男士面對的問題，嘗試建構一套牧養方案，幫助他們尋找出路。

「知己知彼，百戰百勝。」我也是中年男士，所以就嘗試以同理心去了解中年問題，明白當中的處境。首先，我從聖經人物、中國文化和香港的實際情況出發，全面探討中年男士的處境。接著以問卷調查的方式，探討中年男性信徒在各方面遇上的問題，掌握他們的實況。更重要的是，本書藉著探究中年男士在身心靈各方面的需要，務求得著全面的理解，以致能夠對症下藥，幫助中年男士跳出樊籠。

掌握有關資料後，我嘗試分析如何向中年男士傳福音的問題。本書的進路是針對中年男士熱中成功的特點，將信耶穌看成人生成功的標誌，並把這信息向外傳遞。而且，我也把一些曾在教會採用，專為中年男士而設的成功佈道方式，一一羅列出來。我更提倡要針對中年男士在不同危機時面對的困局，適切地介入其中，幫助他們，讓他們以福音作為人生的出路。

在教導中年男士方面，我嘗試勾勒出他們的學習心態，並研究其學習模式。本書特別介紹了九龍城浸信會的成長班牧養模式，細述它如何幫助中年男士成長。此外，中年男士重視聽道，故此本書亦特別闡釋現代修辭詮釋講道的進路如何針對中年男士的需要。而

小組式的門徒訓練和個別的牧關教導也十分有效，本書亦會作深入淺出的探討，讓教會可以切實推行。在支援系統方面，除小組和個別關顧外，本文也建議多採用媒體網絡，這模式不僅對青少年有用，對中年男士也有吸引力。在婚姻、家庭和事業上，中年男士都需要有良好的支援系統，本書會作詳盡介紹，以期能夠對中年男士提供適切的關顧。

最後，我提出七項事奉的要訣，幫助中年男士成為能者、聖者、仁者、王者、勇者、強者和牧者，讓他們在學習、靈命、婚姻、家庭、教恩、使命和群體牧職等各方面都得著建立，不斷成長。

在本書的寫作過程中，得蒙曾立華博士、李耀全博士給予寶貴意見和指導；張磊峻牧師、陳世英執事又經常鼓勵我要成為專家，在這範疇深入研究，他們的激勵都給我很大的動力。此外，建道神學院出版部眾同工細心編輯、設計版面的事奉，也令我非常欽佩；同時還有許多兄姊給予幫助、鼓勵和代禱，包括彭滿圓牧師、何鏡煒執事、駱忠良博士、林寶興博士、黃惠卿姊妹、鄭坤英姊妹、王寶珠姊妹和伍世強弟兄等，更有不少主內肢體願意接受訪問和填寫問卷，為我提供大量數據和資料，在此要向他們一一道謝。最後，我要感謝雙親的教導和鼓勵，內子翠儀對家庭的照料和愛護，兩個寶貝女兒欣然和琛然經常為我禱告，使我在默默耕耘的日子深感欣慰。

祈願這課題的研究成為良好的基礎，令我在往後的事奉中可以不斷進深，幫助更多中年男士得蒙教恩，成為教會的棟梁。

李銜銘

2005年7月12日

中國香港



第一章

引論



中年是人生其中一個成長階段，但有關中年的課題，卻要到二十世紀中葉才令人關注，所以它屬於新興的事工課題。過往人類的壽命較為短促，在古希臘羅馬時代，人類的平均壽命只有40歲；及至十六世紀，四分一人口未滿周歲就夭折，一半人口不足16歲就死亡，一般的婦女也活不到30歲；男性雖然較為強壯，但因戰爭頻仍，大多人都英年早逝。即使到二十世紀初，美國能活至20歲的人口，其中一半都不會活過65歲。¹因此，以往的人不太需要關注現代人正面對的中年問題，更沒需要為漫長的老年作準備。但時至今日，人類的壽命不斷增加，單就香港而言，人口的平均預期壽命²不斷提高，1981年出生的女性，平均預期壽命是78.5歲，男性則為72.3歲；到2001年，數字已相應增至84.1及78.2歲。³人到中年，對大多數人而言，還有三、四十年的壽數，實在需要將前半生累積的經驗，加以整理，去蕪存菁、善用優點、清除缺點，並願意計劃怎樣在未來的歲月中，將生命發揮得淋漓盡至，讓生命演繹得更好。

一、中年的定義

何謂中年？這向來有一定的爭議。單從字面來看，中年與人的年齡有關，是指人生的中央時段。例如彭迪雅 (Diane E. Papalia) 以年齡劃分中年為：中年準備期 (30至40歲)、中年轉換期 (40至45歲)、進入中年期 (45至50歲)、中年後轉換期 (50至55歲)，和建立第二個中年架構 (55至60歲)。⁴然而，不同地區的人口平均

¹ Usha Menon and Richard A. Shweder, "The Idea of Middle Age: Cultural and Historical Perspectives," 2002, from <<http://midmac.med.harvard.edu/bullet14.html>> (accessed 18 December 2002).

² 「平均預期壽命」是指某年出生的人士，預期可存活的平均年數；該年數是根據該年的死亡人數統計情況推算出來的。

³ 《女性及男性主要統計數字》(香港：政府統計處，2002)，頁8。

⁴ Diane E. Papalia, *Human Development* (New York: McGraw-Hill, 1978), 164.

壽命各有差異，很難一概而論地按年齡劃分，也不能單從年齡去界定何謂中年；而且，人的思維和工作也會影響對中年的理解。廖巴寧 (Bernice Neugarten) 的研究指出，勞工階層視 40 歲為中年，60 歲便步入老年；但對專業人士而言，50 歲才是中年，70 歲才開始衰老。⁵ 所謂「人老心不老」，事實上很難用年齡去界定何謂中年、老年。

所以，有些學者乾脆將婚姻及家庭狀況作為指標，按子女的年齡把人的黃金歲月劃分為六個階段。第一階段為新婚，或已婚但尚未有子女的時期。這階段的人開始人生的新領域，過著二人世界的生活，夫婦共同分擔家庭事務，以及堅負照顧上一代的責任，生活因而起了不少轉變。第二階段是孩子在零至兩歲，初為人父母的時期。夫婦除了要應付工作外，還要照顧家中一切大小事務，生活非常忙碌。他們的思想及生活起了很大的變化，對家庭的態度和價值觀都會以孩子為中心。第三階段是子女在 3 至 6 歲的時期。夫婦除了工作及家庭外，還要面對子女的人學問題。如果他們同時熱心參與教會的事奉，便會覺得百上加斤。這時候，他們極需要教會支持。第四階段是子女在 6 至 12 歲 (小學階段) 的時期。第五個階段是子女在 12 至 17 歲 (中學階段) 之間的時段。第四、五個階段的夫婦有很多共通點，比如要面對子女學業及青少年成長的問題等。因此，教會要盡力關心他們，多在宗教教育上幫助他們。第六個階段是子女已達至 18 歲或以上，這階段的夫婦面對很多個人的問題，例如退休、更年期令身體機能退化、子女結婚及長大離巢等問題。⁶ 以上的界定雖然不錯，但就不適用於單身人士和沒有育養子女的人了。更重要的是，早婚晚婚、子女數目和不同的生育時段，都對人的年階造成很大的差異，不容易作出清楚的劃分。

⁵ Gail Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life* (New York: Bantam, 1984), 375.

⁶ 林麗珍：《成人宗教教育》(香港：華文聖經學院，2002)，頁 4。

事實上，「中年」對不少人來說，是敏感和負面的題目，代表人開始邁向衰老、進入壓力的重重關口。因此，有人不願承認，甚至否認自己已進入中年。雖然年歲有助界定人生的不同階段，但我們不應單單以年歲作為界定的基準。中年涉及的層面十分廣泛，因此白智那 (M. Batchelor) 嘗試以綜合描述的方式，去界定中年是個充滿轉變的時期：

中年是一個充滿轉變的時期，男性在生理上雖然不像女性有顯著的更年期，但體力已明顯下降。在人際關係上，中年人的父母也由強轉弱，由家庭的支持轉為家庭的負擔，健康情況每況愈下。中年人更要面對不少失落的情況，如兒女長大留學寄宿，家裡成為空巢；年老的父母相繼離世，這些都是必須面對的。中年喪偶和婚姻離異在現代社會並不罕見，令人產生不少失落感；經濟危機使不少人失去工作，甚至因而變相提早退休。這些都需要小心面對，以致能夠從中得到成長。反之，處理不當，就會造成沈重的打擊。⁷

蔡元雲也同意中年不是一個以年齡來劃分的人生階段，而是一種心理狀態。當人認真和成熟地面對自己的時候，那就進入中年了。⁸ 不少學者均將中年設定為人生成熟的日子，有些甚至以「成熟」來為其著作命名。⁹ 白安娜 (Anne Brennan) 指出，邁向有意義的中年，就是成熟的人生。¹⁰ 麥志迪 (Alvin Marcetti) 認為，中年人士可看見子女不斷成長，能日漸純熟地處理事情，並充滿喜樂和平安，實在是豐盛成熟的階段。究竟怎樣才算是成熟的中年呢？我們可以從下列各方面多加學習：

⁷ M. Batchelor, "Middle Axioms," in *New Dictionary of Christian Ethics & Pastoral Theology*, ed. David Atkinson (Leicester: Inter-Varsity Press, 1995).

⁸ 蔡元雲、區祥江：《男人的面具》（香港：突破出版社，1998），頁139。

⁹ 例如李玉珍的《成熟之旅：給中年朋友的實際指引》、馮綺嫻的《男人真面目：作個成熟的男人》、韋特的《成熟的魅力》、麥道衛的《成熟之愛》和柯尼格 (Harold G. Koenig) 的 *A Gospel for the Mature Years: Finding Fulfillment by Knowing and Using Your Gift* 等。

¹⁰ Anne Brennan and Janice Brewi, *Mid-Life Directions* (New York: Paulist Press, 1985), 111.

(1) 抗逆能力：這是中年人適應人生際遇時不可或缺的能力。這種能力賦與人強烈而有意義的感情來從事新的活動、經驗與關係，使他在當失去一些有意義的事物時，無論是至親好友的死亡，或失去既有的地位，也不會覺得生命無意義。這種抗逆能力能叫人從依附一個人或行動，轉向另一個人或行動。當人失去某些朋友時，他能找到其他朋友，甚或擴闊社交圈子，使他的感情生活不致枯萎。在這個階段，有些人需要重新學習，有些人則需要把過去的操練進一步擴展。一旦所愛的人物消失，而又找不到取代品，他仍能夠接受單調的感情生活。除了感情以外，心智上也需有這種應變能力。這力量並不依附於固有的、一成不變的規則，而是根據過去的經驗，作為未來學習的指引。這種能力可幫助人欣賞新事物，並且能夠嘗試新的行為與模式。

(2) 面對衰老：成熟的人接納自己身體日漸衰老的事實。他們了解到智慧比肉體的能力更有價值，所以能夠接納自己身體老化的改變，以健康的心態去面對，而令自己活得更喜樂。

(3) 面對現實：成熟的中年人對自己的現況感到合宜滿足，不會對現實自怨自艾。這種合宜滿足，並不是只在身體健康和生活順遂時才有，而是即使在痛苦患難中，仍能保持良好的人際關係，並能把握生命的意義，能夠活得喜樂和滿足。

(4) 雙贏策略：這是指在滿足他人需求之時，自己也感到滿足；在顧及別人時，也不會忽略自己。這種推己及人的雙贏策略，是中年人成熟的標誌。

(5) 性的昇華：中年人可以學習把性和生活的其他層面整合，拓展更深一層的社交關係與新的友誼。性的昇華讓人深知甚麼是真愛，而不是單單滿足自己的慾望。當我們懂得滿足配偶的需要、彼此體貼和心靈互動時，就能夠學習如何與人深交，成熟地與人相處。¹¹

¹¹ 林麗珍：《成人宗教教育》，頁24。

我們應該看步入中年是一種挑戰，認真面對自己，勇於學習成熟，並積極和充滿信心地迎接各方面的變遷。李文生 (Daniel Levinson) 指出，兩成的中年男士能從容面對及享受美好的中年，¹² 這在乎他們是否預備妥當，有目標地朝向豐盛的人生，以及對家庭和社群作出貢獻，與人分享經歷和成果，讓這人生階段充滿意義。這種成熟、真摯的人格，不是與生俱來的。我們不能因渴望擁有這種人格，便能霎時徹底改變自己；反之，真實而持久的改變必經一段長時間，其中更蘊含一個重要因素，就是勇於接納自己，包括長短、優劣和強弱等各方面。

二、已婚中年男士事工的需要

18至35歲的男性，無論是體力或才智，都正處於最佳狀態。這個時期的男性十分關注財富、地位和理想，因此會積極建立婚姻和家庭、置業及投資等，期望在各方面都有所成就。由於這時期的男性大多追求外在的成就，在不同的際遇和激烈的競爭中，不免要面對失敗。當他們步入中年初期時 (35至45歲)，驚覺很多理想還未實現，工作和事業好像進入「行人止步」的景況，而身體狀況和能力亦開始走下坡，於是感到力不從心、焦慮和無助，覺得自己一事無成，不能達到所定的目標。¹³ 而且，對於已婚的中年男士，這時期很可能還要面對父母患病與死亡、良師益友逝世、婚姻問題、孩子成長，以至子女離巢所帶來的孤單感等，這些問題會令他們感到不安，甚至承受極大的打擊。

男性與女性不同，女性通常能夠與母親、家人、朋友建立關係，容易互相傾訴心底話，甚至願意在某些課題上，接觸陌生但專業的輔導員，尋求幫助。但已婚的中年男士在這競爭劇烈的社會

¹² Daniel Levinson, *The Seasons of a Man's Life* (New York: Knopf, 1978), 26.

¹³ Patrick Carroli and Katherine Marie, *Chaos or Creation: Spirituality in Mid-Life* (New Jersey: Paulist, 1986), 26.

中，不容易與人深交，以致沒有良好的人際支持系統。他們又常常因維持自尊，而不願意尋求別人的幫助。¹⁴ 他們在家庭擔任領導的角色，不容易與家人分享困難。在這內憂外患的形勢下，已婚中年男士就像站在十字路口，需要重新定位，重拾信心和釐定方向，才可以在人生下半場扭轉局勢，過有意義的人生。

已婚中年男士需要與親人重新建立關係，特別是與父母的關係。很多時候，男性都需要與父親復和，改善彼此的關係；至於母子之間的感情，通常是相當黏結的。蔡元雲指出，男性成長的障礙之一，是有一個不肯放手的母親。母親不放手，父親便很難插手，也無從接手。¹⁵ 區祥江也指出，母子關係在於「生你、養你、教你、照顧你、安慰你」，他們之間的結連，本來就非常堅固，要分離不是一件易事。¹⁶ 因此，中年男士必先學會和母親分離，才可以建立適當的人際關係，這是十分重要的。倘若中年男士不能改善人際關係，就容易掉進自我逞強的陷阱，變得自以為是，不渴求有好的人際關係，甚至拒人於千里之外。他們為免受到傷害，寧願放棄建立人際關係。但其實他們的內心，卻十分渴求與別人建立緊密的關係，只是在這種情況下，卻永遠尋找不到。¹⁷ 故此，他們容易感到孤單、焦慮、無助、低落、不安，以及懼怕面對挫折，因而處事容易變得墨守成規。¹⁸

¹⁴ 2002年4月，突破輔導中心總監區祥江在建道神學院教牧中心主辦的講座上透露，男女向他們尋求輔導的比率徘徊在1:3，雖然近期情況有變，男性的求助者漸見增加，但升幅只屬輕微而已。

¹⁵ 蔡元雲、區祥江：《男人的面具》，頁50。

¹⁶ 區祥江：《走自己的路——男性成長之旅》（香港：突破出版社，1996），頁75。

¹⁷ 克萊布等著，顧思譯：《沈默的亞當》（香港：天道書樓，1998），頁155～164。

¹⁸ Carroll and Marie, *Chaos or Creation*, 24-25.

我們應該看步入中年是一種挑戰，認真面對自己，勇於學習成熟，並積極和充滿信心地迎接各方面的變遷。李文生 (Daniel Levinson) 指出，兩成的中年男士能從容面對及享受美好的中年，¹² 這在乎他們是否預備妥當，有目標地朝向豐盛的人生，以及對家庭和社群作出貢獻，與人分享經歷和成果，讓這人生階段充滿意義。這種成熟、真摯的人格，不是與生俱來的。我們不能因渴望擁有這種人格，便能霎時徹底改變自己；反之，真實而持久的改變必經一段長時間，其中更蘊含一個重要因素，就是勇於接納自己，包括長短、優劣和強弱等各方面。

二、已婚中年男士事工的需要

18至35歲的男性，無論是體力或才智，都正處於最佳狀態。這個時期的男性十分關注財富、地位和理想，因此會積極建立婚姻和家庭、置業及投資等，期望在各方面都有所成就。由於這時期的男性大多追求外在的成就，在不同的際遇和激烈的競爭中，不免要面對失敗。當他們步入中年初期時 (35至45歲)，驚覺很多理想還未實現，工作和事業好像進入「行人止步」的景況，而身體狀況和能力亦開始走下坡，於是感到力不從心、焦慮和無助，覺得自己一事無成，不能達到所定的目標。¹³ 而且，對於已婚的中年男士，這時期很可能還要面對父母患病與死亡、良師益友逝世、婚姻問題、孩子成長，以至子女離巢所帶來的孤單感等，這些問題會令他們感到不安，甚至承受極大的打擊。

男性與女性不同，女性通常能夠與母親、家人、朋友建立關係，容易互相傾訴心底話，甚至願意在某些課題上，接觸陌生但專業的輔導員，尋求幫助。但已婚的中年男士在這競爭劇烈的社會

¹² Daniel Levinson, *The Seasons of a Man's Life* (New York: Knopf, 1978), 26.

¹³ Patrick Carroll and Katherine Marie, *Chaos or Creation: Spirituality in Mid-Life* (New Jersey: Paulist, 1986), 26.

中，不容易與人深交，以致沒有良好的人際支持系統。他們又常常因維持自尊，而不願意尋求別人的幫助。¹⁴ 他們在家庭擔任領導的角色，不容易與家人分享困難。在這內憂外患的形勢下，已婚中年男士就像站在十字路口，需要重新定位，重拾信心和釐定方向，才可以在人生下半場扭轉局勢，過有意義的人生。

已婚中年男士需要與親人重新建立關係，特別是與父母的關係。很多時候，男性都需要與父親復和，改善彼此的關係；至於母子之間的感情，通常是相當黏結的。蔡元雲指出，男性成長的障礙之一，是有一個不肯放手的母親。母親不放手，父親便很難插手，也無從接手。¹⁵ 區祥江也指出，母子關係在於「生你、養你、教你、照顧你、安慰你」，他們之間的結連，本來就非常堅固，要分離不是一件易事。¹⁶ 因此，中年男士必先學會和母親分離，才可以建立適當的人際關係，這是十分重要的。倘若中年男士不能改善人際關係，就容易掉進自我逞強的陷阱，變得自以為是，不渴慕有好的人際關係，甚至拒人於千里之外。他們為免受到傷害，寧願放棄建立人際關係。但其實他們的內心，卻十分渴求與別人建立緊密的關係，只是在這種情況下，卻永遠尋找不到。¹⁷ 故此，他們容易感到孤單、焦慮、無助、低落、不安，以及懼怕面對挫折，因而處事容易變得墨守成規。¹⁸

¹⁴ 2002年4月，突破輔導中心總監區祥江在建造神學院教牧中心主辦的講座上透露，男女向他們尋求輔導的比率徘徊在1:3，雖然近期情況有變，男性的求助者漸見增加，但升幅只屬輕微而已。

¹⁵ 蔡元雲、區祥江：《男人的面具》，頁50。

¹⁶ 區祥江：《走自己的路——男性成長之旅》（香港：突破出版社，1996），頁75。

¹⁷ 克萊布等著，羅思譯：《沈默的亞當》（香港：天道書樓，1998），頁155～164。

¹⁸ Carroll and Marie, *Chaos or Creation*, 24-25.

事實上，人到中年，思想、個性、心理都已進入定型時期。他們在思想觀念、價值標準、生活方式、習慣和道德行為等方面，已經深深地確立了其價值觀念，在行為準則上也有一種執著的信念，並加以遵循，不容易改變。然而，他們仍然有很高的人生期望，對外界的影響和刺激有反應，對現實有強烈的參與精神。¹⁹ 在這種互相矛盾的關係中，已婚中年男士在許多方面都需要作出調整。這調整就是一條鑰匙，只要說服他們作出行動，就能開啟蘊藏在中年男士生命裡的寶庫，發揮他們累積的才幹、經驗和智慧，從而能夠造就他們，令家庭和社會也受惠，這實在是非常有意義和具建設性的。

三、已婚中年男士的潛質

中年男士不是各方面都走下坡的，他們仍有許多優勝的地方，只要能夠發掘這些潛質，必定可以帶來很多貢獻。雖然中年人士的學習能力較差，但理解能力卻甚高，盲點較少。雖然他們的近事記憶和機械性記憶稍遜，但遠事記憶和理解性記憶卻很強，使他們能夠準確地分析事物。在思維能力方面，倘若在青年期得到充足發展，就不容易衰退。因此，如果我們不斷操練思維，就能夠有豐富的創意，思想更有深度和廣度，以及可以更獨立和有邏輯地思考問題，亦能層次分明和前後連貫地分析問題。已婚中年男士在婚姻、家庭和事業等人生經歷上，都累積了不少經驗，我們需要把他們的潛質發掘出來，在生命中加以發揮。

中年男士有甚麼潛質呢？我們可以在主耶穌基督身上，看見祂把神所賜的潛質發揮得淋漓盡致。加爾文指出，要明白基督從父所領受的使命，以及祂給予我們的恩惠，必須思考基督作為先知、君王和祭司的三種任務。²⁰ 主耶穌是先知，把神的道講出來；主耶穌

¹⁹ 天舒：《44歲男人的危機》（北京：中國華僑出版社，2000），頁15。

²⁰ 加爾文著，徐慶豐譯：《基督教要義》中冊（香港：基督教文藝出版社，1997），頁19。

是君王，叫我們脫離罪的捆绑，並得著自由，以後與祂一同作王；主耶穌是祭司，是獻祭的人，也是祭牲，無瑕無疵地奉獻自己給神，為人類成就救恩。這實在是值得歌頌的偉大角色。雖然我們不能與祂相比，卻可以學效祂的美好榜樣。我們就朝著這方向，探討中年男士的潛質。

（一）作君王的潛質——成為領袖

「君王」是代表神以政治的權柄管理百姓的人（羅十三1），所有政權都從神而來，所以君王是代表神的。當然，他們是否已經做好這個職分則是另一回事。從君王擁有律法書可見（申十七18；撒下十25），君王最主要的責任是維護公義（賽十一1～4；耶三十三15）。君王不但有責任作審判官（王上三28），更要維持公義，以及宣告律法（王下二十三2）。²¹ 君王需要領導臣民，成為臣民的領袖。

主耶穌在世時，不少人都想擁戴祂為地上的君王。但主耶穌拒絕了，這不是由於祂不勝任，而是祂的目標並不在此。主耶穌很有領導才能，數以千計的信徒願意跟從祂，就近祂的跟前聽道。祂更能領導一小群人，再由他們領導群眾。在用五餅二魚餵飽五千人的例子中，耶穌吸引了數以千計的群眾走到曠野，聽祂講解真理；祂又吩咐門徒為群眾預備食物，叫門徒引領群眾一排排安坐在青草地上，秩序井然。從這些例子中可見，耶穌確是出色的領袖。主耶穌基督以榜樣作領導，走在門徒前，處處教導他們；又身先士卒，願意成為人的榜樣。主耶穌向門徒發出召命，身體力行地呼籲門徒要學效祂、跟隨祂。

中年男士有作君王的潛質，有不少是可造之材，能夠成為領袖，只是我們沒有加以發掘。不少中年男士在事業上已屬領導階層，他們能夠領導千百個下屬，領袖才能毋庸置疑。當然，我們不

²¹ 吳麗瑜編：《聖經新辭典》下冊（香港：天道書樓，1996），頁9。

要將男性的領導才能局限在事業上，他們在教會和家庭中，其實也能夠成為領袖。雖然一般教會的女性信徒較男性信徒多，但執事會成員則以男性為主。以九龍城浸信會為例，男執事的比例高達八成。在華人教會，男性是「頭」的觀念依然深入人心，教會以男性為領導核心的情況，看來會持續下去。我們需要裝備他們，使他們成為屬靈領袖的人選。一個叫人折服的屬靈領袖，必須有生命的見證，生活的榜樣，在家庭、工作、社會和教會各方面都有影響力。嚴格來說，「屬靈」是一種生活方式：想主所想、說主所說、行主所行。真正的屬靈人，必須在每天的生活細節中，流露屬靈氣質。「王的心在耶和華手中，好像隨溝的水隨意流轉。」（箴二十一）作為領導者，需要謙卑在神的面前，在他的旨意下去作帶領。已婚的中年男士在家庭也有這樣的潛質，我們要把它們發掘出來，好讓中年男士成為家庭的領導者，讓其配偶、子女都能夠按真理而行，為主作鹽作光。

（二）作祭司的潛質——分別為聖

「祭司」要成為神人之間的中介，在神面前做人的服事者。祭司有中保、代求，以及在實際生活中執行神律法的功用。在舊約時代，祭司藉著主持神規定的獻祭，使百姓的罪得赦免。他們以本身的事奉和服飾，向百姓表明神的聖潔。祭司的外袍很華美，尤其大祭司冠冕上的金牌，刻著「歸耶和華為聖」的字樣（出二十八2、36）；然而，當他在贖罪日代表百姓向神認罪時，就披上素白長袍，表達對罪的悔意。猶太人的祭司制度分成二十四組，每組由四至九個家庭組成（代上二十四1～19；代下八14）。每年，每組都有兩個星期在聖殿輪值。另外，猶太人盼望祭司迎娶祭司的女兒，這代表祭司家庭的純潔。

到了新約時代，主耶穌基督受聖靈膏立。「主耶和華的靈在我身上；因為耶和華用膏膏我，叫我傳好消息給謙卑的人，差遣我醫好傷心的人，報告被擄的得釋放，被囚的出監牢；報告耶和華的恩年……」（賽六十一1～2）主耶穌接受膏立，不只是為了方便執行任務，更是為了全體——就是教會——能繼續得到聖靈的力量支持宣揚福音。根據先知約珥的預言，這膏油從元首分布到各肢體：

「……我要將我的靈澆灌凡有血氣的。你們的兒女要說預言……少年人要見異象。」(珥二28)主耶穌的教訓，已將祂自己置於新祭司結構的中心：「……在這裏有一人比殿更大。」(太十二6)「……『你們拆毀這殿，我三日內要再建立起來。』」(約二19)；「因為人子來，並不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命作多人的贖價。」(可十45)

已婚的中年男士，有一定的人生閱歷，他們的經歷可幫助不少人。祭司必須言行合一，堪作別人的榜樣(利二十一1~二十二9)。已婚的中年男士，性格和情緒都較穩定，可以為家人、同事、朋友和信徒樹立榜樣。我們知道祭司的職任，是神所賜的禮物。當我們懂得與人分享時，必定能夠顯出神無限的恩典。倘若中年男士能學習過聖潔的生活，就能夠蒙神所用、事奉神。當他們著眼於遠大的永恒生命，就不會再計較個人的利益，而一心一意地以生命流露神的恩典了。

(三) 作先知的潛質——教導他人

「先知」是神的代言人，把神的道帶到人間，傳達神的心意，講出神的計劃，並宣布神的話語。先知稱為以色列的眼和頭(賽二十九10)，將神的信息傳給百姓。聖經中的先知，通常是在危機臨近的關頭，蒙神的呼召作神的代言人，向以色列和列國宣告神審判或拯救的信息。不少時候，先知都會宣布一些忠言逆耳的信息，甚至宣告神會親自懲罰犯罪的百姓(耶二十一1~7)，以及勸告百姓向敵人棄械投降(耶二十一8~10)。一般來說，先知是一個獲授權代表神說話的人，先知所傳遞的是神透過不同途徑傳達給他的信息。當神向這些代言人說話的時候，這些代言人便別無選擇，只可以按神的指示，把祂的話語傳給指定的對象。先知的首要任務，不單是預言將來發生的事件，更要宣告從神而來的啟示，使人明白神的旨意。雖然神不斷派遣先知，叫人得到充分的訓導；但他們仍然覺得，欲要充分了解，必須等待彌賽亞的降臨。所有先知的任務，都是給人帶來希望和鼓勵，讓他們明白神的救贖，在主耶穌基督身上得到成就。眾先知不過是預言祂的來臨，而主耶穌卻是那個預言的真正內容。先知以賽亞用了不少篇幅來描述彌賽亞，指出祂由童女而生

(賽七14)、無罪性(賽五十三9)，是拯救罪奴的人(賽六十一1-3)。先知代表神說話，是要把道講出來，但耶穌基督卻是道的本身！

中年男士可以效法主耶穌的無偽、正直、充滿愛和成熟，可以學習祂如何與人相處、開放地接納別人，正如主耶穌接納我們一樣。我們應讓中年男性信徒在弟兄姊妹中作出身教，我們應該有同一的信念，有接納不同意見的空間，而不是不聞不問。我們需要接受主的引領，聆聽主的話語，對別人不存偏見，讓主的靈居首位。由於中年男士知道自己也不完美，故此不會咒詛他人，這顯出中年人的成熟。成熟的人雖有深厚的感情，但會有底線。他們願意投入地愛人，但只在能力範圍以內愛人；他們對痛苦敏感，但不容易受到傷害；他們有夢想，但同時滿有責任感。當我們愛人的時候，是全人地愛。我們要幫助中年男士發掘神的恩賜，讓他們知道神愛他，並且願意他去愛人。對神而言，解決人與人之間的嫌隙，是輕而易舉的事；我們要尊重人，不要把某人視為有問題的人。這是非常好的提醒，但要實行卻不是容易的事，需要倚靠神去行。

雖然不是每個中年男士都是先知，但他們能夠影響所接觸的人，在他們的生活上作出提點，糾正其價值觀，幫助他們按神的心意而行。新約提出先知講道，主要的作用是「造就、安慰、勸勉」信徒(林前十四3)。這與教導的職事很有關連，幫助人明白聖經的話，叫人成長。中年男士在教導的職事上，有不少潛質需要我們發掘；特別應該鼓勵他們在家庭裡操練教導的職事，教導子女跟從神。

麥士維(John C. Maxwell)指出，一般人只發揮了自己一成的潛質，倘若能夠發掘二成半的潛質，已經是天才了。²² 我們實在需要幫助中年男士發揮潛質，讓他們為神成就大事。

²² John C. Maxwell, *Be All You Can Be* (Paris: Victor, 2002), 27.

四、小結

探討中年男士的定義和潛質，是近一世紀的新興課題。目前有關的研究仍相當有限，不但沒有發展完備的學說，更遑論一些完善的研究系統。人類的壽命不斷增加，中年男士不僅要面對當下的問題，更要準備應付未來的挑戰，壓力可謂日益加重。故此，我們極需要探討這課題。

本書就是要為已婚的中年男士，²³ 建構一套合適的事工策略，讓他們能透過教會在這方面的牧關接受信仰，讓主耶穌住在他們心中，掌管人生。此外，教會亦要發掘神在中年男士身上的恩賜，讓他們能以聖經的價值觀和人生觀，面對時代的挑戰。本書會探討有關中年男士的獨特課題，例如婚姻的鞏固、家庭的領導、事業的發展和教會的事奉等，讓他們能正面及有創意地發揮中年男士的本色，使他們能夠「雄心萬丈度中年」，以神所賜的雄才偉略，發揮君王、祭司和先知的潛質，學效主耶穌基督的樣式，為神的名作劃時代的大丈夫。「知己知彼，百戰百勝」，第二章會先從不同的向度，包括聖經人物、中國文化和香港的情況，了解中年男性的實況；也會透過問卷調查和分析，理解中年男士在家庭、經濟、事業、健康及心理的狀況，從而關注他們身、心、靈的需要。當我們掌握這些事實和數據後，就能為中年男士度身訂造一套適切的牧養模式，幫助他們的成長。準備妥當吧！讓我們一起進入中年男士的探索之旅！

²³ 為免用詞累贅，下文「中年男士」一語專指已婚的中年男士，即本書的研究對象。



第二章

中年男士的實況



一、從不同向度了解中年男士

以下嘗試從聖經人物、中國文化和香港的情況，了解中年男士的實況。

(一) 從聖經人物看中年男士

聖經人物中不乏中年男士，他們的掙扎和經歷都值得我們借鏡，或作為鑑戒。權力、情慾和金錢，是中年男士的三大試探。本書將選取摩西、大衛和撒該三個人物，對上述三方面作出探討。此外，因中國人特別著重面子，因此，筆者會以約拿的事蹟作討論。

在社會中，成功出眾的中年男士畢竟只屬少數，大多數的中年男士均要面對不同程度的挫折和失敗。筆者嘗試以彼得作例子，看神如何幫助人從挫折中學習成長。為了更容易揣摩和表達聖經人物的心路歷程，筆者會用第一身演繹，¹以期讀者能投入聖經人物的處境，理解他們的景況，思索他們的回應和出路，藉此互相激勵，以期能善用中年，為主而活。

甲、放下權力的摩西

年輕的我，是一個孔武有力的人。我在埃及受過良好的軍事訓練，學會最先進的武藝和軍事技能。我能夠打死一個埃及人，並迅速把屍首埋在沙土（出二 12）。我可以在惡劣的環境中穿過沙漠，逃離法老的追殺，膽色少一點也做不到（出二 15）。在米甸，即使是一大伙牧羊人，也不是我的對手，我能夠把他們全數趕走，還精力充沛地打水給群羊喝（出二 17）。

¹ 近年，新文學詮釋 (New Literary Criticism) 的興起導致許多聖經學者，把這新興的釋經法應用於聖經，其中敘述詮釋法甚為普遍，因為其演繹方式甚能加強受眾的印象、注意力和記憶力。對離開校園已久的中年男士，確有其吸引力。筆者在這章也嘗試以聖經人物自述的形式表達，望能帶來一些新意。

雖然我年輕時孔武有力，但神沒有叫我以匹夫之勇，完成拯救以色列人的大工；反而，神使用晚期的我，叫我學會牧者的心腸以後，才用杖和謙卑來領導同胞。

雖然我有很多機會運用權力，但不懂得如何運用。我沒有利用法老女兒養子的權力，幫助人民脫離痛苦。神選召我做以色列人的領袖時，我也藉詞推搪，生怕自己拙口笨舌，壞了大事，不懂得欣然接受神所賜予的職分（出四 10）。面對龐大的出埃及群眾，單是男丁就有六十萬人，我沒有顯出領袖的風範，還經常遭受以色列人埋怨。幸得岳父葉忒羅拔刀相助，教導我選賢任能，將權力下放，才把問題解決。（出十九 17～23）

我不懂得處理權力的問題，而權力往往就成了我的試探。當我在法老面前施行神蹟，降下十災時；當我在紅海面前舉杖，將水分開時；當我登上西乃山，代表群眾迎見神時……都讓我感到自豪，甚至有點飄飄然。我認為自己與眾不同，在神眼中佔有重要的地位。因此，我實在不能接受無緣進入神所應許的美地，這懲罰不是太重嗎？我的下屬——約書亞和迦勒，竟然能夠進入美地，而我卻不能，這實在太不是味兒啊！雖然我苦苦哀求，但神依然不應允（申三 25～26）。無疑，我所發的怒氣，在人眼中是理所當然的，但神卻在這方面操練我，叫我能夠勝過試探，將權力交給神掌管。

當我願意放下權力，不再為自己爭取時，就學懂如何面對權力。當我用愛去行使權力，不再經常發怒、用杖擊打磐石，以及摔碎法版時，我就能夠用神的愛控制怒氣，善用權力幫助周圍的人。我成了謙和的人（民十二 3），甚至願意以自己的性命，取代以色列人的生命，因為我深愛他們（出三十二 32）。我也深知道神非常愛我，當我離世時，祂會親自把我埋葬，讓我在一個不為人知的地方，安穩睡在祂的懷抱裡（申三十四 6）。

權力不是我們所擁有的，我們只是受託行使神給予我們的權力。我們需要不亢不卑地運用權力，為神成就大事。在摩西的一生中，他被神不斷操練，終於成為謙和的人。他雖然擁有權力，卻不再憑己意而行，反倒願意順服神的引領，為神成就大事。

中年男士容易追求權力，以為擁有權力就是成功。我們需要修正這種觀念，要讓他們知道權力是神所賜的，應該善於運用，以彰顯神的榮美。

乙、放下情慾的大衛

我三十歲登基，作王四十年之久（撒下五4）。本來，我應該發揮王者本色，為國家人民謀福祉；可惜，我陷入情慾的網羅，使人生蒙上一大污點。

我在希伯崙作猶大王的七年中，生了六個兒子，那時的妻室有亞希暖、亞比該、瑪迦、哈及、亞比他和以格拉（撒下三2～5）。當我在耶路撒冷作王時，各妻妾為我生了十三個兒子，還未計算妃嬪所生的庶子（代上五13～15）。可惜，我貪得無厭，將下屬烏利亞的妻子拔示巴據為己有，甚至不惜借刀殺人，殺害了烏利亞。我兒所羅門也步我後塵，擁妃七百，嬪三百，她們引誘他的心，叫他離棄神（王上十一3～4）。晚年，我又被另一兒子押沙龍追殺，逃亡時留下十個妃嬪看守皇宮（撒下十五16）。押沙龍竟然喪心病狂地當著以色列人面前，與我的妃嬪親近（撒下十六21～22）。放縱情慾令我的家庭帶來無限傷痛。我實在非常悔恨自己在情慾上種下的禍根，使我的家遭受這沈重的打擊。

面對情慾的問題，我願意回到神那裡，表達至誠的悔改，尋求神的饒恕。當先知拿單當面指出我的過犯時，我便有所頓悟，願意認真地處理自己的情慾問題。我以詩歌來表達我的悔意（詩五十一篇）：

神啊！求你按你的慈愛憐恤我！

按你豐盛的慈悲塗抹我的過犯！

求你將我的罪孽洗除淨盡，

並潔除我的罪！

因為，我知道我的過犯；

我的罪常在我面前。

我向你犯罪，惟獨得罪了你；

在你眼前行了這惡，

以致你責備我的時候顯為公義，

判斷我的時候顯為清正。

我是在罪孽裏生的，

在我母親懷胎的時候就有了罪。

你所喜愛的是內裏誠實；

你在我隱密處，必使我得智慧。

求你用牛膝草潔淨我，我就乾淨；

求你洗滌我，我就比雪更白。

求你使我聽歡喜快樂的聲音，

使你所壓傷的骨頭可以踴躍。

求你掩面不看我的罪惡，

塗抹我一切的罪孽。

神啊！求你為我造清潔的心，

使我裏面重新有正直的靈。

不要丟棄我，使我離開你的面；

不要從我收回你的聖靈。

求你使我仍得救恩之樂，

賜我樂意的靈扶持我，

我就把你的道指教有過犯的人，

罪人必歸順你。

神啊！你是拯救我的神，

求你救我脫離流人血的罪！

我的舌頭就高聲歌唱你的公義。

主啊！求你使我的嘴唇張開，

我的口便傳揚讚美你的話！

你本不喜愛祭物，若喜愛，我就獻上；

燔祭，你也不喜悅。

神所要的祭就是憂傷的靈；

神啊！憂傷痛悔的心，你必不輕看。

求你隨你的美意善待錫安，

建造耶路撒冷的城牆。

那時，你必喜愛公義的祭

和燔祭並全牲的燔祭；

那時，人必將公牛獻在你壇上。

面對自己所犯的嚴重過錯，我實在無言以對。神的審判是公義的，我絕對是自食其果。神的饒恕，純粹是出於祂豐盛的慈愛，絕不是由於我做對了甚麼。就算我在母胎中，已經是有罪了，我只能誠實地宣認。神就是因我這份誠懇而憐憫我，願意洗淨我的罪惡，塗抹我的過犯。神更為我造一顆清潔的心，叫我重新得力，滿有聖靈的同在。祂又叫我的靈以救恩為樂，滿有力量。這樣，我就能夠幫助一些像我一樣犯錯的人，好叫他們轉向神。我實在罪大惡極，痛悔我的所作所為。我哀傷地求神全然改變我，叫我的生命成為頌歌，傳揚神的奇妙作為。求神不要因我的罪行降禍給人民，叫祂的美意能夠成就。我願意帶領百姓過聖潔的生活，尊主為大，將榮耀全歸給神。

大衛願意處理情慾的問題，這精神是可嘉的。他公開自己的罪行，表達痛悔，可見他勇於面對，並且真誠地作出改變。他能夠放下情慾，是基於對神滿有信心，認定神能夠給予他一顆堅定、樂意的心，和破碎的靈，讓他能有充足的力量面對這危機。大衛雖然陷在罪中，但仍然為國家禱告，為其他犯罪的人禱告。這種愛人、愛社群的情懷，實在值得我們敬佩。不少中年男士也面對情慾的困

擾，他們需要經過痛悔的歷程。在這過程中，需要不少信心和支持，才可以學習到應該學的功課。

丙、放下面子的約拿

請聽約拿與神之間的對話：

神啊！在這千千萬萬的人中，為何偏偏選中我往尼尼微城（拿一2）？神啊！當祢決定的時候，有沒有顧念到我的感受？有沒有想到我也該受到尊重呢？

神啊！只要按祢的意思安排行事。祢「安排」一條大魚吞下我（拿一17）；「安排」長出一棵蓖麻（拿四6）；「安排」一條蟲子咬死這棵蓖麻（拿四7）；「安排」炎風曝日曬我的頭（拿四8）。既然祢這麼獨斷獨行，為甚麼還給我自由意志呢？為何不將我造成一個機械人，任由祢控制？

神啊！我是何等痛苦啊！為甚麼沒有人了解我？有誰能明白我呢？我要獨個兒逃往他施，我要獨個兒被拋進海裡，我要獨個兒在魚腹中，我要獨個兒往尼尼微城去，我要獨個兒坐在城東，被曬得發昏。神啊！這公平嗎？為何讓我獨個兒受這些苦呢？

神啊！我最不明白、最不能接受的，就是為何這次祢不按祢的意思去行。祢吩咐我宣告審判的信息，為何祢又後悔不施行公義呢（拿三10）？當初，我明知祢滿有恩典憐憫，不會隨便傾覆這城，我才逃往他施，免得祢的旨意不能成就。但既然祢決意這樣作，硬要我去作出宣告，為何祢不執行到底呢？祢的心意真難以測度！

神啊！我的人生有何意義呢？我死了比活著還好！（拿四8）

約拿，你的惱怒是否合理？我豈不愛惜生命呢！（拿四9-10）

約拿，在千千萬萬的人中，我揀選你成為我的代言人。你能夠洞悉時局的困惑、列邦的需要，並了解我是豐盛慈愛的源頭，甚至認識我的主權，知道我掌管萬有。然而，你仍然敗給這最大的敵人——對，這敵人就是你自己。

約拿，你不願意往尼尼微城，因為你深知所宣告的不會成就。你知道當他們誠心悔改時，我就會以豐盛的慈愛饒恕他們。你知道

我的心意，卻不能接受自己。你害怕別人的目光，心裡在猜疑：「我所預言的不能成就，我還有甚麼面目見人，我在人的眼中還有甚麼地位呢？」

約拿，「自我」成為你的一個無形擔子，將你重重的壓至透不過氣。看你在魚腹中的禱告，在這短短的求告中，就出現了二十二次的「我」了（拿二2～8）。在你心中，「自我」極之重要，「面子」甚至比生命要緊。這就將你慢慢地消滅，並遮蔽了我的恩典和憐憫，以致你視我的祝福為咒詛，視自己的生命為虛無。

約拿，「自我」把你變得自怨自艾、自暴自棄，為何你要自作自受呢？豈不知你在我眼中看為寶貴嗎？你是我在大時代所遣派的先知，甚至預表了我的愛子耶穌受死三日復活的救贖信息（太十二40）。來！放棄捆綁你的「自我」和「面子」，投向我的懷抱，讓我以豐盛的慈愛，在你身上恢復行使我的主權，使你的一生充滿意義！

聖經沒有描述約拿如何回應神的教訓，但從先知書列入約拿的經歷，及主耶穌也曾引用來推論，約拿對神的回應應該是正面的。約拿書的作者沒有清楚記載約拿的抉擇，這種寫作手法很可能是要求讀者去面對自己的抉擇，將自己代入約拿的角色，在自我的困局上作出回應。中年男士特別著重面子，如何能夠超脫自我，放下自己的榮辱，尊主為大呢？約拿的掙扎給我們深刻的體會和學習。

丁、放下錢財的撒該

我的前半生的目標，是拚命地賺錢。我成為稅吏長之後，便能透過職位之便，收受了許多利益，以致我能早成財主（路十九2）。雖然我擁有這些不義之財，但並不能使我滿足，我的心境十分空虛。我身材矮小（路十九3），或多或少使我感到自卑。這亦導致我盲目地追求財富，因為當我擁有大量金錢時，其他人便會尊敬我。但事實上，這些財富只教人竊竊私語，視我為搜刮民脂民膏的罪人（路十九7）。我實在苦無出路，我的人生有甚麼意義呢？

我站在更衣室思索人生的下半場，倘若人生是一場球賽，我在下半場要採取甚麼戰術呢？我需如何調校我的人生目標呢？此時，門外非常嘈吵。啊！原來那位經常為人治病趕鬼，自稱為救世

主的耶穌來到耶利哥。我真想一睹他的風采，看看他的廬山真面目！

人群實在非常擠擁，在這摩肩接踵的環境裡，我如何能夠看到他呢？倘若我鑽進群眾裡，央求他們讓我走到前而去，又有誰肯幫助我呢？雖然我有很多財富，但沒有真正的朋友，我實在非常空虛和痛苦。我可以怎樣做呢？我實在非常焦急，若錯過這次機會，不知能否再遇上耶穌了。我徘徊在這無助的境況中，不知道這位救世主能否幫助我衝出樊籠，解決我的人生問題。在這忐忑不安的時刻，我突然情急智生，飛奔到前面的桑樹，一躍而上，很靈活地攀上樹梢，等候耶穌經過（路十九4）。

真想不到，耶穌竟然來到這棵樹下，甚至抬起頭對我說話（路十九5）。他竟然在這人山人海的場景對我說話！我變得不知所措，不懂得怎樣回應。耶穌說要到我的家裡住宿，不知有多少日子，沒有人到訪我的家了，這令我百感交雜。我的家就是這樣的冰冷，沒有朋友，只有僕婢。僕婢只是唯唯諾諾，對我的吩咐敷衍了事，絕無情感。然而，耶穌竟然願意到訪我的家，探望這個貪財、自卑和孤單的人！我非常歡喜快樂，急忙從桑樹上爬下來，歡歡喜喜地接待耶穌（路十九6）。

耶穌十分愛我和接納我，他沒有理會別人的閒言閒語，議論他與罪人為伍（路十九7）。我雖然罪大惡極，但耶穌沒有以審判之詞壓制我，反而顯出無限的關心和體會。我實在激動不已！不待耶穌再發言，我就從心底萌生悔意：「主啊，我把所有的一半給窮人；我若訛詐了誰，就還他四倍。」（路十九8）在我心目中，財富再算不上甚麼。我要對我所犯的罪負責，並且超乎律法的要求，承擔代價。我更願意以我的財富幫助窮人，善用資財。我已定下人生目標，就是作主的門徒，幫助周圍有需要的人，讓他們感受主耶穌基督的愛！

雖然我像浪子般失喪，但主耶穌仍然稱我為亞伯拉罕的子孫（路十九9）。主耶穌視我的生命是何等寶貴！在人生的下半場，我要非常自重，而且為主而活。叫我如今活著的不再是我，乃是基督在我心中！

聖經沒有描述撒該將來的工作，或許他靠著主的幫助，作個公義的稅吏。無論他有否轉換工作，他的人生都肯定改變了！他在中年危機中不再失去自己，願意讓主耶穌介入他的生命，脫離無助的境況。撒該不再在人面前自卑，而成為一個勇於面對自己及樂意助人的門徒。我們人生的價值觀，是否需要在此情此景作出改變呢？人到中年，實在是反思的時候了。為求在人生下半場，有更好的戰略，在賽事中反敗為勝，自省的工夫是不可少的！

戊、放下失敗的彼得

主耶穌對我講的第一句話是：「來跟從我！」（可一17）；而祂對我講的最後一句話是：「你跟從我吧！」（約二十一22）雖然我曾多次跌倒，但主耶穌卻沒有一次放棄我，仍鼓勵我繼續跟從祂。我實在一無是處，在不同的場景中都沒有合宜的回應。猶記得耶穌服海的時候，我竟然逞強要求主讓我也能在水面上行走。但當主答允我時，我又沒有信心。這真的暴露了我的小信！耶穌登山變像的時候，我完全不知所措，竟然要求搭起三座棚，這表示我只滿足自己的訴求，沒理會周圍的人也需要救恩。當收丁稅的人要求我們繳稅時，我沒有衡量輕重便說要納稅，我太衝動了！更甚的是，主耶穌向我們說明祂要受苦、受死，並要走十字架的路時，我卻只顧一己的利益，牽著祂的手，不肯接受主耶穌為人付上贖價的事實。我又與眾門徒爭論誰為大，這都顯得我非常失敗。我也曾自以為是，認為眾人皆醉我獨醒，就算要與主同死，我也絕不會離主而去。但後來，有些人認得我與主是一伙時，我就不肯認主了。我在主被釘十字架後便離主而去，重操故業，確不配作主的門徒。我是多麼不濟事的一個門徒！但主耶穌沒有放棄我，還循循善誘地教導我。主復活時向我顯現，並仔細地教導我。可是，我還是不專心，要與約翰爭一日之長短。我的表現的確令人失望！

主耶穌並沒有放棄我這個屢戰屢敗的人，祂願意不斷裝備我。五旬節的時候，神的靈降臨在我身上，叫我成為一個脫胎換骨的人，將焦點放在神身上，而不在自己身上。雖然我仍感不足，例如保羅批評我在裝假，沒有立場。然而，我願意不斷受主操練，成為主合用的器皿。因為，人的盡頭，就是神的開端！

主耶穌進入彼得的生命裡，使他成為一個有新生活目標的人。彼得並非立刻變成一個完全的人，他依然感情用事，並且處事衝動；然而，主耶穌仍揀選他作跟隨者。祂不是要找一個模範的人，而是找平凡、可以被祂的愛改變的人，耶穌要差派他們出去傳道。耶穌願意接納任何人——即使是那些常常失敗的人，那些人被主陶造後，都可以為神作大事。不少中年男士都曾經歷挫折和失敗，但無須氣餒，只要能讓主掌管一生，終必可為主成就大事。

己、小結

這些記載在聖經裡的中年男士，都要面對不同的挑戰和試探。摩西面對權力的挑戰，不容易處理心底的怒氣，惟有降服在神面前，才能成為謙和的人；大衛面對情慾的問題，影響了他與整個家庭的關係，惟有至誠地悔改，才能徹底地處理這個問題；撒該面對金錢的引誘，滿腦子都在思想如何奪取更多金錢，惟有得著救恩，才能善用金錢，幫助別人，令自己不致成為金錢的奴隸；約拿面對自我的問題，不能放下面子，惟有讓神介入，才看到生命的價值，校正人生的目標。

權力、情慾、金錢和自我都是中年男士要面對的試探。然而，當神介入中年男士的生命時，只要他們願意與神對話和作出回應，讓神改變他們，這些經驗就成為生命改變的契機。神是無所不在、無所不知的，祂願意幫助中年男士面對各方面的經歷，哪怕他們陷入苦境、墮入網羅，甚至如彼得般面對失敗，神依然願意幫助和引領。信仰是中年男士的出路和方向，讓他們可以重拾人生的意義，做個真正的男人。

那麼如何能在生活中實踐信仰呢？我們必須思想文化的因素，這對整個民族有深遠的影響。作為中國人，我們必須研究在中國文化下孕育的中年男士特質，使我們能夠去蕪存菁、捨短取長，讓中年男性善用優良的傳統，接納自己的限制，發揮男性本色。在下一章，筆者嘗試從中國文化的角度，研究文化如何影響中年男士的成長、成長的過程塑造了他們的甚麼性格，以及如何能夠去蕪存菁地發揮傳統的文化因素，讓中年男士的生命活得更精采。

(二) 從中國文化看中年男士

有些人認為中年男士較沈默寡言，不輕易表達自己。因此，當《男女大不同》(*Men Are from Mars, Women Are from Venus*)的作者葛瑞(John Gray)提出，男人遇到壓力時需要找「洞穴」隱藏，透過思辨解決難題時，²即深受香港讀者歡迎。³這對中國人而言確是一語中的，因為這情況實在非常普遍。所謂「少不忍則亂大謀」「百忍成金」，這些坊間流行的用語，都說明了中國人沈實的一面。然而，中國人的忍讓性格不僅是先天性的，而且是經過文化長期薰陶而成的。這種崇尚和諧的性格，是經受中國文化長期塑造的中年男士的一大特色。具有和諧性格的中年男士處事較踏實謹慎、處理得宜，這是他們的一大美德；不過，如果只追求傳統規範，不斷壓抑個人，就會成為一個內向及把自己孤立起來的人。⁴所以，中年男士宜恰當地把崇尚和諧的特性，應用在工作、家庭和生活上，以發揮其成熟本色。

甲、崇尚和諧的遠古性

中國是男性主導的社會。在過去數千年，中國文學巨著的作者多是中年男士，而中國人那種崇尚和諧的性格也是源遠流長的。在文字學上，「和」有協調、諧美和合作的意思。《說文解字》說：「和，相應也。」意為聲音相應和諧。《說文解字》以「和」與「同」，段玉裁注：「經傳多假和為解。」「和」字在先秦經傳多次出現，屬於很早期的字。綜合而言，「和」字指兩種或以上要素、成分的調和、協調、相應，使之恰到好處。⁵中國人很早就發覺，只有和諧才能奏出美好的音樂。昭公二十一年，《春秋左傳》注：「故和聲

² 約翰·葛瑞著，蘇曉譯：《男女大不同》(台北：生命潛能，1998)，頁83。

³ 《男女大不同》中文版在短短三年就出了十一版次，可見銷路不俗。

⁴ 余德慧：《中國男人的生涯觀——戰將與黑卒》(台北：張老師，1990)，頁225。

⁵ 張立文：《和合學概論》上集(北京：首都師範大學，1996)，頁461。

入于耳而藏於心，心儀則樂。」在飲食方面也以和為本，昭公二十年，《春秋左傳》注：「和如羹焉，水、火、醢、醕、鹽、梅，以烹魚肉，燂之以薪，宰夫和之，齊之以味，濟其不及，以泄其過。君子食之，以平其心。」中國人在烹飪上的調和之道，確實歷史悠久。⁶

在政治上，早在春秋時代，晏嬰就提出「政平而不幹，民無乎心」的論點。《國語·周語中》提出「惠以和民則阜」的治國方針，《國語·鄭語》謂：「夏禹能單平水土，以品處庶類者也；商契能和合五教，以保于百姓者也。」⁷《莊子·天下篇》說：「樂以道和。」《禮記·樂記篇》云：「樂者，天地之和也。……和，故百姓皆化。」《書經》就記載文王以「鹹和萬民」為政治理想。在家庭和個人修養方面，和諧代表最終的理想。儒家更認為和諧是一種道德表現：「外內和順，國家理治，此之謂盛德。」⁸

這顯示在古典文明時代，中國人的心裡已根深蒂固地崇尚和諧的性格，特別是一群領導社會的中年男士，更成為傳統文化基礎的重要核心。這特質在日常生活、社會政治和人際關係上都產生巨大的影響。

乙、崇尚和諧的普及性

中國文化不斷塑造崇尚和諧的性格，使這種性格成為典型的傳統。雖然間或有個別的反傳統表現，但都不能成為大氣候；反之，崇尚和諧的觀念卻如雨後春筍般散發出來，成為主流文化。

1. 厚德載物

「厚德載物」的觀念源於《易經》坤卦：「至哉坤元，萬物資生，乃順應天。坤厚載物，德合無疆，含弘光大，品物鹹亨。……君子以厚德載物。」這說明萬物順應了自然的法則，順從了天意，故此

⁶ 張立文：《和合學概論》上集，頁463。

⁷ 張立文：《和合學概論》上集，頁466。

⁸ 楊基傑：《天人關係論》（台北：大林出版社，1981），頁16。

有勃勃生機。深厚的大地承載著萬物，德性博大無比。它包含弘大的光明，以至各種各樣的生命都充滿生機，能順利成長。君子的行動應該以地為楷模，以博厚的德行來承載萬物。⁹這種廣闊的胸襟，產生兼含並蓄的動力，培育強大的包容和諧性格取向。這種包容精神在《易經》中不斷延伸，例如「需卦」的隱忍且自重、「小畜卦」的制剛之道、「泰卦」的上下和合、「謙卦」的謙遜、「隨卦」的隨和、「兌卦」的悅樂等，都朝著這方向互相呼應。¹⁰中年男士由於累積了各方面的經驗，能夠爐火純青地處事為人，遂孕育出這種兼含並蓄的傳統中國文化。

事實上，中國文化包容了各種小區域的文化，而形成大區域的文化，它是由外向內凝結而成的。許多時候，中國不需用武力征服，便可以憑本身兼容並蓄的融合力，同化其他民族，同時在自己的本質上增添新的成分。這種厚德載物的感染力，使入侵的外族或臣服的藩邦，都融入中國的大一統中，長期和諧共處。厚德載物的觀念，不僅在政治上得到實踐，在宗教上也產生不少影響力：佛教在中國被民間宗教同化，而民間宗教的多元化，又使同一廟宇可以安然地放置形形色色的神像，這都顯出厚德載物觀念的滲透性。在家庭方面，大家族制度能夠長久而普遍地存在，也歸功於這種觀念。雖然近代都市化產生的小家庭制度，對大家族帶來不少衝擊，但仍然有不少人嚮往家庭共聚的樂趣，至少在節日時大家都渴望有家庭團聚的溫馨；而在一般中年男士心目中，回鄉探親的觀念依然根深蒂固地存在。

2. 天人合一

傳統中國思想家多認為，自然秩序與人文秩序是和諧而非對抗的，天命與人性有相通的關係；其基本假設是，宇宙必充塞生命，使人興奮、啟人心智、淨化人生。除荀子外，各家思想都不主張征

⁹ 張繼編：《中華儒學精義》（天津：中國物質出版社，1995），頁90～91。

¹⁰ 張繼編：《中華儒學精義》，頁95。

服自然，也不認為大自然對人構成壓力，而要求保持兩者之間調和適中的關係。儒家由生生不息的自然現象，體悟天地作育萬物之德；道家由自然的變幻莫測，體驗到天地之大美。¹¹《中庸》謂：「誠者，天之道也；誠之者，人之道也。」這指出人與自然可以透過誠德之道，搭起會通的橋梁。¹²中年男士面對各種壓力，對這種調和關係自然非常嚮往。

儒家強調宇宙、人類社會、個人生活的大方向是趨於和諧與統一。《易經》視天、地、人為和諧的整體，而道在其中顯出生生不息的創生力，帶來無限變化。而在變化過程中，有陰陽兩種相反但相成的動能產生作用，人只要配合這種變化，就能達到至善。至於人事間的失調、不幸與缺陷，是由於人不能了解變化的真相和未能與世界和諧。在《易經》中，實在、完整、統合、自然等性質，都是和諧狀態的基本性質。人的本性，令人一方面不自覺的趨向和諧，另一方面也督促自己通過修養來達到和諧，這種思想就是儒家所說的「天人合一」。《易經·繫辭上傳》十一章說：「是故天生神物，聖人則之；天地變化，聖人效之。」成聖之道，就是人與世界保持和諧之道，其要旨在於不斷向上追求道德上的完美，並修養自身。¹³至於道家則以天道為核心，由天道推向人道。人道要效法天道，即效法自然、寄情自然，直接與自然合一。道家的《太平經》認為，「和」是陰陽兩極的融合或仲介，是最重要的，其後的《老子想爾注》指出：「道貴中和，當中和行之。」這就是提倡順應自然、效法自然的道理。¹⁴

¹¹ 楊慈傑：《天人關係論》，頁6。

¹² 劉岱編：《天道與人道》（北京：新華出版社，1992），頁2。

¹³ 成中英：《知識與價值——和諧、真理與正義的探索》（台北：聯經出版社，1986），頁8～10。

¹⁴ 張立文：《和合學概論》上集，頁500～501。

及至漢代，董仲舒發揮儒家思想，將之與政治、社會、宇宙和道德重重相扣，把天人合一觀念引進帝王文官制度、小農精耕制和科舉制，讓人接受有高低之分的階級，以及不同階級可以和諧共處的觀念，造成中國可以長期統一的局面。¹⁵ 天人合一的觀念，由順應宇宙、自然演變至按照客觀規律辦事，將階級概念合理化，形成社會上和諧的氣氛。撇開階級觀念產生的對錯問題，這理念對重視社會、家庭、人際關係穩定的中年男士來說，是非常受落的。

3. 推己及人

孔子積極提倡恕道。《中文大辭典》解釋：「恕：仁也，推己及人也。」意指己所不欲，勿施於人。當人以此為相處之道時，就可以和諧共處。錢穆指出：「恕」，即「打通人我之要道也」。¹⁶ 李維孝根據《廣雅釋言》對「恕」字作訓詁，認為有「和調」的意思。¹⁷ 周少吾推敬《論語》的「恕」包含了「寬恕、容人」的意思，就是建立不念舊惡、成人之美、與人為善的品德。¹⁸ 「恕」要求人在處理人際關係時要「寬厚」、「容人」，無絲毫害人之意，具有利他的精神，有「以己是人」（賈誼語）、「以人度人，以情度情」（荀子語）的人道主義，以及孔子「躬自厚而薄責於人」的道德自律。¹⁹ 孔子強調恕道，是因為禮樂道德崩壞的原因在於人自己，故此我們不應修改法制去適應人，而是應該從人心著手，恢復人生命的意義，培養精神活力，重建自我控制的能力，如此就可以達至禮教的和諧關係。²⁰ 這種推己及人的恕道精神成為儒家學說的基礎道理，深遠影響崇尚和諧的中年男士的價值觀，成為他們與人相處的範本。倘若

¹⁵ 許倬雲：《中國文化的發展過程》（香港：中文大學出版社，1993），頁10。

¹⁶ 錢穆：《論語要略》（台北：商務出版社，1987），頁95。

¹⁷ 李維孝：《恕道》，《孔孟月刊》第14卷第12期（1995年7月），頁14。

¹⁸ 周少吾：《孔子思想與現代文明》，《中國文化月刊》第12卷第10期（1996年），頁47。

¹⁹ 朱法真：《東方理性之河：儒學精華》（香港：海風出版社，1992），頁106。

²⁰ 李亦園、楊國樞編：《中國人的性格》（台北：中央研究院民族學研究所，1997），頁17。

我們能夠將這理論加以發揮，對中年男士的生活之道必帶來長遠的正面影響。

4. 安和為貴

孫隆基認為，中國人的人際關係以保持和諧為最高目的，禮節的作用也是為了保持人與人之間的和諧關係，正所謂「禮之用，和為貴」（《論語·學而篇》）。孫氏視「和為貴」為一種息爭的態度，認為會弱化自我，使人失去個性，形成只會迎合別人的意思，並會縱容與姑息不合理的事情。²¹但這與儒家貴和的思想大異其趣，「禮之用，和為貴」強調「禮」與「和」要互相輝映，孔子指出「君子和而不同，小人同而不和」，是說明「和」是指不同東西的和合與統一，而否定僅將事物視為單一的片面性。²²「和」首先肯定了每個人都有不同，根據中國的社會觀，「和」「均」「安」是常道，衝突和矛盾則屬變道，追求「和」就是自我求取人倫秩序中的和諧，是主流文化的方向。²³人到中年，男士會思想下半生的方向，這種安和為貴的思想能夠為這競爭劇烈的世代帶來平衡，相信不少人都願意採用。

另外，沙蓮香對中國人性格民族性作了分析。他總結了七十一位學者共五百多個觀點後，將中國人一般的性格分為八個類別：（1）仁愛慈悲，反躬修己；（2）至大至剛，和平寬厚；（3）中庸謙恭，圓熟含蓄；（4）聰慧靈巧，自強不息；（5）勤儉耐勞，安貧樂道；（6）籠統無知；（7）家族至上，權威主義；（8）自私自利，虛偽嫉妒。²⁴從正面的性格而言，即第一至五類，都與「和」互相呼應。第一類的「仁愛」與「修身」，均是追求「和」的必備因素；第二類和第三類與「和」的關係非常直接，是顯而易見的；第四類強調靈敏和智力的發揮，絕非硬碰硬的，需要有調和之法；第五類點出中國人刻苦耐勞的性

²¹ 孫隆基：《中國文化的深層結構》（香港：遠山出版社，1983），頁141～143。

²² 楊立武：《和諧天下》（四川：人民出版社，1994），頁7～8。

²³ 余英時：《從價值系統看中國文化的現代意義》（台北：時報文化出版社，1984），頁71。

²⁴ 沙蓮香：《中國民族性》（四川：中國人民大學出版社，1988），頁23～25。

格，能安然面對逆境，是順應自然的表現。但是，第六類與第四類則是相反的，正如第八類與第一類相斥一樣，這正好顯示出「和而不同」的道理。中年男士的性格絕不是單一的，崇尚和諧並非中年男士的獨一性格，但卻是一個普遍的趨勢。第七類性格就正好指出「和」的相對性，濃厚的家族觀念是中年男性「和」的表現，但不少中年男性會因家族問題而產生不和；但縱然出現不和的情況，卻不會因而怨恨「和」，反而渴慕「和」的景況。總而言之，追求「和」是中年男士的理想，是植根在他們腦海的觀念。

5. 中庸之道

中國人主張凡事當以平常心面對，不要走極端。所謂「過猶不及」「適可而止」「恰到好處」，就是中國人的生活信條和處世哲學。這種中庸之道或許被視為騎牆派或無立場，但在分析不同的立場時，卻有很大幫助，可以避免拾人牙慧，人云亦云。正如《中庸》所言：「舜好問而好察邇言；隱惡而揚善，執其兩端，用其中於民。」這指出中庸之道是把眾論中過而不及之處加以折衷，取其中道施行於民眾。《中庸》又說：「君子而和不流。」說明君子與人和平相處而不隨流俗轉移的重要。而且，《中庸》主張「寬宏以教」，教導人要用寬宏容忍的道理去教誨人；又提出「在上位，不陵下；在下位，不援上。正己而不求於人，則無怨。上不怨天，下不尤人」，藉此鼓勵人端正自己而對別人無所要求，做到具備上不怨恨天，下不歸咎他人的寬宏氣量。此外，《中庸》提出「言顧行、行顧言」的美德，教導人要言行一致。同時，它又指出：「自誠明，謂之性；自明誠，謂之教。誠則明矣，明則誠矣。」這說明只要進行教化，就可以「誠」，又可以明白善道，分辨善惡，擇善而行。

總括來說，《中庸》說明「誠」是天道，遵守的人是強者，是君子，追隨者可以做到不怨天尤人，能夠行善，與人和睦相處，在抉擇上可以執「中」，行出來合乎中道，可以靈活變化，知上知下，知進知退，見微知著，明察秋毫。²⁵若中年男士能夠把這些道理加以實踐出來，就能夠容易與人相處，使人生更加和諧。

²⁵ 張靈顯：《中華儒學精義》，頁101～108。

中年男士崇尚和諧的性格，自古至今不斷傳承，成為中國中年男士的獨特素質。這種性格長期普遍存在，並在多數的中年男士心底蕩漾著，而且他們也願意和渴望流露出來。和諧並不表示沒有衝突，但在衝突背後，卻藏著一個邁向和諧的理想，可以讓人朝著進發。我們應該將這素質發掘出來，讓和諧的生命發揮得淋漓盡致。

丙、崇尚和諧的實踐

儒家重視人際關係，重「交換」。《曲禮》有云：「來而不往，非禮也。」孔子說：「立於禮」，「不學禮，無以立」。這種交換之道，重點在於是否合乎「人情」。金耀基指出，人情是恕道思想通俗化後的流行觀念，並且成為一種生活上的約束力。²⁶ 只要人按著恕道而行，就能夠達致人與人之間的和諧。

這種主要以德以誠來建立人的和諧哲學，有很崇高的理想。但現實裡不是每一個人都是君子，於是就出現不平衡的情況了。有時候，當人面對別人缺德的表現時，會寧願犧牲個人的利益，維持和諧的人際關係，起碼要維持一種表面的和諧；又有時人會看重別人的評價，而放棄自己的意見和取向。另一方面，有些人崇尚以利益掛帥，待人處事傾向因時因地制宜，所謂「識時務者為俊傑」；他們會認為，自己在言行上的先後一致性並不重要，只要能維持外表和諧得體的人際關係，就是懂得處世的藝術。而更加可悲的是，不少人習慣於壓抑自我以求和諧，不把心中真正的意見表達出來，而「不反應」就成為中年男士的常見反應。²⁷

以德行去建立人與人的和諧是一個很理想的目標，可惜不是所有人都願意這樣作。實際來說，當人要面對別人缺德的問題時，一些人選擇用壓忍的態度去應付，以換取表面的和諧；另有些人會因

²⁶ 金耀基：〈人際關係中人情之分析〉，楊慶堃編著：《中國文化中「報」、「保」、「包」之意義》（香港：中文大學出版社，1987），頁81。

²⁷ 楊國樞：〈中國人與自然、他人、自我的關係〉，文榮一、蕭新煌主編：《中國人——觀念與行為》（台北：巨流出版社，1984），頁15。

利益關係而因時制宜，產生虛偽的和諧。這些現象在現今社會非常普遍，在物質主義、功利主義充斥下，人與人之間真正的和諧就不容易達到了。

在日常生活中，中年男士需要照顧不少人，包括妻兒和年老的父母，因此，往往忽略了自己的需要。中年男士很少留給自己的個人獨處的空間，許多時候都是過集體的生活；就算有機會獨處，也多是反省自己的過失，很少流露自己的情緒，這樣便容易形成恥感和罪咎感。恥感是別人貶抑自己時產生的不愉快感覺；罪咎感則是有違自己內在道德原則的不愉快感覺。中年男士為了應付外界，就嘗試不斷掩飾自己的感受。²⁸ 這種掩飾行為不但帶來恥感和罪咎感，使人產生內在的不和諧，亦會影響到他們與別人的和諧。如果這些不愉快的感覺不斷累積，久而久之，自己內裡就形成許多不和諧了。在人口稠密的現代社會，人與人相處的機會甚多，到處都會遇上人，許多的茶敘和飯局都流於形式化，欠缺深入的溝通，就更容易產生這種消極的情緒，對人的心理和生理都有負面的影響。

丁、小結

中年男士一般都崇尚和諧，希望在工作、事業、家庭生活等方面都得到均衡發展，讓各方面都能夠配合和協調。他們大都願意默默耕耘，在各方面做到最好。然而，現代競爭激烈的社會，對中年男士崇尚和諧的性格造成一些負面的影響，容易使這種融和性格流於空泛。例如人際交往時會因利益掛帥而令和諧流於表面，導致中年男士不容易與人深交；另外他們獨處反思的時間不多，大大忽略了人與自己的關係，對自己沒有深入的認識和理解，因而缺乏和諧的心靈。面對這些問題，我們應該深思如何重整中年男士這份崇尚和諧的性格，使他們能夠活得理直氣壯，讓和諧、穩重、踏實、慎思、寬宏大量和顧全大局的精神大大發揮出來。

²⁸ 楊國樞：《中國人與自然、他人、自我的關係》，頁21。

我們理解了中國文化對中年男士的影響後，筆者會將焦點收窄，集中在香港的場景，了解中年男士此時此地的處境，從同理心的角度出發，關注他們面對的景況和需要，幫助他們不斷成長。

(三) 從香港情況看中年男士

甲、人多勢眾的中年男士

從 2001 年政府統計的數字來看，中年人口屬於人數最多的組別。²⁹ 其中 40 至 44 歲的男士有 335,000 人；35 至 39 歲的有 312,900 人；30 至 34 歲和 45 至 49 歲的分別有 256,300 人和 270,400 人，佔男性總人口的 36%。由此可見，香港超過三分之一的男性屬於中年人士，比例十分高。從人口金字塔來看，³⁰ 25 至 34 歲的人口比率相當高，香港中年男性的人口數目在未來十年會持續高企，估計會超過男性總人口的 40%。由於內地有不少中年女性持單程證來港與丈夫團聚，令本港中年男女比例調整為 9:10，頗為平均。³¹ 這顯示已婚的中年男性人數愈來愈高，就以 2001 年為例，經人口統計數字分析，本港八成 30 至 50 歲的男性為已婚人士，³² 他們是家庭中的經濟支柱，³³ 其中不少人育養年幼子女，面對的壓力相當大；有些人甚至會因困而鋌而走險，作奸犯科，故此中年男士被捕和入獄的數字高企都值得我們關注。³⁴

²⁹ 〈按年齡組別及性別劃分的年中人口〉，《女性及男性主要統計數字》（香港：政府統計處，2002），附表 1.1。

³⁰ 〈人口金字塔〉，《女性及男性主要統計數字》（香港：政府統計處，2002），附圖 1.1。

³¹ 〈按年齡組別劃分的性別比率〉，《女性及男性主要統計數字》（香港：政府統計處，2002），附表 1.2。

³² 這數字是根據《女性及男性主要統計數字》附表 2.1（從未結婚人口）和附表 1.1（年中人口）的數字計算出來的。

³³ 根據 2001 年的統計，30 至 50 歲的男性勞動人口參與率為 97%，女性則只有 64%；就業男性每月就業收入中位數為 12,000 元，女性則為 8,500。

³⁴ 我們許多時都關注青少年的犯罪率，但事實上中年男性的犯罪和入獄人數是非常高的。就以 2000 年為例，30 至 49 歲男性的被捕人數為 11,386 人，佔所有男性

乙、健康平平的中年男士

由於香港人的平均壽命不斷增加，³⁵ 中年人需要對未來有更長遠的計劃，所以也愈來愈需要討論這課題。然而，我們不能忽視一個現象，就是中年男士的死亡率，明顯比女性為高。³⁶ 就以2000年的統計為例，³⁷ 30至34歲的男女死亡人數分別為186及110人，比例是1.69倍；35至39歲的分別為324及188人，比例是1.72倍；40至44歲的分別為514及292人，比例是1.76倍；45至49歲的分別為678及350人，比例是1.94倍。總括而言，年紀愈大，抵抗比例相距便愈大，例如55至59歲的男女死亡比率竟超過2.5倍！這情況至85歲以上的年齡組別才有顯著改變（但也得留意85歲過外的男女人口比例為3:7，男性的壽命比女性為低）。雖然中年男士的死亡率較高，但男性求醫的數字卻遠比女性為低。³⁸ 我們實在需要關注男士的健康，特別在步入中年以後，男士的體力顯著下降，面對疾病的能力也愈來愈低，我們確須多加預防。在下文討論有關健康問題時，我們再作詳細剖析。

被捕人數的35%；入獄人數則為6,502人，更佔所有男性入獄者的51%。這年齡組別的男女被捕和入獄人數比例，有非常顯著的分別，女性分別有3,332和2,288人，只分別佔該年齡組別的五分之一和四分之一。

³⁵ 〈按性別劃分的出生時平均預期壽命〉，《女性及男性主要統計數字》（香港：政府統計處，2002），附表1.4。

³⁶ 不同年齡的死亡率有很大差別。一般而言，出生後第一年内死亡的比率很高，接著會趨於下降至5至9歲年齡組別的水平；然後慢慢上升至中年階段，其後則隨年齡增加而升速加快。要研究死亡率有否改善，應注意年齡及性別兩項的死亡率，即在某年內某性別及年齡組別的死亡人數，相對於該年中該性別及年齡組別人口的比率。

³⁷ 〈按年齡組別劃分及性別劃分的死亡數目〉，《女性及男性主要統計數字》（香港：政府統計處，2002），附表1.6。

³⁸ 根據《女性及男性主要統計數字》的資料分析和計算，30至50歲使用公共日間政府普通科門診服務的病人中，男女的比例為3.5。

丙、壓力沈重的中年男士

由於香港人接受教育的時間增加，年輕人較遲才進入社會工作，所以近年初婚年齡中位數不斷穩步上升。男士初婚年齡的中位數於1980年時是27歲，而2001年則為30.2歲，³⁹顯示出不少男士初婚不久就步入中年，這時的婚姻生活尚未成熟，就要面對中年的重重挑戰，壓力是相當大的。有人曾就此做研究，發現步入45歲的中年男士，平均要擔當250項責任，可見壓力是何等巨大。⁴⁰小童群益會與廣州婦女聯合會於2002年11月在兩地以問卷訪問2,324位中年男士，其中六成在香港，四成在廣州。問卷問及他們近一個月有沒有壓力表徵，包括胃痛、頭痛、便秘、心律不正常等。結果出現三個或以上表徵的香港男士有60.6%，廣州只有42%；同時有4%的香港男士曾想過自殺，而廣州只有2%。⁴¹事實上，近數年香港經濟不景，中年男士面對的壓力就更大了。他們在學的時候，香港僅得兩所大學，故不少人都未曾入讀大學；而當時的電腦科尚未盛行，倘若他們沒有自行進修，現在可以說是「電腦盲」，與競爭激烈的時代脫節。再者，現時盛行的終身學習風氣，對他們來說可謂殊不輕鬆，以兼讀形式去完成一個學位課程，實在是艱辛的路程。就算已經獲得大學學位，在今時今日也需要持續進修，沒有商管學碩士，不僅沒有晉升機會，恐怕連飯碗也保不住呢！加上現今失業率高達7%以上，中年男士就是首當其衝的一群。中年男士由於擁有多年年資，屬於高薪的階層，故此企業裁員的時候，會首先向他們開刀，以期大量縮減公司的開支。中年男士一旦失業，擔子會十分沈重。他們上有高齡父母，下有年幼子女，實在不容易渡過經濟危機。而自尊心的打擊，更加不可忽視。年輕人失業，可以回到校園全時間進修；年長的人失業，可以宣布提早退休，樂得清閒；婦女

³⁹ 詳細的婚姻狀況和年齡組別的關係，可參考《女性及男性主要統計數字》附表2.1至2.4。

⁴⁰ 吉姆·康威著，卓宜如等譯：《男性中年危機》（台北：道聲出版社，2002），頁216。

⁴¹ 《明報》，2003年1月17日，頁A17。

失業，可以擔當家庭主婦；但中年男士失業，實在苦無出路。雖然有再培訓機構提供轉業訓練，但從頭開始學習的滋味實在難受。況且，即使接受再培訓，也絕不保證及後必定可以找到工作，前路茫茫的孤單感受比比皆是。

丁、小結

中年男士是人數眾多的一群。然而，他們在各方面都得不到足夠支援，反而被大家視為社會的貢獻者、家庭的支柱和工作的領導者，使他們面對沈重的壓力。他們雖然看來平穩安頓，其實還有眾多要適應的地方；雖然看來達到高峰，其實臨界下滑；雖然看來豐富滿足，但其實滿懷憂慮；雖然看來高朋滿座，其實孤單獨行。原本是滿有男性魅力、穩重踏實、慎思明辨和崇尚和諧的人，但當面對壓力重重的人生時，既要照顧子女，又要服事父母，更加容易陷入權力、金錢、情慾和自我的鬥爭中，顯得異常乏力。我們需要細意了解他們，幫助他們重拾神在他們生命中燃點的理想，使之成為雄心萬丈的中年男士！

使用問卷調查能夠更精密地分析典型中年男士的狀況。以下筆者特別針對所牧養的群體，以問卷調查的方式，了解他們的實況。

二、從問卷調查了解中年男士

當我們釐定適切的牧養方案前，必須先了解會眾的情況。現今教會裡的中年男士，其處境是怎樣的呢？面對當今危機重重的中年男士，信仰能否適切地回應他們的需要呢？救恩對他們有甚麼影響，在這人生階段有甚麼重要的啟迪呢？我們嘗試就以上方向去了解。

香港教會一般以女性為主，約佔六成，遠與全港的人口性別比例相反。⁴² 中年男士在教會中更是稀少的一群，胡志偉牧師甚至指

⁴² 根據2002年香港政府出版的《女性及男性主要統計數字》第6頁，每千名女性的男性人數為956人。

出，在45至54歲的組別會出現斷層。⁴³ 中年危機往往使一些信徒流失；根據調查，最容易導致信徒流失的主要原因，是教會未能滿足信徒的需要，不能給予適時的牧養；另外信徒生活方式的改變，例如失業、轉職、搬遷、北上工作和子女誕生等也會對信徒的去留產生影響。⁴⁴ 過往教會對中年信徒的支持系統甚為薄弱，不少中年信徒只參與崇拜，沒有團契或小組生活。然而，中年男士卻面對很多問題，卻不容易找到合適的人去傾訴。結果，教會經常要處理的問題，大都是中年男士常會遇上的，例如有九成教會均要處理子女的教導問題，七成教會要處理信徒的經濟危機，⁴⁵ 這些課題都與中年男士息息相關。

雖然中年男士在信徒中所佔的比率不高，卻往往是教會的領袖人物，屬於舉足輕重的一群。雖然他們生活忙碌，卻很有需要重整自身的信仰生命，使他們不僅能反省自己的信仰，更可以與友儕分享救恩。我們實在需要關心他們，了解他們的處境，從而幫助他們。為此，我特別向一群已婚中年男性信徒作問卷調查，藉以了解他們的實況。

在成功受訪的一百個信徒中，年齡介乎30至49歲的是典型的中年男士。他們普遍有兩名子女，佔受訪者的60%；育養一名子女的佔26%。這反映出香港一般家庭都是育養一兩名子女為主。雖然比起上一代子女的數目是減少了，但在教養上所花的精神和時間卻有增無減。調查的數字顯示，中年男信徒的配偶絕大部分都是信主的，佔96%，可見中年男士在信仰上是領導著家庭的。我們現在就家庭、經濟、事業、健康和心理五方面來看看他們的實況。

⁴³ 胡志偉編：《廿一世紀教會牧養與挑戰——九九香港教會普查與回應》（香港：香港教會更新運動，2002），頁15。

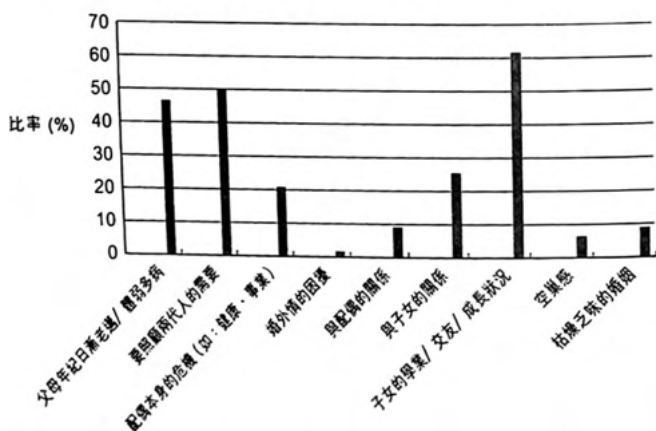
⁴⁴ 胡志偉編：《廿一世紀教會牧養與挑戰》，頁52。

⁴⁵ 胡志偉編：《廿一世紀教會牧養與挑戰》，頁79。

(一) 家庭的情況

在家庭方面，約六成受訪者認為最令他們困擾的問題就是教導子女(參圖一)。事實上，大多數中年男士都有年紀老邁的父母，再加上年幼的子女，因此在照顧兩代上確需要花上不少心力。至於婚姻方面，普遍認為問題不大，只有8%的受訪者認為有問題。有關婚外情的困擾，雖然只有2%承認有這個問題，但已經不容忽視。此外，有21%的受訪者認為配偶正面對健康和事業的危機，這亦令人關注。面對經濟不景，不少人在事業上都面對壓力，下文亦會提及有13%的受訪者面對失業危機，顯示出不少夫婦同樣面對這問題。這反映出現今的就業問題十分嚴重。

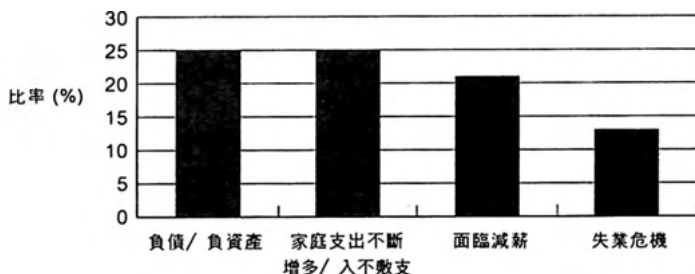
圖一：中年男性信徒面對的家庭問題



(二) 經濟的情況

在經濟方面，中年男性信徒面對的壓力也不少。由於不少中年男士都以分期付款方式購置樓宇，所以在受訪者中，面對負資產的比率甚高，達25%(參圖二)。雖然近數年香港出現通縮，但市民一般的經濟開支還是日漸提高，而且更出現入不敷支的情況。這相信與各行各業均出現減薪的現象有關，而且一般經常性開支如車費、燃料費、食物和日用品價格仍然高企，使家庭負擔持續加重。目前社會最嚴重的問題是失業問題，在這次調查中，便有13%的受訪者正面對失業危機。中年男士承受的失業壓力，比其他人士來說是更大的。若年長的人失業可以提早退休，安享晚年；青年人失業可以轉為進修，充實自己；女性失業也可以暫時擔當家庭主婦，相夫教子。然而，對於中年男士來說，失業不單止帶來龐大的經濟壓力，在心理上更是極大的重擔。不少中年男性信徒都是專業人士，失去工作就是一個重大的挫折，教會需要在這方面體察關懷。下文將會探討這個問題。

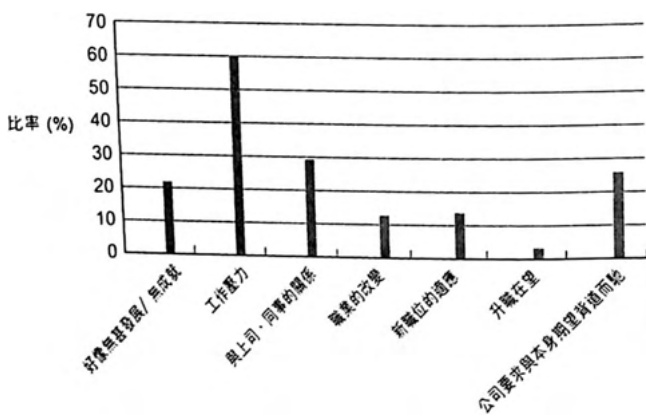
圖二：中年男性信徒面對的經濟問題



(三) 事業的情況

在事業上，六成受訪者認為面對的最大問題是工作壓力，（參圖三）。感到工作壓力可說是香港人常見的困擾，信徒也不能幸免。對於中年男士而言，成就感和與上司、同事的關係，都是不容易面對的問題。在受訪者中，就有22%的受訪者認為工作沒有成就感，沒有多大的發展機會；而接近30%則覺得與上司、同事不容易相處，形成頗大的壓力。在轉換工作的問題上，中年男士也面對不少壓力，有大約15%的受訪者表示要面對新職位的挑戰，當中僅有2%是升職而已。另外，不可不提的是，約25%受訪者認為自己的期望與公司的要求背道而馳，其中包括不少信徒不認同公司的營商手法和理念，認為與基督徒的價值觀有所不同。假如青年人遇到這個問題，大可以考慮轉換工作，但對中年男士而言，這實在是個不容易的抉擇。可幸，當我們知道他們要面對這樣的掙扎時，他們表示並沒有因此而麻木，反而想認真面對。這種精神非常可嘉，值得我們與他們共度這段時間，幫助他們處理這問題。

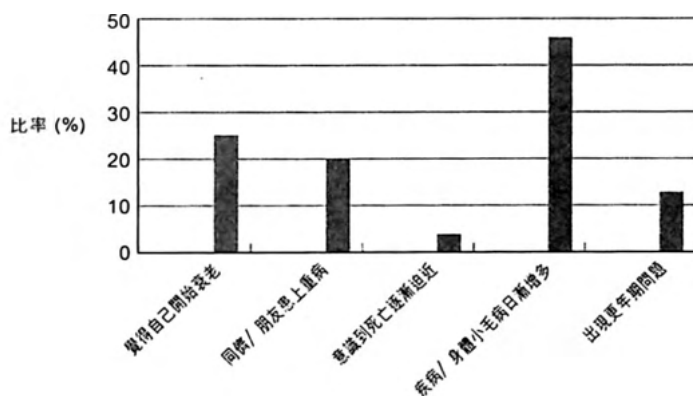
圖三：中年男性信徒面對的事業問題



(四) 健康的情況

在健康上，約有45%的受訪者發覺身體的小毛病日漸增多（參圖四）。這趨勢可說是非常普遍，但情況則可大可小。不少男士都諱疾忌醫，不大願意求診，因此小病可能釀成大病，情況不可以小覷。另外，有四分一的受訪者覺得自己開始衰老，驚覺自己有更年期問題的佔13%。平時少做運動、不太注重健康，都會形成容易衰老的現象，中年男士實在需要注意。此外，同儕和朋友患上重病，同儕和朋友患上重病的情況愈來愈普遍，教會也有很多這樣的事例，值得我們關注，並加以適切的牧養。

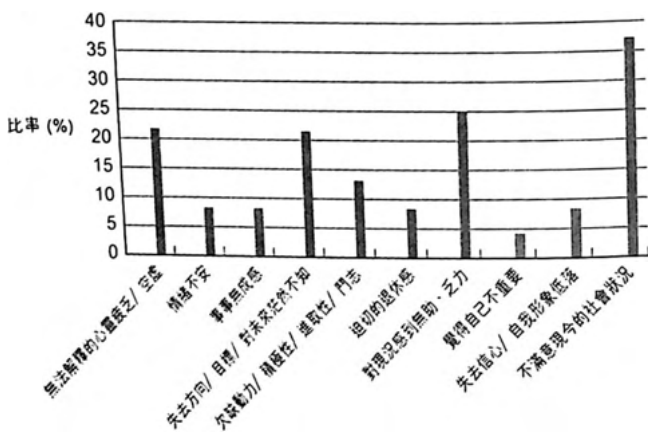
圖四：中年男性信徒面對的健康問題



(五) 心理的情況

不少中年男性信徒對現今的社會狀況甚為悲觀，受訪者中感到不滿意的便佔了37%（參圖五）。另外，25%的受訪者對現今狀況感到無奈、無助和乏力，並造成他們很重的心理負擔；22%的受訪者則感到心覺疲乏和空虛，21%更因而失去方向，對前路感到茫然；而13%的受訪者則感到欠缺動力，失去進取性和積極性，這反映出中年男士的無奈景況。幸而，這些心理狀況未有造成嚴重的情緒不安、自我形象低落等現象；而感到有迫切的退休感和事事無成感的受訪者也只在10%以下，相信這是有基督信仰與沒有基督信仰的不同之處。在受訪的中年男性信徒中，共有極少數（只佔4%）認為自己不重要，可見有神介入的生命是有所不同的。在神眼中，每一個生命都十分重要。然而，我們也需要幫助信徒面對現今社會的情況，讓他們在彎曲悖謬的世代中，仍然能夠有充足的信心為主打美好的仗，滿有能力地見證基督。

圖五：中年男性信徒的心理狀況



(六) 小結

香港的中年男性信徒在家庭、經濟、事業、健康和心理上，都面對不少壓力。然而，我們發現基督信仰能夠幫助他們減輕擔子，紓緩壓力，並且藉著信徒間的彼此激勵和幫助，大家一起攜手共度中年。然而，這仍然是不足夠的，我們需要作出更大的支援，讓中年男性信徒獲得充足的動力，為主成就大事。事實上，教會是支援中年男士的合適地方，亦是神所使用的器皿，可以讓中年男士結聚起來，一起敬拜主，一起學習真理，一起傳揚福音，齊心事奉主，以信仰建立生命。然而，在此之前，我們需要更進一步了解中年男性各方面的需要，讓他們在身體上、心理上和靈性上都得到關注，以致得著全人的成長。

三、從各種需要了解中年男士

(一) 身體的需要

有人認為身體是醞釀罪惡的地方，不值得重視。現代的花花公子也視身體為一種玩具，充滿自私、貪婪的慾念，毫無靈性。一般的商人則視身體為機器，盡量利用它至極限，不停鼓勵人灌入酒精、興奮劑、鎮定劑和一大堆雜貨。⁴⁶ 然而，神創造人，是奇妙的大作為：「我的肺腑是你所造的；我在母腹中，你已覆庇我。我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的。」（詩一三九13-14）我們實在需要珍惜和善待身體。事實上，別人對我們的第一印象並不來自聲音，而是身體。我們應視身體為一項投資，由於人一生的成就，都是藉身體達成的，這種投資不會虧本，即使是一點點，都會產生紅利，投資得愈多，效果也愈好。

⁴⁶ 艾倫·彼得生著，張桂越譯：〈身體——資產還是債務？〉，《獻給大丈夫》（台北：道聲出版社，1982），頁29。

人到中年，無論是體力、精神或性能力方面都會減退。男性性能力衰退較為緩慢，但不會影響生育的能力。在外形上，中年人多有發胖的傾向，而且會滿頭白髮或漸漸禿頭，皮膚也愈來愈粗糙，滿布皺紋。到了中年後期，肉體的感官逐漸衰退，耳不聰，目不明，食而無味，觸感遲鈍，患病的機會增加。

一些中年男士感到自己力量衰退時，往往力圖振作，或認為自己仍有能力作年輕人的事，因此每每造成身體的內傷，也會因而帶來挫折感。我們實在需要認識清楚，以致能夠善用處境，活得更有意義。

甲、體力下降

已婚的中年男士面對工作與家庭帶來的挑戰，無論責任或事務都非常繁重。但中年人的體力曲線卻從高峰下降，而工作與家庭要求的曲線卻節節上升，形成一把「中年剪刀」，故此這是危機四伏的時期。⁴⁷由於男性的更年期徵狀不明顯，因而常常被人忽略。一般男士的更年期先兆是心理機能減退，體力漸衰，常常感到力不從心，需要更多休息，甚至懷疑自己的工作能力。中年男士要小心患上疲勞綜合症，這種疾病的發病率日益增高，而且多發生在35至45歲的人身上，病徵是容易疲勞，經常乏力，腰痠背痛，持續下去會影響人的心理，容易導致精神衰弱。最好的處理方法是休息，有足夠的睡眠，而且是高質量的，因為深睡比睡得長久更加有益。中年人每晚不必睡足七至八個小時，因為在剛入睡的首幾個小時的效益最大，故此只要能夠深睡就可以了。睡眠是否足夠，在乎我們睡醒時能否精神煥發，在白天工作時是否體力充沛，精神奕奕。柯登醫生提出一個不錯的健身方法：每日走兩里路；早餐和就寢前先用柔軟體操；每天洗一次冷水浴；每周一次遠足；少吃煎炸及高澱粉食物，多吃水果、青菜及高蛋白食物；而且日間最好有半小時的小睡，這比得上夜間三小時的睡眠。⁴⁸筆者在九龍城浸信會事奉，每

⁴⁷ 天舒：《44歲男人的危機》，頁19。

⁴⁸ 彼得生：《身體》，頁32。

天早上九時正均有同工早會，無論前一晚開會至深宵，抑或往偏遠的地方探訪，同工都要準時出席。因此，同工每周都有三、四天超過十多小時的事奉。資深的同工便教導我培養午睡的習慣，這樣才能應付長時間的事奉。起初我認為沒有這個必要，但後來逐漸發覺體力不繼，我惟有嘗試作半小時的午睡。當我養成午睡的習慣後，便發覺下午不會再打瞌睡，而且能夠精神奕奕地維持至晚上。我領略午睡的好處後，便索性購置一個睡袋，放在辦公室內，方便午間使用。我們應該接受人到中年體力下降的事實，並作出適當的調協，以應付日常體力消耗的需要。

乙、中年發胖

不少中年男士日漸肥胖，主要原因是缺乏運動和飲食過量。

1. 缺乏運動

缺乏運動是中年發胖的主因。中年男士工作非常忙碌，根本就缺乏時間做運動。祈曉京 (Kristen M. Gledhill) 特別因應這方面的需要，為中年男士度身訂造了一些輕輕鬆鬆的運動。⁴⁹ 醫學家蒂索 (J. Tissot) 指出：「運動幾乎可代替任何藥物，但任何藥物都不能代替運動。」然而，由於人的日常生活愈來愈便利，故此愈來愈容易患上因運動不足而引致的毛病，例如頭暈、身體乏力、失眠、肥胖、高血壓、心臟病，甚至癌症。其實，運動對身體確有很大的幫助，包括：

- (1) 運動可以防止缺鈣，促進人體吸收和用鈣質，使骨骼結構正常，增強體質，還能抗骨骼衰老和防止出現骨質疏鬆。
- (2) 運動能夠增強肌肉的功能，加強體力，防止肌肉萎縮，使肌肉粗壯結實而延緩肌肉的衰老。
- (3) 運動能增強臟腑的功能，如心血管系統、呼吸系統、消化系統、泌尿系統和內分泌系統的功能，對中年男士尤為重要。

⁴⁹ Kristen M. Gledhill, *Fitness and Exercise Sourcebook* (Detroit: Omnigraphics, 2001), 31-42.

- (4) 運動能增加高密度脂蛋白，降低膽固醇的水平，調節血壓升降，提高身體對疾病和各種腫瘤的抵抗力，促進健康。
- (5) 運動能促進新陳代謝，消耗過多的脂肪和熱能，提高代謝過程中各種酶的活力，減輕體重和改善一般的生理狀態。
- (6) 經常運動可促進智力發展，提高大腦的氧含量，從而提高大腦的工作能力，保持情緒穩定，鬆弛中年男士的緊張情緒。同時，運動可以增強消化能力，促進食物中的澱粉質變成葡萄糖，再讓血液吸收並轉化為血糖，從而讓大腦釋放腦啡肽等物質，增加血管的流量，這對記憶力和智力的發展很有幫助。此外，運動更是極佳的休息方法，讓思維中樞受到限制，使大腦有足夠的休息，從而提高工作效率。
- (7) 運動能使人精神煥發、心情愉快、心境年輕、肢體靈活而富有彈性，使中年男士生氣勃勃，精神振奮。
- (8) 運動能夠增強人體的免疫功能，提高抵抗疾病的能力，對患有慢性疾病的人來說，有促進康復的輔助作用。

由於中年男士體力開始下降，容易覺得疲勞，故此要避免參加激烈的活動。特別是縣狀動脈有硬化跡象的中年男士，他們的管腔會變細，如果突然做劇烈的運動，心肌就會血液供應不足，出現胸痛、嚴重心律不齊的情況，嚴重的更會令心臟突然停跳而死亡。因此，中年男士應該從青年期開始就持續運動，並不斷鍛煉。長期沒有運動的中年人，應先以最輕鬆的散步開始。散步有利神經系統和增強心肺功能，並能促進新陳代謝，同時還可以鍛煉腰和腿，加強體力。倘若每周能運動三次，每次三十分鐘，對身體會有很大的幫助。中年男士應該在家庭中培養做運動的氣氛，彼此守望，這樣就容易堅持。以羅 (Judith Elliott) 編訂了一本運動手冊，我們可以參考和借鏡。⁵⁰ 舉例來說，我們可以安排一家人在傍晚時分散步、做

⁵⁰ Judith A. Elliott, *Recreation for Older Adults* (Pennsylvania: Venture, 1999), 28-38.

體操或踏自行車。筆者居住在沙田穗禾苑，兩個女兒逢周二晚要往富豪花園上繪畫班，由於沒有直接的交通工具，故此我們每次都是乘搭計程車。一天晚飯後，我計算過尚有時間，便建議家人散步前往。我們沿著單車徑走，跨過城門河，很快便到達目的地。我看看手表，原來只花了二十五分鐘時間。自此之後，我們決定每周二晚都一起散步前往富豪花園，這不單能省回車費，更可以一家人齊齊做運動，實在是一舉兩得。而在女兒參加繪畫班的一個小時裡，我倆夫婦則在城門河畔散步，互相交談，分享瑣事，這比逛商場有益得多了。其實，我們平日也可以爭取做運動的機會，例如早上上班，我會乘火車至旺角，然後不轉乘公共汽車，而是步行二十分鐘返禮拜堂；周三教會下班後，距離晚上祈禱會還有兩小時，我通常會前往九龍仔泳池游泳，這是很好的運動。當然，游泳後切忌進食過量，否則得不償失。

2. 飲食過量

強生醫生 (Henry Johnson) 指出，健康的第一威脅就是「飲食過量」，不少人都習慣毫無節制地用食物來餵飽自己的慾望，而不是為了裹腹。哈佛大學營養專家史特兒博士 (R. Stuart) 說：「身體過重不是因為聖誕節到新年之間吃得太多，而是從新年到聖誕節之間吃得太多！」⁵¹ 我們需要注意自己的飲食習慣，否則很容易超重。中國人喜歡吃豐富的晚餐，吃飽後又經常坐下看電視，接著便上床睡覺。這種一日三餐，並以晚餐來攝入最多熱能的飲食方式，是造成肥胖的主要原因。特別對中年男士而言，身體的新陳代謝逐漸減慢，熱需要量逐漸減少，身體處理剩餘熱能的能力下降。中年男士飽食後血脂會增高，睡覺時血流變慢，使血脂更容易沈積在血管壁上，導致動脈硬化。因此，中年男士在晚餐只宜吃八成飽，更要少吃油膩食物，飯後要做一些輕鬆的體力活動，例如散步。在食物的選擇上，中年男士要多吃蔬果、奶類食品，少吃高脂肪、高膽固醇、過鹹過甜的食品。而有色食品的營養價值愈來愈受人重

⁵¹ 彼得生：〈身體〉，頁33。

視，例如綠色的蔬菜含有豐富的維他命和植物纖維；黑色的木耳、芝麻、香菇有多種氨基酸和礦物質；紅色的紅薯、紅米、紅豆能增進免疫能力。⁵²筆者容易便秘，更患有痔瘡，膝蓋又不時痛楚。經過痔瘡切除手術後，我接納醫生的建議，以麥皮加奶做早餐，這不僅有助大便暢通，連膝蓋骨也再沒有痛楚了，相信這是吸收足夠的鈣的緣故。雖然，這款早餐起初吃來味同嚼蠟，但習慣後則感到非常甜滑，筆者還喜歡細意品嘗呢！一些簡單的食品，例如紅米，初時吃起來覺得很硬，但倘若我們先浸熱水，並加上糙米來煮，就容易入口，如慢慢咀嚼，還感到有清甜的味道。筆者的兩個女兒也很喜歡吃紅米，反而又不習慣在上館子時吃白米飯呢！

丙、嚴重疾病

雖然，現時有很多種嚴重疾病，但中年人最常遇到的是癌症和心臟病。

1. 癌症

癌症是香港人的第一號殺手，在過往十多年，癌症的死亡率均高踞榜首，為各項致命疾病之冠。雖然，癌症對男性和女性而言均是頭號殺手，但男女因癌而死的比率有非常顯著的分別，男性因癌致命的比率，比女性高達一倍。就以2002年為例，每十萬名標準人口中，男性因癌症致命的有181.6人，女性則有95.3人。這比例在過往十年也相若，我們實在需要關注男性的健康。⁵³癌症是一個病理變化過程，是機體細胞的不正常分化與增生。目前還沒有特效藥物和特效療法對治，故此癌症死亡率很高。中年是較易患癌症的時期，一來因年齡增長，致癌因素在體內積累增多，作用時間愈長，中年人便容易患上癌症。二來是從中年開始，人體的免疫功能也隨年齡增長而呈現漸行性減弱，那些體內的癌前變細胞也乘機活躍起來，漸漸形成了癌。最好的預防方法應從飲食、環境開始，避免煙

⁵² 天舒：《44歲男人的危機》，頁261。

⁵³ 《女性及男性主要統計數字》，頁70。

酒和吃刺激性食物。我們應該特別重視癌前病變，及早檢查治療，例如慢性肝炎、肝硬化可以演變成肝癌；萎縮性胃炎可以引起胃癌。中年男士常因工作繁忙而延誤治療，或者因抱著無所謂的態度而忽略慢性疾病，再加上平時大吃大喝，大量抽煙和喝酒，就會導致抗病力和免疫功能下降，甚至引起內臟功能受損，使病情加劇，我們必須慎防。

積極來說，我們可以改善生活素質和環境來預防癌症，例如平時多播放悠揚的音樂、栽種清香的花草、預備美味的飯菜、結交忠實的朋友、建立和睦的家庭和美滿的婚姻、欣賞良辰美景、浸溫水浴等。真的，休閒不僅是為了走更遠的路，它本身就是人生重要的特質，我們不能放棄，放棄休閒的人是不健康和不平衡的。⁵⁴

2. 心臟病

當人步入中年，親朋好友猝死的消息便接踵而來，使人開始對死亡產生恐懼。中年男士由於正處於生理曲線下降而負擔曲線上升的時期，各種生理隱患較多，一旦遭受厄變，便很容易變成負重的鋼筋柱，沒有彎曲這緩衝過程，而突然折斷一樣。根據上海一份病理解剖資料顯示，160個猝死個案中，30至59歲的中年人竟佔了123宗，可見中年猝死的發生率遠高於其他年齡組別。猝死的主因是心臟出現問題，而男士患心臟病的死亡率是偏高的。在2000年，香港每十萬名標準人口中，有77.5名男士因心臟病死亡，女性則只有51.9人。⁵⁵這些猝死者很少有先兆症狀，從發病到死亡通常不超過一小時，有時僅在幾分鐘之內便迅即死亡。及後解剖證實，多數猝死是因為冠狀動脈硬化，而影響側支循環的血管。因此，一旦發病便會導致嚴重心肌缺血與心律失常，往往以心室纖維性顫動告終。這些情況在醫學上稱為隱性冠心病，平時無症狀，也不易察覺，但

⁵⁴ 晏涵文：《總結》，金明璋編：《男人，難！》（台北：宇宙光，1994），頁243。

⁵⁵ 《女性及男性主要統計數字》，頁70。

病情可能已十分嚴重，只是患者對心臟痛楚不敏感而已。近年的病理學研究發現，隱性心臟病的危險因素包括年齡、性別、高血壓、糖尿病、吸煙、肥胖、缺少運動、情緒緊張及過分激動等。事實上，心臟是人類負荷最重的器官，它不斷運動，每分鐘反覆運動約為七十次，一年約為三百六十五萬次。人到中年，40歲時心臟跳動的累積次數已近十五億次了！⁵⁶

因此，中年人應重視定期的健康檢查以預防冠心病，包括平時無症狀的隱性冠心病，以及檢查有沒有心肌缺血或心室閉塞的情況。雖然猝死是一個急變過程，但急變往往有漸變的基礎，所以我們應該防患未然。除了透過身體檢查了解生理狀況外，我們也可以從情緒方面預防病變。一項調查曾提出過勞致死有十大信號：(1) 不斷自嘆疲勞；(2) 屢次表示工作不順利；(3) 回家後馬上就不想活動；(4) 覺得頭或胸部悶痛；(5) 時時表示要辭職；(6) 經常痛罵上級；(7) 休假日外出覺得是負擔；(8) 休假日也不休息；(9) 忙忙碌碌，工作總做不完；(10) 晚上失眠。⁵⁷ 我們可以自我檢視，看看是否經常有這些情況，以防範未然。現時各地政府都非常關注這種情況，不少西方國家開始減少國民的工作時間，防止國民工作過勞。東南亞地區也看到這個需要，例如日本從1993年起，將國民每周工作時間減至40小時，中國大陸普遍也是每周工作五天，香港實在值得借鏡。

丁、兩性生活

對中國人來說，性生活是難於啟齒的事情。女性還容易與同性好友談及性，但中年男士就不容易找傾訴對象了。事實上，中年男士間中會講一、兩個不雅笑話，但甚少願意與人談及個人性生活的問題。根據我在九龍城浸信會，對一個由中年人組成的成長班所作

⁵⁶ 廣田哲士著，吳茂森譯：《高血壓、心臟病、糖尿病新知》（台北：大光出版社，1986），頁56。

⁵⁷ 天舒：《44歲男人的危機》，頁27。

的訪問顯示，弟兄姊妹覺得最難處理的兩性生活，是如何與配偶商討改善性生活的方法，相信這是由於他們認為這是情慾的事，不應多加追求。此外，他們亦發覺不容易找到諮詢這類問題的途徑；而他們對教導子女性知識感方面亦到尷尬。我們實在需要讓他們建立一個正確的概念。

1. 性——神賜的禮物

性是上帝所賜的禮物，是神親自授予的。神讓人傳宗接代，也讓人享受婚姻的樂趣。神保護這種男女之間的愛，使性限制在婚姻生活之內，因為婚姻使愛有更多機會發展和成長。可惜，一些人因為自私而錯用了性，他們如禽獸般全憑直覺，在任何時間和地點，都可以與不同的人發生關係，目的為求滿足自己的情慾，這實在損害了神的形象。

不少男士總是把做愛的重點放在達到高潮上，然後努力奔向目標，就像奔向工作的目標一樣。其實，性是一種成人遊戲，是要花時間享受的事情，可以慢一點，也可以快一點，也可以試些新花樣。只要我們不太在乎成績，或許可以享受更多樂趣，也可以使性關係持續得更久；因為性和愛之間是一種良性的因果，在整個過程中可以去享受性，去體會愛，也只有這種關愛才是恆久不變的。⁵⁸

2. 性——差異的接納

男女有別，兩者之間確有相當的差異，我們需要正確認識和互相接納，這是一門很值得學習的功課。就如男女在性關係的特性上，我們就需要彼此了解、學習接納和體諒。有調查顯示，45%的男性將性生活放在首位；24%的女性則將性生活置於學習縫紉之下！若我們明白男女對性的看法有許多分別，便會了解到學習明白

⁵⁸ 江漢聲：《愛與性》，金明璋編：《男人，難！》（台北：宇宙光出版社，1994），頁180。

和體諒對方的重要。如此雙方會願意有更多的交流和犧牲，並能夠在性生活、價值觀、情感需要、喜好和興趣上尋求更多共識，建構愉快、互信和恆久的婚姻生活。⁵⁹ 當我們面對兩性的差異時，要以神為中心，來幫助我們去處理這個問題。克萊布 (Larry Crabb) 以靈魂體的合一，來曉示我們有效的方向。他強調首要是由神，而不是由配偶來滿足我們的需要 (spirit oneness)。在婚姻上，我們的責任是委身去幫助配偶得到滿足 (soul oneness)，而不是要控制對方。在身體方面亦然，要使對方歡愉，包括在生活上和性關係方面 (body oneness)。⁶⁰ 當我們這樣做的時候，兩性的差異就起了互補作用，能夠締造更和諧的婚姻。

中年男女在性需求上有很大的差別。通常 35 至 40 歲的男士，平均每小時想到性愛六次；40 至 55 歲的男士，雖然想到性愛的次數會減少，但也達到每半小時左右便想到一次。⁶¹ 相對女性而言，男性在性需求上是偏高的。這種不協調容易造成衝突，形成夫妻性生活的不和諧。另外，男女在性生活上也有不同的表現，例如丈夫完事後常會倒頭大睡，不理會妻子尚在高潮興奮之中，需要丈夫的溫情；妻子因為性需求不多，沒有多大動力在姿態上作出配合，往往令丈夫難以忍受；另有些中年女性把性生活看為例行公事，是妻子應盡的義務；而一些中年男士則著重情慾的發洩，很少注意通過性生活來增強彼此的感情……這些都成為婚姻上的障礙。性生活是需要彼此努力促進的，妻子應該向丈夫靈上神賦予的責任，滿足丈夫的需要；丈夫亦然。⁶² 男女在性關係中，是學習放下自己，去滿足

⁵⁹ H.N. Wright, *Family Is Still a Great Idea* (Singapore: Methodist Book Room, 1992), 93.

⁶⁰ Larry Crabb, *The Marriage Builder: A Blueprint for Couples and Counselors* (Grand Rapids: Zondervan, 1992), 20.

⁶¹ 天舒：《44歲男人的危機》，頁169。

⁶² Rainey, *Staying Close*, 152.

對方的需要。⁶³而且，性生活應該延伸至生活中，讓這份愛在感情中不斷建立，以致在性關係上能發揮得淋漓盡致。我們在婚姻中應著重彼此的溝通，相敬如賓，這樣才可以不斷促進雙方的感情。

3. 性——相互的關愛

性愛也屬於人類精神中的一項活動，它的不止於個人的享受及滿足，還必須讓另一方感到快樂才算完全。自我滿足是性慾的一種特色，而性愛卻要在愛的關係中，雙方同時給予對方快慰，才可達至完全的滿足。性愛使雙方願為對方獻出自己，也要進入對方之內，二人成為一體，讓他們的自我都願為對方而靜止。在性生活中，女性盡情表達溫柔、仁慈、嫵媚和嫺靜；男性則表達勇敢、紳士風度、體貼和周到，這是兩性相處的最高境界。生理因素導致中年男士機能衰退，平淡的性生活使丈夫對妻子產生厭倦；而妻子又認為性生活僅是履行妻子的義務，於是性愛便成為很大的心理負擔。人到中年，思想便越趨保守，儘管夫妻已有許多性生活的經驗，但往往沒有把它提升到建立感情的狀態，導致感情出現危機，對婚姻產生不良的影響，這實在是不智的做法。

貝爾(Steve Bell)指出，夫婦透過性關係可增加對配偶的認識，這亦是上帝創造性的主要原因——增進夫婦的感情。不過，那些以個人的肉慾歡娛為婚姻焦點的人，可能令婚姻淪為互相利用的局面(情感利用者)，亦可能將自己所愛的配偶貶為性愛的工具(情感踐踏者)，又或使性愛中樂趣不增反減(情感麻木者)。然而，性關係只是蛋糕上的糖霜，夫婦間那份日益連繫的感情才是真正的「蛋糕」，夫婦間的性生活應是最終表達我們對配偶的關愛的一個途徑。貝爾又指出，婚姻中應包含以下五項有關性愛的承諾：

1. 我們兩人都會視性愛為上帝的禮物；此外，我會盡我所能，建立健康的性生活，以致性愛能成為你生命中的祝福；
2. 我要在心靈和肉體上奉行專一的性生活；

⁶³ Rainey, *Staying Close*, 235.

3. 我們會在性關係上同步前行，重視對方的回應和感受；（在做愛時說「多謝你愛我」，來對配偶表達尊重）
4. 做愛時，我們務必全情投入；
5. 我們在性生活及滿足配偶的性需要上繼續努力。⁶⁴

4. 性——協調與改進

到了中年，夫妻關係開始缺乏新意，如不採取新的嘗試，增強雙方的吸引力，便可能產生厭倦。厭倦是任何年齡階段發生情變的禍根，尤其在中年時期。因此，中年人士需要花時間與配偶溝通，不要因為生活繁忙而使自己變得死氣沈沈；並且要不斷注意自己的外表，培養多種興趣，對配偶的事業和生活給予關心，從而增進彼此的了解和感情。中年夫婦也要找時間單獨相處，討論生活中的問題（包括性關係），若發現當中有不妥善之處，便要及時解決。此外，中年夫婦需要調整和改進性生活的技術，以致彼此能夠獲得最大的樂趣。雖然中國人比較含蓄，常認為這是難於啟齒的事情，但我們需要克服這種心態，使夫婦間在這件事上能多作溝通。

男女對於性還有許多不同的表現，例如男性對視覺性很刺激敏感，容易產生性衝動；女性則比較慢熱，需要時間調情和愛撫才會進入狀態。中年男士就很容易忽略調情的需要，這實在值得檢討。另外，在做愛時，我們應該預備好溫暖舒適的房間，有正式的牆壁、柔和的燈光，讓大家可以專心一致，容易集中及不會受到騷擾。性學研究鼻祖麥斯特(William Master)和維琴尼亞(H. Virginia)提醒我們：請永遠記得良好的性關係，是由衣著完整的時候開始！因為人不只在性交前的一刻，才有做愛的情緒，有時候做愛的情緒可以持續數小時或數天。事實上，良好的性關係是婚姻的一部分，它可以在夫婦相處的任何時間中自然發生。⁶⁵ 當我們覺得有做愛的

⁶⁴ 史提夫·貝爾、瓦萊爾·貝爾著，劉淑儀譯：《天作之愛——享受與上帝和配偶之間的屬靈親密》（香港：學生福音團契，2001），頁85。

⁶⁵ 江漢聲：《愛與性》，頁178。

需要時，還應注意一些具體問題，例如選擇合適的性交位置，中年發胖的人士，就可以考慮採用側位法，或者有時使用坐位法也可以增加快感。我們甚至可以改變一下行房的方式，在地毯上做愛，亦可能帶來新鮮感。此外，男人也像女人一樣有荷爾蒙的性周期，高峰期是在每天的清晨。所以有人建議小睡片刻之後，在半夜醒來時做愛將更為刺激！⁶⁶當然，我們要體恤配偶的狀況，要多作溝通才可實行。

另一方面，疲勞亦是妨礙性生活的常見因素，我們應該妥善安排日常生活，以致有適當的生活節奏，克服疲勞這個問題。另外，男士若有打鼻餅的問題，應設法解決，以免影響配偶的精力和情緒；而若患有關節痛等疾病的，便應趕快醫治，以減輕性交時的影響。對一般人而言，在腿部和腰部墊上枕頭，都可以讓雙方減少體力上的消耗，能夠在性生活上如魚得水。平常的運動練習也可改善性生活，讓自己更為放鬆，更易興奮。飲食方面，低脂肪的飲食能保持性能力，因為貯藏過多高飽和脂肪酸和膽固醇的食物，會導致陰莖和心臟血管阻塞，容易使人疲倦。研究指出，阻塞的陰莖血管是造成中年男士性無能的主要原因。⁶⁷若我們在不同的小節上加以注意，不僅能夠改善性生活，更能學懂體貼配偶的需要，這必定能夠促進雙方的感情。

5. 性——功能的下降

男性步入中年，便會察覺性慾及性功能減退。有研究指出，大約有一半陽萎的男性，年齡都在50歲以下，而六個男士中就有一個時而有陽萎的情況。⁶⁸此外，男性的更年期也在中年階段出現，其主要變化源於睪丸功能的衰退，附屬的生殖器官也逐漸出現退化的跡象。由於中年男士精囊的管壁層萎縮，被結締組織代替，精液的

⁶⁶ 江淡聲：《愛與性》，頁175～176。

⁶⁷ 潘正德：《情緒生活》，金明璋編：《男人，難！》（台北：宇宙光出版社，1994），頁176。

⁶⁸ 天舒：《44歲男人的危機》，頁167。

分泌量減少，睪丸便開始萎縮。而前列腺上皮細胞則由柱狀變為立方形，組織內肌纖維消失，代之以較密的膠原纖維，並出現明顯的萎縮變化。相對而言，前列腺的結締組織卻增生而脹大，由栗子般大小增生至雞蛋般大小，可令尿道部分或全部阻塞，這變化是男性更年期的標誌。⁶⁹

另外，中年男士也普遍有早洩的情況，許多時候這是疲倦和其他心理因素所致，倘若能夠適當處理，就容易解決了。例如配偶可以學習一種擠壓技巧(squeeze technique)，幫助丈夫延遲並控制性高潮的來臨，這是非常有效的方法。⁷⁰ 這種方法主要由妻子輕按丈夫龜頭下面的穴位，延遲其性高潮的來臨；當重複使用這種方法後，便可以減輕早洩的現象。此外，感覺集中法亦能夠消除兩性的焦慮，配偶在做愛時可互相按摩對方的身體，但不要首先觸及陰部和乳房等敏感部位，讓其他部位也可以得著鬆弛，從而獲得快感。⁷¹ 這種較長時間的愛撫，有助雙方投入性交。以上的方法十分簡易，但效果非常顯著。

戊、小結

每個中年男士都有不同的身體變化。從表面看，中年男士的體力比以前遜色，身形變胖，髮線後退，白髮叢生，甚至有禿頭的現象；面上也會出現皺紋，皮膚變得粗糙和鬆弛，視力減退，可能要架雙光眼鏡。不少時候，這些表面徵狀會成為別人的笑柄，配偶的善意提醒也會造成一定的壓力。然而，最令人擔心的是，身體表面的改變，可能反映了潛在嚴重的問題；倘若不加注意，身體情況便未許樂觀，甚至會衍生嚴重的疾病。因此，我們須鼓勵中年男士積極預防疾病，在飲食和運動方面多下工夫。教會應多舉辦健康講座，教導信徒，並藉此與人分享福音。筆者事奉的九龍城浸信會，已設立「成年發展中心」，定期為中年人士舉辦乒乓球班、網球班和

⁶⁹ 天舒：《44歲男人的危機》，頁22。

⁷⁰ 何翠華編，楊俊譯：《男性病徵》（香港：朗文，1993），頁118。

⁷¹ 何翠華編，楊俊譯：《男性病徵》，頁117。

羽毛球班等來幫助他們提高運動量。當然，我們還要在心理層面作出配合，讓中年男士在生理和心理上都得到平衡的發展。因此，該中心還推行減壓運動和活力健身操等活動，並舉辦醫學和心理講座，以紓緩生活壓力。

(二) 心理的需要

中年男士有很多生命閱歷，大部分都感受過人生的各種感情變化，從哀傷、失望到歡悅、得意，他們或多或少都曾經備嘗。中年男士的情感，更會隨著身體的變化而改變。他們會因年齡增長及身體退化，而陷入情緒低潮；至於能否順利過渡，端在於他們對這個生命階段的觀念和預備。所以，中年人要學習如何以成熟的感情，面對生理及心理的變化。中年男士在情緒方面最常見的反應是緊張、害怕、焦慮、失望、怨天尤人、易怒、疲憊不堪、心力交瘁、崩焦耗盡等；在人際關係方面，容易有退怯、孤立、冷漠、消極、疏離等反應；在認知方面，容易覺得人生無意義、沒有希望、自我評價負面、無力、無奈、得過且過等；在行為方面，容易與人敵對、拒絕、退縮和排斥別人等。⁷² 他們這些表現，在其與摯友和父親的關係上尤其顯著。因此，如要幫助中年男士掃除心理障礙，便須處理他們這種以為重重被拒和消極放棄的感覺。⁷³

甲、感情的抒發

中國傳統社會文化強調人要抑制自己的情緒，做到喜怒不形於色，也因此造成不少情感危機。事實上，每個人的心裡都有一些內在陰影，包括我們的感受、情緒、意念和信念，這都是由長年累月的文化、學術、價值概念構成的。容格 (Carl Jung) 把這些歸類為不同的氣質，需要我們認真研究和處理。對於中年男士而言，怒氣和懼怕就是最容易發洩出來的情緒。

⁷² 潘正德：〈情緒生活〉，頁 163。

⁷³ Jerrold Lee Shapiro, *Brief Group Treatment: Practical Training for Therapists and Counselors* (Pacific Grove: Brooks / Cole, 1998), 252.

1. 怒氣

我們要明白怒氣是中性的，它反映了我們重視哪些東西。你向某人發怒，多少是因為你掛心他，希望他能改變。另外，怒氣能夠推動我們去伸張公義，例如我們對賭波合法化表示憤怒，因此便發起社會行動來表達我們的不滿。當然，如果中年男士由於工作壓力或其他原因，把怒氣發洩在子女和配偶身上，便是懦夫的行為，我們必須正視。因為倘若我們未能好好處理上一代的關係，便很容易禍延下一代。

人之所以養成怒氣沖沖的性格，可追溯至孩提時經歷的傷痛和無助。他們的父親可能欠缺安全感，以致經常苦待他們。當這種痛苦達到無以復加的地步，便會逆轉角色，由受害者變成逼迫者，終生把挫敗感和敵意發洩在他人身。夏利殊 (James Harnish) 對此提出很好的方案，教導我們修復與年老父親的關係。他提出七個步驟，讓我們接納不完美的關係，將心結解開。其中的重點包括透過書信、相片、與子女對話來抒發情緒；接著，祈求上帝改變我們，讓他成為我們真正的父親，作我們美好的榜樣，使我們能夠效法他，並在子女身上實踐出來，以聖經的真理教導子女，建立屬靈的基礎。⁷⁴

與父親重建關係，是一段艱辛的旅程。我們要先學會摒除要求父親是理想人物的想法，這是很重要的一步。中國傳統社會的父親不善於與家人溝通，兒女也很少讓父親感到我們願意分享他的期望、恐懼、夢想和疑慮。父親的感情是孤立的，他通常只著意於供給家庭所需，他的功過很多時候就視乎他能否讓妻兒過舒適的生活。但事實上，父親是子女在道德上的榜樣，同時他也為子女打開通往外界的窗戶，讓他們曉得這是一個甚麼的世界。父親的世界觀會影響子女一生，子女會在不知不覺中，從導師的身上找尋父親所持的世界觀；甚至在選擇朋友、上司和配偶上，也會受父親的影

⁷⁴ James A. Harnish, *Men at Mid-Life: Steering through the Detours* (Nashville: Dimensions, 1993), 48-51.

響。父親是子女生命中的第一個男人。當我們去了解父親時，就是去了解自己。⁷⁵

我們重建親子關係後，就能夠學習善用怒氣，把它化為公義精神，幫助自己平靜地表達意見，為不同的需要進行談判協商，行使自己的權利而不剝奪別人的權益，推辭別人也不會內疚。公義精神又可以幫助我們面對的不同意見時，坦誠而公開地表達自己的感受和價值觀，使我們在困難的時刻都不會畏縮，即使在面對威脅、圈套和傷害時，都能夠滿有能量地衝出重圍。這種堅定不移的公義精神，不是大發雷霆、好勇鬥狠，或一意孤行，而是挺身而出、據理力爭地當面對質。中年男士可以在這方面學習，因為他們有成熟的思想，善於表明自己的立場，既可以表達自己，同時又肯聆聽別人的見解。當我們這樣做時，就能夠坦誠、鎮定，並滿有智慧地將自己的感受表明出來，使表達時不致帶有殺傷力而摧毀雙方的關係。

2. 懼怕

中年男士普遍都會感到懼怕，這情緒也是中性的。我們可以在害怕的事上，知道自己重視甚麼；並且，我們或會因為害怕而作出預防，以免當危機來臨時不知所措。所以，只要我們善用各種不同的情緒，對我們的生命便有很大的幫助。中年男士通常會對前途、事業感到無奈和擔憂，若持續下去就會產生懼怕。懼怕有時可以促使我們發奮圖強，然而，我們要注意會否因為懼怕而產生負面影響。倘若焦慮、悲哀、緊張、懼怕常常騷擾著人的心靈，就會影響人的內分泌功能、神經功能和軀體運動功能；久而久之，便會形成神經衰弱和更年期的抑鬱症。若人的精神受到壓抑，腦血的流量便會減少；大腦皮層長期缺乏血液供應，會令大腦過早老化和萎縮，並出現腦動脈硬化、記憶力減退、容易困倦等徵狀。此外，持續的精神緊張會令人心跳加快，外周小血管收縮，血壓升高。長此下去，身體的主要器官會因長期缺乏血液供應而導致組器官損傷和功

⁷⁵ 安德森著，施寄青譯：《父親角色》（台北：遠流出版社，1991），頁207～208。

能不全，容易產生高血壓、冠心病、心律異常、潰瘍病、結腸炎、神經性嘔吐或厭食、神經性頭痛、多尿症、性機能下降、更年期綜合症、神經性皮炎、斑禿、腰痛和癌症。⁷⁶

中年男士面對生理機能與性能力的減退，會產生很多憂慮。他們害怕工作能力下降而失業，又害怕喪失了吸引女人的能力。為了證明自己沒有衰老，他們會向人炫耀，表示自己仍然和年輕時一樣，有承擔的能力和吸引力。這種不自量力的心態，會使很多中年人感到沮喪和挫折。中年男士需要學習把擔子放下，只做能做到的事情；至於那些經過努力也不能達成的事情，就不要強求了。

恐懼是世界上最摧折人心的一種情緒，我們需要與它抗戰。我們相信，只要任何人放膽去做恐懼的事，並持續地做下去，成功後便能克服恐懼了。⁷⁷ 當我們懼怕時，可以放鬆及提醒自己；因為懼怕其實是平衡個性的基本元素，能讓我們避開危險，就如小孩子怕火，就不容易因玩火而受傷。當我們感到懼怕，可以效法尼布爾(Reinhold Niebuhr)的禱告：「神阿，求你賜我祥和的心，接受自己無法改變的事情；賜我勇氣，改變自己能改變的事情；更求你賜我智慧，教我懂得分辨二者。」當我們承認自己軟弱懼怕，就是願意放棄逞強的傲氣，消除自以為是的態度，讓別人幫助和引領自己的時候了。

乙、自尊心

自尊心是自我意識的重要组成部分，是指人對自我的情感體驗及自身所持的態度，這種態度往往隨著或好或差的自我評價。我們常說一個人必須有自尊心，實際上是指一個人必須對自己有合理的態度和正確的自我評價，以及適當地維護自己的尊嚴等。人的自尊心具有兩重性：既是一種獲得性需要，又是一種防禦性需要；既是外向、開放、進攻性的，又是內向、收縮和防禦性的；既是取得成功的動力，也表現出人的虛榮心、自卑心和嫉妒心。

⁷⁶ 天舒：《44歲男人的危機》，頁37。

⁷⁷ 天舒：《44歲男人的危機》，頁223。

蔡元雲指出，在他主講的男士成長課程中，有機會細聽學員的分享，發現他們經常不約而同地表示，不容易承認一己的需要。⁷⁸ 中年男士慣於自己解決問題，除非他需要專家的意見，否則不會輕易向別人提及自己的問題。李耀全指出，中年男士最怕被人輕看，當他們覺得別人看不起自己時，便會有很大的情緒反應，他們會反抗或反對其他人對他的要求，以作自保。⁷⁹ 這些情況都涉及自尊的問題，許多時中年男士認為處處找人幫忙，是力有不逮的表現。他們只有在其深信能獨力完成的部分，才會接受別人的忠告或幫忙。因此，對於中年男士而言，除非是他請求別人幫忙，否則別人就要假定他能夠自己解決問題，這才是尊重他。⁸⁰ 根據一項調查顯示，女人最怕的是被強姦和謀殺，而男人害怕被取笑。⁸¹ 中年男士擔心別人看到他們的真面目後會取笑他們，因而減弱了自己的氣勢。他們害怕別人說他們沒有真男人的本色，害怕別人知道自己懼怕，因為懼怕使人覺得羞恥，而羞恥使人寡言，這使人覺得中年男士願意默認一些不義的事情。⁸² 事實上，當男士沈默時，就是正在思想，找尋解決的方法；又或是要尋找自我，將壓力減低，而不一定是放棄。⁸³

中年男性的沈默，是積極地思想，還是自卑的表現呢？以下幾個問題能夠幫助他們作出反省：

⁷⁸ 蔡元雲、區祥江：《男人的面具》，頁117。

⁷⁹ 《星島日報》，2003年1月13日，頁F6。

⁸⁰ 葛瑞：《男女大不同》，頁16。

⁸¹ Theodore F. Cohen, *Men and Masculinity: A Text Reader* (Belmont: Wadsworth, 2001), 36.

⁸² Cohen, *Men and Masculinity*, 31-34.

⁸³ 葛瑞：《男女大不同》，頁84。

- (1) 我是否對別人的批評非常敏感？
- (2) 別人表揚或恭維自己時，是否往往對此會感到不好意思？
- (3) 我是否對自己的能力缺乏信心？
- (4) 我是否常常在社交場合中感到窘迫，不知道怎樣應付？
- (5) 我是否往往容易受到別人的強烈抨擊？⁸⁴

若果大部分的答案是「是」的話，就是屬於比較自卑的人，需要作出檢討和改善。

自尊心雖然是人自我實現的動力，但又是一種阻力。這在乎人以積極的態度，還是以消極的態度去將自尊心表達出來。心理學家弗羅伊登伯 (Herbert Freudenberger) 建議我們嘗試比較自我和真我，從而認識兩者的分野，認真地面對自己，勇敢地作出改善。這樣，我們就能夠不斷更新，讓自己成為一個開放和處事積極的人。⁸⁵

丙、成就感

男士的本能是追求成就，以克服困難為目標，以成為專家為榮。倘若有人請教他，他會得到鼓舞，充滿活力。⁸⁶ 中年男士面對的問題是：他的前半生是否成功？若然，下半生會否持續？若否，他在未來還有機會成功嗎？這種患得患失的心情，實在不足為外人道。中年男士常常期望自己的事業發展圓滿，因此不敢大膽開拓，不敢創新。因此，當他們面對挑戰時，便往往顯得退縮，轉攻為守，產生求穩心態，逐步趨於保守，維持現狀。被視為成功的人，面對的壓力就更大。他們恐怕苦苦追求到的東西，在歲月的河流中，很快會被沖刷得愈來愈小，最後變得蕩然無存。比如現今人常會以擁有多少金錢來衡量一個男人是否成功，但金錢卻像流水，

⁸⁴ 天舒：《44歲男人的危機》，頁250。

⁸⁵ Carroll and Marie, *Chaos or Creation*, 106.

⁸⁶ 葛瑞：《男女大不同》，頁18。

匆匆流來，匆匆流去，而且會愈來愈少。至於尚未「成功」的中年男士，要在這洪流中建立事業的心理負擔也愈來愈沉重，畢竟歲月不饒人，人到中年，便愈來愈有力不從心的感覺。另一方面，當男士失去某些權力和地位時，便會覺得沮喪，例如失去在家庭上的領導或者職位上的權力，這都不是金錢可以彌補的。嚴重來說，這種失望甚至會導致人崩潰。

其實，中年男士有豐富的人生經驗，只要善用這些經驗，就能避免挫敗，得到成功。中年男士滿有深度，不會勉強別人接受自己，反而能不著痕跡地發揮自己的魅力，例如會聆聽別人的說話、熱烈回應大家感興趣的話題、真誠地主動與人打交道、以溫和的聲音和友善的目光接待人、說話時帶著微笑、說話不會過多或過少、能發掘大家都感興趣的話題、坦誠和親切地與人相處。另一方面，中年男士必須下定決心，在日常生活中多說肯定的話，以積極的態度面對問題。積極的說話能帶來積極的思想，積極的思想又能引出更大的說服力，幫助人步向成功。拿破崙曾說：我的字典裡沒有「不可能」這個字詞。事實上，人類很能適應不同的環境，只要我們肯嘗試，沒有絕對不可能的事。我們要抱著天生我才必有用的心態，每天都信心百倍地往前走，成功時付諸一笑，不成功時仍微笑前行。成功的人必定經歷過許多失敗，我們不須太看重成敗得失，有自信和實幹的人便已經是成功了。

中年男士確可以為「成功」下一個新定義。成功不代表要追求馬斯勞 (Abramham Maslow) 所提說的：以自我實現作為人生的理想。羅伊 (Louis Roy) 認為將自我實現放在次要的位置，更有助我們建立喜樂的人生。⁸⁷ 事實上，我們可以將追求外在成就及財富，轉移到關顧別人方面，並以此為生命的方向，這都是十分有創建性的。例如曾立煌提出，中年男士的生活可以因生養、教育和服務而顯出

⁸⁷ Louis Roy, *Self-Actualization and the Radical Gospel* (Minnesota: Liturgical Press, 2002), 70.

光輝，有創見的中年男士的主要特徵，是為他人而活。⁸⁸ 希伊 (Gail Sheehy) 也指出，真正的男人是施予多於收取，以服事別人為己任。⁸⁹ 鄭炳釗也強調，在神眼中的成功是愛神愛人，樂於助人，以別人的成功為榮；為別人的緣故甘心勞苦，完成神的心意，幫助別人獲得救恩。⁹⁰ 成功的中年男士應該摒棄做一個蠻橫霸道、風流好色、感情不專、脾氣暴躁、不修邊幅、喜歡吃喝、不做家事的人；而是要心胸廣闊、光明磊落、有愛心、有智慧、專心一致、腳踏實地、保護女性、尊重女性和顧家愛家的人。⁹¹ 此外，華理克 (Rick Warren) 建議我們要有欣賞別人成功的心態，以助人成功為我們的目標、盼望和喜樂。當我們不再自私、貪功和嫉妒時，就可以造就別人，幫助別人成功。他認為，別人的成功，就是我們自己的成功了。⁹²

丁、愛的交流

男人尋求愛的經驗不多，感受最深的應是對異性的追求、談戀愛的經歷。但在結婚之後，男士會將愛放在次要的位置，專注追求事業、地位和金錢。雖然如此，男士卻非常需要愛。很多時候，中年男士以獲得的地位和身外之物，來掩飾自己的短處；他們之所以願意付出，是為了取悅身邊的人，讓自己變得可愛。因此，倘若他們能夠把愛的基礎建立得穩固，在其他方面就可以事半功倍了。中年男士面對人生的轉機時，實在需要在這方面多加學習。

⁸⁸ 曾立釗：《男人本色——男人的發展與成熟》（香港：宣道出版社，1998），83。

⁸⁹ Gail Sheehy, *Understanding Men's Passages: Discovering the New Map of Men's Lives* (New York: Random House, 1998), 98.

⁹⁰ 鄭炳釗：《如何邁向真成功》（香港：天道書樓，2002），頁224。

⁹¹ 簡良助：《男人老實說》（台北：健行，1998），頁90。

⁹² 華理克：《建立目標導向教會研討會手冊》（香港：證主福音協會，2000），頁57。

中年男士首先需要學習愛自己，因為我們是屬神的人，需要好好珍惜。要愛自己，必須要知道自己是甚麼樣的人，要了解自己的優點和缺點。我們承認自己的缺點，是意味要拆掉自己的防線，這是殊不容易的。然而，當我們接受自己的有限，仰望主的救恩時，就能得著生命的改變。更且，倘若我們能夠與人分享愛，就證明自己是充滿愛的人，並已經把握著人生的真正目標。桑福德 (John Sanford) 指出，流動的水才充滿活力，一潭死水毫無作為。愛是需要交流，有入有出的。⁹³ 男士談話，很多時都需要理由，他們不會只單純為分享而談話。⁹⁴ 我們要幫助男人明白，分享快樂會使快樂加倍，分擔痛苦會使痛苦減半。男士若希望深深被愛，就必須學懂深深去愛。⁹⁵ 當我們以愛去建立關係時，生命就充滿創意，無論是透過禱告、靜修和分享夢想，都能夠幫助我們獲得愛和歸屬。我們也可以透過家庭來感受愛。當神創造家庭的時候，就把愛賦予人。異性相吸是一種愛的本能和恩賜，愛孩子更是這種天性的延續。人能彼此相愛、相伴、相守至永遠，才是生命中最完美的祝福。⁹⁶

當我們立志過一個愛的人生，就願意為生命冒險，不再被工作綑綁，視品性重於財富，成為一個言而有信、有見解和有意志的男人。⁹⁷ 這樣，中年男士就能夠分擔他人的憂傷、減輕他人的痛苦，同時能夠與人分享快樂。這種共享快樂的愛，十分有意義。⁹⁸ 事實上，愛的交流是滿有動力的，值得我們加以發揮。

⁹³ Carroll and Marie, *Chaos or Creation*, 106.

⁹⁴ 葛瑞：《男女大不同》，頁125。

⁹⁵ 晏涵文：《總結》，頁244。

⁹⁶ 范大陸：《投資家庭也是一種事業》（高雄：嘉集思文化，1999），頁39。

⁹⁷ 海若，尼爾森其著，張桂越譯：《首先要愛你自己》，《獻給大丈夫》（台北：道聲出版社，1982），頁7。

⁹⁸ 畢魯士著，鄭慧玲譯：《家庭溝通》（台北：桂冠，1986），頁219。

戊、安全感

由於男士待人處事，以解決問題為中心，倘若他能夠處理問題，便會有安全感。但若果男士遇到不能解決的事情，便會做其他事情來暫時忘記它，例如看電視或尋找其他娛樂活動。倘若男士遇到很大的壓力，便會選擇做一些較刺激的事情來紓緩情緒，例如開快車或醉酒。⁹⁹ 當男人缺乏安全感時，會以關心自己、不關心別人來作補償。當他愈感到失敗，就愈不肯付出，那怕是最親密的人。但當男人成功時，就變得有力量，認為自己有能力作出施予。¹⁰⁰

當人充滿安全感時，就算面對別人的拒絕，也能夠從容處理。當人充滿盼望時，就能夠勇敢面對很多事情。事實上，每個人都有相同的腦組織，不同的是思想的過程。¹⁰¹ 因此，有沒有安全感很在乎我們的心態，我們能否接納自己的有限，願意將擔子卸給神，遇到困難時仍充滿盼望，盡上本分去面對。

己、價值觀

中年就像兒童期與青年期之間的青春期一樣，是青年期與老年期之間一個具有特殊生理與行為的時期。由於生理的變化，中年男士要學習新的行為模式和面對新的角色，並要有新的價值觀。中年男士要適應生理的變化，當一個人發現自己的腳步愈來愈緩慢時，就應該修改年輕的行為模式，人的價值不一定在於是否健步如飛。筆者踏入四十歲時，驚覺自己不能再適應海洋公園的刺激機動遊戲，不敢再與女兒一起坐過山車。我們需要對一些事物重新定位，調節其中的價值。一般來說，中年男士較易適應身體的變化，而較難適應新的角色，譬如有些中年男士會因退休而視自己為無用的人。所以，中年男士必須對這些變化作出新的適應。由於在中年階段人生的角色會出現很大改變，尤其是五十歲左右的男士，就必須

⁹⁹ 葛瑞：《男女大不同》，頁31。

¹⁰⁰ 葛瑞：《男女大不同》，頁66。

¹⁰¹ 克萊瑟·史東著，張桂雄譯：《如何驅策自己和他人》，《獻給大丈夫》（台北：道聲出版社，1982），頁23。

從其他方面獲得補償，藉以彌補失去的角色。所以，在這時期，其他角色的活動會開始增加。舉例說，在中年期可能發生改變的角色包括父母、配偶（由於某一方死亡或離婚）、婚姻生活中的性角色及職業等；而為了取代或補足這些角色，其他的活動就會漸漸增加，例如家庭關係擴張，以及朋友、教會活動、公民活動、家務及嗜好增加等。其實，適應角色的變化是非常困難的。因此，中年男士必須有很強烈的意志去打破舊有的習慣，並學習新的活動。只要他們能投入新的活動，就不僅能打發時間，還可以獲得很大的滿足感。

然而，中年男士有許多在黃金年代積累的知識，再加上在社會謀生後獲得的種種閱歷，漸漸便模造出一套獨有的價值觀和立場，往往以較固執或主觀的思維去判斷事物，而給人難以理喻的形象。另一方面，中年男士經歷過許多成敗得失，內心存著不少矛盾和疑懼，雖然他們仍希望攀登另一個生命的高峰，可惜心裡卻有許多情緒和偏見，隨時會迸發出來，以致會掉進過分感性的陷阱中，難以自拔。因此，我們需要建立積極的思想，才能有優良的價值觀。葛加甸列出了一些測試問題，幫助我們了解自己的積極性：

- (1) 當我發現事情無法完成時，我們會不會只是埋怨，而不會尋求其他出路呢？
- (2) 我是否常在恐懼中決定事情呢？
- (3) 我是否喜歡墨守成規，拒絕新的構想？
- (4) 我是否一定要掌握據點才敢往前邁步？
- (5) 我是否要有一個成功的確據才開始任務？
- (6) 我是否只思想面對的問題，而不去思想可能獲得的支援？
- (7) 我是否不待別人把建議說完，就已經把耳朵關上？
- (8) 對於新的構想，我是否先挑缺點，才看其優點？
- (9) 我遇到困難時，是否有逃避的傾向？
- (10) 我是否相信人的本性是不能改變的？¹⁰²

¹⁰² 葛加甸著，張桂越譯：〈消極的思想〉，《獻給大丈夫》（台北：道聲出版社，1982），頁17。

我們可以建立一個有勁力的價值觀，來適應中年的轉變；並且在與信仰沒有抵觸的情況下，建立一套與時並進的價值觀。

庚、小結

中年男士面對很多心理壓力，但又不容易向人傾訴。他們在感情的抒發上，實在是外行的，很需要配偶和身邊的人支持。我們可以從價值觀著手，幫助中年男士作出重整，讓他們衝破障礙。當我們這樣作，他們就會更懂得去愛，獲得安全感，又能領悟甚麼才是成功之道。然而，人到中年，實不容易向人傾訴自己的心理壓力，往往只會獨個兒去面對。筆者相信喚起中年男士關注自己的靈性的層面，是很適切的方向，這樣可幫助他們衝破自我，讓神和人介入自己的心靈空間，使全人得著成長。以下，筆者就按著中年男士的靈性需要作出探討，了解他們在這方面的需要。

(三) 靈性的需要

中年男士生活忙碌，又重視理性，強調實際效益，有些更甚至認為屬靈操練浪費時間，另外，又有些人太強調神的恩典，質疑人的努力，認為操練涉及高舉人的行為。事實上，李耀全在《屬靈操練與生命關懷》一書中指出，不少屬靈操練傳統都是有價值的，而且不是所有屬靈操練都是感性的，因此，屬靈操練絕不會浪費時間。例如馬丁路德提倡的屬靈操練是充滿反省的，他要求信徒恭敬地宣讀神的說話，重視其中的教導和命令，然後進一步反省，將之化為感恩，跟著嘗試思想自己的過犯，化為認罪禱文，最後以祈禱結束。他的屬靈操練方法一方面強調要透過理性明白基督的救恩，另一方面強調我們要以生命來感受神的恩典和帶領，是屬於平衡的屬靈操練，對中年男士來說很有意義。¹⁰³

¹⁰³ 李耀全：《屬靈操練與生命關懷》（香港：更新資源，1998），頁185。

甲、靈性普遍低沈的出路

中年男士面對生活的壓力，普遍會忽略靈命的成長。有些人甚至因靈性貧乏而羞愧，認為自己的屬靈生命十分混亂。迦羅 (Patrick Carroll) 與迪雯 (Katherine Marie Dyckman) 提出可以重新建造這個混亂的狀態，就正如創世之先，地都是空虛混沌的。中年男士發現自己靈性貧乏，就是施以重整的最好時機，好讓生命全然屬乎神。¹⁰⁴ 男士面對中年時，要抱有先「死」而後「生」的心態。首先，我們要承認自己已步入中年，與青年期告別。同時，我們也要告別自我中心、自私的心態及成見，讓神在我們身上掌王權。¹⁰⁵ 這樣，我們才可以離開混亂的狀態，進入與神同在的創意領域。當然，在這轉化的過程中，我們要面對不同程度的痛苦，但只要我們深知神與我們同在，祂亦明白我們的苦境，更會與我們共嘗苦楚，那麼就知道我們必定能夠克服。

乙、中年男士的獨特需要

成熟的靈性有助中年男士面對種種的危機和壓力。¹⁰⁶ 柯尼格 (Harold G. Koenig) 提出，中年男士要處理與自己的關係、與神的關係，以及與人的關係。這看來非常普通，但對中年男士而言，卻非常重要。他指出中年是人生的轉捩點，中年男士需要重新檢定自己的目標和使命，滿有盼望地重拾異象，以致能充滿信心和得著支援地面對種種轉變和危機，並能將感受抒發出來，以神的愛去征服困難。另一方面，中年男士需要善用苦難，把它化成我們經歷神的渠道。¹⁰⁷ 當我們肯定神的同在和同行時，祂必定幫助我們處理和面

¹⁰⁴ Carroll and Marie, *Chaos or Creation*, 28.

¹⁰⁵ Carroll and Marie, *Chaos or Creation*, 150.

¹⁰⁶ Harold G. Koenig, *A Gospel for the Mature Years: Finding Fulfillment by Knowing and Using Your Gifts* (New York: Haworth Pastoral Press, 1997), 25.

¹⁰⁷ Robert J. Wicks, *After 50: Spirituality Embracing Your Own Wisdom Years* (New Jersey: Paulist, 1997), 18.

對時代的挑戰。¹⁰⁸ 中年男士將屬靈和屬世的事過於截然劃分，可能是由於「讀書時讀書，遊戲時遊戲」的觀念太過深入民心。然而，生活忙碌，就會容易忽略靈命的建立。白安娜建議中年男士應該將生活和靈命的建立相連起來，在日常的生活中造就靈命。他特別提倡在活動中禱告的觀念 (pray when play)，因為活動本身就是要讓我們脫離枷鎖，使我們得自由及感到輕省，可以重新得力，這與我們藉禱告與神相交的意義相近。¹⁰⁹ 有時，人會以為遊戲和活動是小孩的玩意，但我們就是要回歸小孩子的樣式。我們是神的兒女，是純潔，滿有童真的，在神眼中也看為寶貴。我們無需貶低遊戲的意義，只要我們以神為中心，在活動的時候就能夠經歷神，感受神的心意。¹¹⁰ 其實，有很多靜態的活動都十分適合中年男士，讓他們可以思想神，或從大自然裡聆聽神的聽音。容格更鼓勵我們聆聽自己內裡的聲音，關注在忙碌中忽略了問題。¹¹¹ 雖然閱讀是自我進步的重要因素，但其實還有許多東西可以開拓我們的心胸和視野，例如美好的音樂、繪畫、戲劇和服務社會等，都與靈命建立有密切的關係，因為這些活動能幫助我們發揮美感、明白別人和理解周圍的環境，讓靈命得著建立。

丙、靈命提升的進路

域斯 (Robert Wicks) 指出，中年男士可以多聆聽別人和世界發出的聲音，從中獲得不少啟發；不過，最重要的還是與神建立良好的關係，這可以透過個人靈修和集體的敬拜去達成，¹¹² 譬如我們可以用禱讀法來讀經，與神建立深交。

¹⁰⁸ Koenig, *A Gospel for the Mature Years*, 35.

¹⁰⁹ Brennan and Brewi, *Mid-Life Directions*, 142.

¹¹⁰ Brennan and Brewi, *Mid-Life Directions*, 168.

¹¹¹ Brennan and Brewi, *Mid-Life Directions*, 143.

¹¹² Wicks, *After 50*, 14.

對於靈命提升的建議，海福德 (Jack Hayford) 鼓勵男士起床後，馬上跪在床邊，向神獻呈新的一天，立志與主同行，讓每一天都充滿神的恩典。¹¹³ 此外，祈禱是非常重要的，因為祈禱能讓我們感受神的愛。在這方面，中年男士無疑頗為缺乏。我們實在需要多與神親近，透過禱告將心底話告訴神，讓祂在我們心裡內住，使我們的人生得到引領。¹¹⁴ 畢德生 (Eugene H. Peterson) 建議我們預先在行事歷上設定禱告、閱讀、靜默和獨處的時間；¹¹⁵ 不要視這些取向為躲懶，事實上休閒安靜是非常需要的。休閒 (re-creation) 有重新再做的意思，能夠幫助我們的身心靈作出協調。

個人靈命成長是重要的，但中年男士卻不容易持之以恆。柯尼格斬釘截鐵地指出，中年男士需要別人幫助他發掘自己的恩賜，並協助他們發揮出來。¹¹⁶ 這樣就能夠幫助孤單的中年男士重新定位，肯定自己和他人的價值，同心合意地彼此服事。事實上，我們每個人的能力都有限，不能幫助所有人，但倘若我們各人都將自己的恩賜行使出來，就能夠幫助周圍的人，讓他們感受到神的恩典和愛，彼此得著幫助，從而提升整個群體的靈命。¹¹⁷

丁、群體進路的限制與出路

由於傳統社會視感性為女性化，男與男之間又存在競爭，不容易有好的楷模給中年男士學習相交，所以他們不容易與同性建立親密關係。男性通常會在活動中建立友誼 (activity-based)，喜歡一起做某些事情，例如球類活動，而不少友情都是因工作而建立起來

¹¹³ John Trent, *Go the Distance: The Making of a Promise Keeper* (Nashville: Nelson, 1987), 69.

¹¹⁴ Carroll and Marie, *Chaos or Creation*, 113.

¹¹⁵ 畢德生著，游紫云譯：《返璞歸真的牧養藝術》(台北：以琳書房，1999)，頁 11。

¹¹⁶ Koenig, *A Gospel for the Mature Years*, 98.

¹¹⁷ Koenig, *A Gospel for the Mature Years*, 75.

的。¹¹⁸ 區祥江指出一個鮮為人知的男人祕密，就是男性要透過成就來報復，他們要向父母、兄長、同學、同事大顯威風，來彌補過往競爭失敗而產生的挫折感。¹¹⁹ 哥士 (F. G. Grosse) 指出男性有極大的慾望去控制大局，每每認為自己才是最正確的，永遠沒有錯誤和不需接受幫助。這種想法令男人無法與他人建立友誼。¹²⁰ 而且，面對分秒必爭的社會、沈重的工作壓力，不少男士都擔心地位不保。在這個大前提下，男性更不容易與別人建立純真的友情。麥哥登 (Gordon MacDonald) 指出，男人沒有時間來換取友誼，¹²¹ 這實在是可悲的現象。

因此，我們要做些工夫，讓中年男士透過互助來建立感情，並透過共同的給與取，互相交流技巧去建立關係。「老師說，學生聽」的尊卑關係，不容易建立真正的感情。我們可以作出突破，多用身體接觸，例如握手、熊抱、拍背及說話，這都能夠促進彼此間的感情。此外，男士應學習幽默，這能夠打破不少僵局；同時可以用「花名」或「老友記」等來稱呼朋友，因為這有自家人的含意。要打破男士的交友困局，不僅要關心他們的懼怕和軟弱，更要提供挑戰，給予能力，讓大家能夠有創意地面對問題。¹²² 我們必須訓練足夠的屬靈導師，才可以幫助眾多的中年男士在靈命上成長。釐定屬靈導師的素質有一定的標準，作為提摩太的屬靈導師的保羅，給予我們很好的提醒（提前三 2～7）：

¹¹⁸ Cohen, *Men and Masculinity*, 38.

¹¹⁹ 區祥江：《從未遇上的男性》（香港：突破出版社，1991），頁 85。

¹²⁰ Frederick O. Grosse, *The Eight Masks of Men: A Practical Guide in Spiritual Growth for Men of the Christian Faith* (New York: Haworth Pastoral Press, 1998), 91.

¹²¹ 麥哥登著，柯美玲譯：《男人，你是誰？——解讀男人隱密的心靈世界》（台北：中國主日學協會，1998），頁 201。

¹²² Cohen, *Men and Masculinity*, 144.

- (1) 社會方面：要無可指摘，有好名聲；
- (2) 道德方面：對婚姻的忠貞；
- (3) 自守：心思狀態平穩；
- (4) 節制：有自制力，不受壞習慣影響；
- (5) 端正：不走旁門左道，守原則；
- (6) 社交方面：樂意接待人，體恤別人的需要，願意付代價；
- (7) 家庭方面：要有良好的見證，兒女的行為要端莊。

從這些經文引申到現今的處境，我們需要更具體地列出屬靈導師的條件：

(1) 能機智地處理人際關係，並重視「情」的表達，因為熱情或冷酷待人，得到的回應都很不同，人往往不是被道理所感動，而是被情所感動。故此，「情」是發揮動力的元素。

(2) 有道德勇氣，敢於指出門徒的錯誤，擇善固執。

(3) 能當機立斷，坐言起行，摒棄「議而不決，決而不行」的弊病，鼓勵門徒實踐目標。

(4) 有安慰別人的愛心和同理心，愛門徒，處處為他們著想。

(5) 有充滿異象的信心，對屬靈導引的異象予以肯定，一鼓作氣地朝著目標進發。

(6) 和信徒建立真誠的友誼，不能輕視他們，要真誠地一起配搭事奉。

(7) 有合乎中道的謙卑，不自視過高，也不輕看自己，以不亢不卑的態度事奉。

(8) 所謂「求學如逆水行舟，不進則退」，屬靈導師亦然，需要不斷追求長進，裝備自己，免得與時代脫節。

(9) 樂於聆聽，多了解門徒，不故步自封，那麼在指導信徒時便可以更具體，事半功倍。

(10) 要有廣闊的胸襟，能接納門徒合理的見解，尊重不同的意見，樂於採用合適的建議。

(11) 有耐心，充滿堅忍的耐力，門徒後退時仍能勇於面對。

(12) 持守紀律和自我訓練，能自律和節制，勉勵自己成為別人的榜樣，不斷裝備門徒。

(13) 面對資訊爆炸的年代，屬靈導師必須有多方面和多層次的涉獵，但目標和方向則不可改變。

良好的屬靈導師十分重要，我們應該裝備更多有恩賜的信徒加入這行列，才能在教會推行美好的屬靈操練。

(四) 小結

「男人有病不去看，男人有淚不輕彈，男人有擔不輕放。」這重重的壓力，令中年男性的身心靈都承受超重的負荷。然而，當我們願意認真檢討，分析箇中病因、心結和罪擔，尋求解決方法時，就有機會跳出樊籠，有目標和有意義地過下半生。事實上，人到中年才真正懂得生活。人生有成就的黃金年齡，通常在 35 至 50 歲之間，人只有到了中年，才會出現累累碩果，關鍵在於不要自暴自棄，以防過早出現心理衰退。

50歲以前的中年人，有較好的智力和記憶力。有些中年男士自從記憶力衰退，主要是由於工作、家務和社交活動繁忙，要記憶的東西多而繁雜。中年人的大腦高度成熟，既有青年人的朝氣和敏感，又具有老年人的深思熟慮和穩重，加上他們在人生旅途上已經歷比較漫長的時期，有豐富的生活經驗、各種能力和純熟的技術，創造的慾望便更強了。由於中年男士有深厚的閱歷作為基礎，並且經過長期和艱苦的思維活動，故此當注意力高度集中在創造思維上時，心思會十分清晰敏銳，處事就有很多靈感。同時，中年男士在克服困難、執行決定的過程中，往往表現出堅毅的意志。正是由於中年男士具備這些心理特點，所以中年往往是創造的高峰時期，也是容易在事業上獲得成功的關鍵。此外，中年也是重塑靈性的好時機。中年人面對人生的轉捩點時，多會在信仰上尋求，很容易有屬

靈的突破。因此，中年男士須珍惜和保護這段黃金歲月，勤於用腦和善於處理生活所需，不致雜亂無章，以期能夠提高效率，讓身心靈得著建立，將人生發揮得淋漓盡致。如何能夠幫助中年男士取得生命突破，使他們著重靈性的建立，以致能夠帶動整个人生，過有意義的生活呢？我們必須再思向中年男性傳福音的策略，使他們能夠接受救恩，讓主耶穌入住在其內心，引領他們過豐盛的生命！





第三章

中年男士的福音事工



一、中年男士福音事工的需要

為甚麼需要特別關注中年男士的福音事工呢？這事工會為教會、家庭和社會帶來甚麼影響呢？當我們認識其需要和深遠影響，必然更有勁力去推行。

（一）中年男士——教會的稀有品種

中年男士在教會屬於「少數民族」，需要我們特別關注和牧養。一直以來，教會的男女比例都有明顯的分別。據統計，女性約佔基督徒整體人數的60.2%，屬於多數；¹而且，男女比例的顯著差距，亦影響了教會的福音事工和牧養策略。教會基於會眾以女性為主，在各項聚會和牧養模式上常會不自覺地較偏重感性的一面，令相對較理性的男士容易望而卻步；就算他們繼續願意接觸教會，最終也會因感到不是味兒而離開。中年男性信徒已經面對事奉活力的退化、信仰生命世俗化以及信仰與生活割裂化等問題，再加上牧養模式偏向感性，男士作為教會「少數群族」的情況，將會愈來愈嚴重。再者，一般教會只注重程序和節目安排，卻缺乏信徒間深度交通與反省，對中年男士來說，事奉就只是編排程序和舉辦活動而已。當他們的工作和家庭生活充滿壓力時，就容易退出事奉行列，只作壁上觀，成為教會的旁觀者。事實上，隨年齡增長，中年男士會變得愈來愈現實，覺得世界沒有多大改善，便失卻年輕時的理想，容易陷入世俗化。中年男士談經濟比談信仰經歷來得起勁，這是司空見慣的事。²當他們面對世俗的引誘，若沒有良好的支援系統，就容易離開信仰了。因此，我們不僅需要加強中年男士的福音工作，更重要的是在教導、宣講和牧養等方面都加把勁，幫助更多男士得著救恩後，能夠獲得餵養，並且得到更適切的裝備，讓他們能發揮恩賜，從而在家庭、社會和事奉上產生影響力，使教會能夠健康發展。

¹ 胡志偉編：《廿一世紀教會牧養與挑戰》，頁78。

² 葉萬壽：〈信徒到中年〉，《教牧分享》第114期（1999年1月），頁4。

(二) 中年男士——社會的中堅分子

中年男士在工作、家庭和事奉方面都擔當重要角色，面對的壓力亦相當大。假如教會能適切地牧養他們，不僅能夠讓他們順利度過中年危機，更加可促使他們把握機會，發揮恩賜，為主而活。事實上，中年男士在社會上屬於舉足輕重的一群，滿有影響力。根據2001年按職業及性別劃分的綜合調查，男士擔當經理及行政人員的佔74.5%，擔任專業工作的佔67.3%。³然而，這群人忙於事業，又在照顧妻兒方面已經分身不暇，如何有時間去考慮信仰呢？我們必須以整全的角度去牧養他們，讓他們深知靈性培育對全人成長的價值，了解到信仰原是與生活息息相關的。當他們明白這道理時，就會願意花上寶貴的時間去認識信仰，讓信仰幫助他們，使他們在彎曲悖謬的世代，仍能成為社會的中堅分子，發揮貢獻，幫助周遭的人成長。

(三) 中年男士——家庭的領袖棟梁

中年男士對家庭的影響力很大，他們是家庭的經濟支柱，按華人的社會傳統，在家中很有「話事權」。雖然中年男士在家中可能沒說出很多訓導的話，但在實際上，卻對家人帶來許多影響；特別在培育子女的人生觀和價值觀上，更是舉足輕重的。⁴當然，假如他們不注重自己的言行，就很容易產生不良的影響了。所以，我們要幫助中年男士在這方面學習更多，讓他們獲得適當的教導，以致能夠擔當家庭領袖和棟樑的角色。我們應該不時舉辦有關中年危機的講座，教導中年男士如何令婚姻重現活力，又幫助他們建立與青少年子女的關係，讓他們有足夠的信心和能力成為家庭的領袖。

³ 《女性及男性主要統計數字》，頁51。

⁴ Kevin Leman, *What a Difference a Daddy Makes: The Indelible Imprint a Dad Leaves on His Daughter's Life* (Nashville: Thomas Nelson, 2000), 161.

(四) 小結

當我們對中年男士的了解更多，明白他們在教會、社會和家庭的角色後，便能夠校正目標，幫助他們將這些有意義的角色發揮出來，讓他們成為家庭的領袖、社會的中堅分子，並能夠在教會中尋覓真我，找到自己的定位。這樣，中年男士在教會的質和量才能得提升。然而，在這個進程中，我們必須理解男士福音事工的限制，才能針對其特點研究對策，使福音事工順利發展。筆者在下文會循這方向作探討，以求對問題得到全盤的了解。

二、中年男士福音事工的限制

(一) 惡習重重的中年男士

中年男士在社會大染缸打滾多年，容易沾染不少惡習。沈重的工作壓力，亦驅使他們在餘閒時找尋刺激，以作解壓。因此，不少中年男士都沈迷煙、酒、賭博和嫖妓。雖然煙酒稅年年遞增，但銷情依然暢旺。雖然香港賽馬的投注額下降，但只是市民把金錢投入日漸熾熱的賭波熱潮而已。每天早上，電台都花上不少時間報道歐洲球賽的賽果，報紙則以數版的篇幅作出詳盡報道，互聯網更公開接受賭注，這些媒體都大大提高了賭波的吸引力。香港政府不理會民間反對賭波的聲音，於2002年11月26日決定實行賭波規範化，令賭風更熾熱。不少人認為這只會對青少年構成負面影響，其實，中年男士才是最受影響的一群。在我們接觸的福音對象中，不少受賭博困擾的都是中年男士。他們被賭博的「心癮」牽制，不能自拔，情況就如毒癮按時發作，不易戒除。不少中年男士在商界工作，應酬多多，除煙酒外，還容易沈迷美色。加上現在不少中年男士都北上工作，與妻兒分隔，便容易受到引誘，染上嫖妓惡習，甚至「包二奶」，發生婚外情，結果，離婚率亦不斷高升。⁵ 這些惡習重重的

⁵ 香港的離婚率在近數年不斷創新高。根據hk.geocities.com網站的資料顯示，本港離婚率已由1996年的1.86%，增至2000年的2.32%。

中年男士，面對道德高尚的基督信仰，實在不容易作出抉擇，並歸信救主。縱然他們願意決志信主，但面對浸禮考問信德時，仍會有不少問題需要處理。事實上，在中年男士起初接觸福音時，我們已向他們清楚講解信仰，幫助他們戒除惡習；當中有不少需要長期跟進，甚至要與某些機構合作，與他們一起作出長期抗爭。筆者在九龍城浸信會事奉，每年都有三百多人接受浸禮，我負責的浸禮班也有數十人，其中不乏中年男士。當我一一接見他們時，不少中年男士都為一些惡習流下英雄淚，為著自己雖然信主，但仍間中走進馬場而痛哭。我們會為他們預備夥伴，為他們守望。這些弟兄有不少是過來人，他們能夠明白其中的感受，滿有同理心地給予支持，成為很好的守望者。有些面對「心癮」問題的，就會轉介給本會的輔導組作進一步跟進。我既是輔導組的其中一位同工，可以多花時間跟進個案，了解他們的情況。每兩月一次的個案研討會議，由資深牧者主持；會議中我們會透過個案研討，將棘手的問題善加處理，同時又彼此分享成果，互相激勵。

（二）擔子沈重的中年男士

中年男士是家庭的經濟支柱，為了生計，要終日為口奔馳，應付日益繁重的工作量。加上現時社會競爭很大，中年男士都要加倍努力，才能保住工作，因而常常加班，早出晚歸，精神體力都不勝負荷；並且回家後還要協助妻子處理家務，照顧老少。所以，中年男士在沈重的生活壓力下付出精神和時間認識信仰，委實不是一件易事。這幾年全球經濟不景，有工作已算不錯了。世界各國的中年男士，正面對裁員、失業的威脅，更有許多已經長期失業，可說是前途茫茫。在香港，不少在大企業工作的人，也覺得「鐵飯碗」岌岌可危、朝夕不保。⁶正如張慕禮牧師指出，現代社會競爭激烈，生活多采多姿，各方面的要求都很大，因此人變得愈來愈忙碌，工作

⁶ 電訊盈科有限公司在2002年11月再度大幅裁員500人，另有二千多人要轉到附屬公司工作，薪酬削減10%至25%。

時間愈來愈長，這是一個不健康的現象。現代的父母都要外出工作，兒女在家得不到適切的照顧和養育，家庭問題往往由此而生。在這種情況下，信徒不但難以盡上做父母的責任；在神家中也難盡自己的本分，往往忽略了個人靈修，更遑論參加教會的祈禱會和各種學習與事奉了。⁷ 中年人面對艱難的生活，或多或少會影響他們對神的信心，有些甚至會埋怨神，這必然會妨礙他們在信仰上的追求。

(三) 自尊心強的中年男士

「男人流血不流淚」的意識深入人心，令許多男士都不輕易在面前抒發內心的感受，特別是感情上的需要。故此，巴士域 (Jack Balswick) 便提出男人必須從情緒的捆綁中釋放出來。為要達成這目標，配偶可以幫助丈夫把情緒抒發出來。例如，太太可以先開放地表達自己的感受，讓丈夫有機會效法。男士有時不懂得如何用言詞表達自己，妻子可以作出示範和提議。同時，妻子不時合宜地稱讚和鼓勵丈夫，也是非常有效的。⁸

雖然不少中年男士有許多缺點和問題，但他們都是神創造的，只要他們可以透過認識自己的性格而發現神，便是突破困局的好進路。事實上，主耶穌亦願意幫助他們。安德森 (Ray Sherman Anderson) 指出，在「道成肉身」的真理中，我們認識到神是一位願意開放，樂意與人溝通的神，祂為了作出啟示，謙和降卑地來到人間，幫助我們了解道成肉身的奧秘，讓人領略其內在哲理。(We expect to find in God's self-communication, his self-revelation, and even in his self-condescension a logic and language which help us to think our way into the Incarnation and expose its inner rationale.)⁹ 事

⁷ 張慕雄：〈按對牧養迎二千〉，《九龍城浸信會六十週年特刊1939-1999》（香港：九龍城浸信會，2000），頁3。

⁸ Jack O. Balswick, *Men at the Crossroad: Beyond Traditional Roles and Modern Options* (Illinois: Inter-Varsity, 1992), 73-75.

⁹ Ray Sherman Anderson, *Historical Transcendence and the Reality of God* (Grand Rapids: Eerdmans, 1975), 110.

質上，神看人的價值非常高，我們不應該被人皆有罪的觀念所捆綁，並且要肯定人性在神眼中是可貴的，是可以陶造的。當我們抱著這觀點時，就可以基督的愛作回應，與別人分享寶貴的救恩。

(四) 小結

我們明白中年男士在過往的日子容易沾染一些不良習慣，認為自己不配接受信仰；面對生活的重擔，要承受不少壓力，無暇對信仰作出回應；而且，他們有強烈的自尊心，不容易尋求他人的幫助，要他們謙卑地接受基督成為自己人生的主，殊不容易。根據筆者的經驗，要衝破這些障礙，我們必須為中年男士度身訂造一條傳福音的進路，讓他們能夠明白福音的大能令他們的人生滿有意義，是值得接受的。因此，我們接著要討論的，就是研究中年男士福音事工的籌劃，幫助他們在人生的道路上認識信仰。

三、中年男士福音事工的出路

我們作為中年男士福音事工的策劃者，需要有僕人牧者的領導心態 (servant leadership)，立定領導的目標就是要服事他們，幫助他們善用恩賜，去做神想要我們做的事。¹⁰ 曾立華也指出，事奉職事是一種服事功能，當我們擔當事奉時，不要強調自己的身分，而需要以僕人自居，甘心情願去服事他人，使人受益，得著幫助。¹¹ 他解釋，以僕人領袖自居，並不表示沒有權柄，而是自覺是主耶穌的奴隸，所以滿有服事神的謙和去領導工作，因神的同在而指揮若定，安排和推動各項福音宣教事工。¹² 保羅在羅馬書一章1節提到

¹⁰ Donald P. Smith, *Empowering Ministry: Ways to Grow in Effectiveness* (Kentucky: John Knox, 1996), 40.

¹¹ 曾立華：《教會職事的重尋與更新》（香港：建道神學院，1996），頁81。

¹² 曾立華於1999年6月23日，在建道神學院百周年院慶教牧研討會上發表專文演講〈現代教牧應有的質素與形象〉，其中對「僕人領袖」的概念有深入淺出的剖析。

他是耶穌基督的僕人。「僕人」一詞的含意是甘心情願去事奉。神的僕人由於受愛的激勵，迫切地想要取悅所愛的對象，故此完全沒有半分勉強的感覺。¹³ 當我們能朝著這愛的方向去策劃事工時，就可以建立適切的佈道和牧養策略。

不過，我們著手策劃事工前，還需要思想一個問題：中年男士前來教會抱有甚麼目標？根據經驗得知，他們希望尋找歸屬，能夠分享和得到關顧。綜合而言，一般中年男士來到教會，主要有四方面的尋求：

- (1) 在生命和人生意義上重新定位；
- (2) 建立復和的群體，滿有合一、關愛和公義；
- (3) 過有意義的生活；
- (4) 能夠處理個人和群體傷害，並帶來希望。¹⁴

我們需要作一個前瞻的人，預先估計前面的景況；而不是一個被動者，每天只是忙於招架，被生活牽著鼻子走。(be proactive, not reactive)¹⁵ 我們還需要有良好的價值觀，並以此來訂定目標，讓自己有紀律地朝向目標進發。安德森鼓勵我們以「道成肉身」為始點，因為這表明神在歷史中的超然卓越性 (historical transcendence of God)。根據他的指標，我們可以藉著聖靈的幫助，享受生活上的活潑超然卓越性 (lived transcendence)。這樣，我們不僅可以饒恕別人，而且更滿有盼望地與人分享神同在的生命。¹⁶

¹³ 史丹福著，楊昆慧譯：《個人佈道要訣》(香港：角石，1995)，頁32。

¹⁴ Roy D. Phillips, *Letting Go: Transforming Congregations for Ministry* (Chicago: Alban Institute, 1999), 6-9.

¹⁵ Smith, *Empowering Ministry*, 80.

¹⁶ Anderson, *Historical Transcendence and the Reality of God*, 296.

（一）讓信仰作為成功的標誌

中年男士最大的期望是成為成功的人。我們在上文已討論過成功感的問題，並指出需要糾正中年男士如何理解成功的觀念。我相信，在理性上大家都明白追求名利和權力等都不是終極的成功，但事實上，不少中年男士每天都是追求名利和權利，因為這是社會上的標準，很容易牽著我們的鼻子走。惟有人肯願意停下來細思，這樣才能作出突破。例如立法會議員李柱銘在2002年12月卸下民主黨黨魁職任時說，他盼望自己有更多空間與家人相聚。在甚麼時候人才能夠有這些的突破呢？對中年男士而言，許多時候是要面對危機時才有這樣的反省，但危機過後，很容易又打回原形。所以，我們必須將成功的著眼點徹底改變，才能有機會作出突破。倘若我們將成功放在家庭、子女和有意義的理想上，那又有誰可以保證我們能成功呢？然而，倘若我們能幫助中年男士以信仰作為成功的標誌，以神同在的生命作為人生成功的要素，那就與別不同了。這就是中年男士福音事工的重要進路！

（二）專為男士而設的佈道事工

佈道事工不能與栽培、牧養等脫節，必須以一籃子的方式去處理。九龍城浸信會固然設有傳道部和個人佈道隊，推行三元倍增福音運動和初信成長八課等課程，不斷訓練佈道和栽培人員。每一個受訓的人都定期出隊，接觸渴慕福音的人，另外，教會也定期舉辦各類型佈道會，每月最少一次。¹⁷同時針對中年男士的需要，每年會舉行兩次男士佈道會，設定適切的講題，邀請有吸引力的嘉賓作見證。例如2002年12月8日的男士佈道會的講題是：突破逆境的生命，我們邀請到新鴻基集團的郭炳江先生作見證，同時在聚會前擺設蛇宴，務求吸引這群不易在教會出現的中年男士參加。雖然當

¹⁷ 九龍城浸信會在2002年就舉行了十五次佈道聚會，而每年8月的佈道月也會舉行多次大型佈道聚會。

天晚上下雨，但依然有超過一千人參加聚會。在數十位決志者中，絕大部分是中年男士，相信是因為佈道會的題目能夠針對他們在生活上所面對的處境和問題，讓信仰成為了他們的出路。

這些佈道聚會中的初信者及慕道的新朋友，除了有關顧大使¹⁸和栽培員個別跟進外，更會轉介至各年齡組別的成長班，由各班開設的福音班及信仰班跟進。過往，我們很容易忽略造就初信中年男士的問題。¹⁹或許我們有一個錯覺，認為初信者需要先成長，才參與佈道，但其實初信者是很有潛質成為佈道者的。黃碩然博士介紹的「信徒生命週期」很值得參考。她說剛信主的成人處於春季，是成長發展期，他們熱心學習，是良好的裝備階段。²⁰就好像井旁的撒瑪利亞婦人，信主後立刻向同鄉介紹所信的（約四28～30）；甚至耶穌也禁止不了他所醫好的瞎子去傳福音，結果整個地方都被傳遍了（太九27～31）。我們應該為初信者舉辦傳福音訓練班，因為他們滿有新鮮、美好的見證，可讓人從他們身上看見神的榮美。而且，當他們習慣將傳福音視為人生的重要部分時，我們就不用擔心他們不長進。²¹當遇上未信者的提問，他們需要第一時間處理信仰問題，本身就首先得益，得以成長。佈道的目標不僅是決志（decision），更重要的是作門徒（disciple）。²²這是非常值得我們反省，就讓我們細心策劃教會的福音事工，把人真真正正地帶到神面前，教導他們做忠心的信徒。

¹⁸ 九龍城設信會的關顧部設有關顧大使，他們會向第一次參加崇拜的新朋友介紹教會的情況，致送禮物包，讓新朋友對教會有較深入的認識。此外，關顧大使又會按新朋友的情況作出轉介，使他們納入教會的不同跟進渠道。

¹⁹ Samuel Southard, *Pastoral Evangelism* (Atlanta: John Knox, 1981), 21.

²⁰ 黃碩然：〈現代基督教教育與華人教會〉，講義（香港：建道神學院，2000），附頁二。

²¹ Hollis L. Green, *Why Wait till Sunday* (Minneapolis: Bethany Fellowship, 1975), 30.

²² James E. Means, *Effective Pastors for a New Century* (Grand Rapids: Baker, 1993), 196.

(三) 危機佈道——人生的轉捩點

莊文生牧師說婚姻是一個成長過程。在每件事的過程中，都有它的危機與問題。當這些問題來臨時，我們需要有勇氣去面對，要努力去了解問題或痛苦的所在，而且需要經過努力，才能克服。²³我們要承認婚姻是隱伏著危機的，那怕夫妻之間如何恩愛，與子女的關係如何緊密，我們都不能抹殺人生的限制、環境的因素以及社會的影響，因為這些都會引致婚姻的危機。就如著名的「人生哀傷指數」(Holmes and Rahe 1967) 的首十二項中，與家庭有關的就佔了九項，其中包括配偶死亡、離婚、分居和重病。²⁴不過，我們不需要因此而對婚姻失望，反應以「真金不怕紅爐火」的態度來面對，處之泰然，一旦遇上危機，畏勇敢地找尋出路，覓索生機。

我們相信，當人遇上生活困境，對信仰也會較容易作出回應。我們應該加強關顧中年男性的生活，在他們遇到困苦時，就是一個與他們傾談的極佳時機，並從而建立關係，更可以在給予安慰時談論福音。

甲、面對失業問題

中年男士在生活中會遇到不少危機，而這些危機都可以成為他們的人生轉捩點。隨著全球經濟不景氣，失業率節節攀升，中年男士成為了失業大軍的重災區。由於中年人已工作多年，年資較高，薪金相對也較高。在經濟蓬勃的日子，僱主會重視中年人的經驗；但面對經濟危機時，中年人就成為裁員的最佳對象。因為裁減一個資深員工，比裁減資歷較淺的，能夠減少較多開支；而且裁員後，年輕的員工較有精神體力去兼任被裁者留下來的的工作。中年人面對失業，無論在經濟壓力、自尊心或才幹發揮上，都要承受非常沉重

²³ 莊文生：《婚姻小百科》(台北：宇宙光，1995)，頁113。

²⁴ Jack O. Balswick, *The Family: A Christian Perspective on the Contemporary Home* (Grand Rapids: Baker Book House, 1999), 294-95.

的打擊。女性失業後還可以擔當家庭主婦，中年男士就不容易尋找出路了。中年理應是年富力強，事業中天，工作有成績的時期；但此時若落在待業的景況之中，便總會有英雄無用武之地的感覺，內心充滿惆悵，十分難受。就算有新的工作機會，薪酬上必然大打折扣，職級也會降低，這對自尊心強烈的中年男上來說，實在不容易接受。

乙、面對嚴重疾病

除了經濟的問題外，中年男士還要面對生活上的其他危機。其中最常見的是患上絕症。事實上，不少未信的人是因患上癌症而尋求信仰的。他們最初是期望遇上神醫，但最終是他們的心靈得到痊癒。2002年開始，筆者事奉的教會在崇拜完結前，講員都會作出呼召，邀請有需要代禱的人到前面來，讓牧師為他禱告。這方法對會眾很有幫助，不少面對危機的人都願意到前面來，向牧師、傳道和執事傾訴。教會的關顧部更分發代禱卡給有需要的人填寫，以期望他們得到適切的跟進。當我多次往瑪麗醫院探望一位初信的弟兄時，他這樣告訴妻子說：「親愛的，不要如此難過。我在醫院裡學會了一件事——片刻的幸福便該感謝，而我已經擁有很多幸福了。我已經擁有很多了。」那就是勇氣！在危難中強調生命的質而不是量，以微笑和一句「我已經擁有許多幸福的偉大時刻」來面對生命的最大悲憤——這便是勇氣！我深深體會到這份勇氣是主耶穌賜給他的。雖然這位弟兄要面對長期的化療，但仍然能夠沈著應戰。危機能夠幫助人面對自己，讓他作出反省。當中年男士願意謙卑下來時，就是尋求信仰的好時機。

丙、面對婚姻破裂

婚姻問題亦是中年男士經常遇見的，通常這類個案會由輔導組轉介而來。當然在成長班的兄弟也會有婚姻問題，但因為有良好的支持系統和真理教導，問題就容易得到解決。至於尋求輔導組幫助的，通常都是危急個案，例如發現自己患上愛滋病，妻子自殺或離他而去等。當然，中年男士願意前來輔導室，大都是他遇上了一些自己無法解決的事情或非常棘手的問題。我們需要細心聆聽，表達

了解和明白，贏得他的信任後，才開始抽絲剝繭地為他分析問題，找尋危機的出路。當男女雙方都願意尋求解決方法時，就能夠有機會挽回婚姻；倘若還未是時機的話，就需要鼓勵案主耐心等待，檢討自己，為婚姻勇於改變。當然，促進婚姻和諧更是傳福音的好策略。因此，我們每年都舉辦婚姻營，讓夫婦有機會暫時放下子女，有時間反省和溝通；加上營裡又安排了小組動力遊戲、互寫情書和重訂盟約等活動，大家在彼此激勵下都勇於改善婚姻。當弟兄姊妹的婚姻不斷成長，就成為美好的見證，讓別人感受到神同在的可貴了！

丁、面對親人死亡

安德森在《面對死亡》(*Theology of Death and Dying*)一書中，鼓勵我們預備與受助者共渡時艱，以同理心去幫助有需要的中年男士。²⁵他在較近期的《關懷的藝術》(*Self-Care*)一書中，又特別強調生命絕境可改變人的生命，就是鼓勵他們朝向主耶穌，讓他們看到將來的盼望。對於不幸辭世的個案，他會悉心預備安息禮拜的講章，甚至事後寄給死者的家人，給予安慰。²⁶這種感同身受的事奉，能夠幫助我們明白和感受人的需要，作出適切的回應。事實上，中年男士可以藉著人生種種體驗而經歷神的愛，例如面對失去父親的哀傷時，往往可以體驗到神的愛。²⁷去年參加我們教會浸禮的其中一位弟兄，就是因教會對他父親在病危中的關顧，令他感受到神的愛而相信主。當然，他信主的姐姐不斷為他禱告，並且每年都由加拿大回來探望家人，這些都加深了這位弟兄對神的愛的體驗。現在，他的妻子、母親和外婆都參加教會的聚會，願意認識主耶穌的救恩。由此可見，關顧是傳福音的重要途徑，我們可以藉此表達神的愛。

²⁵ Ray S. Anderson, *Theology of Death and Dying* (Oxford: Basil Blackwell, 1986), 44.

²⁶ Ray S. Anderson, *Self-Care* (Oxford: Victor, 1995), 86.

²⁷ David C. James, *What Are They Saying about Masculine Spirituality?* (New York: Paulist Press, 1996), 97.

(二) 小結

我們可以透過不同的處境向中年男士傳揚福音，度身訂造的福音聚會和友誼佈道都是很好的途徑。其實，邀請中年男士參加福音聚會，並不是想像中那麼困難。根據我們的經驗，如果佈道會設有兒服服務，那些中年夫婦便能夠安心參與聚會，他們甚至會感覺到福音聚會是俗世的一道清流。事實上，只要我們在日常的社交上，能與親友、同事建立良好的關係，就很容易進行佈道了。面對中年男士的不同危機，我們需要與他們一起勇敢面對，把危機化為轉機，這不失為一條嶄新和成功的進路。一般中年男士沒有建立良好的朋輩網絡，缺乏深交的友誼，在面對危機時充滿無助感。倘若教會在此時能夠伸出援手，對手足無措的中年男士而言，實在是好得無比。卡夫 (William Kraft) 建議我們應該幫助中年男士，將孤單化為靈裡的獨處，將空虛化為準備盛載喜樂的籃子，將憂慮化為記掛和服事，將恐懼化為勇敢的準備，將罪擔交出並因主耶穌的救贖化為輕省，將懶散化為熱誠的渴望，將痛苦化為在基督裡的突破。當我們將這些危機看作神給我們的機會時，就是與神建立良好關係，與人分享福音好處的好時機。²⁸ 固然，教會應該把握機會在社區建立渠道，讓中年男士知道教會願意隨時幫助他們。此外，會眾也是重要的一群，他們清楚了解教會提供的服務，只要他們在群體中樹立口碑，就能夠成為轉介者，將有需要的人領到教會來。九龍城浸信會的輔導服務，主要對象是會眾和由會眾轉介來的親友。我們期望透過輔導讓他們有適切的同路人，與他們共渡危機；同時希望藉此將福音流露出來，讓他們深感基督的愛，這實在是一套不錯的福音傳播策略。

²⁸ Carroll and Marie, *Chaos or Creation*, 88.

第四章

中年男士的教導事工



不少教會只注重教導兒童或青少年，卻忽略了30至50歲的一群；特別是著意推動中年男士教導事工的，就更加鳳毛麟角。事實上，教導男士的事工是聖經著重的，而且是基要的策略。男士通常是神要求立約的對象，是家庭的代表（創十七10）。例如摩西要求男丁一年三次朝見主耶和華以色列的神（出三十四23；申十六16），接受神話語的教導；神又吩咐摩西數點男丁（民一21），使他們成為家庭的領導和教導者。當這些男丁聆聽了神的話，不僅自己要遵守，更要回家教導子女，這是聖經在教導事工上的重要策略。

教導中年男士是非常重要的。它有雙重的影響力：第一，這是家庭宗教教育的基礎，中年男士如果得到良好的教導，就能夠在家庭中推行良好的宗教教育；第二，它是中年男士生活的基礎，他們必須接受良好的教導，才能夠在家庭、教會或社會上克盡己職，發揮鹽和光的生命。教導中年男士是聖經著重的職事，從舊約聖經中，我們知道猶太人十分重視教導中年男士。以申命記為例，以色列人入迦南之前，摩西便先向百姓陳述律法及約的關係，好讓以色列人能敬虔度日，成為神聖潔的子民。因此，申命記的重點是教導百姓，鞏固他們的宗教意識及對神的忠誠，使他們謹記作為神子民的地位與責任，然後在家庭中教導子女（申四10，六7，十一19）。另外，箴言也非常強調我們要以神的話教導孩童（箴十六23，二十二6，二十三13，二十九17）。

在新約聖經中，主耶穌集中教導男士，祂所收的十二門徒均是男性，目的是訓練他們成為能夠施教的人，日後作不同地方教會的領袖。同時，我們也看見新約使徒很看重對男士的教導：使徒行傳二章記載信徒聚集一起，領受使徒的教導，並以禱告和讚美學習如何敬拜、事奉神；而初期教會興起的領袖亦多是男士，例如馬提亞、保羅，以至所按立的七位執事；至於保羅所作的事工，也以男士為主要對象，與他同行的得力助手如巴拿巴、西拉、提多都是男性。然而，我相信聖經並沒有忽視對女性的教導，事實上有不少時間都是向全體群眾作出教導的（申三十一12；林前十四23）；另外新舊約中也有一些女性領袖，例如女先知底波拉、開放家庭用作教會的百基拉等。只不過，一般來說男士是家庭的代表，所以神要求他們在家中擔當教導的責任。這種包括身教言教的全人造就，實在

充滿神的智慧，是非常有效的教導策略。然而，中年男士卻經常忽略這一點。他們往往以忙碌為藉口，將教導的責任全卸給妻子和老師，輕看這神聖的職事。

由於在教會中，男性會眾比率較低，相對可供培訓成為領袖的人數較少。¹而且，男女比例的差距顯著，亦影響了教會對男性信徒的造就。教會基於會眾以女性為主，在牧養上會較偏重感性的一面。這容易令比較理性的男士望而卻步，就算他們繼續留在教會參與聚會，恐怕也得不到最適切的牧養。然而，在現今教會事奉的領導層面，男士仍處於主導地位。男性是「頭」的觀念，在華人教會依然深人民心，教會以男性為領導核心的情況，看來仍會持續下去。因此，長遠來說，我們需要計劃地向中年男士提供培訓和教導，否則會面對領導素質下降的問題，對教會發展有深遠的影響。以下我們首先探討中年男士的學習心態，以便嘗試建構合適的教導模式，然後在教會的不同層面實踐出來。

一、中年男士的學習心態

（一）實用主義

中年男士是不少教會的中堅分子，也是教會的領導及事奉的骨幹。中年男士的需要及興趣相當廣泛，不像年輕人般大都喜歡踢球，只要大伙兒到球場就可以有很好的溝通。教會如果想培訓優質的中年信徒領袖，就要首先了解他們的景況及對信仰的需求。跟青年期比較，中年期的男士已漸漸失去「熱血青年」的心境，他們不再高談其麼人生态理想，開始面對現實，所關心的是目前的生活，因而信仰也變得較為現實。再者，中年男士有很多根深蒂固的傳統觀念。他們會認為培育與成長屬於兒童或青少年期的事情，因此在學習方面，他們會把注意力集中在下一代，而忽略了本身的需要。雖然

¹ 香港教會女多男少，在會眾中女性佔60.2%，男性佔39.8%。詳見胡志偉編：《廿一世紀教會牧養與挑戰》，頁87。

「終身學習」的口號常掛在嘴邊，但當真正面對學習的機會時，他們仍會流露出抗拒的態度。特別是知識分子，他們會認為學習和認識信仰，已不再是西方哲學思潮之類的尋求，而是這個神能否幫助他們解決生活上的問題，因為中年人所關注的，就是如何面對生活。

因此，如果想造就中年男士，就要知道他們的需要，並且滿足他們的需要。他們有哪些需要呢？我們知道其實有很多，例如他們需要知道如何過基督徒的生活，如何建立基督化的家庭，如何教養子女，如何在這個物慾洪流中過得勝的生活等等。教會須教導中年男士如何面對生活，如何在生活中活出信仰，建立豐盛的生命。這樣，當信徒的生命成長後，他們自然會奉獻自己的生命和恩賜來建立教會。

（二）成功主義

社會要求中年男士承擔繼往開來的責任，不單要懂得如何去推前浪，又要有能力承接洶湧澎湃的後浪，以迎合時代的急變。在家庭裡，中年男士要承受上下兩代的拉力。在教會裡，要求中年男士作中流砥柱的吶喊聲也此起彼落。這些要求令中年男士常抱有成功主義的心態，不能辜負眾人的期望。但事實上，每個中年男士相信都曾被失敗、挫折、過失、損失、罪疚、哀傷、焦慮、憤怒、矛盾、恐懼等感受侵襲，這使他們失去平安、喜樂、成功、健康、自由、穩定、富足、被尊重、被愛護、被關顧等生命素質；而這些素質都是他們期望長久擁有的。不同的人生經歷，叫中年男士嘗透無奈的滋味，使他們的生理與心理都「不勝負荷」，不敢再奮鬥。所以甘雨若能及時降下，他們便可得到適當的培育，自憐、自卑、自大的惡疾也可給根治，如此才能夠迎接另一個挑戰。² 中年男士必須清楚認識到，男人的成功並非建立在外貌、權力和名位上，而是建立在「謙卑」的心志上。人類的自尊心與價值感，並非來自世人的褒

² 吳梓明編：《邁向90年代的基督教教育》（香港：華人基督教教育促進會，1990），頁126。

眨，而是來自上帝對人類生命的重視與愛護。自我實現並非靠自我有限的能力或志氣來成就，而是藉自我的犧牲與奉獻來完成，因為施比受更為有福。³

(三) 個人主義

根據桑達文 (Steve Sonderman) 的調查，一個 30 歲以上的男士，基本上沒有一位可以隨時分享內心傷痛的同性朋友。他們提及的最好的同性朋友，超過四分之三是中學同學，或是在年輕時代認識的人，而這些人現在大都沒有聯絡了。⁴ 就算是老同學、老朋友相聚，溝通時也主要談及「想當年」的話題。通常一開始時，大家都會興高采烈地談論，一起敘舊，但說到中途，就常會出現無話可說或話不投機的冷場。因為人不能只談往事，而當觸及現實生活時，由於各人後來的經歷、環境、身分、學識、地位和心境都有很大不同，所以變得難以溝通和理解，本來很熟悉的人忽然在對方眼中便成了陌生人，滿腔熱情頓時化為失望。當然，在這些場合，冷漠的氣氛和感情很快會得到消解，但事後就更感孤獨。中年男士一方面無法交上可以溝通的新朋友，另一方面在老朋友中已很難深入地交談，實在非常孤單。⁵

巴士域 (Jack Balswick) 指出男士普遍害怕在感情上與同性太親密，因為會構成同性戀的嫌疑。所以，男士之間較少談及個人及感性的事情，絕少擁抱，只有在球賽取得入球時，才稍微有些身體接觸。這種同性恐懼症 (masculinity as homophobia) 會造成甚大的學習障礙，因為「各自修行式」的學習是很受限制的，也很難獲得突破。這心態不容易產生群體的力量，對學習來說非常不利。⁶

³ 卓良珍：〈男人的心理健康〉，金明璋編：《男人，難！》（台北：宇宙光出版社，1994），頁 42。

⁴ Steve Sonderman, *How to Build a Life: Changing Men's Ministry* (Minneapolis: Bethany House Publishers, 1996), 14.

⁵ 天舒：《44 歲男人的危機》，頁 139。

⁶ Balswick, *Men at the Crossroad*, 173-76.

(四) 小結

我們知道中年男士的學習心態以實用為主，他們希望能夠立刻學以致用。他們又要求自己學有所成，成功感對他們十分重要。然而，中年男士較喜歡獨自學習，不容易與其他人合作研究。這些是中年男士在學習上的特點，當中有其優點，但又有不少限制。其中最令人興奮的是中年男士有強烈的學習興趣，他們深知終身學習的重要，而且有很強的專注學習能力，這對進修非常重視。我們必須適切地幫助中年男士建立合適的學習模式，以提高學習的效能，享受學習的樂趣。筆者根據過往事奉的經驗，建議中年男士可採取下列三種學習模式，相信會非常有效。

二、中年男士的學習模式

成年人的生命結構是多方向、多層次及多元化的。因此，單調和呆滯的教導模式、方法和程式，都不能達致成年人所需的培育目標。我們必須作出適切的調整，才能實際幫助他們。以下是一些經過實踐而證明有效的建議。

(一) 互動學習模式

鄭以心指出，牧養成年信徒，牧者須主動成為他們的朋友。由於牧者的獻身角色甚少與信徒有直接的利害衝突，因此可以較容易贏取他們的信任。而在建立友情的過程中，牧者可以從中作出教導。這種教導是互動的，須知道坦誠分享就是建立友情最有效方法。當我們樂意分擔他們的困擾，關注他們的掙扎，與他們共渡抉擇的歷程時，就能讓他們在競爭激烈的社會中重拾真愛。⁷ 他們重建信心之後，就可以嘗試與其他人一起學習。互動的學習模式是充滿爆炸力的，學員在相互激勵和啟發之下，往往可以取得很大的突破。

⁷ 鄭以心：《成年信徒的牧養》，黃頤然編：《提升生命素質的培育》（香港：華人基督教宗教教育促進會，2001），頁148～149。

當我們習慣採用互動的學習模式，引發學員開放討論，彼此交流經驗，就能夠一起分享實踐的成果。目前教會在教學上多半採用講課模式，這種單靠「先生講，學生聽」的時代已經過去，我們實在需要讓教與學多作交流。另外，教學方法也須配合，要由教師主導，改為強調彼此之間的互動。無論教師或學生，以至學生與學生都要互相學習，這樣才可以教學相長。

開放式討論是違反中年男性的學習習慣的。故此，如果我們要採用這種教學策略，便必須先向學員說明理由，以及可能產生的認知與情緒上的失衡（如：壓力、曖昧的處境），使他們適應並願意參與討論。由於學生慣於回答權威式的答案，因此，老師須經常引導他們學習處理衝突，善於推理。我們又可以交替使用真實或假設的問題，幫助他們思考。由於中年男士多半有豐富的生活經驗，因此可以引導他們多思考可能出現的複雜情況。再者，不少中年男士都有強調公義與愛並重的倫理取向，因此在發問時，應嘗試從公義與關懷兩種道德取向發問，並對準聖經所強調的道德價值與動機。⁸另外，我們又可以運用角色代人的方法，幫助中年男士投入討論，尋覓真理，這都是很好的嘗試。

九龍城浸信會的聖經導師系統值得我們借鏡。教會的訓練事工由一位資深的中年男教牧同工策劃。他自幼在教會成長，明白會眾的需要。在這個導師系統下，不少中年男士都加入受訓行列，成為導師。他們首先要修讀一年的查經訓練課程，成績滿意者才獲推薦參加導師訓練班。導師訓練班主要研讀神學課程、聖經課程，以及按年齡組別劃分的進深課程，學員藉此可對信仰、聖經，以至各年齡組別人士的需要和牧養方案有較深入的理解，從而配合教會的方向同心事奉。學員受訓期滿後須經一年實習，各方面都令人滿意後才獲提名執事會，通過任命為正式導師。這訓練課程不僅能幫助教會發展，更重要的是能夠藉此訓練、牧養一群中年人士。當教牧同工不斷與他們搭配事奉，就成為美妙的互動學習，生生不息地一起

⁸ 譚史提反、魏玉琴：《教會中成年人之品格塑造與培育》，黃碩然編：《提升生命素質的培育》（香港：華人基督教宗教教育促進會，2001），頁152。

成長。按齡牧養的主管同工，更會鼓勵各傳道同工挑選合適的導師，以門徒訓練的方式繼續跟進，讓他們有進一步的突破，在信仰上不斷更新。

(二) 經驗分享模式

一般而言，男士較少主動尋求指導，因為他們覺得自己已有很充足的經驗。事實上，中年男士已屆成熟階段，他們有自己的理想，因此教會不宜以一套觀念硬套在他們身上。此外，由中年男士自己來解決問題，就最適合不過。所以教會在推動中年男士的教導事工時，同工應選召中年男士來一起承擔，聆聽他們的觀點，了解他們的需要，甚至邀請他們一同策劃中年男士的教導事工。如此在教會同工的領導下，並以聖經真理作主導，教會就可以善用中年男士的人生經驗來推動教導事工。特別是有關基督徒生活的專題教導，我們可以邀請中年男士就婚姻生活、教導子女和事業發展等方面，分享他們的經驗。當我們邀請他們參與時，他們就會更加投入。而牧者則可從旁給予意見，有需要時作出糾正。

(三) 創意更新模式

九龍城浸信會在過往三年推行成長班模式，取代傳統的主日學和助道會制度，這是非常有創意和嶄新的做法。成長班是將聖經教導、團契相交與事奉裝備三者結合的全人成長操練，目的是要使班員成為一個以實踐大使命為己任的門徒。這個教導系統是經過詳細策劃，特別因應中年人的需要，為他們度身訂造而成的。1999年9月，教會在各助道會、主日學、女傳道會、詩班及主日崇拜內，向會眾派發有關參加崇拜及成長班的意向調查表。在收回的二千多份問卷中，大部分皆表示願意參與不同時段的成長班，其中超過半數的回應者是30至49歲的信徒，反映這是教會當下要牧養的最大群體。因此，教會無論在傳道同工與義工的人力配合，或其他資源的運用上，都應該投放更大資源，才能滿足這龐大的需要。於是教會便確定推行成長班制度，以帶動教會在質與量方面的增長。九龍城浸信會的成長班有以下四大宗旨：

- (1) 靈性成長：強調整全的聖經教導與實踐，並讓班員在禱告中經歷神。
- (2) 事奉成長：讓班員發揮所得的恩賜，如火挑旺起來，以積極參與事奉。
- (3) 關係成長：讓班員之間學習彼此關顧，互相牧養，實踐彼此相愛的命令。
- (4) 全人成長：讓班員透過不同的活動與操練，以得著個人整全的成長。⁹

而且，教會又制定成長班的標語：「來成長班學習成長，到成長班助人成長」，吸引中年人來成長班參與事奉和學習。張慕禮牧師和師母更特別為成長班合寫了一首《成長歌》，以激勵信徒要「天天成長報主恩」。這些都產生很好的推動作用，能幫助信徒投入學習。現今成長班的人數已超過2,200人，其中介乎30至49歲的佔一半，很明顯成長班十分適切中年人的需要。我負責的成長班也屬於這個年齡組別，其中絕大部分是夫婦，我察覺到中年男士在班中都能夠得到成長。

無論如何，當我們採取新模式時，必須緊記合乎真理。我們可以有不同的模式，但需要有正確的教導藍本，讓人有良好的骨架去依從。蘇克蓋茲 (Roy B. Zuck) 對教導的內容有以下建議，值得我們牢記：

- (1) 宣告並教導神啟示人的方法與內容，包括人墮落，與神、與人及自己隔絕的懸耗，以及與神、與人、與自己和好的好消息；
- (2) 鼓勵人回應基督的愛和呼召；
- (3) 教導基督徒服事神與服事人的天賦；
- (4) 將自己生命向聖靈、向他人敞開，裝備研經的技巧，以明白神在這世界及自己的旨意；

⁹ 《九龍城浸信會成長班指南》(香港：九龍城浸信會，2000年)，頁3。

- (5) 教導崇拜的真義，一個有意義的崇拜，能使人誠實地面對神、與神相交，使人在靈命上得以成長；
- (6) 教導及幫助信徒建立團契相交的生活，讓他們藉分享教會及個人的生活而滿足內心的需要；
- (7) 教導信徒見證與服事，見證與服事是基督徒生命向外的發展，每個基督徒必須投入。¹⁰

當我們清楚知道要教導的真理內容，又曉得採用合適的模式，就可以探究一些可行的教導方法，讓中年男士更容易接受真理。

(四) 小結

上文已說明中年男士的學習模式需要互動，並要誘發他們的參與性；另外，在教導過程中，又要欣賞他們過往的經驗，鼓勵他們多作分享，彼此建立；同時，引入具創意的教學模式是必須的，因為這可以讓他們充滿新鮮感，能夠持續地進行學習。事實上，中年男士著重分享經歷和反省、重整生命，我們應多讓他們分享自己的體會，並有反省的空間。我們可以利用更多具體的意念，幫助他們將所學的使用出來。只要我們能引導他們投入參與，就能夠將其潛質發掘出來，讓他們享受學習的樂趣。接著便要討論教導中年男士的方法，幫助他們深入認識聖經真理，並且在生活中應用出來。我們不是要批判現有的方法，而是要在其上建立，藉檢討現有的教導系統，使它更適切中年男士的需要，發揮更理想的效果。

¹⁰ 蘇克董茲：《教會成人教育》（台北：中華福音神學院出版社，1988），頁48～52。

三、中年男士的教導方法

教導中年男士的事工範疇，可分為講台宣講、門徒訓練及關顧訓練三類。講道是教導事工的重要一環，歷代教會都有採用。我們堅信，講道是讓我們迎見神，由祂引領我們脫離世界的捆綁。¹¹ 講道者的責任是將神的話語告訴會眾，讓他們得知神的教導，而不是宣講自己的知識和理論。作為一個有效的時代牧者，我們要著重精確的解經。可以說，這方面並沒有捷徑，我們縱然是牧者，也需要作一個畢生的學生。¹² 曾立華說得好：「講道應以耶穌為中心，特別以傳講神的位格和所成就的事為焦點。」¹³ 我們需要在這方面作嚴謹的定位，肩擔講解神話語的重責。此外，他更指出除了要注意信息的適切性外，更要注重系統性的教導工作，就是遵從使徒保羅的榜樣，將神的全部計劃，無保留地傳給人（徒二十27，新譯本）。¹⁴ 我們作為教會的牧者，實在需要好好地預備神的道，不僅因為崇拜是人數眾多的聚會，更重要的是作為時代的先知，必須恭敬地講解神的話，使人得到造就，這實在是我們的天職。

另外，門徒訓練也是很重要的生命教導，但不少教會都忽略這方面。麥福士（Aubrey Malphurs）特別指出這方面的需要，並設計了一個滲透式的門徒訓練（discipleship by osmosis）方向，去建立一群歸信的門徒（converted disciples）、成長的門徒（growing disciples）、事奉的門徒（serving disciples），以及能訓練別人成為門徒的門徒（disciple makers）。¹⁵ 這套有目標的門徒訓練方法，很值得我們借鏡。正如主耶穌事奉的年日不多，但祂卻能滿有計劃地訓練門徒。祂不是要製造無瑕疵的信徒，而是要藉著師徒的深入關

¹¹ Smith, *Empowering Ministry*, 14.

¹² Means, *Effective Pastors for a New Century*, 27-28.

¹³ 曾立華：《講道職事的重尋與更新》（香港：宣道出版社，1993），頁93。

¹⁴ 曾立華：《教會職事的重尋與更新》，頁243。

¹⁵ Aubrey Malphurs, *Developing a Dynamic Mission for Your Ministry* (Grand Rapids: Kregel, 1998), 106.

係，確立門徒的信仰生活，讓他們滿有信心面對未來的挑戰。我們實在不須急於企求量的增長，只要能栽培有生命力的門徒，就可以生命影響生命，用愛燃點開去。事實上，不是每個信徒都委身愛主，我們要好好運用時間和資源，訓練那些願意受教和委身的門徒，讓他們成為教會的棟梁。¹⁶

除了講道及門徒訓練外，關顧系統也十分重要，因為這能夠幫助動員更多中年男士去關心其他人。當大部分中年男士都曾接受基本的關顧訓練時，就可以形成一股力量，促進會眾彼此支持和分享，讓人在愛中成長。中年男士又可以被訓練成一位聆聽者、探訪員和代禱者。倘若這網絡能夠做好，必定可以促進中年男士的成長。

以下我們再詳細討論如何藉講台宣講、門徒訓練和關顧系統教導中年男士。

(一) 講台宣講

甲、講章內容的要素

1. 言之有物

我們知道中年男士有話不愛講，但他們卻能專注地聽，特別是對有興趣的題目。因此，講道對中年男士是很有效的教導方法。然而，講道者必須有「道」可講，言之有物。若果講章內容空洞，中年男士下次便不願意再來。講道者必須對題目有充分的掌握，能夠博覽和分析各樣資料，作有意義的結論。講道者除具備聖經和神學知識外，還要理解中年男士的處境，明白他們的狀況，閱讀他們愛讀的書籍，知道他們的難處，願意與他們共闢出路。¹⁷故此，講道者必須下苦功，才能傳遞美好的信息。九龍城浸信會堂主任張慕皚牧師便深明這道理，他清楚指出：

¹⁶ C. Jeff Woods, *We've Never Done It like This before* (New York: Alban Institute, 1994), 28.

¹⁷ Calvin Miller, *Marketplace Preaching: How to Return the Sermon to Where It Belongs* (Grand Rapids: Baker books, 1996), 58.

在今天這複雜的社會中，各行各業的領袖都必須具備廣博的知識，同時又要有工作所需的專長；傳道人也不例外，除了靈性要高深以外，還必須學養精深……因此傳道人的學養比教會裡一般信徒都廣闊高深。在傳統的西方社會裡，傳道人都被尊崇為社會上滿有學識的人。

……對這時代的傳道人而言，最重要的不是吸收多少知識，而是能把握治學方法、探討問題的途徑和知道如何得到自己想要的資料。在這方面，傳道人對電腦科技應有充分的知識，不但能利用最先進的電腦科技，擴闊自己的思想領域，還能帶領教會把最新的器材和設施應用在講道、教導和事工的發展上。¹⁸

這論點非常正確，難怪九龍城浸信會主日崇拜的會眾以中年人為主。中年男士不需要聆聽莫測高深的道理，反而喜歡按部就班地學習。講道者若能按時分糧，將聖經的道理詳盡解釋，並且能夠在生活中應用，就可以滿足他們的需要。張慕皚牧師採用逐卷研讀的方式，「慢工出細貨」地逐段宣講，有時會蓄意重複宣講同一段經文，或以同一主題，連續多個主日宣講，這可說已成為一種風格。事實上，這是駐堂講道者的「特權」，能夠長期藉主日崇拜的宣講，按會眾的需要，作出適切而深入的教導。

2. 適切時代

中年男士處身於變幻多端的社會中，容易被時代的大洪流擊倒。教牧需要多了解時代的需要，將經文的教導適切地傳遞給會眾。講道者需要有敏銳的觸角，能捉摸中年男士的真正需要，然後把這種體會於講壇信息中滲透出來。牧者如能敏銳地洞察到時代和周遭環境的變化，他的信息就必滿有時代氣息，並且可以藉聖經真道，適切地醫治受創傷的人，又能給迷途的人指點迷津。這是很多興旺教會的講壇能吸引人來聽道的原因。¹⁹ 舊約眾先知，以至新約

¹⁸ 張慕皚：〈現代教牧應有的質素與形象〉，《教牧期刊》第9期（2000年5月），頁255～256。

¹⁹ 張慕皚：〈近代教會興旺的七大因素〉，《教牧期刊》第2期（1996年11月），頁16。

的施浸約翰和使徒保羅，都對當時的社會形勢非常熟悉，並且願意了解時代的需要，以聖經真理作回應，故此講道和關心社會具有密切的關係。我們要多關心社會發生的事情，以及大眾所思所想的東西，以致我們能夠寫成一篇踏實的講章，而不是與空氣對話。張慕皚牧師對傳福音和關心社會的平衡有精闢的見解，他在〈西方福音派的社會改革策略〉一文中指出：

近代福音派的改革策略，雖以傳福音為首要的教會職責，但沒有以此為唯一的職責。大部分人士主張，除傳福音外還需要直接的參與，其中包括由教會宣講道德和社會公義的原則，信徒在職業中實踐社會使命，以其家庭生活作見證，參與學校教育和政治。²⁰

他在文末更指出，在主耶穌基督和新約作者的心目中，地上國度的社會目標和神國的社會目標基本上是一致的，兩者的目標都是消除罪惡，維持秩序和治安，叫社會繁榮安定，但方法卻截然不同。政府主要靠教育、立法和司法去改變社會，但這只能叫人小偷不搶，卻不能除去人的貪念；只有基督十架的福音才可以改變人的生命，叫人在聖靈能力下不再貪心。地上國度的方法只能治標，但神國的方法卻能治本。他認為就是這種信念，叫初期教會雖然身處極權封閉的社會，仍能發揮徹底改革社會的作用，並且能夠更關心窮人的需要，從中見證基督，讓人得著救恩。講道者需要將這信念傳遞給中年男士，讓他們有清晰和高尚的目標依著遵行。

3. 易於實踐

良好的講章可以把應用的部分顯示出來，否則只是隔靴搔癢，觸不到癢處。特別對滿有經歷的中年男士而言，講道者要回顧經文的背景，觀察當時的環境和需要，當時的寫作目的和期望。在準備講章時，講道者得思考以下問題：作者想激發或說服讀者甚麼呢？

²⁰ 張慕皚：〈西方福音派的社會改革策略〉，《中國神學研究院期刊》第21期（1996年7月），頁151。

帶來甚麼安慰和鼓勵？樹立了甚麼標準？處理了甚麼倫理難題？給予人生有甚麼展望或行動基礎？之後，我們需要考慮現今的需要：會眾中有焦慮、孤單、悲傷、沮喪、屬靈枯竭的情況嗎？他們現時的心態是關切經濟、失意、面對衝突、對教會缺乏熱心、對最近會眾中有人死亡感到驚訝，或是對所計劃的建築工作掛心呢？現時的社會倫理狀況如何？社會有甚麼公共危機（包括選舉、國際問題、社區意外事件等）？基督徒和其他團體的關係如何？教會中有甚麼重大的屬靈事件？……這些是我們值得注意的事，並且可以融入講章之中，讓中年男士能將所學付諸行動，在生活中應用出來。²¹

乙、講道方式的建議

1. 修辭詮釋講道的進路

對於中年男士，修辭詮釋的講道方式是不錯的進路。中年男士比較著重道理的分析，故此講道要有說服力，才能打動他們，使他們願意作出改變和付諸行動。當然，我們不能忽視聖靈的感動，以及真理是否切合他們的處境，這些都是基本的。能夠將真理清楚地傳遞給特定的會眾，是講道者的責任。因此，探討合宜的講道方式是有需要的。

事實上，研究修辭並不是文學家的專利，也不是咬文嚼字賣弄技巧，而是要將說話和文章表達得清楚明白和生動有力。這不僅是為了達到自己說話或寫文章的目的，更重要的是要使聽說話和看文章的人能夠了解其要負上的責任，並且願意付諸行動。²² 毋庸置疑，修辭能夠提高說話的效果，使信息暢通，促進人與人之間的交流。²³ 聖經也著重修辭，目的是要清楚傳遞信息，讓人明白，並且

²¹ Walter L. Liefeld, *New Testament Exposition: From Text to Sermon* (Grand Rapids: Zondervan, 1984), 117.

²² 張志公：《修辭概要》（香港：三聯書店，1994），頁3。

²³ 王德春：《妙語傳神：語用修辭技巧》（香港：商務印書館，1991），頁1。

願意接受，並按其中的教導在生活中實踐。我們可以朝這進路去了解聖經作者如何鋪排、表達中心信息，讓讀者能夠順從而行。當我們研究經文修辭的脈絡去詮釋聖經時，就是鑽研這門學問，實踐這個進路了！

2. 修辭詮釋講道的緣起

現代修辭詮釋學可說是源自古代的修辭學，特別是古希臘修辭學的復興。按照亞里斯多德的定義，修辭學是「說服的方法和途徑」。²⁴換句話說，修辭就是作者以文字（文本）來表達他的思想給讀者知道，這極表達是非常有說服力的。修辭詮釋學就是要研究、分析文本的文字和寫作技巧；而最重要的是分析作者如何把他的思想用字句排列成一個具說服力的文本。在表達的過程中，作者會選擇使用不同的詞彙、語氣和模式去作出描述、解釋、批評和辯白，目的是要肯定真理和修正錯誤，並對未來提出教導和勸勉。²⁵

以下我們首先探究古代修辭學，因為這是學科的根源。基本上，古代修辭學包含下列五個步驟：²⁶

a. 構思 (Invention)

在構思一篇演辭時，作者首先要釐定大綱，思考如何去辯論，其中包括外在和內在的論據。在新約聖經，普遍有三種外在論據：引用舊約經文、提出神蹟（發生的事情），以及指出見證人的名字。內在論據也有三種：講者的精神（*ethos*，講員的道德、文化、信仰，使聽眾易於投入）、聽眾的悲憫（*pathos*，激起聽眾同情心的論據），以及講者提出的論據或理由（*logos*，這種論據是出於精煉的用詞）。

²⁴ Aristotle, *The Art of Rhetoric* (Cambridge: Harvard, 1926), 1355.

²⁵ Walter T. Wilson, *The Hope of Glory Education & Exhortation in the Epistle to the Colossians* (New York: Brill, 1997), 221-22.

²⁶ 黎秉文：《聖經詮釋學》（香港：世界華文聖經學院，2001），頁15。

b. 排序 (Arrangement)

這就是如何把不同的段落排列成一篇有條理的演辭，其中包括緒論 (*exordium*)、敘述 (*narratio*)、論據 (*confirmatio*) 和結論 (*conclusio*)。到第二世紀，排序發展成更複雜的形式，包括緒論 (*exordium*)、建議 (*propositio*)、理由 (*rationale*)、相對 (*opposite*)、類比 (*analogy*)、例子 (*example*)、引用 (*citation*) 和結論 (*conclusio*)。不少新約書信看來也參考這一種排序，並加以轉化，成為獨特的模式。這模式的排序包括問安 (*epistolary prescript*)、緒論 (*exordium*)、敘述 (*narratio*)、論據 (*probatio*)、回應 (*peroratio*) 和祝福 (*doxology*)。²⁷

c. 風格 (Style)

這包括作者如何選用文字，並把這些文字組成句子。

i. 選擇用字 (*lexis*)

舉例來說，約翰福音一章 1 至 5 節便選用「道」(*logos*) 來表達基督「道成肉身」的意義；約翰福音三章 1 至 15 節則選用「第二次再生」(*anóthen*) 來表達「重生」。

ii. 組成句子 (*synthesis*)

舉例來說，馬太福音五章 1 至 11 節「論八福」的演說，是把 72 個字分成兩組，各 36 個字來說出「八福」。

d. 記憶 (Memory)

這是研究如何記憶演辭的技巧，目的是讓講員在演講時不必看著講章，而能更容易發揮和吸引聽眾。

e. 表達 (Delivery)

這是探究運用聲調（聲音的高低）和動作（手勢）的規則。

²⁷ 參考謝慧兒博士於 2001 年 11 月 26 至 30 日，在建造神學院派發的教牧學博士課程筆記（現代聖經研究與詮釋）。

3. 修辭詮釋講道的會通

現代的修辭詮釋學將以上的元素發揚光大，並且加入文化因素，幫助現代讀者理解經文的意義，同時作出轉化和會通，應用於今日的生活。事實上，修辭詮釋學原本就是藉文字去傳達信息，並且要說服聽眾遵行。在新約時代，使徒當然是以希臘文的修辭去傳福音，以說服聽眾；而在舊約，經卷的作者則多用希伯來文來傳講，以說服聽眾實踐神的誡命。每一種文字的修辭都有特別的性質，這性質多數是由文化薰陶而成。因此，希臘文或希伯來文都有其特別的「文化修辭」，而中文也有特別的文化修辭。如果要以中文向中國人傳福音，就必須「會通」中國文字，使之「轉化」為傳福音的工具，以說服中國人。因此，每一種文字都有其文化修辭詮釋法，用以編寫信息來說服人。楊克勤就提出一種「跨文化修辭詮釋」，目的是以這種詮釋法來建立今日華人教會/文化的本色化和處境化神學。他指出，修辭學與詮釋學之間有微妙、互助的關係。修辭學注重運用詞語來傳達信息以進行溝通的問題；詮釋學則注重解釋經文與釋經者之間的關係。²⁸ 詮釋學與修辭學性質不同，但可以共用，因為修辭學能彌補詮釋學不足之處。運用這種修辭詮釋學要面對兩個問題：第一是明白及解釋意義的問題；第二是傳譯的問題。運用修辭學的過程及其最終目的，不只是認知經文的原意，也是要探求經文對釋經者所表述的意義。當經文的層面與釋經者的層面相碰、融會和擴展時，經文的意義就不能只局限在原意上，也要包含對釋經者或當今時代的意義。

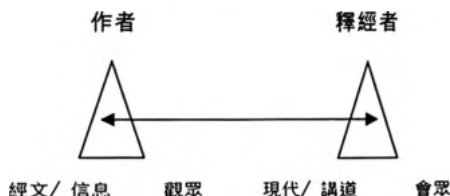
4. 修辭詮釋講道的互動

修辭學著重發言人與聽眾的互動關係。它不但注重舊層面的三角關係（作者、觀眾及信息）或新層面的三角關係（釋經者、會眾及講章），而且更注重兩個層面彼此的關係。故此，修辭學不止於要分解經文的原意，更注重經文原意對釋經者的意義。²⁹ 修辭詮釋學

²⁸ 楊克勤：《跨文化修辭學初探》（香港：建道神學院，1995），頁73。

²⁹ 楊克勤：《跨文化修辭學初探》，頁75。

不贊成固守拘泥經文的原意，而把原文意思與現今的意義隔離，因為經文活潑的素質必須穿越時空的局限而不斷發言。在古典的修辭學，發言者只注重如何影響和說服觀眾，叫他們對發言有所認同。伯克 (K. Burke) 則提出現代修辭學有「共站」(consubstantiality) 的意識，即是指講者與觀眾能建立關係，共站在生活的舞台上一同演出。他們會一起發現共同的感受、概念、影像、思想和態度，以致能一齊共站。這種修辭學的創見，是要鼓勵釋經者不單運用說服力改變對方，更要在釋經中尋求彼此的認同、關懷及學習的重要。從這個角度來看，超越文化的修辭詮釋學甚看重群體的造就與更新：³⁰



只有當經文的層面與現代的層面達致互諒的關係時，我們才能傳達神「活而有力」的話語。總括來說，預備講道與查經不單是研究經文，更須探討經文作者、觀眾及現代會眾、釋經者和信息之間的關係。作為現代的修辭詮釋者，我們不可忽略解經上這兩個層面的融會和貫通。³¹

5. 修辭詮釋講道的文學技巧

講道的一個重點是回到聖經去，以了解和闡釋聖經的真正含意。就修辭詮釋學而言，我們必須了解到修辭風格 (figures of speech) 是聖經文學的特色，它會直接影響讀者對經文的認識和解釋，所以我們要對此有所了解。聖經中常用的修辭手法包括：³²

³⁰ 楊克勤：《跨文化修辭學初探》，頁 79。

³¹ 楊克勤：《跨文化修辭學初探》，頁 80。

³² 黎榮文：《釋經學講義》（香港：中華神學院，1998），頁 52～53。

(1) 明喻 (simile) ——即明顯的把兩件事物放在一起比較。例如：心結實如石頭 (伯四十一 23)；太陽升起如新郎出洞房 (詩十九 5)；萬民如山羊綿羊被分開來 (太二十五 32)。

(2) 隱喻 (metaphor) ——雖然沒有明顯的拿兩件事物來比較，但比較的性質卻隱藏著，比如：大衛說他是「蟲」(詩二十二 6)；耶穌稱希律安提帕為「狐狸」(路十三 32)；耶穌說自己是「門」、「光」、「葡萄樹」、「好牧人」等。

(3) 寓言 (allegory) ——把隱喻放大，或把它寫成故事，則是寓言。例如：耶穌在約翰福音十章把自己比作牧人，信徒則取譬為羊；另外約翰福音十七章中，主比喻自己為葡萄樹，信徒為枝子。通常寓言中的一些細節都有些意思，而比喻只包涵一個主要的教訓。

(4) 象徵文字 (symbol) ——這是文學上的一種類比法 (anatology)。例如：蛇代表魔鬼 (因為牠靈巧、狡猾)；遊行的獅子代表魔鬼 (因為會隨時吞吃人)；天國如麴酵。

(5) 比喻 (parable) ——通常會界定為「以世界的事情/ 故事來說明屬靈的教訓」。比喻通常只有一個目的或欲表達的意思。

(6) 擬人法 (personification) ——以許多物件比擬一個生命的許多素質。例如：大水拍手，諸山歡呼 (詩九十八 8)；諸天述說，穹蒼傳揚 (詩十九 1)；眾城門啊，抬起頭來 (詩二十四 7)。死啊！你的毒鉤在哪裏？(林前十五 55)。與擬人法有關的另一種格式，就是把神也擬人化 (anthropomorphism)，如聖經中常提到神的眼目 (代十六 9)、神的膀臂 (賽五十九 1) 等。

(7) 誇張法 (hyperbole) ——故意把某種現象誇大形容，令它更生動活潑；目的不是要欺哄人，而是要使人對這現象更具深刻的印象。例如：詩人流淚成河 (詩一一九 136)；先知願其頭為水，眼為淚的泉源 (耶九 1)。

(8) 代表法 (metonymy) ——以某樣物件代表其物主，或以某地方代表其民眾。例如：喝主的杯或鬼的杯 (代表與主或鬼交通) (林前十二 1)；大衛的鑰匙 (代表其權柄) (啟三 7)；聖殿代表神 (詩一三八 2)；聖靈的殿代表基督徒的身體 (林前六 19)。

(9) 反語法 (irony) —— 說話者口頭的意思和心裡的意思相反，含有譏諷之意。例如：大衛搶來的妻子米甲對他說：「以色列王今日在臣僕的婢女眼前露體，如同一個輕賤人無恥露體一樣，有好大的榮耀啊！」（撒下六 20）；米該雅對王說：「可以上去，必然得勝……」（王上二十二 15）。

除了修辭風格外，經文的體裁也十分重要。大體上，我們可概括分成以下幾個重要種類：³³

(1) 談話 (speeches) —— 談話常夾帶著不同的語氣和心情。聖經中許多談話都是由後來的人記錄下來的。這記錄可能是因某些環境的需要而寫出來，因此語氣和心情也許與原來的不相同。解經者宜小心分析談話的目的和語氣。

(2) 詩歌 (poetry) —— 是各民族的抒情文學。也由於是「歌」，所以常有許多平行句子或對句。有時詩人會重複使用許多句子，卻只表達一個意思。

(3) 敘述 (narratives) —— 通常是作者對已發生的事情的歷史記述。聖經中有七成多篇幅屬於敘述體裁，其中包括以下六種：悲劇 (tragedy，如參孫、掃羅等人物的記述)；史詩 (epic，如以色列人在曠野漂流的故事)；英雄事蹟 (heroic，如基甸、但以理等的記錄)；愛情故事 (romance，如路得記及雅歌)；諷刺作品 (satire，如約拿與一棵樹的故事)；辯論 (polemic，如以利亞與巴力的 450 個先知對抗 (王上十八 16 ~ 46 的記錄))。

(4) 智慧文學 (wisdom literature) —— 可分為兩類：實踐性的 (箴一至九章；詩一章，三十七章；太五至七章) 及哲理性的 (傳道書)。

(5) 預言文學 (prophetic literature) —— 就是聖經中的先知文學，通常記述一些先知對未來的預告。

³³ 黎榮文：《釋經學講義》，頁 54。

(6) 法律體裁 (legal) ——通常指聖經前五卷書 (摩西五經) 中的法律題材。法律體裁有兩種：第一種是明文法律 (apodictic law)，亦是直接的命令，常以「你不可」這樣的字眼開首，如十誡 (出二十3~17)；或用「不可」的字眼開首 (利十八7~24，十九9~19、26~29、31、35)。第二種是決疑法律 (casuistic law)，屬於個案法，通常在特殊情況下才引用 (利二十9~18、20~21；申十五7~17)。

(7) 啟示文學 (apocalyptic literature) ——用許多象徵和符號來表達意思，如但以理書及啟示錄。

當我們確定了經文的風格和體裁後，就可以開始闡釋經文，並鋪排演繹的重點，作出會通和互動，讓受眾能夠投入參與和清楚接收，並有動力地在生活中實踐出來。

6. 修辭詮釋講道的限制

每一種講道法都有其限制，修辭詮釋講道法也不例外。善用修辭技巧能增強講章的說服力，但也容易墮入純理性的危機。我們必須強調要有良好的釋經，否則不能掌握經文的含義，就沒法編寫優良的講章。我們要把握聖經的內容，深入理解聖經各卷的含義。倘若我們有良好的釋經基礎，編寫講章時就能夠確確實論及聖經真理，不會墮入瞎子領瞎子的危機。掌握聖經的內容是需要不斷學習和累積的，神學畢業並不是終點，因為神學生實際上還未對所有經文都曾作深入的釋經。故此，我們可說神學畢業是個起點，是學會治學的方法，懂得釋經的原則，並願意在事奉中作出實踐。我們需要多花時間來研究聖經。隨著科技的發展，電腦釋經軟件日新月異，這有助我們減省不少翻閱資料的時間。只要我們在電腦中鍵入有關章節或字詞，就能翻查不同的工具書，在適當的頁數上停下來瀏覽。電子書的發明幫助我們更容易博覽群書，使用「撮要鍵」(summarizer) 更可以百分比來選讀書本內容，能夠在短時間內了解其精義。³⁴ 當然，在說理之時，我們也不要忘記基督信仰很強調

³⁴ 例如 Logos Bible Software Series X 2002 就採用全新介面，讓我們可以從容閱讀不同版本的聖經，作字義研究和分析，甚至在極短時間翻查所有電子書的有關

愛。沒有愛，我們的講道就成為鳴的鑼、響的鈸。我們需要作出平衡，讓講章能夠打進人心。倘若我們能將聖經真理生活化地表達出來，就可以超脫這個限制，成為又真又活、有血有肉的講道了。高根頓 (Colin Gunton) 指出，最能夠明白會眾的講道者，就是願意為會眾和教會經常禱告的人，這樣的講道者與會眾有同理心，能夠了解他們的需要。³⁵ 他指出當我們這樣預備講章時，就是讓神動工，親自為我們完成講章。³⁶ 當我們這樣作的時候，就能夠跳出限制，適切地為中年男士度身訂造合宜的講章，向他們宣講。

(二) 門徒訓練

曾立煌指出，師徒制度的概念重現，是由於這是沒有父親的一代。年輕人的困局是父親常常不在家，無師可從；又或即使父親在家，卻是沈默和被動的一位，令子女不能效法。所以，我們實在需要重建門徒式的訓練。³⁷ 希克斯 (Robert Hicks) 指出中年男士最終的目標和成就，是成為年輕一代的導師，成為有智慧、有經驗的長者，可以將年輕時所學習所累積的傳給下一代。³⁸ 在功利化的社會，中年男士容易趨向尋求「有求必應」的良方，探求「黃大仙式」的信仰，以靈驗為信仰主導。我們應該訓練肯付代價的中年男士成為門徒，以生命呈獻給神，而不是過著追求物質的次等信仰生活。訓練門徒應該成為教會的核心教導，以造就一群願意委身的門徒，這樣教會才有盼望。

資料，省卻不少時間。另外，我們還可以將分析資料儲起，待下次對這課題再深研究時，可以立刻翻查過往的成果，繼續進行探索。

³⁵ Colin E. Gunton, *Theology through Preaching* (Edinburgh: T&T Clark, 2001), 20.

³⁶ Gunton, *Theology through Preaching*, 202.

³⁷ 曾立煌：《男人本色》，頁136。

³⁸ Robert Hicks, *The Masculine Journey: Understanding the Six Stages of Manhood* (Colorado: Navpress, 1993), 149-50.

甲、耶穌訓練門徒的榜樣

主耶穌在三年多的事奉中，花上許多時間來訓練和教導十二門徒，以拉比的身分，專注地向他們宣講和教導真理。我們需要看重門徒訓練的職事，並確切相信聖經是永恆不易的絕對真理。這種絕對真理能幫助人成長，使人透過生命的體驗和經歷，投入實際的事奉；就如保羅在羅馬書十二章指出，得救帶來生命的委身，這委身在於尋求心意的更新，以明白和遵行神的旨意。耶穌清楚知道自己的工作重點是訓練門徒，使他們日後能將福音廣傳。因此，祂在門徒身上付出最多時間，而且更挑選三、四位貼身教導，這是非常精細的事奉。主耶穌沒有因為門徒出錯而自責，事實上，彼得曾多次犯錯，例如他三次不認主、衝動傷人、爭論誰為大、批評他人，甚至放棄使命再當漁夫……但主耶穌並沒有放棄，仍然盡心盡意地教導他們。

主耶穌不斷教導門徒，門徒犯錯時會加以指正，又放膽讓他們嘗試，吩咐門徒兩個兩個出去傳福音（太十1～15）。這些都是主耶穌教導的方法，希望能循循善誘地幫助門徒成長。主耶穌很信任門徒，願意將工作分給他們去做，又給予適當的授權，³⁹ 例如在差遣門徒傳福音時先給他們權柄，可以趕鬼和治病（路九1～6）；要求門徒為祂取驢進入耶路撒冷時，又先向他們授權（可十一1～7）；吩咐門徒預備逾越節的筵席，也同樣作出授權和訓示，讓門徒知道如何去做（可十四12～16）主耶穌就是這樣清楚地作出授權和教導，讓門徒能按部就班地完成。雖然祂在世的時間不算長，卻沒有枉費一分一秒，就算是參加婚筵也不忘事奉（約二1～11）。這種熱愛靈魂，全然付上的生命，實在值得我們學習。主耶穌就是這樣願意「道成肉身」地事奉，明白這個世界——包括人對神的認識，人面對罪惡的掙扎——需要解決罪和痛苦的問題，以致能成全祂的職事，就是要恢復神原來創造的完全，成就神的救恩。主耶穌有計劃地訓

³⁹ Jonathan F. Grotz, *Reclaiming Patterns of Pastoral Ministry: Jesus and Paul* (St. Louis: Concordia, 1988), 86.

練門徒，也深知教會是神讓人分嘗救贖的途徑，故此地一心一意在那事奉中奠定教會的基礎，以成就神的計劃。⁴⁰

乙、適切中年男士的門徒訓練

在這個愈來愈沒有良師的世代，我們應把握聖經的權威，有效地訓練門徒，為無所適從的中年男士帶來新方向。作為門徒的訓練者，我們必須先活出真理，讓人看見我們所教導的真理有效。再者，我們應將屬靈經歷建立在真理上，就如主耶穌提醒我們要把房屋建基在他的話語上。⁴¹ 我們惟有全情投入，努力行道，才能把真理有力地打入會眾的心，激動他們的意志，讓他們願意向神作出回應。作為門徒的訓練者，我們須明白門徒的需要，又與他們接近，讓他們從我們的言教和身教中，領受聖經的真理。優良的門徒訓練者，須向受訓者委身，滿有迫切和熱誠，視他們如子女般作生命的教導。我們切記不要嘗試把門徒訓練當成貨物，向中年男士推銷，否則只會造成悲劇，貶低了門徒的地位。門徒訓練者的主要任務是教導真理和施行牧養，我們必須以聖經為本，好讓門徒訓練成為後現代文化裡中年男士的一個選擇 (alternative)，而非一種回響 (echo)。⁴²

那麼如何能成為優良的門徒訓練者呢？首先，我們須認識中年男士的特性，因材施教，訓練他們成為門徒；然後，我們必須訂立具體的目標，制訂核心事工進程，然後按部就班地實踐出來。我們制訂的中年男性門徒訓練目標，可以包括：寬恕別人的能力、盡情敬拜的程度、見證生活的實踐、慷慨的服事、喜樂的施予、積極的鼓勵、帶領查經的恩賜、接納指正的靈度、願意接受讚賞的程度、熱切代禱的服事、界定屬靈陷阱的能力、克服沈溺惡習的動力，以

⁴⁰ Fountain E. Daniel, *Heath, the Bible and the Church* (Wheaton: The Billy Graham Center, 1989), 3.

⁴¹ Henry H. Mitchell, *Black Preaching: The Recovery of a Powerful Art* (Nashville: Abingdon Press, 1990), 248.

⁴² 張慕嫻：〈近代教會興旺的七大因素〉，頁20。

及控制舌頭的能力等。⁴³我們應該先具體羅列目標，然後予以增減，並設計實踐方案，朝著標竿進發。當門徒訓練者愛門徒多於愛自己時，就真正在訓練門徒了。作為一位領導，門徒訓練者不是要發出指令，而是提供資源和不同觀點，讓門徒自行決定；並且深信假以時日，門徒定會追隨。事實上，權力真正的作用是建立別人；培訓者的威信是透過悉心關顧門徒而建立的。此外，門徒訓練者必須信任門徒，因為門徒不會信任一些不信任他們的人。雖然信任別人要冒危險，但卻是必須的。史密夫 (Donald P. Smith) 認為門徒訓練者要建立自信，又信任別人；能適應不同環境，滿有安全感，不怕受傷害；而且能夠容納別人的意見，又願意造就人，更願意成長和面對改變。⁴⁴同時，他們要樹立榜樣，成為門徒的資源供給者，能夠直接或間接給予支持、幫助、輔導、指引、安慰、卓見和同理心；又要開放自己，表露真我，甚至表露自己的弱點！因為能夠將自己的弱點告訴別人，是建立信任的上好方法。

(三) 牧關教導

寓輔導於教導，是推行中年男士教導事工的好方法。牧關教導可以在輔導室進行，但絕大部分卻是一起共進午餐時進行的。因為中年男士對正式的輔導甚不習慣，除非有極大需要，否則鮮會踏進輔導室一步。

甲、關顧與教導並重

我們可以透過牧養輔導，個別地對中年男士作出教導。不少中年男士都比較被動，需要有人幫助他們發掘潛藏的才幹和恩賜。有一些基本的輔導技巧可以幫助中年男士，例如《當代婚姻協談手冊》便建議了一個協談的步驟：了解、再思、行動、支持和跟進調查。

⁴³ Daniel A. Brown, *The Other Side of Pastoral Ministry: Using Process Leadership to Transform Your Church* (Grand Rapids: Zondervan, 1996), 50.

⁴⁴ Smith, *Empowering Ministry*, 62.

這是一個很簡潔的模式，可以去幫助中年男士處理婚姻和家庭的問題。這個協談步驟可以打破冷漠的舊行為模式，再建立親密的新模式；打破舊有的溝通方法，同時建立新穎的溝通方法。接著，我們可以幫助中年男士鞏固願意改變的地方，並作出跟進和關懷。⁴⁵ 當中年男士獲得關顧後，就能累積經驗。他們其中一部分便可成為關顧者，接受關顧訓練，幫助別人成長。

在積極方面，我們又可以鼓勵中年男士訂立目標，包括訂立終極目標（將問題妥善解決，建立深入的關係）、中程目標（增強溝通和鞏固關係、減少衝突、分配權力和建立原則），以及工作目標（評估問題、建立信心、展望美景、進行練習、認罪饒恕等），⁴⁶ 讓他們可以帶領家庭，有層次地朝著目標進發，得享美好的成果。

乙、啟導性的牧關教導

假如面對的問題比較複雜，我們可以考慮採用賓納 (David G. Benner) 建議的策略性輔導模式，嘗試每次只針對一個問題，並由受助者自行選擇先處理哪一項。⁴⁷ 這對中年男士來說非常適切，他們可以在某程度上自己作主，處理認為需要優先處理的問題。這不僅可以節省大家的時間，又可以避免受助者養成倚賴性，讓他們投入處理需要面對的問題。⁴⁸

當輔導中年男士時，我們可以使用指定閱讀的方法，讓受助者自己發掘出路。這樣他們會覺得自己有能力去處理問題，就不會害怕去尋求幫助，又會勇於幫助別人。⁴⁹ 中年男士接受短期輔導是合

⁴⁵ 華沁頓著，嚴彩瑋譯：《當代婚姻協談手冊》（台北：校園書房，1996），112～113。

⁴⁶ 華沁頓：《當代婚姻協談手冊》，頁194～195。

⁴⁷ David G. Benner, *Strategic Pastoral Counseling* (Grand Rapids: Baker Books, 1992), 43.

⁴⁸ Benner, *Strategic Pastoral Counseling*, 46.

⁴⁹ Benner, *Strategic Pastoral Counseling*, 48.

宜的。雖然只是數次會面，但每次均有清晰的焦點，所以我們只要將這數次會面連接起來，就可以朝著整體目標進發。另外，輔助者在進行輔導時，不應以專家自居，其任務主要是擔任啟迪者，幫助受助者作出反省和回應。⁵⁰ 賓納強調屬靈的指導和教會的支援，是解決問題的重要因素。教會牧者就有這種優勢，可以在屬靈上作出提點。⁵¹ 此外，高連 (G. Collins) 曾羅列不少經文，讓家庭成員可以從神的話得到啟迪，認清自己的角色。⁵² 李耀全更清楚指出，舊約聖經的整全牧養觀念包含了屬靈操練、心理醫治和傳福音，而家庭更是教導和牧靈的中心。當我們適切地幫助中年男士後，他們就可以成為家庭的領導者了。⁵³ 他更鼓勵輔導者「要在自己的屬靈生命中打好基礎，以身作則，按著自己的得著輔導別人。他以慈父長者的形像出現，把受導者當作兒女，這是信徒群體常見的現象，從一代傳一代，父母傳授從自己父母所得的給兒女。由此我們也可看見屬靈操練、輔導與家庭教導的關係；面對著新時代的挑戰，教會要採取家庭為中心的牧靈模式。」⁵⁴

丙、家庭的牧關教導

我們需要教導中年男士去關顧家庭，並且可以應用解難為本的輔導技巧 (solution-focused therapy) 協助。這方法的重點在於討論解決方法，而不是找尋問題的成因；是一種短期、由目標推動、以解難為本，以及以行動為主的方法，是非常實用的。這方法的基本假設是：

⁵⁰ Benner, *Strategic Pastoral Counseling*, 51.

⁵¹ Benner, *Strategic Pastoral Counseling*, 57-58.

⁵² G. Collins, *Make More of Your Marriage* (Texas: Word, 1976), 149.

⁵³ 李耀全：《屬靈操練與生命關懷》，頁 63。

⁵⁴ 李耀全：《屬靈操練與生命關懷》，頁 64。

- (1) 各家庭成員間是互相影響的，解決問題基於不斷改變的互動交往方式，而不僅針對某一家庭成員的個別問題。
- (2) 改變不一定基於自我的醒覺，可以隨行為的改變而來。作為家庭的領導者，中年男士可以訂定最關鍵的問題，以直接的方法處理，不需將問題複雜化，例如不需將病徵連接到隱藏的問題或過往傷痛的經驗。
- (3) 帶領家人集中在積極的一面，重視解決方法和前瞻未來，朝著目標作出改變。
- (4) 相信家庭成員本身明白自己的問題，並能夠提出解決的方法，界定目標。
- (5) 相信任何問題都有例外的情況，一定有機會處理的。因而有信心帶領整個家庭，有創意地解決問題。
- (6) 相信滾雪球效應，微細的改變可以帶來較大的改變。這能給予中年男士很大的激勵，深信必有解決的方法。
- (7) 相信整個家庭都是滿有誠意和經常保持合作，正面地解決問題。⁵⁵

在實踐的時候，中年男士可以思考家庭內的一些問題或處境，嘗試把它轉化，並看成優點，相信是擁有的資源，可以幫助整個家庭。我們不要把事情弄得複雜，治療要由下而上，目的是使問題家庭能朝著自己要求改變的方向進發。當中年男士擔起領導家人的責任，以其他家庭成員的角度來看問題，以其語言來說話，以其獨有觀點來考慮事情，一家人就可以合作無間了。⁵⁶謝沙 (de Shazer) 將這方法總結為：「如果還未破爛，就不要修補；一旦知道有效，就要做得更多；如果沒有效果，就做些別的事情。」⁵⁷ 如此採用簡單

⁵⁵ 黃愛球：〈以解決問題為本治療法協助患抑鬱症的婦女〉，講義（香港：建道神學院，1999），頁98。

⁵⁶ 黃愛球：〈以解決問題為本治療法協助患抑鬱症的婦女〉，頁115。

⁵⁷ 黃愛球：〈以解決問題為本治療法協助患抑鬱症的婦女〉，頁99。

的模式直截了當地處理問題，正符合中年男士的性格。另外，在處理問題的過程中，還可加設反思時間 (think break)，讓大家在會談四十五分鐘後小休十分鐘，為家庭禱告，讓神介入；並且檢討進展，構思對家庭的讚賞，以及設計問題，進一步作出幫助。⁵⁸ 這屬於很好的平衡，可以讓理性的中年男士加強對神的信靠，深信神是最終極的力量。

此外，我們可以採用和芬頓 (Everett L. Worthington) 的評估表去衡量進度，了解輔導的效果。他建議的婚姻九個評估領域，亦是一針見血的簡易方法，對幫助中年男士十分有用：

- (1) 夫婦的信仰價值觀，委身信仰的程度；
- (2) 如何達成對婚姻的理想和異象，當中有何經歷；
- (3) 在婚姻中能夠饒恕的程度；
- (4) 溝通上有何地方出現問題，有何地方有好的進展；
- (5) 如何處理衝突；
- (6) 夫婦對婚姻的負面看法，對未來的憧憬和假設；
- (7) 彼此的親密程度，理想和實際的情緒、性和靈程上的親密；
- (8) 一些現存的困難：事務上、毒癮和酒癮，生理上的癖好、情緒上的問題；
- (9) 對對方的委身程度。⁵⁹

同時，和芬頓也列出十七條問題去評估受助者的情況，這也是很好的途徑：

受助者所說的內容：

⁵⁸ 黃愛球：〈以解決問題為本治療法協助患抑鬱症的婦女〉，頁 116。

⁵⁹ Everett L. Worthington, Jr., *Hope-Focused Marriage Counseling: A Guide to Brief Therapy* (Downers Grove: InterVarsity Press, 1999), 37.

- (1) 他們能互相明白嗎？能夠指出對方的主要論據嗎？(understand)
- (2) 他們貶低對方嗎？如何貶低？是否經常貶低？(how devalue)
- (3) 他們是否互相分享資料、感受和想法？是否互相提點？
(level-edit)
- (4) 他們是否充滿苦毒和不饒恕對方？(unforgiving)

受助者如何表達：

- (5) 他們能在爭端中保持平靜嗎？(calm)
- (6) 他們能否調節負面的情緒？(regulate)
- (7) 他們能否彼此聆聽對方？是否存著誤解？是否曾用言語或非語言來表示自己無心聆聽？(listening)
- (8) 他們花了多少時間談論定義的問題？花了多少時間來解決問題？(problem/solution)
- (9) 他們處理問題的方式是互補還是對峙的？(styles)
- (10) 他們能否在不傷害對方的情況下表達自己的情緒？(care)
- (11) 他們主要談論甚麼？誰發號施令？誰最有權力？誰有否決權？(talk-time)
- (12) 誰的溝通方式帶來障礙，例如干擾、阻礙議案通過、不理他人的意見等？(patterns)
- (13) 他們有否做出一些動作來貶低對方？(look)

受助者的關係：

- (14) 他們是否願意站在對方的立場看事物？(positions or interests)
- (15) 他們是否堅決尋求協議，抑或僅表現自我？(ego involvement)
- (16) 他們是否正進行權力角力？(power struggle)
- (17) 他們互貶的程度有多高？(degree of devaluing)⁶⁰

⁶⁰ Worthington Jr., *Hope-Focused Marriage Counseling*, 42.

以上的檢討能幫助我們去了解實況，對症下藥，讓受助人能夠認真面對問題，尋找出路。

(四) 小結

以上我們討論了教導中年男士的方法，包括群體性的講台宣講、小組性的門徒訓練，以及個別的牧關教導。中年男士其實樂於受教，只要他們願意委身接受訓練，通常都可以獲得不俗的成果。中年男士需要優良的講道者、同在的門徒訓練導師，以及關心他們的牧關人員。作為牧者，我們需要裝備自己，讓中年男士得到良好的教導。

然而，教導中年男性，絕不可純粹用「老師說、學生聽」這套一成不變的方法。我們必須明白他們的景況，發掘其特質，並加以教導和發揮，讓他們成為自學的人，使學習成為他們的興趣；另外又要鼓勵他們彼此分享，交流心得，在生活中應用出來。這樣，他們就能夠加深記憶，滿有成功感，增加不斷學習的動力。再者，如果我們能夠讓中年男士學以致用，必定能增強他們的學習興趣。如何能夠讓中年男士把所學的應用出來呢？教會的支援系統，是最佳的應用地方，中年男士可以藉此將聖經真理實踐出來，成為別人的幫助。下一章我們便集中討論中年男士的支援系統，探討如何能幫助他們成為知行合一的人，在生活中把信仰實踐出來。

第五章

中年男士的支援系統



我們知道教牧要先得牧養，成為健康的牧者，才能牧養他人。中年男士事工與兒童或老人事工很不相同的地方，就是中年男士的支援系統切忌單向性，牧者要與中年男士互相支援。有人以為牧者對人間的艱困，以至人的軟弱都有免疫能力，牧者不需要休息，不會面對衝突，不會有中年危機……這都是錯誤的觀念。事實上，心力耗盡的牧者是教會的「殺手」¹，可以對教會帶來不可逆轉的傷害。牧者需要不時「加油」，例如可以使用靈修日記，將一些挫折記錄下來，然後認真面對和處理。在日常生活中，我們要學會享受神的創造，或去學習一些新事物，接觸一些新朋友，思想新的敬拜模式，尋找新地方去禱告和默想。

所以，牧者需要與中年男士建立互相支援的網絡，彼此守望。當我們面對耗盡的景況時，應回想基督對我們起初的愛，確認在他眼中我們是極寶貴的。接著，我們要排除一些超乎現實的期望，或避免把焦點專注於人事衝突的角力上，例如要求在人事問題重重困擾的堂會中，使其聚會人數霎時倍增，這是不切實際的想法。我們應該重新釐定各項事奉的優先次序，同時考慮採用新方法處理各樣事情，例如嘗試從積極的角度看衝突，提出適切的建議，讓大家從中得到學習和成長。總而言之，牧者不是全能者，要清楚知道教會裡中年男士的支援系統必須是雙向的，互相支持的，否則就很容易垮倒了。

如何能建立優良的支援系統呢？我們需要運用個別約談、小組關顧，以及現時新興的媒體支援，讓中年男士得著支持。

¹ Lynne M. Baab, *Embracing Midlife* (California: Alban Institute, 1999), 135.

一、信仰生活的支援

(一) 個別約談

香港的生活節奏急促，人與人之間盡多是泛泛之交，令人際交往流於表面。我們需要學習放輕腳步，將節奏減慢，享受與人共處的時間。探訪就是一種「道成肉身」的方式，能夠鼓勵會眾投入事奉，願意進入人群中，作出關顧和教導。探訪不一定要在信徒的居所進行，拉森 (Bruce Larson) 建議牧者可到中年男士的工作地點探訪，了解他們的實況。² 事實上，工作佔了中年男士的很多時間，能夠明白他們的工作情況十分重要，因為若能夠知道更多他們面對的問題，自能促進彼此的關係，搭配事奉就更加容易了。每一位參加浸禮班的中年男士，我都會主動與他約談，了解他的實況。每個成長班，我都主動將自己的手提電話號碼告訴他們，並告知最方便接聽電話的時段，以確保彼此有接觸溝通的途徑。對於成長班的導師和主要職員，我也會個別約談，了解他們的需要和情況。當牧者幫助信徒投入參與教會的群體生活，學習體察其他人的需要，他們就能夠多用同理心去了解別人，推動事工就更加容易了。我們首先需要訂定從容不迫的相交策略，鼓勵大家從忙碌的生活中靜下來，珍惜相交的機會。我們自己也應該將事工簡化，樹立從容不迫的生活榜樣，身邊的人就會效法。

(二) 小組關顧

小組能夠幫助我們彼此發掘恩賜。對於中年男士而言，他們可能各有不同的特殊恩賜，但都有一個共通點，就是累積了不少人生經驗，有許多心得可以與人分享，甚至這是神特別賜予的，叫我們可以藉此服事別人。柯尼格曾將不同的恩賜分類，叫我們能夠清楚認識自己的恩賜。在那些不同的恩賜中，有些是我們容易忽略的，

² 布魯斯·拉森著，陳望德譯：《如何關顧牧養》（台北：中國主日學協會，1993），頁66。

例如在情緒的類別，他指出微笑也是一種恩賜，因為這可以令人感到友善和溫暖；幽默和老練也能夠幫助人欣然面對困境；而稱讚則有助他人成長，對不同年齡階段的人都重要。³ 柯尼格更指出有一些看來是負面的恩賜，如患病、傷殘和情緒低落等，倘若它們能促使別人透過我們去服事神的話，這就是一種恩賜了。當我們這樣看恩賜時，就不會找不著恩賜；反之，我們要注意的是有否把它們運用出來。有一位牧者曾探訪一位全身癱瘓的姊妹，她只能夠透過眨眼來表達心中的意思。於是他就鼓勵這位姊妹為人代禱，並將禱告事項放在她能看到的位。透過這項事奉，這位姊妹的心情開朗了。之後，有不少人前來探望她，而且許多都藉著她的代禱，而令生命得著改變。這樣軟弱的肢體，也能夠事奉神，何況我們呢？⁴ 柯尼格指出，我們必須弄清楚事奉的對象是神，我們是基於神的愛去事奉的；我們在事奉之餘也需要休息，在神的愛中尋求指引，明白自己的限制。休息的其中一個方法，是與弟兄姊妹分享，互相支持和勸勉。當我們有足夠的空間靜下來，就能夠在生活中取得平衡了。⁵

聚會的時候，我們可以在氣氛和布置擺設上加以調節，讓中年男士前來時就感受到從容不迫的狀態。如此當會眾聚集一起，便可成為一個互相照顧的組合了。⁶ 事實上，單靠牧者根本不能完全滿足各人的需要，假如會眾相聚時能夠互相勉勵和安慰，那群體便滿有支持的力量。我們可以多鼓勵會眾並製造機會，激勵大家在會前會後有彼此代禱的習慣，讓他們能夠坐下來交通代禱，這樣就能建立深入的相交生活了。

³ Koenig, *A Gospel for the Mature Years*, 79.

⁴ Koenig, *A Gospel for the Mature Years*, 82.

⁵ Koenig, *A Gospel for the Mature Years*, 131.

⁶ 穆恩立著，耶大衛譯：《顧此失彼？——事奉的優先次序》（香港：浸信會出版社，1986），頁118。

(三) 媒體支援

雖然中年男士在學校肄業時電腦尚未流行，但現在各行各業都普遍使用電腦，所以他們也未至於對電腦過於陌生。可能他們在學習上未必像年輕人那樣反應敏捷和吸收力強，但在分析能力方面是不錯的。只要多花一些時間，中年男士仍然可以善用電腦及其他電子媒體，令他的工作和生活得到幫助。

教會在關顧上也可以善用電子媒體，例如在成長班舉行活動時可以拍攝影帶和相片，然後在會前或會後播放出來，讓大家回味。另外，使用電子郵件傳遞代禱消息，也非常省時快捷。特別對於某些經常離港工作的中年男士，這實在是上佳的方法。他們可以在空閒時才收取和回覆電郵，完全不妨礙日常事務。九龍城浸信會便設有教會網頁，讓弟兄姊妹聆聽講章、閱讀教會消息，甚至與牧者藉電郵交通。此外，又設有網上聊天區，這對中年男士相當適合。青少年可能會在網上聊天區浪費許多時間閒聊，但中年人就較有節制，同時也較容易控制使用的時間。再者，中年男士有時確需要多些時間思想，才能對某些問題作出回應，網上溝通可為他們提供一種另類的選擇。當然，我們不應單單在網上溝通，每周參與教會聚會仍十分重要。面對面的相交是不能被電話、書信，以至電子媒體完全取代的。

(四) 小結

對中年男性的關顧支援應該費精不費多。他們不一定需要很密切的肢體相交，無論是個別接觸或小組關顧，都要適可而止；否則，他們會有壓迫感，這樣便失去關顧的意義了。然而，我們要讓中年男士有一份肢體同在的感覺，讓他們知道有一群弟兄願意與他共渡難關，無論在甚麼時間都願意給予支援。有需要時，他們可以透過電話、電子媒體，與弟兄、牧者保持緊密聯絡。不少時候，一個簡單的電郵，就可以成為很好的激勵了。然而，在家庭方面，中年男士仍有許多不完善的地方需要處理，以致家庭成員之間能建立深化的關係。接著，我們會按部就班地分析這個問題。

二、家庭角色的支援

(一) 在婚姻中成長

近世紀個人主義抬頭，社會道德觀念低落，婚姻的地位和影響力也大不如前，這種情況確令人擔憂。聖經明言神為人類設立婚姻制度，叫人離開父母，與妻子連合，二人成為一體，建立新的家庭（創二24；弗五31）；並且生養眾多，遍滿地面，延續聖潔的族類（創一28）。藉著婚姻，我們可學習互愛互諒，倚靠神的帥領，讓我們得到陶造，經歷深厚的愛（弗五28～29）。巴頓（Stephen Barton）也鼓勵我們回復聖經的價值觀，以愛建立婚姻，雖然可能滿有掙扎和冒險，但也可以從中發掘到真自由。⁷

甲、婚姻的期望與現實的矛盾

當然，中年男士會深深感受到婚姻的期望與現實的矛盾。婚姻不只是一種「兩人關係」，蜜月期過後，便會有許多「競爭者」出現，要求我們關懷和注意，使我們身陷一堆糾纏不清的義務和負擔之中。「凝視配偶，我們看到的不只是單獨的個體，而是和父母、子女、親友有著錯綜複雜關係的某個人。」⁸在這種矛盾衝突的過程中，中年男士會感到困惑與不解，因而造成嚴重的心理挫折和失調。

期望與現實的矛盾，經常使中年男士的心靈痛苦不已。因為男士在擇偶過程中，總不自覺地設想了一個理想的妻子，是完美無缺的。他們會期待妻子健康美麗、聰明可愛、溫柔體貼和善解人意。然而，隨著家庭生活的開展，配偶或有許多不盡如人意的地方。於是，心裡的期望幻滅了，心中崇拜的偶像失落了，這實在是痛苦的事情。步入中年，當婦女經過停經期而重新獲得平衡時，這碰巧是

⁷ Stephen C. Barton, *Life Together: Family, Sexuality and Community in the New Testament and Today* (Edinburgh: T & T Clark, 2001), 248.

⁸ 納皮爾著，李瑞玲等譯：《脆弱的關係》（台北：張老師，1999），頁22。

五十多歲的男士發生不平衡的時候。許多婚姻問題，例如分居、離婚、某一方被遺棄等，都因男女雙方進入不平衡時期的步調不一致而引起。這種不平衡的情況，往往會帶來婚姻危機。很多中年男士，都想在老年尚未來到之前，證明自己尚有正常的性能力，於是便很容易對妻子不忠。因此，在夫婦的更年期中，彼此能否保持平衡和協調，會直接影響日後的婚姻生活。

乙、矛盾帶來的衝突和意義

婚姻衝突是中年夫婦無法避免的。發生衝突時，我們應該努力把牠變成有意義的衝突，將問題說清楚，例如清理櫥櫃，就要澄清哪些物件需要丟掉，哪些得留下來。倘若我們能針對事，不針對人；不攻擊配偶和其親人，明白吵架的目的是解決問題，而不是要得到勝利；不要用離婚、出走、拒絕行房、經濟封鎖、自殺等來威脅對方，衝突就容易得到解決。而且，我們在發生衝突時，更可以學習控制情緒、聲量，集中針對引致衝突的主題，找尋解決途徑，並且有勇氣認錯，先讓對方發洩，列出正反理由，懂得輪流發言，學習聆聽和明白對方說話的含意、信息和暗示，有勇氣地表達愛，⁹這樣對建立穩固的婚姻關係都有裨益。

克萊布指出，現今不少中年夫婦因不願意分享深入的感受，遇上配偶不明白而傷害自己時，就容易產生憤恨；解決不來時便逃避問題，例如讓自己忙個不停，使夫妻關係愈來愈差，大家身上都披上一層保護罩，互不溝通。¹⁰事實上，要有良好的溝通，其中一個方向就是學習如何處理憤怒。¹¹當我們信賴神的愛，以神所賜的愛去關心配偶時，無論配偶的反應如何，我們仍會視配偶是有價值和可接納的，並以保障和關注配偶為己任，這樣婚姻就滿有盼望了。¹²

⁹ 莊文生：《婚姻小百科》（台北：宇宙光，1995），頁205～207。

¹⁰ Crabb, *The Marriage Builder*, 33.

¹¹ Crabb, *The Marriage Builder*, 4.

¹² Crabb, *The Marriage Builder*, 45.

克萊布鼓勵我們學習把對配偶的期望，化為自己的目標，例如不求配偶明白自己，卻以自己表達得清楚為目標；不求配偶愛自己，卻列出未來一周自己可以施行愛的事情。¹³ 當我們善用衝突，就可以在婚姻中得到成長，這方面下文會繼續探討。

丙、用愛去勝過怨恨和危機

婚姻源自神的美意和安排，目的是要我們的生命得著進深的成長。故此，我們絕不輕視這神聖的婚姻，更願意制訂目標去促進婚姻關係，明白彼此的差異，願意投放更多時間增進與家人的感情，遇上衝突和危機時要沈著應戰，期盼從中得到學習和成長，讓婚姻更加圓滿，家庭生活日趨愉快。

聖經肯定愛的倫理，就是不論對方的優缺點或功過，都要肯定對方的價值，這是一般人不常做到的。愛的倫理的精神值得我們發掘。愛與喜悅有很大分別，我們不會喜歡仇敵、壞人和不義的人；但聖經要我們愛仇敵、壞人和不義的人。我們喜歡對方是按著他的優點或功過，這是很自然的事，但愛不是這樣。愛是看得出不同的人有不同的優缺點，不論他的優點多少、缺點多少，我們對他都有一樣的肯定，愛仇敵的愛正是如此。每個人都是神所愛的，也是神救贖的對象，因此我們必須衝破一些表面的肯定。透過愛敵人，我們可以理解到基督教的愛的意義：不單是作甚麼善舉而已，而是更進一步去肯定每個人；不論他的表現如何，都肯定他有固定不變的價值。神在十字架上為罪人受死，正是愛仇敵的具體表現。¹⁴

在婚姻中要建立良好的關係，祕訣在於夫妻雙方都贏。¹⁵ 我們對配偶批評的反應，百分之十源自批評的內容，百分之九十則和過去的怨恨有關。¹⁶ 只要願意面對和治療過往的傷痛，就能予以根

¹³ Crabb, *The Marriage Builder*, 76.

¹⁴ 羅永祥：《公理與理話倫理》（香港：更新資源，2002），頁67～69。

¹⁵ 葛瑞：《男女大不同》，頁50。

¹⁶ 葛瑞：《男女大不同》，頁345。

治。積極來說，中年男士更要放下自我，不以大男人自居，願意多從配偶身上學習。卜雅倫 (Alan Booth) 分析男女角色的問題時，發現父權社會留下來的種種問題，都會殘害婚姻。其實，從配偶身上學習，並不表示丈夫就此失去對家庭的領導權；相反，這樣更能促使夫妻捨短取長，將兩性的角色發揮得淋漓盡致，同心建造美滿的家庭。¹⁷ 狄安娜 (Anna Dienhart) 指出過往以功能來劃分男女角色已經過時，¹⁸ 她倡議一個「共舞模式」(dance metaphor)，夫婦在這模式中可翩翩起舞，充滿韻律地編織美妙的家庭舞曲，讓家庭以愛相繫，夫唱婦隨地歌頌神。¹⁹ 事實上，當我們真正深愛對方，對方就會更清楚了解我們，我們也會表現得更真實，彼此的距離就會縮短。既然上帝創造的男性、女性都源於一體，結為夫婦不過是將分開的個體再聚合一起，不再是你，不再是我，而是我們。所以一個家庭的幸福、困難、問題全為夫婦共有，不單是丈夫或妻子的，甚至連子女也包括在一起，因為家是一個整體。如果我們有此種觀念，就會視整個家庭的幸福為個人的幸福，也會視家庭中每個人的成長發展為個人的成長發展，如此我們便能在婚姻中邁向更成熟、幸福的境界。²⁰

丁、訂定具體的婚姻目標

高連岱試將婚姻的目標定為：二人對基督和彼此間的完全委身，絕無反悔。基督徒的婚姻能將二人完全「溶解」，將生命主權全歸給神，讓神的心意在夫婦身上成就。²¹ 這是很典型的婚姻目標，夫婦可以藉禱告、分享去加以確立，並且具體列出行動，按部就班

¹⁷ Alan Booth, *Men in Families* (London: Lawrence Erlbaum Associates, 1998), 329.

¹⁸ Anna Dienhart, *Reshaping Fatherhood* (London: Sage, 1998), 23.

¹⁹ Dienhart, *Reshaping Fatherhood*, 128.

²⁰ 劉家煌：《蛻變》（台北：宇宙光，1979），頁237—238。

²¹ G. Collins, *Make More of Your Marriage* (Texas: Word, 1976), 148-49.

地完成。沃勒斯坦 (J. Wallerstein) 具體列出了美滿婚姻的九大任務，很值得我們參考和實行：

- (1) 在感情上脫離童年時代的家庭，並全心投入婚姻。同時，雙方要與原生家庭另外建立聯繫管道；
- (2) 建立夫妻一體的關係，同時劃分出彼此之間的領域。這項任務在結婚期、中年和退休後格外重要；
- (3) 勇於接納為人父母的角色，接受孩子突然降臨的衝擊；同時，夫妻努力維護個人的隱私；
- (4) 面對、克服人生的危機，在逆境中保持緊密的關係；
- (5) 針對差異、怒火和衝突，提供安全的避風港；
- (6) 發展美好的性關係，不要讓工作或家庭責任破壞了魚水之歡；
- (7) 以幽默與歡笑面對一切，共享歡樂；擁有共同的興趣和朋友，才能使生活免於沉悶；
- (8) 彼此安慰、互補，讓對方有所依託，不斷給予鼓勵和支持；
- (9) 維持墜入愛河的浪漫、理想形象，同時冷靜地面對隨著時間發生的種種變化。²²

我們可以參考這個建議，訂立家庭的目標，讓每個家庭都有具體的計劃，向目標邁進。這樣，我們就可以讓家庭成為滿有意義的地方，將理想實踐出來。

戊、實踐訂定的婚姻目標

訂立目標後，如何能夠實踐出來呢？哈理 (Willard F. Harley) 列出一些很好的進路，值得我們注意和學習，以促進家庭的關係：²³

²² 沃勒斯坦著，張慧倩譯：《婚姻，可以很圓滿》（台北：天下文化，1997），頁22。

²³ Willard F. Harley, *His Needs, Her Needs: Building on Affair-Proof Marriage* (Michigan: Baker, 1998), 187-92.

1. 愛的表達 (Affection)

這能夠促進安全感，使人感覺受到保護、得安慰和受認同。我們可以透過情信、電話、散步、拖手、交談和致送禮物來達成。

2. 性的滿足 (Sexual Fulfillment)

配偶是有生之年的唯一性伴侶，這承諾帶來信任和委身。我們的責任是滿足配偶的需要，表達我們全然的愛。

3. 言語溝通 (Conversation)

戀愛時情侶可以喋喋不休地說個不停，婚後是否能持續呢？女性在這方面的需要較高，而我們要保證配偶得著滿足，因此要盡力投入溝通。

4. 康樂友伴 (Recreational Companionship)

康樂活動能帶來歡愉、鬆弛和休息，能夠與配偶結伴同樂是助長婚姻的良方。我們需要學習互相適應，參與配偶喜愛的活動並從中培養興趣，這是表達愛的良方。

5. 誠懇開放 (Honesty and Openness)

當我們能將自己的想法、感受、習慣、喜好和日常事情，誠懇開放地與配偶分享時，就能增加安全感，促進彼此的關係。

6. 外表吸引 (Attractive Apouse)

雖然外表並非永恆，但人普遍都容易被外表吸引，因此修飾外表在婚前婚後都同樣重要。注重儀容是一種愛的表達，需要我們用心投資。這項因素非常主觀，很需要夫婦二人溝通交流，互相體恤。

7. 財政支持 (Financial Support)

配偶間的財政支持是很微妙的問題，在不同的時間及人生階段都有所不同。配偶間對理財會有不同的期望，需要一起計劃和互相討論，務求達至共識。

8. 家務支持 (Domestic Support)

能夠將家務處理得井井有條，帶來平靜安穩的環境，會增加舒適愉快的感覺。大家在婚前可能全不察覺這需要，或許會因此造成挫折。事實上，孩子出生後的家務會倍增，這需要我們有更多的預備。

9. 家庭委身 (Family Commitment)

我們需要關注配偶的成長和發展，而不能只顧自己。在孩子出生後，對家庭的委身更來得重要。除應付衣食住行外，夫妻更重要的責任是教導孩子，讓他們得著健康的發展，建立優良的價值觀。

10. 欽佩讚賞 (Admiration)

大部分人都喜愛配偶對自己給予肯定和讚賞。我們需要經常和清楚地向配偶傳達我們的敬意。這是不費分文，也很容易做到的。但我們不少時候卻以責備和挑剔代替讚賞，這實在是不智的做法。

以上十種向度是我們應該持守的方向。假若我們依著遵行，便能夠在家庭中把愛實踐出來，享受家庭生活的樂趣。中年男士在忙碌的都市生活中，要實踐共處確須花上心思，家庭成員的作息時間不同，興趣也有差異，實在不容易協調。我相信從子女年幼時開始建立堅固的基礎十分重要。因為新婚初期雖然有許多地方要適應，但畢竟兩口子的家庭較為簡單，也容易互相搭配，促進共處。然而，子女出生後，要兼顧的事情便多了。中年男士要承擔更大的經濟責任，女性要花更多時間照顧家人的起居，可以共聚的時間就相對減少。我們實在要爭取才可以享受共處的時光，作為父親要在晚上與子女說床邊故事，可能就要放棄一些無謂的應酬。當然，有些工作對我們的要求甚高，甚至剝奪了我們與家人相處的時間。即使是傳道人，也許每周都有三至四個晚上不在家裡，要外出事奉。這其實是有實際需要的，但我們可以開闢與子女共聚的時段，例如在大清早突破慣例，在子女未走到我們的床前時，就爭取機會先往他們的床鋪裡鑽，抱著他們聊聊天，用鬍鬚刺他們，用床上的布偶做即興劇，這都會促進親子的關係。當我們每天花上半小時去建立感情，關係就自然緊密了。而且，經過一輪熱身後，大家都清醒了，

梳洗、更衣和吃早餐就更有效率，不用催迫，整個家庭的氣氛就更融洽。再者，我們還可以爭取與他們步行上學，沿路輕輕鬆鬆地閒談，這更可以增加生活情趣呢！

己、促進婚姻關係的活動

中年男士忙於工作，對如何促進婚姻關係可能已顯得生疏。倘若有一些活動，能夠幫助他們鞏固婚姻就好得無比了！莊文生牧師便建議了一些活動，幫助我們增進婚姻關係，值得參考：

1. 彼此欣賞：

誠實的面對婚姻現況，寫下並告訴對方：

- a. 婚姻中令我滿意和幸福的三件事。
- b. 婚姻中可以改進的三件事。
- c. 婚姻中我可以改變的三件事。

2. 背對背談：

- a. 背對背坐著，同持鐵線，一人指示一人聽，同作一東西，繼之由另一人指示而作，看二人作品結果相似或相距多少？
- b. 背對背坐著，由一人說十分鐘內心之肺腑之言，不可打斷，繼之換另一人說，一人聽。

3. 愛的溝通：

夫婦面對面坐著，自然握手，告訴對方真正欣賞他的地方，然後讓他出其不意的收到一封情書。

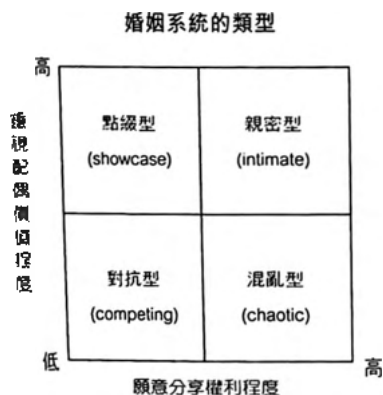
4. 齊數優點：

夫婦各自寫出十個他所認為對方的優點，然後將它們唸出來，看看對方有什麼樣的反應。

5. 溝通檢討：

- a. 我愛對方嗎？試簡單指出上個月的二個實例。
- b. 他愛我嗎？試舉出上個月他愛你的二個實例。
- c. 舉出上個月對方曾有意或無意令你很生氣的二件事。
- d. 同樣舉出二件我令對方很生氣的事。
- e. 你曾慎重要求過對方，但還沒有改進的事有哪些？
- f. 你想他尚未改進的原因是什麼？
- g. 對方曾要求過我，而我尚未改進的事有哪些？
- h. 我尚未改進的理由是什麼？²⁴

此外，莊當勞 (Donald Joy) 又嘗試把婚姻的關係分類，按大家對婚姻的重視程度和承擔責任的程度作出界定，幫助我們了解婚姻的現況。²⁵



²⁴ 莊文生：《婚姻小百科》，頁 130、136～137。

²⁵ Donald M. Joy, *Risk-Proofing Your Family* (California: William Carey Library, 1995), 137-39.

庚、教會如何幫助促進婚姻關係

教會群體對婚姻的維繫很有幫助，特別是一些良好的婚姻見證，就能夠幫助其他人成長。李耀全在〈後現代的教牧關顧〉一文中強調這個方向：「在今日的教會我們首先要有好的夫婦關係作為弟兄姊妹的榜樣，接著我們要為他們設立全面的婚前教育與輔導……，在婚後我們還要給他們支持，協助他們渡過婚姻每一個階段的難關。」²⁶ 李耀全指出近年基督徒輔導員重新重視群體與輔導的關係。例如威爾遜 (Rod Wilson) 在他的著作《群體輔導》(Counselling & Community) 中指出，醫治的環境應以群體為本 (communal)，而不以個人為本 (individual)，而且提出教會的牧者與教牧輔導員應了解他們身為會眾的「同路人」(co-pilgrims) 的重要。²⁷ 巴士域也有類似的提議，他指出教會裡有不同類型的家庭，這是很好的資源，又是合適的地方去建立親密的關係，是很好的輔導群體。²⁸ 九龍城浸信會也設有輔導組，讓牧者與輔導員跟信徒有機會深入交談溝通，甚至牧者可同時擔任輔導員的角色，適切地進行輔導和牧養。

另外，李耀全引用輔導家克萊布的觀點，提出聯繫關係的重要：「教會群體要將焦點放在施予恩典和智慧，特別是強調建立朋友、牧者和屬靈導師的重要。一個醫治的群體是將聯繫成為它宗旨與熱誠的焦點——與神聯繫（敬拜）、與別人聯繫（愛心的服侍）、與自己的聯繫（個人的健全）。一個健康的群體應建基於友誼關係 (friendship) 上，就是建基在一些願憑福音的豐盛，委身於關懷別人的藝術的人上。它亦是建基於牧養工作上，就是建基在一些願意委身於牧顧的藝術，即賜予別人盼望的人上。牧者也就是一些資深的長者，在別人面對任何困擾時，給予他們克服困難的盼望。」²⁹ 建

²⁶ 李耀全：〈後現代的教牧關顧〉，講義（香港：建造神學院，1999），頁5。

²⁷ 李耀全：〈屬靈引導職事的重尋〉，《教牧期刊》第7期（1999年5月），頁17。

²⁸ Balwick, *The Family*, 360.

²⁹ 李耀全：〈屬靈引導職事的重尋〉，頁18。

立一個良好的基督徒群體非常重要，它能夠促進和鞏固婚姻生活，又可以在婚姻面對危機時伸出援手，這實在是我們值得努力實踐的方向。九龍城浸信會有專為夫婦而設的成長班，這成長班也成為中年夫婦的支持群體，發揮彼此關顧的功用，讓這種以愛為旗的模式得著發展。

那麼如何以教會群體去促進婚姻關係呢？我們得首先說明，沒有婚姻能夠免除困難，只不過假如夫婦懂得如何面對，就能夠將困難化為動力，以促進婚姻成長。我建議以巴士域提出的四個向度來建立健康的婚姻：

1. 婚盟：付出愛、接受愛 (Covenant: To Love and Be Loved)

婚姻之愛是雙向，又無條件地互相付出的，夫妻能夠接納大家的不同之處，欣賞彼此的獨特性。³⁰

2. 恩典：肯饒恕、饒恕人 (Grace: To Forgive and Be Forgiven)

學習主耶穌道成肉身的榜樣，願意無條件地寬恕別人。³¹

3. 造就：(Empowering: To Build and Be Built)

願意造就別人，使人得以剛強，滿有力量。³²

4. 親密：去了解與被了解 (Intimacy: To Know and Be Known)

嘗試去營造安全的氣氛去表達大家的感受、想法、要求和期望，願意彼此聆聽和互相了解。³³

當教會群體互相激勵，使婚姻朝著以愛、饒恕、造就和親密的方向來發展時，就能夠健康成長了。

³⁰ Balswick, *The Family*, 22.

³¹ Balswick, *The Family*, 26.

³² Balswick, *The Family*, 28.

³³ Balswick, *The Family*, 31.

(二) 家庭領袖

在基督教而言，作領袖不是處於優越的地位，反而是甘願降卑，正如襯衣的領袖最容易骯髒，作領袖也要不畏艱辛，以服事他人為己任。在家庭中，作領袖要背上責任，要有所作為，帶領妻兒朝著目標進發；而且要協助和服事他們，叫大家一起成長。這種帶頭作用，很容易為人所接受和認同。因此，帶領者若能主動地給別人空間，讓人自由地作出改變，這才是最具有創意的領袖；相比於權威主義者好支配別人，抑制別人，這做法無疑更勝一籌。

甲、現代家庭領袖面對的難處

如何能夠帶領家庭邁向成功之路呢？現今的時代實在是不利於家庭的。雷尼便指出了多項影響家庭的因素，包括：職業轉換迅速，工作關係較薄弱，令人需要付上更多心力去應付，也容易令人感到衰敗；流動人口不斷上升，家庭經常需要搬遷，影響對家庭的歸屬感；社會日趨複雜，家庭不再是主導系統，而變成眾多系統的一環；子女的數目減少，地位由「生產者」轉為「寵兒」，產生不少驕生慣養的問題；康樂活動多在家庭以外進行，在家裡大家都盯著電視和電腦，家人交談的機會甚少；屬靈生活亦漸漸脫離家庭，以教會聚會為主，家裡失卻了聖經的教導；³⁴而更令人擔憂的是我們沒有準備面對社會的變遷，容易遭受社會洪流吞噬。³⁵黎曦庭(Tim Lahaye)更加具體地指出十五個對家庭不利的敵人：世俗人文主義、以經濟掛帥的政府、填鴨式教育制度、電視、傳媒、婦解主義、物質主義、都市化、隨便離婚、婦女投身工作、色情事業、毒品、搖擺音樂、同性戀，以及對家庭生活原則的無知。³⁶中年男士面對如此多的衝擊，必須重新定位，肯定家庭的價值，才能作出領導。

³⁴ Rainery, *Staying Close*, 40-41.

³⁵ Rainery, *Staying Close*, 36.

³⁶ 潘國華：《恩愛夫婦話家常——如何在家庭中實踐聖經真理》（渥太華：宣道出版社，1998），頁24。

中年男士身為家庭領袖，需要面對的最實際問題，莫過於經濟負擔。由於中年人上有高齡父母，下有年幼子女，經濟負擔實在很大。夫婦間有時會為入不敷出而爭吵，會為對方的私己錢而起衝突，又會為花費在對方父母或親戚朋友身上而爭執。這些看來是瑣碎小事，雖不致構成離婚，但也會導致家庭不和諧，感情出現裂痕，家庭關係日益淡化。倘若有某些不如意的事情發生，就容易導致關係破裂。中年男士作為家庭的領袖，是否只要能賺取大量金錢，應付經濟上的需要，就能夠解決所有問題呢？我們知道人對物質的渴求永無止境的，故此我們應學習善用財富，有智慧地分配和運用金錢，顯出領袖的風範。許多時候，一些不用花費太多金錢的活動，例如打球、遠足、野餐等，都是有益身心的，並且能夠使家庭充滿喜樂。故此，只要我們善於理財，就能夠成為金錢的主人，而不是金錢的奴隸。

乙、在俗世立志作子女的模範

中年男士必須有遠大的眼光，在金錢以外建立良好的風範，才可贈予子女一筆可觀的遺產：

- (1) 物質的遺產：不是數量的多寡，而是將它們用得其所。
- (2) 教導的遺產：我們的教誨對子女起了甚麼作用，有多少深印在心版上。
- (3) 挑戰的遺產：我們的鼓勵可以幫助子女達到某一顛峰。
- (4) 遠見的遺產：我們的高瞻遠足的洞見，可以成為子女的良好資產。
- (5) 模範的遺產：我們的那些生活方式值得留傳下來，供人借鏡？
- (6) 回憶的遺產：我們的那些經驗值得留傳下來，成為美好的回憶？
- (7) 靈魂的遺產：我們所樹立的傳福音果子，是神所悅納的遺產。³⁷

³⁷ 麥可登著，柯英玲譯：《男人，你是誰？——解讀男人隱密的心靈世界》，頁431-444。

父親有其獨特的角色，神也特別選擇以父的形象，來類比祂與人的關係。做父親是天賦的聖職，因為兒女很多時都透過與父親的關係，來了解和建立心中神的形象和自我形象。事實上，父親所表達的愛，能打造兒女健康的自我形象。父親所表達的欣賞，培養了兒女的自信心。父親所表達的接納，塑成了兒女的安全感。父親所表達的祝福，孕育了兒女對人生的積極態度。父親給予兒女的祝福，包括形象楷模、安全感、關愛、一起遊戲和教導等，都能夠幫助兒女學習情緒管理、語言表達、推理思考、解決問題，汲取知識，以及建立人際關係，所涉及的層面非常廣闊。

父親的風範無疑對子女帶來深遠的影響。葛富林 (Franklin Graham) 憶述他父親葛培理牧師每天都以禱告帶領家庭開始新的一天，在飯桌前一起誦讀經文，讓他能認識神的愛和懂得如何倚靠神。再者，葛培理在生活中以愛相待，也令葛富林難以忘懷。他記得當他被學校革除學籍時，葛培理並沒有大發雷霆，只是親切地關心他，幫助他克服青少年成長的問題，重拾信心踏上前路。³⁸ 喬治·布殊也從父親身上學習到不怕失敗的精神，在落選的時候重新檢討，使失敗成為成功之母。這種不屈不撓的精神，在布殊父子之間盡顯無遺。³⁹ 另外，馬丁路德金指出，他父親留下來的最大財富，就是重新界定了成功的意義——不是賺取多少名利和權位，而是無懼逆境，勇於克服，這樣的人生才充滿意義。⁴⁰ 以上三位著名人物都一致肯定，做好父親的角色是一生中最重要工作。蔡元雲也指出，當他主持青少年問題的講座時，有兩句話經常不離口：母親學習放手，父親學習接手！⁴¹ 可惜，這論點不為世人重視，以致家庭的關係十分疏離。

³⁸ Decker, P. Jonathan, *Great Dads* (Massachusetts: Adams Media Corporation, 2000), 220.

³⁹ Jonathan, *Great Dads*, 18.

⁴⁰ Jonathan, *Great Dads*, 41.

⁴¹ 蔡元雲、區祥江：《男人的面具》，頁 51。

現今的兒女由於沒有父親作為效法對象，故此多以坊間的「英雄」作為模範。據香港大學一項調查發現，在千多名受訪的子女中，認為自己不孝順和沒有供養父母的，均接近兩成；另外近七成受訪子女不會在嫁娶及選擇工作上徵詢父母的意見。居民協會在2000年4月底至5月10日期間，也做了「香港家庭的父親溝通及社交網絡」的調查，成功訪問了206個父親。結果發現，超過四成的受訪父親，每天平均與子女傾談的時間只有15分鐘或以下，這情況常見於40歲以上的爸爸；另外有15.9%、年齡在51歲或以上的受訪父親更聲稱沒有與子女傾談。負責的組織指出，調查結果顯示父親與子女的溝通不多，特別是51歲或以上的一群，相信是由於他們的子女平均年齡較大，外出唸書或工作的時間亦較長，故此溝通的時間相對減少。受訪父親中，約三成半形容自己與子女的關係「一般」，「惡劣」的佔6%。⁴²這顯示出父親與子女的關係疏離，我們實在需要注意及加以鞏固。

丙、立志增加在家的時間

中年男士必須肯定家庭的重要，並且預留充足的時間與家人相處。肯特 (Howard Hendricks) 曾比較十九世紀初和現今家庭的模式，發覺現代的家庭面對不少危機，例如：人口不斷遷移，導致家庭成員相處的時間減少；家庭的職責愈來愈不清晰，導致影響力降低，而僅被視為社會上多元影響的一環；父母不再視兒女為資產，反之看為債務；家庭不再是啟發創意的地方，大家都向外尋找群體活動；女性出外工作不僅為餬口，而是為改善生活素質、增加滿足感和安全感；宗教和教育不再以家庭為中心，只被視為神職人員和老師的職務；婚姻不再是一生一世的，離婚可以是解決家庭問題的出路。⁴³對於這些觀念，我們不能認同，因為這會破壞婚姻。我們必須增加與家人共處的時間，勇於付上代價，努力在家庭成員的差異中尋求突破，使之成為互補的動力。

⁴²《明報》，2000年6月14日，頁A2。

⁴³ Raincry, *Staying Close*, 40.

哈理提議我們每周安排十五個小時的互相造就時間 (quality family time)，大家藉此互相分享和激勵，包括一起進餐、散步、玩益智遊戲、說床邊故事、釐定財政預算和制定家庭目標等。⁴⁴這實在是很不錯的建議。

丁、立志建立喜樂的家庭生活

中年男士身為家庭領袖，應該鼓勵家庭成員積極和喜樂地投入家庭生活。例如我們可以詳列一些能夠促進家庭關係的具體行為，每天挑選一些來實踐；並且不管其他成員是否依著做，自己都付諸實行，無條件地付出。另外，又可以將大家喜歡參與的活動寫下來，每周挑一張來完成。事前我們無需讓其他家庭成員知道所選的是甚麼活動，待一周過後大家再一起猜。我們又可以與家人一起回味美好的往事、分享夢想或一起編織故事，更可以分享一些「蝦碌」笑料和對未來的憧憬等等。這些都可以令我們開懷大笑，將家庭的感情拉近。⁴⁵我們不要忽視一起欣賞有趣的電視或電影、閱讀令人開懷的書籍、分享幽默的漫畫或笑話，因為這些可以讓大家的心靈更貼近、更舒暢。夫妻可以利用言語、文字和行動來增進彼此的溝通，更可以藉一些小動作和肌膚的接觸來傳達情意——含情脈脈的眼神、憐惜的愛撫、眷戀的輕擁、真誠的讚美、體貼的嘘寒問暖等，都有禮輕情重之效。⁴⁶我們實在需要營造安全的氣氛，讓家庭成員能夠坦誠分享，使家庭成為樂土。⁴⁷此外，我們可以藉著變換家庭的布置，如更換窗簾布或變動家具的擺設，在特別節日製作照片牆等，以增加夫妻間相處的新鮮感；又可以刻意安排休閒活動，如郊遊、參加音樂會和散步等，讓家人一起參與，這些都能為大家留下甜美的回憶。⁴⁸

⁴⁴ Harley, *His Needs, Her Needs*, 147.

⁴⁵ 華沁穎著，嚴彩瑛譯：《當代婚姻協議手冊》，頁256～259。

⁴⁶ 蘇文隆：《精彩的基督教家庭》（台北：台福傳播中心，1993），頁285。

⁴⁷ Rainery, *Staying Close*, 200.

⁴⁸ 莊文生：《婚姻小百科》，頁200。

(三) 面對衝突

婚姻的道路上會有不少衝突和試探，要妥善處理並不是容易的事。除了消極的逃避試探外，我們還可以積極地多做鞏固婚姻的工作。當現今不少人對婚姻失去信心時，我們首先要重拾神賜給人類婚姻的信念，就是人要透過婚姻體驗進深的愛，學習深層的相交，付出和犧牲，一起信靠神去經歷人生的不同階段，享受與神同在的福氣。婚姻建立起人與人之間最密切的關係，這比起父母與子女的關係更深，其親密程度也僅次於人與神的關係，實在是值得我們付代價去經歷的。

甲、停下來認罪

當衝突發生時，我們應鼓勵中年男士停下來，客觀分析衝突的成因。蘇文隆列出了下列各項讓我們參考：

- (1) 身體疲倦或睡眠不足，影響了情緒；
- (2) 彼此的溝通出了問題；
- (3) 忽視自己及對方的角色，自我意識太強，彼此的期望不一致；
- (4) 用錢的方法不一致；
- (5) 孩子管教的方式；
- (6) 姻親關係所帶來的困擾；
- (7) 忽略了靈修親近神的生活，靈命退步。⁴⁹

他鼓勵中年男士不管自認有錯與否，都要先向神認罪，改變自己的態度，才能期待神改變對方。即使確實是對方犯錯，也要求神賜足夠的愛心，仍舊愛他/她，並多想對方的優點，過去的好表現，同時也要注意自己的缺點，下決心改進。切記要多說對不起，不要翻舊帳、互揭瘡疤、掩飾感受，或採取冷漠的態度。當大家反

⁴⁹ 蘇文隆：《精彩的基督教化家庭》，頁111。

躬自省，以愛包容對方時，就能彼此饒恕，紓解衝突。⁵⁰事實上，饒恕的真義是放下懲罰他人的權利，不再追究。⁵¹饒恕可表現一個人的胸襟與愛心，真誠的寬恕可以消除憤恨，而被赦免的一方則可以消除內疚，兩者均能摒除內心障礙而得到成長。饒恕不僅是一種感覺，也是一個清楚的行動。饒恕別人無需甚麼條件，無需等待對方改變才去做，更不求自己得到甚麼好處。⁵²克萊布指出，饒恕的祕訣是處理自己的期望，而不是滿足自己的需要；並且要將所存的苦毒逐漸由失望取代，而不要讓苦毒繼續藏在心裡。要知道自己也是罪人，需要神的饒恕和祂的愛所帶來的安穩，才能夠饒恕別人。⁵³

乙、直接地對話

而對衝突時，我們要直接向對方說明，不要假定對方曉得我！想法和感受。不論何事，最好是假設對方一無所知，並且是第一次碰到這種問題。彼此發問和說話時要誠實，並且能在無壓力的情況下回答，不會感到是在接受調查。我們應該強調希望改進的地方，避免論及過失或缺點，因為接受新行為總比終止舊行為容易些，而且不願意受指摘更是人的特性之一。當我們感到對方不愛自己時，仍應該對他／她表現愛心。假如我能首先愛對方，對方可能更愛你。⁵⁴

此外，我們應該把衝突扭轉過來，注入創意。我們可把握衝突的機會來了解對方。雖然人與人相處，必然會發生衝突，但也不是必須的。我們應該加強彼此的溝通，要求自己多說正面的話，並起碼要比說負面說話多五倍。配偶之間要經常保持溝通，懂得在語氣上傳情達意，並願意將一些未成熟的意念與配偶分享，讓對方能知道自己在想甚麼。由於很多時候衝突都會衍生憤怒，所以懂得溝通的夫婦必須學會如何處理憤恨。克萊布提出了處理憤怒的五部曲：

⁵⁰ 蘇文隆：《精彩的基督化家庭》，頁110。

⁵¹ Rainey, *Staying Close*, 235.

⁵² 莊文生：《婚姻小百科》，頁166。

⁵³ Crabb, *The Marriage Builder*, 144-45.

⁵⁴ 莊文生：《婚姻小百科》，頁161。

- (1) 慢慢的動怒：聖經反覆提醒我們要小心處理怒氣，如果我們反應過快和過激，就很容易犯罪；
- (2) 承認有怒氣：雖然我們有時不能控制發怒的情緒，但我們無須否認自己正在發怒；
- (3) 目標的再思：怒氣使我們忽略既定的目標，所以我們必須再次校正方向，不要讓怒氣使我們走歪；
- (4) 行出目標來：思想要用甚麼行動來達成目標，我的怒氣是否構成妨礙，並要找出需要修正的地方；
- (5) 適當地發怒：倘若達成目標要表達一些負面情緒，可以小心去做，但須肯定這有助邁向目標，而不會破壞關係。⁵⁵

丙、對話的技巧

中年男士在交談時需要有更多技巧。克萊布便列出了一些有助溝通的語句，以幫助中年男士回應配偶的感受：

1. 解釋原因：

「我說這話的原因是……」

「我的意思是……」

2. 致歉：

「我實在對不起……」

「我不應說這些話……」

3. 理解：

「我承認我所做的是錯，但你……」

「你可能是對的，但我不能明白為何你……」

⁵⁵ Crabb, *The Marriage Builder*, 78-79.

4. 忠告：

「我相信你可以……」

「我認為假使你……」

5. 修正：

「我想你的意思是……」

「我想你不會這樣想……」

6. 反映：

「看來你感覺到……」

「當……，我想你感到……」

7. 澄清：

「你是否說……」

「我想你是否感到……」

8. 搜尋：

「我不肯定你的意思是……」

「你以往有否這樣的感覺？我不大明白你為何感到這些……」

9. 延伸

「你感到（不安）……又是否同樣感到……」

「我知道你感到（不安）……假若我是你，我會感到……你是否也會有這感受呢？」⁵⁶

⁵⁶ Crabb, *The Marriage Builder*, 86.

而對衝突時，我們的具體目標是要在眾多問題中，找出首要處理的地方；然後選擇在合適的時間、地點來交談，並以正面的語氣開始。對話時，要緊貼問題不走岔，不翻舊帳，不攻擊對方的弱點，反而處處為對方著想；同時不濫用怒氣和自憐，又不隱藏或轉移怒氣。此外，我們也無需太著意要求對方解釋不是之處，反而要著力尋求解決的方法。⁵⁷

(四) 小結

中年男士須明白婚姻的期望與現實並不相同。一段幸福的婚姻，必須處處用愛來維繫。中年男士有能力去愛妻子，但並非支配妻子；他會以豐富的經歷去接納另一半，但並非作一個侵略者。中年男士要懂得肯定和欣賞配偶的價值，而非以己意去衡量配偶；要自由地給予愛，而且在自由中接受愛的回報。婚姻中愛的關係是相互的，中年男士要與配偶訂立合宜的目標，設定正確的實踐方案，附以一些活動以增強彼此的感情，並且以教會群體的見證作輔助，這樣就必定能夠促進婚姻關係，建立美滿的婚姻生活。

當一般人不若上一代那樣重視家庭時，我們更需要鼓勵中年男士肩擔家庭領袖的職責，立志在教導子女方面樹立良好的風範，把更多時間放在家庭，以建立愉快的家庭生活。事實上，人生最大的快樂與最深的滿足，最強烈的進取心與內心最深處的寧靜感，莫不來自充滿愛的家庭。當更多中年男士願意擔當家庭領袖，帶領家庭建立愛的關係時，許多家庭問題就可以迎刃而解了。

婚姻中出現衝突自是難免，我們要視之為機會，幫助中年男士學會把握，以促進婚姻和家庭的和諧。在夫婦的衝突中，沒有一方是絕對正確的，我們必須停下來檢視自己，首先看看自己有甚麼地方做得不對。直接對話對解除衝突非常重要，靠別人傳話通常會惹起更多誤會。另外，使用一些說話技巧，也可以幫助自己更有同理心去了解對方，明白大家的心結，這樣就能夠化解不少誤會和仇恨了。

⁵⁷ Balwick, *The Family*, 262.

三、事業發展的牧顧

(一) 工作壓力

中年男士若長期處於工作壓力下而無法紓解，他的情緒無可避免會大受影響。倘若事業發展長久停滯不前，在工作路向上又無所適從，心中難免感到鬱悶、沮喪，產生自貶、自責亦是常見的反應。一般而言，男士在下列工作狀況下，都較容易感受到強大的工作壓力：

- (1) 工作目標模糊，角色衝突；
- (2) 工作過度要求；
- (3) 工作缺乏安全感和失業；
- (4) 缺乏人情味的工作內容；
- (5) 大材小用，學非所用；
- (6) 升遷受阻。⁵⁸

現代社會強調競爭、強調出人頭地，尤其對中年男士的要求更高。由於中年男士多抱著建功立業的想望，因此也承受了很大的心理壓力。中年期是一個人獲取成就的高峰期，一般來說，人到了40至50歲，便達到事業發展的高峰期，以後就坐享其成。每個人成就的高峰期，依其創業的年齡、事業的性質及其他種種因素而有所不同。一般的勞工，不論聲望或成就如何，賺錢最多的時期就是中年期，以後就會慢慢減少。受過高等教育的人，比如是商界或專業人士，他們的成就高峰期約在五十多歲的時候。在這階段的中年人，不少在社會上已有名望、影響力及領導力了。但是否人人如此？事實上，中年男士已經工作了二十年左右，大多數都是每天匆匆上班、匆匆下班，周而復始，枯燥乏味。倘若事業上仍未有突破，昏

⁵⁸ 潘正德：〈情緒生活〉，頁162。

升機會就愈來愈渺茫了。就算能夠晉升到某一崗位，也要付出不少代價，特別是要面對更大的壓力，這都令他們透不過氣來。中年人已經習慣了四平八穩的生活，雖然可能對此厭倦不已，但又奈何沒有其他出路。青年人有勇氣跳槽轉業，但中年人思慮繁多，不容易作出轉變。這由於中年人身體機能開始老化，生理功能明顯減退，體質和精力都不及從前。加上中年男士大都生活在巨大壓力之中，健康早已透支，不少疾病都在這時候湧現出來，面對新工作的挑戰，也許就有力不從心的感覺了。況且新工作通常都帶有更高的要求 and 更大的付出，令人望而生畏；而中年人對新事物的適應力已開始下降，要一下子接受新挑戰則不免有所顧慮。再加上服新時工作定位也很尷尬，令人有「高不成，低不就」的感覺。中年男士又大都是家庭的經濟支柱，上養老，下養少；要放棄目前全家賴以為生的工作，包括現有的醫療福利、公積金和房僱津貼等，委實需要很大的勇氣。中年男士處於這種困境中，少不免會產生矛盾、焦慮、苦悶、傷感和沮喪，使他們在工作中不能安心，因而成為男性在事業上的重大危機。

我們必須認定中年人也可以適應新的工作崗位，要讓他們有充足的信心去面對。中年人與年輕人比較，除了體力稍遜之外，沒有一樣是比不上的。當然，他們也需要正視自己的情況，努力學習新知識。須知道社會不斷發展，知識不斷更新，所以人也要追上時代的步伐，更新自己的知識，不斷接受新事物。中年人腦袋裡的框框比較多，總喜歡將現在與過去作比較，因而妨礙了汲取新的知識。其實，中年人比年輕人更有智慧和辨析力，在理解事物和學習上應更為優勝。當然，中年男士面對新的工作或創業時，會有沈重的經濟壓力；但只要有充足的時間與妻兒溝通，讓他們肯定自己的方向，並且獲得家人的支援和認同，就能同心合意衝破悶局，進而指望壓力很快過去，期待未來享受收成，將當前的壓力看為至暫至輕了。

面對沈重的工作壓力，不少人都渴望能夠提早退休，用多點時間去做自己很想做的事情，實現理想。不過，也有些人擔心退休後終日無所事事，會產生空虛感，令心情不好受；加上在經濟衰退的景況下退休求去，更擔心日後想再找工作時會遇上困難。美加兩地

在處理失業問題時，建立了一個較好的社會機制，讓國民支取較低的薪金，以補助他人可以得到工作崗位。這種兩個人擔任一份工作的構思，確紓減了失業的壓力。當地的中年男士會認為，這種安排是對社會的承擔，是國民應盡的責任，是一種榮幸和尊貴，而不是失去地位和權力。當兩個人擔當一份工作時，大家的工作壓力就減輕了，能夠放在家庭的時間便相應提高。⁵⁹ 雖然收入無疑比前減少，但從不少婦女也擔當半職工作的經驗來看，對經濟問題未必有很大影響。只要能夠紓解中年人失業的問題，這仍是目前值得研究的方向。

麥哥登指出，我們不要以工作成就來決定人生意義，更不應讓工作來決定個人的價值。工作會有終結的一天，但人的價值卻不因此而失去。我們要不斷提醒自己，不以工作上的成就來衡量人生成功與否。其實，所謂成功就是達成目標，可惜我們往往只看成功的表面，忽略了成就的品質，而且常常被果實炫麗的外表，以及對目標定立了錯誤的定義所矇騙。假如成功的果實是繼承先人的遺產而來，又或在追求目標的過程中犧牲了美好的人際關係，踩在別人身上爬上去，這樣的男人不算成功。⁶⁰ 我們應該從較闊的角度去看事業的成功，例如我們可以界定在完成一些任務和使命，將自己的能力和才能發揮出來後，就是很大的成功，而不一定要用職位和財富去衡量個人的成就。事實上，只要我們能夠將才幹充分發揮出來，就會獲得滿足感了；而當我們朝著這方向去工作，就能夠產生敬業樂業的精神。

(二) 同事關係

中年人常常處於孤獨之中，也由於孤獨的心理導致他們在交上產生障礙，而缺乏知心友又使他們更為孤獨，這惡性循環形成了

⁵⁹ Sue Shellenbarger, "Work and Family," *Wall Street Journal* (December 1999), 179.

⁶⁰ 麥哥登著，柯美玲譯：《男人，你是誰？》，頁394～395。

一個重大危機。一起工作的同事，原本是最容易建立友情的一群。但不少中年男士因虛榮心作祟、對友情表現冷淡和享樂主義的抬頭，令孤獨的問題更顯嚴重。

事實上，中年男士面對一大堆的矛盾、問題、危機、挑戰、猶疑、困惑和恐慌，很需要與人交流、溝通，獲得他人理解。當他們獨自應付不了人生種種危機時，會非常渴望別人來分憂解惑，以減輕心理壓力。這時候，他們期待向人傾訴，又或希望有人指點迷津。一向以強者形象出現的中年人實際上很脆弱，他們面對著一大堆需要解決的人生難題和危機，既感到個人的渺小與無力，又感到四周孤立無援。他們需要透過與別人交流和溝通去處理內心的孤單感。社會學家和心理學家都認為男人比女人脆弱得多，需要有人庇護，需要愛、交流和被理解。男人之所以專注於事業，除了當中能獲得成就感外，另一主要原因是企圖以工作中的群體相處來擺脫孤單。家庭對於男人來說也是如此。根據分析家發現，獨身男人的死亡率比已婚男人高94%，男性死亡率的高峰期是退休後兩年左右；而社交生活積極的男人，要比呆在家裡的男人快樂得多，也健康得多。⁶¹

無疑，同事相處的時間多，建立友誼的機會較大，但發生利益衝突的機會也高。中年男士很實際，和人交往時漸漸放棄了情義的原則，而更多考慮：和這個人交往，能不能給我帶來利益？有甚麼好處？在他身上，我能利用的價值有多少？如果沒有利用價值，再好的情義他也會置之不理。不少人力求自己有表現，就不理會他人的需要，這實在非常可惜。由於工作上的利害關係，中年人很容易孤立自己，不容易與人交流。然而，人與人之間的溝通和相互理解，卻是中年男士的重大需要。知音雖然難求，但畢竟仍有許多值得交的朋友。我們需要衝破自我意識拘限，放下自負和自卑的心態，開放自己與人交流。只有敞開自己的心扉，別人才會向我們敞開心扉；只有自己有激情，才能燃點他人心中的激情；只有自己信

⁶¹ 天舒：《44歲男人的危機》，頁101。

任人，別人才會信任我們；只有自己主動去理解別人，別人才願意去理解我們。我們應該放低自我，就能夠有更多機會與人交流，從而建立友情。⁶²許多時候，不能建立友情的癥結在於彼此存有敵意。如果能夠防止別人對你產生敵意，又能夠減低自己對人的敵意；又或在敵意產生後，即能迅速消除，這樣就能夠減少許多不幸和煩惱，讓人生活在和諧的環境中。

雖然我們不能做到人人都喜歡自己，但應該作出努力，使自己成為受歡迎的人。要受別人歡迎，首先要對人親切，令人清楚感受到發自內心的關懷和善意。同時，一個樂天知命的人，不會處心積慮地和別人爭名逐利，自然會受人歡迎；而一個沒有攻擊性的人，也同樣容易為人接納。此外，我們也需要善於控制自己的情緒，面對重大工作壓力時，仍然能夠多做輕鬆活動以減壓，這樣別人便較容易接納自己了。當然，我們必定會遇上一些與我們意見相左的人，那時我們要謹記，這些人往往能夠指出自己不足之處，因此無須以敵視的眼光對待這些人，說不定他們的意見會幫助我們改善手上的計劃呢。

（三）失業危機

失業率高企是全球當前的問題，裁員之事幾乎每天都發生。我們實在需要早作準備，以致當事情臨到時可以處變不驚，從容處理。失業容易令人喪失鬥志，認為自己沒有價值；但我們要認真面對自己，不要受這種情緒影響。在經濟衰退的日子，失業會延續較長的時間，這時候我們必須珍惜光陰，充實自己，多學點謀生本領，適應社會的需要。待機會來臨時，我們就可以脫穎而出；而沒有任何準備的人，便只能目送機會白白流失。失業率高企的日子，見工的機會不多，發出的求職信多數石沈大海。所以，我們應將著眼點放在質量上面，把握這看來稀少的機會，嘗試理解和掌握應徵職位的詳情。縱然最後未必受聘，但倘若能對這行業有進深的認識，已經是不錯的收穫了。

⁶² 天舒：《44歲男人的危機》，頁107。

面對失業率高企的問題，九龍城浸信會在2002年特別開設雅比斯團契，招聚一群待業者和關心待業者的弟兄姊妹，藉團契促進彼此關顧。聚會每兩星期舉行一次，內容包括講道、查經、專題講座和彼此代禱。我們又邀請不同界別的專業人士，教導待業者如何面對情緒低落、與人相處和覓工的技巧等。另外，教會又增設求職廣場，讓有職位空缺的僱主刊登聘請消息，又為待業者登記，以作轉介。至今已有多位待業者經教會轉介而獲得工作，成績不錯。對於經濟上有急需的兄弟，我們又設有「一杯涼水」計劃，以金錢援助他們。雖然每個個案的上限僅是兩萬元，但意義非常深遠。長遠來說，我們期望受惠者的經濟會好轉，能夠幫助其他有需要的人；但短期內，有些待業者需要等待一段時間才能找到工作，所以教會屬下的老人中心又開設了三十個部分時間職位，讓弟兄姊妹參與服務獨居老人，例如陪伴老人家往診所求診和清潔家居等，使他們能夠打發時間，又能賺取一些金錢，更可以服務有需要的人。

除了實際的幫助外，失業的中年男士也需要在心理上得到支援。失業的壓力會造成惡性循環，若處理不善，會令他們的無望感大大增加。⁶³ 待業人士需要家人、朋友和主內肢體的支持，與他們共渡時艱。雖然他們明白經濟低迷和失業率高企是世界性的問題，但被裁員的心情絕不好受。因此，中年男士可能覺得自己不中用，或對服務多年的公司抱有怨氣。我們需要靜心聆聽，幫助他們解開心結，為自己重新定位；同時鼓勵他們在等待新工作時，善用閒暇，重整自己的生命，勇敢面對前路。

⁶³ 凱博文著，陳新綠譯：《談病說痛——人類的受苦經驗與痊癒之道》（台北：桂冠，1994），頁86。

(四) 小結

中年男士面對社會經濟轉型，遇上不少衝擊和改變。以上我們討論過他們要面對沈重的工作壓力、微妙的同儕關係和嚴峻的失業危機。這些挑戰能否幫助他們成長，端視他們採取甚麼態度去面對和處理。筆者認為良好的信仰觀念和有效的支援系統是相輔相成的，我們須對失業的中年男士作出教導，與他們共渡難關，讓他們知道無論身處順境或逆境，都有神的心意，以引領他們邁向更成熟的人生。另外，與他們傾談時要滿有同理心，讓他們獲得支持；而更重要的是幫助他們倚靠神，明白神必為我們預備出人意外的平安。

上文已詳論中年男士的支援系統，包括信仰生活、家庭角色和事業發展。支援系統必須與福音工作和教導工作互相搭配，而且需要作出整合的功夫，這就是事工的最重要部分。這些對中年男士來說，都是非常重要的範疇，他們極需要獲得支援和關顧。作為牧者，我們應加強中年男士彼此之間的支援，而不是單單由自己作出關顧。牧者應成為支援系統的管理者，並動員弟兄姊妹投入整個關顧支援系統。這樣，教會的關顧工作才可以發揮效能，讓中年男士得到適切的牧養和關顧。





第六章

總結



現代人普遍較前長壽，故此中年人在身心方面的問題便日益突顯，有人更形容為中年危機。中年男士不僅要面對當下生活的問題，更要預備未來的挑戰，壓力自是異常沈重。已婚的中年男士在婚姻、家庭、事業等多種壓力下，終日忙碌工作，慢慢就失卻了人生的理想。我們幫助中年男士的首要步驟就是認識他們，明白他們的處境，全面了解和掌握實況。本文正是從探究中年男士在身心靈各方面的需要入手，希望能夠對症下藥，幫助中年男士衝破樊籠。

聖經裡記載的中年男士，都曾面對不同的挑戰和試探。摩西面對權力的挑戰時，無法妥善處理心底的怒氣，惟有當他降服在神面前，才能成為謙和的人。大衛面對情慾的問題，影響了整個家庭的關係，惟有當他誠心誠意悔改，才能徹底作出處理。撒該面對金錢的引誘，滿腦子都在思想如何掠奪更多金錢，惟有當他得著救恩，才能善用金錢幫助別人。約拿面對自我的問題，不能放下面子，惟有讓神介入，使他看到生命的價值，才能校正人生的目標。事實上，權力、情慾、金錢和自我都是中年男士要面對的試探。然而，當神介入中年男性的生命時，只要他們願意作出回應和對話，讓神改變他們，這些經驗就成為生命轉化的契機。神是無所不在，無所不知的，而且祂更願意介入，幫助中年男士面對各方面的挑戰；哪怕他們陷入苦境、墮入網羅，我們深信神依然會願意作出引領和幫助。

現代的中年男士在各方面都得不到足夠的支援，反而常被視為社會的貢獻者、家庭的支柱和工作的領導者，面對的壓力非常沈重。他們雖然看來平穩安頓，實質還有許多地方需要適應；雖然看來已達到高峰，實質正臨界下滑；雖然看來豐富滿足，實質滿懷憂慮；雖然看來相識遍天下，實質孤單獨行。原本是滿有男性魅力、穩重踏實、慎思明辨和崇尚和諧的人，但當面對壓力重重的人生，既要照顧子女，又要服事父母，便很容易陷入權力、金錢、情慾和自我的鬥爭中，顯得異常乏力。

「男人有病不去看，男人有淚不輕彈，男人有擔不輕放。」生活裡重重壓力，令中年男性的身心靈都承受超重的負荷。然而，當我們願意認真檢討，分析箇中病因、心結和罪擔，尋求解決方法時，就有機會跳出樊籠，有目標和有意義地過下半生。事實上，人到中

年才真正值得生活。人生有成就的黃金年齡通常在中年期開始，人只有到了中年，才會享受到紮紮碩果，關鍵在於不自暴自棄，以預防過早出現心理衰退的情況。50歲以前的中年人，智力和記憶力其實仍在較高的水平；有些中年男士自覺記憶力衰退，主要是由於工作、家務和社交活動繁忙，要記憶的東西多而繁雜。中年人正處於屆高度成熟的時期，既有青年人的朝氣和敏感，又具有老年人的深慮和穩重，再加上中年男士在人生旅途上已經過一段較漫長的時期，生活經驗豐富，各種能力和技術已臻純熟，創造的欲望更強。由於中年男士有深厚的閱歷作基礎，而且經過長期和艱苦的思維鍛煉，當他們把注意力高度集中在創造思維上時，心思會十分清晰敏銳，處事滿有靈感。此外，中年男士在克服困難、執行決策的過程中，也往往表現出堅毅的意志。正由於中年男士具備這些心理特點，所以中年是發揮創造能力的高峰時期，也是容易在事業上獲取成功的關鍵時刻。在靈性方面，中年更是重塑靈命的好時機。中年男士這時候正面對人生的轉捩點，他們多會在信仰上尋求，很容易有屬靈的突破。因此，中年男士需要珍惜和把握這段黃金歲月，勤於用腦，妥善管理生活上的事情，免得雜亂無章，從而提高處事的效率，讓身心靈得著建立，開拓美滿的人生。

了解中年男士的處境後，筆者便處理如何向中年男士傳福音的問題。本文的進路是針對中年男士熱中成功的特點，將信耶穌作為人生成功標誌的信息傳遞開去。而且，我也將一些曾在教會使用，專為中年男士而設的成功佈道方式羅列出來。根據筆者的經驗，當我們誠意邀請中年男士參加福音聚會時，並不如想像中困難，特別是如果佈道會進行期間設有照顧兒童服務，中年夫婦就更安心參加聚會了。他們有時候甚至覺得這些福音聚會是俗世的一道清流，因此，只要我們在日常的社交上能與親友、同事建立良好關係，佈道工作就容易進行得多。另外，筆者更因應中年男士面對不同的危機，適切地介入其中幫助他們，並引導他們以福音作為人生的出路。中年男士在這年代確實面對不少危機，我們需要與他們一起勇敢面對，把危機化為轉機，這實在是一條嶄新和成功的進路。許多中年男士都沒有良好的朋輩網絡，缺乏深交的友情，面對危機時會充滿無助感。倘若教會在此時能伸出援手，對手足無措的中年男士

來說，實在是好得無比。信仰的確是當今中年男士的出路和方向，可以讓他們重拾人生的意義，做個真正的男人。

當我們對中年男士有更多了解，明白他們在教會、社會和家庭的角色，就能夠校正目標，幫助他們把這些有意義的角色演繹出來，讓他們成為家庭的領袖、社會的中堅分子，並能夠在教會中尋覓真我，找到自己的定位。這樣，中年男士就會更熱切參與教會的事奉，教會人數也會不斷增長。在中年男士的教導方面，筆者簡要地勾勒了他們的學習心態，又研究其學習模式，其中特別介紹了九龍城浸信會的成長班模式，闡述它如何幫助已婚的中年男士成長。除此以外，中年男士重視聽道，所以筆者也介紹了現代修辭詮釋講道的進路，闡釋這種講道法如何能適切中年男士的需要。至於小組式的門徒訓練和個別的牧關教導都甚具果效，本文也深入淺出地作探討，讓教會可以參考和推行。

我們知道中年男士的學習心態傾向以實用為主，他們希望能夠立刻將所學的加以應用。另外，他們又要求自己能夠學有所成，成功感對他們來說十分重要。然而，他們會較喜歡獨自學習，不容易與其他人一起合作研究。這些都是中年男士的學習特點，當中有其好處，但也有不少限制。而最令人興奮的是中年男士有強烈的學習興趣，他們深知終身學習的重要，而且有很強的專注學習能力，對進修非常重視。中年男士的學習模式是需要互動的，所以在推行教導事工時，我們必須引發他們積極參與，例如多欣賞他們過往的經驗，鼓勵他們多作分享，彼此建立。另外，具創意的教學模式也是必須的，因為這樣可令他們充滿新鮮感，能夠持續地學習。中年男士又很著重經驗分享和重整生命，我們應給予他們充足時間去分享其體會，並讓他們有機會和空間作出反省。我們可以利用更多具體的意念，幫助他們將所學的使用出來。只要我們能引導他們投入參與，就能夠將他們的潛質發掘出來，讓他們享受學習的樂趣。

在家庭方面，筆者提出要鼓勵中年男士起來肩負家庭領袖的職責，立志在教導子女方面樹立良好的風範，把更多時間放在家庭，以建立愉快融和的家庭生活。事實上，人生最大的快樂與最深的滿足，最強烈的進取心與內心最深處的寧靜感，莫不來自充滿愛的家庭。當更多中年男士興起擔當家庭領袖，帶領家庭建立愛的關係

時，許多家庭問題就可以迎刃而解。雖然婚姻中出現衝突是難免的，但我們要把衝突視為了解對方的機會，幫助中年男士學會把握，以致能夠促進婚姻的關係和建立和諧的家庭。在相互的衝突中，沒有一方是絕對正確的，我們需要停下來先檢視自己有沒有過錯。此外，直接對話也非常重要，靠別人來傳話通常會惹起更多誤會。當然，使用一些說話技巧，亦可以幫助自己更富同理心去了解對方，明白大家的心結，這樣就能夠化解不少誤會和仇恨了。

筆者綜合上述各方面的研究，擬寫成以下七個要訣，具體建構出牧養的模式。這套適切已婚中年男士的牧養策略，相信能藉著教會的牧關和教導，幫助中年男士接受信仰，讓主耶穌住在他們心裡，掌管人生，使他們重拾生命中的理想；同時也可以將神給予他們的恩賜發掘出來，讓他們以聖經的價值觀和人生觀去面對時代的挑戰，成為雄心萬丈的中年男士！

一、七個牧養要訣

我們知道中年男士是社會的重要支柱，承擔極大的責任。他們有些在事業上發展不俗，但同時面對甚大的工作壓力和要求；有些則對工作不滿，或者在事業上停滯不前，他們的自我形象比較低落，在轉職的問題上有不少掙扎，其中有些人更期望可以提早退休，脫離目前面對的困局。在健康方面，中年男士有體力倒退的現象。長輩和友儕患重病和離世，亦令他們深覺「死亡」不可避免。另外，有不少人要照顧年長患病的父母，並表現出一片無奈的神態。他們以未來尚有的時日來計算生命，這引致他們思想和重新安排生活的優先次序。同時，中年男士開始面對「空巢」的景況，子女離開身邊帶來的孤寂感，令他們需要不少時間適應。由於子女漸漸長大獨立，中年男士在家裡空暇的時間慢慢增多，可惜他們往往不善於與配偶增進情感，容易出現婚姻問題。在這時候，中年男士的社交生活，也由大伙兒活動轉為小組或三兩個朋友的活動；有些會傾向與異性交往，但一處理不善就容易引出婚外情，不過有些中年男士卻以此為其仍有吸引力的證明呢！中年男士有一定的人生閱歷，不少曾飽經滄桑，嘗過甜酸苦辣，故此較容易沮喪，缺乏安全感及成

功感。在靈性方面，他們的信仰開始世俗化，事奉活力減退，開始成為教會的旁觀者；然而另有些人則在教會身兼數職，弄至疲憊不堪，或許當中有些人會以事奉和別人的稱讚，來肯定自我存在的價值。我們實在要幫助中年男士面對種種責任，在人生目標、價值觀、人際關係等不同方面作出調整，讓他們超越體能衰退的限制，超越自我，拓展各方面的發展空間；同時在面對不同問題時保持靈活性，並與周圍的人建立深化的關係。筆者根據上列各章的研究，以及多年在教會事奉的經驗，建議下列七個牧養中年男士要訣給大家參考。

（一）能者多勞：訓練中年男士做到忙而不亂

中年男士這樣忙碌，他們如何有時間參與事奉？我們切忌中這圈套，否則會造成深遠的影響，甚至會使整個男士事工拖垮，因此我們需要小心選擇合適的人選接受訓練。無疑，不少能幹的中年男士都很忙碌，但根據筆者多年的牧會經驗，愈忙的人便愈多人找他們做事，他們的辦事效率也甚高；反而那些閒得無聊的人卻甚少參與，在事奉上毫無成果。在某程度上，忙碌確可以提高一個人的辦事效率，可以鍛煉一個人的工作能力。把事務交給那整天忙碌的人去做，反而有信心他可以按時完成。軍事家拿破崙就通常將最緊急、最重要的事情，分配給那些正在忙於處理重要工作的人去做。因為這些人愈忙，便愈能判斷出哪些重要，哪些不重要；而且他們懂得把那些突如其來的急事，有效地和自己手頭的工作併在一起來做，從而得到最適當的處理。反之，如果把要事交給沒有處理繁忙工作經驗的人來做，恐怕他們會把事情弄得一團糟。事實上，一天到晚遊手好閒的人一般能力較低，就是給他重要的工作，也不一定能夠做好。所以，我們應該挑選忙碌的男士接受教導，訓練他們成為門徒，引導他們作出改變，轉為時常渴慕聖工，為神而忙碌。

甲、韓國的經驗

2001年7月筆者到韓國教會考察，研究他們如何發展男士的培訓事工。其中漢城明聲長老會，逢周五的清晨祈禱會都劃出一個時段，特別鼓勵男士參加。有一天清晨五時半，筆者也參加他們的晨

禱會，抵達教會後，只見整個大禮堂坐滿了衣著整齊的中年男士，人數超過二千，一同參加當日的祈禱會。主任牧師在查經的時候講解聖經，幫助他們成長。據知這群中年男士非常忙碌，每天工作至很晚才休息。他們能夠準時出席祈禱會，是由於懷有謙卑學習的心，願意仰望神。他們相信神會加添力量，讓身體不致太疲倦。事實上，在祈禱會完畢後，這群中年男士便前往教會食堂吃早餐，但見他們沿路交談，沒有一點倦容。吃過早餐後，他們就精神奕奕地上班去了。

在漢城市郊的旺中浸信會，吸納了不少家庭參加崇拜。其中一個重要的原因是主任牧師非常注重家庭教育，該教會開辦的一所英文小學暨幼稚園，便很強調家庭參與的重要性。該校的老師會願意花時間與學生的父母溝通，明白小孩子的獨特需要。不少家長也願意從老遠的地方送子女來上學，並且在子女的學習過程中投入參與。由於教會辦學出色，不少家長也參加了主日崇拜，與子女一起參加教會。因此旺中浸信會吸納了不少中年男士，他們雖然工作忙碌，但仍然願意委身參與教會事奉。教會也花心思設計聚會的內容，並採用多媒體器材和不同的樂器，以有趣和富吸引力的方式教導中年男士，幫助他們領導子女從小實踐聖經的教訓。這群教會的中堅分子，都是非常忙碌的中年男士，但他們都樂於參與教會的聚會，滿有喜樂地事奉神。

乙、香港的經驗

九龍城浸信會的執事以男性為主，約佔執事會人數八成，當中有商人、醫生、會計師等專業人士，都是非常忙碌的人。但每次召開執事會，他們大都準時出席。會前的聚餐在下午六時半開始，超過半數的執事都能參加。箇中原因是他們非常重視執事的職分，故此能夠排除萬難，參與事奉。

如何能夠建立忠心事主的隊工呢？教導是十分重要的。九龍城浸信會的執事在加入執事會前，不少都已擔任導師多年，在助道會和成長班身體力行地教導聖經。教會的每位導師都經教牧小心挑選，參加一年制的導師訓練班後，再經過一年實習，獲檢定後才能正式任命為導師。而教會各部門的部員人選都由教牧和執事提名，

經年會選舉後才會任用。各部部長都須列席執事會作報告。在列席的過程中，他們可以向眾執事學習如何事奉，這便成為最好的教材。

信徒擔任部長多年後，才有機會獲提名為執事；再經詳細的考問、選舉和訓練，才會獲正式按立。這一連串的步驟可幫助信徒的靈命成長，使他們的生命得著造就，事奉得到磨練。按教會規定，各部部長必須列席執事會，但他們必須等待執事開完傳道部會後才能列席，並且在執事會開始時就作報告；這程序不僅訓練他們要準時，還要早到。我相信這是很好的鍛煉，使信徒能養成守時和有耐性的習慣。執事是當然的傳道部成員，這顯示教會對傳道事工非常看重，而且眼光遠大，致力推廣差傳。事實上，目前九龍城浸信會三分之一的開支，都放在差傳事工上；而主任牧師更把目標定為二分之一，執事也同心擺上，大家一齊朝著這目標進發。

執事和部長平日的的生活已非常忙碌，那麼他們如何分配時間呢？特別在家庭方面，會否因事奉而面對沈重的壓力呢？九龍城浸信會採取開明的做法，讓配偶也可以擔當執事或部長，這樣就能激發整個家庭熱心投入事奉，夫妻間就更明白教會發展的需要。兩夫婦同心事奉能夠造就家庭，令「教會是家」的觀念更深植人心。現時教會中不少夫婦都一同參與事奉；有的更為了方便事奉而搬到教會附近居住。夫婦能夠同心參與事奉，其實也需要教會有完美的配套設施支持，例如當有夫婦要參加聚會或講座時，就必定有兒童聚會同步舉行。兒童組雖然只有一位全職同工，但有百多位義工配合支持，加上精采的課程，常使參與的兒童樂而忘返。而完善的嬰兒室服務，也使父母無須暫停事奉和學習，而能夠一起繼續參與。不少夫婦在嬰孩剛滿月的時候，就可以全家參與聚會了。這些周詳和細意的安排，使人沒有理由疏於事奉，而能保持信仰的熱誠；同時可以推動更多人參與事奉和接受訓練。事實上，九龍城浸信會許多家庭都是老中青幼一起參加教會的，一家人參加崇拜後，就各自參加不同的成長班，學習聖經真理和過團契的生活。按齡牧養的系統能照顧不同人士的需要，中年人可引介父母和子女參加適合的成長班後，自己就能夠放心學習聖經真理了。

在美國商界流傳著這句說話：「繁忙的人值得信賴。」¹中國人也相信「能者多勞」。因此，我們不要害怕忙碌的中年男士沒有時間接受訓練，只要我們多加鼓勵，從他們的角度看，為他們設想，作適切的安排，並挑起他們對信仰的熱心，他們就會願意花時間去學習和事奉，成為忙而不亂，為神而活的人。

（二）聖者同行：亦師亦友的中年男士靈命小組

希伊 (Gail Sheehy) 指出，對中年男士來說，最重要的字眼是 let go，意思是在面對種種壓力的時候，懂得把擔子交託給神，能夠將事情看得輕，放得低。²我們在人生的進程上，委實不應背負太多擔子。神要我們所擔負的是輕省的：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息（太十一28）」。只要我們能夠開放自己，讓神介入，願意不斷成長，使生命得以發展，這就是美好的中年了。³

甲、設立中年男士靈命小組

我們知道中年男士都比較孤單，知心朋友很少，靈命成長上很少得到其他人扶持。因此，成立中年男士靈命成長小組是個很好的方法，藉著組員互相分享，彼此可以找到靈裡的支持。權百新 (Philip Culbertson) 經過多年帶領中年男士小組後，歸納出一些意見，值得大家參考：

- (1) 保密是最重要的原則，組員須承諾不將分享的內容向他人洩露，包括妻子。
- (2) 每次在相同的地方相聚，中年男士會較容易投入。

¹ 天舒：《44歲男人的危機》，頁310。

² Gail Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life* (New York: Bantam, 1984), 364.

³ Brennan and Brewi, *Mid-Life Directions*, 129.

- (3) 大家協議每周相聚一次，每次兩小時。這樣的時間安排最為容易。
- (4) 大家協定要講真話，但絕不強迫任何人發言，亦不會向他人發問，就讓參加者自願說出來。當大家沈默時，正是學習用身體語言相交的好時機，這是中年男士十分缺乏的。
- (5) 小組裡大家不會討論球賽或心愛的「玩具」，例如手提電話的型號、電子手帳的款式。這些東西在我們日常的交談中已是主要話題，不應帶進小組裡，以免浪費時間和令相交流於膚淺和表面化。
- (6) 我們不會在小組裡公開妻子的秘密，而只會集中談論自己的事情。
- (7) 我們要學習分享自己的感受、失望、期望、不足、失敗和懼怕，這些都是中年男士很少向其他男士透露的。我們又願意分享怎樣與小組組員建立關係，如何彼此支持和克服障礙，將自己的生命歷程在小組中被露分享，彼此激勵。
- (8) 每位組員都明白自己有責任，合力營造開放和互信的小組氣氛，使大家前來參與小組時都充滿建設性。
- (9) 我們學習要有一些身體接觸，又勇於在小組中流淚。這些都是中年男士不容易表過，但又十分需要的事情。
- (10) 我們會舉辦一些戶外活動，有時會邀請妻子和子女參加。這些活動能增進大家的感情，對小組的發展很有幫助。⁴

⁴ Philip Culbertson, *New Adam: The Future of Male Spirituality* (Minneapolis: Fortress Press, 1992), 145.

乙、亦師亦友的屬靈導師

我們知道大部分的中年男士，除非有自己不能解決，而又需要盡快解決的問題，否則不會尋求他人協助。在屬靈成長方面，由於不容易讓人看到這種急切性，所以要中年男士主動向別人尋求屬靈的幫助，實在談何容易！然而，如果我們在中年男士的事工上引入「亦師亦友」的概念，就能夠發揮不俗的效用了。擔任中年男士的屬靈導師，絕不能高高在上地作老師式的教導，而要成為他們的真正朋友，在生活中不時給予提醒和啟迪。當中年男士認定你是他的導師時，就會在有需要的時候向你請教，而且次數會愈來愈頻密。我們作為中年男士的屬靈導師，不一定需要名銜，但必須明確知道屬靈導師的責任，這樣才可以把功用發揮出來。李耀全將屬靈導師的責任羅列如下：

- (1) 讓受導者知道基督才是真正的屬靈導師，我們僅是流通管子；
- (2) 將自己放在神的手中，成為神的使者引導他人；
- (3) 深切注意和聆聽受導者所分享的經歷和生命，成為他們的真正朋友；
- (4) 在所聽到的事實中，尋求神同在的記號，讓他們知道神介入他們的生命中；
- (5) 學習發問啟導性的問題，讓中年男士懂得開放分享；
- (6) 願意主動地分享自己的屬靈生命，成為別人的幫助；
- (7) 提出不同應付問題的方法，而不是提供答案。這對中年男士特別適切；
- (8) 尊重受導者的自我和真誠，盡力明白他們的感受；
- (9) 與受導者一起禱告和為他代禱，鼓勵中年男士倚靠神；
- (10) 不斷尋求神的旨意，促進他們的靈命，完全倚賴神的指引。⁵

⁵ 李耀全：《屬靈操練與生命關懷》，頁339～340。

作為牧者，我們應加強中年男士彼此之間的支援，而不是單單由自己作出關顧。我們應該成為支援系統的管理者，動員弟兄姊妹支持和投入整個關顧支援系統。這樣，教會的關顧工作才可以發揮效能，讓中年男士得到適切的牧養和關顧。屬靈操練小組是很好的牧養構思，筆者特地編製了一套幫助中年男士靈命成長的教材，包括導師本和組員本；其中導師本還講述了籌備小組的方法，讓導師懂得如何透過成立屬靈操練小組，使中年男士彼此建立。

（三）仁者無敵：以愛為旗建立親密的婚姻關係

《中庸》有云：「仁者人也，親親為大。」「仁」的本意是建立親密的關係，當我們這樣做時，就可以化敵為友。可惜，今天的婚姻關係愈來愈薄弱，我們實在需要作出教導，鼓勵中年男士依從聖經的觀念，本著愛主動建立親密的婚姻關係，成為仁者，不向敵魔低頭。

甲、聖經的立場——反對離婚

賴諾曼 (N. Norman) 在《無悔的醫生》中強調，婚姻是神為人設立的神聖藍圖，目的是要使他們走向幸福、美滿及榮神之路。賴諾曼指出婚姻是上帝賜予的禮物，是一個旅程，其中要面對不少選擇，要負上責任；神在其中呼召人去服事主，建立關係、面對苦境和鍛煉，這並不是偶然的，而是一種生活方式，讓我們從中建立親密的關係。⁶ 當我們在神和人面前宣誓時，是表明我們不論周遭環境如何，不管兩人身心如何，我們都要以至誠來遵守主的教訓，使婚姻達至最圓滿的境界。因此，我們要灌輸給中年男士的信念是：聖經反對離婚，因為離婚違背了神的心意，亦不是解決問題的根本方法。在婚姻中，我們需要義無反顧地全情投入，雙方一起追求成長，互相服事，為創造美好的未來齊心努力。婚外情就是對這神聖

⁶ 黃繼仁等著：《家庭百分百》（台北：字宙光，2000），頁 87。

的誓約作徹底的破壞，是違背神心意的。當我們與配偶以外的男女有了超乎正常友誼的感情，甚至發生肉體關係，就是犯了聖經所禁止的姦淫罪。這實在需要我們小心提防，免致墮入情慾陷阱。⁷

伊士文 (Tom L. Eisenman) 也反面提醒我們要逃避魔鬼的試探，例如牠會叫丈夫少回家、不從配偶的位分去想、不理會男女的異同、不用愛心說誠實話、鼓勵我們與配偶疏離、不著重紀律、設定模糊的道德界線和離棄神。⁸ 我們實在要小心，不要墮進魔鬼的圈套。雷尼也清楚指出，離婚是希望的幻滅，是魔鬼使我們疏離的伎倆。⁹ 他引用一個歷時十五年，在美國追蹤調查了471對夫婦的研究報告指出，絕大部分的離婚是值得努力去挽救的「低衝突婚姻」。¹⁰ 我們須透過講台的宣講、團契的專題研討、小組的查經和生命的傳遞，向信徒教導一生一世的婚姻觀念，讓他們清楚接收這信息，並且堅定不移地接受，在生活中實踐出來。

乙、定期檢視和促進婚姻的關係

雖然現在離婚率高企，但人對婚姻普遍仍有很大的期望。根據《今日心理學》(Psychology Today) 的一項調查顯示，現今的人仍然期望有一段愉快的婚姻。¹¹ 該問卷調查指出，男與女首七項對婚姻的期望都是一致的：

- (1) 我期望配偶是我最好的朋友；
- (2) 我喜愛配偶的獨特人格；
- (3) 婚姻是長久的委身；

⁷ 蘇文隆：《精彩的基督教化家庭》，頁284～285。

⁸ Tom L. Eisenman, *Temptations Families Face* (Illinois: Inter Varsity Press, 1996), 6.

⁹ Rainey, *Staying Close*, 17.

¹⁰ 黃維仁等著：《家庭百分百》，頁54。

¹¹ Wright, *Family is Still a Great Idea*, 92-93.

- (4) 婚姻是聖潔的；
- (5) 我期望雙方有共同目標；
- (6) 我期望配偶不斷培育情趣；
- (7) 我期望建立成功的婚姻關係。

我們應該向信徒教導這份堅定的信念，讓人對婚姻存有盼望，認定結婚能給人生帶來無限樂趣。然而，如何能讓這份信念得以實踐，幫助中年男士建立親密的婚姻關係呢？奧理遜 (David Olson) 設計了一套預備和促進婚姻關係的問卷 "Prepare/Enrich"，以125條問題來測試受訪者的婚姻狀況。根據統計數字，該問卷對測定愛侶最終會否離婚的準確度高達80%至85%。¹² 奧理遜這套問卷有兩個版本，分別以準備結婚的伴侶和已婚伴侶為對象。接受調查的伴侶填妥問卷後，資料便會輸入電腦，與其他五十萬對伴侶的資料作比較，然後編印成輔導員報告，交由輔導員作研究分析。有關結果會在「建構鞏固婚姻習作」(Building a Strong Marriage Workbook) 上列印出來，然後由輔導員與該對伴侶傾談，並作出輔導，讓他們了解婚姻的現況，將優點盡量發揮，把缺點盡快修正。這套問卷除可供準備結婚和已婚人士使用外，又附設一份專為空巢期的夫婦而設計的問題，以顧及不同婚齡階段的人士需要。這套促進婚姻的工具已翻譯成中文，並在香港使用。¹³ 我們可以廣泛使用這工具，相隔數年便給接受調查的伴侶做問卷一次，讓他們了解其婚姻狀況，並為他們作出評估，提供有效的建議。事實上，「合乎上帝心意的婚姻，不是建立於找到完全、無瑕疵的人，而是在上帝完全的愛當中，使一個不完全的人接納另一個不完全的伴侶。」¹⁴ 定期檢視婚姻狀況，相信有助中年夫婦互相了解，彼此接納，用愛去建立婚姻。

¹² Balswick, *The Family*, 70.

¹³ D. Olson, *Prepare/Enrich Counselor's Manual* (Hong Kong: Prepare/Enrich Office, 1998).

¹⁴ 黃維仁等著：《家庭百分百》，頁95。

(四) 王者風範：鼓勵中年男士以榜樣領導家庭

我們要引導中年男士肯定家庭的重要，並以此為人生的重要目標。麥士維就為「成功」下了新的定義：最接近我的人都愛我和尊重我 (to be loved and respected by people who are closest to you)。¹⁵ 巴士域也有類似的論點，他鼓勵我們以建立緊密家庭關係為人生的重要目標，提出我們應向為家庭而犧牲個人利益的人致敬。¹⁶

甲、教導中年男士領導家庭

中年男士需要成為家庭的領導者和模範，帶領和建立家庭。¹⁷ 輔導家查普曼 (Gary Chapman) 在《以愛相繫的家庭》(*Five Signs of a Loving Family*) 中指出，充滿愛的家庭的首項表徵，是建立一種以愛去樹立榜樣和服事家人的態度，這是很好的方向。¹⁸ 因為當人人都懷有服事他人的心時，家庭就滿有動力，滿有盼望。至於其他四個表徵也很重要，這包括夫妻的親密關係、父母給予子女教導和訓練、子女順從父母和引以為榮，以及丈夫成為愛的領袖。我們要有系統地幫助中年男士建立這套良好的領導模式，懂得如何帶領家庭發展。美國政府讓養育子女的父母在每個學期修讀一個約五至十小時的家長教育課程，學習與子女溝通的基本輔導知識，而且規定僱主要容許身為家長的僱員在上班時間抽空上課而無須扣薪。¹⁹ 我認為這是很好的建議，可喚起我們重視父母的教育，減少家庭問題的發生。香港政府暫時未推行這些教導系統，但教會可以彌補不足。例如九龍城浸信會便很重視家庭教育，所以每年均定期舉辦營會、講座及工作坊，讓信徒學習如何領導家庭。

¹⁵ 黃維仁等著：《家庭百分百》，頁78。

¹⁶ Balwick, *The Family*, 351.

¹⁷ Rainery, *Staying Close*, 186.

¹⁸ Gary Chapman, *Five Signs of a Loving Family* (Chicago: Northfield, 1997), 4.

¹⁹ 《明報》，2000年5月29日，頁A2。

要建立和諧美滿的家庭，訂定家庭規則是十分有效的做法，例如大家可協議制訂吵架的規則，遇有不愉快的事要在四十八小時內提出討論，處理後不可以舊怨重提。子女作息的時間表、簡潔的賞罰制度也有一定用處。另外，定期檢視家庭狀況亦是很好的做法。我們可以在年終或特別的節日回顧家庭生活，看看當時的情況如何；又可回顧過去一年改善了甚麼地方，大家對家庭的期望有甚麼修正。²⁰

我們說由中年男士去領導家庭，並不表示他獨攬大權，而是要樹立榜樣去領導家人。事實上，權力必須得到適當的分配，家庭才會和諧。所以，當我們為家事作決定時，必須徵詢家人的意見。每個家庭成員原則上均有某程度的權力，家裡不會由一人隻手控制。倘若每人均願意將權力分給他人，即表示肯定每個人均有價值，而且能互相尊重和互相支持。這方法給我們不少提醒，幫助我們了解家庭的狀況，繼而陶造健康的家庭。當家庭成員互相重視大家的價值時，就能享受尊重、互補、安全、舒適和各自的獨特身分。如此，家庭生活便會充滿幽默、肯定、互相欣賞和祝賀，面對衝突時也能迅速解決，並且能針對問題尋找出路和得著發展。

乙、樹立榜樣的實踐

成功的基督徒商人貝克特 (John D. Beckett) 指出，與大公司的領袖會晤時，最重要的議題是和子女建立關係的挑戰。²¹ 他提倡以家庭作為人生的基礎，指出家庭由神創造，我們也是由上帝安排進入家庭的；家庭是一個愛的單位，是生命的基礎訓練營。神對信心之父亞伯拉罕的應許是：在他裡面，地上所有家庭都會蒙福。而這項應許如今延伸到我們，神也希望把福氣賜給所有家庭。²² 雖然貝

²⁰ Miriam Aroul, *The First Year of Marriage* (New York: Warner, 1987), 23.

²¹ 貝克特著，徐中堯譯：《愛上星期一》（台北：校園書房，2000），頁154。

²² 貝克特：《愛上星期一》，頁155。

克特是成功的企業家，但他要求我們要看重家庭多於看重工作，並且要極度重視與家人共處的時光，同時建議了一些領導家庭和增進家庭關係的方法，讓中年男士在家庭樹立美好的榜樣：

- (1) 向家人公開表達愛意，並且表現負責任的感情；
- (2) 維持有紀律的家庭氣氛，但是要以樂趣加以平衡；
- (3) 尋求夫妻之間的和諧——這會培養孩子的安全感；
- (4) 加強溝通，當家庭成員需要傾吐時，必須隨時奉陪；
- (5) 定期撥出和孩子一對一溝通的時間；
- (6) 儘可能一起用餐，展開進餐時有益的對話；
- (7) 一起度假，以孩子為度假活動的中心點；
- (8) 在養育孩子的歲月中，減少耗時的個人活動；
- (9) 參加孩子在學校的表演和音樂會，為他們參加的運動項目加油，拜訪他們的老師，認識他們的學習生活；
- (10) 限制電視觀賞，若要觀賞則嘗試全家一起看；尋找其他健康有趣的活動，選擇有益的光碟和錄影帶取代電視；
- (11) 為全家人、領導全家人定期禱告。²³

中年男士必須重視家人，並經常和他們溝通，關心和盡量滿足他們的需要，同時要在屬靈和道德價值上作出指引。中年男士要經常發揮父親的職事，花時間與子女共處，了解他們的想法、感受和期望；另外要把握時間與子女玩耍，從中引導他們建立健康的價值觀，例如勤力、誠實、仁愛等。我們這樣做是無條件的，是基於愛而付出的。²⁴ 這樣，家庭就因為我們所樹立的榜樣而得以建立了。

²³ 貝克特：《愛上星期一》，頁159。

²⁴ Chapman, *Five Signs of a Loving Family*. 241-43.

(五) 勇者不懼：以查考聖經助中年男士獲救恩

《論語·憲問篇》提出「勇者不懼」，它的意思是「銳進而致其力也」。作為牧者，我們不要怕這群被喻為「硬土」的中年男士，要勇敢地與他們查考聖經。保羅和西拉在庇哩亞的見證值得我們學習：「……二人到了，就進入猶太人的會堂。這地方的人賢於帖撒羅尼迦的人，甘心領受這道，天天考查聖經，要曉得這道是與不是。所以他們中間多有相信的，又有希臘尊貴的婦女，男子也不少。」（徒十七10～12）保羅勇敢地以查經的方式去接觸人，效果也十分顯著。對中年男士而言，這方法甚有果效。事實上，不少中年男士都願意來教會認識真理，只是教會沒有合適的途徑去接觸他們，所以他們往往只參加一兩次崇拜就流失了。近年來，九龍城浸信會將開辦福音班和信仰班的責任，從中央下放至各成長班，由負責成長班的導師或牧者任教。這些班別由成長班自行開設有其好處，就是在跟進方面不會脫節。慕道者參加福音班澄清信仰後，就可以加入信仰班，接受初信造就；完成信仰班後，經過考問就可參加浸禮班，加強對教義和教會的認識。在新措施下，每一個成長班都是教會增長的基地，當中緊密地將牧養、訓練、佈道與招募的策略結合，使弟兄姊妹在成長班中盡量發揮不同的恩賜，積極投身事奉，互相配合，促使其參與的成長班增長；而個別成長班的增長，又會帶動教會整體而全面的增長：

福音班 — 信仰班 — 浸禮班 — 成長班

福音班、信仰班和浸禮班是一個重要的過程。它可以幫助不少中年男性的慕道者追尋信仰，從相信基督，以至委身基督，並加入教會。通常這些班別都由成長班輪流開設，信徒受浸後就會正式加入成長班的大家庭，研習聖經經卷和探討各類生活專題。這對中年男士來說，是很好的佈道方法。中年男士傾向以理性探求信仰，他們經過福音班、信仰班和浸禮班一連三季共九個月的學習後，對信仰開始有較深切的理解，並且也和其他信徒有交往，故此能夠堅實地成長。每個成長班會因應人手多寡定期開設福音班、信仰班或浸

禮班，亦有些成長班會常設福音班、信仰班和浸禮班，以提供「一條龍」服務，使佈道工作不斷地進行。筆者負責的其中一個成長班，就是推行「一條龍」服務的始創者。該成長班常設福音班、信仰班和浸禮班，讓不同階段的慕道者均可選擇適當的班別參加。經過一年時間推行後，成長班人數已達至一百人，於是便進行分班。分班後兩個月，每班人數又由四十人增至六十多人。這證明「一條龍」的模式能夠吸引和幫助更多初信者成長。這成長班更設有單親男士小組，由專業輔導員負責，以照顧一些有家庭問題的中年男士，幫助他們成長。下圖是專為新成立的成長班而設計的單張：

九龍城浸信會

聚會時間：逢三日上午11時45分

聚會地點：西樓禮堂

年齡類別：成年組(20-49歲)

內 容：聖經、基要教義、分享代禱、社會服務

我們希望能夠幫助：

(1) 慕道友
在初信後有興趣的成年人士。

(2) 信眾
決志信主，願意深入認識福音。

(3) 新信眾
可繼續接受牧養，以幫助其認識聖經的真理。

(4) 成長班
有系統地認識聖經真理，裝備事奉主，並可與單親男士小組、社會服務組等。

十月六日正式開始

歡迎您

查詢電話：27614252 李國強牧師

二教區浸信會友之會

(六) 強者本色：鼓勵中年男士訂定人生目標

愛迪生是著名的科學家和發明家，他的發明多得叫人難以置信。愛迪生在學校接受教育只有三個月，老師曾說他只會發白日夢，更斷言他一生絕不會有甚麼成就。然而，愛迪生終於成功了。他的成功之道，是由於他具有設定目標的能力和追求達成目標的熱情。愛迪生一旦設定目標後，便盡量安排他的生活去配合那個目標，使它成為生命的一部分。這份熱誠使愛迪生竭盡全力去搜集資料，閱讀跟他的目標有關的書籍。他搜集了足夠的資料後，就躲在實驗室埋頭苦幹，不分晝夜地研究。愛迪生擁有非凡的專注力及敏銳的觀察力，能小心取捨實驗的模型，又能忍受在科研工作中不能避免的失敗，勇往直前，不達目標絕不罷休。愛迪生在科研上有明確的目標，而且都是經過審慎考慮而選定的。他十分專注地追求他的目標，並且傾以全部熱情，再加上異乎常人的豐富想像力和智慧，終於使他成為史上偉大的發明家之一。愛迪生堅持：有生命的地方就有希望，有希望的地方就有夢想；有了清楚的夢想，加上反覆充實與描畫，夢想就能變成目標。這種持之以恆和不屈不撓的精神，實在值得我們敬佩。

人到中年會感到自己沒有甚麼成就，因而容易放棄自己，認為自己沒有用處，不願再訂定目標。事實上，人的智慧在成長過程中不斷急促增加，直到40歲左右開始放緩，但仍會持續增長；直到60歲之後，才有減退的跡象。伯利爾 (J. Berea) 還認為，人的精神智慧在80歲的時候，還可能和35歲時一樣好，這在乎我們是否勤於鍛煉，把它發揮出來。²⁵ 中年男士在重新學習訂立目標時，可以先訂定一些短期計劃，甚至只是一天的計劃也可以。當我們在清早還很清醒時去訂定計劃是十分重要的，它能使我們一天的工作都充滿活力。只要我們一想到在這天必須完成些甚麼，就會集中精神把它完成了。如此對一天的工作既能胸有成竹，那就不大可能再走岔，而必定踏上成功之途了。那麼如何能夠清楚訂定目標呢？以下是一個好建議：

²⁵ 天舒：《44歲男人的危機》，頁275。

- (1) 把你重要的東西，用一句話清楚地寫下來，當你得到或完成你想要的事物，你就成功了。
- (2) 寫出明確的計劃，如何達成這個目標，清楚地寫出你要怎麼做。
- (3) 訂出完成既定目標的時間表。
- (4) 牢記你所寫的東西，每天複述多遍。²⁶

中年男士如何能夠活現強者本色，把生命的潛質盡情發揮呢？以下的方向都甚有幫助，可以成為訂定目標時的參考：

- (1) 對未來充滿信心和理想——沒有理想就會無所事事，失去目標，失去動力。當我們每天都為實現理想而不斷努力，就會感到內心平安，向目標不斷邁進。
- (2) 對事物保持好奇心和興趣——這幫助我們不斷接受新事物，不致與時代脫節。如此我們就能夠不斷充實自己，樂意學習新的知識和技巧。當然，我們要知道知識是神的恩賜，不是我們私有物，不斷學習是要幫助人與神建立關係和給人帶來盼望。²⁷
- (3) 抱著知足常樂的心態——經常有一份滿足感，便會感激周圍的同事、家人和朋友，對目前擁有的東西感到滿足。這並不是消極的自我安慰，反而會形成強大的推動力，使人滿有力量地前進。
- (4) 對環境有很強的適應力——能夠接納現實，願意調整自己去適應環境。這不是逆來順受，而是改變自己，增強自己的適應能力。
- (5) 保持良好的情緒——特別在受挫、被輕視、蒙受損失的時候，也能在短時期內恢復樂觀的情緒。

²⁶ 天舒：《44歲男人的危機》，頁226。

²⁷ Colin E. Gunton, *Intellect and Action: Elucidations on Christian Theology and the Life of Faith* (Edinburgh: T&T Clark, 2000), 53.

(6) 結交良朋益友——與朋友交往不要勢利，要互相分享彼此的優點，豐富大家的思想。

(7) 做個寬宏大量的人——容易諒解別人，不看重金錢和名利，也不怨天尤人、耿耿於懷或自哀自嘆。

(8) 注意飲食和運動——所謂預防勝於治療，適當地控制飲食，並經常做適量的運動，能夠幫助我們減低壓力，驅散憂愁和緊張。

(9) 不因年齡增長而擔憂——我們應經常保持活力，不要因年齡增長而限制創造的欲望。

考慮過以上各點後，就可以制定個人目標，寫下自己的使命宣言。筆者也將自己的使命宣言寫下，並且定期作出檢討和修訂：

李衛銘的人生使命宣言

1. 生命的重點

a. 成為傳道者

這是主對我的呼召。「傳道」意味著我的生命要成為「道」，學習耶穌願意道成肉身，成為神與我所接觸的人之間的橋梁，讓他人能透過我認識和接近神；具體的方向包括：

- (1) 我一生要竭力研讀神的話，成為有「道」可傳的傳道人；
- (2) 我必須成為「有生命」的傳道者；
- (3) 我要在生活中實踐信仰。

b. 成為既領導又服事別人的牧者

我要成為教會的牧者，在這世代牧養家庭中的中年男士為主要職事；我渴望自己能成為一個願承擔使命和生命的領袖，也能成為謙卑服事群羊的僕人。我深願透過自己的帶領和服事，我所牧養的群體能夠：

- (1) 成為一群主所愛的門徒；
- (2) 成為一群委身基督的門徒；

(3) 成為一群傳揚福音的門徒；

(4) 成為一群愛家庭的門徒，大家都能建立美滿的家庭，樹立良好的見證。

我也必須先成為他們的榜樣，在家庭中榮耀主名。

c. 成全聖徒

我要幫助中年男士發揮主給他們的恩賜，去幫助所服事的人：

(1) 去發現和完成神在他們身上的計劃；

(2) 成為一個關愛別人，熱愛生命的人。

2. 我在不同位分上扮演的角色

a. 丈夫：妻子是我人生中最重要的人，與我一同領受神的恩惠和使命。我要學效基督愛教會的榜樣，因著主的愛，願意每天為對方捨己，讓她透過我明白甚麼是愛。

b. 父親：我有兩個女兒，我要與她們建立良好的關係，在生活的各方面教導她們，以主的愛關心她們。

c. 兒子：在基督裡孝順父母，與他們分享在基督裡的平安，將神的愛不斷與他們分享。

d. 兄長：與弟妹分享基督的愛，特別在救恩方面，與他們分享信主的喜樂。

e. 牧者：透過榜樣，甘心樂意照顧群羊，恆常為他們禱告，關顧他們。

f. 同工：樂意開放分享自己的生命，在事奉上彼此搭配，致力擴展神的國度，以互相激勵成長為目標。

g. 普世華人：關心普世華人的群體，常為不同地區華人的需要禱告；鼓勵教會組成短宣隊關心世上不同的華人群體；開放自己的心，由神引導，不排除到海外宣教的可能；為中國大陸、台灣政府和香港特別行政區的政要禱告，求神加添他們的力量，以公義治理國家或所管轄的地區。

- h. 親戚：關心他們在生活上和屬靈上的需要，與他們保持聯絡，在特別時刻施以合情理的援手，時常為他們禱告。
- i. 未信主的朋友：在日常生活上跟他們保持接觸，讓他們知道一個傳道人其實是充滿愛的人，願意接觸和關心他們。

事實上，每個人都有他的特性和才幹。當我們對自己有深入的認識，就可以作出評估和發展，並且發揮出來。我們要學習接受自己是神所創造，是獨一無二的，沒有人能取代自己。當然，我們不是完人，自然有優點和缺點，但這些都可以發展或加以改變。這視乎我們願意付上多少代價，是否願意挺起男子漢的胸膛，勇敢地面對挑戰。雖然每個人最終不一定是英雄，但可以成為英雄背後的支持者、共享英雄的榮耀。班德福 (Bob Buford) 指出我們要為自己定位，找出自己的角色，看看是屬於英雄的伙伴、贊助者、專業人才，還是團隊的一分子。²⁸ 當我們在適當的崗位發揮恩賜時，就是實現有意義的人生了。

(七) 牧者心腸：以群體牧職模式牧養中年男士

我們要樹立富牧者心腸的良好榜樣，以牧養中年男士，讓他們得到全人的關懷，並且樂意與人分享，成為流通的管子，彼此牧養。我的信念是中年男士在某程度上可以擔起牧者的角色，幫助其他人成長。倘若有更多人能夠興起分擔牧者的角色，效果就顯著不同了。如何以群體牧職去牧養中年男士，以致他們能夠成長，最終能兼負一些牧者的服事呢？我們必須讓中年男士了解大家的需要，以致一起能同心擺上：

- (1) 中年男士需要知道生命的真正意義和目的；
- (2) 中年男士需要建立一個有所歸屬和親密的人際關係；
- (3) 中年男士需要被人欣賞和尊重；

²⁸ 班德福著，俞一豪譯：《下半場突圍》(台北：雅歌出版社，2002)，頁126。

- (4) 中年男士需要有人願意聆聽他的心聲；
- (5) 中年男士需要在信心上有所成長；
- (6) 中年男士需要獲得一些實際的指示，以建立成熟的信仰生命。

如何能滿足這些牧養需要，使中年男士得到成長呢？我們要引導他們在生命中獲得救贖的恩典，並且能夠持續成長，有活像基督的生命改變；再而繼續藉禱告、讀經、崇拜建立成熟的基督徒生命。同時，我們要教導中年男士看重聖經，並且奉聖經為其生命每個層面的權威，願意謹守和遵行；另外，又教導他們勇於面對自己生命中的罪惡，靠聖靈過聖潔的生活；更加願意將神的恩典藉個人佈道和參與教會事奉，伸展至社群、國家和全世界。此外，我們更透過中年男士靈命小組，幫助他們與其他信徒建立有意義的關係，一起成長。一個有意義的小組，能幫助人真正融入信仰的生活，否則他頂多只會參加崇拜，在教會逗留不久便離去。在靈命小組中，中年男士能建立在基督裡深入的交誼，體會耶穌基督所示的「彼此相愛」，使人在信心上邁向成熟，能夠發掘自己的恩賜，服事教會，成為神忠心的管家，實踐群體牧養的理念。

這種培養牧者心腸的群體牧養模式，對中年男士大有好處。這就如雁群以A字形飛行的用處一樣，當每隻鳥振動其翅膀時，會對後面的鳥產生上升的浮力，於是整群鳥飛翔，比單獨一隻鳥飛翔的力量大得多。這種有共同方向和合作意識的團隊，可以更快和更容易地達到目的地。因為隊員間會彼此互相推動向前，當一隻雁脫隊，牠就會突然感到阻力，而抗拒單獨飛行，並且會迅速重新加入隊伍，善用前面振動翅膀所造成的浮力飛翔。領頭的雁若飛累了，牠會退到A字形隊伍之中，另一隻會主動飛前接替，讓原先領頭的可以休息。後面的雁群在飛翔的過程中，會不時鳴叫，鼓勵前面的雁保持速度。當一隻雁生病，或被槍傷而脫隊時，另外兩隻雁會脫離隊伍，跟著去幫忙和保護牠，陪著牠，直至牠再次高飛或死掉，才會再次起行以趕上雁群！群體牧職正如雁群南飛一樣，是滿有功效的，值得我們參考採用。

當中年男士成為牧者的事奉助手，與我們站在同一陣線時，教會的牧養就更容易推行了。這樣，我們的聖經教導不再是單向式，而是同覓真理，充滿創意和適切性了。而且我們更可以一起投入社交和康體活動，打成一片，彼此的關係就得著建立，也更容易發揮恩賜，參與事奉，一起經歷更新的敬拜生活和生活化的個人佈道。作為牧者，因為有良好的榜樣，我們就能夠很自然地向中年男士提供實際指引，例如在婚姻生活、與青少年子女相處和金錢管理等方面，在言教中樹立身教。另外，在面對危機時，因為有良好的關係，我們能夠直接介入處理，這樣效果定會更理想；而我們也能夠更享受事奉的樂趣。

最後，我借用藍登博士 (H.B. London) 對人生的回顧，作為對參與中年男士事工者的提醒：

- (1) 我但願有更多時間讀書和作研究；
- (2) 我但願我有更多和上帝獨處的時間；
- (3) 我但願我更擅於傾聽；
- (4) 我但願我能更珍惜今朝，不再為昨日懊悔，為明日擔憂；
- (5) 我但願花更多時間陪伴家人；你若能靜心思想，就會發覺除了上帝以外，家人比任何人和事都更重要；
- (6) 我但願我不自視過高，能承認自己並非必不可少的重要人物。²⁹

願意我們把握生命，以神的愛去服事中年男士，讓他們與我們一起成為滿有喜樂、信心和神所任用的人。

²⁹ 藍登編著，朱麗文譯：《我的燈需要油——教牧甘苦有人知》（台北：愛家文化，1999），頁224。

參考書目

一、英文書目

- Baab, Lynne. *A Renewed Spirituality: Finding Fresh Paths at Midlife*. Downers Grove: IVP, 2002.
- . *Embracing Midlife: Congregations as Support Systems*. Bethesda: Alban Institute, 1999.
- Baumeister, F. Roy. *Social Psychology: Human Sexuality*. Philadelphia: Psychology Press, 2001.
- Bianchi, Eugene. *On Growing Older: A Personal Guide to Life after 35*. New York: Crossroad, 1986.
- Bingham, Mindy. *Challenges: A Young Man's Journal for Self-Awareness & Personal Planning*. California: Advocacy, 1990.
- Bjornberg, Ulla. *Men's Family Relations*. Stockholm: Almqvist & Wiksell, 1996.
- Booth, Alan. *Men in Families*. London: Lawrence Erlbaum Associates, 1998.
- Buford, Bob. *Stuck in Halftime: Reinventing Your One and Only Life*. Grand Rapids: Zondervan, 2001.
- Chaill, Martin. *Understanding Masculinities*. Philadelphia: Open University, 1996.
- Cohen, Theodore F. *Men and Masculinity: A Text Reader*. Belmont: Wadsworth, 2001.
- Crabb, Larry. *The Marriage Builder: A Blueprint for Couples and Counselors*. Grand Rapids: Zondervan, 1992.
- Culbertson, Philip. *New Adam: The Future of Male Spirituality*. Minneapolis: Fortress Press, 1992.
- Daniels, Cynthia. *Lost Fathers*. New York: St Martin's Press, 1998.
- Decker, P. Jonathan. *Great Dads*. Massachusetts: Adams Media Corporation, 2000.

- Dienhart, Anna. *Reshaping Fatherhood*. London: Sage, 1998.
- Eustause, Claire. *The Men's Share*. New York: Routledge, 1997.
- Frye, John. *Jesus the Pastor: Leading Others in the Character & Power of Christ*. Grand Rapids: Zondervan, 2000.
- Geary, C. David. *Male, Female: The Evolution of Human Sex Differences*. Washington, D. C.: American Psychological Association, 1998.
- Grosse, Frederick G.. *The Eight Masks of Men: A Practical Guide in Spiritual Growth for Men of the Christian Faith*. New York: Haworth Pastoral Press, 1998.
- Harnish, James A. *Men at Mid-Life: Steering through the Detours*. Nashville: Dimensions, 1993.
- James, David C. *What Are They Saying about Masculine Spirituality ?* New York: Paulist Press, 1996.
- Johnson, L. James. *What Every Woman Should Know about a Man ?* Grand Rapids: Zondervan, 1977.
- Koenig, Harold G.. *A Gospel for the Mature Years: Finding Fulfillment by Knowing and Using Your Gift*. New York: Haworth Pastoral Press, 1997.
- LaHaye, Tim. *The Act of Marriage after 40: Making Love for Life*. Grand Rapids: Zondervan, 2000.
- Lamb, Michael. *The Role of the Father in Child Development*. New York: John Wiley & Son, 1981.
- Leeuwen, Mary. *After Eden: Facing the Challenge of Gender Reconciliation*. Grand Rapids: Eerdmans, 1993.
- Leman, Kevin. *What a Difference a Daddy Makes: The Indelible Imprint a Dad Leaves on His Daughter's Life*. Nashville: Thomas Nelson, 2000.
- Levison, J Daniel. *The Seasons of a Man's Life*. New York: Ballantine Books, 1978.
- MacDonald, Gordon. *Living at High Noon: The Dramas of Mid-Life*. New Jersey: Fleming, 1985.
- Maxwell, John. *Be All You Can Be*. Paris: Victor, 2002.
- Nardi, M. Peter. *Men's Friendships*. Newbury Park: Sage, 1992.

- Phillips, D. Roy. *Letting Go: Transforming Congregations for Ministry*. Bethesda: Alban Institute, 1999.
- Pritchett, Bob. *Scholar's Library: Logos Bible Software Series X*. Washington, D. C.: Logos, 2002.
- Roy, Louis. *Self-Actualization and the Radical Gospel*. Minnesota: Liturgical Press, 2002.
- Rutherford, Jonathan. *Men's Silence: Predicaments in Masculinity*. London: Routledge, 1992.
- Shapiro Jerrold Lee. *Brief Group Treatment: Practical Training for Therapists and Counselors*. Pacific Grove: Brooks/Cole, 1998.
- Sheehy, Gail. *Passages: Predictable Crises of Adult Life*. New York: Bantam, 1984.
- Smith, W. David. *The Friendless American Male*. Ventura, Calif.: Regal, 1985.
- Sweetman, Caroline. *Men's Involvement in Gender & Development Policy and Practice*. Oxford: Oxfam, 2001.
- Tejirian, Edward. *Male to Male*. Oxford: Harrington Park Press, 2000.
- Walton, Heather, ed. *Self, Same, Other: Re-visioning the Subject in Literature and Theology*. Sheffield: Sheffield Academic Press, 2001.
- Wright, H. Norman. *Understanding the Man in Your Life*. Texas: Word, 1987.

二、中文書目

- 《女性及男性主要統計數字》。香港：政府統計處，2002。
- 王友翰。《中年男人的魅力》。台北：張老師，1995。
- 王建宇。《男性的隱私與困惑》。天津：科技，1999。
- 文崇一，蕭新煌主編。《中國人——觀念與行為》。台北：巨流出版社，1984。
- 天舒。《44歲男人的危機》。北京：華僑，2000。
- 史提夫·貝爾、瓦萊爾·貝爾著。劉淑儀譯。《天作之愛——享受與上帝和配偶之間的屬靈親密》。香港：學生福音團契，2001。
- 伊芙蓮·韋特著。馬榮德譯。《成熟的魅力》。香港：基督教卓越使團，1999。
- 吉姆·康威著。卓宜娟等譯。《男性中年危機》。台北：道聲出版社，2002。
- 江漢聲。《男人可以不老》。台北：健行，2000。
- 吉澤文彥著。林白譯。《男性的弱點》。台北：廣廈，1996。
- 伯斯諾比著。王仁芬譯。《不要對我沉默》。台北：橄欖，1992。
- 安德森著。施寄青譯。《父親角色》。台北：遠流出版社，1991。
- 李亦園、楊國樞編。《中國人的性格》。台北：中央研究民族學研究所，1997。
- 李鴻志。《父親，男人最可愛的名字》。台北：道聲出版社，2000。
- 李耀全。《屬靈操練與生命關懷》。香港：更新資源，1998。
- 克萊布。《沉默的亞當》。香港：天道書樓，1998。
- 何君。《女人應該知道的秘密》。廣州：廣州出版社，1998。
- 。《男人應該知道的秘密》。廣州：廣州出版社，1998。
- 何翠華編。楊俊譯。《男性病徵》。香港：朗文，1993。
- 余英時。《從價值系統看中國文化的現代意義》。台北：時報文化，1984。
- 余德慧。《男兒心事不輕談》。台北：張老師，1993。
- 沈奕。《男人何苦為難女人》。台北：希代，1997。

- 佛爾著。余世華譯。《如何與大男人相處》。台北：星光，1996。
- 柏比爾著。楊高綱理譯。《當好男人遇見性試探》。台北：雅歌出版社，2001。
- 金明璋編。《男人，雅！》。台北：宇宙光，1994。
- 周神助。《中年的危機與轉機》。台北：校園書房，1999。
- 范大陵。《投資家庭也是一種事業》。高雄：嘉集思，1999。
- 南兆旭。《男子漢的成長》。廣州：廣州出版社，1997。
- 胡志偉編。《廿一世紀教會牧養與挑戰——九九香港教會普查與回應》。香港：香港教會更新運動，2002。
- 韋智理著。鄭惠仁譯。《人到中年》。香港：浸信會出版社，1986。
- 約翰·葛瑞著。蘇晴譯。《男女大不同》。台北：生命潛能，1998。
- 班德福著。楊曼如譯。《人生下半場》。台北：雅歌出版社，2001。
- 。雅歌翻譯小組譯。《下半場贏家》。台北：雅歌出版社，2002。
- 孫隆基。《中國文化的深層結構》。香港：壹山，1983。
- 張立文。《和合學概論》上集。北京：首都師範大學，1996。
- 張桂越編譯。《獻給大丈夫》。台北：道聲出版社，1982。
- 張凱。《中年危機》。北京：中國青年出版社，1992。
- 張繼編。《中華儒學精簡》。天津：中國物資出版社，1995。
- 區祥江等著。《男性的哀傷》。香港：突破出版社，2002。
- 區祥江。《走自己的路——男性成長之旅》。香港：突破出版社，1996。
- 。《婚姻旅情》。香港：突破出版社，1995。
- 陳淑娟。《望夫成龍三十六計》。香港：突破出版社，2001。
- 曾立華。《教會職事的重尋與更新》。香港：建道神學院，1996。
- 。《講道職事的重尋》。香港：宣道出版社，1993。
- 曾立煌。《男人本色——男人的發展與成熟》。香港：宣道出版社，1998。
- 。《終極英雄——男性的更新》。香港：基道出版社，1997。
- 黃余海。《男性形象指導》。成都：四川人民出版社，1993。
- 程儀。《男性幽默》。台北：台灣育英，1997。

- 彭懷真。《男人、難人》。台北：平氏，1996。
- 葉萬壽。《六面亞當》。香港：Innerspace，2002。錄音資料
- 。《生命脊椎十五年》。香港：Innerspace，2000。錄音資料
- 。《喚醒男人心》。香港：Innerspace，1998。錄音資料
- 。《可等待的愛》。香港：Innerspace，1997。錄音資料
- 楊克勤。《女男之間》。香港：建道神學院，1995。
- 楊聯陞編著。《中國文化中「報」、「保」、「包」之意義》。香港：中文大學出版社，1987。
- 蔡元雲、陳德茂等。《弟兄情——打破男人間的冰牆》。香港：學生福音團契，2000。
- 蔡元雲、區洋江。《男人的面具》。香港：突破出版社，1998。
- 蔡元雲。《從未遇上的父親》。香港：突破出版社，1991。
- 蔡崇璋。《惱人的泌尿系統疾病》。台北：健康世界，1999。
- 廖和敏。《哈囉！中年》。台北：遠流，1997。
- 葛挪士著。喜樂園丁譯。《經驗這門課》。台北：宇宙光，1999。
- 蓋爾·希伊著。馮德蘭譯。《新中年主張》。台北：天下文化，1997。
- 。黃秀媛譯。《男人新中年主張》。台北：天下文化，1999。
- 戴居雲。《男性更年期與保健》。北京：學苑，1995。
- 簡良助。《男人老實說》。台北：健行，1998。
- 羅拉·史萊辛格著。李月華譯。《男人！別傻了！——大丈夫常做的十件糊塗事》。台北：天下文化，1998。

教牧神學研究系列

1. 李耀全著：
《心靈輔導——心理輔導與屬靈導引的整合》
2. 李耀全編：
《靈修與修靈——華人教會靈修神學二十一世紀的議程》
3. 李耀全編：
《性與靈性——神學探討與生活應用》

教牧論文系列

1. 梁永善著：
《離異家庭青少年的牧養》
2. 謝任生著：
《有福音傳給貧窮人？——香港教會貧窮人福音事工的聖經及神學反思》
3. 譚廣海著：
《鵲巢程——基督徒夫婦屬靈親密關係的重建與塑造》
4. 袁海生著：
《三一神與聖徒群體——如何在三一神的亮光下回應後現代主義對基督教信仰的衝擊及從事牧養工作》
5. 李衛銘著：
《雄心萬丈度中年》

踏入中年，有人深感危機重重，有人視為黃金歲月的開始。究竟中年是危機，還是扭轉生命的契機？

本書作者是一位中年牧者，正經歷中年男士的各種處境，故能以同理心來探討中年問題。他首先從聖經人物、中國文化及香港的實況出發，配以問卷調查佐證，全面剖析中年男士面對的問題；繼而結合實踐的經驗，探尋嶄新有效的牧養模式，幫助中年男士成為能者、聖者、仁者、王者、勇者、強者及牧者，走出消極自憐的困局，活出亮麗人生。

李衛銘牧師對推動成年事工有極大負擔，因此在教牧學博士課程的研究中，特別深入探討這方面的課題……這本書的寶貴之處，在於對中年男士的實況作了全面探討，亦詳列具體的建議和要訣，可說是一本理論和實用性兼備的好書。

張慕禮博士

建道神學院榮譽院長
九龍城浸信會主任牧師

中年男士走到人生一半路程時，須重新調整自己的定位，尋索更有價值和意義的人生。另一方面，經歷過去幾年的金融風暴後，中年男士面對不少轉變，有些人失業，有些要轉行，家庭經濟陷入危機，自我形象也受貶抑……《雄心萬丈度中年》正是切合時代需要之作。

曾立華博士

建道神學院教授

作者在九龍城浸信會事奉，專注於家庭牧養，並特別負責中年男士事工，故此他的研究並非紙上談兵，可說是理論與實踐兼備。在結語中，作者總結他的研究，並歸納為七項牧養要訣……這也是我所認同的結論。

李耀全博士

建道神學院教授（兼任）

ISBN 962-7997-74-9



9 789627 997740

SA1091