

## 主任的話: 明天還有盼望 9/8/2024

最近認識到美國高級老人公寓的價格和購買資格。教我想到了，人老了雖然好想追求一個安樂窩，去幫助自己有更多自由和健康的生活，但其實真相不一定如此。因為真正的健康和自由是來自心靈健康、情緒穩定和身體健康的。基本上所有的老人公寓只是提供一個地方給適齡的退休人士居住，可以說大家同聲同氣，容易溝通。但若人常常把自己關在房間，不與任何人溝通，心靈和情緒又何來健康呢？不出外走走，身體又怎會健康呢？因為我們知道肌肉流失和抑鬱症是長輩必須正視的問題。唯一逆轉的只有幾個方法：看專科醫生和吃藥，有健康的人際關係和吃足夠的蛋白質和鍛鍊肌肉。

老實說，我們每一個人也需要為我們的身體負責，無論我們今天是年青人或是老年人，若果我們對明天還有盼望，希望縮短被照顧的生活(請記著，人必有一死，基督徒死後去天家。但未死之前的日子怎麼過呢？若人想在地上過得行動自如，就必須作出改變。要知道做運動的人也會生病，勤讀聖經的人若不把生命交託神，也只會滿腦子帶著煩惱和仇恨，總會對生活產生不滿。)大家今天就必須開始照顧好自己的身體和心靈。在這一方面，大家不能倚靠別人的幫助，因為沒有人能代替我們吃得健康和鍛鍊身體。再加上大家起居作息的習慣不同，沒有人可以「天天」督促我們過一個健康的生活，因為健康的生活必須持久地鍛鍊才能有果效的。但人怎樣可以持之以恆呢？我想只有一個可能，就是人「真心」想改變。有了「真心」，才會去「計劃」，有了「計劃」，才会有「方向」。當人對自己的現況極度不滿，才會希望作出改變的，否則只會繼續忍受自己的痛楚和無奈。所以，今天若我們可為自己預備，就真的要開始了，不要再等吧？