

本期出紙七頁

總編輯：陳孟賢

Editor-in-Chief: Anthony M.Y. Chan

助理編輯：陳瑞欣 張婉玲 黎浩斌 李思韻 李師堯  
劉詠康 盧士傑 馬駿 雙雙 蘇智聰  
陶德格 徐以昇 黃運仁 黃樹楷

Assistant Editors: Catherine Chan,

Alice Cheung, Binken Li, Isa Lee,

Eugene Li, Ken Liu, Jimmy Lo,

Larry Ma, Shuang Shuang, Daniel So,

Rebecca Tao, Scott Tsui, Derek Wong, Lewis Wong

美術製作：鄭一珠 Graphic Designer: Josephine Lau

編輯部 Editorial Department Email: editor@ccc.cccowe.ca



# 加國華人教會

## CANADIAN CHINESE CHURCHES

為了加拿大華人教會領袖而編寫的刊物和網絡平台

NEWSPAPER.CCCOWE.CA

2026年7月新版第七十期

出版及發行：世界華人福音事工聯絡中心——加拿大聯區

Publisher: Chinese Coordination Centre of World Evangelism—Canada

Address: 25—145 Royal Crest Court, Markham, Ontario, Canada L3R 9Z4

Tel: 416-497-0146 E-mail: office@cccowe.ca

website: www.cccowe.ca

編輯委員會：譚文鈞牧師(主席) 陳孟賢教授 蔣顯輝牧師  
黎惠康牧師 黃可順牧師 周振傑牧師  
林榮洪博士 梁志強牧師 麥振榮牧師  
馬英傑牧師

Editorial Board: Rev. Francis Tam (Chair)

Prof. Anthony M.Y. Chan Rev. Warren Lai Rev. Andrew Wong

Dr. Wing Hung Lam Rev. Chadwin Mak Rev. Peter Mah

Rev. Frederick Leung Rev. Henry Tseung Rev. Joshua Chow

新中年事工



## 新中年是要為主而活

陳建安

新中年事工



## 新中年要踏上新里程

陳建安

新中年事工



## 新中年面對退休的挑戰與出路

陳建安

新中年事工



## 新中年導引課程的七步曲

陳建安



# 新中年是要為主而活

陳建安

今天世界人口發展有兩大趨勢，第一是人的壽命越來越長，第二是世界人口越來越多。因為科學和醫學的發達，加上大眾對飲食、運動、健康的關注，人類平均壽命不斷上升，在加拿大，男女平均壽命已從1980年的75歲延長到2020年的82歲。

這兩個趨勢混合起來，促使50歲至80歲的群體越來越壯大。他們既有豐富的人生經驗，又能幹，還十分健康，更有很多時間。他們實在具有龐大的潛力，能夠大大的貢獻社會。

世界衛生組織（WHO）及西方一些已開發國家，對老年人的定義為60歲以上的人群。中國古代曾將50歲定為老年，可見「老」的定義隨著年代不斷變更。

今天有些人想淡化老年，把它分為：少老、中老、老老，但仍然逃不出這個「老」字。楓盛新中年匯萃中心認為，55歲至75歲這個時段，應該有一個新的並且有激勵性的名稱，所以稱之為「新中年」。但因各人的年齡與他們的體力和智力狀況之關連各有不同，所以，這時段可以靈活地擴大至50歲至80歲。

美國的Pete Scazzero牧師，極力提倡基督徒應有一個情緒健康的人生 (healthy emotional life)，而教會也應是情緒健康的教會。他認為人生最好的時段是60歲至70歲，第二好是70歲至80歲，第三好是50歲至60歲，我聽後大得鼓勵。這也推翻了一般人的想法，以為童年才是人生最好的時段。這三個時段竟然都是新中年涵蓋的。這樣就帶出了一個問題：如果新中年是人生最好的時段，那麼基督徒應該怎樣活出這長達三十載的黃金歲月呢？

我們似乎沒有想過，我們把人生的頭20多年用來學習和裝備自己，去面對未來30多年的職場生涯，卻從沒有為新中年這20年至30年，做出任何準備。

有一位學者問：人把這段時間，當為一個悠長假期適當嗎？如果沒有把這些年日用來貢獻社會，社會又有甚麼供養他們存在的理由呢？真的，很多退了休的人開始問：我為甚麼還在這裏？我的生存目的是甚麼？

我常常聽到這些話：「我已經辛苦了幾十年，都是為柴為米，現在退了休，有錢又有自由，這都是我辛苦賺來的，我要盡情享受，喜歡做甚麼就做甚麼，不想再像以前打工的時候被人管著」。這種吃喝玩樂的看法，對基督徒來說，是否正確呢？

感謝神，我們是有答案的。華理克牧師（Rick Warren）在他的《標杆人生》一書裏，提醒信徒：「神為人所訂的人生終極目標不是安逸享樂，而是品格的塑造」。西敏寺簡短教理問答（Westminster Shorter Catechism）指出：「人生的目的是榮耀神並要永遠享受祂」。聖經也告訴我們：「無論作甚麼、都要為榮耀神而行」（林前 10: 31）；「現在活著的，不再是我，乃是基督在我裡面活著」（加 2:20）。

基督徒，尤其是在新中年時段的，真的需要重新思想人生的目的。無論我們有沒有從職場退下來，還是要達成造物主創造我們的計劃和目的。新中年是要為主而活的。

（作者是楓盛新中年匯萃中心顧問牧師，這個基督教機構的宗旨，為要激勵新中年信徒覺察自己活在一個黃金時段，要把握契機，回應神的呼召，去委身事奉，活出豐盛的新里程。www.newmiddleage.ca）

2025年3月新版第六十六期

出版及發行：世界華人福音事工聯絡中心——加拿大聯區

Publisher: Chinese Coordination Centre of World Evangelism—Canada

Address: 25—145 Royal Crest Court, Markham, Ontario, Canada L3R 9Z4

Tel: 416-497-0146 E-mail: office@cccwowe.ca

website: www.cccwowe.ca

編輯委員會：譚文鈞牧師(主席) 陳孟賢教授 蔣顯輝牧師

黎惠康牧師 黃可順牧師 周振傑牧師

林榮洪博士 梁志強牧師 麥振榮牧師

馬英傑牧師

Editorial Board: Rev. Francis Tam (Chair)

Prof. Anthony M.Y. Chan Rev. Warren Lai Rev. Andrew Wong

Dr. Wing Hung Lam Rev. Chadwin Mak Rev. Peter Mah

Rev. Frederick Leung Rev. Henry Tseung Rev. Joshua Chow



# 新中年要踏上新里程

陳建安

今天加拿大的退休年齡，與其他歐美國家都是大約65歲，比亞洲國家遲了大約五年。所以，無論是60歲或是65歲，都是在這新中年約55至75歲的時段裏。有些人不用經歷退休，但當配偶退休時，也要面對生活上的轉變。

新中年人士告別了職場，是人生一個新里程的開始，會帶來新的挑戰。這是甚麼挑戰呢？

長者雖然享受很多優惠，但可能被社會視為是屬於一個老化的群體，是過時的人，增加了醫療和養老金的社會負擔，有時不免受到一些歧視。

退休人士失去了職業和經濟保障，對一些人來說，這是失去了人生目標。在情緒、思維、體力、健康上，不免經歷不同程度的轉變，對社交和人際關係也帶來衝擊。有些長者會抗拒新事物，停留在拒絕成長、自我封閉的舒適地帶。在家庭方面，兒女離巢，雙親年邁或已不在，第三代的出現，還有代溝的問題。

對教會來說，人口老化，帶來教會的老化，奉獻少了，有些會友也跟著從事崗位退下，使教會人手不足。這些都是一些不同的挑戰。

我聽過一些負面的話：「我老喇，無用喇，唔能夠再做咩喇！」

其實老與不老只是一個心態。Bob Buford在他的 Game Plan: winning strategies for the second half of your life 一書說：「你想自己有多老就有多老。」

聖經這樣說：

「白髮是榮耀的冠冕，在公義的道上，必能得著。」（箴16:31）

「年老的有智慧，壽高的有知識。」（伯12:12）

神賦與我恩賜和才幹，是要我盡量發揮使用來事奉神。

又有人說：「我老喇，要退休啦，阻生晒，唔可以再事奉啦，阻住班後生仔上嚟呀！」

Bob Buford有這樣的回應：「請放棄退休這個念頭。聖經絕對沒有教導我們要退休.....到了七十歲，你可能需要改變你工作的步伐，或者工作的性質。」

他引用了民數記8:24-26的經文，指出「退休」的利未人還要繼續工作，就是要輔助和指導後來的人。所以聖經雖然用「退休」兩字，意思卻是退任，是轉變崗位的意思。

詩篇指出長者的任務，是要把神的能力指示給後來的人，並繼續結出果子：

「神阿，我到年老髮白的時候，求你不要離棄我，等我將你的能力指示下代，將你的大能指示後世的人。」（詩71:18）

「他們年老的時候，仍要結果子，要滿了汁漿而常發青。」（詩92:14）

所以，崗位是要讓給後生仔，否則後繼無人，但有很多重要和適合長者的工作是在等著長者的。長者要繼續尋索新領域去事奉。

還有一句常常聽到的：「我老喇，做夠喇，唔應該再做，要收山，享受一下人生先啱呀！」

最近在「面書」看到一句話：「Retirement age is 67. Life expectancy is 78. Work for 50 years to maybe enjoy 11? Start enjoying life now! No one is guaranteed tomorrow!」

看來很有道理，及時行樂，若不把握，就會錯過了。但這正是Westminster's shorter catechism所說的「享受」：「人生的目的是榮耀神並要永遠享受祂。」

年長的，當然有很多限制。但聖經說：「所以我們不喪膽，外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。」（林後4:16）這是一句十分有鼓勵性的話。

對，年紀大了，當然要放慢，多休息，但仍要在有生的年日，完成神給予的使命。神給我的光陰歲月，我要用來完成未做完的工作。新中年的退休，意思是退任。我們還有新里程要踏上。

（作者是楓盛新中年匯萃中心顧問牧師，這個基督教機構的宗旨，為要激勵新中年信徒覺察自己活在一個黃金時段，要把握契機，回應神的呼召，去委身事奉，活出豐盛的新里程。  
www.newmiddleage.ca）



## 2025年7月新版第六十七期

出版及發行：世界華人福音事工聯絡中心——加拿大聯區

Publisher: Chinese Coordination Centre of World Evangelism—Canada

Address: 25—145 Royal Crest Court, Markham, Ontario, Canada L3R 9Z4

Tel: 416-497-0146 E-mail: office@cccowe.ca

website: www.cccowe.ca

編輯委員會：譚文鈞牧師(主席) 陳孟賢教授 蔣顯輝牧師  
黎惠康牧師 黃可順牧師 周振傑牧師  
林榮洪博士 梁志強牧師 麥振榮牧師  
馬英傑牧師

Editorial Board: Rev. Francis Tam (Chair)

Prof. Anthony M.Y. Chan Rev. Warren Lai

Dr. Wing Hung Lam Rev. Chadwin Mak

Rev. Frederick Leung Rev. Henry Tseung

Rev. Andrew Wong

Rev. Peter Mah

Rev. Joshua Chow



# 新中年面對退休的挑戰與出路

陳建安

**退**休是一件值得興奮但又令人畏懼的事。為甚麼這樣說呢？因為要面對一些困難的問題，例如：我預備好退休沒有？甚麼時候退休最好？退休後我預備做甚麼？

對基督徒來說，當然要尋求神，但經驗告訴我們，神的聲音不一定很清楚能夠聽到，不過祂仍會帶領我們要走的路。

一般新中年人士（約55至75歲）退休後會做甚麼呢？大概有三類不同做法：

1. 略有計劃的：找另一份工作，做顧問，做生意，追求興趣，做義工，多閱讀，進深（包括神學課程），多做靈修，全時間事奉，等等。
2. 順其自然的：做以前未能做的事情，旅遊，運動，看孫，大屋搬細屋，等等。
3. 沒有甚麼計劃的：不知做甚麼，或者不想做甚麼事。

Riley Moynes 在他的 The Four Phases of Retirement 指出，退休可以分作四個階段：

（1）度假期：專注旅遊，遊船河，環遊世界。但這不能長久，一個人很難旅遊20多年吧！又有人說：以前太忙，所以現在要慢下來，親近神。

（2）失落期：在這階段，人好像失去一些東西，或者迷失了人生方向，覺得十分失落。有些人在退休的第一天，已經不知如何是好。

（3）嘗試尋索期：嘗試重尋路向，甚至人生意義，希望能找到適合自己做的事，如果不成，就繼續尋索，所謂 trial and error。在當中，人可能需要學習新的技能，嘗試進入新的領域，但也不一定找到，所以需要慢慢嘗試探索。

（4）重啟期：重新發現新的人生路向和目標，找到自己要做的事。但可能要經過一段很長的時間。

看完之後，我問一個問題：有沒有人可以從退休的第一天，就很清楚知道要做甚麼，直接踏上新里程，進入自己計劃好要做的事，不需要望來望去，試來試去呢？答案是：有，但不多。

有見及此，楓盛新中年匯萃中心既然在過去六、七年學習並累積了一些經驗，就編排了一系列課程，名「新中年導引課程」，嘗試幫助新中年信徒，有系統的擬定自己退休後的方向，並有信心、有計劃地踏上新里程。

以往提供的導引課程，雖用不同形式進行，但基本上可分七步：（1）認知新中年契機，（2）檢視過去，（3）認識真我，（4）重尋召命，（5）做好準備，（6）踏上新里程，（7）分享經歷。這可以是新中年導引課程的七步曲。

本文先講第一步：認知新中年的契機。這是重要的，因為這是有關「新中年」的思維重整。

箴言4：23這樣說：「你要保守你心、勝過保守一切〔或作你要切切保守你心〕因為一生的果效、是由心發出。」聖經強調心的重要，因為一切都是從心發出，所以我們要明白怎樣去面對退休的挑戰，就一定要有一個正確的心態。

在本欄前兩篇文章中，我們提過：

1. 退休不等於玩完：我們不要覺得自己無用，不要覺得老喇，就要退退退，甚麼都不能做；
2. 二十年、三十年的時間，不是用來度假，甚麼都不做，因為人生目的是要榮耀神，這是神造人的目的；
3. 明白神在我們身上是有召命的，但這要我們尋索出來。以前不能為神作的，現在是去完成的時候。退休後的時間是黃金時段，是可以活得更精彩的。

2026年3月新版第六十九期

出版及發行：世界華人福音事工聯絡中心——加拿大聯區

Publisher: Chinese Coordination Centre of World Evangelism—Canada

Address: 25—145 Royal Crest Court, Markham, Ontario, Canada L3R 9Z4

Tel: 416-497-0146 E-mail: office@cccw.ca

website: www.cccw.ca

編輯委員會：譚文鈞牧師(主席) 陳孟賢教授 蔣顯輝牧師  
黎惠康牧師 黃可順牧師 周振傑牧師  
林榮洪博士 梁志強牧師 麥振榮牧師  
馬英傑牧師

Editorial Board: Rev. Francis Tam (Chair)

Prof. Anthony M.Y. Chan Rev. Warren Lai Rev. Andrew Wong

Dr. Wing Hung Lam Rev. Chadwin Mak Rev. Peter Mah

Rev. Frederick Leung Rev. Henry Tseung Rev. Joshua Chow

所以，整體來說，第一步是讓新中年人士，明白踏上新里程的挑戰和契機，克服負面的看法，並知道這是事奉神的黃金時段，是生命的2.0，所以，要有系統地著手尋求怎樣面對退休和預備踏上新里程。

(作者是楓盛新中年匯萃中心顧問牧師，這個基督教機構的宗旨，為要激勵新中年信徒覺察自己活在一個黃金時段，要把握契機，回應神的呼召，去委身事奉，活出豐盛的新里程。www.newmiddleage.ca)



2026年3月



# 新中年導引課程的七步曲

陳建安

至今，在本專欄已經與大家分享過三個題目：「新中年是要為主而活」、「新中年要踏上新里程」、「新中年要面對退休的挑戰與出路」，今次是最後的一篇。

上次我們討論過「新中年導引課程」七步曲的第一步：認知新中年契機。現在繼續討論七步曲的後六步。

## ■ 第二步：檢視過去（這是有關反思過去的一生）

在反思的過程中，新中年的弟兄姊妹有機會去感恩、慶祝、寬恕、包容、道歉、悔改、改善等等。重點在於忘記背後，努力面前，放下纏繞著我們的阻攔，向著前路奔跑，正如腓立比書所說：「就是忘記背後努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。」（腓3：13-14）

當我們檢視過去，向神感恩的時候，就能得著信心，靠著聖靈的力量，勇敢的面對新里程。

可供參考去實行檢視過去的工具，包括有林錦華博士在「新中年導引課程」介紹的「起，承，轉，合」，J. Robert Clinton 在 The Making of a Leader 一書中的「Time-Line」，等等。

## ■ 第三步：認識「真我」（發現真我是誰）

這包括認定自己的恩賜（和限制）、熱忱（和不喜歡的）、性格/品格。原來有很多新中年的人仍未真正認識自己的。

坊間有不少工具可以幫助我們發現真我，例如：SHAPE, DISC, Grip Birkman, Myers Briggs (MBTI), 九型人格分析, Smalley Trent。當我們發現自我之後，就需要接納自我，也不一定需要改變自我，因為有些是我們不能改變的。

經過了認定真我這一步，你會更多明白踏入新中年的自己，尤其是在這三個領域上：個人特質和屬靈

品格、熱忱和負擔、恩賜和才幹。這三個領域好像放在一起的三個圓圈，重疊的位置就是我們的優勝地帶（sweet spot）。如果在當中運作，就能夠發揮極大的功用。神也常常為尋求他的人，在這地帶裏為他們預備機會，讓他們在當中事奉，討神的喜悅。

## ■ 第四步：重尋召命（這是路向的再思）

在開始新中年的新里程之前，我們應當知道神在我們身上的召命和計劃是甚麼。你若聽到神的呼召，又願意順服走上，你會發覺這不單會滿足你個人的喜好，更能滿足群體的需要，帶來美好的果效。但我們應怎樣著手呢？

其中可行的方法，是學習更多親近神、接近大自然，學習在寧靜中，甚至在嘈音中聆聽神的聲音。有時神的聲音不一定很清楚能夠聽到，但祂還是會帶領你的。新的召命，各人不同，可能是全新的，也可能是繼續你現有的，正如先知以利亞在逃命後，知道要做的事，正是先知當做的事一樣。

## ■ 第五步：做好準備（這是一個全人的裝備）

明白召命後，可能需要裝備，預備自己踏上新里程。

在新中年這時段作準備的人，需要存一個終生學習的心態，在身、心、社、靈、技巧上做好準備。靈命和品格的塑造比事奉更為重要，通常人只注重為doing（事奉）做準備，而忽略了being（屬靈品格）的塑造。終生學習也是重要的，這是一個在不同時段不斷學習的正確心態，也是活出新中年活潑生命背後所蘊藏著的動力秘訣。

既然有不同的事奉領域，裝備就各有不同。有些是強化或深化已有的恩賜，有些是學習全新的知識或技巧。在筆者的《金齡事奉新領域 - 迦勒一族》一書裏，有一個整全的計劃，在傳福音、靈命進深、帶領查經和聚會中，都有裝備的方法和過程，提供教會使用。

2026年7月新版第七十期  
出版及發行：世界華人福音事工聯絡中心——加拿大聯區  
Publisher: Chinese Coordination Centre of World Evangelism—Canada  
Address: 25-145 Royal Crest Court, Markham, Ontario, Canada L3R 9Z4  
Tel: 416-497-0146 E-mail: office@cccwwe.ca  
website: www.cccwwe.ca  
編輯委員會：譚文鈞牧師(主席) 陳孟賢教授 蔣顯輝牧師  
黎惠康牧師 黃可順牧師 周振傑牧師  
林榮洪博士 梁志強牧師 麥振榮牧師  
馬英傑牧師  
Editorial Board: Rev. Francis Tam (Chair)  
Prof. Anthony M.Y. Chan Rev. Warren Lai Rev. Andrew Wong  
Dr. Wing Hung Lam Rev. Chadwin Mak Rev. Peter Mah  
Rev. Frederick Leung Rev. Henry Tseung Rev. Joshua Chow

## ■ 第六步：踏上新里程（實踐所計劃的）

新中年人士，找到召命，經過裝備，就勇敢的踏上新里程。但事奉時不要耗盡，可以從低調、半架構的方式開始。能明白自己的限制，事奉就能持久，有果效。如果能夠實行度身訂造的事奉，度得越貼身，就越合適，可以細水長流。我們不要錯過這金色年華的事奉，因為時光一去不復返。

## ■ 第七步：分享經歷（與人分享踏上新里程的經歷，鼓勵後來的人）

如果按著這導引課程的七步曲來實行，我們有把握克服上次所提到退休所面對的四個階段的挑戰。

你預備退休、或者是已經退了休嗎？新里程的事奉是可以更滿足、更精彩、更有意義的。

（作者是楓盛新中年匯萃中心顧問牧師，這個基督教機構的宗旨，為要激勵新中年信徒覺察自己活在一個黃金時段，要把握契機，回應神的呼召，去委身事奉，活出豐盛的新里程。www.newmiddleage.ca）