



# 《明燈》

你的話是我腳前的燈，是我路上的光。

詩篇 119:105

## 50+課程學員肆業感想(一)

陳健強弟兄

以往，我在職場習慣發施號令，是決策者，沒有細想退下來後位置如何轉變。尤其在家庭中，一家之主變成家中的閒人，對家人做成負擔，張力大增！尤幸和明恩堂弟兄姊妹分享中，知道太太訴說壓力大增，感恩神讓我知道要改變。更感恩的是，神讓我接觸到「50+」的課程，第一課就讓我們檢視自己位置的改變，行為也要適當的改變。如果可以早一點讓我接觸到「50+」課程，就不會差一點成為問題家庭。

再者，從「50+」課程導師的啟發和學長的引導下，得到醒覺與喜樂，讓我重新學習凡事包容、凡事忍耐、凡事謙卑，而喜樂在人生下半場是必須的！「50+」課程是多方面，其中「健康有道」和「理財有道」基本上是人生的長期課程，所以呼籲未到五十歲，甚或四十歲的弟兄姊妹，下一次盡早參加「50+」課程，這樣對你的人生下半場益處更大！

感謝主！讓明恩堂能舉辦今屆課程，求主讓同學們在同行者、同理心、同路人課題上領受到如何將使命結為果子！如何將更精彩的人生下半場過得更有意義！如何將大使命在恒安發出亮光！

## 50+課程學員肆業感想(二)

潘英浚弟兄

我對一支銀行廣告印象特別深刻。記得短片描述一人打開存摺的時候，一道金光射在他的面上。你會感受到他的興奮和喜樂，似乎是因為他看見人生中「第一份糧」浮現在存摺上。

回想當年退休時的感觸、困擾、迷惘，強烈對比起當初投入職場、第一次收到薪金、第一次得到認同及回報，那種心情真是天淵之別，我會以「巨變」來形容退休生活！

大家大概都知道退休生活是人生新的一頁。但當面對各種心理、生理上的警示，與及對未來生活上改變……等等，要做好退休準備，談何容易呢？一大堆莫名的憂慮，不期然湧現。

在個人方面，如何走出安舒區呢？如何改變生活習慣，適應新角色呢？能否運用變更管理、自己可以充當變更媒介嗎？畢竟，憂慮中的「巨變」帶來的影響還可能波及太太、子女、父母、兄弟以至社交、生活圈子呢！

50+只是一個數字上的符號，實際上，只要有需要，任何時候都可以開始

準備退休。所謂「生命重整」，目的就是透過一些專業講題、經驗分享與及親身經歷共享，提供一個概念上「變更」的平台，幫助我們認識退休帶來的變化，從而學習管理它。退休並不是洪水猛獸，亦不可怕。

「50+生命重整」課程為我重新定義我的人生目標，令我重拾信心，使我更認識喜樂，常懷感恩！祈願這個平台在明恩堂能進一步發揚光大！

### 50+課程學員肆業感想(三)

陳玉和姊妹

為何參加「50+」課程呢？源於2018年10月初，我知道成年區有意去伯特利神學院取經關於退休人士的課程，當時知道教會有幾位弟兄已經完成課程或將會報讀課程，有感全是弟兄報讀，沒有姊妹參與，會少了姊妹的意見，有礙將來全面發展，適逢自己能分配時間，加上傳道人的鼓勵，便參加516班。感恩！原來同期還有其他明恩堂的姊妹參加，讓我明白神總有安排。

最初抱著完成一個課程的心態學習，但完成整個課程後，有很多深刻印象留在腦中，也對「50+」改觀。

(一) 每次入課室時，導師都會笑面迎人，那由心發出的笑容，充滿活力、親切感。

(二) 上課前有專人帶領十五分鐘的伸展運動，身體可以「動一動」，更有精神、更專心上課。

(三) 小休時，總有不同學員為大家預備合宜的小食，有時是生果（去皮切粒），也試過有老火湯，這份心意，很溫馨！

(四) 組長都是完成「50+」的師兄姐，願意委身帶領師弟妹，承傳這份無私的愛。

(五) 完成課程後，並不表示關係結束，而是開始更深的相交。「50+」有不同組別，例如攝影組、粵曲組、Walker（運動）組，鼓勵學員因應自己的興趣，自由加入，繼續在人生路上互相扶持。

總括而言，「50+」不是一個課程，是一個願意分享愛，與你同行的大家庭！讓人好好思量生命如何重整，如何活得更有意義，如何活出主愛。其實人過半百，在家庭、事業、人際都有不同的經歷，每一個學員就是一個獨特的故事，能夠互相分享，互相認識，也能對自己的生命有不少的反思！感恩能成為「50+」的一份子，感恩生命上仍有進步空間！