



# 人生轉折點 (上)

2025年7月20日

劉佩婷 博士  
建道神學院輔導系

The background of the slide is a photograph of a park during autumn. In the foreground, there is a path covered with fallen yellow and orange leaves. To the right, a calm pond reflects the surrounding trees. The trees in the background have green and yellowing leaves, suggesting a transition from summer to autumn. The sky is visible through the branches, showing a clear blue color.

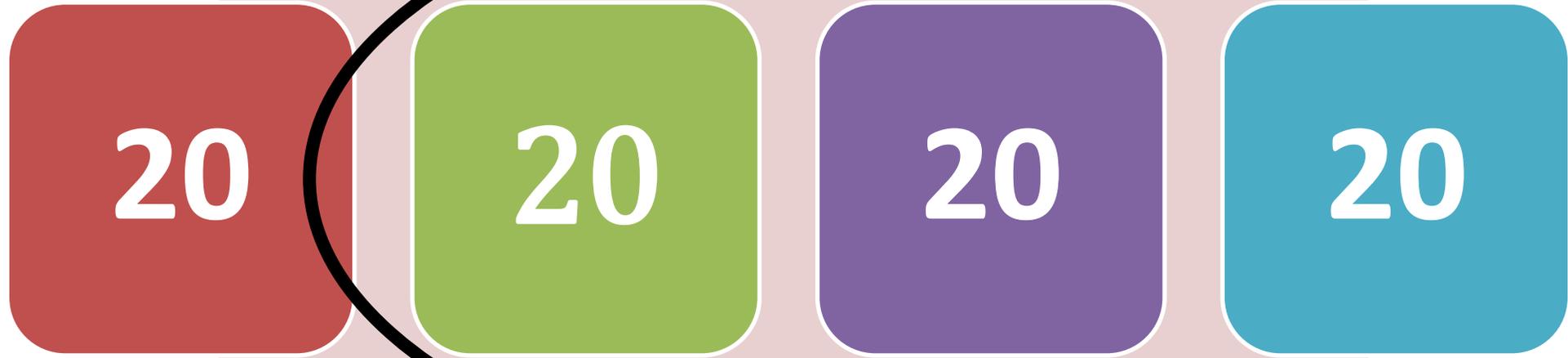
成年中期

•20/7

成年晚期

•27/7

# 成年期 (adulthood)



年輕和年老之間  
(between young-old)

# 成年期 (adulthood)

45-65

65-75

75-85

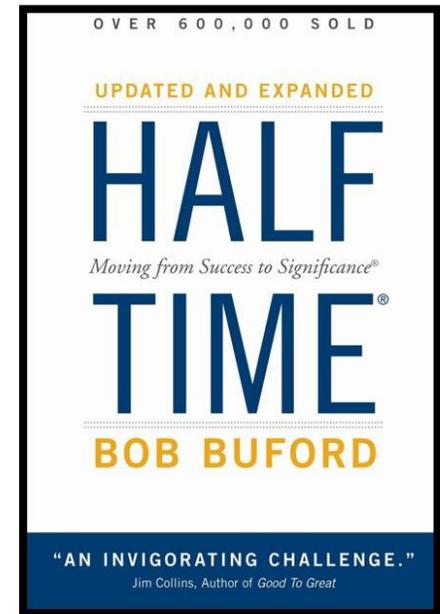


# 成年中期 Mid-life transition

- **其特點是很多、很複雜的角色、關係和資源**
- **Characterized by a remarkable complexity of roles, relationships, and resources.**
- **相當穩定的生活變化**  
A rather stable life-change
- **心理轉折點** A psychological turning point

# 鮑福德 (Bob Buford)

「人生好像一場球賽，在**上半場**，球員努力衝刺，有得有失；**中場**時，小休檢討，預備再戰；到**下半場**時，球才能打得更好，更精采。我們的年青和壯年好比**上半場**，努力表現才華，追求成就、目標與表現；**下半場**則追求內涵與貢獻，使生命更加豐富和有意義。」





實踐理想  
價值及意義

累積財富  
經驗及網絡

# 人生階段：成年中期

- 過渡期 **Transition**
- 轉變？危機？
- 第二個「青年期」？
- **second adolescence?**

# 過渡期

完結

中間  
地帶

新的開始

# 中年期經歷什麼轉變？

身體轉變

心理轉變

人際關係轉變

# 身體轉變 Physical Changes



# Menopause VS Andropause

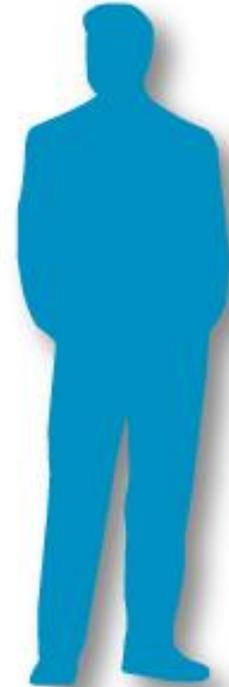
A sudden stop in the ability to get pregnant

A slow decrease of the testosterone hormone



Both occur around the age of

# 50

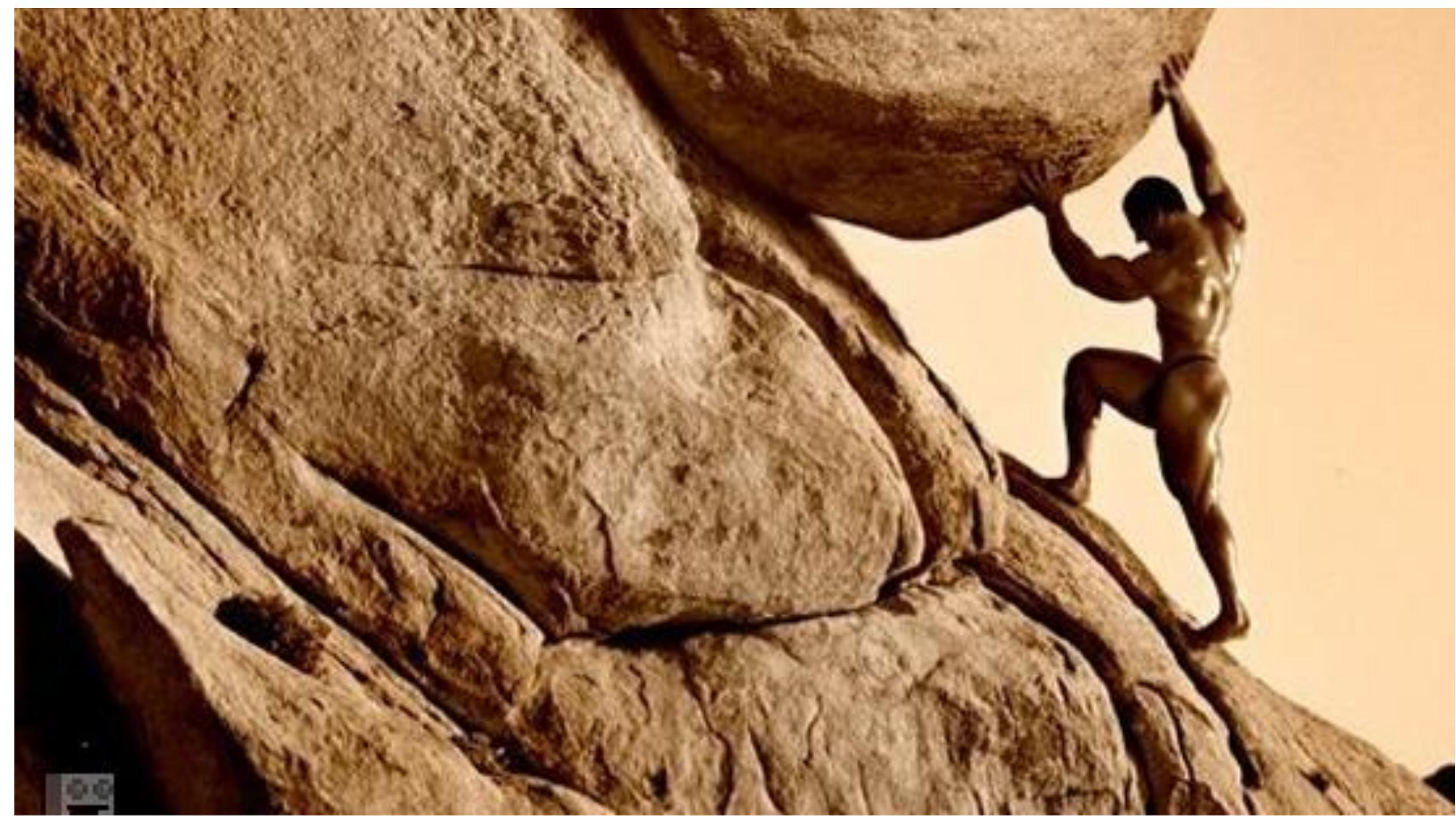


Every woman goes through menopause.

Not every man goes through andropause.



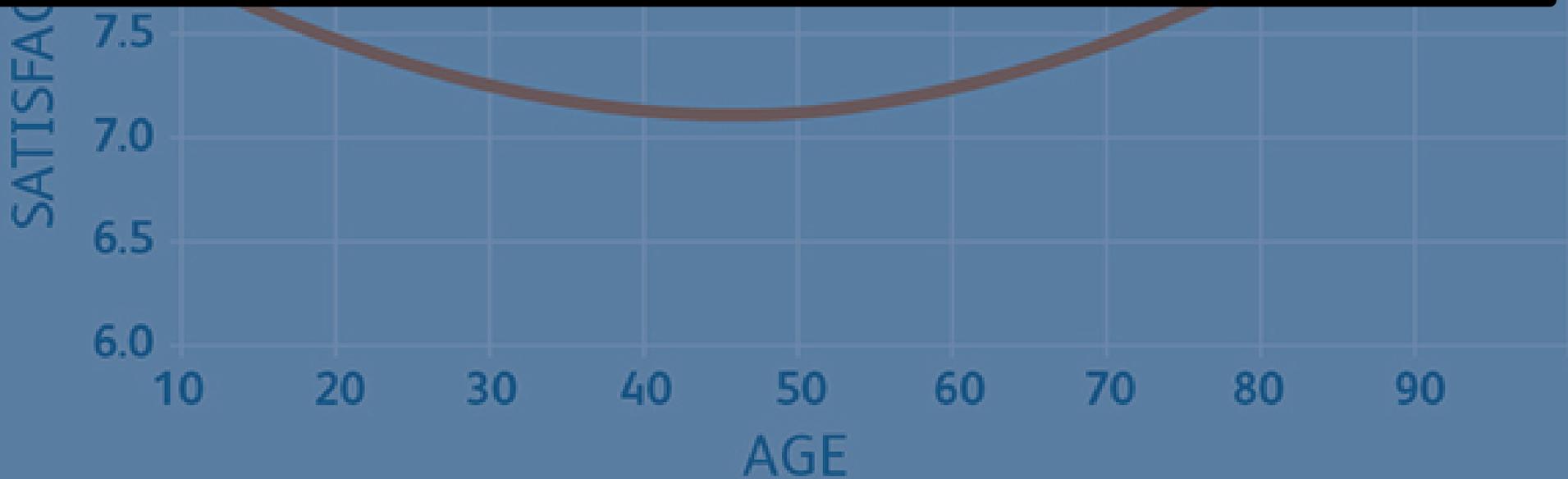
**"No, you rest now. Just to have you lift a finger was a great step forward."**



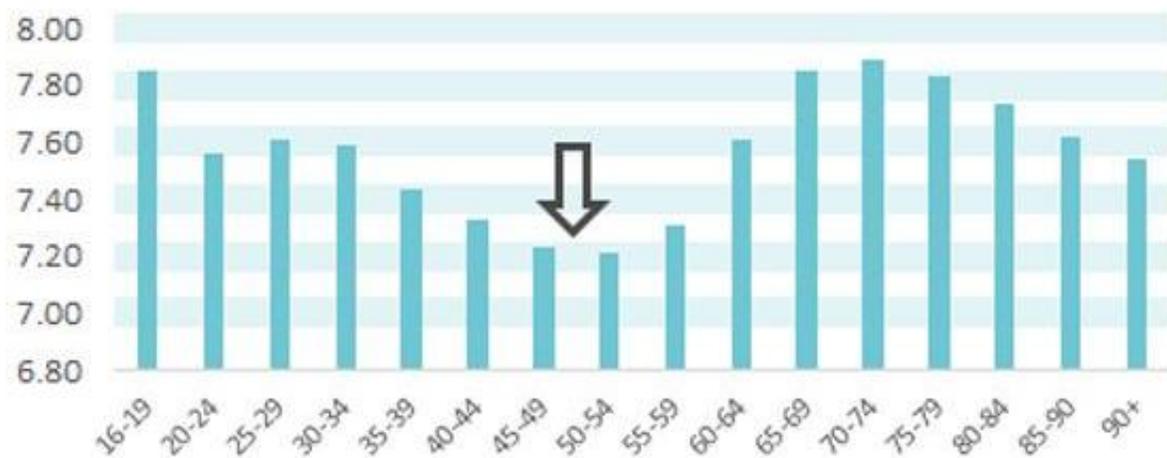
# Age and Life Satisfaction

心理轉變

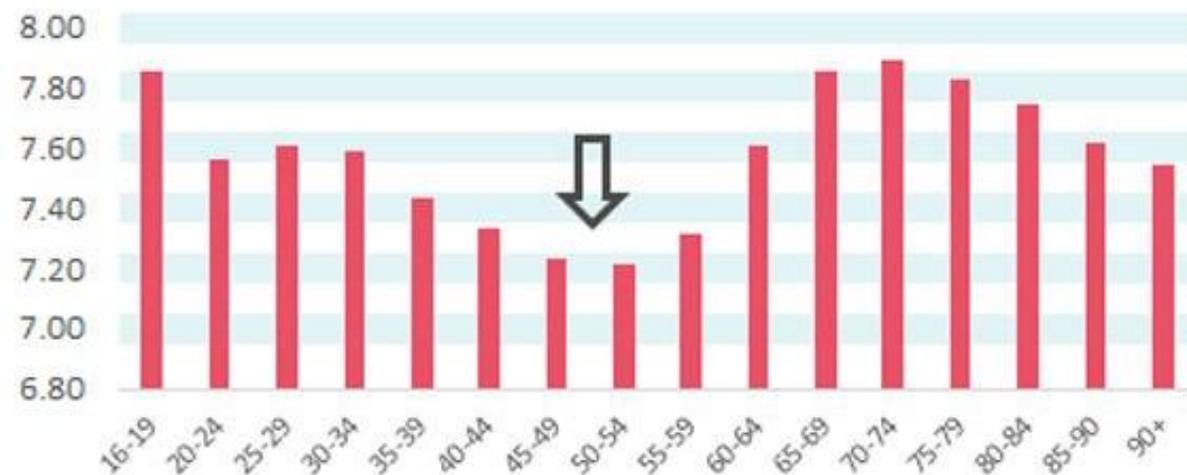
Psychological Changes



### Life Satisfaction



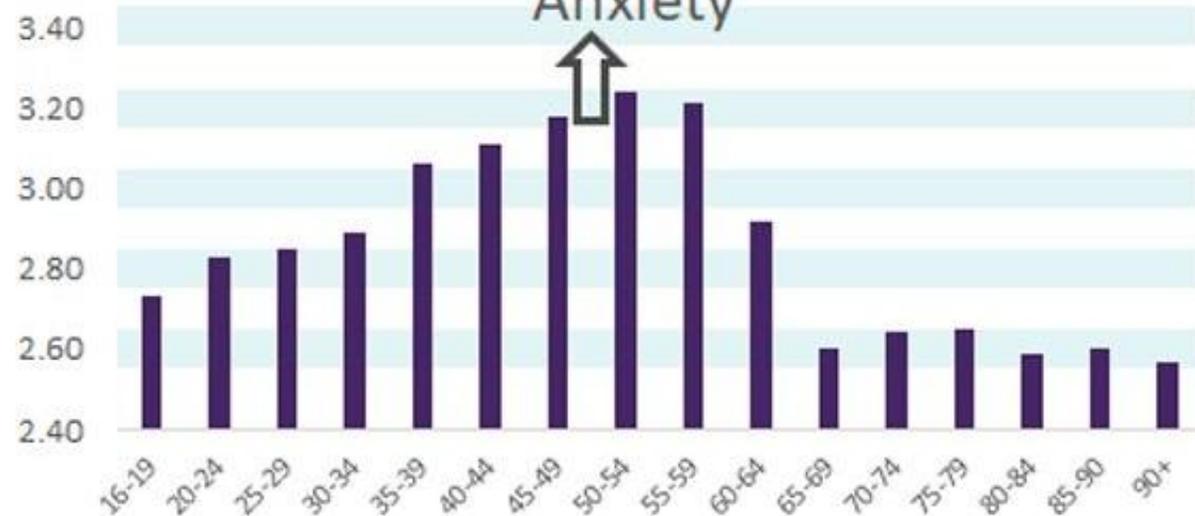
### Worthwhile



### Happiness



### Anxiety



# 中年危機：工作危機

- 無法適應工作性質的轉變；
- 嫉妒年輕一族的優勢；
- 應付職場複雜的人際關係；
- 成就帶來的煩惱；
- 渴望實現更高的理想；
- 精疲力竭
- 失業/工作轉變



「理性上預備了，  
但情感上仍然好難受，  
沒有了卡片，你只是一個  
普通的中大學生，  
是nobody（無名小卒）！」

照顧者。第一集

# 人際關係轉變

## Interpersonal Changes



# 中年危機◎家庭危機

- 婚姻及家庭生活理想的破滅；
- 無法解決家庭關係或經濟的問題；
- 抗拒適應子女成長帶來的角色轉變；
- 因身體衰退而懷疑自己給與的能力；
- 意識青春歲月無多，不想錯過更好關係發展的機會

# 「退休之後就離婚」

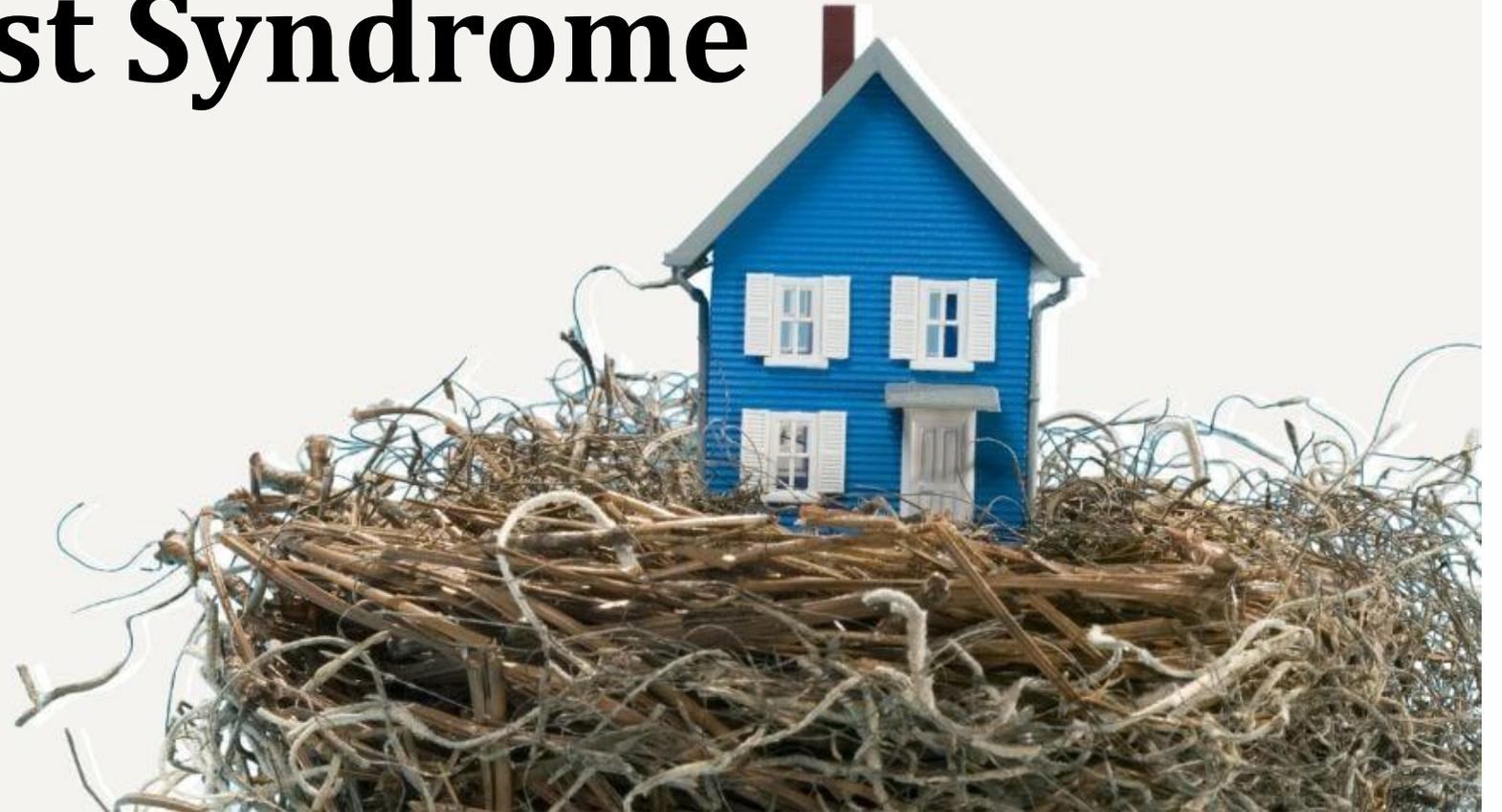


Chinese Elderly Divorce Investigation  
中国老年人离婚调查

- 西方人稱「銀髮離婚」
- 日本人稱「熟年離婚」
- 退休后10年內，是老年離婚的高發期。
- 老年離婚風靡世界
- 《晚年離婚，從頭再來》

# 空巢感

# Empty Nest Syndrome





# 成年親子關係

# 經歷人生重要事件 激發危機和轉變

- 更年期
- 父母過身
- 婚姻結束
- 空巢期/成年子女生活問題
- 照顧責任

中年危機◎身份危機?  
越來越多「內省/自省」  
察覺時間有限  
專注於「失去的機會」

A crisis of identity that involved increased **introspection**, a realization of limited time, and a **preoccupation with lost opportunities**.

Personal growth is not a matter of learning new information but of unlearning old limits.

— Alan Cohen



# 捨棄舊，學習新

個人成長不是學習新知識，  
而是忘記舊有的限制。

Alan Cohen

“ quote fancy

# 50歲的剛強壯膽

約書亞記 -  
踏入人生最後的三分之一  
**(1:5; 1:6; 1:7; 1:9)**

# 人生首40年 .....

- 在埃及為奴隸的艱苦
- 親眼見過超自然的十災
- 紅海在面前分開的神蹟

# 第二個 40年

- 帶領以色列的戰士擊敗亞瑪力人 (出17:8)
- 去窺探迦南地 ..... (民13)
- 見證以色列人背叛耶和華 .....
- 跟隨摩西上聖山領取律法的石板 (出24:12)
- 在會幕樹立好之前, 是守望臨時會幕的人 (出33:11)
- 見證上帝豐富的供應和保護

耶和華如此說，  
「你們**不要記念**從前的事、  
**也不要思想**古時的事。  
看哪、**我要作一件新事**、如今要發現、  
你們豈不知道麼。  
我必在曠野開道路、在沙漠開江河。」

以賽亞書 (43:18-19)

**記憶**可以帶來希望，  
但也可以取代希望。

故意忘記過去，  
為了把所有**注意力**集中在  
上主要做的新事物上。

(Goldingay, 2005)

# 50歲的剛強壯膽

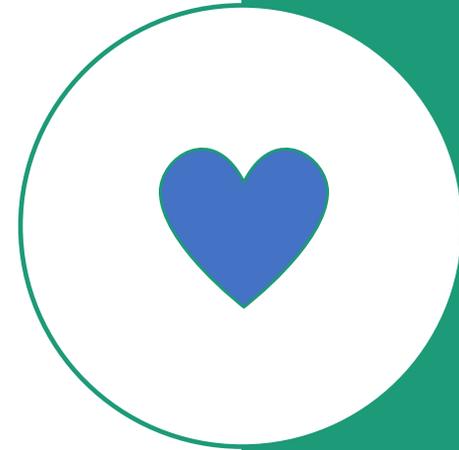
一生擺在主手中  
跟從上帝無退休

# 為我的人生做決定

再重新立志順服上主，  
無論上主領你往何方去，  
要你付任何代價，你都決意跟從。

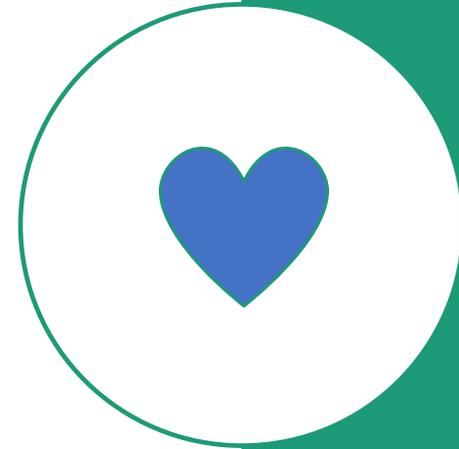
# 邁向我的人生下半場

- 幸福的回憶
- 感恩的歷程
- 全情投入生活
- 尋找人生意義
- 重訂人生目標



# 邁向我的人生下半場

- ❖ 開放自己
- ❖ 被別人照顧
- ❖ 得到感情的支援



放過過去的自己  
善待現在的自己  
期待將來的自己

**Look back with COMPASSION**

**Look around with GRATITUDE**

**Look ahead with HOPE**

# 〈求你施恩帶領〉

<https://www.youtube.com/watch?v=xCZMl9AWAm4>

人生要經過多少勝敗盛衰  
塵世裏愛親間多少散聚  
曾或有過讚許  
曾也有一些開心風趣  
韶華過去, 卻有更多負累

# 〈求你施恩帶領〉

心中空虛不覺下淚  
青春光輝瞬間消逝  
前路我要勇闖  
隨每天清早一起振奮  
努力尋找美滿快樂的智慧

# 〈求你施恩帶領〉

愁苦楚隨時日送走  
不要再追究問，迷惘也要放下  
只要重拾信心，從今不在唏噓  
用心著意祈求，求你施恩帶領

# 最難忘的經歷

最感激的人

最大的挑戰

最難忘的經歷

最發護的人

最重要提醒

# 最大的考驗



年份：\_\_\_\_\_



年份：\_\_\_\_\_



年份：\_\_\_\_\_



年份：\_\_\_\_\_



年份：\_\_\_\_\_

# 最感激的人

