

需要放慢生活節奏， 以便找出交談的時間

教宗邀請人們將老年視作資源，去發現在年長者的慢節奏中存有生命不同階段的美妙。

2022年3月2日

教宗方濟各3月2日在週三公開接見活動中對人的長壽作了省思，這是他第二次以老年為主題的要理講授。在活動開始時誦讀的《創世紀》中，敘述了亞當及其後裔的長壽，教宗以此談到父親、兒子和祖先之間的對比，指

出這一切的核心乃是“按天主的肖像受造”的人類生命與人終將一死的脆弱性之間的張力，這是需要時間去發現的一種關係。

教宗說，世代間的相互支持必不可少，從而解讀人生經驗和面對生命的謎團。他解釋道，在時代的每個階段中，“當人類狀況的情景滿是新的經驗和從未有過的疑問時”，“關於生命意義的問題又被提出”，文化上記憶的累積有助於面對這些問題。儘管“傳授的時間有所縮短”，但“吸收的時間總是需要耐心”。

“極快的速度困擾著我們生命的每一個階段，使每一種經驗變得膚淺和缺乏‘營養’。年輕人不自覺地成了這種分裂的受害者，即時鐘的時間與生命的時間彼此分裂，前者想去消耗掉，後者則需要適當的‘發酵’。漫長的生命能使人體驗這些漫長的時間和匆忙帶來的損害。”

老年固然“迫使節奏變得較慢”，但這“不僅是遲鈍的時間”，也是“生命意義的空間，它不會執著於快速”。若是“失去與老年的慢速節奏的接觸，對所有人來說，這些空間就閉合了”。教宗提到，基於這個視野，他立定每年7月的最後一個主日為祖父母節。他說，兒童與年長者的密切相處也有助於青年與成年人建立關係

相反，“現代化的城市趨向於敵視年長者”，兒童的情況也是如此。教宗勉勵培養代際交談，因為“青年與年長者之間若無交談”，每一代的人就“孤立無助”，青年無法從他們的根基，即祖父母那裡獲取力量。教宗強調，代際交談是“人類的需要”。今日社會卻“丟棄許多不想要的兒童，丟棄許多年長者”，將他們隔離在養老院或就醫的地方。

“極快的速度將我們放在一個離心機內，像紙屑一樣把我們一掃而光。我

們完全失去了整體的視野。每個人都抓住自己的一小部分，在城市-市場的流動中漂浮，對它們來說，慢節奏就是損失，速度就是金錢。極快的速度使生活破碎，並非更有活力。”

教宗繼續表示，這需要智慧，“花些時間”與自己的子女、自己的祖父母，以及與年長者在一起，這“使人類家庭變得強健”。再說，兒童和年長者“賦予我們另一種能力去看待生命”。這種“對愚昧的速度的崇拜”在疫情面前被迫停下來，這也使祖父母們更加被看重。教宗再次強調將時間用於年長者的重要性，這時間“使每個人恢復愛我們的脆弱生命”。

教宗表明，“為了領會受時間限制的生命意義，老年的節奏是一種必不可少的資源”，有助於瞭解“與天主相遇的生命歸宿”，這個計劃“隱藏在人類的受造中”。此外，生命的長壽也“提供增進各時代的生命相互結盟的機會，明白應接納從誕生到死亡，

這整個階段的生命意義，以及與衆人的友情”。

教宗祈求聖神賜予我們智慧和力量，將時鐘時間的蠻橫轉化為生命節奏的美妙。我們必須在内心、家庭和社會進行這項變革。他最後強調，“代際結盟是不可或缺的”，一個沒有青年與年長者交談的社會將會荒蕪、不結果實。我們要呼求天主“幫助我們找到相稱的樂曲，使不同年齡的人相互和諧”，共同奏出交談的美好交響樂。

(梵蒂岡新聞網)

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/Xu-Yao-Fang-Man-Sheng-Huo-Jie-Zou-Yi-Bian-Zhao-Chu-Jiao-Tan-De-Shi-Jian/>
(2026年2月25日)