

# 如何面對男性年危機

屈偉豪博士主講

- I. 人生的三次定位
  - 1. 青少年身份的確認 (Youth identification crisis)
  - 2. 中年危機 (Mid-life crisis)
  - 3. 退休生活 (Retirement review)
  
- II. 男性更年期
  - 四十歲過後
  - 賀爾蒙水平下降
  - 外型改變，體力下降
  - 心態疲憊，泌尿問題
  - 性力衰退或消失
  
- III. 男人的脆弱
  - 缺乏安全，堅持面子
  - A. 形成危機
    - 生命檢視後的失落
    - 無法重尋自尊的反叛
  - B. 重投生活，自愛成長
    - 接受轉變，調節更新
  
- IV. 中年的適應
  - A. 體力
    - 1. 身體保健
      - 均衡生活，豐富姿采
      - 節制飲食，體能運動
    - 2. Use It, Or Lose It ! (不使用就會漸漸失去)
  - B. 心境
    - 1. 心理健康
      - 身份定位，接受限制
      - 生活規劃，樂觀積極
  - C. 人際關係
    - 1. 社交生活
      - 培養興趣，終身學習

- 助人自助，社群支持

#### D. 家庭

1. 關注婚姻
  - 婚姻更新，重建親密
2. 家庭關係
  - 尊重主權，放手祝福
  - 扶助子女，樂享天倫
3. 常被忽略
  - 下滑與損失
  - 隱藏而緩慢
  - 否認與忽略
4. 支持丈夫
  - 敏銳需要，體諒接納
  - 謹慎舌頭，慎防比較
  - 尊重思慮，減少教導
5. 支持事業
  - 重視事業，莫提放棄
  - 體諒壓力，支持選擇
6. 建立親密
  - 忙碌沉悶，夫婦疏離
  - 責任功能，平衡關注
  - 投入陪伴，保持關聯
  - 性愛共享，傳達重視

#### E. 靈性

1. 陽光人生
  - 有夢追尋
  - 有愛相伴
  - 有主扶持
  - 腓立比書四 6 – 8，10 – 13

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。弟兄們，我還有未盡的話。凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的。若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。我靠主大大的喜樂，因為你們思念我的心，如今又發生。你們向來就思念我，只是沒得機會。我並不是因缺乏說這話，我無論在甚麼景況，都

可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏，隨事隨在，我都得了秘訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能作。」

2. 靈命更新

- 常數主恩
- 純全正直
- 信靠盼望

3. 常享青春

- 接受改變，放手祝福
- 積極投入，享受擁有

4. 路仍滄茫

- 緊靠主懷