

美和學校財團法人美和科技大學

100 年度教師產學合作計畫

成果報告書

計畫名稱：

財團法人威盛信望愛慈善基金會同工關懷輔導計畫

指導單位：財團法人威盛信望愛慈善基金會

承辦單位：美和科技大學老人服務事業管理系

計畫主持人：劉清虔副教授

計畫期間：100 年 9 月 1 日~101 年 6 月 30 日

109年度教師產學合作計畫

成果報告書

計畫名稱：財團法人威盛信望愛慈善基金會同工關懷輔導計畫

承辦單位：美和科技大學老人服務事業管理系

目 錄

一、授權同意書	
二、前 言	1
三、第一部分 社區講座	2
1、第一講：寬恕心更寬	3
2、第二講：圓一個人生的夢	5
3、第三講：安身立命的智慧	7
4、第四講：活出生命的色彩	9
5、第五講：做快樂的老人	11
6、第六講：人生的無忌與不悔	13
7、第七講：享受樂齡人生	15
8、第八講：苦中作樂的生活藝術	17
9、第九講：生與死的智慧	19
10、第十講：圓一個人生的夢	21
11、執行成果照片	23
四、第二部份 同工退修會暨在職訓練	28
1、第一講 老人的生理變化與老化疾病	29
2、第二講 老人的心理狀態與心理疾病	33
3、第三講 老人的社會關係與需求	37
4、第四講 老人的靈性需求與靈性照顧	40
5、第五講 教會的樂齡事工	45
6、第六講 生死關懷與臨終療護	52
7、第七講 機構的樂齡事工	55
8、執行成果照片	62
五、結論	63

前 言

在長達一年的合作計劃裡，共完成了十個講次的社區講座，以及一次的同工造就訓練。平均每一次皆有約八十~一百人參加，因此，參與此講座者共約800~1000人次。與會者反應良好，也得到價值觀、人生觀的提醒。每一次講座，皆有諸多同工們的通力合作，無論是接待、帶活動、預備飯食等，使每一位來參與的老人都興緻高昂。

十次的講座，計有七次在高雄市自由教會舉行，三次在屏東市靈糧堂舉辦。其講次與講題如下：

- | | | |
|-------------|----------|-------------|
| 一、100.9.16 | 地點：自由教會 | 主題：寬恕心更寬 |
| 二、100.10.21 | 地點：自由教會 | 主題：圓一個生命的夢 |
| 三、100.12.30 | 地點：自由教會 | 主題：安身立命的智慧 |
| 四、101.2.24 | 地點：自由教會 | 主題：活出生命色彩 |
| 五、101.3.7 | 地點：屏東靈糧堂 | 主題：做個快樂的老人 |
| 六、101.3.30 | 地點：自由教會 | 主題：人生的無忌與不悔 |
| 七、101.4.20 | 地點：自由教會 | 主題：享受樂齡人生 |
| 八、101.5.30 | 地點：屏東靈糧堂 | 主題：苦中作樂的藝術 |
| 九、101.6.8. | 地點：自由教會 | 主題：生與死的智慧 |
| 十、101.7.4. | 地點：屏東靈糧堂 | 主題：圓一個人生的夢 |

另有一次同工退修會與在職進修，在台東的東台大旅社舉辦，亦有同工近百人與會。

- 十一、101.1.17 地點：東台大旅舍 主題：從關懷專業到生命祭壇

整個計劃歷時一年，至101年6月底亦順利完成。今將整體成果報告以文字與圖片呈現。

第一部分 社區講座

第一講：寬恕心更寬

日期：100.9.16

地點：自由教會

一、「傷害」：生命的記號

1. 人的生命歷程中一定會受到各種的「傷害」。
2. 傷害的形式有許多種：不被愛、不公平、孤獨、受冷落……
3. 傷害之人滿滿是：父母、老師、同學、朋友、丈夫或妻子。
4. 傷害在生命中停留的年日：可以瞬間就消失，也可能永無法磨滅。
5. 沒有任何人能閃躲傷害、或是躲過傷害，傷害永遠是生命中的記號。

二、傷害的作用

1. 傷害的正向作用：使人奮發向上、自立自強、報仇雪恨。
2. 傷害的負向作用：使人消極自卑、憤世嫉俗、甚至轉而傷害別人。
3. 傷害為人帶來痛苦。
4. 傷害如同一根繩子，勒住我們的脖子，讓我們人生的步伐無法向前。
5. 傷害會影響人的思維與行為，在潛意識中左右人的心思意念、言語行為。

三、傷害的處理

1. 有人任傷害在生命中遊走，故意不去在意、不去觀照它。
2. 有人放在心裡而得內傷。
3. 有人化傷害為動力，展現無比的生命力。
4. 有人尋求幫助，盼能化解傷害對自我的殺傷力。

四、面對加害者

1. 對加害者還以顏色：以牙還牙、以眼還眼。
2. 對加害者更深報復：君子報仇、十年不晚。
3. 對加害者保持距離：井水不犯河水。

4. 饒恕原諒加害者：這是最難做到的事。

五、寬恕的藝術

1. 接受：認清楚所有的傷害都是已經發生、且無法逆轉的事實。
2. 忍受：傷害對生命的腐蝕是無法避免的，然卻不要被其勝過。
3. 認受：面對傷害，深知傷害的正負面影響的因素。
4. 饒恕：剪斷這根繩子，讓生命再度自由。

六：耶穌基督的榜樣

1. 耶穌曾說：要愛你的敵人，為逼迫你的人禱告。
2. 耶穌又說：你們若不從心裡饒恕你們的弟兄，天父也照樣不饒恕你們。
3. 耶穌還說：要饒恕人七十個七次。
4. 耶穌再說：你們要別人怎樣對待你，你就怎樣對待人。
5. 耶穌的結語：父啊！赦免他們，因為他們所做的，他們不曉得。

七、結語

1. 緬懷傷害，將永無止境；勇於饒恕，將海闊天空。
2. 寬恕心更寬，更成為多人的祝福。

第二講：圓一個人生的夢

日期：100.10.21

地點：自由教會

一、人因夢想而活著

1. 人是活在盼望之中，樂在成就之內的。
2. 夢想是每一個人生命的重要源動力之一。
3. 追逐夢想是每一個人的權利，完成夢想更是人生的重要目的。
4. 讓我們問自己：我人生的夢想是什麼？
5. 邁入晚年，我的人生還有夢嗎？

二、人的美夢因現實而中止

1. 人人帶著夢想進入婚姻，柴米油鹽的日子卻阻斷了夢想的實現。
2. 人的能力與夢想出現明顯的差距，故使夢想的實現遙遙無期。
3. 枯燥的生活將夢境磨滅，使人逐漸將夢想淡忘。
4. 隨著年歲增長，夢想更成為無法碰觸的禁忌。
5. 許多人是帶著遺憾而走向人生的終點。

三、退休：圓夢的開始

1. 孩子皆已成年，卸下工作的擔子，即可向圓夢之路邁進。
2. 退休，該學習為自己而活，為讓自己快樂而活。
3. 找出年輕時最想做卻一直沒有機會去做的事，開始擬定圓夢計劃。
4. 想想在離開世界之前如果沒有做，肯定會後悔的事。

四、啟動圓夢計劃

1. 保持一個健康的身體狀況，健康是一切的基礎。
2. 預備足夠的金錢，並用最少的錢做最多的事。
3. 訂出順序，把最重要的事放在最前面。

4. 找出可共同圓夢的伙伴，在圓夢之路上必不孤獨。

五、幾個圓夢建議

1. 環島旅行：在台灣住了那麼久，其實還有很多地方還沒有去過。
2. 出國旅行：找機會出國看看，千萬不要第一次出國就進天國。
3. 擔任志工：貢獻社會或教會，服務他人將帶給我們極大的樂趣。
4. 學習新技能：學寫書法、畫圖、彈琴、以及電腦，會有意想不到的成效。
5. 提筆寫作：把一生經歷、或所思所想寫下，臨老完成作家夢。
6. 重回校園：進入樂齡大學、長青學苑作終生學習，拿一個可供安慰的學位。
7. 歸回田園：到鄉下買地、蓋屋、種菜、養雞，過一個有機的晚年。
8. 親朋故舊：兄弟姊妹、老同學朋友，可有更多的聚會，一起話當年。
9. 安享美食：少年時貧困勤儉，晚年對自己好一點，吃遍美食、享受人生。
10. 全心事奉：將餘生投入教會，全心事奉上帝，補年輕時不足的空缺。

六、結語

1. 人因夢想而偉大，夢想使人的眼光不斷向前看。
2. 當夢想完成，坦然離世而無怨無悔。

第三講：安身立命的智慧

日期：100.12.30

地點：自由教會

一、就這樣過了一生？

1. 進入人生下半場、或是人生的比賽即將終了，我們活出了什麼？
2. 我們是否為自己的人生找到了價值的衡量準則？
3. 我們的一生有意義嗎？有價值嗎？
4. 我們是否能精準確信生命的終點為何？

二、安身立命的重要性

1. 安度人生需要中心思想，用一個中道的概念來支撐。
2. 安身立命就是讓自己活得快樂、死得自在。
3. 安身立命需要確立生命的目標，然後奔向目標、完成人生的使命。
4. 安身立命需要有排除困難、舒解壓力的機制。
5. 安身立命使人確定自己的人生是有意義且具價值的。

三、信仰：就是一個人的中心思想

1. 信仰是一套解釋自己生從何來、死往何去、當做何事的信念系統。
2. 信仰是一套面對困難、苦中作樂、敗中求勝、破繭而出的利器。
3. 信仰培養人心中有神、同時能目中有人，能與人和諧相處。
4. 信仰更使人能對生死有正確的信念，當死亡來臨，得以泰然處之。
5. 信仰使人因對生命認真，而生活的腳步穩健確實。

四、老人加入教會的好處

1. 教會的牧師會作經常性的探訪，讓老人覺得受關懷。
2. 教會有一大群老人伴，大家有共同的話題與思維，有話講是件很重要的事。
3. 教會有一大群弟兄姊妹彼此照顧，住院保證有許多人前往探病。

4. 當子女外出，教會的關心與照顧可讓自己安心、讓子女放心。
5. 認識創造天地萬物的上帝，生命覺得踏實，對死亡也沒有懼怕。

五、安身立命的生活

1. 讓人在生活中不計較，面對永恆，一切都不再重要。
2. 放下固執，不再堅持己見，並能在生活中與人為善。
3. 會經營自己的生命，讓生活更加豐富。
4. 可學會苦中作樂的藝術，在自己的生活中增添樂趣。
5. 即使在生病或住院中，也不致因病痛而懷憂喪志。

六、結語

1. 只有取得了安身立命的智慧，生命的意義方能浮現。
2. 不管富有或是貧窮、健康或疾病，老人生活的要素即是歡喜快樂。

第四講：活出生命的色彩

日期：101.2.24

地點：自由教會

一、人生的無奈

1. 每一天過日子，顯得極為無奈。
2. 日子難過，卻天天要過；人生難懂，卻得步步向前。
3. 想要繽紛多彩，卻只存黑白；想要豐富多元，卻乏善可陳。
4. 想要永居高位，卻時起時落；想要富貴榮華，卻命運多舛。
5. 想要兒孫滿堂，卻妻離子散；想要膝下承歡，白髮卻送黑髮。

二、無奈中要有指望

1. 人是因希望而活的，盼望是人活下去的動力所在。
2. 有盼望就會去發現人生亦有美好一面。
3. 心懷無奈者鮮少去觀望身邊的美景，有盼望者會欣賞曾被忽略的風景。
4. 指望在哪裡？在孩子天真的笑容裡、在親人輕輕的問候裡、在我們付出愛的同時。
5. 懷抱盼望，認為明年會比今天更好。

三、生命是有顏色的

1. 上帝創造的世界是彩色的，祂創造的人的生命也是彩色的。
2. 不要只看陰暗面，要從生命的案處走向陽光。
3. 抬起頭看藍天數白雲，低下頭聽鳥語聞花香。
4. 張眼看身邊每一個人，每一個人都有他們的美善面。
5. 為自己的生命著色，為每一個生命中的關鍵時刻塗上顏色。

四、如何活出生命的色彩

1. 做一些以前沒有做過、以前不敢做的事，吃一些以前不敢吃的東西。

2. 買一部相機，到任何地方，把美好或特別的人、事、物拍下來。
3. 學電腦、學上網，透過網路優遊全世界。
4. 多交朋友，特別是同樣樂齡的朋友，分享相同的生命經歷。
5. 投身於一個有意義的志願服務工作，做在有需要的人身上。

第五講：做快樂的老人

日期：101.3.7

地點：屏東靈糧堂

一、這是一個充滿壓力的世代

1. 外在環境的變化是人不快樂的主因。
 - a. 夫妻子女間的關係複雜，易顧此失彼。
 - b. 工作環境的要求愈來愈多，會笑不出來。
 - c. 藍綠在對峙，兩岸又湊熱鬧，最後自己先倒。
2. 自我不當的要求也是不快樂的原因。
 - a. 中年人的成就危機。
 - b. 天天做發財夢，就是沒有發財命。
 - c. 自怨自艾，然後自卑自憐，到最後自暴自棄。
3. 人際之間的比較也讓人快樂不起來。
 - a. 自己長沒人家帥，老婆也沒人家的美。
 - b. 自己錢沒人家多，孩子讀書也不如人。
 - c. 輸人不輸陣，結果是人比人，氣死人。
4. 錯誤認知下的追求，即使追到了也不會快樂。
 - a. 找不到老婆，一時間痛苦；選錯老婆，一輩子痛苦。
 - b. 入錯行，又不敢跑。
 - c. 中樂透，卻失去親人朋友；忙賺錢，卻與子女疏離。

二、什麼是快樂？

1. 平凡人的快樂：慾望得到了滿足。
2. 修行者的快樂：慾望得以被消除。
3. 讀書人的快樂：問題得到了解答。
4. 臨終者的快樂：好吃、好拉、好睡、好死。

三、老人不快樂的原因：不甘願

1. 年輕時要事奉公婆，現在做了婆婆卻要事奉媳婦。
2. 孩子都結婚了，以為開始好命，卻又得照顧孫子。
3. 年輕時身體健康，沒時間玩樂；現在有時間玩樂，卻失去了健康。
4. 把孩子養大，指望孩子孝順，沒想到卻忤逆不孝。
5. 中年喪妻、白髮送黑髮都足以讓人心有不甘。

三、幸福人生第四步：整全關係的建立

1. 家庭關係部分：
 - a. 無論怎麼忙，夫妻一定每天要有深度交談的時段。
 - b. 陪孩子玩、學習，也在我們的工作範圍之內。
 - c. 父母家人需要我們的關心、問候與探望。
2. 人際關係部分：
 - a. 學習情緒管理的能力，情緒特重穩定、適當。
 - b. 以善待惡，自己內在的心靈將先得到釋放。
 - c. 主動去愛，勝過等人來愛。
3. 自我認知部分
 - a. 正確覺察自我，將自己放在正確的地方。
 - b. 良好的價值層級，擬定正確的先後次序。
 - c. 滿足現狀、追求進步：對自我不做過分的要求與不當的期待。
4. 天人關係部分：
 - a. 尋找一個宗教，在患難時給你力量、安慰與盼望，更指引人生方向。
 - b. 一個心中無神的人一定會目中無人。
 - c. 靈修、修行不是只在心思中，也要落實在生活裡。

第六講：人生的無忌與不悔

日期：101.3.30

地點：自由教會

一、人生中的禁忌

1. 小時候的禁忌來自父母親的要求，他們為我們立界線。
2. 再大一點，我們又受限與社會的習俗與規範，這可以、那不可以。
3. 長大成人，現實的社會與生活逼得我們必須作好的夫妻與父母。
4. 孩子長大，還要留財產給他們，讓他們有好的發展。
5. 我們在傳統的信仰下，生死生活的禁忌也實在多得可怕。
6. 人的一生總是被綁手綁腳，我們很難能去做自己想要做的事。

二、人生中的悔恨

1. 我們會後悔小時候為什麼沒有讀多一點書、學多一點技能。
2. 我們會後悔為什麼放走一個好對象，現在這個其實不是第一人選。
3. 我們會後悔為什麼沒有抓住轉業的機會，否則現在的生活將更好過。
4. 我們會後悔就是因為太寵孩子，才搞得他們現在無法無天。
5. 我們後悔為什麼沒有好好孝順父母，結果子欲養而親不待。
6. 我們會後悔年輕時沒有照顧好身體，現在就不會百病纏身了。
7. 我們感嘆：為什麼我們的人生竟是由一大堆後悔所串連起來？

三、禁忌的好處與壞處

1. 禁忌，使人的行為受到約束，不致為所欲為。
2. 禁忌，使人的生活被規範，而不致忘卻本份。
3. 禁忌，同時使人無法一展鴻圖，圓人生的夢。
4. 禁忌，甚至使人失去了許多與他人親近、關心人的機會。
5. 禁忌，使人在如婚姻或喪葬的大事上只能任人擺佈。

四、人生如何無忌？

1. 擁有一個確定的人生信念，知道對與錯、善與惡。
2. 對的事就勇敢去做，年紀已大，不要再錯過。
3. 有時堅持理想，卻感到孤獨，我們需要朋友的扶持。
4. 歲有所剩不多，沒有多少時間讓我們蹉跎，該做的事就快做。
5. 若有忌，就會後悔；要無忌，才不悔。

五、人生如何不悔？

1. 只要做的事是對的事，就不會後悔。
2. 想想還有什麼事是我們不做一定會後悔的事。
3. 試著向所有曾幫助我們的人感恩。
4. 對我們曾傷害過的人請求原諒。
5. 盡所有的力量助人，成人更多人生命中的貴人。

六、結語

1. 人生縱有禁忌，超越就是我們的成就。
2. 人生縱有遺憾，只要做對就不會有後悔。

第七講：享受樂齡人生

日期：101.4.20

地點：自由教會

一、人生的目的

1. 有人說：人生的目的在追求愛情。
2. 有人說：人生的目的在追求金錢。
3. 有人說：人生的目的在追求成就。
4. 有人說：人生的目的在追求快樂。
5. 有人說：人生的目的在追求享受。

二、生命的態度

1. 今朝有酒今朝醉，花開堪折直須折。
2. 人生苦短，當及時行樂、遊戲人間。
3. 謹言慎行，虎死留皮，人死留名。
4. 勤儉自持，保守拘謹，切莫燥進。

三、人生的處境

1. 許多人整日憂愁、煩惱憂慮，愁容滿面，毫無喜樂可言。
2. 人必須學會苦中作樂，在苦悶的生活中找到快樂之處。
3. 也有人不負責任，只想到自己，未顧及他人，自己快樂卻讓他人痛苦。
4. 被苦難所壓、被傷害所迫、心情抑鬱、被困在其中無法脫身。
5. 從小到大，每一個年齡階段、每一個生命歷程，都有不同的壓力痛苦。

四、享受人生的意義

1. 讓眼睛愉悅：看美好的事物，看山、看海、看各種美景。
2. 讓耳朵愉悅：聽美好的音樂，聽懷舊老歌、聖詩、古典樂。
3. 讓嘴巴愉悅：說造就人的好話，祝福的言語，減少抱怨、絕禁發怒。

4. 讓肚子愉悅：吃心儀的美食，但要以健康為優先考量。
5. 讓頭腦愉悅：想美好的事物、存美好的信念、杜絕負面的思想。

凡事往好處想，事情就會往好處發展。

五、享受人生的建議

1. 買一台傻瓜相機，把所到之處的美景拍下來，會發現世界之美。
2. 找三五好友，品茗話舊，珍惜還擁有彼此的日子。
3. 不計較、不固執，隨遇而安，歡喜就好。
4. 有錢沒錢，有機會就出去玩、去遊覽，不要老悶在家裡。

六、結語

1. 上帝創造世界，是要人去享受的；上帝創造生命，是要讓人快樂的。
2. 欣賞世界的美、享受人生的好、感謝上帝的恩。

第八講：苦中作樂的生活藝術

日期：101.5.30

地點：屏東靈糧堂

一、痛苦：人類歷史的共同經驗，也是人在生活中最直接的生活感受。

快樂：是一個生命中全方位的期待，不可能同時是痛苦的家庭人與快樂的工作人。

二、痛苦的來源：

1. 思想家的痛苦：對自我生命根源的無知。
2. 行動者的痛苦：對自我生存定位的失落。
3. 平凡人的痛苦：對週遭生活環境的敏感。
 - a. 對過往的陰影與傷害揮之不去。
 - b. 對現時的環境與壓力承擔不起。
 - c. 對未來的處境與發展無法掌握。

三、審視當前的痛苦實況

1. 大環境的痛苦：景氣低落、萬物皆漲、民不聊生。
2. 小環境的痛苦：
 - a. 家庭關係的痛苦
 - b. 人際關係的痛苦
 - c. 身體疾病的痛苦
 - d. 經濟缺乏的痛苦

四、苦中作樂的藝術

1. 首要認知：痛苦是一輩子擺脫不掉的附隨物，因此，不要將「如何擺脫痛苦」作為思想的中心，而以「如何看待痛苦」來取代。

- a. 轉彎看痛苦：例如負債一千四百萬，每月利息八萬；眼睛注視一千四百萬，是永不息的空苦，轉彎只看八萬，生活的壓力頓時減輕。
 - b. 放棄比較心：痛苦經常來自比較，由比較產生不甘願，不甘願就會形成巨大的枷鎖；以現有的為滿足，比上不足、比下有餘，就會快樂了。
2. 次要認知：當我們的慾望得到滿足，所得的快樂是短暫的，那種「害怕失去」的恐懼將如影隨形，反造成更大的痛苦。
- a. 錢：有錢人擔心會失去，因此，不一定比窮人更快樂。
 - b. 學問：讀很多書的人不一定比不識字的人更快樂。
 - c. 身材：身材好的人整日擔心自己的身材走樣，其實是更痛苦的。
3. 價值重整：將生活世界中的生命經驗作出一個價值的重整。
- a. 區分可改變的事與無法改變的事：一個投予努力，另一個學習認命。
 - b. 區分有意義的事與可有可無的事：一個義無反顧，另一個隨時取捨。
 - c. 區分可掌握的事與無法掌握的事：一個盡力做去，另一個仰望上帝。

五、快樂從態度出發

- 1. 正確的生命態度，避免多走一圈冤枉路。
- 2. 積極的工作態度，減少被消極心情擊倒。
- 3. 簡單的生活態度，從複雜的環境中解脫。

第九講：生與死的智慧

日期：101.6.8.

地點：自由教會

一、死亡的意義

1. 生理意義的死亡

- a. 對於外部刺激或體內需要既無感也無反應。
- b. 不能運動也不能呼吸。
- c. 失去反射作用。
- d. 腦電波呈現平直線。
- e. 腦內外失去血循環。
- f. 身體僵硬、器官停止運作。

2. 心理意義的死亡

- a. 哀莫大於心死，一種徹底的傷心與絕望。
- b. 當一個人無法認出周圍他熟識的人時，可謂心理的死亡。

3. 社會意義的死亡

- a. 失去親密的人際關係，龜縮一角、離群索居。
- b. 失去對周邊人事物的反應與興趣。

4. 靈性意義的死亡

- a. 沒有任何宗教信仰、心靈寄託、以致生活只存物質。
- b. 人與神之關係的疏離。

二、理解死亡

1. 死是生的結束，生是死的開始。
2. 死亡是生命的一部分，隨時都伴在生命的左右。
3. 在生命中沒有死亡，當死亡出現時，生命已然結束。
4. 生與死如同白天與夜晚、夏天與冬天，一體兩面，如常運作。
5. 生命就是一趟列車，出生如同上車、死亡如同下車。

6. 死亡是生命的註腳，因死有重於泰山、有輕如鴻毛。
7. 有些人雖死猶生、有些人雖生猶死，死與生是生命的當下形態。
8. 從生到死如同從一個房間進入另一個房間，死亡就是跨越房間那一道門。

三、死亡的態度

1. 死亡是自然的歷程與現象。
——死亡是不可避免的，既是如此，就沒有必要去迴避它。
2. 死亡是讓人不安的。
——人在臨終前必會面對肉體的掙扎，以及死亡的恐懼。
3. 死亡是既陌生又熟悉的。
——人一方面知道死亡無可避免，卻又盡力拒之於千里之外。
4. 死亡是兩個世界的界限，生者無法跨越的界限。
——陽世與陰間的阻隔，對生者而言，死亡是難以接受的永別。
5. 死亡是深奧而無法理解的。
——活著的人永遠不知道死亡是什麼，死了的人也無法回來告知。
6. 死亡是生命的一部分，無需要恐懼的。
——人活著時候死還沒有到，當死來到之後，就已經死掉了。

四、出死入生的智慧

1. 先發出人生三問：生從何來？死往何去？當做何事？
2. 死亡為何？並不重要；如何生活，更加重要。
3. 活，且活得豐富；活，且永遠地活。這是人所當追求的。
4. 對死亡不必懼怕，因為死亡本就是生命的一部分。
5. 我們當趁著還活著的時候，好好把握，多多珍惜我們的生命。

五、結語

1. 知道死亡，就不會懼怕死亡；認真生活，就能面對死亡。
2. 超越生死，得以愉悅生活；跨越死亡，得以邁向永生。

第十講：圓一個人生的夢

日期：101.07.4 地點：屏東靈糧堂

一、人因夢想而活著

1. 人是活在盼望之中，樂在成就之內的。
2. 夢想是每一個人生命的重要源動力之一。
3. 追逐夢想是每一個人的權利，完成夢想更是人生的重要目的。
4. 讓我們問自己：我人生的夢想是什麼？
5. 邁入晚年，我的人生還有夢嗎？

二、人的美夢因現實而中止

1. 人人帶著夢想進入婚姻，柴米油鹽的日子卻阻斷了夢想的實現。
2. 人的能力與夢想出現明顯的差距，故使夢想的實現遙遙無期。
3. 枯燥的生活將夢境磨滅，使人逐漸將夢想淡忘。
4. 隨著年歲增長，夢想更成為無法碰觸的禁忌。
5. 許多人是帶著遺憾而走向人生的終點。

三、退休：圓夢的開始

1. 孩子皆已成年，卸下工作的擔子，即可向圓夢之路邁進。
2. 退休，該學習為自己而活，為讓自己快樂而活。
3. 找出年輕時最想做卻一直沒有機會去做的事，開始擬定圓夢計劃。
4. 想想在離開世界之前如果沒有做，肯定會後悔的事。

四、啟動圓夢計劃

1. 保持一個健康的身體狀況，健康是一切的基礎。
2. 預備足夠的金錢，並用最少的錢做最多的事。
3. 訂出順序，把最重要的事放在最前面。

4. 找出可共同圓夢的伙伴，在圓夢之路上必不孤獨。

五、幾個圓夢建議

1. 環島旅行：在台灣住了那麼久，其實還有很多地方還沒有去過。
2. 出國旅行：找機會出國看看，千萬不要第一次出國就進天國。
3. 擔任志工：貢獻社會或教會，服務他人將帶給我們極大的樂趣。
4. 學習新技能：學寫書法、畫圖、彈琴、以及電腦，會有意想不到的成效。
5. 提筆寫作：把一生經歷、或所思所想寫下，臨老完成作家夢。
6. 重回校園：進入樂齡大學、長青學苑作終生學習，拿一個可供安慰的學位。
7. 歸回田園：到鄉下買地、蓋屋、種菜、養雞，過一個有機的晚年。
8. 親朋故舊：兄弟姊妹、老同學朋友，可有更多的聚會，一起話當年。
9. 安享美食：少年時貧困勤儉，晚年對自己好一點，吃遍美食、享受人生。
10. 全心事奉：將餘生投入教會，全心事奉上帝，補年輕時不足的空缺。

六、結語

1. 人因夢想而偉大，夢想使人的眼光不斷向前看。
2. 當夢想完成，坦然離世而無怨無悔。

執行成果照片



說明：100.9.16；主題－寬恕心更寬



說明：100.10.21；主題－圓一個生命的夢

執行成果照片



說明： 100.12.30 ；主題：安身立命的智慧



說明： 101.2.24 ；主題：活出生命色彩

執行成果照片

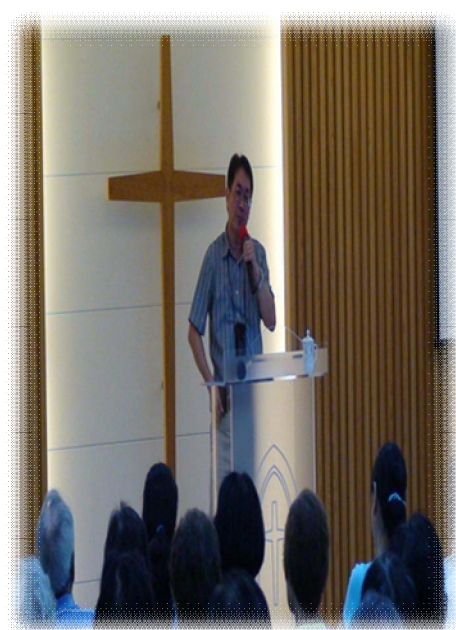


說明： 101.3.7 ； 主題：做個快樂的老人



說明： 101.3.30 ； 主題：人生的無忌與不悔

執行成果照片



說明：101.4.20；主題：享受樂齡人生



說明：101.5.30；主題：苦中作樂的藝術

執行成果照片



說明：101.6.8；主題：生與死的智慧



說明：101.7.4.；主題：圓一個人生的夢

第二部份 同工退修會暨在職訓練

主題：從關懷專業到生命祭壇

第一講 老人的生理變化與老化疾病

一、老化社會之趨勢

1. 人口老化的現象，在人類歷史中從未發生過；2050 年全世界老年人口數將首次超過年輕人的數目。
2. 老化的現象將影響著全球的政治、經濟、文化、基本價值等問題。
3. 老化的趨勢將對世代間的溝通、相處模式、平等、資源分配等造成負擔。
4. 在 1950 年老年人口佔全球人口 8%，到 2000 年是 10%，到 2050 年則是 21%。
- 5 世界人口在老化，而老人的年齡也漸高齡化，特別是 80 歲以上的老者的年增率最高。
6. 以台灣為例，1994 年台灣成為老化社會，將在 2017 年成為老人國，亦即 65 歲以上老人佔全國總人口數 14%。
7. 老化社會的特色：
 - a. 老人福利的支出將會增加。
 - b. 年輕人在收入中亦將增加對老人的支出。
 - c. 老人長期照顧的需求必須被滿足。

二、老人的一般處境

1. 早的世界——早睡、早起、早忘記
2. 慢的世界——走得慢、動得慢、吃得慢、反應慢
3. 退的世界——身體退化、記憶退化、工作退休
4. 多的世界——白髮多、皺紋多、話多、批評多、時間多、經驗多
5. 花的世界——視力老花、買藥捨得花、在家種蘭花、喜歡穿得花
6. 尊的世界——輩份尊高、受人尊敬、銀髮尊榮
7. 傳的世界——傳遞香火、傳承信仰、傳授技藝、固守傳統

三、老人的感覺逐漸退化

1. 視覺：老年人均會出現不同程度的視力障礙。比較常見的是遠視（即老花眼），主要原因是視覺感官的調節功能減退。此外，還會出現視野狹窄、對光量度的辨別力下降以及老年性白內障等。
2. 聽覺：老年人對聲音的感受性和敏感性持續下降，表現出生理性的聽力減退乃至耳聾。
3. 味覺：舌面上的味蕾數量逐漸減少，使得老年人味覺遲鈍，常常感到飲食無味。研究表明，50歲以前味蕾數約為200多個，70歲時減少到100個以下。
4. 嗅覺：老年人鼻內感覺細胞逐漸衰竭，導致嗅覺變得不靈敏，而且對從鼻孔吸入的冷空氣的加熱能力減弱，因此老年人容易對冷空氣過敏或患上傷風感冒。
5. 皮膚感覺：包括觸覺、溫度覺和痛覺。由於皮膚內的細胞退化，老年人的觸覺和溫度覺減退，容易造成燙傷或凍傷。另外，痛覺也會變得相對遲鈍，以致難以及時躲避傷害性刺激的危害。

四、老人的生理變化與疾病

1. 身高：人到老年時，身高逐漸變短。據日本統計資料，從30歲到90歲之間，男性身高平均降低2.25%，女性平均降低為2.5%。伴隨這一變化，老年人會出現彎腰駝背等體徵。
2. 體重：老年人體重的變化因人而異，有些人隨年齡增大而逐漸減輕，變得消瘦，這是因為老年人的細胞內的液體含量比年輕人大約減少30-40%；但也有老年人體重逐漸增加，這是因為脂肪代謝功能減退導致脂肪沉積增加，尤其是在更年期內分泌功能發生退化以後更為顯著。
3. 皮膚：細胞數減少、彈性減少、汗水與皮脂腺分泌量減少、指甲與毛髮乾燥。皮膚有了皺褶，變得粗糙，彈性減弱，出現老年疣、老年性色素斑及角膜上的老人環等。
4. 頭髮：老年人頭髮變白是一種明顯特徵，少數人在30歲前頭髮已經發白，

隨著年歲日增，白髮的人數不斷增多，在 60 歲以後，幾乎 100% 的人頭髮變白。很多老年人還會出現脫髮甚至禿頂等情況。

5. 骨骼：硬度減少、骨骼中的有機物減少，無機鹽增加，致使骨的彈性和韌性降低，因此骨質疏鬆在老人中也較多見，易長骨刺且易出現骨折。由於關節面上的軟骨退化，還易出現骨質增生、關節炎等疾病。
6. 肌肉：肌腱與韌帶的彈性減少、耐力與敏捷減少、肌肉的痙攣量增加。隨著年齡增大，肌肉彈性降低，收縮力減弱，肌肉變得鬆弛，容易疲勞，因而老年人耐力減退，難以堅持長時間的運動。
7. 呼吸：肺泡彈性減少、肋間筋與橫膈膜的張力減少、肺活量減少。老年人的呼吸功能明顯退化，肺的通氣和換氣功能減弱，造成一定程度的缺氧或二氧化碳滯留現象，因而容易發生肺氣腫和呼吸道併發症，如老年慢性支氣管炎等。
8. 胃腸：咀嚼能力減少，胃覺與嗅覺降低，消化酶分泌的減少，導致消化能力減弱，引起消化不良，老年人易患胃炎。據統計，60 歲以上老年人約 1/3 有胃酸偏低或無胃酸。小腸和結腸。腸道萎縮使其對食物的消化吸收功能減退、蠕動無力，可導致便秘發生。
9. 心臟：心臟方面，隨著老化進程，心肌逐漸萎縮，心臟變得肥厚硬化，彈性降低，這些變化使得心臟收縮能力減弱，不僅心跳頻率減慢，心臟每次搏動輸出的血量也會減少。另外，動脈硬化是心血管系統老化的又一重要特徵。隨著年齡增長，動脈彈性降低，動脈硬化逐漸加重，從而使機體主要器官——心、腦、腎的血管對該器官的供血不足，導致相應功能障礙。如果是冠狀動脈硬化，供給心肌的血液不足時，就會引發冠心病，其主要表現是心絞痛、心律不整或心肌梗塞等。動脈硬化還會引發高血壓。老人需要休息的時間量增加。
10. 內分泌：組織修復的能力減少、適應壓力的可變性減少、新陳代謝緩慢。包括腦垂體、甲狀腺、腎上腺、性腺和胰島等內分泌組織的功能變化。老年人內分泌器官的重量隨年齡增加而減少。一般到高齡時，腦垂體的重量可減輕 20%，供血也相應減少。另一方面，內分泌腺體發生組

織結構的改變，尤其是腎上腺、甲狀腺、性腺、胰島等激素分泌減少，可引起不同程度的內分泌系統的紊亂。例如，胰島素分泌的減少使老年人易患上糖尿病，性腺萎縮常導致老年人更年期綜合症的出現。

11. 泌尿：腎臟的作用在於保持體液和化學物質的平衡，腎臟也分泌激素，協助保持血壓正常。腎臟細胞數減少、膀胱彈性減少、尿道肌肉張力減少，頻尿。男性的攝護腺肥大的問題、尿失禁的問題，腎臟病、糖尿病、膀胱或尿道感染、腎結石，都是老人常見的。

五、老人的疾病

1. 慢性病：慢性病指的是疾病對患者所產生的影響是長期性的，甚至是永久性的；並需要在治療後針對其後遺症或傷害，作長期性的繼續照護、觀察、復健者。
2. 老人常見的慢性病有心臟病、高血壓、癌症、帕金森氏症、阿滋海默症、中風、白內障、青光眼、風溼與關節炎、消化道潰瘍、糖尿病、背痛、腦血管疾病、肝膽疾病、結石、風濕、痛風、關節炎、骨折、骨質疏鬆症、痔瘡、氣喘、攝護腺肥大。

第二講 老人的心理狀態與心理疾病

一、老化理論

1. 發展理論：對過去的一生重新評價，需要「智慧」以持樂觀態度面對晚年。
2. 隔離理論：由社會的互動中引退，身體與心靈皆退出社會的參與狀態。
3. 活躍理論：成功老化者找到退休後的生活重心，積極營造理想的生活。
4. 變遷理論：晚年變遷的四要素是失業、收入減少、健康不佳、家庭形態改變。

二、老人的心理狀態

老人對自身心理健康關注意識並不強，老年期常見的心理狀態主要表現在以下幾方面：

1. 消極感：因為喪偶、子女離家工作、自身年老體弱或罹患疾病，感到生活失去樂趣，對未來喪失信心，甚至對生活前景感到悲觀等，對任何人和事都懷有一種消極，否定的灰色心理。
2. 自卑感：由於退休後經濟收入減少，社會地位下降，感到不再受人尊敬和重視，而產生失落感和自卑心理，可表現為發牢騷、埋怨，指責子女或過去的同事和下屬，或是自暴自棄。
3. 疏離感：因年齡老化或環境變異，老年人比年輕人更多被社會孤立，因而對無常的社會產生一種無力感，甚至對生命的意義亦有幾分的疑惑。此種疏離感表現在無意義之感、無能為力感、社會孤立感與自我分離感。
4. 孤獨感：許多老人最常感到的就是孤單與寂寞的感覺，因孩子不在身邊，或深覺不受重視、或不被瞭解、被反對、被排斥、被遺棄。有時是在人群之中，卻被當作是「路人甲」，因而有強烈的寂寞感。
5. 無價值感：對退休後的無所事事不能適應，認為自己從被需要者轉化為需要被照顧者，甚至成了家庭和社會的累贅，失去存在的價值，對自己有負面的評價。
6. 不安全感：有些老年人對外界社會反感，有偏見，從而封閉自己，很少與人

交往，同時，也產生極度的焦慮，害怕生活再出現讓他無法掌握的狀況，有時擔心會失去分邊的人，或使會讓孩子送到安養護中心，這些都使老人易形成不安的心理狀態。

三、老人的人格類型

1. 永不服老型：精力充沛、神采奕奕，積極參與活動，認為自己健康如昔。
2. 怡然自得型：事業有成、生活順遂，坦然接受老年，能夠安然享受人生。
3. 傲看江湖型：雄心未死、不甘寂寞，想要東山再起，再創老年事業高峰。
4. 退隱孤獨型：身在紅塵、心想田園，經常心如止水，獨善其身無興無趣。
5. 得過且過型：比上不足、比下有餘，日子就這樣過，三尺六尺蓋棺論定。
6. 貪生怕死型：勤跑醫院、常買醫藥，愛吃健康食品，風吹草動擔心受怕。
7. 冷漠人生型：歷盡滄桑、不堪回首，往事只能回味，酸甜苦辣暗自品嚐。
8. 自怨自艾型：生不逢時、英雄氣短，臨老一切歸零，回顧一生鬧劇一場。
9. 怨天尤人型：人情冷暖、積恨在心，怨老天瞎了眼，願不生在上倒好。

四、老人的心理疾病

1. 憂鬱症：憂鬱是正常的情緒，人遇到挫折、失落、不如意，難免會悶悶不樂，但是如果鬱悶的情緒過為嚴重，持續的時間過久，而無法拉回、失去控制，就要小心可能是憂鬱症的可能。依照目前診斷憂鬱症的標準(DSM-IV)共有九個症狀，至少四個症狀以上，持續超過兩週，大部分的時間皆是如此，就要小心可能是得了憂鬱症。這些症狀包括：
 - a. 憂鬱情緒—快樂不起來、煩躁、鬱悶
 - b. 興趣與喜樂減少—提不起興趣
 - c. 體重下降(或增加)；食慾下降(或增加)
 - d. 失眠(或嗜睡)—難入睡或整天想睡
 - e. 精神運動性遲滯(或激動)—思考動作變緩慢
 - f. 疲累失去活力—整天想躺床、體力變差
 - g. 無價值感或罪惡感—覺得活著沒意思、自責難過，都是負面的想法

- h. 無法專注、無法決斷—腦筋變鈍、矛盾猶豫、無法專心
 - i. 反覆想到死亡，甚至有自殺意念、企圖或計畫
2. 精神分裂症：患者表現為情緒紊亂、知覺脫離現實、思想錯亂、動作怪異、自我感喪失等症狀。精神病專家將之列為精神疾病，定義為一種脫離現實、無法分別現實與幻想的疾病。幻覺與妄想是最常見的症狀。
- a. 躁型—過份急躁、衝動、似有無限精力、經常出現重覆行為。
 - b. 鬱型—終日不語、不動。
3. 妄想症：指患者經常持有某種既無事實根據、又極不合理的觀念之症狀；對事物有扭曲且不正確的解釋。
- a. 關聯妄想—身邊的一切、他人的言行都與自己有關。
 - b. 誇大妄想—誇大自身的經歷、藉以吸引人的注意。
 - c. 支配妄想—總覺得別人在支配他的行動。
 - d. 嫉妒妄想—嫉妒別人成就、懷疑妻子不忠。
 - e. 逼迫妄想—認無別人有計劃在迫害自己、要害死自己。
 - f. 色情妄想—自以為身價非凡、別人都會愛上他。
 - g. 宗教妄想—自認聖靈充滿、或神明附體、可以替天行道。
4. 疑心病：患者通常過度關心自我的身體狀況，稍有不適即疑神疑鬼，懷疑自己得重病，惶惶終日、庸人自擾。美國的研究，60~65歲的人最多，且女性多於男性。這些老人多半對自己的身體狀況無知，對基本的醫療知識缺乏，或不信任醫生或親人對其健康狀況的描述。
5. 恐懼症：特徵是對某些事物或情境表現出莫明的恐懼，縱使當事者明知不致受傷害，卻還是無法制止其恐懼的情緒。其類型有很多，懼高症、懼光症、聲音恐懼症、動物恐懼症、幽閉恐懼症、陌生處境恐懼症。一般而言，恐懼症的症狀有以下特色：
- a. 心跳加速，胸腔有疼痛感。
 - b. 頭暈、虛弱、眼花、氣促。
 - c. 大量出汗、全身忽冷忽熱。
 - d. 強烈的窒息感。

- e. 手腳麻木、不時顫抖。
 - f. 無比的焦慮，覺得所有的人都遠離他去。
 - g. 覺得自己即將死亡。
 - h. 更怕來生比今生更痛苦的那種感覺。
6. 老年性精神障礙：有些老年人，如果缺少規律的生活，又很少參加群體活動，或是家庭中夫妻關係，親子關係不和，生活沒有愉悅感，就可能誘發各種精神障礙，如神經衰弱、焦慮症、疑心病、恐懼症、強迫症等。總而言之，老年期的精神障礙發病率略高於其他年齡裡。
7. 老年性精神病：近年來，老年性精神病發病率也有增加趨勢，常見的有：老年性情感性精神病，老年性癡呆，老年性精神分裂症，由於某些慢性疾病引起的大腦衰退和心理變態等。

第三講 老人的社會關係與需求

一、老人的身心狀態：依身體與生活交叉區分

1. 生病且貧窮的老人
2. 生病但富有的老人
3. 健康卻貧窮的老人
4. 健康又富有的老人

二、老化的迷思

1. 大多數的老人都住安養院、老人之家。
2. 大多數的老人都很寂寞，或與家人分離。
3. 老人比年輕人有更多重病患者。
4. 女人比男人更能適應退休生活。
5. 老人不再有學習能力了。
6. 老年人比年輕人更怕死。
7. 大多數的老人脾氣都很壞。
8. 大多數老人都喜歡倚老賣老。
9. 老年人彈性不大，因而不喜歡變化。

三、老人的社會關係網絡(一)家庭關係

1. 夫妻關係：
 - a. 少年夫妻老來伴，白首偕老是最大的幸福。
 - b. 老人面臨喪偶問題，致使在老年時孤獨一人。
 - c. 部分老人年輕風流，夫妻感情不佳或離異，致使老年無伴。
 - d. 亦有人老伴臥病，而成為長期的照顧者。
 - e. 因老伴失智或重殘而必須入住機構，亦成為獨居老人。
2. 親子關係：

- a. 新加坡因居住形態關係，三代同堂者極為少數。
- b. 親子關係融洽，經常聚會，聯繫密切。
- c. 親子關係不睦，雖同住一城卻極少往來。
- d. 親子關係是老人老來最大的安慰，也可能是心中最大的痛。
- e. 臥病老人最期待的照顧者，老伴與子女是最首要的選擇。

四、老人的社會關係網絡(二)社區關係

1. 居住社區之關係：

- a. 社區相熟識之老人之間的聯繫與共同活動。
- b. 社區鄰里中心是老人重要的活動聚點。
- c. 跨社區(組屋)之朋友間的相互聯誼。
- d. 與舊同事、老同學、老朋友之間的經常性聚會。

2. 社團或教會之關係：

- a. 老人最好能隸屬於某一個社團、教會，有充份的關係網絡。
- b. 社團定期或不定期的活動，能成為老人生活的中心。
- c. 教會或社團成員的彼此關心，亦能彌補可能失落的家庭關係。
- d. 失落社團關係的老人，只將自己鎖在家中，是不智也不健康的。

五、老人的社會需求：學習

1. 活到老、學到老的典範

- a. 孔老夫子年近七十，仍「廢寢忘食，不知老之將至」。
- b. 中國古代名將廉頗、黃忠、馬援等都是年過六十，仍在戰場披掛上陣。
- c. 心理學家佛洛伊德在六十六歲時出版其名著《本我、自我與超我》，於七十七歲時發表《未來之幻想》一書。
- d. 心理學家榮格於八十六歲時發表《記憶、夢與反射》。
- e. 心理學家皮亞傑於八十四歲去世之前，一直主持認知發展學會。
- f. 德蕾莎修女六十九歲得諾貝爾獎，到八十七歲去世時一直都在服務老人。
- g. 美國馬歇爾將軍於六十七歲時出任美國國務卿，兩年後提出馬歇爾計劃重

建歐洲，於七十三歲時得諾貝爾獎。

h. 美國又聾又啞的教育家海倫凱勒於七十五歲時寫下《老師》一書，以紀念她的老師安·蘇利文。

i. 物理學家愛因斯坦到七十四歲時仍發表許多論文。

k. 王永慶到九十多歲去世前，仍是台塑集團的負責人，作最重要的決策。

2. 持續學習為老人帶來的好處

a. 持續學習可以加強老人晚年生活的士氣，使生活更充實。

b. 持續學習可以加強老人處理代間問題時的能力，促進良好家庭關係。

c. 持續學習可以加強老人生理與心理的健康，不致將精神集中於病痛之上。

d. 持續學習可以加強老人不斷向未來而活的動力，不致將焦點置於過去。

e. 持續學習可以加強老人自我認知上的正面效應，讓自己覺得有用。

2. 持續學習也為老人帶來生命的智慧

a. 人格成熟的智慧：有自知之明，明白自己的優缺點、人生的目標與生活的方向。

b. 自我約制與鞭策的智慧：對未來充滿信心，善於適度表達，並擁有圓融的人際關係。

c. 個體與群體的智慧：懂得獨處，也善處人群之中，並明白合作之重要性，懂得盡己，並活在當下。

e. 自我反省的智慧：能坦然面對自己的過去、現在、與未來。

f. 容忍體諒的智慧：勇於表達自我的意見，並樂於接納不同的意見。

五、老人需要關懷

1. 老人需要家人的接納而不被嫌棄。

2. 老人需要被尊重、被禮遇、被需要。

3. 老人需要有一群同輩的生活圈。

4. 老人需要參與有意義的社團（教會、發展協會、長青中心）。

5. 老人需要健全的醫護系統（保健、醫療）。

第四講 老人的靈性需求與靈性照顧

一、老人的一般處境

1. 身體的病痛

多數老人皆受慢性病所苦，舉凡心臟病、高血壓、氣喘病、消化道不適、糖尿病、帕金森氏症、阿茲海默症、關節炎、以及泌尿系統的疾病等。身體的不健康幾乎是邁向老年者的必經之路，老人的生活品質也幾乎由身體的狀況來主導。

2. 情緒的起伏

有一個普遍存在的事實是：快樂的老人有，卻很少；可愛的老人有，並不多。老人因經受諸多人生的起伏，各人亦擁有不同而特殊的價值觀或癖好，再加上身體的疾病，使得他們的情緒無法經常處於平穩的狀態下。

3. 失落的關係

當一個老人的生命歷程愈長久，所造成的另一個事實就是：他必會不斷承受關係失落的打擊。老人會面臨喪偶的問題、喪友的問題、甚至是白髮送黑髮的問題，這些親密關係的失落，都需要長時間的恢復。但是，也許在恢復之際，另一個失落隨即來到。老人被迫要處在這樣一個關係失落的循環裡。失落關係可能為老人帶來後悔、帶來傷痛、帶來遺憾，以及破碎的生命。

4. 功能的缺陷

有多少人在回顧人生時，能無怨無悔而志得意滿？應該少之又少。許多老人會出現「難道我就這樣過了一生？」的遺憾與哀傷，感嘆自己的一生該做而沒有做的事太多，不該做而去做的事亦不少。或感嘆：我應該功成名就，卻一事無成；我應該成為多人的祝福，卻是傷害了不少人；我應該家庭圓滿，卻搞成支離破碎。這種在生命功能上的缺陷，老人很難快樂，也很難健康。

5. 靈性的缺乏

許多人終其一生，並沒有在生命中建立一套足以安身立命的信仰系統，多半是在人生遇見困境時才燒香拜拜。因此，宗教僅作為精神的寄託，或消災解

厄的工具。事實上，一個完善而良好的天人關係，能安定人的靈性，進而在身體有病痛、情緒會起伏、關係常失落、功能未發揮之際，仍能安定身心、安穩腳步。

二、靈性的意義

1. 從基督宗教的角度來談，靈性意指與上帝建立一個和諧的關係，進而遵從上帝的旨意，活出一個以上帝為中心的生活。
2. 靈性的取得必須歷經自我意志的破碎、自我慾望的消除，自我價值的重建，而得以擁有一個超越現實生活的屬天平安與心靈的寧靜。
3. 另一方面，人能對理性與感性的世界進行攝受作用，並以靈性來統攝二者；靈性亦表現在對神聖事物的追求，一切的宗教行為皆是靈性的作用力。
4. 老人的靈性意義，在於對自我生命的回顧中，正確覺知所有的對錯、是非、善惡，進而尋求在全方位關係中的和諧與圓滿。這種關係的和諧是老人在生命後期最急需需要的，此等心靈的需求遠勝過肉體需求的滿足。

三、靈性與整全關係

1. 靈性，從「本質」面來看，就是靈魂；從「功能」面來看，就是關係。靈性不僅是一個概念，更可落實而成為生命的實體，就是以個體的人為中心而向外開展的關係，特別指向一種全方位的關係。以基督宗教為例，基督信仰是一個強調關係的信仰，在如此的觀照之下，人便體現為關係中的實體。在最樸素的觀點中，人的關係向度展現在三個層次，即人與上帝的關係（我們是上帝的百姓）、人與人之間的關係（我們彼此為兄弟姊妹）、人與大地的關係（我們是大地的管理者）。
2. 整全關係的四個面向
 - a. 天人關係
 - b. 家庭關係
 - c. 人際關係
 - d. 自我認同

四、靈性照顧的意義

Clebsch 與 Jaekle 從基督教的觀點，提出了靈性照顧所應涵蓋的四大要素，包括醫治、支持、修復、引導。

1. 醫治：意謂幫助別人克服某些弱點和邁向整全，這些醫治的行動可以同時是肉體的與心靈的，但焦點永遠是一個人的整全與和諧。
2. 支持：是指照顧的行動旨在幫助一個受傷害的人，忍受或超越某個已無法或不大可能修補或挽回的處境。
3. 修復：是指致力重修破裂的關係，這正是宗教靈性照顧的本質，即不單著眼於個人，乃至於整個群體。
4. 引導：指的是提供人足夠的資訊，以幫助人作出明智的抉擇，藉以邁向成熟的靈性。

五、靈性照顧的特性

1. 相互性：靈性照顧並非是只為自己而做的事，而是為了彼此雙方的。雖說我們有責任去關愛自己，並對自我進行深度的自我探索，但是，靈性照顧的焦點仍是一種為了他人的活動。對基督教與伊斯蘭教而言，都是屬於一種「愛鄰舍」的宗教實踐。照顧者需要去細察他人的心思、情緒。非同於社會照顧的對象主要在於獨居、行動不便、慢性病等的老人，靈性照顧更及於諸如受情緒傷害者、心靈受綑綁者，期能協助他們建立一套完整的人生觀，進而邁向整全成熟。
2. 道德性：靈性照顧必須協助人在面對過去的傷害時，指出愛與寬恕的重要性。當人學會對過往的自我進行自我寬恕，並對所有曾傷害過他的人心存饒恕，身心隨即得到釋放。這是一種道德的轉化，為人建立一系列的道德科目，不僅能治療過去，更能展望未來，讓人明白該用一個什麼樣的心態來生活。使一個也許一生的年日都在昏暗中渡過的臨終者，能有機會迎向遲暮的陽光。道德性是人生命中最深層的部分，道德性的思考是關心他人真正的核心所在。但是，如何有效地將道德元素引進臨終者的生

命中，對照顧者而言，的確是一項挑戰。

3. 群體性：靈性照顧的理念基本上即是將人視為一個繁複人際關係中的一份子，因而協助人有良好的人際關係，並建立起完善的人際網絡，成為靈性照顧的主要目的之一。因為，一個具有成熟靈性之人，必能融入群體之中，並在群體中建立自己，也建立他人。換句話說，離開了群體，就沒有自我實現的可能性，人是在群體中實現自我的。因而，使得靈性照顧的群體性展現在協助人擁有健康的群體生活，即不僅求獨善其身，更要求兼善天下。
4. 對話性：靈性照顧並非照顧者向著被照顧者的單向關係，而是雙向的；靈性照顧不是演講式的、不是指導性的、更不是辯論性的；而是一種談話、討論、甚至是對話性的。對話的基礎在於關係，關係的核心又在信任。因而，靈性照顧是在一個彼此信任的題前提下，開放自我、真誠相對，共同探索問題，一起尋求解答。然而，在靈性照顧的對話性之中亦存在著諸多障礙，最大的即是自我封閉，或對自我的瞭解不夠，都會使得對話時將焦點轉移，或只談些無關緊要的事；而一個缺乏勇氣與害怕親密關係的人，亦會使對話的有效性難上加難。
5. 整體性：所謂靈性照顧的整體性，指的是一個完善的靈性照顧絕非僅限於神職人員，而是包括教師、朋友、醫師、諮商師、輔導員、社工員、心理治療師等不同專業的人共同來參與的。當然，從宗教的角度言之，神職人員在其中佔有其中心的地位。因為，靈性照顧的終極目的乃是企圖協助一個人因宗教信仰及其所教導的生死信念，來建立一套妥善的人生哲學，在自我與群體中得以和諧往來，使人能在今生享受平安、喜樂的生活，並在面臨死亡之際能豁達開朗。

六、靈性關顧的四個階段

1. Reforming(修正)——指向一個已遭扭曲的心靈，可藉由基督的救贖而開始脫離其扭曲地位，卸下自我的假面具，而真正面對自身的實況。
2. Conforming(認受)——指開始轉向，從黑暗轉向光明、從邪惡走向善良，是

對自身原本地位的棄守，將生命的發球權交出。

3. Confirming(確認)——肯定自己有改變的可能性，也相信自己會改變，已經改變，是在基督裡心意更新轉化。

4. Transforming(改變)——從認知的層次進入行動的層次，人的形像徹底轉化，得以朝向上帝榮耀的形像。

六、靈性照顧的效益

美國紐約的牛津大學出版社在 2000 年的時候出版了一本《宗教與健康手冊》(Handbook of Religion and Health)，該書檢視了一千六百多篇探討宗教活動與情感、社教、身體健康之間關係的研究報告與論文時發現：絕大多數的研究都證明，病患的宗教信仰在對抗疾病和病後康復方面，都有臨床的效益。證實有宗教信仰的老人比起沒有宗教信仰的老人，在某些方面：

1. 壽命較長：1987 年到 1995 年之間，針對美國全國 21,000 位成人的研究發現，每週參與宗教儀式一次以上者，比從不參加者，預期壽命多了七年。
2. 血壓較低：1989 年杜克大學研究喬治亞州 401 位男性發現，承認宗教極為重要的人，以及經常上教會的人，其血壓較低，而且高血壓者較少。
3. 術後結果較佳：1995 年達特茅斯大學研究員發表的報告指出，開心手術過後六個月內，重視信仰者的存活率是不重視信仰者的三倍以上。
4. 住院期較短：1998 年杜克大學的研究員發現，與不常上教會的人相比，每個禮拜上教堂者，不僅較少住院，即使住院，停留期也較短。
5. 心理較健康：1997 年杜克大學針對四千多位六十歲以上的老人所作的研究顯示，經常參加宗教儀式者，憂鬱與焦慮的比例大幅降低。
6. 整體較幸福：流行病學家 Jeff Levin 在 1994 年的研究顯示：六十歲以上的老人且自認為信仰虔誠者，健康問題比無宗教者來得少，而且對自己身心狀況的評價比較高。

第五講 教會的樂齡事工

一、誰來做樂齡事工？

1. 樂齡事工的參與者必須熱愛老人，且從內心樂於關懷老人。
2. 樂齡事工的參與者必須有時間，願意付出時間的代價。
2. 樂齡事工的參與者必須主動積極，因為主動常會叫人感動。
3. 一旦投入樂齡事工，就必須持之以恆、不厭其煩。
4. 樂齡事工的參與者必須機動、應變：因為老人的反應五花八門。
5. 樂齡事工的參與者必須知道自己擁有什麼樣的資源。
6. 樂齡事工的參與者必須心口合一：做出的承諾須說到做到。

二、委身的意義

1. 要做樂齡事工，一定要委身，認定這就是我在教會中事奉的祭壇。
2. 眼中時時有老人、心中時時想老人、凡事以老人為中心來思想。
3. 服事老人是我生命中最重要的事，永遠是第一順位的事。
4. 以服事老人為生命中的冠冕與榮耀，全心全意投入。

三、事奉者即是關顧者

1. 誰是照顧者？

天主教靈修學大師盧雲(Henri J. M. Nouwen)曾經說過的一段話，用感性的角度來看這一個問題，他說：

當我們撫心自問：誰是我生命中最重要的人？

浮過腦際的，斷不是那給予諸多意見的能手，

斷不是那提供解決方法的天才，

斷不是那自命醫治權威的醫師，

而是那分嘗我甘苦的友人。

那用溫柔的手肘，輕撫我傷口的同伴，

那個靜靜伴在我身旁，與我同渡每一個悲傷、失落、混亂、無望及種種難捱歲月的同行者。

他能用真情接觸淒愴，用心力挽著失敗的臂彎，

用忍耐緊扣對事態的無知、對劣勢的無奈、對創傷的無助。

能與我共度一無所靠、共歷一無所依的絕境的，才是那真正懂得關顧我的朋友。

2. 所謂照顧(care)，在哥德式的語彙中，其原意"kara"是「哀慟」的意思。因此，照顧的基本意義乃是：與悲傷者同愁、與哀慟者同憂、與流淚者同泣。不是上對下、強對弱、富對貧、健康對病痛、大對小、專業對無知，而是「被邀請進入一個人的痛苦之中，並陪伴他度過人生的痛苦」。

四、教會樂齡事工的四大向度

1. 教義的教導：正確的基督教義的教導，可以使一位老人在風燭殘年之時，能對生命抱持正面的看法。宗教信仰所指涉與關照的正是一個人的全面生活，由教義所帶來的積極正面的價值信念，是一個人安身立命之所在。
 - a. 生命觀—人是上帝依其形像所造，人受造奇妙可畏，人最重要的使命便是認識上帝、明白自身的生命意義，並過一個榮耀上帝的生活。人生在世，亦當努力實踐從聖經而來的誡命，做一個面對上帝的人，使自身的生命價值從中浮現。
 - b. 死亡觀—人的靈魂既從上帝而來，有一日必向上帝歸回；死亡是回家唯一的路、死亡亦是生命中的一部分而與生命無法切割。根據聖經，人人都有一死，死後且有審判，人若遵行上帝的旨意，對於審判與死亡，何懼之有？肉體的死亡是暫時，靈魂的永生才真正重要。
 - c. 生活觀—要常常喜樂，生命不在乎家道豐富，人若賺得全世界，賠上自己的生命有什麼益處？不必為明天憂慮，人的一生都上帝手中，只要盡自己的本份，然後順其自然，就足夠了；凡事不必強求，因為人一生的劇本，上帝已經寫好了。
 - d. 苦難觀—人的受苦並非毫無意義，上帝允許苦難降臨，目的是要人在苦難

中淬煉人生的智慧，得以成全完備、毫無缺欠。苦難亦是上帝將人帶到祂面前的一種方式，是一個化了粧的祝福，而且當人落在患難中，要知道上帝與他同在，上帝的同在必使人的心安定。

2. 居家探訪：關顧者必須定期前往信徒的家庭進行居家探訪，所意欲表達的便是關心，關心其日常生活。

a. 傾聽—老人需要有人能傾聽他們的聲音，聽他們說故事，聽他們表達他們的感受，關顧者平日必須受協談訓練，可透過傾聽而使老人知道有人真正關心他們，老人也絕不會懷疑他們的愛與關心。

b. 探詢—對老人而言，他們身上的病痛需要有人關切，關顧者曉得上一次來的時候老人所表達的身心狀況，承繼上一次的問題繼續詢問他們的近況，老人會明白，這種關心是持續的、是沒有中斷的。

c. 勸勉—關顧者的重要任務是使一個憂傷的心變成喜樂、使一個憂慮的靈平靜安穩，因此，只讓老人表達他們的感受是不夠的，關顧者的勸勉會幫助他們用新的眼光看待自我的處境，也轉換他們的心境。

d. 祈禱—這是居家探訪的最後一個步驟，也為探訪畫下句點，那就是帶領老人祈禱，將他們的身體、心靈都帶到上帝面前，老人知道自己並不孤單，有關顧者陪伴他們，也有上帝與他們同在，祈禱讓他們的心真正安定。

3. 諮商輔導：牧師在神學院都受過完整的教牧諮商(pastoral counseling)的訓練，因此，可以藉由輔導的方式來協助老人面對他們的問題。從新約聖經希臘文的字義來看，牧師的諮商輔導可從五個角度來看：

a. $\pi \alpha \rho \alpha \kappa \alpha \lambda \epsilon \omega$ (parakaleo)—其意為「懇求勸導、鼓勵安慰」，是屬於一種溫和的表達。這是一種出於愛的規勸，表示「讓我們一起來...」，如同慈母之對於子女的柔聲勸說，鼓勵人走一條更好的道路。這是一種「愛心治療」的本質。

b. $\nu \omicron \upsilon \theta \epsilon \tau \epsilon \omega$ (noutheteo)—指的是「提醒、警告、面質」，通常對於

不守規矩、缺乏紀律、行事衝動的人，給予當面的告誡，企圖改變一個人的生活方式。這個字也用於人的彼此勸誡。這屬於「勸戒式輔導」。

- c. $\pi \alpha \rho \alpha \mu \upsilon \theta \epsilon \omicron \mu \omega$ (paramutheomo)—意為「抱持正向態度、鼓舞、勸勉」，用在對於灰心喪志、沮喪失意的人，加以特別的鼓勵。目的是使一個人不被現時的困境困住，不被憂傷擊倒，而能在困局中看見盼望。
- d. $\alpha \nu \tau \epsilon \zeta \omicron \mu \omega$ (antechomo)—是「陪伴、抓住、緊握、關切、提供精神支柱、扶持」的意思。感覺上，這種輔導方式彷彿輔導者陪在老人的身邊，出於愛，握住他的手，告訴他：不管發生什麼事，我都會在你的身邊，抓住你，你千萬不要害怕、不要擔心。
- e. $\mu \alpha \kappa \rho \omicron \theta \upsilon \mu \epsilon \omega$ (makrothumeo)—指「耐心、恆心」地對待一個人。可以表彰為不厭其煩的態度，對於長者一再重覆的委屈、抱怨或功績、故事，都表現出高度的興趣，使老人感到充份被接納、受尊重。

五、教會樂齡團契的事工建議

1. 查考聖經：

- a. 這是基督教會最重要的活動之一，基督信仰立足在聖經之上。聖經中記載諸多生命信念、生活智慧，透過讀聖經與彼此談論對聖經的不同見解，增進對自我的認識、更修正自我的價值觀。
- b. 樂齡團契每月安排一次讀聖經的聚會，是最重要的活動。在聖經的查考中，碰觸到諸多老人生活的典範，例如：一百歲才得子的信心之父亞伯拉罕、八十歲才受召帶領以色列人出埃及的摩西、長年守寡忠心在聖殿事奉的先知亞拿、年老聽聞真理而虛心接受的尼哥德默。
- c. 透過聖經人物的生命情調，敦促彼此的學習與改變。這是一種價值觀的建立與維持，藉由聖經來學習基督教的生命觀、死亡觀、人生觀... 等等。

2. 專題分享：

- a. 每月不定期邀請各領域的專家來進行專題演講，主題涵蓋老人生活的各個領域。
- b. 老人的情緒管理(與家人相處的智慧、作快樂的老人等)、老人醫療保健(心血管疾病與高血壓之預防、老人養生之道)、老人的理財智慧(要錢之道、金錢之規劃、遺產的相關問題與法律常識)、老人的時間管理、作智慧的老人.... 等等。
- c. 這是一種知識的學習，一切與生活相關包括身體、精神的種種知識。專家的演講，經常為老人帶來許多激盪。

3. 自由分享：

- a. 自由的分享是一種帶有知性、感性的設計，有時會觸動每位老人內在的心靈世界。
- b. 透過帶領活動之人的引導，每個人都可自由分享，主題無任何限制，可以是「你人生中最感驕傲的事」，或是「你曾經歷過最難忘的事」，甚至是對於「預立遺囑」的概念探討、或是「告別式」的形式設計。
- c. 這種自由分享的聯誼活動，必須是成員彼此已十分熟悉，可以卸除心防、彼此信任、相互敞開心扉。

4. 家庭聚會：

- a. 對老人來說，有一件經常令他們感嘆的事便是「地上的朋友愈來愈少，天上的朋友愈來愈多」。他們所需要的是珍惜每一次相處的機會、把握仍能彼此交往的時間。
- b. 因此，在活動設計上有一項是家庭聚會，即每月輪流到各樂齡團契成員的家中舉行聚會，透過家庭聚會來增進成員之間的親近度。
- c. 家庭聚會的內容可以是查考聖經、或是自由分享的聯誼活動，此活動的特色是將聚場所移到各人的家裡，由該家庭以簡單的茶點接待，家庭的聚會經常是最溫馨的。

5. 見證分享：

- a. 這是一個純信仰性的活動，安排成員輪流主講，講話的內容是受限的，即僅能置放於對信仰的體認。
- b. 講者分享在困難的環境中，如何因信仰的緣故取得盼望，以致有力量勝過患難的經驗。
- c. 基督信仰強調「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在，你的杖、你的竿都安慰我。(詩篇廿三 3)」意即上帝必伴隨人度過每一個人生的苦難與生活中每一項挫折，見證分享就是為做此做見證，這種見證通常都會為許多現正在受苦的人帶來盼望與安慰。

6. 戶外旅遊：

- a. 教會每季固定安排一次的戶外活動，名曰「靈修旅遊」。也就是選擇一個或多個定點，搭遊覽車前往，或一日遊、或兩日遊；牧師會隨同前往，到旅遊定點之後，會先有一場專題演講，演講之後才是旅遊、參觀的行程。
- b. 老人是一個喜歡旅遊的族群，或因子女鼓勵、或因朋友邀請，能結伴出去遊玩，是件令人心喜的事。而教會所辦的旅遊，很少單單為旅遊，而會加入其他的元素，或是觀摩、或是研習。作有目的的旅遊，除增廣見聞之外，更多了對生命的思索。

7. 醫院探訪：

- a. 老人住院是常有的事，松年團契中只要有人因病住院，團契其他成員便會集體前往醫院探視，攜帶慰問品、禮金，並為病者祈禱。
- b. 有時，病者的子女忙碌到無暇探視自己的父母，教會老人們的彼此關心反成為一個重要安慰的來源。
- c. 另外，教會也會定期去探訪住在安養院中的老人，即使是失智老人，也在探視中凝聚彼此的向心力，並對自身的身心健康心存感謝。

六、開辦樂齡學堂

1. 以教會為場所，或在社區尋找合適之場所；參與者包括基督徒與社區人士。
2. 於每週兩天或三天早上上課，課程涵蓋面包括：
 - a. 信仰課程(基督教與其他宗教)
 - b. 社會新知(政治、經濟、文化)
 - c. 健康知識(保健與疾病防治、食補與藥補)
 - d. 才藝課程(書法、繪畫、音樂、插花、健康操)
 - e. 語文課程(日本歌教唱、英語會話)
 - f. 人生哲學(如何減壓、苦中作樂、情緒管理)
3. 諸多老人齊聚一堂，共同學習許多知識，並分享生活經驗與生命經歷，是件很美好的事；有些老人也學有專精，因此，也分擔部分課程的教學，他們既是學生也是老師。
4. 四年的課程結束，並舉行隆重的畢業典禮，各人家族齊聚，都歡喜他們所擁有的豐富生活。這些都是教會可做的靈性關顧的實務。

第六講 生死關懷與臨終療護

一、安寧療護的基本意義——

根據日本安寧療護之父柏木哲夫的觀點，「安寧療護」(Hospice care)之意義為：

1. H : Hospitality 殷勤，態度親切
2. O : Organized Care 有組織、有系統的照顧
3. S : Symptom Control 症狀控制，特別是疼痛
4. P : Psychological Support 精神上的支持
5. I : Individualized Care 注重個別差異
6. C : Communication 溝通，與病人有生命的共融
7. E : Education 教育，專業知識的提升

二、臨終病人的心理歷程

1. 否認與孤離(denial and isolation)
2. 憤怒(anger)
3. 討價還價(bargain)
4. 消沉抑鬱(depression)
5. 接受(acceptance)

三、臨終病人的基本權益：他們有權——

1. 要求大眾視他們為活生生的人。
2. 心存希望並要求看護者心存希望。
3. 懷抱安詳與尊嚴過世。
4. 有權參與決策，解決自身醫療問題。
5. 以自我的方式表達對痛苦與死亡的感受。
6. 在各種疑惑中得到所有誠實的回答。

7. 避免肉體的痛苦、要求死亡。
8. 瞭解死亡過程、從事靈性修持。
9. 因瞭解死亡而免於恐懼。
10. 知道死後將魂歸何處。
11. 為死亡與身後事作好預備。

四、臨終關懷的照顧模式

1. 全家、全程、全隊、全區的全方位照顧
 - a. 全家：對病人及其所有親人。
 - b. 全程：從得病、療護、臨終、殯葬，以至悲傷輔導。
 - c. 全隊：醫師、護理師、諮商師、律師、社工師、牧師、法師。
 - d. 全區：醫院、社區、家庭、教會等病人之生活世界。
2. 生理、心理、社會、靈性等層面的全人照顧
 - a. 生理：身體健康狀況，由積極治療轉為消極安撫。
 - b. 心理：精神支持，使其漸次接受並維持內心安寧。
 - c. 社會：持續有良好的家庭關係、社交關係等互動。
 - d. 靈性：宗教的力量，提供今生與來世的盼望。

五、臨終關懷的實務

1. 關顧者對於教會中體弱多病的老人，或罹患慢性病的老人，甚至身染癌症的患者，都必須經歷長時期的陪伴與守護。從協助他們正視並面對死亡，到身故後對喪親者進行悲傷輔導，都在牧師的工作之列。
 - a. 臨終關懷—要對一個生命開始倒數計時的老人談死亡，絕非易事，特別是在一個突發狀況中知道自己罹患絕症之時。處在掙扎期的老人特別敏感，保持若即若離關係即可；處在害怕期的老人，則需要經常性的陪伴，直到他們已完全接受現實，從自我哀憐的處境中走出，會為身旁照顧他們的人著想、並對他們心存感激，也對自己的一生有所交待，並安然走向死亡。老人的子女也許散在各處，牧師的關懷常成為老人

唯一的精神支柱。

- b. 臨終輔導—對象主要是老人的親人，特別是相伴多年的老伴，他們的內心傷痛，卻又要照顧病者，更須在病者面前隱忍住心中悲痛，有時還須忍受病者的無理要求與咆哮，他們是身心都遭遇極大壓力的人。牧師必須對病者的家屬進行臨終的輔導。一方面平靜他們的心靈，一方面教導他們如何照顧病者。
- c. 悲傷輔導—在所有喪葬儀式完成之後，牧師每一日或隔一日便前往身故者的家中進行個別會談，協助其舒發情緒。這是一種極為紮實的陪伴，其餘的親朋好友熱心幫忙喪事，已算仁至義盡，喪事做完也各自士農工商，對該家屬而言，親朋在喪事後的突然抽離，若其對親友的依附仍然強烈，就必會形成另一層失落。牧師一段時間的陪伴即成為全家人最重要的安慰力量。

2. 從基督信仰的角度來看，聖經中早有明訓：「與喜樂的人要同樂，與哀哭的人要同哭。要彼此同心，不要志氣高大，倒要俯就卑微的人，不要自以為聰明。」（羅馬書十二 15-16）因此，基督教會秉持耶穌基督「彼此相愛」的訓示，對教會中的受創者、或喪親者，皆進行深度的關懷，一般而言有如下之作法——

- a. 協助臨終者之家庭鎖事：
- b. 協助辦理各式喪葬事宜：
- c. 對家屬進行悲傷輔導：
- d. 鼓勵重新建立社會關係：

第七講 機構的樂齡事工

一、機構老人的靈性處境(一)焦慮

1. 分離焦慮

- a. 分離的焦慮從開始考慮前往安養中心的時候就已經開始。平時，與子女住在一起的老人，兒孫在身邊，總有一份踏實；現在，有可能一個禮拜才見到一次親人，這種原本熟悉的相處模式的改變，對老人而言，會造成焦慮。
- b. 而那些平時就不與子女住在一起的老人，因生活自我照顧的能力減低、或因身體狀況不佳而不適合居家並處理諸多雜務，必須前往安養中心，其分離的焦慮則生發自他們與鄰居朋友之間的人際網路的剝落。
- c. 懷有分離焦慮的老人，其特點即是不安、不甘、生氣、壞脾氣、抱怨，最好的處遇方式即是親人的頻繁探望，為其塑造一個穩定的、可盼望的事件，而使初期生活有一個可供依賴的重心。

2. 孤獨焦慮

- a. 孤獨的焦慮使人對現狀焦燥不安。安養中心的生活環境不是他們願意的、目前的生活方式不是他們所選擇的，在確定了與其熟悉的人、事、物分離之後，長者會產生防衛之心、並對人不信任，而很困難立即適應新的環境、新的生活。
- b. 孤獨焦慮的表現特點是抗拒（伙食、作息安排、以及一切）、封閉（難以與他人快速建立友誼）、自憐（覺得自己很孤單、很可憐）。因著對新生活的不認識、不了解，孤獨焦慮的長者便需要照顧者更多主動的噓寒問暖，甚至更熱情地予以關懷，或許，就能儘快打開他們的心房，從而建立起新的、溫暖的友誼。

3. 死亡焦慮

- a. 死亡焦慮的產生，會因身體狀況的惡化而增強、也會因身邊同伴的紛紛離

世而增強。死亡是人絕對無法閃躲的生命歷程，產生死亡焦慮的年長者，會出現負面的思想，自覺死亡會很快降臨自身。

- b. 有時亦會出現幻聽、幻覺，聽到已過世者對他的呼喚，或看見已過世者向其招手。對許多長期生活在安養機構中的老者而言，基本上其生命模式是停滯的，每一天固定的作息，衣食無慮，日復一日、週復一週、行禮如儀。直到有一天意識到死亡的腳步似乎近了，產生死亡焦慮，死亡焦慮亦可能加速年長者身體健康的惡化，導致死亡事實的產生。
- c. 最好得對應方式即是協助老人轉移思想的焦點，引導他們去觀看、思想美好的事物，朝向生活的光明面，以減低其焦慮。

4. 得救焦慮

- a. 伴隨著死亡焦慮而來的另一項焦慮便是「得救焦慮」，換句話說，就是老人會擔心自己是否能進入天堂。
- b. 所謂得救焦慮，是基督宗教式的說法；若用佛教語言來表述，則可謂之解脫焦慮；若以道教語言論之，則亦可謂成仙焦慮。其共同的特色，即是對自己是否能進入自身宗教所應許的天堂、或極樂世界、或得道成仙產生焦慮。
- c. 對於已有死亡焦慮的老人來說，接下來所擔憂的就是他這一身的罪孽是否可得到赦免？還是會下到地獄？或者，擔心一身業障可否得到解脫？還是繼續受輪迴之苦？這樣的焦慮絕非空穴來風，基本上，不管一個人有沒有宗教，對於死後要去的地方多少都有期待，自然也產生焦慮。宗教的輔導將是最好的方法。

二、機構老人的靈性處境(二)創傷

1. 遷徙創傷

- a. 當年長者從自主的生活情境搬到一個需要被監護或持續照顧的機構，或許會經歷社會學家所說的「遷徙創傷」(transfer trauma)。年長者必須遠離他所熟悉的環境、平日經常作伴的人群，這是一種失落，也是一種由失

落所引起的創傷。

- b. 遷徙創傷曾被認為真的能導致受創者死亡，最近有許多研究顯示，情況並未像我們想像的那麼嚴重。這種創傷從老人被告知將離開其原有環境時開始，究竟會持續多久？在研究上並未明確顯示；但是若經合理的推估，持續三個月、半年應屬平常。
- c. 因此，最好的方法是讓老者能攜帶一些具有強烈「屬己性」的物品，如相片、子孫送的禮物等。如此，便使老人在遷徙的過程，將創傷減到最低。

2. 失落創傷

- a. 通常，一個老人若是行動自如、身體健康狀況良好，並不會想去進住照顧機構中。一旦必須遷徙至安養機構，老人就必然面對另一種創傷，即是失落創傷。
- b. 老人的失落涉及了幾個不同的層面：身體健康的失落（行動不再自由、生理機能已大不如前、老人慢性病纏身），親情的失落（不再與子女一起住、要每隔一段時間才能見到兒孫）、友情的失落（平日聊天、抬槓的朋友從此不可能再經常聚集而噓寒問暖）、經濟的失落（不再如過往擁有經濟能力或自由購物）。
- c. 這些失落所造成的創傷，幾乎是無法彌補的，因為，失落即意味著失去，失去的就再也回不來了。因此，協助老人在失落中轉念、化悲觀為樂觀就是非常重要的事，因為，與其坐著為失落悲傷，還不如去珍惜現在擁有的。

3. 遺棄創傷

- a. 對華人的年長者而言，三代同堂、兒女成群、含飴弄孫就是幸福的象徵。然而，一旦需入住照顧機構，必會猛然發現原來並非「家有一老如有一寶」，自己在兒孫面前只能算根草，這是極大的創傷。
- b. 許多老人會把「進安養中心」與「被遺棄」劃上等號，有時甚至也與「子女不孝」等同。而在受此創傷之後，老人經常會轉而憤怒、抱怨，甚至自我放棄、自殘來氣他們的子女，要使子女後悔。

- c. 這些心中充滿「不甘願」情懷的機構老人，內心是極其痛苦的：想我一生努力奮鬥，為子女辛苦大半輩子，他們才有今日的成就，沒想到今日落得如此下場，真是不甘心啊！如何去安撫這些受到遺棄創傷的年長者，心靈的慰藉將是最佳途徑。

4. 隔離創傷

- a. 安養中心是一個與外界隔離的地方，即使有一片草地、有散步的步道，也還是有圍牆，而區分了牆內與牆外的不同世界。這種外在的隔離，有時亦會導致老人的內心與他人的隔離。
- b. 對於一些有信仰的人，他們的心中還會產生一種心靈的隔離，即是與其宗教團體的隔離。例如：原本每週上教堂，對老人是一個美好的期待與實現，但是，入住安養中心之後，不再能週週上教堂，聽不見許多弟兄姊妹的請安聲、聽不見詩班的天籟之音、聽不到牧師的講道，使得他們不僅感到與教友們的疏離，有時這更是一種與上帝之間的隔離。
- c. 這是一個很重要的層次，許多老人因心靈的隔離而憂傷，若是能藉由宗教團體的關心，自會使他們不致因入住機構而感到受創。

三、機構老人的靈性處境(三)痛苦

1. 疾病的痛苦

- a. 多數老人皆受慢性病所苦，舉凡心臟病、高血壓、氣喘病、消化道不適、糖尿病、帕金森氏症、阿茲海默症、關節炎、以及泌尿系統的疾病等。
- b. 身體的不健康幾乎是邁向老年者的必經之路，老人的生活品質也幾乎由身體的狀況來主導。會入住護理之家者幾乎都是長期臥床者，而在養護中心的老人幾乎都是坐輪椅者，是需更多照顧者；而在安養中心的，則是尚有自理能力的。
- c. 唯有健康的身體，老人才有可能有高品質的生活，但機構老人多數都身體違和，需長期服藥或復健，這無疑是痛苦之首位，而且隨著身體機能復原之不可能性，因疾病所帶來的痛苦只可能有增無減。

2. 不自主的痛苦

- a. 老人入住機構之後，所有的生活作息都必須依照機構的規定，老人能自主的空間並不多。
- b. 除了安養中心之老人因行動自主，而可自行安排生活步調、且自由參加中心各項活動之外；在養護中心的老人，其作息都已被制約：早、中、晚餐的時間是固定的，用餐的菜色也是既定的、看電視的時間、散步時間、洗澡的時間，幾乎食衣住行等都在機構的安排之下。
- c. 因此，在老人心中的另項痛苦於是浮現，那就是不自主的痛苦。但因身心狀況與外在環境所限，要改變的空間甚小，多數老人選擇隱忍。事實上，亦有些老人常抱怨不能出去、抱怨吃的東西、抱怨活動形式……等，諸多抱怨多係不自主所引起。

3. 茫然的痛苦

- a. 在機構內的生活，日復一日、年復一年，對老人而言，頗有山中無甲子之感。彷彿人生已經走到最終站，遂失去向前的動力。即使在機構內每日亦有不同的活動供其選擇，但是，在規律平整的日常生活裡，仍然會有「明日我將走向何處？」的困惑。
- b. 人生是不斷向前規劃、向下一個階段邁進的，然而，機構老人的下一個階段在哪裡？對部分老人來說，這種生涯的茫然，將形成一種本質性的痛苦。特別是在養護中心的老者，雖不良於行，但思維意識清楚，在機構的日子愈久，新鮮感漸失、幸福感漸落，取而代之的將是惶惶終日的茫然痛苦。此種痛苦不易自覺，但卻無法忽視其存在。

4. 遺憾的痛苦

- a. 一個老人「成功老化」的重要指標之一就是對所走過的人生「沒有遺憾」。然而，作為一個有限的存有者，人的一生多半在善惡之間、對錯之間、好壞之間遊走，也在不斷犯錯的過程中起伏。

- b. 要做到「人生沒有遺憾」實在不易，老人有時會為著從前年輕時的不智行為而悔恨，也有可能對於曾經傷害過人而感到難過。這樣的痛苦，老人不一定願意說出來，但卻深藏在老人的心中；因而，如何使老人能從遺憾的痛苦中走出來，而繼續面對未來，是一個要緊的功課。這必須靠深度的靈性照顧才能化解。

四、機構靈性照顧的四項功能

1. 統整年長者一生的功過苦樂
2. 適時處置重覆性的悲傷與失落
3. 協助年長者更積極活出餘生
4. 修補傷害而達到生命的改造

五、到老人院從事靈性照顧

1. 與老人交談——在與老人交談的過程中，靈性照顧者有一些須注意的事項。
 - a. 最重要的就是傾聽。Lora Watson 曾說：傾聽是看見那從未流出的眼淚、傾聽是知道那從未被實現出來的夢、傾聽是聽見那從未出聲的嘆息。
 - b. 不要嘗試改變話題，必須在傾聽許久後才說話，並避免提出類似「你有什麼感覺？」這類的愚蠢問題。只要聽得夠用心，就一定知道該如何說話。
 - c. 談話不是身家調查，不要探人隱私，該說的老人一定都會說，老人不想說的也絕不要勉強他們說。不要將話題限定在某個範圍，應該讓老人主導談話，最後才由關懷師收尾。
 - d. 絕不要說你懂得他們的感受、感覺。也許關懷師也有類似的失落經驗，但每一個悲傷都是獨特的，不是後生晚輩所能輕易瞭解的。只要用誠懇而專心的神情回應就好了。
2. 與老人作肢體的接觸——機構工作人員都是因工作需要才觸碰或移動老人的肢體，但是，關懷師可以用深具溫暖與愛的肢體接觸來深入老人的心靈。
 - a. 接觸絕不可隨意，用敷衍的方式碰觸；最好是在深度的傾聽、談話和行動

上來進行，依老人談話的內容與表情來予以肢體碰觸的回應。

- b. 身體的接觸可以撫慰老人的心，有很多的治療都必須透過接觸。藉由握手、擁抱、把手搭在對方肩上，都可以有效地安慰幫助人。
 - c. 神情態度所傳達出來的訊息，與語言同樣有效；目光接觸及肢體語言亦是極為重要的。
 - d. 對於重病、無法言語的老人，或正處於深度悲傷的老人，其實什麼話都不必說，只要坐在他的身邊，握住他的手，就夠了。我們必會從他握手的力道感受到他接收到我們的關懷了。
3. 作為機構與家屬之間的橋樑——家屬前來探望時必定會詢問長輩的狀況，關顧者正是對老人的狀況知之甚詳的人，必可詳加報告而使家屬安心。
- a. 老人家屬雖不一定經常來探望老人，但每一次來一定會問，作為安養與養護的機構，就必須詳細告知。若報告得愈仔細，家屬必定愈放心，機構可更深得到家屬的信任，甚至打免費的廣告。因此，那平日與老人有深度互動的關顧者就是機構的最佳公關了。教會人士的事奉就能得到機構的認同，對機構起加分的作用。
 - b. 有些老人與家屬之間的關係不佳，關顧者經由長期與老人的接觸，已得到老人的信任，因此，正可擔任老人與家屬之間的溝通橋樑、磨合劑，甚至能促成雙方的和解。
 - c. 機構的中心就是這些被照顧者，他們的需求必須被滿足、他們的願望必須被實現。於是，關顧者以其對老人的瞭解，正可促成機構與家屬之間一同來實現老人的遲暮之夢。

執行成果照片



說明： 101.1.17 ；主題：從關懷專業到生命祭壇



說明： 101.1.17 ；主題：從關懷專業到生命祭壇

結論

關懷老人是一個愈來愈重要的事工，讓我們大家一起來努力，願上帝紀念我們的手所做的工。