

美和學校財團法人美和科技大學

101 年度教師產學合作計畫

結案報告書

計畫名稱：高齡者生死關懷與臨終照顧社區講座

計畫編號：101-F1-FGS-1AC-R001

計畫期間：101 年 9 月 1 日至 102 年 6 月 31 日止

計畫主持人：劉清虔

經費總額：100,000 元

經費來源：財團法人威盛信望愛慈善基金會

摘要

在長達一年的合作計劃裡，共完成了十四個講次的社區講座，其中在屏東靈糧堂部分計有八場，每次約有五十餘人與會，計有 400 人次；而在高雄自由教會部分則有六場，每次約有八十~一百人參加，計約 600 人次。因此，參與此講座者共約 1000 人次。所談論的主題多半涉及心理健康與心靈成長，均依年長者的身心靈需求來設計。與會者反應一般皆良好，也得到價值觀、人生觀的提醒。

十四次的講座，計有八次在屏東市靈糧堂舉辦，有六次在高雄市自由教會舉行。其講次與講題如下：

一、屏東靈糧堂

主題一：人生的尺度(一) 樂在生活

主題二：人生的尺度(二) 圓滿的家庭

主題三：人生的尺度(三) 知心的朋友

主題四：生命的標章

主題五：心存盼望

主題六：三M人生

主題七：知足常樂

主題八：不生氣有福氣

二、高雄自由教會

主題一：人生的尺度(一) 樂在生活

主題二：人生的尺度(二) 圓滿的家庭

主題三：人生的尺度(三) 知心的朋友

主題四：生命的標章

主題五：知足常樂

主題六：不生氣有福氣

第一部分 屏東靈糧堂

日期 / 主題

- =====
- | | | |
|-------------|--------------|-------|
| 2012.10.03. | 主題一：人生的尺度(一) | 樂在生活 |
| 2012.11.07. | 主題二：人生的尺度(二) | 圓滿的家庭 |
| 2012.12.19. | 主題三：人生的尺度(三) | 知心的朋友 |
| 2013.01.09. | 主題四：生命的標章 | |
| 2013.02.06. | 主題五：心存盼望 | |
| 2013.03.06. | 主題六：三M人生 | |
| 2013.05.22. | 主題七：知足常樂 | |
| 2013.06.26. | 主題八：不生氣有福氣 | |

主題一：人生的尺度(一)—樂在生活

前言：我們該如何衡量自己的人生？

一、人生是否有衡量的尺度？

- 1.當走到年老，我們必須問：我們這一生成功或不成功？
- 2.當走到年老，我們必須問：我們這一生值得或不值得？
- 3.當走到年老，我們必須問：我們這一生是好或者不好？
- 4.如果人生還能重來一次，我們要如何來過？

二、人生第一個尺度：樂在生活

- 1.人的一生很短暫，若無法樂在生活，實在是件悲哀的事。
- 2.生活有許多不如意事，我們必須學會苦中作樂。
- 3.從苦難中奮起，從失敗中站立，才知道什麼事真正的快樂。
- 4.老人的人生已所剩無幾，更應該珍惜晚年的光陰。

三、樂在生活(一)：工作

- 1.人一生最多的時間就是在工作，不樂在工作，簡直就是個可憐蟲。
- 2.唯有樂在工作，才能享受工作，並在工作中有所成就。
- 3.唯有樂在工作，才能發揮巨大的創意，在工作中取得成功。
- 4.樂在工作的人，會全心全力投入，並不覺疲累，反而有滿足感。

四、樂在生活(二)：休閒

- 1.一個人必須在工作之外有真正的興趣。
- 2.興趣可使人在工作之餘取得大的樂趣，並在其中得到充份的調整。
- 3.有人釣魚、有人爬山、有人閱讀、有人騎車，都是可從事的休閒活動。
- 4.一個樂在休閒的人，可以使自己隨時都處在一個健全、安適的狀態。

五、樂在生活(三)：居家

- 1.老人必須善於安排自己的生活，不可惶惶終日、無所用心。
- 2.居家生活有時獨處、有時與家人、有時與朋友，都很重要。
- 3.參與社區的活動、投入志工的服務，都是好的選項。
- 4.藏己的生活充實而不貧瘠、活潑而不枯燥，並能樂在其中。

六、結論：

- 1.能樂在生活，就可以說人生已經完滿三分之一了。
- 2.無法樂在生活，他的人生絕無可能成功。

主題二：人生的尺度(二)—圓滿的家庭

前言：在人的一生中，家庭與我們最親近，不管是成長的家庭，或是建立的家庭。

一、人生第二個尺度：圓滿的家庭

1. 人任何的成功，都無法彌補家庭的失敗。
2. 家庭是否圓滿，直接關聯到人生是否成功。
3. 人為什麼努力？最終還不是為了家庭。
4. 家庭對一個人的重要性，是關乎其一辈子的。

二、圓滿的家庭(一)：夫妻關係

1. 一夜夫妻百日恩，能作夫妻就是件奇妙的事。
2. 夫妻間應彼此感恩，因為大家都為這個家付出了許多。
3. 夫妻間應彼此體諒，接納對方的有限，用愛去彌補。
4. 夫妻間應互相幫補，認清彼此的不同，別為小事抓狂。
5. 夫妻間應彼此彼此，少年夫妻老來伴，各退一步，能忍則忍。

三、圓滿的家庭(二)：親子關係

1. 在孩子的成長中我付出了多少，直接影響到我現在從孩子身上得到多少。
2. 對孩子愛，不要溺愛；對孩子關心，他們就貼心。
3. 在孩子最重要的時刻不要缺席。
4. 尊重孩子的想法與做法，雖然有時我們不太同意他們的決定。
5. 「歡喜就好」是老人與孩子相處時的最高指導原則。

四、圓滿的家庭(三)：子女間關係

1. 對孩子公平，孩子之間就不會勾心鬥角。

2. 子女之間的爭鬥與不和，其實就是身為父母者心中最大的痛。
3. 若子女間有嫌隙，父母就應該出來成為 peacemaker。
4. 若是可能，每個星期有家族的聚餐，兒孫們都參加，並視為大事。

五、圓滿的家庭(四)：祖孫間關係

1. 當子女工作忙而無法陪伴時，阿公阿嬤最好能陪伴他們。
2. 阿公阿嬤的身上最好預備一些糖果，或是孫子女喜歡東西。
3. 阿公阿嬤的手上最好隨時有說不完的故事，小孩子最喜歡聽故事。
4. 做兒女與孫子女之間的和事佬，根據經驗法則，他們常會不合。

六、結論：如果家庭圓滿，人生就成功三分之二了。

主題三：人生的尺度(三)—知心的朋友

前言：在人的一生中，朋友絕不可少，好的朋友將比珍珠更珍貴。

一、人生第二個尺度：知心的朋友

- 1.在每一個人人生歷程中，我們都需要朋友。
- 2.在每一個人生階段裡，我們也都有不同的朋友。
- 3.年紀愈大，愈需要朋友，特別是當子女各有所忙時，朋友益形重要。
- 4.朋友有很多種，從點頭之交到推心至腹的朋友都會有。
- 5.擁有知心的朋友，絕對是我們的福氣。

二、知心的朋友(一)：孤獨時的陪伴

- 1.孤獨是人的共同經驗，我們會發現身邊沒有一個人瞭解我們。
- 2.心裡有事，卻找不到一個人可以傾訴。
- 3.現代世界的分工細密，專業各異，很難找到可以對談的人。
- 4.知心的朋友不必多，只要有一個，我們就不會孤獨。

三、知心的朋友(二)：失敗時的協助

- 1.專家研究，人在失敗時能不自殺，反東山再起，是因身邊有人不離不棄。
- 2.不離不棄者可能是親人或朋友，而能適時伸出援手者，常是最好的朋友。
- 3.朋友的扶持與幫助，往往是一個人不被困難擊倒的最大力量。
- 4.知心的朋友是能分享快樂，並分擔痛苦的人。

四、知心的朋友(三)：成長的伙伴

- 1.人通常不喜歡多管閒事，誰會將我的缺點告訴我？冷眼以對是人生常態。

2. 只有好朋友會將我們的缺點告訴我們，這也是我們成長的助力。
3. 知心的朋友是真正關心我們，希望我們好的人，他們會對我們誠實。
4. 知心的朋友或合作、或競爭，都是我們在人生路上相互成長的好伙伴。

五、知心的朋友(四)：要 hold 住

1. 知心的朋友得來不易，一定要好好把握、並呵護好這段友誼。
2. 想要擁有好朋友，就必須先對人好，主動會叫人感動。
3. 耶穌說：你要人怎樣對待你，就要先怎樣對待人。
4. 對待朋友不要計較、不要比較，有捨才会有得。

六、結論

1. 除了樂在生活、圓滿的家庭外，人生若擁有知心的朋友，就算是真正成功了！

主題四：生命的標章

前言：當有一天，我們離開了人世，世人會怎麼觀看我們？

一、什麼是生命的標章？

1. 人的一生都會遇到許多人，做許多事，有些好事、有些壞事。
2. 當我們善待人，他們會心存感激；當我們惡待人，傷害已然造成。
3. 當我們離開世界，人只會記得我們一生所做讓人印象深刻的事。
4. 這就是生命的標章：一句話、一件事、一個觀感……..
5. 我們希望留下一個什麼樣的標章？

二、生命標章的範例

1. 講到馬英九，大家立刻會聯想到的標章，就是「無能」。
2. 講到吳敦義，留在人心目中的毫無疑問，就是「白賊」。
3. 講到李光耀，人們一定會把他跟「新加坡」劃上等號。
4. 講到林肯，就是解放黑奴；講到馬丁路德，當然是宗教改革。
5. 講到猶大，就是出賣耶穌；講到彼拉多，就是將耶穌釘十字架。

三、生命標章的意義

1. 生命標章是別人眼中的我，也是我自己的傑作。
2. 與其說生命標章是別人貼在我身上的，不如說是我自己一生的所做所為。
3. 我們想要什麼樣的標章，我們應該自己貼上去。
4. 我們需要認真思想：我需要一個什麼樣的標章。
5. 人千萬不能做錯事，否則一件錯事將蓋過正確的九十九件事。

四、選擇良好的生命標章

1. 愛心：好好去愛，愛身邊的人，愛自己的家人。
2. 溫和：柔和好相處，不任意發脾氣。
3. 喜樂：笑口常開，並把歡笑帶給周圍的人。
4. 助人：存真摯的心幫助人，在別人的需要上看到自己的責任。
5. 肚量：有容人的雅量，並且能欣賞比自己更強的人。
6. 冷靜：任何情況，總能將安定帶給別人。

五、結論

1. 年紀愈大，更應該思想：現在，我的標章是什麼？我喜歡嗎？
2. 然後，繼續朝新標章的方向努力，將自己的標章轉換。
3. 人生是充滿盼望的，讓我們向著標竿直跑。

主題五：心存盼望

前言：人是活在希望之中，樂在成就之內的。

一、年輕人是一群有盼望的人

1. 年輕人渴望：完成學業，然後就業。
2. 年輕人渴望：擁有婚姻，成立家庭。
3. 年輕人渴望：買屋買車，生活安定。
4. 年輕人渴望：有兒有女，生命完滿。
5. 年輕人前面有許多盼望，促使他們向前奔去。

二、老人常見的處境

1. 覺得自己不再年輕，於是開始有消極的態度。
2. 身體健康出了問題，每日生活焦點都是：按時吃藥。
3. 對於自己的未來茫茫終日，使生活停滯不前。
4. 對於自己的過去充滿懊悔，覺得自己做了許多錯事。
5. 對於自己的現在感到力不從心，因此無法笑口常開。
6. 老人最大的問題，就是覺得自己沒有盼望了，人生似乎只能向後懷念。

三、人之所以厭世自殺的主因：絕望

1. 經濟的困頓（負債累累）
2. 情感的挫折（被劈腿、失婚）
3. 工作的失敗（失業、長期待業）

- 4.功課的壓力（考試、升學）
- 5.誤解的委曲（被栽贓、受冤曲）

四、人必須有盼望

- 1.支持人活下去的力量就是：盼望。
- 2.盼望的來源：家庭、事業、好的朋友、宗教信仰。
- 3.一個老人最大的問題，就是對自己的人生不再有任何的盼望。
- 4.失去盼望的人，就有厭世的傾向。
- 5.如果人生最後只有死亡，那麼，就真的一點盼望也沒有了。

五、尋找人生的盼望

- 1.活，是一件有意義的事；認真的活，更是人的責任與義務。
- 2.為自己的家庭而活，不管家庭如何困頓。
- 3.為自己的理想而活，也許理想永不可能實現。
- 4.為愛我們的人而活，他們的愛無可比擬。
- 5.為真理的信仰而活，信仰可以給人永生的盼望。

六、結論：

- 1.死亡是人生最大的絕望，基督信仰給人永生的盼望。
- 2.耶穌就是人盼望的所在，相信基督就無懼死亡，在苦難中就得安慰。

主題六：三M人生

前言：人生總有一些法則，在這些法則中

一、人生的歷程可以用幾個 M 來表達

1. 孩童時期的 M 是 McDonald，小孩子都喜歡吃麥當勞。
2. 成年時期的 M 是 Marriage，成年人都會經歷婚姻之路。
3. 中年時期的 M 是 Money，需要金錢來維持家庭的銷。
4. 老人時期的 M 是 memery，老年人最重要的就是剩下一生的回憶。
5. 這四個 M 總結了人的一生。
6. 有另一種三 M 人生，就是 Master，Mission，Mate。

二、Master：人生的主宰

1. 這涉及到宗教信仰的面向。
2. 人生的主宰是上帝、或是佛陀、或是關聖帝君、或是媽祖、觀音。
3. 有些人追隨一些大師、仁波切、活佛等，以他們的交導為尊。
4. 有時，許多人以自我為中心，認為自己是人生的主宰。
5. 我們必須搞清楚自己人生的主宰是誰？這關係到我們人生的價值與信念。

三、Mission：人生的使命

1. 用一句話來表明，就是：什麼是我生命中最重要的事？
2. 或者：這一生最值得我追求的事物是什麼？

- 3.亦或者：什麼事完成以後，我死了也都心甘情願？
- 4.有人追求愛情、有人追求金錢、有人追求地位、有人追求長壽。
- 5.到底我們在追求什麼？這是我們一定要確定的事。

四、Mate：人生的伴侶

- 1.少年夫妻老來伴，伴侶是陪伴一生的最重要的人。
- 2.兩人若不同心，豈能同行呢？所以，要有相同的主宰。
- 3.兩人方向不同，亦無法同走。所以，要有相同的使命。
- 4.未婚之人要心考慮主宰與使命，才能決定伴侶。
- 5.已婚之人則必須在更多的包容接納中，學習珍愛伴侶。

五、結論

- 1.人到老年，生命的主宰決定我們死後要到那裡去。
- 2.人到老年，生活得快樂愜意是最重要的使命了。
- 3.人到老年，能相伴的就是身邊的人，更多愛老伴。

主題七：知足常樂

前言：人的痛苦從而何來？慾求不滿常是主要原因。

一、老人的痛苦從何而來？

1. 身體不聽使喚，肉體的多病不健康是一個重要因素。
2. 老伴家人不在身邊，生活的孤單也是重要原因。
3. 茫茫終日、不知何往，整日看電視，有不是快樂的事。
4. 為自己的人生感到無奈，想得到的都沒有得到，讓人扼腕。
5. 對身邊的事與生活的一切不滿，什麼都不對勁。

二、觀看影片：悲憐上帝的孩子(God's Children)

1. 菲律賓馬尼拉郊區有兩座垃圾山，被稱為「煙山」。
2. 山上住著三千的家庭，他們都是沒有工作、沒有收入，必須靠垃圾為生之人。
3. 每日垃圾車一到，他們便蜂擁而上，撿拾可賣錢的東西，換得米與菜生活。
4. 當垃圾山封閉，這三千的家庭即陷入生活的困境，直到垃圾山重新開放。
5. 影片為記錄片，以三個家庭的發展為主軸，訴說這個讓人鼻酸的故事。

三、看後的心得

1. 我們會發現，生活在台灣其實是一件極為幸福的事。
2. 我們不必擔心沒有早餐、午餐、晚餐可吃，不必擔心晚上沒地方睡覺。

3. 我們至少可以保持一身的乾淨，不必在髒亂不堪的地方生活。
4. 影片裡吃飯攪鹽的鏡頭讓人心酸，我們應為每日的飲食來感恩。
5. 我們雖對現在的政府不滿，至少還比菲律賓政府好很多。

四、拋開慾求不滿症

1. 現代人有一種病，叫求不滿症。這種病讓人很痛苦！
2. 整天想要更好的房子、車子，想要發一筆恆財，卻無法一夜致富。
3. 看別人有 iphone、ipad，而自己沒有，心裡就羨慕又嫉妒。
4. 慾求不滿症連帶會形成另一種病，就是物慾症，想買各種東西來滿足自己。
5. 面對這種症頭，最好的解藥就是：知足常樂。

五、知足常樂之道

1. 耶穌曾說：「有衣有食就當知足。」又說：「貪財是萬惡之根。」
2. 我們的生活雖比上不足，比下卻綽綽有餘，應心存感恩。
3. 我們的身體雖有病痛，也比整日躺在醫院病床上的人要好。
4. 我們雖無山珍海味可吃，至少三餐仍得溫飽。
5. 我們雖無家財萬貫，至少老人年金每月還有三千五。
6. 一輛國產車就能跑，一定要買進口車嗎？一支手機就能打，一定要買 iphone 嗎？

六、結論

1. 老人的生活，愈簡單愈好，能不受環境攪擾的，才是真有智慧者。
2. 生活的一切物品，夠用就好，反正這些到最後都帶不走。

主題八：不生氣有福氣

前言：人都會生氣，老人最忌諱生氣，生起氣來，後果不堪設想。

一、人為什麼生氣？

1. 聰明的人容易生氣，生氣的人不一定聰明。
2. 驕傲的人一定會生氣，因為自以為是，認為人都不如他。
3. 完美主義的人喜歡生氣，因為不如意事十常八九。
4. 當家作主的人會生氣，因為底下的人不聽命令，無法達成要求。
5. 作父母的人容易生氣，因為孩子不盡完美。
6. 只要心想事不成、事與願違、不如人意，都容易導致人生氣。
7. 只要看不慣、聽不慣，就容易生氣。

二、生氣的壞處有哪些？

1. 愛生氣的人，朋友一定很少，人不喜歡與這種人在一起。
2. 愛生氣的人，身體一定不好，心肝脾胃腎都會出狀況。
3. 愛生氣的人，關係一定不好，有事求人事容易到處碰壁。
4. 愛生氣的人，家庭一定很吵，隨時都有可能大吵大鬧。
5. 愛生氣的人，生意一定不好，作生意唯有和氣才能生財。
6. 愛生氣的人，看來一定很老，臉變型、多皺紋、容易老。

7.愛生氣的人，肚量一定很小，因為容不下比自己更強之人。

三、老人生氣的危機

- 1.老人心臟不好，生氣容易引起胸悶與心肌梗塞。
- 2.老人血壓較高，生氣容易導致高血壓甚至腦中風。
- 3.老人腳步不穩，生氣容易導致跌倒或站坐失調。
- 4.老人生活圈較小，生氣容易引起身心受創。
- 5.生氣的老人，是不可愛的老人，不得照顧者的喜愛。

四、不生氣的福氣

- 1.不生氣的老人，是人人好的人，所有人都樂於與之相處。
- 2.不生氣的老人，較容易長壽，因為，心寬則體健。
- 3.不生氣的老人，會擁有好的家庭關係，能享含飴弄孫之樂。
- 4.不生氣的老人，較容易得到人的幫助。
- 5.不生氣的老人，會擁有比較多的朋友，老人就不寂寞。
- 6.不生氣的老人，在生活中心情容易平靜，而有更穩定的情緒。

五、結論

- 1.老人再活也沒幾年了，喜樂過日子很重要。
- 2.生氣是過一天，快樂也是過一天，何不選擇快樂地過。
- 3.做個不生氣的老人，在人生的最後一程留下溫和的身影。

第二部分 高雄自由教會

日期	/	主題
2012.10.12.		主題一：人生的尺度(一) 樂在生活
2012.11.16.		主題二：人生的尺度(二) 圓滿的家庭
2013.01.18.		主題三：人生的尺度(三) 知心的朋友
2013.04.12.		主題四：生命的標章
2013.05.24.		主題五：知足常樂

2013.06.07. 主題六：不生氣有福氣

主題一：人生的尺度(一)——樂在生活

前言：我們該如何衡量自己的人生

一、人生是否有衡量的尺度？

- 1.當走到年老，我們必須問：我們這一生成功或不成功？
- 2.當走到年老，我們必須問：我們這一生值得或不值得？
- 3.當走到年老，我們必須問：我們這一生是好或者不好？
- 4.如果人生還能重來一次，我們要如何來過？

二、人生第一個尺度：樂在生活

- 1.人的一生很短暫，若無法樂在生活，實在是件悲哀的事。
- 2.生活有許多不如意事，我們必須學會苦中作樂。
- 3.從苦難中奮起，從失敗中站立，才知道什麼事真正的快樂。
- 4.老人的人生已所剩無幾，更應該珍惜晚年的光陰。

三、樂在生活(一)：工作

- 1.人一生最多的時間就是在工作，不樂在工作，簡直就是個可憐蟲。
- 2.唯有樂在工作，才能享受工作，並在工作中有所成就。

- 3.唯有樂在工作，才能發揮巨大的創意，在工作中取得成功。
- 4.樂在工作的人，會全心全力投入，並不覺疲累，反而有滿足感。

四、樂在生活(二)：休閒

- 1.一個人必須在工作之外有真正的興趣。
- 2.興趣可使人在工作之餘取得大的樂趣，並在其中得到充份的調整。
- 3.有人釣魚、有人爬山、有人閱讀、有人騎車，都是可從事的休閒活動。
- 4.一個樂在休閒的人，可以使自己隨時都處在一個健全、安適的狀態。

五、樂在生活(三)：居家

- 1.老人必須善於安排自己的生活，不可惶惶終日、無所用心。
- 2.居家生活有時獨處、有時與家人、有時與朋友，都很重要。
- 3.參與社區的活動、投入志工的服務，都是好的選項。
- 4.藏己的生活充實而不貧瘠、活潑而不枯燥，並能樂在其中。

六、結論：

- 1.能樂在生活，就可以說人生已經完滿三分之一了。
- 2.無法樂在生活，他的人生絕無可能成功。

主題二：人生的尺度(二)——圓滿的家庭

前言：在人的一生中，家庭與我們最親近，不管是成長的家庭，或是建立的家庭。

一、人生第二個尺度：圓滿的家庭

- 1.人任何的成功，都無法彌補家庭的失敗。
- 2.家庭是否圓滿，直接關聯到人生是否成功。
- 3.人為什麼努力？最終還不是為了家庭。
- 4.家庭對一個人的重要性，是關乎其一辈子的。

二、圓滿的家庭(一)：夫妻關係

- 1.一夜夫妻百日恩，能作夫妻就是件奇妙的事。
- 2.夫妻間應彼此感恩，因為大家都為這個家付出了許多。
- 3.夫妻間應彼此體諒，接納對方的有限，用愛去彌補。
- 4.夫妻間應互相幫補，認清彼此的不同，別為小事抓狂。
- 5.夫妻間應彼此彼此，少年夫妻老來伴，各退一步，能忍則忍。

三、圓滿的家庭(二)：親子關係

1. 在孩子的成長中我付出了多少，直接影響到我現在從孩子身上得到多少。
2. 對孩子愛，不要溺愛；對孩子關心，他們就貼心。
3. 在孩子最重要的時刻不要缺席。
4. 尊重孩子的想法與做法，雖然有時我們不太同意他們的決定。
5. 「歡喜就好」是老人與孩子相處時的最高指導原則。

四、圓滿的家庭(三)：子女間關係

1. 對孩子公平，孩子之間就不會勾心鬥角。
2. 子女之間的爭鬥與不和，其實就是身為父母者心中最大的痛。
3. 若子女間有嫌隙，父母就應該出來成為 peacemaker。
4. 若是可能，每個星期有家族的聚餐，兒孫們都參加，並視為大事。

五、圓滿的家庭(四)：祖孫間關係

1. 當子女工作忙而無法陪伴時，阿公阿嬤最好能陪伴他們。
2. 阿公阿嬤的身上最好預備一些糖果，或是孫子女喜歡東西。
3. 阿公阿嬤的手上最好隨時有說不完的故事，小孩子最喜歡聽故事。
4. 做兒女與孫子女之間的和事佬，根據經驗法則，他們常會不合。

六、結論：如果家庭圓滿，人生就成功三分之二了。

主題三：人生的尺度(三)—知心的朋友

前言：在人的一生中，朋友絕不可少，好的朋友將比珍珠更珍貴。

二、人生第二個尺度：知心的朋友

- 1.在每一個人生歷程中，我們都需要朋友。
- 2.在每一個人生階段裡，我們也都有不同的朋友。
- 3.年紀愈大，愈需要朋友，特別是當子女各有所忙時，朋友益形重要。
- 4.朋友有很多種，從點頭之交到推心至腹的朋友都會有。
- 5.擁有知心的朋友，絕對是我們的福氣。

二、知心的朋友(一)：孤獨時的陪伴

- 1.孤獨是人的共同經驗，我們會發現身邊沒有一個人瞭解我們。
- 2.心裡有事，卻找不到一個人可以傾訴。
- 3.現代世界的分工細密，專業各異，很難找到可以對談的人。
- 4.知心的朋友不必多，只要有一個，我們就不會孤獨。

三、知心的朋友(二)：失敗時的協助

1. 專家研究，人在失敗時能不自殺，反東山再起，是因身邊有人不離不棄。
2. 不離不棄者可能是親人或朋友，而能適時伸出援手者，常是最好的朋友。
3. 朋友的扶持與幫助，往往是一個人不被困難擊倒的最大力量。
4. 知心的朋友是能分享快樂，並分擔痛苦的人。

四、知心的朋友(三)：成長的伙伴

1. 人通常不喜歡多管閒事，誰會將我的缺點告訴我？冷眼以對是人生常態。
2. 只有好朋友會將我們的缺點告訴我們，這也是我們成長的助力。
3. 知心的朋友是真正關心我們，希望我們好的人，他們會對我們誠實。
4. 知心的朋友或合作、或競爭，都是我們在人生路上相互成長的好伙伴。

五、知心的朋友(四)：要 hold 住

1. 知心的朋友得來不易，一定要好好把握、並呵護好這段友誼。
2. 想要擁有好朋友，就必須先對人好，主動會叫人感動。
3. 耶穌說：你要人怎樣對待你，就要先怎樣對待人。
4. 對待朋友不要計較、不要比較，有捨才会有得。

六、結論

1. 除了樂在生活、圓滿的家庭外，人生若擁有知心的朋友，就算是真正成功了！

主題四：生命的標章

前言：當有一天，我們離開了人世，世人會怎麼觀看我們？

一、什麼是生命的標章？

1. 人的一生都會遇到許多人，做許多事，有些好事、有些壞事。
2. 當我們善待人，他們會心存感激；當我們惡待人，傷害已然造成。
3. 當我們離開世界，人只會記得我們一生所做讓人印象深刻的事。
4. 這就是生命的標章：一句話、一件事、一個觀感……..
5. 我們希望留下一個什麼樣的標章？

二、生命標章的範例

1. 講到馬英九，大家立刻會聯想到的標章，就是「無能」。
2. 講到吳敦義，留在人心目中的毫無疑問，就是「白賊」。
3. 講到李光耀，人們一定會把他跟「新加坡」劃上等號。
4. 講到林肯，就是解放黑奴；講到馬丁路德，當然是宗教改革。

5. 講到猶大，就是出賣耶穌；講到彼拉多，就是將耶穌釘十字架。

三、生命標章的意義

1. 生命標章是別人眼中的我，也是我自己的傑作。
2. 與其說生命標章是別人貼在我身上的，不如說是我自己一生的所做所為。
3. 我們想要什麼樣的標章，我們應該自己貼上去。
4. 我們需要認真思想：我需要一個什麼樣的標章。
5. 人千萬不能做錯事，否則一件錯事將蓋過正確的四十九件事。

四、選擇良好的生命標章

1. 愛心：好好去愛，愛身邊的人，愛自己的家人。
2. 溫和：柔和好相處，不任意發脾氣。
3. 喜樂：笑口常開，並把歡笑帶給周圍的人。
4. 助人：存真摯的心幫助人，在別人的需要上看到自己的責任。
5. 肚量：有容人的雅量，並且能欣賞比自己更強的人。
6. 冷靜：任何情況，總能將安定帶給別人。

五、結論

1. 年紀愈大，更應該思想：現在，我的標章是什麼？我喜歡嗎？
2. 然後，繼續朝新標章的方向努力，將自己的標章轉換。
3. 人生是充滿盼望的，讓我們向著標竿直跑。

主題五：知足常樂

前言：人的痛苦從何而來？慾求不滿常是主要原因。

一、老人的痛苦從何而來？

1. 身體不聽使喚，肉體的多病不健康是一個重要因素。
2. 老伴家人不在身邊，生活的孤單也是重要原因。
3. 茫茫終日、不知何往，整日看電視，有不是快樂的事。
4. 為自己的人生感到無奈，想得到的都沒有得到，讓人扼腕。
5. 對身邊的事與生活的一切不滿，什麼都不對勁。

二、觀看影片：悲憐上帝的孩子(God's Children)

1. 菲律賓馬尼拉郊區有兩座垃圾山，被稱為「煙山」。
2. 山上住著三千的家庭，他們都是沒有工作、沒有收入，必須靠垃圾為生之人。
3. 每日垃圾車一到，他們便蜂擁而上，撿拾可賣錢的東西，換得米與菜生活。

4. 當垃圾山封閉，這三千的家庭即陷入生活的困境，直到垃圾山重新開放。
5. 影片為記錄片，以三個家庭的發展為主軸，訴說這個讓人鼻酸的故事。

三、看後的心得

1. 我們會發現，生活在台灣其實是一件極為幸福的事。
2. 我們不必擔心沒有早餐、午餐、晚餐可吃，不必擔心晚上沒地方睡覺。
3. 我們至少可以保持一身的乾淨，不必在髒亂不堪的地方生活。
4. 影片裡吃飯攪鹽的鏡頭讓人心酸，我們應為每日的飲食來感恩。
5. 我們雖對現在的政府不滿，至少還比菲律賓政府好很多。

四、拋開慾求不滿症

1. 現代人有一種病，叫求不滿症。這種病讓人很痛苦！
2. 整天想要更好的房子、車子，想要發一筆恆財，卻無法一夜致富。
3. 看別人有 iphone、ipad，而自己沒有，心裡就羨慕又嫉妒。
4. 慾求不滿症連帶會形成另一種病，就是物慾症，想買各種東西來滿足自己。
5. 面對這種症頭，最好的解藥就是：知足常樂。

五、知足常樂之道

1. 耶穌曾說：「有衣有食就當知足。」又說：「貪財是萬惡之根。」
2. 我們的生活雖比上不足，比下卻綽綽有餘，應心存感恩。
3. 我們的身體雖有病痛，也比整日躺在醫院病床上的人要好。
4. 我們雖無山珍海味可吃，至少三餐仍得溫飽。
5. 我們雖無家財萬貫，至少老人年金每月還有三千五。
6. 一輛國產車就能跑，一定要買進口車嗎？一支手機就能打，一定要買 iphone 嗎？

六、結論

1. 老人的生活，愈簡單愈好，能不受環境攪擾的，才是真有智慧者。

2.生活的一切物品，夠用就好，反正這些到最後都帶不走。

主題六：不生氣有福氣

前言：人都會生氣，老人最忌諱生氣，生起氣來，後果不堪設想。

一、人為什麼生氣？

- 1.聰明的人容易生氣，生氣的人不一定聰明。
- 2.驕傲的人一定會生氣，因為自以為是，認為人都不如他。
- 3.完美主義的人喜歡生氣，因為不如意事十常八九。
- 4.當家作主的人會生氣，因為底下的人不聽命令，無法達成要求。
- 5.作父母的人容易生氣，因為孩子不盡完美。
- 6.只要心想事不成、事與願違、不如人意，都容易導致人生氣。
- 7.只要看不慣、聽不慣，就容易生氣。

二、生氣的壞處有哪些？

- 1.愛生氣的人，朋友一定很少，人不喜歡與這種人在一起。
- 2.愛生氣的人，身體一定不好，心肝脾胃腎都會出狀況。
- 3.愛生氣的人，關係一定不好，有事求人事容易到處碰壁。
- 4.愛生氣的人，家庭一定很吵，隨時都有可能大吵大鬧。
- 5.愛生氣的人，生意一定不好，作生意唯有和氣才能生財。
- 6.愛生氣的人，看來一定很老，臉變型、多皺紋、容易老。
- 7.愛生氣的人，肚量一定很小，因為容不下比自己更強之人。

三、老人生氣的危機

- 1.老人心臟不好，生氣容易引起胸悶與心肌梗塞。
- 2.老人血壓較高，生氣容易導致高血壓甚至腦中風。
- 3.老人腳步不穩，生氣容易導致跌倒或站坐失調。
- 4.老人生活圈較小，生氣容易引起身心受創。
- 5.生氣的老人，是不可愛的老人，不得照顧者的喜愛。

四、不生氣的福氣

- 1.不生氣的老人，是人人好的人，所有人都樂於與之相處。
- 2.不生氣的老人，較容易長壽，因為，心寬則體健。
- 3.不生氣的老人，會擁有好的家庭關係，能享含飴弄孫之樂。
- 4.不生氣的老人，較容易得到人的幫助。
- 5.不生氣的老人，會擁有比較多的朋友，老人就不寂寞。
- 6.不生氣的老人，在生活中心情容易平靜，而有更穩定的情緒。

五、結論

- 1.老人再活也沒幾年了，喜樂過日子很重要。
- 2.生氣是過一天，快樂也是過一天，何不選擇快樂地過。
- 3.做個不生氣的老人，在人生的最後一程留下溫和的身影。

