

美和學校財團法人美和科技大學

105 年度教師產學合作計畫 結案報告書

計畫名稱：樂齡與樂活：社區高齡者生活講座

計畫編號：105-FI-DSW-IAC-S-002

計畫期間：105 年 5 月 1 日至 105 年 10 月 31 日止

計畫主持人：劉清虔副教授

共同主持人：

經費總額：50,000 元

經費來源：財團法人威盛信望愛慈善基金會

美和科技大學機構典藏授權同意書
MU Digital Repository Authorization Letter

茲同意美和科技大學圖書館依圖書館法、著作權法規定將本人之_____

樂齡與樂活：社區高齡者生活講座

著作內容(含相關資料)進行典藏，並可因典藏之非營利目的進行必要之數位化及重製。

I, Liu, Ching-Chien, hereby authorize Library of MU to gain access my work Happy Aging and Happy Life : Life Lecture for the Community elders (work's title) for repository. The library can digitize and reform the works and the related data based on Library Law and Copyright Law of R.O.C..

本校得以公開摘要，請授權人勾選授權公開年限及範圍(請勾選一項)：

Please open abstract, check the license and the scope of publication (select one):

- 立即公開全文 (Immediate open full-text)
 一年後公開全文 (Open full-text for access after one years)
 三年後公開全文 (Open full-text for access after three years)
 僅典藏全文 (For repository within the library, please select following option)
，待授權人另行告知方才公開(請再勾選下列選項)

暫緩公開全文之理由(Reasons of not opening full-text)：

- 申請專利(For Applying Intellectual Property)
 另行投稿的特殊考量(Submission considered).
 產學合作涉及營業秘密的保護(Involved in the protection of industry secrets)
 已簽「專屬授權」(Exclusive signed)
 其它(others)

請說明(Please explain) _____

Author/Authors

簽名(Signature)： 劉情虔

(請親筆正楷簽名，作者為兩人以上時，共同作者皆需簽名)

(Please sign handwritten in block letters, authored by two or more, the co-author who must sign)

日期(Date)： 2016 年(Year) 11 月(Month) 15 日(Date)

摘要

一個老人若要活得快樂與健康，必須包函幾個要緊的面向：身體要健康、心情要愉悅、人際關係要順暢、靈性要安定，使得他的人生可以精彩，而終究能坦然面對死亡。

在半年的合作計劃裡，共完成了六個講次的社區講座，地點在高雄自由教會，每次約有 120 人參加，計約 720 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。

以社區講座方式來對老人闡述上述的信念，是最佳的場域。因為，社區老人參加講座的意願相當高，每週一次前來聆聽，可認識許多好朋友，而講後共餐更可促進老人之間的情誼。

樂齡人士的樂活，已成為健康促進的重要方向，所以，如何幫助年長者在其晚年時，在身體健康之餘能擁有充實的生活，是極其重要的。故本計劃即以講座的形式行之，每月規劃不同主題，但圍繞在「樂活」的議題上。本次計畫中的講次共計有六次：

- 1.老當益壯——作身體強健的老人。
- 2.心曠神怡——作平安喜樂的老人。
- 3.左右逢源——作人見人愛的老人。
- 4.氣定神閒——作迎向永恆的老人。
- 5.老而彌堅——作精彩萬分的老人。
- 6.坦然面對生死問題。

本次計畫的預期效益如下：

- 1.參加者能明白人生需要有正確的人生態度，才能擁有平靜的生活。
- 2.參加者能擁有一個知足的態度，安然享受晚年的人生。
- 3.參加者能明白如果一個人能全方位自我照顧，就可在生活面面俱到，甚至當死亡來到之際，也能坦然無懼。
- 4.參加者認識基督教信仰，進而認識創造天地的上帝。

社區講座－自由社區發展協會

日期	內容	備註
105.05.13	老當益壯——作身體強健的老人	
105.06.17	心曠神怡——作平安喜樂的老人	
105.07.15	左右逢源——作人見人愛的老人	
105.08.19	氣定神閒——作迎向永恆的老人	
105.09.02	老而彌堅——作精彩萬分的老人	
103.10.14	坦然面對生死問題	

第一講 老當益壯——作身強體壯的老人

前言

- 大佈道家葛理翰(Billy Graham)曾說：「我是個基督徒，我不怕死，因為我知道我死後要到哪裡去；但是，我現在老了，卻發現從來沒有人教我『什麼是老？』」
- 我們都應該學習且預備好如何去老！

一、老人的全人健康

a. 身體的安康

- ▶ b. 精神的安順
- ▶ c. 生活的安定
- ▶ d. 經濟的安穩
- ▶ e. 功能的安適
- ▶ f. 心靈的安寧

二、老人的世界

- ▶ 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、疾病多
- ▶ 5. 高的世界——血壓高、血脂高、血糖高、輩份高、地位高
- ▶ 6. 等的世界——等天光、等吃飯、等孩子下班、等夜市人生、等死
- ▶ 7. 花的世界——視力老花、買藥捨得花、在家種蘭花、喜歡穿得花
- ▶ 8. 傳的世界——傳遞香火、傳承信仰、傳授技藝、固守傳統

三、身體是上帝的殿

- ▶ 1. 把身體照顧好，是每個人的責任。
- ▶ 2. 身體健康是一切生活的根基。
- ▶ 3. 身體就是上帝的殿，健康才能服事上帝。

- ▶ 4. 身體不健康，老年生活很難快樂。

四、自我照顧才是王道

- ▶ 1. 沒有誰有義務或責任來照顧我。
- ▶ 2. 養兒防老已經過時，現在是養老防兒的時代。
- ▶ 3. 自己的人生自己過，自己的身體自己照顧。
- ▶ 4. 想要過一個快樂的晚年，老人要學會自我照顧。

五、自我身體照顧

- ▶ 1. 每年固定作身體健康檢查。
 - ▶ a. 健康檢查的錢不要省。
 - ▶ b. 許多病是健康檢查的時候發現的。
 - ▶ c. 人經常會因為自覺身體健康而忽略健檢。
- ▶ 2. 痛，是上帝給的記號，有痛千萬不要忍。
 - ▶ a. 老人的專長就是忍痛。
 - ▶ b. 身體有毛病，通常從疼痛開始。
 - ▶ c. 不可與疼痛開玩笑。
 - ▶ d. 不可忽略任何形式的酸痛。
- ▶ 3. 維持穩定的生活作息，定食定量活動與飲食。
 - ▶ a. 穩定的作息是健康的基礎。
 - ▶ b. 減少大吃大喝의次數。
 - ▶ c. 減少動靜劇烈落差的活動。
 - ▶ d. 良好的生活習慣是健康的根本。
- ▶ 4. 記得吃藥，該吃藥的時候吃藥。
 - ▶ a. 把藥放在醒目的地方，隨時看得到。
 - ▶ b. 用鬧鐘提醒自己該吃藥了。
 - ▶ c. 藥不要一堆一堆放，怕氧化潮濕。

- ▶ 5. 走路，是最好的運動；要活就要動。
 - ▶ a. 走路時，雙手的搖擺大一點。
 - ▶ b. 走路要看路、看人、看車。
 - ▶ c. 飯後散個步是個好建議。

- ▶ 6. 對自己的疾病要時時小心，身體狀況自己曉得。
 - ▶ a. 對自己已經有的病要特別注意。
 - ▶ b. 高血壓、心臟病、氣喘病的人都有忌諱之處。
 - ▶ c. 稍不舒服，要立即休息或吃藥。

- ▶ 7. 補充足夠的營養，有能力吃營養品的，就吃。
 - ▶ a. 對老人而言，維他命很重要，要多補充。
 - ▶ b. 維他命B群、C、E都是必要的。
 - ▶ c. 葡萄糖胺、軟骨素對老人的骨頭很好。

- ▶ 8. 減少大魚大肉、高鹽高糖高油的食物。
 - ▶ a. 老人要能抗拒美食的誘惑。
 - ▶ b. 精美的食物通常有害、有益的食物通常不太好吃。
 - ▶ c. 許多的病都是吃出來的。

9. 注意的禁忌

- a. 忌過分仰脖 b. 忌猛然回頭
- c. 忌褲帶過緊 d. 忌說話快速
- e. 忌吃飯過快 f. 忌站著穿褲子
- g. 忌用力排便

- ▶ 10. 老人的健康是對子女最大的祝福，也是自己最大的幸福。

六、結 論

- ▶ 老，不一定是祝福；老得健康才是祝福！
- ▶ 願上帝保守我們擁有健康的身體！

第二講 心曠神怡——作平安喜樂的老人

一、你是一個快樂的老人嗎？

- ▶ 1. 平凡人的快樂：欲望得到了滿足。
- ▶ 2. 修行者的快樂：欲望得以被消除。
- ▶ 3. 讀書人的快樂：問題得到了解答。
- ▶ 4. 好吃＋好拉＋好睡＋好死＝好命。

二、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、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. 我們為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？

四、自我心靈照顧

- ▶ 1. Take easy, don' t worry, be happy!
 - ▶ a. 別和小人過不去，因為他本來就過不去；
 - ▶ b. 別和社會過不去，因為你會過不去；
 - ▶ c. 別和自己過不去，因為一切都會過去；
 - ▶ d. 別和老婆過不去，因為她會不讓你過去；
 - ▶ e. 別和往事過不去，因為它已經過去；

f. 別和現實過不去，因為你還要過下去。

- ▶ 2. 笑口常開，保持好心情，盡量少生氣。
 - ▶ a. 增強免疫系統、增生殺手細胞
 - ▶ b. 促進血液循環、讓心臟更有力
 - ▶ c. 減緩憂鬱焦躁和其他精神官能症
 - ▶ d. 血壓高者可舒緩高血壓和心臟病
 - ▶ e. 體內按摩，輸送更多氧氣到器官
 - ▶ f. 看起來更年輕
 - ▶ g. 促進更和諧的人際關係
- ▶ 3. 老莊一點，隨遇而安、無為而治。
 - ▶ a. 忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。
 - ▶ b. 凡事不要計較、不要在意、不要抱怨。
 - ▶ c. 多一點感恩、多一點讚美、多一點分享。
- ▶ 4. 吃老要認老，認命，才會好命。

五、接受自己已經老了

- ▶ 1. 接納自己的失落：老人失落了自己的工作、健康、被需要感、重要感，唯有接納自己，才可能創造新生。
- ▶ 2. 與過去和好：過去雖有虧欠、雖有失敗，要允許自己因此而痛苦，並除去歉咎，畢竟這世上沒有完美之人。
- ▶ 3. 接受自己的限度：老人要瞭解自己的限度何在，包括身體機能、反應、智慧都不復往昔。接受自己的有限，在有限中也能活出充實。
- ▶ 4. 學習面對孤獨：寂寞是老年的一部分，因而，退休者當開始學習獨處，若不學會獨處，必無法忍受孤獨。

六、學習放手的智能

- ▶ 1. 放下財產：不要執著於手邊的財產，當死亡來到，一切都將消失。

- ▶ 2. 放下健康：疾病是生命的一部分，有人因害怕疾病而染上憂鬱，或因恐懼疾病而使病情加劇。
- ▶ 3. 放下人際關係：退休後人際網絡會變少，身邊的朋友會一個個離去，這是極為正常的事。
- ▶ 4. 放下性愛：老人的性愛也許少了如癡如醉感覺，但能有更多的溫柔，追求的是彼此深度的相愛與親密。
- ▶ 5. 放下權力：老人通常很難放下自己的權力與影響力，然而，唯有放下才能享受真正的自由。

七、聖經的智慧

愛是恒久忍耐，又有恩慈，愛是不嫉妒、愛是不自誇、不張狂，不做害羞的事、不求自己的益處、不輕易發怒、不計算人的惡，不喜歡不義、只喜歡真理。

第三講 左右逢源— 作人見人愛的老人

一、基督教是一個關係的宗教

- ▶ 1. 人與上帝的關係
 - ▶ 2. 人與他人的關係
 - ▶ 3. 人與土地的關係
 - ▶ 4. 人與自我的關係
 - ▶ 5. 所有關係的核心在於一個我。
-
- ▶ 1. 上帝與人的關係—祂是天父、我們是兒女
 - ▶ 2. 人與人的關係—彼此為兄弟姊妹
 - ▶ 3. 人與土地的關係—人是土地的管家

二、人是關係的動物

- ▶ 1. 在家裡：父母子女、兄弟姊妹
- ▶ 2. 在學校：老師學生、同學同事、學長姊學弟妹
- ▶ 3. 在公司：上司、下屬、客戶
- ▶ 4. 在社會：朋友、左鄰右舍

三、全方位看人

- ▶ 1. 人的生理層次：身體健康
 - ▶ 2. 人的心理層次：情緒穩定
 - ▶ 3. 人的社會層次：關係和諧
 - ▶ 4. 人的靈性層面：生命安定
 - ▶ 5. 人要追求的就是身心靈的整全
-
- ▶ 身心靈整全的次序：靈—心—身
 - ▶ 認識上帝：確認生從何來？死往何去？
 - ▶ 調整生命：改變生命的方向、重建價值的次序
 - ▶ 建立生活：每一天的生活有平安喜樂

四、興旺的人生

- ▶ 1. 從綑綁走向釋放
- ▶ 2. 從荒涼走向重建
- ▶ 3. 從犯罪走向悔改
- ▶ 4. 從疲累走向得力
- ▶ 5. 從離散走向聚合
- ▶ 6. 從世俗走向成聖
- ▶ 7. 從現實走向永恆

五、走向成功老化

- ▶ 1. 積極的人生觀
- ▶ 2. 成長與自我實現
- ▶ 3. 個性的完整
- ▶ 4. 獨立自主
- ▶ 5. 現實的察覺
- ▶ 6. 環境的掌握

六、什麼是成功老化？

- ▶ 1. 成功老化不是功成名就，而是老得很快樂。
 - ▶ a. 認清「老」是生命歷程的必經之路。
 - ▶ b. 順其自然，能隨遇而安。
 - ▶ c. 雖然可能有病痛，但心境是平靜安穩的。
- ▶ 2. 成功老化就是擁有一個健康的身體，這來自良好的習慣。
 - ▶ a. 活動，活動，要活就要動，走路是最好的運動。
 - ▶ b. 飲食要注意：要少鹽、少糖、少油、不要太精緻。
 - ▶ c. 作息要正常：莫熬夜、莫過於忙碌、定時定量。
 - ▶ d. 藥要記得吃：按時吃藥，就不是病人。
- ▶ 3. 成功老化就是擁有一個穩定的情緒，這來自良好的修養。

- ▶ a. Take easy, don't worry, be happy.
 - ▶ b. 凡是歡喜就好，看開一點，不要計較、不要爭論。
 - ▶ c. 追尋老莊之道、無為而治、隨心所欲。
 - ▶ d. 少憂愁、少煩惱、擔心不會讓自己長壽。
- ▶ 4. 成功老化就是擁有一個和諧的關係，這來自用心的經營。
 - ▶ a. 與人好聚好散、莫強求、莫造成人的困擾。
 - ▶ b. 不輕易發怒、不計算人的惡。
 - ▶ c. 與朋友、同學、親人保持來往，不要宅在家裡。
 - ▶ d. 與教會的弟兄姊妹親密相處，彼此相愛。
- ▶ 5. 成功老化就是擁有一個健全的靈性，這來自認真的靈修。
 - ▶ a. 按時上教會、按時參加小組、保持參加聚會的習慣。
 - ▶ b. 每天讀聖經、每日祈禱，最好有家庭的禮拜。
 - ▶ c. 持續事奉，在教會的事奉中有一席之地。
 - ▶ d. 多去關心老人、探訪病人。
- ▶ 6. 成功老化就是擁有一個溫暖的家庭，這來自一生的堅持。
 - ▶ a. 努力經營家庭生活，夫妻之間要相愛相體諒。
 - ▶ b. 努力塑造親子關係，陪伴孩子走過每一個階段。
 - ▶ c. 常站在家人的位置上替家人著想，讓他們感動。
 - ▶ d. 作家中的安定力量，而非不安的要素。
- ▶ 7. 成功老化就是擁有一個豐富的生活，這來自智慧的安排。
 - ▶ a. 每天早上起床，就知道自己今天要做什麼事。
 - ▶ b. 尋找第二春的工作生涯，錢不必多，有事做最重要。
 - ▶ c. 參與社區或教會的活動，與其他老人同在。
 - ▶ d. 去擔任志工，成為一個助人的人。
- ▶ 8. 成功老化就是擁有一個夠用的錢包，這來自明智的理財。
 - ▶ a. 現在就要做好理財的規劃，為自己的退休作準備。

- ▶ b. 不要一下子就把財產給孩子，一定要放在身邊。
 - ▶ c. 量力而為，關心身邊的弱勢者與軟弱者。
 - ▶ d. 為教會的事工奉獻。
- ▶ 9. 成功老化就是能夠持續的學習，這來自強烈的動機。
 - ▶ a. 實踐活到老學到老，依興趣展開學習之旅。
 - ▶ b. 新的科技、新的知識，讓自己常保新鮮。
 - ▶ c. 不斷學習可使自己的生命不停向前。
 - ▶ d. 參加長青學苑、樂齡大學，作系統的學習。
- ▶ 10. 成功老化就是能夠自我實現，這來自自我的瞭解。
 - ▶ a. 我知道自己要什麼嗎？
 - ▶ b. 我知道自己一生中最重要的事是什麼嗎？
 - ▶ c. 我知道自己人生的使命在哪裡嗎？
 - ▶ d. 我知道要完成什麼事我才會安然離世嗎？

七、開始上路了！

- ▶ 1. 不管現在幾歲，都要努力過每一天的生活。
 - ▶ 2. 做好自己，才能成為人見人愛的老人。
 - ▶ 3. 謹言慎行，今天不要做明天會後悔的事，減少犯錯。
4. 最重要的事：認識神，並成為一個合神心意的人。

第四講 氣定神閒——作迎向永恆的老人

一、基督教是出死入生的信仰

- ▶ 1. 因為罪的緣故，人與上帝隔絕，所以，上帝視人為死人。
- ▶ 2. 耶穌為人釘十字架，救贖人的罪，使人與上帝的關係恢復。
- ▶ 3. 肉體的苦與肉體的死不再成為人生命的界線。
- ▶ 4. 人的靈魂永遠朝向上帝而活，使人得以不懼怕死亡。
- ▶ 5. 永生使人有盼望，死亡只是過渡，不是永存的狀態。
- ▶ 6. 耶穌說：凡活著信我的人，必不會永遠死。

二、復活的盼望

- ▶ 1. 耶穌基督就是上帝的話語，生命的糧，是道路真理生命。
- ▶ 2. 耶穌基督帶給人死亡的中的盼望，即是復活的盼望。
- ▶ 3. 耶穌基督讓我們在復活的盼望中眺望死亡、無懼死亡而能迎向死亡。

三、向前看，不要向後看

- ▶ a. 向前看，不要被過去的榮華迷惑、也不要被過去的失敗困住。
- ▶ b. 向前看，向昨天揮手道別，與今日雙手緊握，向明日快速奔去。
- ▶ c. 向前看，明天還有好多事要做，沒時間讓我在這裡自怨自艾。
- ▶ d. 向前看，我的生命將更加完全、我的人生將更加豐富。
- ▶ e. 向前看，這是一個智者的正確眼光。

四、向外看，不要向內看

- ▶ a. 向外看，看美麗的世界，你會發現花朵的繽紛與人文的燦爛。
- ▶ b. 向外看，看身邊的親人，你會發現你所給予他們的仍不夠多。
- ▶ c. 向外看，看窮苦困難者，你就知道自己不是全世界最可憐的人。
- ▶ d. 向外看，看悲憫的眼光，你就能在別人的需要上看見自己的責任。
- ▶ e. 向外看，看未來的人生，你就明白要更努力好跟上時代的腳步。

五、向上看，不要向下看

- ▶ a. 向上看，現在的一切都是暫時，生不帶來、死不帶去。
- ▶ b. 向上看，人生實無所爭，凡事只需盡本份，順其自然。
- ▶ c. 向上看，發現自身的渺小，對生命有更多的敬畏與謙卑。
- ▶ d. 向上看，修鍊自己的靈性，在透視萬物後能正覺圓滿。
- ▶ e. 向上看，在五濁的惡世中，能分別為聖、出淤泥而不染。

六、迎向永恆之法

- ▶ 1. 勤讀聖經：對聖經的認識與理解
- ▶ 2. 心存敬畏：對上帝的相信與敬畏
- ▶ 3. 攻克己身：對自我的約束與要求
- ▶ 4. 你們若愛我，就要遵守我的誡命
- ▶ 5. 聽話，是上帝唯一的要求。
- ▶ 6. 聚會，不可停止；
- ▶ 7. 奉獻，不可吝嗇。
- ▶ 8. 關懷，不可中斷；
- ▶ 9. 事奉，不可懶散。

七、讓愛永留人間

- ▶ 1. 自私的人不會快樂，因為只顧念自己的事。
- ▶ 2. 聖經教導，不要單顧自己，也要顧念別人的事。
- ▶ 3. 耶穌說：做在弟兄中最小的人身上，就是做在我的身上。
- ▶ 4. 施比受更為有福。
- ▶ 5. 誰是我的鄰舍？成為別人的鄰舍。
- ▶ 6. 人生的快樂並不在接受多，而是在給予多。

八、死亡的典範

- ▶ 1. 保羅：那美好的仗我已經打過了、當跑的路我已經跑盡了、所信的道我已經守住了，從此以後有公義的冠冕為我存留。
- ▶ 2. 西緬：主啊！如今可照你的話，釋放你的僕人安然去世。
- ▶ 3. 大衛：他年紀老邁、日子滿足、享受豐富、尊榮，就死了。大衛事奉了

那世代的人，就去世了。

- ▶ 4. 摩西：摩西死的時候年 120 歲，眼目沒有昏花、精神沒有衰敗。
- ▶ 5. 約伯：約伯又活了 140 年，得見他的兒孫直到四代，他年紀老邁、日子滿足而死。
- ▶ 6. 耶穌：父啊！赦免他們，因為他們所做的，他們不曉得。

九、結語

- ▶ 讓我們活得精彩、死得從容活得踏實、死得坦然活得豐富、死得無悔活得尊貴、死得榮耀

第五講 老而彌堅——作精彩萬分的老人

一、聖經中的老人生活

1. 挪亞六百歲，建造方舟。
2. 亞伯拉罕七十五歲，離開本族本家。
3. 摩西八十歲，帶以色列人出埃及。
4. 撒迦利亞老來得子，西面老來見到基督。
5. 約翰近百歲寫下啟示錄。

二、古今名人老年寫照

1. 孔老夫子年近七十，仍「廢寢忘食，不知老之將至」。
2. 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。
3. 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。
4. 心理學家榮格於八十六歲時發表《記憶、夢與反射》。
5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 物理學家愛因斯坦到七十四歲時仍發表許多論文。
10. 王永慶老先生到九十多歲去世前，仍是台塑集團的負責人，作最重要的決策。

三、神：在上帝的家中

1. 勤讀聖經：對聖經的認識與理解
2. 心存敬畏：對上帝的相信與敬畏
3. 攻克己身：對自我的約束與要求
4. 你們若愛我，就要遵守我的誡命。
5. 聽話，是上帝唯一的要求。
6. 聚會，不可停止；奉獻，不可吝嗇。
7. 關懷，不可中斷；事奉，不可懶散。

四、愛：有愛走遍天下

1. 自私的人不會快樂，因為只顧念自己的事。
2. 聖經教導，不要單顧自己，也要顧念別人的事。
3. 耶穌說：做在弟兄中最小的人身上，就是做在我的身上。
4. 施比受更為有福。
5. 在別人的需要上看到自己的責任。
6. 誰是我的鄰舍？成為別人的鄰舍。
7. 服務別人、參與事奉，會使自己更加快樂。
8. 關懷貧窮、單親、弱勢者，是基督徒的天職。
9. 人生的快樂並不在接受多，而是在給予多。

五、世：走向世界

1. 走出家門，走向教會、走向社區、走向醫院、走向人群。
2. 好好把台灣繞一繞，我們這個國家並不大。
3. 到世界各地走走，至少到日本、韓國走走。
4. 進入不同的生活世界：例如癌症病患、肢體殘障、愛滋病、自閉症之群體。
5. 嘗試學習新的才藝：繪畫、音樂、語言、園藝。
6. 參與公共服務：擔任醫院志工、學校志工、教會志工、社區志工。
7. 擴大朋友的世界：結交更多朋友，有地方去、有朋友聊。

六、人：關心家人

1. 想辦法創造更多與家人相處的時間。例如：定期聚餐。
2. 何妨來個家族之旅？將自己的親戚的住所走過一遍。
3. 另一種家族之旅，全家三代一起旅行。
4. 為晚輩的生活加分，想想能為孩子及孫子做些什麼？

七、精彩人生

1. 把自己給出去—給上帝
2. 把自己給出去—給別人
3. 把自己給出去—給世界
4. 把自己給出去—給家人

第六講 坦然面對生死問題

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、死亡的尊嚴

1. 生理意義的尊嚴
 - a. 身體得到妥善照護，生理的疼痛降到最低。
 - b. 身體獲得尊重，從病房到殯葬處。
 - c. 性別分離、公私分明。
2. 心理意義的尊嚴
 - a. 去除恐懼、悲傷、絕望、不安的情緒。
 - b. 寧靜、平安、穩定、安詳的心情。
 - c. 預備妥當，靜候死亡。
3. 社會意義的尊嚴
 - a. 身旁有人陪伴，不覺孤單、寂寞、被遺棄。
 - b. 破碎關係已得修補，人際關係已得和諧。
 - c. 人人懷念、不捨、效法、雖死猶生。
4. 靈性意義的尊嚴
 - a. 已安身立命、問心無愧；對生命無悔、對死亡無怨。
 - b. 天人關係和諧、深信也深知死後將往何處。
 - c. 神職人員的陪伴（祈禱）。

五、為死亡作出預備

1. 預立醫囑：是否化療？是否插管？是否作 CPR？
2. 預立遺囑：子女的期待、財產的分配、遺物的處理、喪葬的預備。
3. 安排後事：生前告別，或追思禮拜？
4. 對人的道謝、道歉、道愛、道別。

六、珍惜現在

1. 找出自己死前必見之人，現在就與他們見面。
2. 找出自己死前必做之事，現在就趕快去做。
3. 讓人生無怨無悔，安然迎接死亡。

課程簡報

老當益壯——作身強體壯的老人

劉清虔牧師

前美和科大老服系副教授兼系主任

美和科大社會工作系副教授

前言

- * 大佈道家葛理翰(Billy Graham)曾說：「我是個基督徒，我不怕死，因為我知道我死後要到哪裡去；但是，我現在老了，卻發現從來沒有人教我『什麼是老？』」
- * 我們都應該學習且預備好如何去老！

一、老人的全人健康

- * a.身體的安康
- * b.精神的安順
- * c.生活的安定
- * d.經濟的安穩
- * e.功能的安適
- * f.心靈的安寧

二、老人的世界

- * 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、疾病多

- * 5.高的世界——血壓高、血脂高、血糖高、輩份高、地位高
- * 6.等的世界——等天光、等吃飯、等孩子下班、等夜市人生、等死
- * 7.花的世界——視力老花、買藥捨得花、在家種蘭花、喜歡穿得花
- * 8.傳的世界——傳遞香火、傳承信仰、傳授技藝、固守傳統

三、身體是上帝的殿

- * 1.把身體照顧好，是每個人的責任。
- * 2.身體健康是一切生活的根基。
- * 3.身體就是上帝的殿，健康才能服事上帝。
- * 4.身體不健康，老年生活很難快樂。

四、自我照顧才是王道

- * 1.沒有誰有義務或責任來照顧我。
- * 2.養兒防老已經過時，現在是養老防兒的時代。
- * 3.自己的人生自己過，自己的身體自己照顧。
- * 4.想要過一個快樂的晚年，老人要學會自我照顧。

五、自我身體照顧

- * 1.每年固定作身體健康檢查。
- * a.健康檢查的錢不要省。
- * b.許多病是健康檢查的時候發現的。
- * c.人經常會因為自覺身體健康而忽略健檢。

- * 2.痛，是上帝給的記號，有痛千萬不要忍。
- * a.老人的專長就是忍痛。
- * b.身體有毛病，通常從疼痛開始。
- * c.不可與疼痛開玩笑。
- * d.不可忽略任何形式的酸痛。

- * 3.維持穩定的生活作息，定食定量活動與飲食。
- * a.穩定的作息是健康的基礎。
- * b.減少大吃大喝的次數。
- * c.減少動靜劇烈落差的活動。
- * d.良好的生活習慣是健康的根本。

- * 4.記得吃藥，該吃藥的時候吃藥。
- * a.把藥放在醒目的地方，隨時看得到。
- * b.用鬧鐘提醒自己該吃藥了。
- * c.藥不要一堆一堆放，怕氧化潮濕。

- * 5.走路，是最好的運動；要活就要動。
- * a.走路時，雙手的搖擺大一點。
- * b.走路要看路、看人、看車。
- * c.飯後散個步是個好建議。

- * 6.對自己的疾病要時時小心，身體狀況自己曉得。
- * a.對自己已經有的病要特別注意。
- * b.高血壓、心臟病、氣喘病的人都有忌諱之處。
- * c.稍不舒服，要立即休息或吃藥。

- * 6.對自己的疾病要時時小心，身體狀況自己曉得。
- * a.對自己已經有的病要特別注意。
- * b.高血壓、心臟病、氣喘病的人都有忌諱之處。
- * c.稍不舒服，要立即休息或吃藥。

- * 8.減少大魚大肉、高鹽高糖高油的食物。
- * a.老人要能抗拒美食的誘惑。
- * b.精美的食物通常有害、有益的食物通常不太好吃。
- * c.許多的病都是吃出來的。

- * 9.注意的禁忌
- * a.忌過分仰脖 b.忌猛然回頭
- * c.忌褲帶過緊 d.忌說話快速
- * e.忌吃飯過快 f.忌站著穿褲子
- * g.忌用力排便
- * 10.老人的健康是對子女最大的祝福，也是自己最大的幸福。

六、結 論

- * 老，不一定是祝福；老得健康才是祝福！
- * 願上帝保守我們擁有健康的身體！

心曠神怡—— 作平安喜樂的老人

劉清虔牧師

前美和科大老服系副教授兼系主任

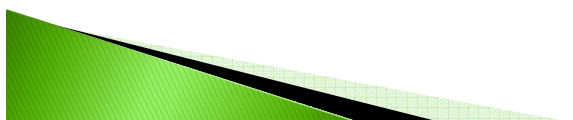
美和科大社會工作系副教授

一、你是一個快樂的老人嗎？

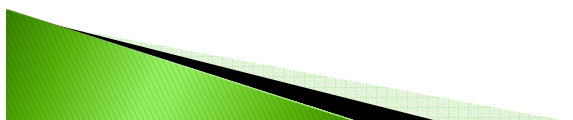
- ▶ 1. 平凡人的快樂：欲望得到了滿足。
- ▶ 2. 修行者的快樂：欲望得以被消除。
- ▶ 3. 讀書人的快樂：問題得到了解答。
- ▶ 4. 好吃 + 好拉 + 好睡 + 好死 = 好命。

二、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、白發送黑髮都足以讓人心有不甘。

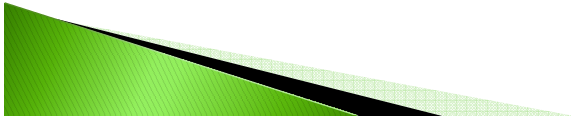


三、人生中的悔恨

- ▶ 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。

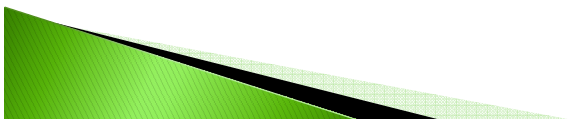
- ▶ 4.我們會後悔就是因為太寵孩子，才搞得他們現在無法無天。
- ▶ 5.我們為後悔為什麼沒有好好孝順父母，結果子欲養而親不待。
- ▶ 6.我們會後悔年輕時沒有照顧好身體，現在就不會百病纏身了。

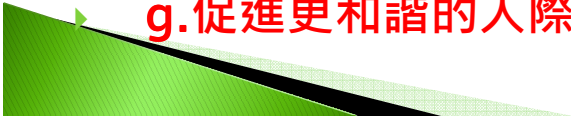
- ▶ 7.我們感歎：為什麼我們的人生竟
- ▶ 是由一大堆後悔所串連起來？

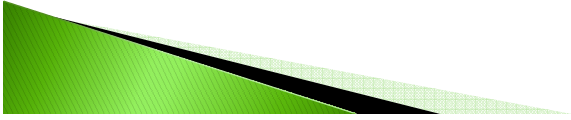


三、自我心靈照顧

- ▶ 1. Take easy, don't worry, be happy!
- ▶ a.別和小人過不去，因為他本來就過不去；
- ▶ b.別和社會過不去，因為你會過不去；
- ▶ c.別和自己過不去，因為一切都會過去；
- ▶ d.別和老婆過不去，因為她會不讓你過去；
- ▶ e.別和往事過不去，因為它已經過去；
- ▶ f.別和現實過不去，因為你還要過下去。

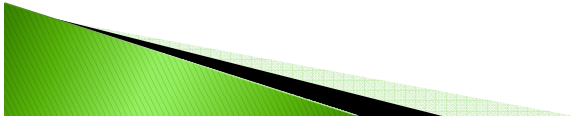


- ▶ 2.笑口常開，保持好心情，儘量少生氣。
 - ▶ a.增強免疫系統、增生殺手細胞
 - ▶ b.促進血液迴圈、讓心臟更有力
 - ▶ c.減緩憂鬱焦躁和其他精神官能症
 - ▶ d.血壓高者可舒緩高血壓和心臟病
 - ▶ e.體內按摩，輸送更多氧氣到器官
 - ▶ f.看起來更年輕
 - ▶ g.促進更和諧的人際關係
- 

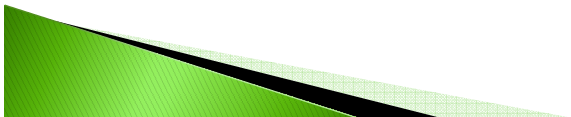
- ▶ 3.老莊一點，隨遇而安、無為而治。
 - ▶ a.忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。
 - ▶ b.凡事不要計較、不要在意、不要抱怨。
 - ▶ c.多一點感恩、多一點讚美、多一點分享。
 - ▶ 4.吃老要認老，認命，才會好命。
- 

四、接受自己已經老了

- ▶ **1.接納自己的失落**：老人失落了自己的工作、健康、被需要感、重要感，唯有接納自己，才可能創造新生。
- ▶ **2.與過去和好**：過去雖有虧欠、雖有失敗，要允許自己因此而痛苦，並除去歉咎，畢竟這世上沒有完美之人。



- ▶ **3.接受自己的限度**：老人要瞭解自己的限度何在，保括身體機能、反應、智慧都不復往昔。接受自己的有限，在有限中也能活出充實。
- ▶ **4.學習面對孤獨**：寂寞是老年的一部分，因而，退休者當開始學習獨處，若不學會獨處，必無法忍受孤獨。



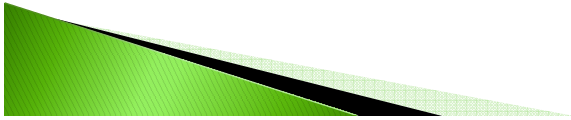
五、學習放手的智能

- ▶ 1.放下財產：不要執著於手邊的財產，當死亡來到，一切都將消失。
- ▶ 2.放下健康：疾病是生命的一部分，有人因害怕疾病而染上憂鬱，或因恐懼疾病而使病情加劇。
- ▶ 3.放下人際關係：退休後人際網路會變少，身邊的朋友會一個個離去，這是極為正常的事。

- ▶ 4.放下性愛：老人的性愛也許少了如癡如醉感覺，但能有更多的溫柔，追求的是彼此深度的相愛與親密。
- ▶ 5.放下權力：老人通常很難放下自己的權力與影響力，然而，唯有放下才能享受真正的自由。

六、聖經的智慧

愛是恒久忍耐，又有恩慈，愛是不嫉妒、愛是不自誇、不張狂，不做害羞的事、不求自己的益處、不輕易發怒、不計算人的惡，不喜歡不義、只喜歡真理。



左右逢源— 作人見人愛的老人

劉清虔牧師
前美和科大老服系副教授兼系主任
美和科大社會工作系副教授

一、基督教是一個關係的宗教

- ▶ 1.人與上帝的關係
- ▶ 2.人與他人的關係
- ▶ 3.人與土地的關係
- ▶ 4.人與自我的關係

- ▶ 5.所有關係的核心在於一個**我**。

- ▶ 1.上帝與人的關係—
 - ▶ 祂是天父、我們是兒女
- ▶ 2.人與人的關係—
 - ▶ 彼此為兄弟姊妹
- ▶ 3.人與土地的關係—
 - ▶ 人是土地的管家

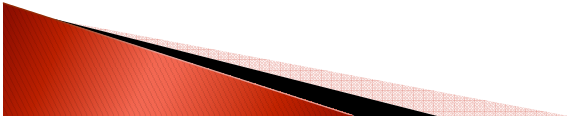
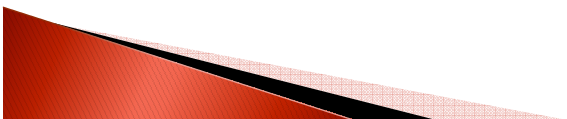
二、人是關係的動物

- ▶ 1.在家裡：父母子女、兄弟姊妹
- ▶ 2.在學校：老師學生、同學同事
、學長姊學弟妹
- ▶ 3.在公司：上司、下屬、客戶
- ▶ 4.在社會：朋友、左鄰右舍

三、全方位看人

- ▶ 1.人的生理層次：身體健康
- ▶ 2.人的心理層次：情緒穩定
- ▶ 3.人的社會層次：關係和諧
- ▶ 4.人的靈性層面：生命安定

- ▶ 5.人要追求的就是**身心靈的整全**

- 
- ▶ **身心靈整全的次序：靈—心—身**
 - ▶ **認識上帝：確認生從何來？死往何處？**
 - ▶ **調整生命：改變生命的方向、重建價值的次序**
 - ▶ **建立生活：每一天的生活有平安喜樂**
- 

四、走向成功老化

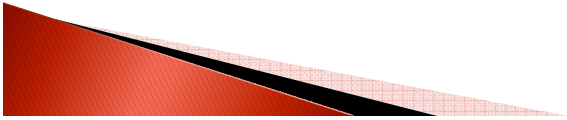
- ▶ 1.積極的人生觀
- ▶ 2.成長與自我實現
- ▶ 3.個性的完整
- ▶ 4.獨立自主
- ▶ 5.現實的察覺
- ▶ 6.環境的掌握

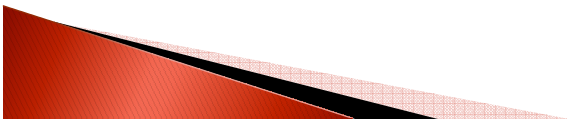
五、什麼是成功老化？

- ▶ 1.成功老化不是功成名就，而是老
得很快樂。
 - ▶ a.認清「老」是生命歷程的必經之路。
 - ▶ b.順其自然，能隨遇而安。
 - ▶ c.雖然可能有病痛，但心境是平靜安
穩的。
 - ▶ d.身心靈全方位的健全。

- ▶ 2.成功老化就是擁有一個健康的身體，這來自良好的習慣。
- ▶ a.活動，活動，要活就要動，走路是最好的運動。
- ▶ b.飲食要注意：要少鹽、少糖、少油、不要太精緻。
- ▶ c.作息要正常：莫熬夜、莫過於忙碌、定時定量。
- ▶ d.藥要記得吃：按時吃藥，就不是病人。

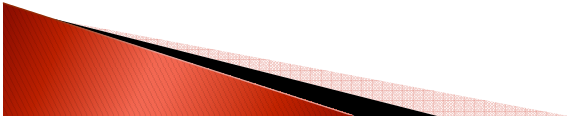
- ▶ 3.成功老化就是擁有一個穩定的情緒，這來自良好的修養。
- ▶ a.Take easy,don't worry,be happy.
- ▶ b.凡是歡喜就好，看開一點，不要計較、不要爭論。
- ▶ c.追尋老莊之道、無為而治、隨心所欲。
- ▶ d.少憂愁、少煩惱、擔心不會讓自己長壽。

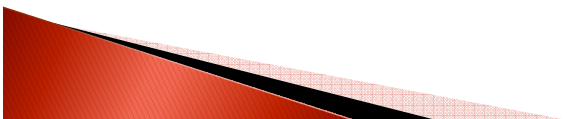
- ▶ 4.成功老化就是擁有一個和諧的關係，這來自用心的經營。
 - ▶ a.與人好聚好散、莫強求、莫造成人的困擾。
 - ▶ b.不輕易發怒、不計算人的惡。
 - ▶ c.與朋友、同學、親人保持來往，不要宅在家裡。
 - ▶ d.與教會的弟兄姊妹親密相處，彼此相愛。
- 

- ▶ 5.成功老化就是擁有一個健全的靈性，這來自認真的靈修。
 - ▶ a.按時上教會、按時參加小組、保持參家聚會的習慣。
 - ▶ b.每天讀聖經、每日祈禱，最好有家庭的禮拜。
 - ▶ c.持續事奉，在教會的事奉中有一席之地。
 - ▶ d.多去關心老人、探訪病人。
- 

- ▶ 6.成功老化就是擁有一個溫暖的家庭，這來自一生的堅持。
- ▶ a.努力經營家庭生活，夫妻之間要相愛相體諒。
- ▶ b.努力塑造親子關係，陪伴孩子走過每一個階段。
- ▶ c.常站在家人的位置上替家人著想，讓他們感動。
- ▶ d.作家中的安定力量，而非不安的要素。

- ▶ 7.成功老化就是擁有一個豐富的生活，這來自智慧的安排。
- ▶ a.每天早上起床，就知道自己今天要做什麼事。
- ▶ b.尋找第二春的工作生涯，錢不必多，有事做最重要。
- ▶ c.參與社區或教會的活動，與其他老人同在。
- ▶ d.去擔任志工，成為一個助人的人。

- ▶ **8.成功老化就是擁有一個夠用的錢包，這來自明智的理財。**
 - ▶ a.現在就要做好理財的規劃，為自己的退休作準備。
 - ▶ b.不要一下子就把財產給孩子，一定要放在身邊。
 - ▶ c.量力而為，關心身邊的弱勢者與軟弱者。
 - ▶ d.為教會的事工奉獻。
- 

- ▶ **9.成功老化就是能夠持續的學習，這來自強烈的動機。**
 - ▶ a.實踐活到老學到老，依興趣展開學習之旅。
 - ▶ b.新的科技、新的知識，讓自己常保新鮮。
 - ▶ c.不斷學習可使自己的生命不停向前。
 - ▶ d.參加長青學苑、樂齡大學，作系統的學習。
- 

- ▶ 10.成功老化就是能夠自我實現，
這來自自我的瞭解。
- ▶ a.我知道自己要什麼嗎？
- ▶ b.我知道自己一生中最重要的事是什麼嗎？
- ▶ c.我知道自己人生的使命在哪裡嗎？
- ▶ d.我知道要完成什麼事我才會安然離世嗎？

三、開始上路了！

- ▶ 1.不管現在幾歲，都要努力過每一天的生活。
- ▶ 2.做好自己，才能成為人見人愛的老人。
- ▶ 3.謹言慎行，今天不要做明天會後悔的事，減少犯錯。
- ▶ 4.最重要的事：認識上帝，並
過一個心滿意足的生活。



氣定神閒——作迎向永恆的老人

劉清虔牧師

前美和科大老服系副教授兼系主任

美和科大社會工作系副教授



一、基督教是出死入生的信仰

- 1. 因為罪的緣故，人與上帝隔絕，所以，上帝視人為死人。
- 2. 耶穌為人釘十字架，救贖人的罪，使人與上帝的關係恢復。
- 3. 肉體的苦與肉體的死不再成為人生命的界線。
- 4. 人的靈魂永遠朝向上帝而活，使人得以不懼怕死亡。
- 5. 永生使人有盼望，死亡只是過渡，不是永存的狀態。
- 6. 耶穌說：凡活著信我的人，必不會永遠死。



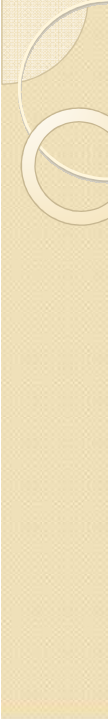
二、復活的盼望

- 1.耶穌基督就是上帝的話語，生命的糧，是道路真理生命。
- 2.耶穌基督帶給人死亡的中的盼望，即是復活的盼望。
- 3.耶穌基督讓我們在復活的盼望中眺望死亡、無懼死亡而能迎向死亡。



三、向前看，不要向後看

- a.向前看，不要被過去的榮華迷惑、也不要被過去的失敗困住。
- b.向前看，向昨天揮手道別，與今日雙手緊握，向明日快速奔去。
- c.向前看，明天還有好多事要做，沒時間讓我在這裡自怨自哎。
- d.向前看，我的生命將更加完全、我的人生將更加豐富。
- e.向前看，這是一個智者的正確眼光。



四、向外看，不要向內看

- a.向外看，看美麗的世界，你會發現花朵的繽紛與人文的燦爛。
- b.向外看，看身邊的親人，你會發現你所給予他們的仍不夠多。
- c.向外看，看窮苦困難者，你就知道自己不是全世界最可憐的人。
- d.向外看，看悲憐的眼光，你就能在別人的需要上看見自己的責任。
- e.向外看，看未來的人生，你就明白要更努力好跟上時代的腳步。



五、向上看，不要向下看

- a.向上看，現在的一切都是暫時，生不帶來、死不帶去。
- b.向上看，人生實無所爭，凡事只需盡本份，順其自然。
- c.向上看，發現自身的渺小，對生命有更多的敬畏與謙卑。
- d.向上看，修鍊自己的靈性，在透視萬物後能正覺圓滿。
- e.向上看，在五濁的惡世中，能分別為聖、出淤泥而不染。

六、迎向永恆之法

- 1.勤讀聖經：對聖經的認識與理解
- 2.心存敬畏：對上帝的相信與敬畏
- 3.攻克己身：對自我的約束與要求
- 4.你們若愛我，就要遵守我的誡命
- 5.聽話，是上帝唯一的要求。
- 6.聚會，不可停止；
- 7.奉獻，不可吝嗇。
- 8.關懷，不可中斷；
- 9.事奉，不可懶散。

七、讓愛永留人間

- 1.自私的人不會快樂，因為只顧念自己的事。
- 2.聖經教導，不要單顧自己，也要顧念別人的事。
- 3.耶穌說：做在弟兄中最小的人身上，就是做在我的身上。
- 4.施比受更為有福。
- 5.誰是我的鄰舍？成為別人的鄰舍。
- 6.人生的快樂並不在接受多，而是在給予多。

八、死亡的典範

- 1.保羅：那美好的仗我已經打過了、當跑的路我已經跑盡了、所信的道我已經守住了，從此以後有公義的冠冕為我存留。
-
- 2.西緬：主啊！如今可照你的話，釋放你的僕人安然去世。
- 3.大衛：他年紀老邁、日子滿足、享受豐富、尊榮，就死了。大衛事奉了那世代的人，就去世了。

- 4.摩西：摩西死的時候年120歲，眼目沒有昏花、精神沒有衰敗。
- 5.約伯：約伯又活了140年，得見他的兒孫直到四代，他年紀老邁、日子滿足而死。
- 6.耶穌：父啊！赦免他們，因為他們所做的，他們不曉得。



九、結語

- 讓我們活得精彩、死得從容活得踏實、
死得坦然活得豐富、死得無悔活得尊貴、
死得榮耀。

老而彌堅——作精彩萬分的老人

- 主講人:劉清虔
- 曾任：台灣基督長老教會牧師(1996~2005)
美和科大老人服務事業管理系助理教授、
副教授、系主任(2005~2013)
- 現任：美和科技大學社會工作系副教授(2013~)
國立台灣大學生命教育研發育成中心暨生
命教育學會「高中教師在職進修生命教育
類課程教學學分班」之課程教授(2008~)

老而彌堅——作精彩萬分的老人

- 主講人:劉清虔
- 曾任：台灣基督長老教會牧師(1996~2005)
美和科大老人服務事業管理系助理教授、
副教授、系主任(2005~2013)
- 現任：美和科技大學社會工作系副教授(2013~)
國立台灣大學生命教育研發育成中心暨生
命教育學會「高中教師在職進修生命教育
類課程教學學分班」之課程教授(2008~)

一、生命的慣常尺度

- 身家背景
- 手中財富
- 學歷學位
- 工作職業
- 身材長相
- 子女成就

二、生命的衡量階梯

- 慾望的滿足
- 社會的肯定
- 歷史的定位
- 永恆的評判

三、生命的反思省察

- 我生命中最重要的事是什麼？我是否已經完成？
- 在我百年之後，我希望後人如何看待我？
- 我要如何為我的人生劃上一個漂亮的句點？

• 貳、扭轉生命的態度

一、向前看，不要向後看

- a. 向前看，不要被過去的榮華迷惑、也不要被過去的失敗困住。
- b. 向前看，向昨天揮手道別，與今日雙手緊握，向明日快速奔去。

- c. 向前看，明天還有好多事要做，沒時間讓我在這裡自怨自艾。
- d. 向前看，我的生命將更加完全、我的人生將更加豐富。
- e. 向前看，這是一個智者的正確眼光。

二、向外看，不要向內看

- a. 向外看，看美麗的世界，你會發現花朵的繽紛與人文的燦爛。
- b. 向外看，看身邊的親人，你會發現你所給予他們的仍不夠多。

- c. 向外看，看窮苦困難者，你就知道自己不是全世界最可憐的人。
- d. 向外看，看悲憐的眼光，你就能在別人的需要上看見自己的責任。
- e. 向外看，看未來的人生，你就明白要更努力好跟上時代的腳步。

三、向上看，不要向下看

- a. 向上看，現在的一切都是暫時，生不帶來、死不帶去。
- b. 向上看，人生實無所爭，凡事只需盡本份，順其自然。

- c. 向上看，發現自身的渺小，對生命有更多的敬畏與謙卑。
- d. 向上看，修鍊自己的靈性，在透視萬物後能正覺圓滿。
- e. 向上看，在五濁的惡世中，能分別為聖、出淤泥而不染。



參、讓生命發光



一、神：身心安頓

- 1. 勤讀聖經：對聖經的認識與理解
- 2. 心存敬畏：對上帝的相信與敬畏
- 3. 攻克己身：對自我的約束與要求
- 4. 你們若愛我，就要遵守我的誡命

- 5. 聽話，是上帝唯一的要求。
- 6. 聚會，不可停止；
- 7. 奉獻，不可吝嗇。
- 8. 關懷，不可中斷；
- 9. 事奉，不可懶散。

二、愛：愛是永不止息

- 1. 自私的人不會快樂，因為只顧念自己的事。
- 2. 聖經教導，不要單顧自己，也要顧念別人的事。
- 3. 耶穌說：做在弟兄中最小的人身上，就是做在我的身上。（德蕾莎修女）



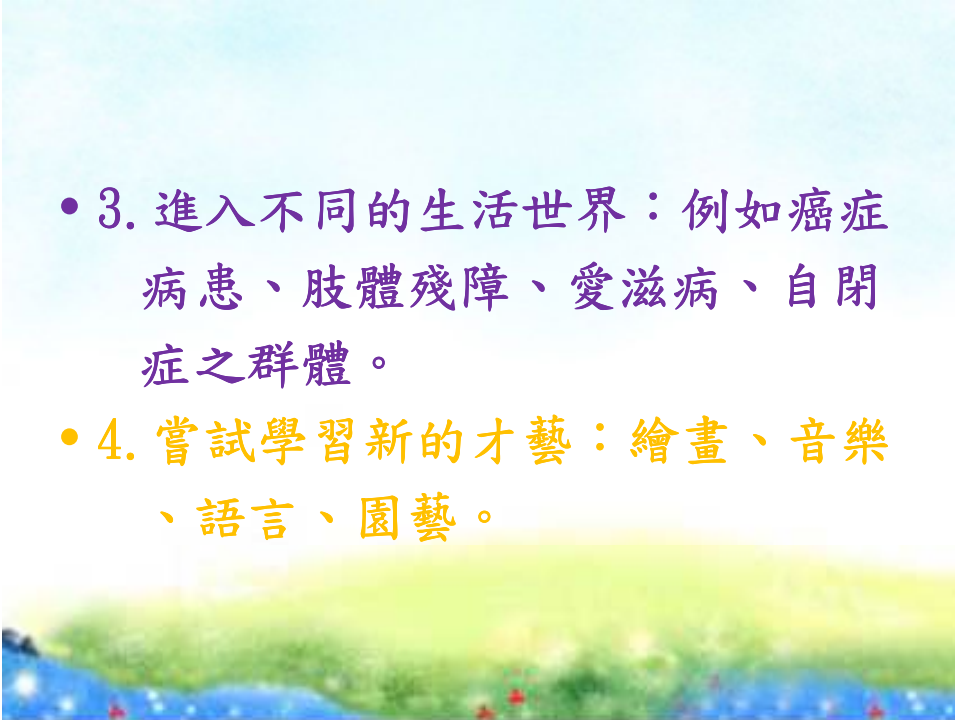
- 4. 施比受更為有福。
- 5. 誰是我的鄰舍？成為別人的鄰舍
- 6. 人生的快樂並不在接受多，而是在給予多。

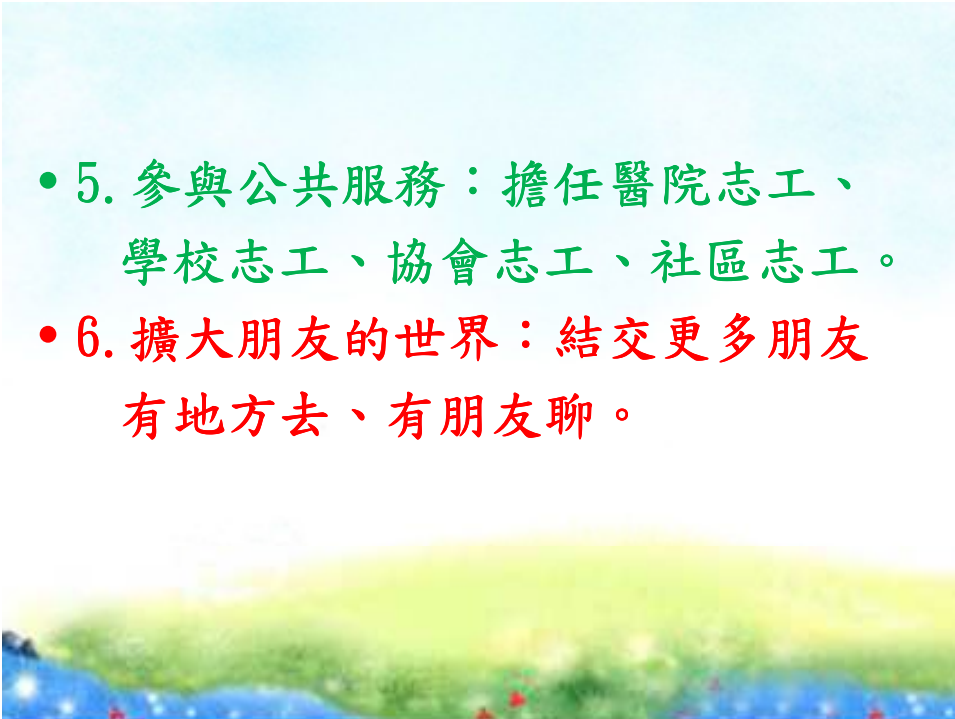


三、世：走向世界

- 1. 走出家門，走向社團、走向社區、走向醫院、走向人群。
- 2. 好好把全台灣繞一繞，這個國家並不大。



- 
- 3. 進入不同的生活世界：例如癌症病患、肢體殘障、愛滋病、自閉症之群體。
 - 4. 嘗試學習新的才藝：繪畫、音樂、語言、園藝。

- 
- 5. 參與公共服務：擔任醫院志工、學校志工、協會志工、社區志工。
 - 6. 擴大朋友的世界：結交更多朋友有地方去、有朋友聊。

四、人：關心家人

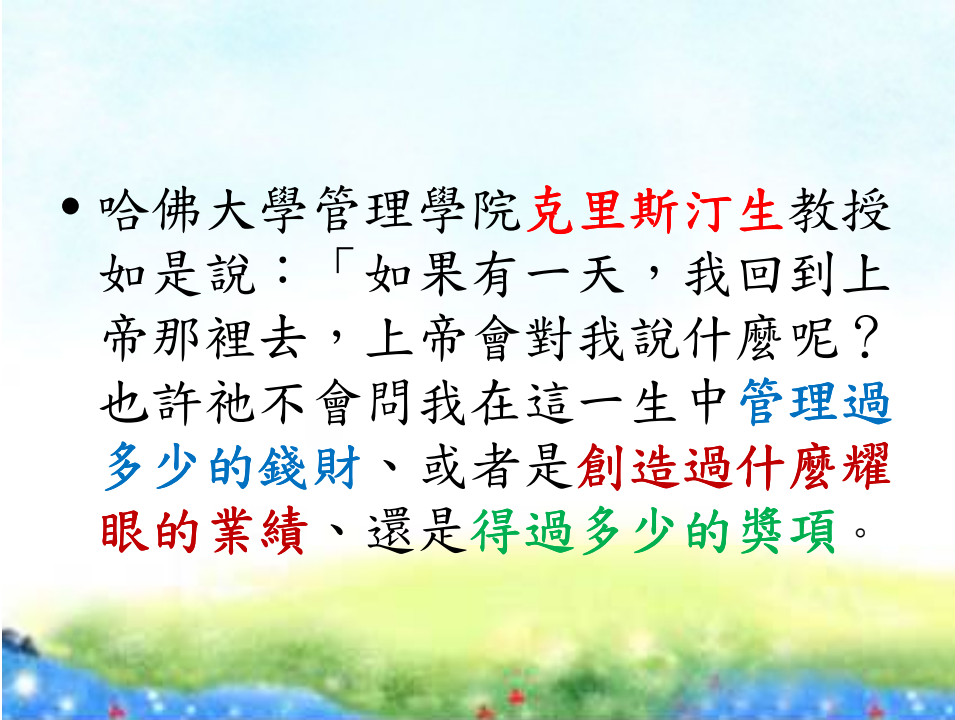
- 1. 想辦法創造更多與家人相處的時間。例如：定期聚餐。
- 2. 何妨來個家族之旅？將自己的親戚的住所走過一遍。

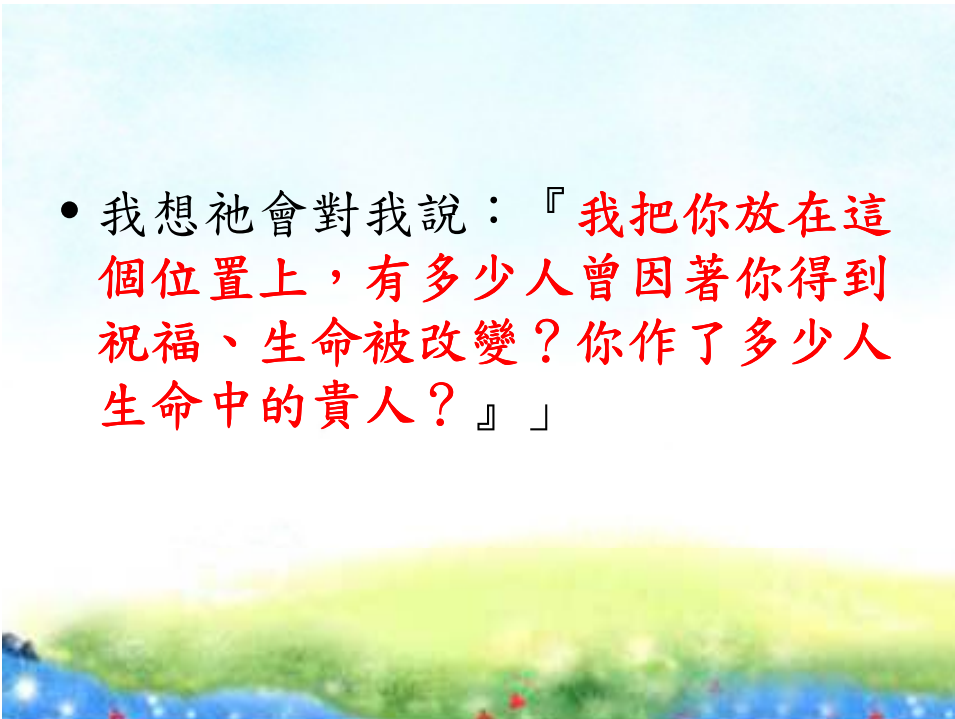
- 3. 另一種家族之旅，全家三代一起旅行。
- 4. 為晚輩的生活加分，想想能為孩子及孫子做些什麼？
- 5. 提筆寫作，把一生經歷、或所思所想寫下，為子孫留下記憶。

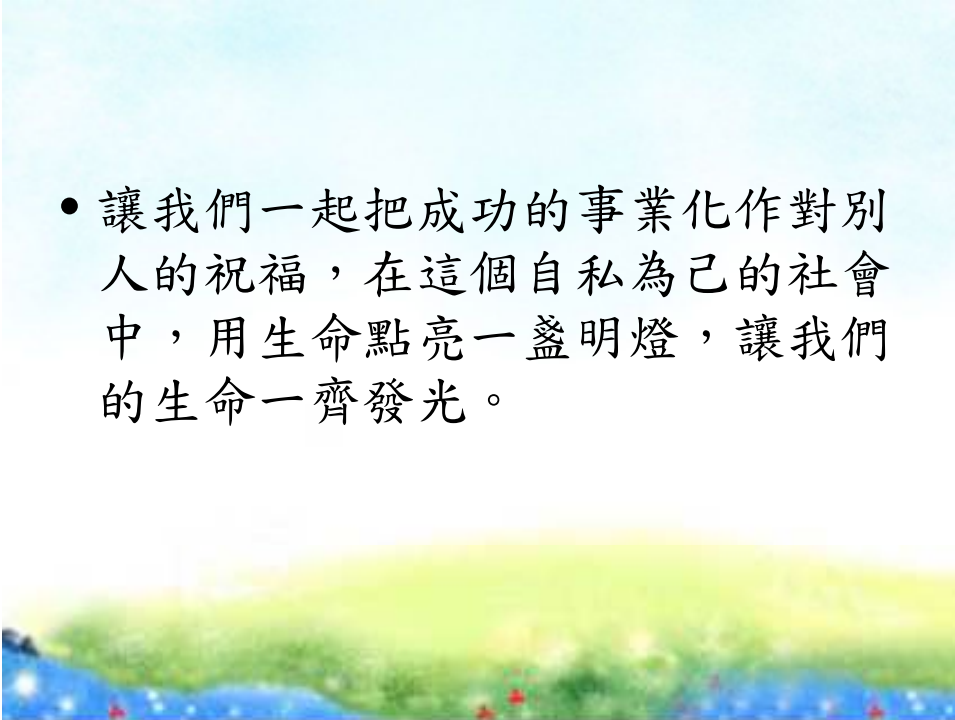
五、精彩人生：給出去

- 1.把自己給出去—給上帝
- 2.把自己給出去—給別人
- 3.把自己給出去—給世界
- 4.把自己給出去—給家人

結論：大師的忠告

- 
- 哈佛大學管理學院**克里斯汀生**教授如是說：「如果有一天，我回到上帝那裡去，上帝會對我說什麼呢？也許祂不會問我在這一生中**管理過多少的錢財**、或者是**創造過什麼耀眼的業績**、還是**得過多少的獎項**。

- 
- 我想祂會對我說：『**我把你放在這個位置上，有多少人曾因著你得到祝福、生命被改變？你作了多少人身命中的貴人？**』」

- 
- 讓我們一起把成功的事業化作對別人的祝福，在這個自私為己的社會中，用生命點亮一盞明燈，讓我們的生命一齊發光。



感謝聆聽
願上帝賜福大家！

坦然面對生死問題

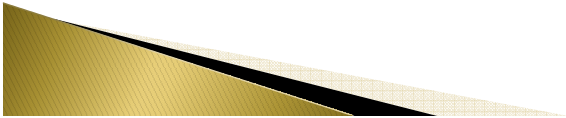
劉清虔牧師
前美和科大老服系副教授兼系主任
美和科大社會工作系副教授

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。

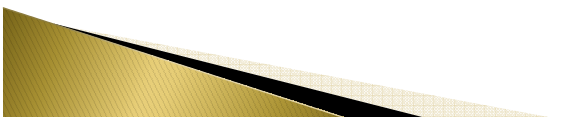
▶ **2.心理意義的死亡**

- a.哀莫大於心死，一種徹底的傷心與絕望。
- b.承受巨大打擊，而使精神完全崩潰，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、對死亡的見解

- ▶ 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。

三、死亡的態度

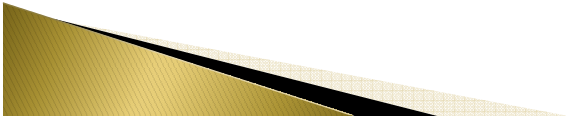
- ▶ 1.死亡是自然的歷程與現象。
 - ▶ ——死亡是不可避免的，既是如此，就沒有必要去迴避它。
- ▶ 2.死亡是讓人不安的。
 - ▶ ——人在臨終前必會面對肉體的掙扎，以及死亡的恐懼。
- ▶ 3.死亡是既陌生又熟悉的。
 - ▶ ——人一方面知道死亡無可避免，卻又盡力拒之於千里之外。

▶ 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。

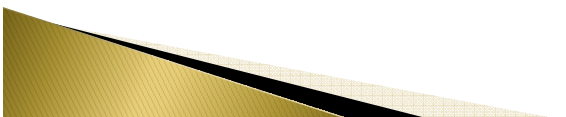
▶ 5.死亡是深奧而無法理解的。

- ▶ ——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、基督教是出死入生的信仰

- ▶ 1. 因為罪的緣故，人與上帝隔絕，所以，上帝視人為死人。
- ▶ 2. 耶穌為人釘十字架，救贖人的罪，使人與上帝的關係恢復。
- ▶ 3. 肉體的苦與肉體的死不再成為人生命的界線。

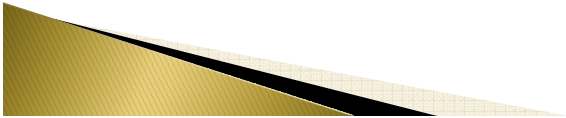
▶

- ▶ 4. 人的靈魂永遠朝向上帝而活，使人得以不懼怕死亡。
- ▶ 5. 永生使人有盼望，死亡只是過渡，不是永存的狀態。
- ▶ 6. 耶穌說：凡活著信我的人，必不會永遠死。

五、死亡的尊嚴

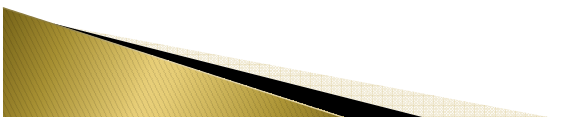
▶ 1.生理意義的尊嚴

- a.身體得到妥善照護，生理的疼痛降到最低。
- b.身體獲得尊重，從病房到殯葬處。
- c.性別分離、公私分明。



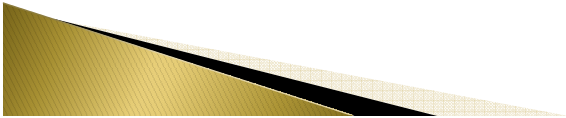
▶ 2.心理意義的尊嚴

- a.去除恐懼、悲傷、絕望、不安的情緒。
- b.寧靜、平安、穩定、安詳的心情。
- c.預備妥當，靜候死亡。



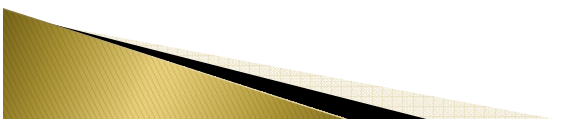
▶ 3. 社會意義的尊嚴

- a. 身旁有人陪伴，不覺孤單、寂寞、被遺棄。
- b. 破碎關係已得修補，人際關係已得和諧。
- c. 人人懷念、不捨、效法、雖死猶生。



▶ 4. 靈性意義的尊嚴

- a. 已安身立命、問心無愧；對生命無悔、對死亡無怨。
- b. 天人關係和諧、深信也深知死後將往何處。
- c. 神職人員的陪伴。



六、為死亡作出預備

- ▶ 1.預立醫囑：是否化療？是否插管？是否作CPR？
- ▶ 2.預立遺囑：子女的期待、財產的分配、遺物的處理、喪葬的預備。
- ▶ 3.安排後事：生前告別，或追思禮拜？
- ▶ 4.對人的道謝、道歉、道愛、道別。

七、死亡的典範

- ▶ 1.保羅：那美好的仗我已經打過了、當跑的路我已經跑盡了、所信的道我已經守住了，從此以後有公義的冠冕為我存留。
- ▶ 2.西緬：主啊！如今可照你的話，釋放你的僕人安然去世。
- ▶ 3.大衛：他年紀老邁、日子滿足、享受豐富、尊榮，就死了。大衛事奉了那世代的人，就去世了。

- ▶ **4.摩西**：摩西死的時候年120歲，眼目沒有昏花、精神沒有衰敗。
- ▶ **5.約伯**：約伯又活了140年，得見他的兒孫直到四代，他年紀老邁、日子滿足而死。
- ▶ **6.耶穌**：父啊！赦免他們，因為他們所做的，他們不曉得。

八、圓夢而去

- ▶ **1.找出自己死前必見之人，現在就與他們見面。**
- ▶ **2.找出自己死前必做之事，現在就趕快去做。**
- ▶ **3.讓人生無怨無悔，安然迎接死亡。**

課程照片

樂齡與樂活：社區高齡者生活講座

課程照片

說明：課程主題—老當益壯—作身體強健的老人



說明：課程主題—當益壯—作身體強健的老人



樂齡與樂活：社區高齡者生活講座

課程照片

說明：課程主題—心曠神怡—作平安喜樂的老人



說明：課程主題—心曠神怡—作平安喜樂的老人



樂齡與樂活：社區高齡者生活講座

課程照片

說明：課程主題—左右逢源—作人見人愛的老人



說明：課程主題—左右逢源—作人見人愛的老人



樂齡與樂活：社區高齡者生活講座

課程照片

說明：課程主題—氣定神閒—作迎向永恆的老人



說明：課程主題—氣定神閒—作迎向永恆的老人



樂齡與樂活：社區高齡者生活講座

課程照片

說明：課程主題—老而彌堅—作精彩萬分的老人



說明：課程主題—老而彌堅—作精彩萬分的老人



樂齡與樂活：社區高齡者生活講座 課程照片

說明：課程主題—坦然面對生死問題



說明：課程主題—坦然面對生死問題

