



台灣第一個依照德國政府「高齡自主方案」(Selbstbestimmt im Alter) 所設計的實務體驗課程



# 我的銀髮我自主

12堂長者身心靈健康的實用課程 帶領與閱讀手冊

12堂課助你系統性地完成一趟完整動人的生命回顧

作者——王幸珍、吳信如、林彥好、周秀雲、林淑芬、洪旋格、胡瑞芝

## 講師： 吳信如老師

# 我的銀髮我自主

## 用基督信仰的生命價值觀幫助現代人的心靈與生活

- 2007年由吳信如與一位留德同工創立
- 德國的靈修、神學、靈性輔導等書
- 從2008年起邀請德國著名的靈修大師古倫神父、新教神學家約格·辛克牧師、殘奧桌球選手施密特牧師、新約歷史與釋義大師葛德·泰森教授、德國首席倫理學家胡伯等人皆來台辦講座

以信望愛的精神與價值，推廣各領域的身心靈關懷工作，讓個人與社區獲得全面性的建造。並結合國際資源，促進台灣與國際NPO的事工交流。

### 事工方向

- 透過結合教會、社會與相關社福團體等資源，出版身心靈健全發展的相關書籍或研發互動式課程與講座。
- 邀請國內外各相關領域講師舉辦研討會、心靈與避靜課程或參訪與培訓。
- 結合各界資源與志工參與，成為全人身心靈教育發展平台。

# 吳信如老師



- 東海大學環科系畢業、德國馬堡大學國民經濟系碩士，目前是德國海德堡大學基督教社福研究所博士候選人。
- 2007年創立「南與北文化出版社」，現職為「南與北文化出版社」社長與總編輯，台灣南與北全人發展協會秘書長、教會、社福機構與社大講師。
- 2018年德國在台協會《德台友誼獎章》得主。
- 曾任行政院環保署署長機要秘書與「環保署資源回收管理基金會」企劃組長，風行文化出版社主編。
- 2019年獲得德國明斯特史瓦札赫修道院「心靈與生命發展課程」講師資格證明，定期於德國明斯特史瓦札赫修道院以德語開設有關於靈修與企業靈性領導、情緒管理、教會機構發展的靈性基礎與個人靈命成長等課程。

# 「長者」靈性關懷的重要性



台灣南與北全人發展協會  
Taiwan South and North Holistic Development Association

- 長者靈性面向的增強：「勿忘人終有一死」效應（Memento-mori-Effekte，BR4,47），朝向生命的內在中心走
- 長者靈性事工面向
  - 銀髮族：為自己目前的銀髮生活（靈性操練）
  - 青壯年：為自己**預老**及陪伴親人（靈性預備）
  - 陪伴者：幫助長者美好地變老（靈性陪伴）
- 非基督徒長者甚少接觸到心理與靈性議題，沒有機會系統性地整理生命，也沒有機會經驗到靈性關懷的不同態度
- 本課程使用進程：瞭解、實行、分享

我的銀髮我自主

# 老年人的心靈特質

- 老化：生物-生理面、認知-情緒面、社會面
- 易受傷性，脆弱性：與身體衰弱及生命終點有關（透過個人認知與社會文化來彌補）
- 接納不可逆轉的限制與失去經驗
- 可塑性，發展潛力：身體與心智訓練（不可以現況來論斷其潛在成就）
- 無聊的老化：忽略心智潛力與忽視老年的有限性

**老化過程本身就是一種心智挑戰與要求：吃苦當吃補**

**社會對老年的看法影響其能力與潛力**

# 健康的依賴經驗

- 你自主、我協助
  - 社會共識：建立「對限制與脆弱友善」的社會文化
  - 老年人自我認識：接納不可逆轉的限制和「失去」的經驗

前提：健康地面對臨終與死亡

# 三種老年的心智潛力

- 第一種是**內省**，即人對自己進行深入思考
- 第二種是**開放的態度**，即從自己的視角和從周遭環境的視角增加對新的印象、新的體驗和新知識的接受度。
- 第三種是**世代關係的理念**，將自己置於一個世代延續的框架中去思考，並在這種世代延續中擔負起責任。

# 三個高齡生活的責任倫理範疇

## 老年人「應該」做些什麼？

目的：保存自己的能力、自主性和生活品質

1. 自我照料，對自己的責任：生理與心理
2. 個人的社會共同責任：融入社會、參與社會、幫助社會  
<https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/3190773>
3. 對受造物的責任：世代責任

# （高齡者）

## 實現生命價值的三種途徑

1. **型塑世界**：透過行動，為這世界創造一些東西或影響周遭（工作的人，homo faber）
2. **感受世界**：透過生命的體驗，將世界納入內心（有能力去愛的人，homo amans）
3. **接納世界**：透過我們的受苦，面對各種限制的苦（受苦的人，homo patiens）整合自己的脆弱面和潛力面

維也納醫生及心理學家弗蘭克（*Viktor Frankl*）

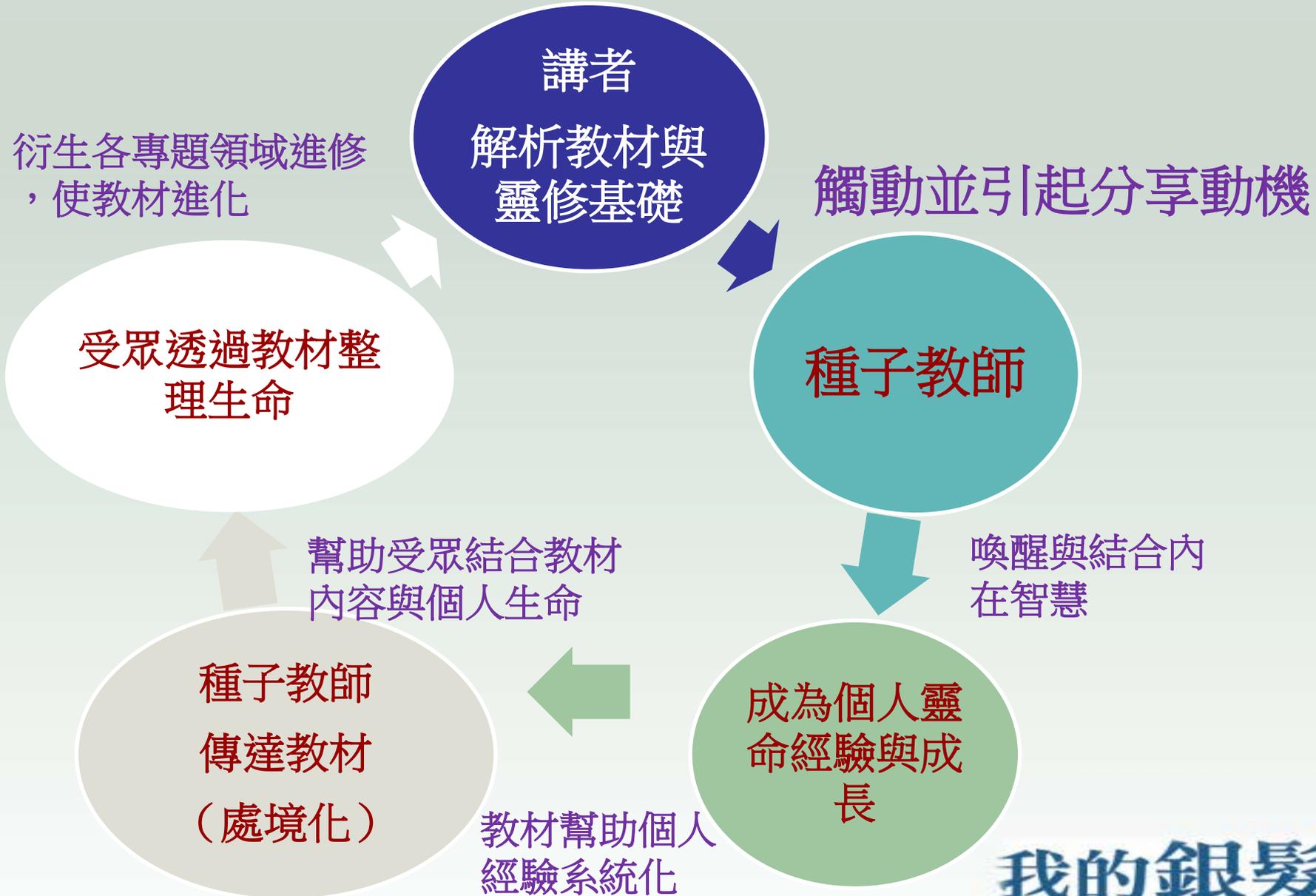
# 教會長者事工省思

- 長者事工的目標是關懷長者，不是為了解決教會爭端，或者爭取業績
- 我們為什麼要做？與其他據點與關懷站有何不同？有特色嗎？
- 永遠是「關鍵少數」：你們若有兩三個人，為何不是「一群人」？
- 教會做長者事工，不能抱持教會老化的心態，而是生命預工（每個人都會變老）

# 長者靈性與生命課程培訓



台灣南與北全人發展協會  
Taiwan South and North Holistic Development Association



我的銀髮我自主

# | 目錄 |

序言 .....	2
第一課 尊嚴到老 .....	7
第二課 接納與新生：學習與過去和好 .....	15
第三課 放手・讓生命流動 .....	23
第四課 情緒有關係！ .....	31
第五課 長輩晚年信仰與心靈倚靠 .....	41
第六課 老年的美德 .....	47
第七課 積財寶在天，理財物在地 .....	53
第八課 一起變老：年老時的親子關係、伴侶關係、人際關係 .....	59
第九課 面對病痛、臨終與死亡 .....	67
第十課 家有一老，如有一寶：長者如何成為傳達祝福的寶？ .....	75
第十一課 流淚谷變泉源：強化心靈自主力面對老年憂鬱 .....	83
第十二課 我就是我：失智不失力 .....	91
本課程共同參考資料 .....	100

## 課程時間表

7月13日		7月14日	
時間	內容	時間	內容
9:30-10:30	長者陪伴的原則 長者團體經營的原則 教材目標 教案使用說明與備課方法 實作手冊說明 課程如何規劃	08:30-10:00	第9課 面對病痛、臨終與死亡 第10課 長者如何成為傳達祝福的寶？
10:30-11:10	第1課 尊嚴到老	10:10-11:00	第11課 流淚谷變泉源：強化心靈自主力面對老年憂鬱
11:10-12:00	第2課課 接納與新生：學習與過去和好	11:00-11:30	第12課 我就是我：失智不失力
12:00-13:00	午餐		
13:00-14:20	第3課 放手·讓生命流動 第4課 情緒有關係！		
14:10-15:00	第5課長輩晚年信仰與心靈倚靠		
15:00-15:30	下午茶		
15:30-16:00	第6課 老年的美德		
16:00-17:30	第7課 積財寶在天，理財物在地 第8課：年老時的親子關係、伴侶關係、人際關係		

## 教會長者事工的需求, 我們聽到了!

**長者事工的長期缺口**：缺乏一套方便實用的長者「心靈與生活管理」教材，讓帶領者可以輕鬆上手，帶領本與長者實作本功能區隔，用深入而多元的方式陪伴長者建立健全的身心靈。

**長者事工的國際借鏡**：結合德國聯邦政府2016年推動的「銀髮自主」方案指標原則，強化銀髮生命品質的關鍵「心靈、情緒與生活規劃」。

**長者事工的家庭延伸關懷效果**：透過課程成為長者與家屬的隱形橋樑，讓長者瞭解許多子女與父母間不便啟齒但又很重要的生命議題，減少家庭衝突、促進家庭關係更務實、真誠與和諧。

- 幫助長者銜接生命發展觀念的鴻溝，發揮教會心靈關懷長處：  
：整理生命之後才能發展生命
- 幫助長者克服「老年叛逆」
- 幫助長者與家人溝通
- 幫助長者參與社會：(南投縣埔里鎮宏仁國中退休教師組成的「銀髮義工團」  
<https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/3190773>
- 連結地區相關資源，成為團隊一起服務

## 課程內容

- 建立長者尊嚴、回顧生命歷程、修復生命傷口、活出豐盛下半場
- 長者情緒管理與各種人際關係
- 財務規劃與產物管理
- 長者的難題：面對憂鬱與失智
- 預立醫囑、面對疾病、臨終與生命終點

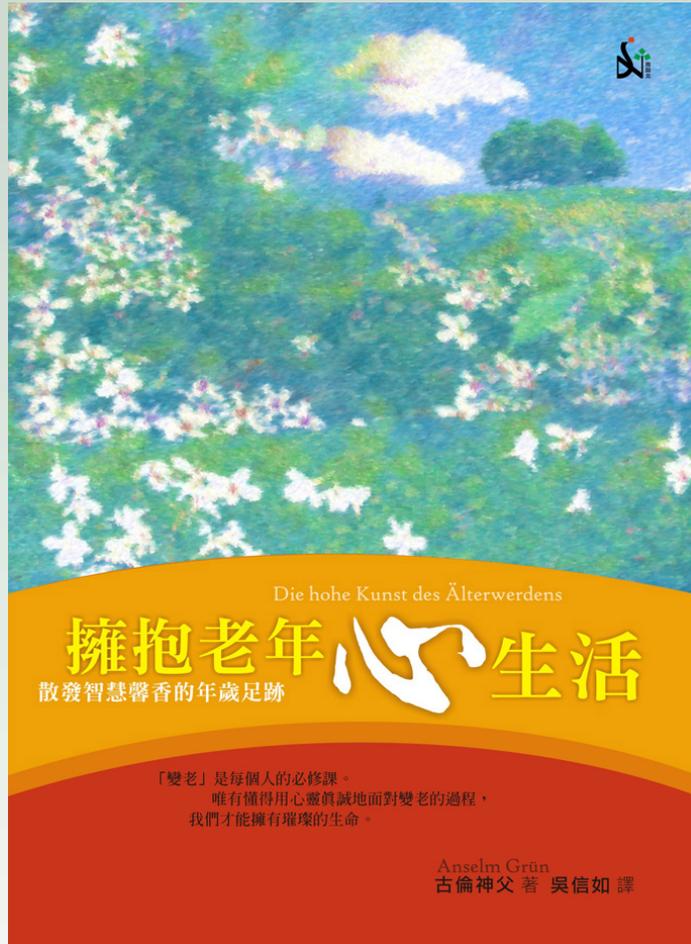
## 課程特色

- 多元的聚會使用：專門為松年大學、松年團契、婦女團契以及成人主日學設計的全人身心關懷課程。
- 生活財務管理與規劃：針對教會中甚少談及的「生活性財務管理」系統教學
- 完成一本生命故事的專書：全彩精裝的課程作業「生命映畫本」就是人生深度的回顧與展望，非常值得珍藏並分享給家中晚輩或親友。



隨著學員與講師生命進程演化的  
「活教材」

我的銀髮我自主



我的銀髮我自主

# 德國「銀髮自主力」--團隊模式的 預防與支持專案



- 德國聯邦政府「家庭、老年與青少年部」從**2016**年到**2019**年的重點方案  
透過地區性的專業與志工團隊（強調團隊服務），提供長者預防老化與照護支持的資訊、資源與協助
  - 目標：自主生活與充分照護，在地老化與尊嚴告別
  - 全德國成立**16**個專案推動中心，在**16**個邦推動地區專案

我的銀髮我自主

# 銀髮自主力專案的啟發



台灣南與北全人發展協會  
Taiwan South and North Holistic Development Association

- 三大核心領域

- **預防與諮詢**：各類預防老化與照護資訊的資訊平台，降低長者獲取資訊與支持資源的門檻與難度，幫助日常生活能力受限的長者獲取資源（教會或據點成為「照護資源的總機」）
- **透過網絡連結，增加各種「日常式」長者服務點產生**：建構老年服務、長照與其他社會服務的連結網絡，有效連結專業與志工（據點或教會成為地區小A點）
- **促進公民參與**：強化官方與民間、專業與志工的、被服務者與社會的互動結構（教會成為長者服務的人資部，創造長者社會參與的機會）

我的銀髮我自主

# 最高目標：自主、自在、自由



台灣南與北全人發展協會  
Taiwan South and North Holistic Development Association

- 自主 **Selbst-be-stimmen**: 自己可以決定**對自己而言正確**的事---長者自己可以決定，我如何正確對待自己、我跟他人合宜的關係、我願意接受的合宜照顧（合宜的方式，合乎自己生命本質的方式）→ **判斷標準**：內心充滿活力、平安、自由與愛，相反：狹隘、恐懼、憤恨

1. 對長者而言：站在長者的角度
2. 正確：合宜，德文：**gerecht**，以合乎上帝心意的方式來對待自己與他人（或符合人的尊嚴的方式）→ 亦即：正義
3. 自主不是完全不接受幫助，而是接受合宜的幫助：世代正義

**我的銀髮我自主**

# 「銀髮自主力」的七大面向 (身、心、靈)



- **靈性自主**：個人信仰（力量及方向）與生活節奏
- **身體自主**：**鬥志**對抗疼痛與不便設計活動時，需給予老年人「緩慢」的空間，「慢」的藝術；「感官」生活
- **居家與生活自主**：自立生活、安全照護
- **情緒自主**：男女差異，拒絕被情緒主宰、對話與轉化
- **生命足跡自主**：與過去和好的自我療癒，活在當下（找到新的自我認同）、「一起」結出豐盛果實（**共老的網絡，一起老不嫌吵**）
- **醫療自主**：預立醫囑、自主醫療、臨終自主
- **永恆價值觀的自主**：永恆的價值觀決定銀髮的生命態度

我的銀髮我自主

# 一個聖經圖像：起來！

- 路加六、8 治好枯乾了一隻手的人
  - 約翰五、1-8 畢士大池邊的醫治
  - 馬太九，1-6 醫治癱瘓的人
  - 還有其他：醫治瑯魯的女兒、醫治駝背女人
  - 起來（希臘文：ἐγείρω）
    - 自主行動
    - 醒來、抬頭挺胸、被醫治、復活、精神抖擻復甦
- 耶穌從不攙扶，他給予力量與陪伴，並排除社會障礙**

# 靈性準備是「起來」的關鍵！

- 在畢士大池邊治病 約翰五、1-8
- 這事以後，剛好是猶太人的一個節期，耶穌上耶路撒冷去。2 在耶路撒冷，靠近羊門地方有一個池子，希伯來話叫畢士大，池邊有五個走廊3 走廊上躺著成群的病人，其中有失明的、跛腳的、癱瘓的。(有些古卷加4節「他們在等候池水的游動；因為他們相信每隔一些時候，主的天使會下來攪動池水，水動之後，最先下池的病人，無論害甚麼病，都會得到醫治。」)5 在那裏有一個已經病了三十八年的病人。6 耶穌看見他躺著，知道他已患病多年，就問他：「你要得到醫治嗎？」7 那病人回答：「先生，水動的時候沒有人幫我，把我放進池子，等我正想下去，已經有人搶先下去了。」8 耶穌對他說：「起來，拿起你的褥子走吧！」

# 助人者的重要態度與自我關顧



台灣南與北全人發展協會  
Taiwan South and North Holistic Development Association



NICHT ALS HILFLOSER HELFER:  
LIEBER SAMARITER, SORGE FÜR DICH SELBST

## 不再當個無助的 專業助人者

親愛的好撒馬利亞人，記得照顧好你自己！

Anselm Grün  
古倫神父、吳信如 合著 鄭玉英、吳信如 譯

# 我的銀髮我自主

# 助人者與陪伴者的先決條件

- 先瞭解與認識自己（自我覺察）：與他人相遇前，先遇見自己，避免助人者的投射
- 在每個受助者身上看見耶穌基督，擦亮他們被創造時的美好形像
- 德文的安慰（**Trost**）這個字源自於「忠實」（**Treue**），原始的意思就是：堅固、堅定。所以安慰就是，我站在對方身邊。我可以忍受他的眼淚、絕望、抱怨和意義失落。
- 站在他身邊，但不是代替他，痛苦無法「轉移」，只能「轉化」)

# 本教材的教學須知

- 教材目標
- 教案使用說明與備課方法
- 實作手冊說明
- 課程如何規劃
- 議題融入
- 地區與網路資源使用

# 備課方法與基本原則



- 變老是生命，不是知識：目標是分享，不是分數（無關「會不會」，而是「做不做」）
- 備課時就當作整理自己的生命經驗：省思與長輩的關係、關照自己的變老過程、操練自己的生命敏銳度
- 教會是提供資訊者，並非醫師、律師或公部門執行單位
- 面對非基督徒的態度：謙卑與寬廣的心，不將長者變成福音工具化
- 隨文化、信仰、授課對象的差異可以自由調整難易度

我的銀髮我自主

# 面對長者的態度

- 長者不是被動的「學生」，而是教材的互動者，生命的主動者
- 不能讓長者依賴據點與教會
- 教師是促進者、連結者

# 課程進行規劃

1. **人生無重複**：課程可以延續使用，也會有些概念經常配合不同主軸連續出現，但心境不同體驗不同
  2. **愈來愈豐富**：長者與講師的生命進程可以豐富教材
  3. **新人新師傅**：不同的講師不同的經驗與強調
- 一次需要兩個課程時段，每段約**45**分鐘
  - 備課時除目前這課之外，請翻閱下一課的教具準備，通知學員下週需要帶來的用品
  - 最好是團隊授課，團隊本身就會形成靈修小組
  - 注意小組討論時的氛圍與互動情況。必要時需有助教巡組。

# 教案使用說明

1. 課前準備：教具與其他個人性的教材內容
2. 本課目標：表定目標與彈性目標
3. 本課主題
  - ① 引發興趣
  - ② 主題內容：案例與核心信息（背景知識與信息內容）
  - ③ 結語
  - ④ 給帶領者的提醒
  - ⑤ 參考書目

# 議題融入與地區資源

- 注意時事，融入社會與世界議題
- 融入基督宗教信仰核心價值
- 提升講師個人對於生活經驗的敏感度：操練每個當下
- 視文化、族群、區域調整授課的案例與主題比重
- 連結地方相關的人力或專業資源，提高課程的豐富度與實用性



## 第一課 尊嚴到老

北全人發展協會  
North Holistic Development Association

- 找到變老的意義：有意義才會有尊嚴（路加福音四個老人的意義）

### 本課目標

- 1. 讓長者知道，他是一個有價值的人，可以帶祝福給家庭和周遭的人。
- 2. 重建長者的尊嚴，因他們的存在，會使這個世界更好。
- 3. 帶給長者希望，知道自己可以擁有美好的生命終點。
- 4. 成功的變老過程不只跟個人有關，也跟整體社會對於老年的態度有關。社會必須重新發現老年人的價值和意義。

我的銀髮我自主

# 本課重點

## 背景知識：找到變老的意義

- 1. 長者必須自己找到並活出自己的尊嚴
- 2. 一直到老，都要好好照顧自己的身心靈
  - 有健康的心靈與心情，才能構撕掉負面標籤：**關鍵在心靈**
  - 才能夠活出智慧與優點，讓人品嚐其生命
  - 如何好好地接納限制、發展潛力，這就是長者的靈性功課
- 3. 長者和年輕人互為生命導師



**第二課** 接納與新生：  
學習與過去和好

南與北全人發展協會  
and North Holistic Development Association

## 體驗學習目標

1. 認識生命回顧（life review）對長者整合生命經驗之重要性
2. 回顧自己的生命之旅並發現其中的亮點與抱憾
3. 彼此分享產生共感與相互提昇

**提醒：創傷陪伴的態度需要同理與抒解**

**我的銀髮我自主**

# 生命回顧對長者適應之重要性

- 長者與其抱怨生命的遺憾，何不透過回顧生命重要的景點，找到內心的渴求，得償歷年來的宿願。
- 認清遺憾，學習抱憾而不抱怨
- 找出渴望、轉換內在渴望為新的行動
  - 生命不怕遲到，只怕缺席。邀請長者接納自己的生命故事，與過去和好，繼續勇敢地走向更美好的未來。
  - 影片：跳水



我的銀髮我自主

# 接納自己、再造新生的三個面向



台灣南與北全人發展協會  
Taiwan South and North Holistic Development Association

就像舊房子要變新房子也必須整修，房子整修時，也必須先把壁癌、漏水等舊結構的問題處理了，再重新粉刷、裝潢才會有意義（哥林多後書5：17**若有人在基督裡**（依照耶穌基督的精神來整修自己），他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。）

- 與過去和好：他們無法改變過去，但卻可以改變自己的心態。
- 允許自己感受痛苦：先承認痛苦、接納痛苦，才能轉化痛苦、原諒他人（**我希望如何繼續精彩生活？**）
- 除去歉疚、進而原諒：上帝的寬恕幫助我們克服罪惡感
- 面對現在的自己
- 我想如何再造新生？

**我的銀髮我自主**



## 第三課 放手 · 讓生命流動

與北全人發展協會  
and North Holistic Development Association

### 體驗學習目標

1. 認識自己生命中無法放下的東西，以及這些東西如何影響我。
2. 具體找出自己無法放下的事物，並分析其背後所隱藏的渴望。
3. 我過去的經驗如何有助於我結出豐盛的果實。
4. 每年給自己一個新的任務，但不是為了向任何人證明自己。

我的銀髮我自主

- 哪些東西是最放不下的？財產（金錢）、健康、人際關係（學習面對孤獨）、「性愛」、權力，也可能是過去所受的傷或是理想的自我形象
- 停下來想一想，這些放不下的東西在自己心中的感受，並默想
  - • **我為何無法放手？背後有何真正的渴望？**
  - • 這樣東西過去對我造成甚麼樣的影響？
  - • 以後我可以與它保持甚麼樣的關係？
- **先接納、交託，才能放手：信仰的角色重要（靈性陪伴的重要性）**
- 長者通常會因為放不下過去的角色而無法放手，因為長者必須先分辨出自己放不下哪些東西？這些東西還適合現在的自己嗎？如果無法放手，就無法鬆手去做更多有意義的事。
- **放下不屬於我的，才能去抓屬於我的：重點在於有智慧分辨什麼是屬於我，什麼不屬於我（前提就是高齡者的自我認識）**



# 結出豐盛的果實，讓生命流動

- 更多的包容性和無我態度投入不講求績效和競爭的工作，從「事務性」的功能轉向人性化的關注。
- 培養自己的興趣。
- 發現長者的特殊價值。



## 第四課 情緒有關係！

比全人發展協會  
The Holistic Development Association

### • 體驗學習目標

- 1. 從靈性角度認識情緒和生命之間的關係。
- 2. 體驗辨識和覺察情緒，與情緒對話，進而接納情緒整合為內在生命的力量。
- 3. 體驗不同情緒的默想和儀式，把負面情緒轉化為支持的力量。（每種情緒都有正面負面）

我的銀髮我自主

# 處理情緒的靈性意義

- 在尋求上主的道路上，一定會碰見自己內在的真實情緒，藉此與上主對話（與情緒對話）：你要透過這個情緒告訴我什麼（心理學是個分析情緒的工具，跟醫學之於身體疾病一樣）？不能只求上帝把負面情緒除去，好像只吃了止痛藥就好
- 整理情緒就是整理生命：負面情緒是一生的挑戰，會愈來愈輕微，但不會完全消除，也會不斷重複出現，這是我們的生命特質（重複出現時不需有罪惡感）→→ 耶穌比喻：稗子麥子
- 避免負面情緒使上帝所造的形象蒙塵，或者扭曲了我們對上帝的認識

# 長者處理情緒的重要原則 (三要，三不要)

1. 要察覺：我們無法控制情緒的產生，但我們應該學習如何處理（不要有罪惡感）
2. 要接納：情緒是上帝要點出我們生命問題的「警示燈」（不要排擠）
3. 要轉化：自己的情緒自己負責，不要轉嫁到親人或朋友身上，要別人幫你負責，讓你心情變好，否則
  - 情緒勒索
  - 恐怖老人
  - 被動式攻擊

# 長者情緒議題的特色與重要性

- 整理修復功能：長者情緒通常與生命故事相關
- 身心警示功能：長者的負面情緒通常是持續性的
- 預備終末功能：長者的負面情緒通常與終末未知有關

- 常見的幾種長者負面情緒：
  - 怨天尤人、悲傷與憂鬱、恐懼、比較與自卑、仇恨與報復、擔憂
- 面對情緒：男生、女生大不同
- 老年醫學提出七種老年恐懼的類型：害怕得精神病，一般的生命恐懼，對於生存的恐懼，害怕無助，害怕疾病，害怕無法掌控的改變，害怕發展的任務。



- 1. 幫助長輩用自己的宗教信仰思考「我從哪裡來？」「我死後將往哪裡去？」「我現在要如何活著？」「我可以怎樣倚靠宗教信仰、過有意義的銀髮生活？」
- 2. 讓長輩回想和思考，在他面臨生病、孤單、或死亡的威脅時，自己的宗教信仰如何扶持他？如何幫助他面對？
- 3. 鼓勵長輩跟他的子孫講述他的生命故事並記錄下來，做為家族中重要的傳家之寶。
- 4. 基督徒如何用基督宗教的價值回應非基督徒的生命渴望

- 「變老的歷程」最終就是一條靈性之路。老年人對於信仰必須重新思考。他們所面對的挑戰就是，從目前接受的上帝形像背後，重新找尋那位不可臆測的上帝。
- 每個生命階段與上帝的相遇方式都不同，因此還是要幫助長者找到符合「老年時」的上帝
- 信仰：長者感受到與先人的連結，克服孤單
- 日益簡單、平靜的靈修與信仰儀式
- 針對非基督徒：理解、傾聽、分享、轉化



- 1. 認識生命中美好的態度，如自在、忍耐、溫和、自由、感恩及愛
- 2. 分享生命中的美德與長者面對老化的關係
- 3. 培養生命中的美德，使學員能夠以正面的態度面對老化
- 長者也可以藉由操練自己的美德，讓自己的年老靈性更有挑戰性，激發出主動進步的力量，也可以刺激情緒與靈性能力，預防憂鬱與失智。

- 自在：交托、讓事物維持其本性、擺脫期待
- 忍耐：接納彼此
- 溫和：溫和的人不會任意下評斷。他們會接納別人原來的樣子，因為他們內心也能接受並聚集自己生命中的一切
- 感恩：因為我懂得感恩，所以日子過得好。
- 愛：**靈性角度看愛**，不是道德要求，而是上主的慈愛的在我們身上的作用，是對上主的愛的回應。長者的愛不是「佔有」，而是給對方自由

- 美德不是功德：基督教信仰的特色（我們愛，因為上帝先愛我們）
- 美德不是天生存在的，而是在經過後天形塑、操練之下形成的。如同珍珠般，是需要經過環境磨鍊，最後形成一顆渾圓色澤柔亮的成品。
- 培養美德也可以幫助長者找到年老的意義：變老不是「算數」而是「藝術」



- 1. 回顧生命歷程與盤點人生福份
- 2. 確認生命價值觀與生活需求
- 3. 規劃身後事與未來的財產分配

- 加法人生
- 一般規劃財務有四項重點，包括：生活保障、退休規劃、身故後的財務保全及緊急備用金。
- 財務規劃的第一個步驟是記帳
- 如果兒女需要分攤父母的生活費，最好是固定金額：讓兒女可以明確掌握自己的家庭的生活預算→父母應該計算每月生活收支→這樣不必一直以「要錢」的方式來討生活費，維護尊嚴
- 父母給兒女金錢支持時，務必公平、公開、公正

# 債務與贈與

- 遺產的考量必須包含債務的處理：若有債務在身，務必請繼承者請教律師處理「拋棄繼承」、「限定繼承」等可能性。因此，生前必須交代好債務的清單，或者若不幸長輩的兒女先離世而留下債務時，長輩就是當然的債務繼承人，長輩也必須在法律上及時處理拋棄繼承兒女債務，免得養老的財務預備受到侵害。
- 贈與慈善或宗教機構的財產，必須完成法律贈與程序，避免因違背繼承者的意願，導致贈與的美意變成受贈者與繼承者的衝突。

# 人生的減法 VS 加法

- 物品慢慢減
- 福氣天天加



## 為何需要處理物品？

1. 不同年紀需要的物品不盡相同，趁體力、精神都還不錯，留下真正需要的物品。
2. 居家安全的考量，過期的物品會阻礙生活動線。



# 處理物品的迷思

## 1. 捨不得丟

→ 房子是給人住，不是給物品住 2.

以後會用到

→ 需要時買到不難



## 優先分手的物品

1. 不能用的物品：壞掉的手機、充電器
2. 用不到的物品：過期的雜誌，速食店的番茄醬
3. 不屬於自己的物品：替人保管或向人借的物品快歸還，或替他丟掉
4. 同質性的物品留一個(最喜歡或最常用)就好



# 練習一 物品盤點表

物品分類	品項	樣式	自購或禮物	使用狀況	處置
書	天橋上的魔術師	平裝	自購/讀書會	兩年未讀	送人
衣	藍條紋襯衫	女衫	媽媽送的禮物	七年未穿	回收箱
運動器材	溜冰鞋	兒童	孩子生日禮物	已穿不下	丟棄
7					



# 規劃財務四項重點

1. 生活保障
2. 緊急備用金
3. 退休規劃
4. 身故後的財務保全



# 練習三現金收支表

日期	科目	摘要	支出	收入	餘額



# 支出憑證

應繳總金額(元)  
\$299

繳費期限	繳費方式
109/05/15	自行繳款

營運處代號	用戶號碼
227	0915*2*0*9

貴客戶若持本單於便利商店繳費，請要求蓋收訖章並核對金額。  
109年03月費用已入帳並開立109年04月14日發票號碼：AG68633236(隨機碼2304)，金額：299元。

用戶統一編號：	用戶帳號：	計費週期：第5週期	帳單別：G8
通知單流水號：5213217504771	彙寄編號：	計費期間：109/03/21至109/04/20	

費用項目	金額	費用項目	金額
(行租月租費)	小計 109		

貼心提醒：繳知，請填妥領

中華電信線上一次抽獎機會



# 練習三現金收支表

日期	科目	摘要	支出	收入	餘額
5/10	勞保年金			25,000	25,000
<b>5/15</b>	<b>電話費</b>	<b>4月</b>	<b>299</b>		<b>24,701</b>
5/16	計程車費	醫院回診	220		24,481

# 練習二 資產負債盤點

資產		負債	
現金存款	銀行: 定存金額: 活存金額:	銀行貸款	銀行: 未還款金額:
股票	00股票 XX股	個人欠款	債權人: 金額:
已繳清保單	保險公司保單號碼 保額: 受益人:	幫人作保	
不動產	種類: 地址:	承諾支付款	
借出款項	債務人: 金額:	尚未繳清保單	
其他			

# 遺產重點

- 立遺囑：通常是為了分財產，有五種遺囑
- 贈與的安排
- 財產清冊與分配：「單一窗口查詢金融遺產」於2020/7/1開放查詢，可於財政部網站了解申請方法和相關作業流程
- 債務的問題
- 信託問題
- **所有上述問題：找律師，不要做私人諮商或教會代理**

## 繼承遺產順位/民：1138

配偶是當然繼承人，並與下列順位之人「共同」繼承遺產：

- (一)第一順位：直系卑親屬(如子女、內外(曾)孫子女，以親等近者為先)。(二)第二順位：父母。(三)第三順位：兄弟姊妹。(四)第四順位：祖父母。

# 應繼分vs 特留分

例：兩個兒子的父親過世，遺產450萬元

繼承 順位	身分		應繼分(沒遺囑)		特留分(有立遺囑)	
			順位繼承人	配偶	順位繼承人	配偶
一	直系 血親	長子	150	150	75	75
		次子	150		75	
二	父母		225	225	112.5	112.5
三	兄弟姊妹		225	225	75	112.5
四	祖父母		150	300	50	150



# 為何需要拋棄繼承？

- 若繼承開始就知道有龐大債務，且負債大於正
- 資產，通常建議辦理拋棄繼承。原因：
  1. 被繼承人的債權人可能提起訴訟，並針對繼承人的財產申請強制執行，打官司曠日廢時
  2. 不知道有多少債權人會出現，法律文件接不完



# 誰需要拋棄繼承？

- 法定繼承人才需要拋棄繼承，包括：
- ✓當然繼承人：配偶
- ✓第一順位：直系血親卑親屬
- ✓第二順位：父母
- ✓第三順位：兄弟姊妹
- ✓第四順位：祖父母

# 練習四遺產規劃評估表

類別	項目	是	否	備註
遺囑 執行人	1 是否選定了遺囑執行人？			
	2 是否選定替補的遺囑執行人？			
	3 是否告知選定遺囑執行人？			
	4 是否告知選定遺囑替補人選？			
	5 是否已向遺囑執行人解釋您的期望？			
	6 是否已向遺囑替補人選解釋您的期望？			
前置事項	1 是否已清楚說明資產如何分配？			
	2 若您身故，家人是否有收入來源？			
	3 假如您不幸傷殘，是否仍有收入？			
	4 是否知道自己的退休收入？			
	5 是否知道自己身故時的稅務負擔？			
遺產清單	1 是否已經建立遺囑？			
	2 是否需要 / 已經有信託協議？			
	3 是否已將所有保單存放一起？			
	4 是否有最新的資產負債清單？			
	5 是否已將所有重要文件存放一起？			
	6 遺囑執行人是否知道這些文件在何處？			
家人	1 是否已經制定殮葬計劃？			
	2 是否和家人商討殮葬計劃？			
	3 是否召開家庭會議商談遺產計劃？			
	4 家人是否知道誰是指定的遺囑執行人？			
	5 保險受益人資料是否為最新的？			

練習四的法律名詞可參考  
民法繼承編（§1138—  
§1225）  
、及遺產及贈與稅法。



第八章 一起變老：年老時的  
親子關係、伴侶關係、  
人際關係

與北全人發展協會  
and North Holistic Development Association

- 1. 學習在團體一起變老
- 2. 學習在家庭關係中一起變老
- 3. 學習在隔代關係中一起變老
- 「變老的過程」絕不只是老年人的任務，而是每個人的任務。我們可以觀察到自己的祖父母如何慢慢變老、變衰弱。因為，我們在他們身上看到的，我們自己將來也會經歷到。

我的銀髮我自主

- 史丹佛大學教授Cartensen 指出，因為老年人較缺乏對自己的覺察，於是會開始縮小自己的交友圈來避免浪費精力與時間與陌生者互動，他們會逐漸轉變自己的社交互動圈，從對外的同伴轉向有意義的社會同伴如家人、手足、舊識友人
- 伴侶：男女角色的反轉、重複出現的互動問題反射出潛在的傷口（讓對方贏！長者智慧的展現）
- 子女：和好永遠不嫌晚，沒有和好的親子關係，會複製到孩子與孫子身上（亞伯拉罕、以撒、以掃雅各）
- 孫子女：祖父母是最好的靈性陪伴者
- 朋友：在團體中變老，當成靈性的活化與挑戰

## 第九章 面對臨終與死亡

與北全人發展協會  
North Holistic Development Association

1. 如何用靈性的態度面對疾病，讓長者不被病痛擊倒，甚至讓病痛還能成為他人生命的祝福。
2. 學習如何面對病重、急救（預立醫囑）與臨終等生命終點的主題
3. 心理與信仰上的死亡預備
  1. 簽訂「預立醫療決定書」、預立遺囑，生死兩相安
  2. 安寧與臨終
  3. 死後的盼望

安寧基金會：

<https://www.hospice.org.tw/care>



# 靈性的態度面對疾病



台灣南與北全人發展協會  
Taiwan South and North Holistic Development Association

- 不要用「因果關係」來詮釋疾病：約翰福音九：2-3

他的門徒問他：「老師，這個人生來就失明，是誰的罪造成的？是他自己的罪或是他父母的罪呢？」耶穌回答：「他失明跟他自己或他父母的罪都沒有關係，而是要在他身上彰顯上帝的作為。」

- 用「意義」來面對疾病：上帝透過它要告訴我一些事，它是我未來改變生活方式、價值觀與靈性態度的啟示。
- 在負面情緒中與上帝對話：如今在病痛中，真正支持著我的  
是什麼？我也和自己的恐懼對話，和自己的憤怒對話。

**我的銀髮我自主**

# 以靈性的態度面對臨終

- 對於臨終者而言，最重要的事就是與他的生命及周遭的人和好。
- 陪伴者：可以創造出一個信任的空間，讓臨終者願意說出內心的期待與遺憾。
- 陪伴臨終者還有一項重要的任務，就是讓他有機會跟親友道別。
- 這就是所謂的臨終四道：道謝、道歉、道愛、道謝。
- 為死亡準備：思考死後的生命、預備終末的離世方式、留下什麼祝福

# 病人自主權利法

108 / 1 / 6 幸福上路

## 二等親

二等親請參照民法規範，需至少一位一起參與「預立醫療照護諮商」。

也可指定

## 醫療委任代理人

當意識昏迷或無法清楚表達意願時，代理人可表達我的醫療意願

## 預立醫療照護諮商

二等親至少一位、醫療委任代理人（若有指定）一起到醫院討論《病人自主權利法》賦予我什麼權利。



## 預立醫療決定

意識清楚時事先簽署，當五種臨床條件發生時，請大家尊重我的決定。

## 五種臨床條件

末期病人、不可逆轉昏迷、永久植物人、極重度失智、政府公告的重症疾病。



# 預立醫療照護諮商

可以邀請各家有執行「預立醫療照護諮商」的醫院到據點或教會宣導

「預立醫療照護諮商示範影片」

會更清楚諮商怎麼做？會談些什麼東西，得先思考什麼？讓您一目了然！



我的銀髮我自主

# 面對死亡的操練

- 唯有將死亡整合到自己的生命當中，我們才能用美好的方式經歷變老的歷程。
- 思考死亡的問題讓我們認真地度過上帝所賜的每一​​天，認真地踏下我們的生命足跡。
- 死亡就是深深躺進上帝的慈愛裡，進入另一道光中
- 死亡就是與世人合一
- 為其他人而死：在死亡中，成為別人的祝福。如果我們能接受自己的死亡，並在信仰中通過死亡的考驗，就能為其他人帶來豐碩的果實



- 1. 瞭解「家有一老，如有一寶」的真正意義：長者如何成為「祝福之寶」
- 2. 讓長者瞭解固定生活節奏與儀式對掌握生活的重要性
- 3. 每日或特殊節日時，可以讓長者傳達祝福的儀式

# 銀髮族的自我形像過低

- 2014年6月10日國民健康署的調查：7成以上民眾認為，老人自己有解決問題的能力，不認為老人是家庭或社會的負擔；只有2成認為老人是家庭的負擔；15至29歲年輕族群對老人的看法最為正向；但有6成老人自認體弱多病，甚至認為自己是社會與家庭的包袱。
- 哈佛心理學家心理學家艾倫·朗格教授：老年人對自己生活有更多控制權，記性會更好，而且活得更久
- 自我形像過低通常是因為有錯誤、過高的自我想像與期待，這是憂鬱症的開始

- 1. 正確的自我形像與生命態度
- 2. 主動的社會參與
- 3. 固定的生活節奏與儀式（**補充練習：請長者寫下每日的生活時間表，互相討論、增加規律性**）



- 1. 認識老年憂鬱的特徵
- 2. 發展舒緩老年憂鬱之身、心、靈的良好習慣
- 3. 彼此激勵（social facilitation）發現上主使人成長的禮物
- 影片：憂鬱的黑狗



# 引發興趣

- 憂鬱症用「不知足」來看嗎？憂鬱症是一種悲傷、無力到自己無法站起來的病症，必須先同感其悲傷，就像不能跟坐輪椅的朋友說：你要站起來啊！這是一種自大與鄙視
- 憂鬱症與失智
- 憂鬱症的名人如何與憂鬱共處？盧雲、馬丁路德、聖依納爵、米開朗基羅等



# 老年憂鬱的風險因子

- 環境與生活變動
- 生命階段的改變
- 失去長期以來的自我認同與外界肯定
- 失去所愛的人
- 生病、老化

# 老年憂鬱的特徵

- 生理：沒有食慾、疲憊、失眠、不知名疼痛、暴飲暴食、激躁（躁鬱症的狀況之一）
- 心理：悲傷、悲觀、缺乏動力、低自尊、自貶、罪惡感、記憶力衰退（憂鬱現象早於失智）、缺乏自我價值感、恐懼、覺得錯過生命
- 人際：孤獨感、離群索居、擔心被遺棄
- 靈性：對信仰失去熱情、對人與神的愧疚感、懷疑上帝的存在、不相信被上帝所愛

# 憂鬱症的預防與治療

- 訓練敏銳的自我察覺
- 活化治療：良好的生活方式、健全的人際關係、社會參與、發展興趣（練習：請長者每週寫下一件生活周遭發現的新事物）
- 藥物：用謙卑的態度來求助
- 心理：支持性療法、認知性療法、人際
- 靈性：從信仰上建立個人的價值（憂鬱症不是我）、謙卑、靈性陪伴（儀式、聖經、靈修、詩歌、活動）、成為改善生命的動力

- 長者憂鬱防治工作是全民值得重視的議題。我們須小心區別「憂鬱、悲傷」的情緒與「憂鬱症」的差異。若長者並沒有因為陷入持續性的沮喪而自我放棄時，憂鬱或悲傷則可視為對生命自主問題的深度思考與強化靈性的操練，藉此更新自我形像與擁有更高品質的生命。若憂鬱情緒已達需治療程度，那麼，藉著必要的醫療協助與愛的關懷，流淚谷會成為上主恩典湧流之地。
- 陪伴者：自我照顧、與患者的界限



## 第十二課 我就是我： 失智不失力

南與北全人發展協會  
and North Holistic Development Association

- 1. 認識認知障礙症的症狀與病程發展
- 2. 發展預防與減緩認知能力退化的小撇步
- 3. 提昇認知障礙症照顧者之自我照顧習慣
- 面對社會人口的老化，認知障礙症患者人數直線增加。沒有人可以保證自己不受到「阿茲海默症」或「認知障礙症」的侵襲。每個人都需從自身開始持續思考：如果可以遇見未來的自己，我現在會做什麼讓自己的生命更整全？當我的記憶已凋零時，我是誰？

我的銀髮我自主

# 引發興趣

- 80歲以上：五分之一，65歲以上：12分之一（為何不會是我？）
- 沒人保證自己不會得到認知障礙：無法有效預防，但可以預備：把握當下、交代家人，減少家人的罪惡感
- 失智是一種過程，有機會可以準備與面對
- 失智與健忘的差異：
  - －失智前兆：忘記了「被忘記」的事物。
  - －健忘：忘記事情，但經過提醒又想起。

# 症狀

- 功能喪失的次序是：最晚才學會的功能就是最早喪失的功能。倒帶人生！
- 阿茲海默症病程的中後期症狀，除了記憶力受損之外，判斷力也會下降
- 有些認知障礙症患者的症狀不只是單純智力衰退，還伴隨發生精神症狀、情緒和個性的改變與異常行為

# 降低風險、減緩退化

- 1. 活化認知能力的小撇步（台灣失智症協會）  
<http://www.tada2002.org.tw/About/IsntDementia#bn6>
  - 身體：避免三高
  - 心理：刺激活化（用新補舊）
- 2. 照顧者的心境調適
  - 加法陪伴
  - 認清自己的界限
- 3. 認知障礙症的靈性自主
  - 提高自主生活與規律（提高自主力）
  - 靈性的預備：我是誰？誰扶持我？我去哪裡？
- 4. 音樂在認知障礙症之療癒運用

# 講義下載網址

- 南與北文化出版社官網 Google
- <https://www.sn-publishing.tw/index.html>



▲加入LINE好友



▲加入FB粉絲