



中華福音神學院

教牧博士科

教牧博士 學位論文

年長者之聚會材料

在小型教會中

對老年關顧牧養之影響

——以台灣基督教協同會教會為例

指導教授：張宰金博士

學 生：潘世隆

中華福音神學院(台北)道學碩士

二〇一三年六月



中華福音神學院

教牧博士科

教牧博士 學位論文

年長者之聚會材料
在小型教會中
對老人關顧牧養之影響
——以台灣基督教協同會教會為例

指導教授：張宰金博士

學 生：潘世隆

中華福音神學院（台北）道學碩士

二〇一三年六月一日



中華福音神學院

教牧博士科

教牧博士 學位論文

年長者之聚會材料

在小型教會中

對老人關顧牧養之影響

——以台灣基督教協同會教會為例

經考試合格特此證明

指導教授(簽名): 張宰全

批閱教授(簽名): 李俊

科主任(簽名): 吳獻章

二〇一三年六月一日

博碩士論文授權書

(提供授權人裝釘於紙本論文書名頁之次頁用)

本授權書所授權之論文為授權人在中華福音神學院 教牧博士科

二〇一二 學年度第 二 學期取得 教牧博士 學位之論文。

論文題目：年長者之聚會材料在小型教會中對老人關顧牧養

之影響——以台灣基督教協同會教會為例

指導教授：張宰金博士

同意 不同意

- 一· 授權人擁有著作權之上列論文全文(含摘要)，授權中華福音神學院圖書館，不限地域、時間與次數，以微縮、光碟或數位化等各種方式重製後散布發行或上載網路，以提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。
- 二· 授權人擁有著作權之上列論文全文(含摘要)，授權中華福音神學院圖書館，為學術研究之目的以各種方法重製，或為上述目的再授權他人以各種方法重製，不限地域與時間，惟每人重製以一份為限。

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

◎讀者基於非營利性質之線上檢索、閱覽或下載、列印上列論文，應依著作權法相關規定辦理。

授權人：潘世隆 簽名(親筆正楷)：潘世隆

主後 二〇一三 年 六 月 一 日

致 謝

首先要特別感謝指導教授張宰金博士，因著他豐富的學養、耐心與鼓勵，使筆者在教牧博士論文的撰寫中尋得方向，朝向目標邁進，逐步完成。

自民國 71 年起在協同會的事奉，這三十年來，路上滴滿了脂油。尤其是協同會的牧者同工們大力的支持與代禱，使得本論文能在祝福中完成。因為研究的對象是小型教會，以協同會的教會為例，所以特別要感謝參與筆者研究的十四個協同會教會(清水南社里教會、北台中教會、台中協同會、永和佳音堂、羅東協同會、花蓮卡來萬教會、球崙教會、新生禮拜堂、玉里倫理堂、愛家教會、台東協同會、新營教會、一心教會、永福教會)以及協同會聯會同工們與地方教會的牧者、傳道。若沒有他們的支持，是不可能完成這本論文的探討研究；同時他們的熱心與信心，提供了許多寶貴的建議，這些第一手的資料帶給這篇論文，更為價值與寶貴。

在撰寫中，教牧博士班的吳獻章主任及委員老師們和林燕琴秘書，他們耐心與細心、愛心的幫助，讓筆者建立更大的信心，您的鼓勵與接納，願主紀念！在最後關頭時，徐四浪博士在寫作格式上仔細的幫忙指導，更讓筆者感受到友誼及專業上的寶貴。論文口試承蒙批閱教授王貴恒博士的指導，對本論文架構的邏輯性修正與名詞釋義，使之更為清晰完善，特此致謝，由衷感激。筆者的內人高瓊惠師母協助電腦打字並幫忙收集資料，還得照顧所牧養的教會，也謝謝清水南社里教會給我們的支持與愛護，這些都是天父所賞賜的恩典。一切的致謝、感激，都盡在不言中，願將所有榮耀歸給愛我的三一真神。

僅獻給

與我承受生命之恩的摯愛，琴瑟和鳴的伴侶

高瓊惠 師母

摘要

台灣自從 1993 年 9 月起老人人口突破總人口數的 7%，邁入了高齡化的社會。民國 102 年內政部第四週通報，101 年底止，我國戶籍登記人口之 65 歲以上老人，計有 260 萬 152 人，占總人口數 2331 萬 5822 人的 11.15% (去年 10.89%)。目前老化指數也到達 76.20%，一年就攀升 4%，增加 7 萬 1903 人(民國 100 年底登記人數為 252 萬 8249 人)。再不多幾年可能到達高齡及超高齡國家(超過 14%)。而身心健康、經濟保障、社會文化、家庭變遷、人際關係、休閒活動、居住安全等適應，這些課題都將成為年長者們所要面對的問題。

教會 65 歲以上的長者，按 5% 信主的比例推算，65 歲以上的年長者，當前也達到 13 萬人，因此如何幫助他們繼續在恩典中成長，成為合神心意的子民，是本論文重要課題之一。

筆者因為都在小型教會事奉，對小型教會的生態稍較為了解，為此編寫了「小型教會的年長者聚會材料」，即課程教材 12 單元，好讓小型教會可以使用。同時也做了些測試，為幫助學員們認識老年的概論、生理與心理的狀況，對於靈性成長及家庭角色的調適，退休面臨的一切問題，在經濟上、休閒上、人際或代際之間的關係上，以及人生的最後一程，臨終之時如何去預備。

我們常有迷思，以為年長者較不容易對教會有所貢獻，其實現今醫學進步，而人類的壽命延後，因此，一般的人會有三分之一的歲月是在退休之後，所以如何幫助這些年長者，活得精彩、過得有意義與價值，並且提高他們的自我價值及自信心，都是當前教會可以進行的事奉。

筆者嘗試以 30 個測驗題，在 11 場「年長者成長造就研習會」中，針對 14 個教會的研習會學員們測試；發現 55 歲至 74 歲的成年晚期及老年前期的參與者，對知性的材料較有反應，學習意願也較高，能夠團隊參與，彼此扶持。對於 75-85 歲以上的長者，需要較多有動態的活動，但不是激烈的運動，少有知性課程較好。因為體力、視力及聽力有限。在教學過程中，教會軟硬體的配合也很重要，團隊學習的激勵、無障礙空間、座位的舒適、光線明亮、有交通車接送、廁所距離近、活動空間足夠，這都成為長者們的需要與貼心的指標。

年長者的人格多元而變化，因失落而產生疏離撤退，因鼓勵而帶來肯定、價值與尊嚴。有愛、有盼望、健康整全的教會，是樂意事奉年長者的教會，同時也有其他的年長者起來事奉，這是良性的循環，老、中、青、幼，健康平衡的優質教會。

關鍵字：小型教會、老人、年長者、老化、老年生活、聚會材料（課程）、關顧牧養、協同會

目錄

圖目錄	v
表目錄	vi
附錄目錄	vii
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與背景	1
第二節 研究範圍與限制	5
第三節 研究目的	8
第四節 名詞釋義	10
第二章 聖經中有關年長者的關顧牧養	15
第一節 舊約聖經中有關年長者關顧牧養的教導	15
第二節 新約聖經中有關年長者關顧牧養的教導	28
第三章 從社會學及教育學看年長者的關顧	36
第一節 年長者的需要與福利	36
第二節 現社會與教會之年長者活動的比較	59
第三節 聚會材料在教導上的應用	67
第四章 今日小型教會中的年長者關顧牧養需要	74
第一節 小型教會的特色	74
第二節 教會年長者的現況	78
第三節 教會年長者的關顧牧養	85

第五章 研究方法	95
第一節 研究方法(對象及工具).....	95
第二節 課程統計分析	103
第六章 資料分析與發現	111
第一節 牧者問卷評估分析	111
第二節 學員學習結果評估分析	114
第三節 歸納分析	121
第七章 結論與建議	124
第一節 結論	124
第二節 建議	126
第三節 自我期許	129
附錄	132
參考書目	267
中文	267
英文	275
作者簡介	277

圖目錄

圖 3-1 年長者的生理 & 心理 & 社會模式	37
圖 3-2 社區關懷據點與相關照顧服務資源關係圖	56
圖 3-3 Maslow(1970)的需求層次理論	68

表目錄

表 3-1 艾瑞克森人生八大階段的年齡發展任務	43
表 3-2 家庭生活周期的八個階段	45
表 3-3 空老巢時期，兩階段的發展任務比較表	45
表 3-4 年長者活動對退休生涯的功能價值比較表	59
表 3-5 社會年長者活動及教會年長者活動內容對照表 ..	66
表 4-1 內政部戶政司統計通報，100 年底台灣人口結構 分析表	79
表 4-2 台灣 65 歲以上教會年長者可能數量及分佈表 ...	81
表 4-3 譚司提反的年長者生活表現七種類型	83
表 5-1 年長者造就成長課程簡介表	97
表 5-2 葛理奇教學七大定律表	103
表 5-3 參加測試研究教導的教會一覽表	105
表 6-1 課程思想內容設計的評估統計表	111
表 6-2 課程格局的設計圈選數評估統計表	111
表 6-3 教會會友生活切合性的評估統計表	112
表 6-4 學員學習年齡結構與人數分配表	114
表 6-5 整體性課程的幫助程度，人數統計分配表	114
表 6-6 單元性課程的幫助程度，人數統計分配表	115
表 6-7 答題對錯與年齡相關的評估比較表	118
表 6-8 三組前測及後測的比對學習表	119

附錄目錄

附錄一	牧者同工對本聚會材料的評估建議表.....	132
附錄二	學員學習心得評估調查.....	139
附錄三	三十題前測及後測題目.....	141
附錄四	十二單元年長者聚會材料及單元附錄.....	146

第一章 緒論

第一節 研究動機與背景

在二十多年前，筆者牧會第四年之時，有一次被邀請去幫助一位住院多時的 80 多歲長輩，因為是昏迷狀況，也接近彌留之際，他不是信徒，但他的姪女是基督徒，透過友人介紹筆者去服事她的伯父，當時因為筆者的教會就在醫院附近。幾天之後，這位長輩去世，他們家族都不是基督徒，但願意用基督教的喪禮舉行追思告別禮拜，除了部份家人對教會的好印象之外，教會會友關心並參與陪伴在這最後一程，配合了優質的基督教禮儀社協助處理後事。後來家人中有 3 位決志信主，其中一位還是大學的輔導老師。雖然她們無法來到筆者牧養的教會，但樂意被介紹去他們家附近的教會聚會並受洗成長至今。

又有一次筆者的教會會友告知一件有趣的事。有對會友，他們夫婦聽見當時 95 歲的祖母，朗誦一首台語聖詩，因她不識字卻能朗誦，而且詞句內容是：

上帝創造天與地，生成萬物各項能，功勞極大又極潤，
一世稱呼永無息，日頭發現光滿天，日落月出照暗冥，日月星辰攏顯明，上帝主宰大權能。¹

請教祖母為何會背誦此詩？原來是宣教士馬偕時代，她在教會兒童主日學被教導背誦的聖詩的歌詞。後來筆者及教會同工常去關心這位長輩，不久之後她樂意受洗歸信這位第一大的上帝。早年因為年幼時家人未信主，漸長之後就離開教會，也

¹ 台灣基督長老教會教會音樂委員會，《聖詩：62B 上帝創造天與地》(台南：台灣教會公報社，1978)，74。

跟著去廟裡拜拜，默唸佛經，只是在老年這些日子，有機會再回到幼年所學習的基督教信仰懷裏，真是令人歡欣喜樂。這位長者在世的日子共 103 歲，影響了諸多晚輩，家族多位成員都成了信主，成為教會的中堅忠心服事同工，並且迄今仍在教會敬拜事奉。的確，筆者看到年長者關顧牧養，從「背誦詩歌」所帶出來的果效，不論是在她個人以及對家族的影響力。

筆者在 2010 年底辦完了協同會來華宣教 120 週年及在台宣教 60 週年的紀念慶典之後，編輯紀念特刊之時，想起其中的一個特別的節目，是表揚並感謝一大大批在台灣協同會教會堅守事奉崗位 40 年以上的年長者們。驚覺這些 70 多至 80 歲的長輩，如雲彩般的見證人，能夠委身在協同會教會事奉這麼久，是多麼的令人感佩。他們忠心的在教會服事一大半輩子，走過顛沛流離的歲月，早年隨從國民政府東征北伐、抗日、剿匪、國共內戰，又輾轉遷徙退至台灣，經過 228 事件族群衝突。如今這一群人已經從少老年期(65-74 歲)邁入中老年期(75-84 歲)及老老年期(85 歲以上)的歲月²，其中的第二代也相繼退休或準備退休。

筆者自 2011 年初轉至清水南社里教會牧養，這是一間有 57 年歷史的眷村老教會，只因傳道人的離去，教會會友流離四散，懷著對偏遠地區宣教的呼召心志，來到這裏，陪伴這群忠心的會友，期望能為這教會帶來復興成長。在初來的前半年就主禮了 5 場的安息禮拜，同時也發現當前教會人口老化的速度實在是很快，盼望能夠在這個領域裡幫助長輩們及早預備並享受晚年生活。

正思考之際，適逢筆者以前在華神的教牧輔導老師，張宰

² 陳丁山，〈老人的人力開發與志工服務〉，《活到老學到老》(高雄：復文出版，1998)，42。

金教授退休，回到家鄉，離筆者的教會不遠，常有機會去請教張老師及師母有關牧會與輔導的課題。他們在年長者牧養輔導的領域，有非常豐富的學養與實務經驗，近期出版的相關著作正是：「松柏長青---老人生活照顧指引」³。在需要之時，張教授他樂意指導筆者完成論文，他建議筆者編著一系列的教材，教導長輩們或陪伴者、輔導者，同時也以此教材為研究的材料工具，在教會裏實施測試研究。

台灣自 1993 年已經進入高齡化的社會⁴，預估在 2018 年台灣 65 歲的老年人口比率，將占全人口數的 14%。尤其是戰後嬰兒潮 1946-1964 年出生的這一批人，都將邁入銀髮族的這些日子。筆者因住在國防部眷村改建的國宅裏面，封閉性的社區內約有七百個住戶，有時清早及傍晚在廣場上參與他們的生活閒談，看到許許多多外勞推著輪椅上的長者出來曬太陽，也有長者帶著柺杖、步履蹣跚或因中風而緩行的長輩們並與家人們陪伴溜狗、買菜。心中對這些日暮途窮的年長者，心中憐憫與關懷油然而起，進一步與他們寒暄、噓寒問暖之際，發現這些長者負面情緒多於正面，並在無奈病痛中，不得不接受這些孤寂的事實。而他們的兒女們大都忙於工作，甚至在金融海嘯中，經濟不景氣，回家向父母要錢，啃老族的子女們，動不動吆喝威脅砸東西，錢拿了就走。白天或夜晚，常聽到救護車聲，病重或受傷之年長者緊急送醫。偏遠地區本來就剩下老人及小孩，而且青少年們，國中之後就外出求學，教會生態也是老化，不只是建築物老化，連會友的年齡層也高居不下。

³ 張宰金，《松柏長青—老年生活照顧指引》(台北：華神出版社，2009)。

⁴ 按行政院經濟建設委員會，人力規劃處於民國 101 年 7 月 23 日提出的「中華民國 2012 年至 2060 年人口推計報告書」。第六項人口結構變動趨勢說明：我國於 1993 年 65 歲人口占全人口的 7%，成為高齡化(aging)社會。預計 2018 年邁入高齡(aged)社會 14%，2025 年將進入超高齡(superaged)社會，65 歲人口占全人口的 20%。資料取自 www.cepd.gov.tw 於 2013 年 4 月 1 日存取。

這地方是屬於海線偏遠的郊區教會，從探訪會友中發現，每逢節日之時，去外地工作的兒女及兒孫們偶而會返回老家，所以這些老長輩們為了與兒孫相聚，就不來教會聚會或敬拜神，可能有些子女也還未信主，他們都樂意陪伴兒孫，確使聚會不穩定。後來我們就逆向思考，站在這些年長者的立場，對位思考之後，今年的母親節我們舉辦了野外禮拜，教會主辦活動，鼓勵他們去邀請同儕及兒女們來參加，結果參與人數超過我們來此教會時的一倍以上人數。

由此可見，年長者關顧牧養對教會的成長是有因果的關係，影響力不可忽視。年長者關顧與牧養做好，會帶來教會連續的成長，而且是充滿了喜悅的動力。參加者年齡，約有一半是七十歲以上的老年會友，此外還有許多更年長的老老長輩，因為沒有體力去參與，所以不想外出的，只能留在家中。感觸良多，有鑑於此，引起筆者想針對這些小型教會的年長者關顧與牧養，在這個主題深入探討。

第二節 研究範圍與限制

一、研究的範圍及對象

筆者過去曾牧會 10 多年，同時也曾擔任協同會的執行長及主席，故先以自己所接觸的協同會教會之關顧牧養的年長者、以及有負擔年長者關顧牧養的同工為對象。藉著這些聚會材料，讓教導者及被教導者都能獲益，在對於年長者關顧牧養的範圍內，使他們與上帝的關係中，找到自己生命中最大的喜樂及轉變，以致於能夠全然委身，成為一個合神心意的人。

二、研究的課程(聚會材料)範圍及內涵

對於課程研究的範圍，在課程聚會材料上，係編寫設計「長青樂齡年長者成長造就十二課」⁵。期盼能實際對關心年長者事奉的同工們和年長者自己，在生活上有所影響幫助。

其課程範圍的內容，在項目上從自我全人健康的形像開始，認識老年人自己的生理、心理、靈性、角色、人際關係、生活型態、退休生涯規劃、財務經濟規劃以及面對社會文化和環境之現實，提醒對老人如何面對不友善與危機，在未來與當前的環境變化，家庭代際關係與安居變遷中，學習調適，並且在個人及團體、同儕之間，能相互輔導和激勵靈性長成，更能了解接納人生的最後一程，無遺憾、從容地準備邁入永恆的課題等等。筆者以「延續成人晚期教育」的課程造就手冊呈現之⁶。此外，這些聚會材料課程，將會在十一個聚會裡進行，其參與教會的範圍，只限於在台灣十四個不同的協同會教會推動

⁵ 請參考第五章第一節。

⁶ 請參考第五章第一節，表 5-1。

教導，以研習會之活動，實驗評估之。

三、對「聚會材料研究」提供建議的對象

筆者邀請 22 位牧者或專家達人，針對這些教材的看法，提供建議，筆者將歸納整合這些回應的建議。針對小型教會的年長者關顧牧養，在這些聚會材料上對老年生活的影響，做出切合性的修正。

期盼在所執行研究的結果與方式上，可以對小型教會中的年長者聚會有所貢獻，而能夠幫助牧者及參與研習的同工輔導們，提供寶貴的資源，同時也盼望對於參與學習的年長者。在老年生活之影響上，有正面積極的幫助，評估表在(附錄一)。

此外，對學員們課後的調查評估「學習果效及建議」，也將成為筆者的教學方式上所提供的參考(附錄二)。最後筆者將設計 30 個題目，這些測試內容是從所教導的聚會材料而來，讓部份的學員們做前測、後測的比對 (附錄三)。筆者也將利用這些題目，使用問題導向教學法來進行之。

四、論文研究寫作的思路

對於本論文的寫作思路鋪陳範圍，共分為七章。第一章為緒論，旨在闡述研究動機及背景、研究的範圍與限制、研究目的，並對相關的關鍵名詞釋義。第二章至第四章的性質均屬於文獻綜覽，乃針對本論文相關的文獻研究探討之。第二章為本論文的聖經基礎，闡述舊約聖經與新約聖經中有關年長者關顧與牧養的教導。第三章從社會學及教育學看對年長者的關顧。說明年長者的需要與福利。從老年社會學的概論探討，並對政府實施之「老人福利」的簡略認知介紹。同時也提及現行社會

上年長者活動與教會年長者活動的比較。最後從教育學的認知，探討年長者的聚會材料在教導上的應用。第四章為今日小型教會中的年長者關顧牧養需要。附帶也會特別說明小型教會的特色、教會年長者的現況以及年長者的關顧牧養的內容。並且簡介以本論文研究為例的「基督教台灣協同會教會」。第五章為研究方法及工具，介紹年長者聚會材料：「長青樂齡年長者成長造就十二課程」，並且針對課程，實施檢測分析評估。第六章為資料分析與發現，說明分析牧者們對這些聚會教材的問卷評估並最後的總歸納分析。第七章為結論與建議，透過以上之研究探討與反思，對小型教會中的年長者事工提出建議與做法。

五、研究的限制

(一) 問卷調查的限制

在學員的問卷調查的內容上，因為前測及後測的關係，會有依變項的差異上限制。此外，對聚會材料(課程)的二十二位牧者問卷，因訪談評估對象不同，會有主觀上的偏好差異。

(二) 執行研究的方法過程，受時間分配上的限制

因為上課的教會，有的是每週一次(共十二次)、有的是每月一次，密集三個小時，總共四次。有的是整天上課，連續兩天學習。所以上課的連貫性與學習效率受到限制。

(三) 參加對象及地域差異上的限制

因為以協同會的教會為研究的對象，總共有十四個教會，又是小型的教會，地域也不同，同時本研究在對象上會有文化、體能、年齡上的差異，基本上是針對「健康的年長者」和「對年長者事奉」有負擔的同工們。

第三節 研究目的

一、幫助教會關顧牧養年長者，提供學習資源

當前的台灣教會以小型教會為主，而筆者所參與的宗派在台灣也已經有 61 年的歷史，大部分是小型教會，目前約有 33 間教會。大多數教會都有年長的會友。筆者轉換牧會事奉，來到一間有 57 年歷史的老教會，有更多時間來服事這群教會的年長者，他們更需要全面的關懷，好讓這些長者或準備進入銀髮族行列的人，能擁抱老年的生活，活出精彩有意義的金色年華、樂齡生活。所以盼能藉此提供幫助的資源給這一些小型教會，對年長者的關懷實踐方面有具體的作法。

二、了解所設計的聚會材料(課程)對年長者生活的影響

小型教會雖然有其資源缺乏的難處，又面臨老弱長者的事奉，常會存在著心有餘而力不足的遺憾心態，雖然力猶未逮，卻仍有成長的空間與機會。因此筆者面對這些年長者關顧牧養的課題上，為自己所編寫出的聚會材料(課程)，應用在生活影響上所帶來的「學習果效優劣」而探討之。期盼對於在年長者的服事上，帶出對老年生活，有優質影響的貢獻與祝福。

舊約聖經應許：他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們神的院裡，他們年老的時候，仍要結果子，要滿了漿汁而長發青（詩 92:13-14）。新約聖經中主耶穌也應許我們：他來了，是要叫羊(人)得生命，且得的更豐盛（約 10:10）。我們真的希望這些銀髮族的年長者們，可以在人生的第三階段中繼續蒙主賜福，活出盼望燦爛光彩的生命力，勇於面對身心老化的自然律，能健康老化、成功老化、在地老化。使他們不致喪膽，外體雖然漸

漸毀壞，而內心卻一天新似一天，這至暫至輕的苦楚，要為成就極重無比永遠的榮耀。(林後 4:16-17)

三、提供給未來在年長者事奉方面繼續研究的資料

筆者期盼藉這這些心得，從這些原則、這些課程，能帶給未來有志事奉年長者之教會同工們參考，祈能達到有品質、有品牌、有品格的健康教會，能夠永續成長。

四、更新教會的成人主日學，鼓勵年長者參與事奉

加強成人主日學裏的年長者教育，也提醒教會要看重年長者出來事奉的志工人力，尤其是對提早退休的年長者。因年輕的年長者可以成為教會的一大群助力。同時也鼓勵教會同工們要看重高齡化社會，銀髮族海嘯已經來臨了，教會必須同步預備，讓教會成為社區的祝福平台，讓更多的年長者成為福音的見證人。

第四節 名詞釋義

一、年長者、老年

(一) 對年長者的定義

1. 年長者：雖然中國古代曾將 50 歲作為中年之後進入老年的劃分。華人社會在敬老尊賢的美德下，筆者認為 50-64 歲之中年晚期的人，也可稱之為年長者，因為年老、年長也是熟齡的表現。

2. 中國古代的認知：中國古代以年齡區分，曾將一個人的年齡 50 歲作為劃分。60 歲花甲之年，稱為「耆」(奇)。70 歲古稀之年，稱為「耄」，(茂) 表示白髮蒼蒼。80 歲稱為「耋」(跌)，表示老態龍鍾。90 歲稱為「鮐」，表示老人皮膚消瘦，背上生花斑，如鮐魚(河豚)。而 100 歲稱為「期頤」，表示老人飲食起居需要子孫奉養之意。⁷

(二) 對法定老年的定義

1. 目前一般指 65 歲為以上的成年人。65 歲到 74 歲為初老人，75 歲到 84 歲為中老年人，85 歲以上為老老人。⁸老人學(Gerontology) 大多以 65 歲為老年的開始年齡。然而對於老的意義，也有採取「第三階段」，人生第一階段乃從出生到 25 歲或 30 歲；第二階段從 25 或 30 歲至 50 或 60 歲；第三階段從 51 歲或 61 歲至肉體生命結束，這是個過程。⁹ 老年，一般指生物的生命週期的最後一個階段，即中年到死亡的這

⁷ 閻振興等，《當代國語大辭典》(台北：百科文化出版，1984)，1036。

⁸ 楊東川，《基督教老年學》(增訂本，台北：天恩出版社，2012)，4。

⁹ 李宗高，《老年牧養學》(台北：長老會松年事工委員會出版，2007)，23。

一段時間。不同的文化圈對於老年人有着不同的定義。由於生命的週期是一個漸變的過程，壯年到老年的分界線往往是很模糊的。有些人認為做了祖父、祖母就是進入了老年，有的人認為退休是進入老年的一個標誌。¹⁰ 詩篇九十篇第十節提起一生的年日是 70 歲，因此德國宰相俾斯麥首先於 1899 年訂定 65 歲以後為退休期，開始領有退休年金。¹¹

2. 世界衛生組織（WHO）¹²以及西方一些發達國家對老年人的定義為 65 周歲以上的人群。

3. 中華民國老人福利法第二條規定為年滿六十五歲以上之人，稱為老人。¹³ 特徵上，一般來講進入老年的人生理上會表現出新陳代謝放緩、抵抗力下降、生理機能下降等特徵。頭髮、眉毛、鬍鬚變得花白，是老年人最明顯的特徵。

二、老人聚會材料

指教會團契生活，對長者聚會的教材課程。有靜態或動態，藉這些材料的知、情、意等的相關聯傳達，應用在長者們的全人健康生活中。

三、老年生活

泛指老年人身心靈的生活健康與保健。生活的自我照護、參與教會或社會、尊重與被尊重、追求意義與自我實現，有好的心理調適與因應。在環境、人際互動關係中，角色轉換歸屬。

¹⁰ 維基百科，<http://zh.wikipedia.org/wiki>（2012 年 12 月 24 日存取）

¹¹ 陳晶瑩、李世代，《老年醫學(一)老年照護與老化之一般原則》(台北：台灣老年醫學會，2003)，2。

¹² 世界衛生組織 World Health Organization（簡稱世衛組織或世衛）是聯合國屬下的專門機構，國際最大的公共衛生組織，總部設於瑞士 日內瓦。世界衛生組織的宗旨是使全世界人民獲得儘可能高水平的健康。該組織給健康下的定義為「身體、精神及社會生活中的完美狀態」。

¹³ 內政部社會司於民國九十八年七月八日華總一義字第 09800116511 號總統令，修正公布。

在休閒生活規劃上合宜。在經濟供給上能養活照護自己。在時間安排上妥善計劃。在生活技能、資訊網路和交通運輸的使用上自由。在居家環境安全的防護下，使個人屬靈生命之長成，期以配合政府在地老化的政策¹⁴，最後接納人生終程，期盼個人在世上的最後兩週，只在醫院或家中安詳終老。¹⁵

四、老化：大致有三類，(生物老化、心理老化、成功老化)

(一) 生物老化：

是指年齡增大，身體功能減退。具有普遍性；每一種生物都會發生，但程度、速率不同。並且還有不能倒置性，生理功能如拋物線，達巔峰之後往下衰退，同時也出現連續累積性，直到肉體生命的終止。

(二) 心理老化：

指人在逐漸變老的過程中，相隨而生的一種心理反應，例如「感覺」老就好像是走下坡的路一樣，越走越難走，力量衰退，直到不能行動為止。

(三) 成功老化：

指人對老化的適應良好，在個人生命力、抗壓、適應、彈性、自主、控制、尊嚴等，良好的個人和環境調適之結果，享受老年的生活。生理上樂天知命，參與社會活動，常思考使用腦力，保有對環境的控制與自主感，情緒穩定。¹⁶ 成功老化就

¹⁴ 「在地老化」的精神是讓老人家，即使是獨居，也能在家、在熟悉的社區裡終老。

<http://www.npf.org.tw/post/1/6819> (2012年8月存取)

¹⁵ 公視影片，〈活耀老化 貼心芬蘭〉，<http://www.peopo.org/innews/post/14900> (2012年8月存取)

¹⁶ 蔡培村主編，《活到老學到老，第一章老人的身體與心理特性》(蔡承家，高雄：復文圖書出版社，1998)，8。

是健康老化，包含生理機能（長壽與生理健康）、心理機能（心理衛生健康），以及人類正面或積極面（認知能力、社會競爭力、生產力、個人控制與生活滿意度）的良性指標。

五、關顧牧養

關顧牧養，字義上：關懷照顧，保護引導餵養。以牧人與群羊的比喻，說明對牧養者，給與老年長者的照顧餵養、醫治、引導、治理、保護，並使之健康茁壯，以致最後在：生理、心理、倫理、靈裏等信仰上，能面對接納所發生的事情。¹⁷

六、教會的定義

教會這個詞，在新約聖經中，其希臘文為 *ekklesia*，她是從 *ekkaleo* 變化而來。這個字由 *ek*「出來」和 *kaleo*「呼召或招喚」，直譯為「呼召出來」。此字與希伯來文 *qahal* 略有一點關係，被譯為「會眾」(*congregation*)「召聚」(*assemblies*)，「同黨人」(*company*)。¹⁸ 因此教會的會友是被神從這個世界的體系中召出來成為「在基督裏」的人。主耶穌宣告說：「我要建造我的教會……」故教會簡單的意義是「被神呼召出來，歸屬主耶穌基督者的聚集。」希臘文中「屬主的人」(*kyriakos* 即英文 *the Lord's* 一詞，就衍生成為德文及英文中的「教會」(德文為 *Kirche*，英文為 *church*)一字。¹⁹ 其目的是在地上的敬拜、向普世傳揚福音、教導和引領基督徒會友、服事眾人、成就見證。²⁰

¹⁷ 李宗高，《老年牧養學》(台北：台灣長老會松年事工委員會出版，2007)，80。

¹⁸ 威明頓，《威明頓聖經輔讀明頓(下)》(香港：種籽出版社，1986)，805。

¹⁹ 黃子嘉，〈基督的教會〉，《21世紀基督徒裝備100課：信仰篇》，黃鄧敏主編（香港：華福，2005），51。

²⁰ 杜永嘉，《聖經真理百課(下)》(香港：晨星出版社，1983)，63。

七、小型教會

在此定義為 200 人以下的教會，中小型則是 200 人-500 人以上的教會，其特徵是一教會的運作模式大部份是以人際關係導向，重於事工計劃導向，領導階層為核心家庭式的組織結構，人的重視遠超其他表現，成員們有強烈的歸屬感與擁用感，自主性也較高，常有自己的行事曆及時間表，而教會仍然有其功能：敬拜、教導、團契、宣教、服務。²¹

八、協同會²²

協同會 The Evangelical Alliance Mission，是個宣教差傳的機構，瑞典裔的美國人，范嵐生 Frearik Franson(1852-1908)所創辦。范嵐生在 1890 年在各個教會裡組織佈道團，在紐約集中了來自各方的五十位青年，施予傳道人的訓練，在 10 月 14 日他開始教導他們。後來的人就定這一天為協同會的創立日期，最初的名字叫「中國協同會」，因為他們主要的目的在協助凡在中國的佈道團體。1951 年有六位宣教士由香港來台宣教，開啟了台灣協同會的宣教工場。在台灣建立了教會、美國馬禮遜宣教士子弟學校、台東基督教醫院、遠東廣播中心(現為遠東福音會)、大甲馬鳴埔先鋒青少年營地。在台灣因為建立教會，教會彼此聯合，成立了協同會聯合會。非總會型態，以地方教會的自主為原則，聯合會協助地方教會成長。

²¹ 葛蘭曼達，《牧養小型教會》(台北：道聲出版社，2006)，43-52。

²² 協同會來華宣教 120 週年及在台宣教 60 週年籌備委員會，《起來，接棒！紀念特刊》(台北：天恩出版社，2010)，56。

第二章 聖經中有關年長者的關顧牧養

聖經是神的話語，是基督徒生活的準則，在舊約聖經中，有關老人關顧與牧養的教導，在律法書中與詩歌智慧書裏，都有許多的提醒。此外，先知書也有許多神對這個主題的啟示與光照。聖經是神所默示的話語，在關顧牧養中，教導神的話語、運用神的話語、傳揚神的話語，讓聖經神的話語之權威來引導牧者，因神的話語在教會牧會時，是最重要的核心真理。²³

第一節 舊約聖經中有關年長者關顧牧養的教導

一、在律法書(摩西五經)中，有關年長者關顧與牧養的教導

(一) 人的價值：年長者有神的形像

老人也是按照神的形像與樣式所創造的²⁴，為的是要成就神託管的使命。神賜福給他們，並應許要生養眾多，遍滿地面，治理這地。(創 1:26-28)

(二) 長壽是神的祝福

神應許亞伯拉罕要享大壽數，平平安安地歸到他列祖那裏，被人埋葬。(創 15:15) 十誡的第五誡：人因孝敬父母，神報賞他的日子在地要長久。(出 20:12)

當照耶和華你神所吩咐的，孝敬父母，使你得福，並使你的日子在耶和華你神所賜你的地上，得以長久。(申 5:16)

²³ 張宰金，《教牧諮商---改變生命的助人模式》(台北市：華神出版社，2005)，37。

²⁴ 「形像」一詞，有解為個性、本質(像身體和靈)或作道德抉擇之能力。「樣式」是進一步解釋形像，因為神是個靈，所以這個字不是指形體的實際樣子。因此，這裡必定是以「象徵性」的用語，描述人類生命反映神屬靈的本質:也就是說，人類生命有從神吹氣(創 2:7)。參考：艾倫·羅斯(Allen P. Ross)《創造與祝福》(Creation & Blessing)(孫以理等譯，台北市：校園出版社，2001)，137。

(三) 尊敬年長者就是敬畏神

律法書利未記提醒人：在白髮的人面前，你要站起來；也要尊敬老人，又要敬畏你的神。(利 19:32)

(四) 年長者也是得勝者

摩西死的時候年一百二十歲，眼目沒有昏花，精神沒有衰敗(申 34:7)。雅各一百三十歲，為法老祝福。他一百四十七歲，臨終在床頭上，扶著杖頭敬拜神。(創 47:9、28、31) 約瑟活了一百一十歲，看見第三代子孫，苦盡甘來，為子取名：瑪拿西(使之忘記苦楚)、以法蓮(使之在異地昌盛)。(創 41:51-52)

(五) 恩典的傳承者

1. 神垂聽年長者禱告：亞伯拉罕年紀老邁，神在一切事上都賜福給他。他要老僕人向神立誓，為以撒找配偶，就把手放在他主人亞伯拉罕的大腿底下起誓。不久老僕人也向神禱告，盼能遇見好機會，神垂聽禱告。(創 24:1、9、12、15)

2. 年長者要殷勤教訓後代子孫：神藉律法書提醒將祂所吩咐的話，都要記在心上，也要殷勤教訓子孫，神是獨一的主，要盡心、盡性、盡力愛神。(申 6:4-9)

3. 提醒神的救恩及拯救：始祖墮落後，神為亞當和他妻子用皮子作衣服，給他們穿。「皮子」豫表基督是神的羔羊，除去世人罪孽的(約 1:29)；所以老年人也是蒙受救贖。老人若信入祂，得以穿上公義的衣裳(路 15:22)。神又在伊甸園的東邊安設天使基路伯，和四面轉動發火燄的劍，要把守

生命樹的道路，因為人既已犯罪墮落，若讓人再吃生命樹的果子，則一直活在罪中，情況會更加悽慘。(創 3：21-24)

二、舊約歷史書中，有關年長者關顧與牧養的教導

(一) 老當益壯的典範

迦勒的自我告白，他是老當益壯，也是得勝者的典範。他表示：耶和華照他所應許的，使他存活這四十五年。他說：「看哪，我現今已八十五歲了，還是強壯，像摩西打發我去的那一天一樣，無論是爭戰，是出入。」他又說：「我的力量那時如何，現在還是如何！」(書 14:7-11) 因為迦勒他專心跟從耶和華神，成為年長者的好榜樣。

(二) 神眷顧由苦轉甜的老寡婦

在伯利恆拿俄米因飢荒，偕夫往摩押地寄居，但發生變故返家，她對人說：「不要叫我拿俄米（就是甜的意思），要叫我瑪拉（就是苦的意思），因為全能者使我受了大苦。我滿滿地出去，耶和華使我空空地回來；耶和華降禍與我，全能者使我受苦…。」(得 1:20-21) 然而因神的眷顧，苦盡甘來。鄰舍的婦人讚美路得，是有七個兒子還好的兒媳婦，也因為是媳婦生了兒子，使拿俄米成為養母，恢復生命精神，且能供養她年老。聖經說：「拿俄米得孩子了！」孩子起名叫俄備得。這俄備得是耶西的父親，耶西是大衛的父親。(得 4：15-17)

(三) 不聽老人言，吃虧在眼前

所羅門的兒子羅波安，因為不聽老臣忠告，偏聽信年輕人之言，致使國家分裂。(王上 12:1-19) 年長者具有晶質的智慧

(Crystallized Intelligence)²⁵，因年長者的人生歷練，受文化、經驗影響，使得思維在進展上對抽象與複雜的理解力、思考力，較為整全完備。而年輕人的流質智慧(fluid Intelligence)雖然智力速度較快、有聯想歸納推理，有記憶廣度，但因不受文化處境因素的影響，所以較為情緒化，以致影響了年輕的國王羅波安的決策。因此，年長者應有自信心與正確自我觀²⁶。

(四) 提醒衰老的鑑戒

1. 糊塗的老年人：

以利年紀甚為老邁，聽見他兩個兒子待以色列眾人的事，又聽見他們與會幕門前伺候的婦人苟合，因他們在神面前全然失去了敬畏的心，所以在人面前就任意無懼的放肆。干犯淫亂，是神兒女嚴重的鑑戒。(撒 2:22)最後晚年的老以利也不得好死。那時他九十八歲，眼瞎不能看見，報信的告訴他說：「以色列人在非利士人面前逃跑，民中被殺的甚多！你的兩個兒子何弗尼、非尼哈也都死了，並且神的約櫃被擄去！他一提神的約櫃，以利就從他的位上往後跌倒，在門旁折斷頸項而死，因為他年紀老邁，身體沉重。以利作以色列的士師四十年。(撒 4:12-18)

2. 衰老的老年人：

大衛王年紀老邁，雖然用被遮蓋，仍不覺得溫暖；所以臣僕對他說：「不如為我主我王尋找一個處女，使她伺候王，奉養王，睡在王的懷中，好叫我主我王得暖。」於是在以色列全境尋找美貌的童女，尋得書念的一個童女亞比煞，就帶

²⁵ 張順隆，《老人心理學》(台北：桂冠圖書出版，1985)，49。

²⁶ 張宰金，〈為什麼要靈命塑造〉，《好牧人 122》(台北：中主，2012)，19。

到王那裏。這童女極其美貌，她奉養王，伺候王，王卻沒有與她親近。(王上 1:1-4) 大衛雖有權勢在身，但年老時曉得自己的限制，知進退而放手。

三、在詩歌智慧書中，有關年長者關顧牧養的教導

舊約的「詩歌書」包括詩篇、雅歌、耶利米哀歌，而「智慧書」則是指約伯記、箴言、傳道書。詩歌智慧書的體裁是表現在感情的抒發，從作者的本位來看，對年長者的關顧與牧養，大都是作者內心世界的回應，有很豐富情緒的刻劃，教導人如何向神禱告(包括讚美、感恩、代求)，也教導人如何處事與面對人生一些最重要的問題，包括生命的意義和苦難的奧秘。

(一) 苦難與失落的面對

約伯的典範：約伯遇見苦難，在失落中的堅忍，他所說的至理名言：「約伯便起來，撕裂外袍，剃了頭，伏在地上下拜，說：『我赤身出於母胎，也必赤身歸回。賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華，耶和華的名是應當稱頌的。』」(伯 1:20~21)。神有主權，萬物都是屬於創造主所厚賜于世人的。當稱頌順服神不為人知的旨意。我們從下文 22 節的宣告：在这一切事上，約伯並沒有犯罪，也沒有歸咎於神。看出約伯已通過了試驗。但約伯仍謙卑的認為老年人雖人生經驗豐富，知識廣博，但絕不能與神的智慧能力相比。

「年老的有智慧，壽高的有知識。(伯 12:12) 比對神祂廢去忠信人的講論，又奪去老人的聰明。(伯 12:20)」

然而，他有一個重要的安慰信息，想把它永遠刻下來流傳

後世：「惟願我的言語現在寫上，都記錄在書上；用鐵筆鐫刻，用鉛灌在磐石上，直存到永遠。我知道我的救贖主(耶穌基督)活著，末了必站立在地上。我這皮肉滅絕之後，我必在肉體之外得見神。我自己要見他，親眼要看他，並不像外人。我的心腸在我裡面消滅了。」(伯 19：23-27) 那時候約伯的信心正處於顛峰狀態。約伯將注意力從他那悲慘困厄的境況中移離，而緊緊注目於神。²⁷

(二) 神的眷顧與保護

在詩篇中，我們可以看到神對人的眷顧，並賜人尊貴榮耀。人算甚麼，你竟顧念他；世人算甚麼，你竟眷顧他！你叫他比天使微小一點，並賜他榮耀尊貴為冠冕。(詩 8:4-8)

因為你必不將我的靈魂撇在陰間，也不叫你的聖者見朽壞。你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂，在你右手中有永遠的福樂。」(詩 16：10-11) 神必不會棄我們於不顧，或任由我們的生命敗壞，因為我們是屬祂的啊！祂將會使我們從死裡復活。

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 23：4) 神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。(詩 46：1)

主啊，你世世代代作我們的居所。(詩 90：1)

(三) 年老的祈禱與盼望

主耶和華啊，你是我所盼望的；從我年幼，你是我所倚靠

²⁷ 黃迦勒(黃子嘉)，〈查經資料大全〉，

<http://www.ccbiblestudy.org/Old%20Testament/18Job/18GT19.htm> (2012年12月28日存取)

的。我從出母胎被你扶持；使我出母腹的是你。我必常常讚美你！我年老的時候，求你不要丟棄我；我力氣衰弱的時候，求你不要離棄我！我卻要常常盼望，並要越發讚美你。」（詩 71:5-9、14）這可說是一篇「老年人的詩篇」²⁸專為年長者的福利是：當他們年老之時，因著信仰，可以更加接近基督的樣式；這榮耀的目標。這與其他屬世的目标截然不同。在運動場上和其他專業性成果，如過眼雲煙，隨著年齡體能逐漸消逝，甚至還有不幸的年長者被這個社會所遺棄。（詩 25：7；37：25；傳 11：9-11；12：1），然而神不離棄他，神是他們的倚靠。

（四）年長者的福份與應許

然而我常與你同在，你攬著我的右手。你要以你的訓言引導我，以後必接我到榮耀裡。除你以外，在天上我有誰呢？除你以外，在地上我也沒有所愛慕的。我的肉體和我的心腸衰殘；但神是我心裏的力量，又是我的福分，直到永遠。（詩 73:23-26）

他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們神的院裏。他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青。（詩 92:13-14）

（五）神對年長者的傳承期許

我們不將這些事向他們的子孫隱瞞，要將耶和華的美德和他的能力，並他奇妙的作為，述說給後代聽。因為，他在雅各中立法度，在以色列中設律法，是他吩咐我們祖宗要傳給子孫的，好叫他們仰望神，不忘記神的作為，惟要守他的命令。（詩 78：4-7）

²⁸ 威明頓，《威明頓聖經輔讀卷上》，李金麗等譯（香港：種籽出版，1986），176。

我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。求你照著你使我們受苦的日子和我們遭難的年歲，叫我們喜樂。願你的作為向你僕人顯現；願你的榮耀向他們子孫顯明。(詩 90：10、15、16)

看哪，敬畏耶和華的人，必要這樣蒙福！願耶和華從錫安賜福給你；願你一生一世看見耶路撒冷的好處。願你看見你兒女的兒女；願平安歸於以色列。(詩 128：4-6)

上行之詩，有 15 篇，詩篇 120 篇至 134 篇，為朝聖用的詩歌，也有些學者 (Thirtle, Lightfort, Scroggie) 認為其中的十篇是年老的希西家王，禱告蒙醫治後感恩而寫成的詩篇。也許是紀念日影退十度的兆頭，所以也稱為「度詩」²⁹(王下 20：9-11；賽 38：4-8)。神是醫治的神，主權在祂；雖有致命重病，主垂聽他的禱告，恩賜康復，故延壽十五年。

(六) 神的憐憫與復新

耶利米哀歌描述，見年長者斷絕，被巴比倫帝國所摧殘的耶路撒冷百姓，深深地從苦難中向神乎求：「老年人在城門口斷絕，少年人不再作樂。(哀 5：14) 你為何永遠忘記我們？為何許久離棄我們？耶和華啊，求你使我們向你回轉，我們便得回轉；求你復新我們的日子，像古時一樣。」(哀 5：20-21)

他以神的信實憐憫為基礎，向神祈求安慰：「耶和華啊，求你紀念我如茵陳和苦膽的困苦窘迫。我心想念這些，就在裡面憂悶。我們不至消滅，是出於耶和華諸般的慈愛，是因他的憐憫不至斷絕。每早晨這都是新的。你的誠實極其廣大！我心

²⁹ 同上，185。

裡說：『耶和華是我的份，因此，我要仰望他。』」（哀 3：19-24）

四、智慧書中箴言及傳道書，有關年長者關顧與牧養的教導

（一）聽命而延年益壽：熟齡是恩典，喜樂心乃是良藥

我兒，不要忘記我的法則（指教），你心要謹守我的誡命。因為他必將長久的日子、生命的年數與平安加給你。不可使慈愛、誠實離開你，要繫在你頸項上，刻在你心版上。（箴 3：1-3）我兒，你要聽受我的言語，就必延年益壽。（箴 4:10）敬畏耶和華使人日子加多，但惡人的年歲必被減少。（箴 10：27）生活的情緒會影響生命。喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。（箴 17：22）

（二）提醒子女責任：孝親敬老

你要聽從生你的父親；你母親老了，也不可藐視她。（箴 23:22）白髮是榮耀的冠冕，在公義的道上必能得著。（箴 16:31）教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。（箴 22:6）子孫為老人的冠冕；父親是兒女的榮耀。（箴 17:6）兒女是神賜父母的產業，相互要達成神對兩者的塑造與傳承的旨意。

（三）要接納衰老的事實

傳道書對老年期衰敗的形容隱寓：「你趁著年幼，衰敗的日子尚未來到，就是你所說，我毫無喜樂的那些年日未曾臨近之先，當紀念造你的主。不要等到日頭、光明、月亮、星宿變為黑暗，雨後雲彩返回；看守房屋的發顫，有力的屈身，推磨的稀少就止息；從窗戶往外看的都昏暗，街門關閉，推磨的響聲微小，雀鳥一叫，人就起來，歌唱的女子也都衰微。人怕高

處，路上有驚慌；杏樹開花，蚱蜢成為重擔；人所願的也都廢掉，因為人歸他永遠的家，弔喪的在街上往來。銀鏈折斷，金罐破裂，瓶子在泉旁損壞，水輪在井口破爛；塵土仍歸於地，靈仍歸於賜靈的神。」(傳 12：1-7)

以上每一個詮釋皆認為是暗指生理機能衰退。黑暗比喻老人的目光模糊、意氣消沉。發顫屈身則形容兩手發抖、彎腰駝背、牙齒剝落、患白內障。響聲微小，雀鳥一叫，指出聽力喪失、失眠晨興。高處及路上有驚慌指驚悸日深。杏樹開花，蚱蜢成為重擔，則形容頭髮變白、行動遲緩、性慾消退。銀鏈折斷，金罐破裂則形容脊骨軟弱、腦力減退、膀胱失控、心力衰竭。塵土仍歸於地說明：死亡³⁰。所以，當接納衰老的事實。

(四) 善用時間事奉主、敬畏主

人活多年，就當快樂多年，然而也當想到黑暗的日子；因為這日子必多，所要來的都是虛空。(傳 11:8) 神造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裡(“永生”原文作“永遠”)。然而神從始至終的作為，人不能參透。(傳 3：11) 你趁著年幼，衰敗的日子尚未來到，就是你所說，我毫無喜樂的那些年日未曾臨近之先，當紀念造你的主。(傳 12：1-8)

這一段的經文，學者稱之為「老年之歌」³¹，與死亡共舞，鼓勵世人要配戴永恆的眼光，紀念主。同時也提醒要建立在末世論及創造論的基礎，沒有日光之上的視野，就不能珍惜生命，善用時間，趁早歸零。

(五) 接納臨終，進入永恆

³⁰ 黃迦勒(黃子嘉)，〈查經資料大全〉，

<http://www.ccbiblestudy.org/Old%20Testament/21Eccl/21GT12.htm>。(2012年12月28日存取)

³¹ 吳獻章，《傳道書》(香港：天道書樓，2010)，372-406。

凡事都有定期，天下萬務都有定時。生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時；殺戮有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；」（傳 3：1-3）塵土仍歸於地，靈仍歸於賜靈的神。（傳 12：7）

五、先知書中，有關年長者關顧與牧養的教導

先知就是神的代言人，他們苦口婆心的勸誡神的子民（包含年長者），要歸向神及思念神與他們所立的盟約。不要拜偶像離棄神，要倚靠神不倚賴外人援助。對於不悔改的人神會管教，並預言那些忠心愛主的選民（包括年長者），必蒙祂保守賜福。先知們亦強調神的屬性：公義、慈愛與聖潔。神在歷史上掌權，預告彌賽亞將要來臨，要預備心朝見神。對關顧與牧養的教導，以安慰為主。所以先知們受神指派，宣講道德倫理的信息外，也是守望者，提醒百姓有關神的心意。³²

（一）神的懷擁、保抱與拯救，直到髮白的應許

你們自從生下，就蒙我保抱；自從出胎，便蒙我懷擁。直到你們年老，我仍這樣；直到你們髮白，我仍懷擁。我已造作，也必保抱；我必懷抱，也必拯救。（賽 46:3-4）神既然創造我們，也必然懷抱拯救。³³ 神的眷顧永不止息，一直到髮白。祂願擔當我們的憂患痛苦。當我們落到最深的苦難，就聽見祂清楚的說：「孩子，我的恩典足夠你用的，你的軟弱必使我給你力量，以致在你生命中，將這些轉變為榮耀。」祂以恩典扶持我們，

³² 傅理曼(Freeman, Hobart E.)，〈《舊約先知書導論》(An Introduction to the Old Testament Prophets) (梁潔瓊譯，台北：華神出版社，1990)，154。

³³ 坎伯摩根 (G. Campbell Morgan)，〈《以賽亞書》(Morgan's Expository Series) (鍾越娜譯，美國加州：活泉出版社，1990)，96。

使我們在環境中，就是祂為我們安置的地方施恩。我們有時固執悖逆，但祂仍以忍耐與慈愛恩待我們，為我們被掛在木頭上。直到髮白，祂仍然保護、疼愛我們，擔當我們悖逆的罪。祂造作我們，使我們成為合乎主用的人。所以我們不是自己的，而是屬神的子民，是祂草場的羊，更是福音的傳人。³⁴

「保抱」：自從我們一出生，神就保抱我們。藉父母保護擁抱，帶給嬰孩安全感。「懷搆」：意思是盛載、承擔。小孩在成長過程中，都充滿了危機，做父母的要盛載和承擔小孩所面對的問題，縱使孩子反叛，祂仍然擔當我們的過犯。最後到年老髮白之時，神仍然不離不棄，拯救我們到底。「保抱、懷搆、拯救」是神的應許。³⁵

壓傷的蘆葦，他不折斷；將殘的燈火，他不吹滅。(賽 42：3)
耶和華啊，求你醫治我，我便痊癒；拯救我，我便得救；因你是我所讚美的。(耶 17：14)

(二) 神恩賜平安的意念

耶和華說：「我知道我向你們所懷的意念，是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。你們要呼求我，禱告我，我就應允你們。你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。」(耶 29：11)

(三) 神要牧養祂的羊，立平安的約

主耶和華說：「我必親自作我羊的牧人，使他們得以躺臥。失喪的，我必尋找，被逐的，我必領回，受傷的，我必纏裹，

³⁴ 唐佑之，《以賽亞書釋義(卷下)》(香港：浸信會出版社，1998)，95-96。

³⁵ 盧雲(Henri J. M. Nouwen)&加尼夫(Water J. Gaffney)，《流金歲月(Aging—The Fulfillment of Life)》(譚偉光譯，香港：文藝出版社，2009)，xiii。

有病的，我必醫治；只是肥的壯的，我必除滅，也要秉公牧養他們。」(結 34：15-16) 我必與他們立平安的約，使惡獸從境內斷絕，他們就必安居在曠野，躺臥在林中。(結 34：25)

(四) 老年人要作異夢的應許

年長者也可以在神的靈交之內，有新的生活，生活中有屬靈的經驗。神說：「我要將我的靈，澆灌凡有血氣的。你們的兒女要說預言；你們的老年人要作異夢。少年人要見異象。」(珥 2：28) 神的靈要澆灌在凡有血氣的，是指神毫無保留地將自己完全給予，使人在脆弱之中，有了新的活力，尤其是審判的日子快臨近的時候，更需要救贖，使他得以蒙受赦罪的恩典，神為他造清潔的心，使他裡面重新有正直的（堅定的）靈（詩 51：10）。

第二節 新約聖經中有關年長者關顧與牧養的教導

一、福音書中對年長者的關顧與牧養之教導

(一) 跟隨耶穌的事奉方向

主耶穌的服事有三個重點：教導、傳天國的福音、醫治疾病。(太 4:23) 因此年長者關顧與牧養，要以教導真理為基礎、幫助老年人去分享福音見證。輔導他們面對身體衰老的情況，建立正確的老人全人均衡成長的健康理念；正如耶穌的智慧和身量(年紀)，並神和人喜愛祂的心，都一齊增長。(路 2:52)

在疾病醫治上，仰望神的醫治正如主耶穌醫治彼得的岳母。「耶穌到了彼得家裏，見彼得的岳母害熱病躺著。耶穌把她的手一摸，熱就退了；她就起來服事耶穌。…這是要應驗先知以賽亞的話，說：『祂代替我們的軟弱，擔當我們的疾病。』」(太 8:14、15、17)

在使徒行傳裏，保羅要往羅馬的途中，船遇見風暴漂流到「米利大」島(馬耳他島)，土人們接待他們，見他被毒蛇咬了而無害，知道他的能力，而島長部百流的父親(按年齡可能是個老年人)，患熱病與瘧疾躺著。保羅進去，為他禱告，按手在他身上，治好了他。若沒有醫病恩賜，但對於患病(包括身體和靈性的病)痛苦的人，伸出同情之手，為他們禱告、陪伴，這也是關顧牧養。

(二) 看重表裡一致的孝親

耶穌提醒假冒為善的法利賽人。要看重表裡一致的孝親。不可假借獻給神的供物(各耳版)來逃避奉養父母的責任，不守摩西十誡中的「當孝敬父母」之規定真義。(太 15:4-6;可 7:12)

耶穌自己在十字架上時，還特別委請門徒約翰照顧她親生的母親，馬利亞。(約 19：27) 他對那門徒說：『看你的母親。』從此那門徒就接她到自己家裏去了。據說後來使徒約翰與耶穌的母親馬利亞，就在以弗所渡過晚年的生活。

(三) 提醒年長者事奉主的人物典範

1. 撒迦利亞：他與妻子都是年紀老邁者，可貴的是，他是第一個知道彌賽亞救主來到的義人，遵行一切誠命禮儀，無可指謫，熟悉神的話語。被揀選入殿燒香，神垂聽其禱告，然而因不信天使之言，求其證據，被禁口九個月成啞巴的老祭司。在施洗約翰出生第八天受割禮時，解禁後立刻稱頌神，為有名的「撒迦利亞頌」(路 1:18-20; 67-79)。稱頌神眷顧拯救的計畫及執行的方式。教導兒子施洗約翰成為敬虔的愛色尼派者，不怕強權，傳悔改之道，成為耶穌的開路先鋒。

2. 以利沙伯：她是第一個承認彌賽亞救主的老年孕婦，高聲頌讚。(路 1:41-45)也是敬虔大有信心、亞倫的後人。沒有天使直接向她顯現就相信應許。敏銳於聖靈感動，被聖靈充滿，認出胎中的救主，為主母祝福，幫助輔導馬利亞，與她同住三個月。因蒙神垂聽其禱告，懷孕後隱藏五個月，不炫耀，並感謝神眷顧除掉人間羞恥。在取兒子名字時，她記住神的應許名字，堅持取名為約翰，並求證丈夫撒迦利亞。

3. 西面：第一個為主耶穌父母祝福，並提說救主與馬利亞之預言有關主降生的年長者。有四種品德：等候「盼望」以色列的安慰者來到、「公義」、「虔誠」、「滿有聖靈」的長者。看

見嬰兒救主，路加寫出其稱頌神的「西面頌」。(路 2:25-35)。西面深具屬靈洞察力，一眼認出耶穌來，伸手接過他，這不僅是年長者愛小孩的自然行為，更是確認彌賽亞的行動。他看見主耶穌的三方面³⁶：首先宣佈耶穌是神的救恩。其次耶穌是世界的光，照亮列邦，叫以色列得榮耀。最後面對耶穌不能中立。西面順服主，求神釋放他僕人，安然去世，因他已得見救恩。

4. 亞拿：她是對人講說「救贖盼望」的百歲人瑞。女先知亞拿，她可能 16 歲結婚，出嫁後同丈夫住了 7 年、再寡居 84 年、所以當時可能已經 107 歲了。亞拿的心願是「一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰祂的榮美…。」(詩 27:4)。聖經列出亞拿的三個特質：首先她不離開聖殿，因為是女先知，能說預言在聖殿服事。其次是禁食祈禱。最後是晝夜事奉神。

她專心事奉、樂於禱告。心存救贖盼望，熱心、信心傳遞指望。神使用她向人講說聖殿中，對孩子所見證的事，將此信息傳揚出去，她稱頌神，傳福音的年長者典範。(路 2:36-38)

5. 尼哥底母：他是個年老的人³⁷，也是一個以守律法為職志的法利賽人，是猶太人最高議會的成員，以議員之尊渴慕真理，想進神的國，夜裡來求教耶穌。因求道心切，耶穌特別開示重生之道。他回答說說：「人都已經老了，如何能重生呢？豈能再進母腹生出來麼？」年長者屬靈的生命須獲得重生。耶穌教導說：「人若不是從水和聖靈生的，就不能進

³⁶ 約翰司托德 (John Stott) 《聖經一年通》(Through the Bible Through the Year) (陳恩明譯，香港：海天書樓出版，2008)，155。

³⁷ 卡森 (D.A. Carson) 《約翰福音註釋》(The Gospel according to John) (潘秋松譯，美國加州：麥種出版社，2007)，290。

神的國。」後來他被改變了。老年人常被認為頑梗固執，但在神沒有難成的事，人若願順服就可被改變。

當耶穌傳道之時遇到抵擋，他勇敢挺身而出為主辯屈。聖經記載，內中有尼哥底母，就是從前去見耶穌的，對他們說：「不先聽本人的口供，不知道祂所作的事，難道我們的律法還定祂的罪麼？」(約 7：50-51) 後來更為耶穌的安葬預備。又有尼哥底母，就是先前夜裏去見耶穌的，帶著沒藥和沉香，約有一百斤前來。他們就照猶太人殯葬的規矩，把耶穌的身體，用細麻布加上香料裹好了。(約 19：39-40)尼哥底母(年長者)，被耶穌改變了，從黑暗進入光明(約 3:19-21)。³⁸

(四) 關顧牧養的應許

1. 和好：主應許與神、與人、與自己「和好」。

主的靈在我(耶穌)身上，因為祂用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人；差遣我報告被擄的得釋放，瞎眼的得看見，叫那受壓制的得自由，報告神悅納人的禧年。(路 4:18-19)

2. 豐盛：得更豐盛生命。盜賊來，無非要偷竊、殺害、毀壞；我來了，是要叫羊(或作人)得生命，並且得的更豐盛。(約 10：10) 神對年長者的應許，有豐盛的生命，乃是靈命的生長發展，直達到長大成熟的地步。主耶穌來，不是要從我們得著甚麼，乃是要把祂的生命賞賜給人。神本性一切的豐盛，都有形有體的居住在基督裏面，並且我們在祂裏面也得了豐盛(西 2：9-10)；主自己是如何的豐盛，我們在祂裏面也是如何的豐盛。

3. 擔當：祂已代替擔當。祂代替我們的軟弱，擔當我們

³⁸ 同上，980。

的疾病。(太 8:17) 年長者身體多病，但我們知道，藉著探訪、代禱，主會垂聽我們的禱告。你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。因為凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門。(太 7:7-8) 「祈求」是指普通的禱告。「尋找」是指專一的求問。「叩門」是指進一步迫切的要求。所以要让年長者知道，我們的禱告永遠不落空，只不過神不一定照我們所禱告的「給」我們，因祂知道甚麼才是我們所真正需要的。

4. 安慰：主耶穌的安慰。「你們心裏不要憂愁；你們信神，也當信我。在我父的家裏，有許多住處；若是沒有，我就早已告訴你們了。我去原是為你們豫備地方去。我若去為你們豫備了地方，就必再來接你們到我那裏去；我在那裏，叫你們也在那裏。…耶穌說：『我就是道路、真理、生命。若不藉著我，沒有人能到父那裏去。』」(約 14：1-6) 祂要我們不要憂愁，面對短暫的困難或別離，他為我們引路，他先到父那裏去，三日後復活，並差遣聖靈與我們同在。

二、新約書信中有關年長者關顧與牧養的教導

(一) 晚輩對年長者應有的尊重與照顧³⁹

1. 你們作兒女的，要在主裏聽從父母，這是理所當然的。『要孝敬父母，使你得福，在世長壽。』這是第一條帶應許的誡命。(弗 6：1-3)

2. 不可嚴責老年人，只要勸他如同父親；勸少年人如同弟兄；勸老年婦女如同母親；勸少年婦女如同姊妹；總要清清潔潔的。(提前 5：1-2)

³⁹ 李宗高，《老年牧養學》，40-41。

3. 人若不看顧親屬，就是背了真道，比不信的人還不好：不看顧自己家裡的人，更是如此。(提前 5:8) 家庭應該是支持年長者的第一條照顧防線⁴⁰。若寡婦有兒女，或有孫女，便叫他們先在家中，學著行孝，報答親恩⁴¹，因為這在神的面前，是可悅納的。(提前 5:4)

4. 你們年幼的，要順服年長的。就是你們眾人也都要以謙卑束腰，彼此順服。(彼前 5:5)

(二) 對年長者關顧與牧養的勸勉教導

1. 在生命品格上見證

使徒保羅囑咐提多：勸老年人要有節制、端莊、自守，在信心、愛心、忍耐上都要純全無疵。又勸老年婦人，舉止行動要恭敬，不說讒言，不給酒作奴僕，用善道教訓人。(多 2：2-3)

2. 在自我信心、靈性上成長

保羅自述：所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。(林後 4：16-17) 不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。(腓 3：8)

使徒約翰也提醒年長者：父老阿，我寫信給你們，因為你們認識那從起初原有的。(約壹 2：13) 因此，年長者關顧與牧養要留意在自我信心與靈性上。

3. 在知性智慧上影響人

保羅囑咐提摩太，請他帶舊約經卷來。「我在特羅亞留於

⁴⁰ 唐書禮 (Philp H. Towner), 《提摩太與提多書信》(The Letters to Timothy & Titus)(潘秋松譯, 美國加州, 麥種出版社, 2008), 472-475。

⁴¹ 報答親恩, 的「親」, 天主教的思高聖經, 譯為「祖先」, 所以報答親恩就是報答祖先。

加布的那件外衣，你來的時候可以帶來，那些書也要帶來，更要緊的是那些皮卷。」(提後 4：13)

使徒約翰提醒年長者：「父老阿，我寫信給你們，因為你們認識那從起初原有的。」(約壹 2：13) 魯益師曾說：「人有智慧當然最好，否則得智慧的最佳之道，就是置身於智者之中。」那一些有主同在、靈命成熟的人所發的勸告，是神賜給教會的恩典，所以聽取智者之言才是真智慧。⁴²

4. 在恩典上成長，靠主剛強

主耶穌對保羅說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。所以我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」(林後 12：9) 提醒禱告的最佳結果，是使我們能時刻親近祂、仰賴祂，天天經歷祂的恩典。表明主不照保羅所要求的加以成全的理由。「刺」留在他身上為要達到三重的目的：

- (1). 顯明人的軟弱。
- (2). 逼使人取用主「夠用的恩典」。
- (3). 顯明主能力的全備。

神回應年長者的禱告，說：「恩典夠用」是用現在式，帶著一種繼續下去，歷久不衰的應許。⁴³

三、小結：神學反省

當我們瞭解聖經上的教導之後，讓聖經的權威來引導，對這些核心真理進一步的回應，作神學反省。因為每一個行為的背後都有一個信念，而這個信念是來自我們深層的核心價值。

⁴² 真理文化編輯，〈智者之言〉《靈命日糧 2012 年 12 月 13 日》(台北：真理文化傳播，2012)，15。

⁴³ 楊牧谷，《作他的僕人---哥林多後書研讀》(台北：校園出版社，1992)，752-756。

許多的議題，有時候是相對性的，沒有標準的答案，但有聖經的倫理原則參考，而這些原則是來自釋經的立場，並且也因對真理的執著而進行，所以我們就有必要去檢視審察。上述這些聖經人物的故事可以與我們生活並列比對，作為指引日常生活的準則。面向聖經教導的「應然」(ought-ness)，同時也面向現實生活的「實然」(is-ness)，與神親密的契通。

象徵性地來看，這些歷史事件為神拯救的事件上，提供了一個小小的舞台。面對在不同世代的對年長者的關顧牧養處境，從意義與過程來看，聖經神學提供教牧實踐神學的導引。最後從「愛」的動機來看，就較能平衡，期望我們對年長者的關顧牧養，能蒙神的喜悅（林後 5：9）。⁴⁴

從神論、人論、救贖論、教會論及末世論的角度來看，神的屬性：聖潔、慈愛與公義也遍及所有年長者。祂看千年如一日，雖然人的外體會朽壞，但人因有神的靈、有神的形像，是神看為寶貴的，當他在世上的日子，其年限是神所界定的，人離世之後，靈魂回到創造神那裏。而基督升天之後，賜下聖靈及教會，聖靈保惠師也成為年長者的安慰、引導與智慧。

教會是基督的身體，年長者蒙了基督的救贖，也是屬祂的兒女、是基督的肢體，在教會成長直到見主面。因此，年長者是得勝者，帶著祝福，栽於耶和華的殿中，發旺在我們神的院裏。他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青。年長者自從生下，就蒙神保抱；自從出胎，便蒙神懷擁保護。直到他們年老，直到髮白，神仍然憐愛、懷擁、保抱、拯救。

⁴⁴ 布里斯特 (C.W. Brister)，《教會中的牧養關顧》(Pastoral Care in the Church) (蔡志強等譯，台北：中華福音出版社，2006)，44。

第三章 從社會學及教育學看年長者的關顧牧養

社會學是研究人與人互動的行為科學⁴⁵，由於台灣已經邁入高齡化的社會，因著時代的需要而產生了「老年社會學」。這是研究年長者群體及個體之社會與家庭生活的行為科學。就一般性的需要，有「六個有所」即：「老有所醫」、「老有所養」、「老有所學」、「老有所為」、「老有所樂」、「老有所終」。⁴⁶

第一節 年長者的需要與福利

一、認識年長者「老化」的原因及需要；能「老有所醫」

(一) 面對老化

為了面對老化，於是有老人學(Gerontology)的研究，這是一門探討個體老化過程的科學。老人學一詞源自希臘文geron，它的本意是一位老人。以科學的方法研究人類老化，涵蓋了非常博大而高深的許多科技統整，包括生物學與醫學、社會學與行為科學。⁴⁷

本世紀初葉，老人學僅注意到生理學的範疇，但是以後不同領域對老人問題感到高度關切的學者專家，都感到實際上導致老化的因素非常複雜，而老化對個人、家庭、社會乃至整個國家，都有極深遠的影響，紛紛投入研究，老人學的內涵，也隨之不斷擴大。⁴⁸ 老人學家包括許多領域的研究者、學者、從業者，這些領域包含生物學、醫學、護理學、牙醫學、復康治

⁴⁵ 彭懷真，《社會學概論》(台北：洪業文化出版，1994)，9。

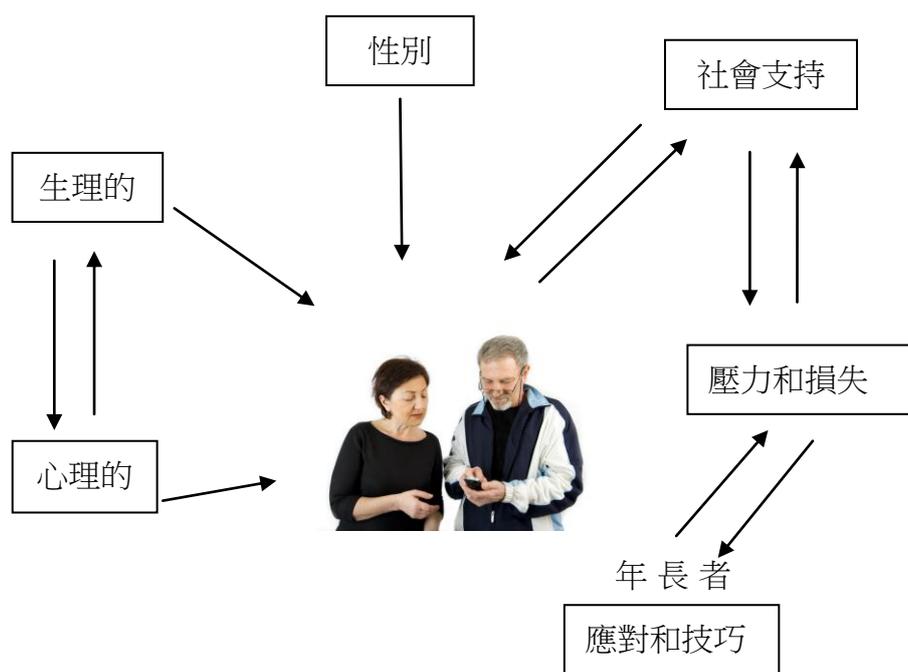
⁴⁶ 袁緝輝，《當代老年社會學》(台北：水牛出版社，1991)，11。

⁴⁷ 彭駕駢，《老人學》(台北：揚智文化，1999)，2。

⁴⁸ 同上，4。

療、心理學、精神病學、社會學、經濟學、政治學和社會工作。老人學不同於老人醫學。老人醫學(Geriatrics)是防止維護和控制老化疾病的研究，老人學則是一個跨學科的研究領域。⁴⁹由於人類平均餘命增長，再加上出生率與死亡率穩定降低，世界上大多數工業化國家人口結構已開始呈現老化現象。老人學也受到人口學的影響。目前高齡化速度最快的是日本 1970 年 65 歲以上的人口比率就到達 7%，台灣在 1993 年才進入高齡化社會。而 1994 年日本就進入 14% 的高齡國家。台灣 2017 年可能到達 14%。⁵⁰ 年長者的生活和幸福，受生理、心理和社會環境的影響，如下圖所示。

圖 3-1 年長者的 生理 & 心理 & 社會模式



(二) 老化的層面

老化(Aging)是一種生理的過程，自從人一出生就開始了。是一個相當緩慢的過程。在生理上是普遍性的、有不可倒置逆

⁴⁹ 梅陳玉嬋、齊鈺、徐玲，《老人學》(台北：五南圖書出版，2008)，3。

⁵⁰ 按行政院經濟建設委員會，人力規劃處於民國 101 年 7 月 23 日提出的「中華民國 2012 年至 2060 年人口推計報告書」。預計 2018 年邁入高齡(aged)社會 14%，2025 年將進入超高齡 (superaged) 社會，65 歲人口占全人口的 20%。資料取自 www.cepd.gov.tw 於 2013 年 4 月 1 日存取。

轉性，身體的功能也如拋物線向下，直到衰老終止。
我們可以從五種「老化(aging)」的層面來認知：⁵¹

1. 年代的老化 (chronological aging)：

指一個人活的累積年齡歲數。年紀越大老化愈深。但出生年代的不同所面臨的歷史經驗會有不同。同年齡層的人往往有類似的觀點、行為或態度。

2. 生理的老化 (biological aging)：

指的是隨著年齡增長，會出現生理上的變化。如一些器官系統效率降低或其他器官系統運行穩定性降低。尤其是對疾病抵抗力的減退，加速個體老化的速度。

3. 心理的老化 (psychological aging)：

係指個人行為上的老化現象。心理的老化是隨著人們變老，智力、腦力、知覺、心智、記憶、個性、主動性、智能、應對壓力和損失的能力等發生變化。對新經驗的態度、對變遷能力的適應能力、對生命的看法，皆可影響一個人的心理年齡。

4. 社會的老化 (social aging)：

指的是在生命過程中，因著年齡的增長，在社會上經歷不斷變換的角色和關係。研究指出老年人的心理與態度的改變並非全導因於體質生理上的改變，而是因為社會結構對角色的要求，與對年青人或中年人的角色要求不同。往往社會要

⁵¹ 蔡文輝，《老年社會學》(台北：五南圖書出版社，2011)，43。

求老年人退出實際活動競爭的角色，扮演退縮的局外人致使一個身心健全的年長者，變得無所事事。這是社會的老化。

5. 功能的老化 (functional aging) :

係指人因年齡增長，所導致工作能力效率的減低。如視力減退、耐力不足、身手緩慢等現象，在功能上衰退。以上這些老化的過程是相關的，彼此相互影響而不是獨立的。

生物的老化，如新生兒具有一百四十億個神經元，然後每年消失四千萬個，到了一百歲時就少了四十億個，腎臟的代謝功能在三十歲到八十歲間可能降低一半。⁵² 因此，生理的功能會影響老人的心理，失落帶來擔憂、害怕。

老年期是人生最後一站，台語語言曾以開玩笑的用詞，對老人外表及心態來形容：

站咧無元氣，坐咧就哈戲(想睡)，倒咧困未去(睡不著)，食飽就放屁，無食愛受氣，欲哭沒目屎，欲笑全目屎，見講講過去，現講現未記，出門無地去，要死無勇氣，祇好活下去⁵³。

這是老年衰微的負面形像。其實老人變老的生理現象是自然而然的事實。我們應該學習感恩、接納的，需要有正確的老人觀。因為年長者也是有神的形象，也因著豐富的人生閱歷，更能經歷有滿足的喜樂。同時也可以繼續更新、成長學習，因為老年人也是得勝者，得勝疾病壓力，是神所賜福的年長者，有神賞賜的金色年華。⁵⁴

在聖經裡也有對老人正面的描述是：「他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們神的院裡。他們年老的時候仍要結果子，要

⁵² 謝瀛華，《銀髮生涯—序文》(台北：牛頓出版社，1991)，1。

⁵³ 台媽生活網站。<http://www.liveincn.net/viewthread.php?action=printable&tid=27003>

⁵⁴ 張宰金，《松柏長青—老年生活照顧指引》(台北：華神出版社，2009)，21-30。

滿了汁漿而常發青。」(詩 92:14) 「主耶和華啊，你是我所盼望的，從我年幼，你是我所倚靠的。我從出母胎被你扶持，使我出母腹的是你。我必常常讚美你。……我年老的時候，求你不要丟棄我；我力氣衰弱的時候，求你不要離棄我。」(詩 71:5-9)

「雅各平生的年日是一百四十七歲。以色列的死期臨近了，他就叫了他兒子約瑟來，說：...請你不要將我葬在埃及；...雅各說：『你要向我起誓。』約瑟就向他起了誓，於是以色列在床頭上(或作扶著杖頭)敬拜神。」(創 7:28-31)。上文的「杖」，係象形文字的「仗」就是現在「老」字的來源。

(三) 為什麼會「老化」的幾個理論

1. 老化的生物學理論：

(1). 特定歷程理論 (基因老化論 *genetic aging theory*、細胞老化論 *cellular aging theory*、染色體耗損理論 *wear & tear theory*)：認為每一種生物均有其特定的老化形式與平均壽命，各種生物也循特定的生老病死之週期進行，而發生老化現象。染色體耗損理論，認為老化決定於「基因時鐘」是先天性，盼能找到長壽基因改造之。關鍵在於體細胞每次分裂時，其染色體的尾端就會耗損一次，當端粒不夠長時，體細胞就停止分裂，老化就開始了。⁵⁵

(2). 異常自由基 (free radical) 反應學說：

英國 Harman 於 1956 年提出此理論。異常自由基反應，產生過氧化合物，會直接損害細胞膜、細胞漿、粒線體，而直接或間接影響人類衰老。後天器官長期耗損與毒素的累積，產生自由基在代謝進行，會攻擊細胞內外各部份，損害

⁵⁵ 教育部社會教育司，《樂齡學習系列教材 1—健康老化》(台北：教育部，2010)，9。

其功能。⁵⁶

(3). 自動免疫理論 (autoimmunity theory) :

此理論相信人之所以老化，是因身體內的一些系統開始抗拒本身之纖維組織。當一個人變老，身體自然會產生反身體成分。受損的蛋白質與身體上其他部分的改變對身體產生一種免疫性，導致細胞的自我毀滅。⁵⁷

(4). 分子串聯論 (cross-linking of molecules theory) :⁵⁸

John Bjorksten 於 1941 年提出此一理論，由於蛋白質的老化導致年老纖維細胞水分和彈性的消失。長期下來，身體上的化學成分會逼使分子相互串聯或凝結一塊。例如皮膚皺紋的增加、筋肉的鬆弛，以及受傷不易復原皆是明證。

2. 老化的心理學理論

老人在生命週期的晚年，會受到角色、關係、環境適應互動的影響，心理上知、情、意的管制表現，會從行為上的組合顯明。如以情緒上的表情、聲音等生理系統模式來表現。主觀的情緒經驗就是感覺，而較常出現的感情，就是心情。心理學對老化的解釋，通常是由人格成長與發展理論延伸而來的。

(1). 人格的定義及特質：

人格一詞源於古希臘語「*persona*」原意是指戲劇中演員戴的面具。人格具有兩層涵義：人格的面具是人們遵從社會文化習俗要求而做出反應。人的外在特質，就像在舞台根據所戴的面具，扮演角色；人格的內在特徵是面具後面的真實自我，是一個不願展現於人的「人格特質」，如卸下面具時，

⁵⁶ 游麗裡、張淑美，《老人團體活動設計:暖身活動類活動》，17。

⁵⁷ 蔡文輝，《老年社會學》，43。

⁵⁸ 同上，44。

就回到真實的生活。⁵⁹

人格是指個體在其生活歷程中，對人、事、己，以及對整個環境適應時，所顯示的獨特性。受遺傳、環境、教育、學習因素等交互作用下所形成，並且表現於需求、動機、能力、性向、態度、價值觀等多方面的特質。⁶⁰人格特質論，認為人格是一恆常而又多變的系統。老化發生，往往是生物因素的衰老、非生物學的因素、以及老年人自我結構，這三者以各種形式影響著老年其人格。

(2). 老年期人格類型與特質

1962年 Richard 對 87 位 55-84 歲的美國男人做老年期人格類型與特質研究之結果歸納為五個類型：

a. 成熟型：此類型老人傾向穩定、平衡老化，並接受老化的事實，對自己退休與老化視為常態，對自己的人生感到滿足。

b. 搖椅型或安樂型：有被動、依賴他人、志願撤退的傾向。不拘小節、胸無大志，對工作消極不力，並樂於接受配偶之支配。

c. 裝甲型或防衛型：有頑固、刻板、個人主義、主動、獨立的傾向，為保持活力，總是勤於工作，樂於工作，對死亡存恐懼，反而表現高傲防衛。

d. 憤怒型：未完成願望目標，對人具有敵視、怪罪他人、不穩定、對老化的社會和生理訊號加以抗爭等傾向，將老化視為是被剝削者與被犧牲者。

⁵⁹ 王美緒，《圖解心理學》(台北：創智文化，2010)，112。

⁶⁰ 教育部社會教育司，《樂齡學習系列教材 2 高齡心理》(台北：教育部，2010)，11。

e. 自怨自艾型或自憎型：有怪罪自己、憂鬱、孤獨傾向、對一切事務報持悲觀態度，認為死亡是一種解脫。⁶¹

3. 老化的發展心理危機理論⁶²

美國哈佛大學人類發展學系教授，丹麥心理學家，艾瑞克森夫婦等 Eric H. Erikson & Joan M. Erikson & Helen Q. Kivnick 發表人生八大階段，人格自我發展理論的老人研究報告，將人生的自我發展過程，劃分為八個階段時期。在老年期，界定老年人面對的挑戰是必須尋求「自我統整與絕望」在這兩者之間獲得平衡，其基本價值是智慧，強調生命回顧 (Life review)，最重要的發展任務是抱持樂觀的態度，對過去一生重新評價，並設計安排一個有意義的晚年。

表 3-1 艾瑞克森 Erikson 人生八大階段的年齡發展任務表
(本我成長階段)

	階段	年齡	發展任務與挑戰	基本價值
1	嬰兒期	0-2	信任 V.S. 懷疑	希望
2	初幼期	3-4	自主 V.S. 羞愧	意志
3	嬉戲期	4-5	主動 V.S. 罪惡	目的
4	學童期	6-12	勤勉 V.S. 自卑	能力
5	青少年期	13-18	認同 V.S. 混淆	忠誠
6	青年期	19-35	親密 V.S. 孤立	愛
7	成年期	36-64	成就 V.S. 停滯	關懷
8	老年期	65--	統整 V.S. 絕望	智慧

⁶¹ 教育部社會教育司，《樂齡學習系列教材 2 高齡心理》，12 頁。

⁶² Erickson et al., 《Erickson 老年研究報告 *Vital Involvement in Old Age*》周伶利譯 (台北：張老師文化出版，2000)，9。

4. 老化的社會學理論

社會結構對老化的過程有相當大的影響。⁶³每一個社會對其成員皆有某些社會規範的要求，符合者就被接受，違背者受拒絕或處罰。按照社會互動者之性別、年齡、種族、社會地位等因素與社會角色的差異而要求不同。因此社會老化的過程也就是個人由中年人角色，進入老年角色的過程。在社會規範下，老年人需要去適應協調而面對它。因此要了解老化現象就必須了解老年的社會結構，如老年退休、安養、政府政策、老人社會階層等。老化的社會學理論，對老化過程的解釋，有兩個理論。⁶⁴ 家庭網絡理論 (family network theory) 以及生命循環理論 (life cycle theory)。茲分別說明如下：

(1). 家庭網絡理論 (family network theory)

此理論的重點在於探討解釋父母與成年子女的關係，和老年人在家庭中地位的問題。試圖從家庭網絡和兩代之間接觸關係的角度，來探討老化的經驗與其所引出的新家庭關係。

他們認為子女結婚搬遷後，對老年父母之間的婚姻關係，在協調上和睦與否，會影響老年時期的適應問題。此理論是注重人際關係的處理。Evelyn Duvall (1977) 提出八個家庭生活周期的階段，這八個階段是以核心家庭中，子孫的發展成熟程度來區別的。筆者將家庭生活周期的八個階段列表而出，讓我們更加了解這八個階段。

⁶³ 蔡文輝，《老年社會學》，46。

⁶⁴ 楊東川，《基督教老年學》(台北：天恩出版社，2012)，33。

表 3-2 家庭生活周期的八個階段

	家庭生活周期的階段	備 考
1	沒有子女的已婚夫婦 (married couple)	築巢時期
2	生育子女期 (childbearing)	新巢前期
3	學齡前幼兒期 (preschool-age)	幼巢初期
4	學齡兒童期 (school age)	幼巢中期
5	青少年期 (teenage)	幼巢後期
6	事業創設與子女獨立生活期或稱發射 中心期 (launching center)	滿巢時期
7	中年父母期 (middle-aged parent)	空巢時期
8	年老家庭期 (aging family members)	老巢時期

表 3-3 空老巢時期，兩階段的發展任務比較表⁶⁵

筆者修自 Duvall (1977 : 365, 390)

	中年父母 (空巢期到退休期)	老年夫婦 (退休期到配偶死亡)
1.	提供舒適的、健康的幸福感	隨年齡增長而安排滿意的生活
2.	為現在和將來做資源分配	調適退休收入，所得替代率 60%
3.	發展互補模式，進入老年	舒適作息，安全、安心、安居
4.	從事適當的社會角色	維護身心靈的健康
5.	獲得婚姻的幸福滿意感	維持愛、性及婚姻關係
6.	擴大家庭連結的規模	與其他家庭成員保持聯絡
7.	參與家庭以外的生活	保持社交生活的活躍及參與力
8.	確認控制生命的價值	尋找生命的意義，無憾人生

⁶⁵ Timothy H. Brubaker, 《老年家庭 *Later Life Families*》劉秀娟譯(台北：揚智文化，1997)，6。

(2). 生命循環理論 (life cycle theory)

此理論實際上是指生命史上各種不同階段裡，年齡與角色之間的關係之理論。種族、宗教、教育、職業等背景都可能對老年階段的活方式有所影響。注重角色的轉變。

二、年長者的社會參與需要；「老有所為」

當年長者有參與的慾望，社會團體才能因應其需要而存在。所以有必要了解，老年人是如何參與以及如何看待自己的行為態度。一般對「老年社會學理論」有四種主要的態度理論：角色論 (role theory)、撤離論 (disengagement theory)、活躍論 (activity theory)、延續論 (continuity theory)。

就理論的發展歷史，可分為三個時期⁶⁶：

前期理論(1950-1970)、中期理論(1970-1980)與近期理論。上述之四種理論(角色、撤離、活躍、延續)，皆屬前期理論(1950-1970)。

中期理論，包括1980年盛行的「符號互動論」、「年齡階層論」、「社會交換論」、「年齡政治經濟論」、「生命旅程論」。

近期理論，包括1990年代以來新提出的「老年社會現象論」、「女性主義論」、「社會公義論」、「次文化論」、「現代化論」等，雖是如此分類，但仍不全面。按照社會學學者蔡文輝的看法，早期的四種老年社會理論，有其時間性的發展：

(一) 角色論 (隨時變化)

「角色論」是隨時可以在每一階段的日常狀況下應用。角

⁶⁶ 蔡文輝，《老年社會學》，78。

色決定一個人自我概念，在社會化與社會規範下，影響人的生活行為，然而老年期新角色有些模糊，造成老人行為的不穩定。

(二) 延續論 (退休初期)

「延續論」則可以解釋退休後，初期的老人生活，(大約最初的 5 年)。是美國老年學學者艾契利 (Robert C. Atchley) 對 4000 個退休教師和電話公司員工調查，在 1990 年代提出的，認為一大部分的老人不會因身體健康的轉變而改變他以往的思想、活動方式、生活安排、或人際關係。

(三) 活躍論 (退休中期)

「活躍論」可以解釋退休後中期的行為，(大約 6-10 年時期)。學者海威郝 (R. Havighurst) 在 1970 年代提出，老人不是退出撤離而是轉換角色，因為撤離論把老人描述得太灰色悲觀。活躍論認為活動對老年人有益處，也能提高其生活滿意度，找替代的事情做或轉換新的角色，由工具性角色轉換成情感性角色。

(四) 撤離論 (退休晚期)

「撤離論」則在晚期出現最多(大約 11 年後時期)。年長者最後撤離是因為身體健康和心智退化所致。「撤離論」或「隔離論」是 1950 年代晚期由美國的兩位學者，崑明 (E.Cumming) 和亨利 (W. Henry) 在 1959 年調查提出的。它是從功能性的理論出發的觀點，認為老人從社會活動退出，讓出所佔據的地位和角色，交與年輕人，使品質能更好 (期望優質接班)，等待最後無法避免的一程。

在高齡化的社會，有關年長者福利的議題，都會成為被關注的焦點。由於家庭結構的變遷，傳統的居家照顧在功能上已經不易妥善的照顧長輩，故機構式、社區化的服務，彌補了家庭功能之不足，政府開始重視「年長者福利」（老人福利）。

三、年長者福利的認知；「老有所養、老有所樂、老有所終」

年長者、老人福利(Elderly Welfare)的定義：為了確保年長者的物質性、精神性、社會性之最基本生活水準，實現老人幸福的公私之社會性、組織性的活動總稱。⁶⁷ 老人福利，在廣義上指：老年年金、醫療保險、身體保健、住宅安居、照護僱用、老年教育、稅制、服務福利。老人福利在狹義上指：社會福利領域的老人對策《老人福利法》以及其他有關措施制度的各種老人援助、服務。

四、年長者福利的範疇

1991年「聯合國老人綱領」(United Nations Principles for Older People)中制訂之五項要點：即是

(一) 獨立(independence)：老人應有途徑獲得的生活基本需要及支持、工作機會、退休決定及教育訓練、適合之環境安居。

(二) 參與(participation)：老人能持續融合社會中，參與相關政策制定，與年輕世代分享相關知識與技能，並為團體志工。

(三) 照顧(care)：老人應能獲得符合社會文化價值，來自家庭

⁶⁷ 戴章州、吳正華，《老人福利》，(台北，心理出版，2009)，5。

及社區的保護。在人性及尊嚴環境中，享有人權及自由。

(四) 自我實現(**self-fulfillment**)：老人應能適當追求充分發展的可能，獲得教育、文化、宗教、娛樂的資源。

(五) 尊嚴(**dignity**)：老人應能在尊嚴及安全感中生活，自由發展身心，不拘年齡、性別、種族、失能與否等都能被公平看待。以上五點列為老人福利推動原則。⁶⁸

攸關老人生活照顧及安全的「老人福利法」於是在 2007 年 1 月 12 日於立法院完成三讀修正。經歷此次修法後，已為老人福利重新建構一套可長可久之制度，以因應我國步入高齡化社會所面臨之各項問題。此次的修法精神，修法以宣示對老人基本權益保障之共同目標，上述這些主張是當代發展老人福利的重要指標，亦為國際老人福利(OHCHR,2006)所應追求的目標⁶⁹。此外，也將包括「權責分工、專業服務」、「促進經濟保障」、「在地老化、社區化服務」、「多元連續性服務」、「促進社會參與」、「強化家庭照顧支持」、「強化老人保護網絡」等七大原則，納入制度設計架構之中，並依此規範子法修訂方向，以落實母法建立完善的老人福利之制度設計。

五、內政部年長者福利與政策的具體實施內容

依據內政部 2007「老人福利與政策」，為了滿足對年長者福利的需求，其主要的內容為：健康維護、經濟安全、教育及

⁶⁸ 陳燕禎，《老人福利理論與實務》，(台北，雙葉書廊出版，2011)，16。

⁶⁹ OHCHR (Office of the United Nation High Commissioner for Human Rights) (2006), United Nations Principles for Older Persons, Retrieved from [Http://www.ohchr.org/english/haw/olderpersons.htm](http://www.ohchr.org/english/haw/olderpersons.htm)

休閒、安定生活、心理社會適應、其他福利措施。茲說明之：

(一) 健康維護

1. 年長者預防保健服務，配合全民健康保險成人預防保健項目，辦理體檢。

2. 中低收入年長者醫療費用補助。中低收入年滿 70 歲以上老人，保險費政府全額補助，以減輕其經濟負擔。(但必須通過政府社工人員評核)

3. 中低收入年長者重病住院看護費補助。(但必須通過政府社工人員評核)

(二) 經濟安全

保障老年經濟安全，採生活津貼、特別照顧津貼、年金保險制度方式，逐步規劃實施：

1. 低收入戶年長者生活補助：指未接受機構安置之低收入戶老人，每月補助其生活費用。

2. 中低收入戶年長者生活補助：(凡 65 歲生活困苦，子女無力撫養、未接受公費收容所安置、未達最低生活標準者。)

3. 中低收入年長者特別照顧津貼：針對罹患長期慢性病、生活自理能力缺損，需專人照顧，或未請看護之中低收入老人，發給特別照顧津貼。

(三) 教育及休閒

1. 設立長青學苑：讓年長者再教育的機會。

2. 屆齡退休研習活動：幫助規劃銀髮生涯及相關知識的瞭解，好準備進入退休生涯。

3. 興設年長者福利服務：文康活動中心。提供休閒、康樂、文藝、技藝、進修、聯誼、日照、營養餐飲、居家服務支援…。

4. 提供各類老年優惠措施：交通及參觀半價優待，鼓勵年長者多方參加戶外活動。

5. 辦理其他休閒育樂活動：敬老園遊會、長青運動會，槌球比賽、歌唱比賽…。

(四) 安定生活

1. 居家照顧服務：為增強家庭照顧能力、使長者晚年能生活在自己熟悉環境中獲得妥善照顧，推動年長者居家服務，不須離家便能獲得照顧，安享晚年。

2. 社區照顧服務：指動員整合社區內的人力、物力、財力資源，對不同的對象需求提供協助。尤其是獨居老人、行動不便者，可協助居家醫療、護理家事、代購物品、…。

3. 機構養護服務：協助立案的老人福利機構提升服務的品質，依「老人福利法」保障年長者就養權益，鼓勵成立年長者志工團隊、長壽俱樂部，以年輕老人去服務年長的老老人。

(五) 心理社會適應

1. 設置老人諮詢服務中心：心理、醫療護理、衛教、環境適應、人際關係、重陽尊敬老人、金婚之慶、長者懇談專線、紓解壓力、提升地位、增家庭親情。

2. 籌組長青志工服務隊：鼓勵老人再奉獻學經歷專長，服務社會，並充實生活內涵。

(六) 其他福利措施

1. 鼓勵子女與老人同住：扶養免稅額可以提升。
2. 國宅可優先承租三代同堂家庭。並提高三代同堂購屋借款利息扣除額。
3. 成立老人人力銀行。世界衛生組織預測，老人人口的分佈將會有兩種模式：一為「年輕健康老人」，這一部分的年長者都較健康，既使有小毛病但不會影響日常生活。另一種模式為「老老人」(oldest-old)，這一部分的年長者，為罹患疾病虛弱的「老老人」。因此在年長者服務的需求上要考量之。我們要思考鼓勵善用第一種的「年輕健康老人」，視之為志工，已轉換為社會的有效的人力資源。

六、年長者福利服務的類型⁷⁰

(一) 依照服務的對象區分：

1. 一般年長者福利服務：指廣義的福利，只要 65 歲以上均可。如乘車優待票…。重陽節贈禮等。
2. 特殊年長者福利服務：指身心障礙、失能、失智，特殊需求的福利服務。
3. 不幸年長者福利服務：因家庭功能失去或不彰、經濟無法提供之獨居老人。

(二) 依照家庭角色互動區分：

1. 支持性服務：係主動、積極、預防、支持、為改善家庭功能、強化相互責任。如家庭諮詢、個案輔導、團體輔導、家族治療、親職教育。
2. 補充性服務：為維持家庭系統正常運作，由家庭以外系

⁷⁰ 戴章州、吳正華，《老人福利》，14。

統協助。(年長者日間照顧、社會救助、老人生活津貼、醫療補助等)。

3. 替代性服務：家庭因意外變故失去功能、如老人遭虐待、無法得到照顧，生活遭遇困難，可將年長者安置到類似家庭地方，替代家庭功能，或合宜之機構安置。

4. 保護性服務：被疏忽或虐待的年長者，身心嚴重受傷害、應有通報系統、建立支持網路、讓公權力檢察官介入，提起公訴、防止事態擴大，保障年長者的晚年生活。

(三) 依年長者福利輸送的類型區分：

1. 居家式的年長者福利服務：這是長期照護(長照)的一環，對居家「失能式年長身障者」，由政府結合民間社福部門，到家庭對失能式年長者身障者提供服務輸送。

2. 社區式年長者福利服務：由社區提供給居住在家庭中的老人支持性服務。發展福利社區化概念。(將社會福利體系與社區結合，透過社區協會組織、財力資源，結合社區的人力，提供社區居民凝聚社區的意識、去發展社區福利服務)。如保健服務、醫護、復健、輔具、心理諮詢、日間照顧、餐飲服務、家庭托顧、教育、法律、交通服務、退休準備服務、休閒、資訊提供、轉介專業機構(或民營)。

3. 機構式年長者福利服務：其類別有住宿服務、醫護、復健、緊急送醫服務、生活照顧、膳食服務、社交活動服務、家屬教育服務、日間照顧服務、其他…。

七、未來年長者福利發展的趨勢

人口老化(demographic aging)、全球化(globalization)、

傳統家庭結構的制度 (traditional family structures change)、
之下，人類平均壽命增高，經濟發展不易撐住老人的社會福利，
為此學者們看見有幾個台灣社會老人的相關議題：⁷¹

(一) 老人權利的倡導：

維持老人基本生活水準之所得。在老人的安居問題上 (地點、設計、價格) 有進一步的思想與預備。此外，對年長者再就業的機會，可依個人意願參與勞動市場的機會，但要面對反社會的老年歧視，使生活無障礙、生命有尊嚴。

(二) 政策法規的落實：

在醫療、福利上，雖然於 2007 年修正老人福利法，全人照顧、在地老化、多元連續服務。然而因為政府財政吃緊，預算有限，所以在推動上有待努力。

(三) 長期照護照顧制度的建立：

為失能老人提供醫療照顧、個人照顧、社會性服務。因為慢性疾病生活無法自理的老人提供系列性 (continue) 的療護及支持性，社服居家服務。主要照護體系：隸屬衛生署主管的醫療體系和內政部主管的社會福利體系、退輔會主管的體系，以及民間機構。政府「十年長照計畫」並地區社會局推動高齡者預防保健及健康促進的政策走向之下，在社區活動中心增設休閒運動設施。以社區發展協會或非營利機構 (包含教會) 等來執行之。⁷²

又 2005 年行政院先推出的「台灣健康社區六星計畫推動

⁷¹ 戴章州、吳正華，《老人福利》，328。

⁷² 游麗裡、張美淑，《老人團體活動設計》，38。

方案」以：

1. 產業發展、
2. 社福醫療、
3. 社會治安、
4. 人文教育、
5. 環保生態、
6. 環境景觀。

此六大方面來打造健康社區。

及至 2006 年以後，有兩大方向的「發展社區照護服務」，即是：

(1). 以內政部負責的：「建立社區照顧關懷據點實施計畫」建立社區照顧關懷據點。

(2). 內政部與衛生署負責的「長期照顧服務社區化計畫」，就近社區化發展照護服務，作為推行年長者生活照顧及長期照護服務等工作。⁷³

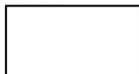
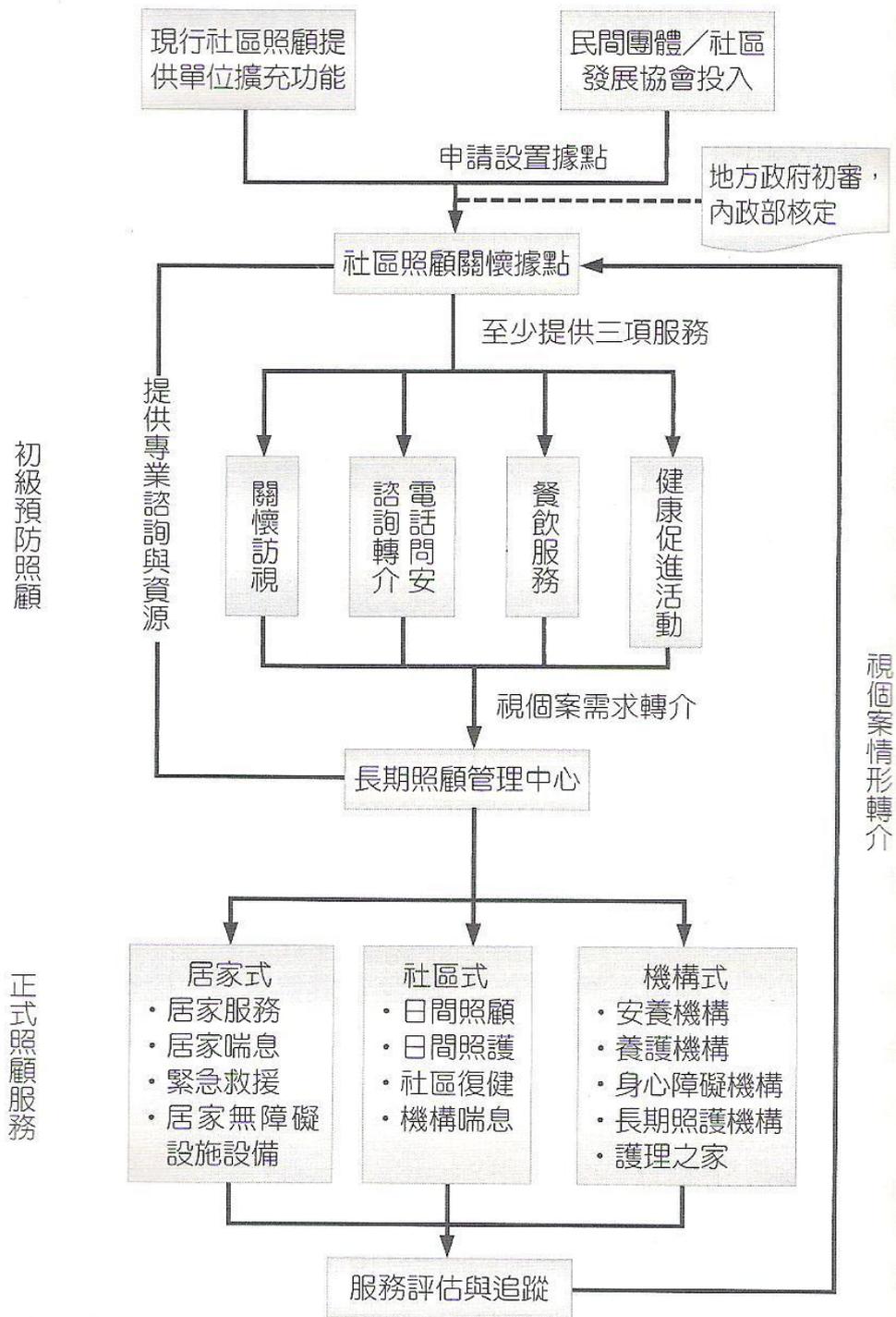
(3). 社區照顧關懷據點，由內政部及地方政府社會局核定。分為初級預防照顧以及正式照顧服務。

由協會志工提供關懷訪視、電話問安諮詢並視需要轉介、餐飲服務、健康促進活動。

以下為社區關懷據點與相關照顧服務資源關係的圖例說明，以提供諸多對年長者的服務。

⁷³ 戴章洲，吳正華《老人福利》，184。

圖 3-2 社區關懷據點與相關照顧服務資源關係圖



社區照顧關懷據點與相關照顧服務資源關係圖

資料來源：行政院（2005）

（四）年長者福利專業制度的建立：

老人福利是社會福利的重要領域之一。未來的需求市場十分龐大。因此政府在 2008 年訂定「老人福利服務專業人員資格及訓練辦法」、「老人福利服務提供者資格要件及服務準則」。所以專業教育的訓練、而專業認證的分級制度，是提升年長者「老人福利服務品質」的關鍵。

（五）家庭孝道美德的落實：

提醒家庭孝道責任，媒體報導老人被遺棄受虐時、政府公權力介入，有嚇阻功能。惟在經濟不景氣中，養老院機構保護，經營不力。耐心對失智老人的照顧，與醫政單位連結，如愛心項鍊，協尋服務。或面對隔代教養的年長者問題，除兒童福利外，在弱勢中更要以老年人的角度去審視擬定對策。最後是老人自殺的防治問題（從被棄養、獨居孤獨、久病尋死、因缺少關懷或照顧不足、導致失落、憂鬱症…）幫助處理臨終的關懷。

（六）老人財產信任問題處理：「養兒防老」V.S.「養老防兒」？經濟不景氣，父母的財務被濫用嚴重。雖平均餘命增加，卻影響生計，財產遭人侵權，因失智、失能，無「法源根據」為保障年長者，以維持尊嚴，應由法律、社工、行政專業者介入。

1. 憲法 23 條可衍生出：強制失智失能老人財產信託，為保障人民財產自由。

2. 民法，信託法相關法規，針對特殊的團體委託人、受益人在贈與稅與遺產稅、免稅。老人福利法 14 條，為保護老人之財產安全，主管機關鼓勵其將財產交付信託。平常若有機會，可教導信託的認知與資源的取得。

(1). 金錢信託：

- a. 教養信託：持續支持子女的教育費用。
- b. 贈與信託：幫長者規劃，把財產逐年轉移給子女。
- c. 遺囑信託：過世後按契約，將遺產交付信託管理，
照顧親人未來生活。
- d. 保險信託：身故後，幫把保險金依契約管理使用。

(2). 不動產信託：把房子土地拿去信託，讓銀行管理開發信託，依規定比例分配不動產管理、處分信託（買房子或改建，幫老人處理資金交付、過戶）。

第二節 現社會與教會之年長者活動的比較

一、活動的意義與重要性

「活動」(activities) 是生活的一種功能 (a function of life)，是目的性或有意義的。人們一般從事的活動，在生活上有動態與靜態。包括遊玩、旅行、閱讀、看展覽、看電影、電視，甚至是做白日夢等等。一個人一天所經歷的所有動作，以及與其他人或環境間的互動，都可以稱作活動。⁷⁴ 然而，活動有時必須能配合參與者的技能或資源，才能滿足需要。活動的功能可以擴大一個人的經驗或興趣，也可以使人在體能上保持機靈(physically agile)、維持身體功能外，也可以增強自我照顧的能力、使情緒平衡(emotionally balance)、智力提升、社交圓融 (socially adept)、讓自己增強自信心與自尊心，使身、心、靈獲得滋潤。對年長者而言，活動可使自己感受到情境的掌控，使自己克服失落感 (因主控權喪失所引發的無助或憂鬱感受)，接納、經歷生命的存活感。

以下是從國立師範大學社會教育系林勝義教授的看法摘錄出⁷⁵，年長者休閒活動對退休生涯的功能與價值之六項比對。

表 3-4 年長者活動對退休生涯的功能價值比較表

	活動與不活動的功能優缺點比對
1.	心情上的放鬆 vs. 失落焦慮無事
2.	生活上的變化 vs. 單調無趣乏味
3.	心靈上的喜悅 vs. 忙碌虛空無奈

⁷⁴ 游麗裡、張美淑，《老人團體活動設計》，32。

⁷⁵ 蔡培村，《活到老，學到老》，85-86。

4.	心智上的啟發	vs.	潛能閉無創意
5.	人際上的拓展	vs.	退縮孤單疏離
6.	體能上的保健	vs.	退化衰弱無力

除了以上之功能外，筆者認為年長者自工作場域退下，可運用的時間會增多，經濟開銷也相對減少，鼓勵參與活動是好的。尤其是當年長者退休後(假定六十五歲)其前十年，體力都還可以，家庭負擔的任務也緩減，兒女也都已獨立。因此時間的填滿、生理、心理、靈裡的健康，對社會、教會、家庭的貢獻還有很大的潛力。又現行資訊發展迅速，學習新的社會技能，對於未來日生活預備是個好的機會，能讓生命無憾，活出精彩的老年生活。

二、年長者活動的類別 (按活動性質)

目前社會上一般的年長者活動，依照活動性質，歸納起來大約有六種類別。

(一) 社交活動：人的被造是有群性的特質，有一種歸屬的心理(sense of belong)。人們也需要同伴友誼，參加活動，彼此關懷，疏解寂寞孤單。社交的活動有單獨與團體的型態，如橋棋、團契聚餐、茶會聊天、聯合禱告會等方式進行。

(二) 文化活動：文化是與生活息息相關，也是人類社會活動的表現。諸如廟會祭典、禮拜節慶、書展、音樂會、合唱團、詩班、電影、戲劇欣賞、或是參加公益活動等等，如此可以豐富人生內容、讓時間使用更有價值。有時年長者也可以參加長青學苑，繼續學習成長，以彌補過去因工作忙碌所失去的機會。

(三) 體育活動：這是一種比較激烈的運動，因此參與時要依自己興趣，體能狀況，注意安全。如散步、登山、較少身體碰撞的球類活動、槌球、羽球、桌球、太極拳、八段錦、讚美操，團康活動等，可以促進新陳代謝、減緩老化。

(四) 郊遊活動：這是戶外的活動，對自然環境的欣賞休閒活動。可以成群結隊出遊，鬆弛緊張忙碌的生活，亦可暫忘世俗憂慮。有時會有多功能的活動，聯結親友或兼具社交文化，怡情悅性，有益身心靈健康的活動。

(五) 居家活動：這種活動是在環境較熟悉之處，也可以怡情養性，增加生活情趣。例如園藝、養鳥、飼魚、含飴弄孫、卡拉 OK 等。甚至可邀慕道友或好友到家裡團聚、小組查經、聚餐、家庭禱告，達到生活分享及福音傳揚的見證。

(六) 其他活動：大部分年長者有豐富的人生閱歷經驗、晶質智力⁷⁶較高。可當諮詢或社會服務的志工，教會若能提供年長者的事奉的平台，配合這些年長者的恩賜，使神國的人力能善盡發揮，榮神益人。

三、現行社會的年長者活動

聯合國及世界衛生組織早在 80 年代就提出「活力老化」(active aging)新主張，意思是「人年老」了之後，要有活力地自然老化。同時「在地老化」(aging in place) 的概念，是先進

⁷⁶ 有關「晶質智力」，請參考本論文第 18 頁的解釋。

國家在面對老化的新趨勢。「在地化」的意思是指用在地的資源來照顧年長者，讓高齡者在自己所熟悉的環境地方，自然老化。不要因為年紀大或失能，必須被迫搬離自己的家，而是把他們所需要的照顧資源，輸送到家庭或社區當中。按著年長者不同的需求，安排並提供府和他們需求的服務。⁷⁷在政府「十年長照計畫」並市政府推動「高齡者預防保健及健康促進」的政策之下，地區社會局輔導區公所及民間團體（社區發展協會或非營利機構之基金會）成立長青學苑，開辦各項語文、才藝、休閒、健身、育樂課程。⁷⁸

現行社會的年長者活動，以老人休閒活動及老人教育(生活及才藝等)為主。目前已有許多單位協助。諸如由非營利機構設立樂齡長青學苑：讓年長者再教育的機會。幫助規劃銀髮生涯及相關知識的了解。在地方政府里民活動中心，興設年長者福利服務（文康活動中心），提供醫療諮詢、休閒、康樂、文藝、技藝、進修、聯誼、日照、營養餐飲、居家服務支援。其他節慶也有休閒育樂活動：敬老園遊會、長青運動會，槌球比賽、歌唱比賽、.....。

四、現教會的年長者活動

(一) 組織型態

1. 傳統型的教會老人活動：

傳統型的對內，大都是以團契的組織形式出現，如長青、松年、迦勒團契、樂齡團契，每週白天聚會一次或兩次。或是兩週聚會一次，視教會需要。其分工也很單純，會長、靈修、

⁷⁷ 游麗裡、張美淑，《老人團體活動設計》，38。

⁷⁸ 台中市政府，《框金包銀新大人--長青福利手冊》(台中：台中市政府社會局，101)，104。

總務、關懷、聯絡、財務。參加者的年齡約 60-85 歲，大都以退休的年長者或高齡的家庭老姊妹為主要成員，女多於男。

2. 多元活動型的教會老人活動：

此類型以宗派組織的教會或較大型的教會為主，除了對教會年長者的牧養之外，設有附屬的社團法人機構，內外兼顧，以會員制，讓慕道友可參與。如松年大學(台灣基督長老教會)、愛鄰社區服務協會、內湖陽光銀髮族(台北靈糧堂)、好厝邊長青關懷站(士林靈糧堂)、.....從事對外關懷，社會服務，甚至其活動的經費，除教會提供之外，還接受財團基金會或政府社會局的補助。

(二) 活動內容

1. 傳統團契型態

傳統團契型態年長者的例行性聚會活動，較為靜態、以聖經教導、醫療保健、養生護理、家庭禮拜、人生哲學、語言教學、美術、書法、合唱、烹飪、理財規劃、生涯規劃、資訊教育等為內容。動態的休閒活動，以慶生會、戶外郊遊活動、節慶聯歡(重陽節、復活節、聖誕節)、韻律操、太極拳、團契聯誼等。

2. 多元活動型態

此類型的活動較為自由，按社團法人的宗旨去執行。以社區為範圍，教會或活動中心為據點，社會服務為主軸，福音信仰，愛心見證為動力。內容為：營養送餐、居家探訪、電話問安、諮詢與健康促進活動等，讓長輩們感受社會溫情，保持與外界互動，逐漸建構社會支持系統，讓長者獲得必需之照顧。此活動也與政府的「社區關懷據點政策」有交集並相輔相成。

五、社會年長者活動與教會年長者活動的比較

(一) 兩者相同之處

1. 動機與價值：均為年長者謀福利

社會年長者活動與教會年長者活動，其目的都是為年長者的生活健康，使生命更為豐富。也都包含了社交、文化、體育、娛樂、休閒的功能。廣義而言，社會是包含了教會，而教會在不違背聖經信仰與倫理的認知下，能與社會活動相互連結，盡力滿足參與者的需求。

2. 成員的進出自由度：均為開放性的團體

在團體的生命期中，成員有人退出，就會有人加入，團體成員出入團體較為自由，兩者大都是為支持性、成長性、教育性、休閒性的團體。按照馬斯洛(Maslow)的需求層次理論(Hierarchy of needs theory)，活動提供了生活的滿足感，帶來歸屬感和附屬感⁷⁹。

3. 參與成員的對象及方式

均屬於年長者參加，適合於個人性。活動方式若是屬於團體性質，也可以開放，讓家庭親友投入，如園遊會、聚餐、郊遊、唱卡拉 OK。

4. 兩者的活動，均不是經濟性與報酬性的活動，以服務為主要目的。因年長者參與活動，不只是得，也是分享回饋，豐富了社會資本(social capital)，促進社區的繁榮(community flourish)。當社區的居民參與率越高，該社區就越繁榮興盛，老年人透過社區志願服務的參與，形成社區自發性的力量。⁸⁰

⁷⁹ 請參考本論文第 68 頁。

⁸⁰ 陳燕禎，《老人福利理論與實務》，236。

5. 這兩者的活動參加者，應是自願性與自發性的，同時也帶來樂趣與成長，配合教育部提出的「邁向學習社會」政策，有四大願景：終身學習、健康快樂、自主尊嚴、自願參與。⁸¹

(二) 兩者相異之處

1. 神本的基督信仰與社會人本取向的差異

社會的年長者活動，應是以「人本」為出發點，而由教會主導的活動，是以「神本」為基礎，與「大使命與大誡命」相關，終極的價值取向，會顯出相異。

2. 絕對化與相對化的差異

教會的年長者活動與社會上的年長者活動，在信仰的議題，會產生相異，因為真理是唯一的。學員若想進一步探討信仰或宗教比較，非信主的人常說：「宗教都是勸人為善」，但基督信仰認為：人得救不是靠行為，乃本乎恩，因著信，耶穌是道路、真理、生命（約 14：6），除他以外別無拯救。（徒 4：12）

3. 數量與影響力的差異

一般在社會上的年長者活動，在活動的整體數量及內容上，會比教會年長者活動多，因為基督徒的比率是少數的。但品質的好壞是主觀性的，視舉辦單位的宗旨與學員的需要，因動機差異結果不同，影響力也不同。

4. 部份內容重點的差異

傳統性的教會年長者活動，特別是對內的活動內容，常會按信徒需要，以聖經的教導為本，在實踐上有時會因看法差異，無法吸引未信者參與。被誤解為強勢的排他性，所以需要花更多的時間去取得信任感與了解，否則未信者會缺席。

⁸¹ 同上。242。

表 3-5 社會年長者活動及教會年長者活動內容對照表

	社交性 活動	文化性 活動	體育性 活動	教育性 活動
一般社會 年長者活 動內容 (以社區為 中心)	團康、 聚餐、 慶生會 婚禮喪 禮、友 好訪問	廟會祭 祀、歷 史文化 觀摩、 古蹟巡 禮	球類比 賽、登 山、體 操、舞 蹈郊遊	醫療保 健、人 生哲學 與、角 色轉換
一般教會 年長者活 動內容 (教堂為中 心)	愛筵、 團契聯 誼、郊 遊志工 服務、 短宣隊	禮拜團 契、詩 班、教 會友好 訪問、 賞電影	詩歌讚 美操、 野外禮 拜、球 類比賽 郊遊	研經、 醫療保 健、神 學專題 演講生 活休閒

第三節 聚會材料在教導上的應用

一、教導的重要性

教導是大使命中的命令，因此為了達成「作門徒」的目的，務必在教導上有好的準備，基督教教育學家，韓霍華 (Howard G. Hendricks) 也強調，教導是耶穌基督的命令以及初期教會在遵行教訓的實踐⁸²。教導就教育學學理而言，在本質上是為了應付環境中的刺激而起之適應作用 (Adjustment)。行為心理學家則認為是個人行為的改變，抑制惡劣的改變，使人類自身更為有益。⁸³ 所以教導是知識的傳遞和生命的改變，教導的要求很高，且不易達到。耶穌說：「學生不能高過先生，凡學成了的不過和先生一樣。」(路 6:40) 進一步說明基督教導的目的，神啟示真理不是要滿足我們的好奇心，乃是叫我們學習基督的樣式。⁸⁴ (羅 15:5; 林前 11:1)

美國教育哲學家杜威 (John Dewey) 則提倡「教育即生活」。是對環境不斷交涉而起的自我更新的歷程，其目的是幫助受教者，繼續不斷成長和繼續不斷的改進，以適應環境。⁸⁵

二、需求與學習動機

按人文心理學者，Abraham Maslow (1908-1970) 界定了人類需求發展的階梯，做為人們行為的動機之來源，當人們滿足了最基本的生理需求後，便繼續尋求高一層次需求的滿足，依次漸進形成一階梯，直到最高需求為止。

⁸² 馬太福音 28:19-21; 使徒行傳 2:41-47; 以弗所書 4:12。

⁸³ 雷國鼎，《教育學》(台北：五南圖書出版，1990)，121-122。

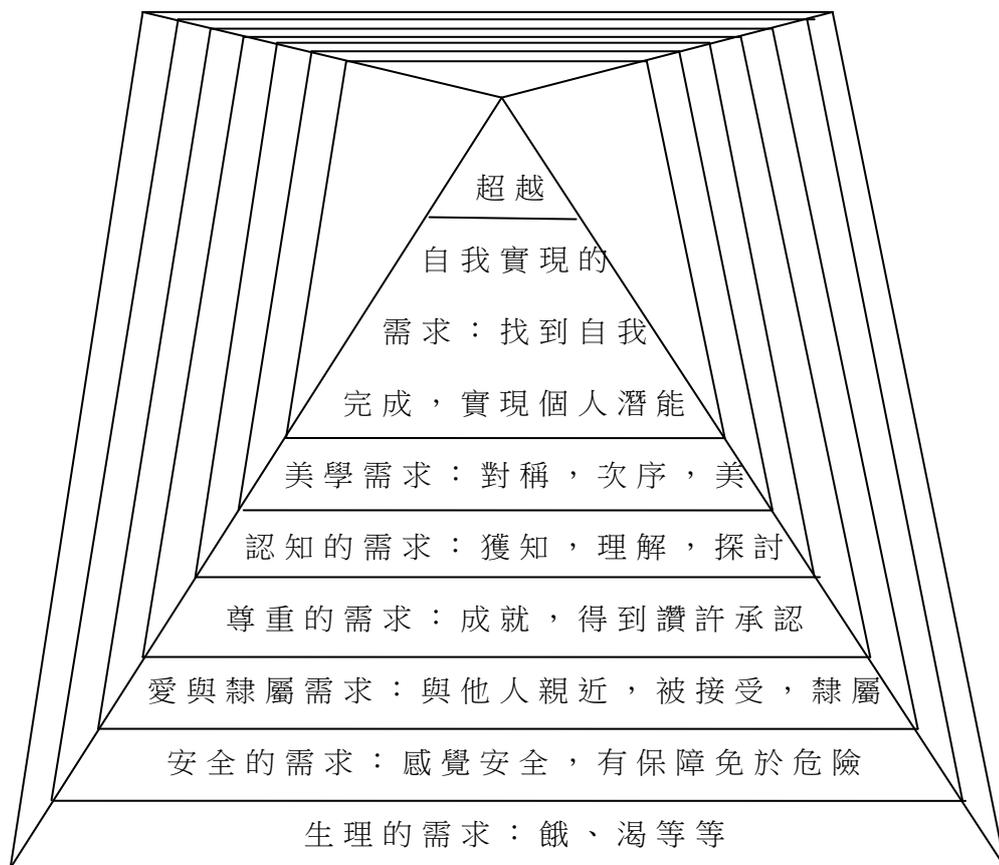
⁸⁴ 韓霍華 (Howard G. Hendricks)，《基督教的教導---神所指定的工作》(呂鴻基編譯，學習教導導論，台北：中華聖經教育協會，1997)，9。

⁸⁵ 雷國鼎，《教育學》，126。

(一) Abraham Maslow 於 1968 年提出需求層次理論：⁸⁶

1. 生理的需求：對飢渴（食物、水、氧氣、休息、性等）。
2. 安全的需求：感覺安全（身體、經濟...）有保障免於危險。
3. 愛與歸屬的需求：與他人親近，愛與被愛、歸屬。
4. 尊重的需求：自尊與成就，自我和他人肯定讚許和承認。
5. 認知的需求：對知覺、資訊及新奇的獲知，去理解探討。
6. 美學的需求：對秩序與美學需求。
7. 自我實現的需求：自我的完成，實現個人潛能意義目標。
8. 超越自我的需求：（對宇宙認同的需求）。

圖 3-3 Maslow (1970) 的需求層次理論 (Hierarchy of needs theory)



⁸⁶ 黃中天、洪英正，《心理學》（台北：桂冠圖書出版，1992），117。

(二) 學習動機

為了解台灣地區年長者參與學習學習的動機取向，學者邱天助特地研究調查參加台灣各地區公私立長青學苑所開設的課程，以年滿 65 歲以上為限。得到幾項主要的發現：⁸⁷

1. 台灣地區年長者參與學習，其學習的動機取向可分為五種類型：(1)社交取向、(2)求知取向、(3)服務取向、(4)刺激取向、(5)逃避取向。

2. 上述五種學習動機取向的分配，以求知取向、和社交取向最為普遍，其次為服務取向和刺激取向，而以逃避取向最少。

三、年長者教導(老人教育)的理念

教育部社會教育司主編的成人教育，有關老人教育的理念更是提起了老人教導是成人教育的延伸，是「終身教育學習」理念的實踐，沒有失敗的老人教育。有時候長者們在某些學習中，有可能因缺乏強迫性或學習者已認為滿足了，會暫停學習，但並不意味失敗，而且過去西諺：「你不能教老狗學習新花樣」(You cannot teach old dog new tricks.) 會犯上意識型態的錯誤，因為人是有適應能力和可塑性的。⁸⁸ 此外，教導與「傳承」是相關聯的，在聖經的理念上傳承是極被看重的。(申命記 6:6-9) 「神啊，自我年幼時，你就教訓我，直到如今，我傳揚你奇妙的作為，神啊，我到年老發白的時候，求你不要離棄我，等我將你的能力『指示下代』，將你的大能『指示後世

⁸⁷ 邱天助，《教育老年學》(台北：心理出版社，1993)，173。

⁸⁸ 謝義勇，〈成人教育〉，《老人教育的理念》，教育部社會教育司主編(台北：台灣書店，1994)，184-192。

的人』。」(詩:71:17-18)

四、基督教年長者教育的目標

基督教年長者教育(老人教育)的目標，就是使那些在今世時間的一切具有永恆無限的重要性。恢復兒女、父母、祖父母間的和睦，非擴大代溝，讓教會成為供應他們成長的出口；也讓教會成為他們橋樑。搭橋的工作就需靠這些成熟的長者，成就「我們」天上的父之特性。使徒約翰說：「父老啊，我寫信給你們，因為你們認識那從起初原有的。」(約壹 2:13、14) 基督教老人教育充分的說明「終身學習」的真實性。此外，要看重年長者當前的現實面(此時、此地)，其基本目的是要使他們能適應晚年生活的方式，必須給予在生活上有正確的態度、知識與技能，方能享受第三生命階段的生活。⁸⁹然而，目前的老年教育之實施，往往將老人教育當作休閒活動的一種，只是填補年長者生活的空白，未具有教導的積極意義。因此，在執行面要協助年長者發現及達成其生活的目標，推行時必須：

- (一) 幫助年長者達成一定程度的幸福感與生活意義。
- (二) 幫助年長者了解自己的潛力和限制。
- (三) 幫助年長者實現終身教育的需求。
- (四) 提供機會以協助年長者邁向無限的成熟。
- (五) 在教會所提供的年長者教育活動，應包括三方面：⁹⁰

1. 教導生活性的技巧。為工具性與功能性的目標，讓退休後的生活豐盛。

2. 教導知識性的課程。多方面滿足長者們的求知慾。尤

⁸⁹ 邱天助，《教育老年學》(台北：心理出版社，1993)，308。

⁹⁰ 林永基，《今日基督教教育事工的探討》(中台神學院，道學碩士論文，1986)，81。

其是他過去想學而沒有機會去學習的。

3. 教導年長者面對在老化的過程所引起的議題：

「耶和華啊！求你叫我曉得我身之終，我的壽數幾何，叫我知道我的生命不長。你使我的年日窄如手掌。我一生的年數，在你面前如同無有。各人最穩妥的時候，真是全然虛幻。世人行動實係幻影。他們忙亂，真是枉然；積蓄財寶，不知將來有誰收取。」(詩 39:4-6)

五、年長者教導的內容：課程與教材

(一) 課程的意義

課程 (Curriculum) 一詞，源於拉丁文「Currcle」一字，意思是「Race Couse」含有「跑馬場」或「民族經驗」，此二詞似絕不同，卻有雙關妙語，用以解釋「課程」通常的意義是延續民族先輩的經驗，經選擇後傳於後嗣，使之達到一定的社會生活及需要。也正如一匹馬遵循跑馬場的道路而達到一定的目的地。⁹¹ 課程也是系統教導的手段，包含目標、教材、教法，而且是按需要、經驗有系統、有組織的，以教材 (Subject matter) 而呈現之。

(二) 教材 (聚會材料) 的性質

教材就是教導材料的簡稱，就廣義而言，舉凡對受教者週遭的一切事務，能帶來幫助達成目標的材料，不論是動態或靜態，能傳達知、情、意的功能，完成教學的目的。

就狹義而言，就按著受教對象及教導者、教學所採用組織

⁹¹ 雷國鼎，《教育學》，497。

的資訊材料，期以享受圓滿生活的一種行為方法或工具。⁹² 聖經也是材料的一種。使徒保羅囑咐提摩太：「我在特羅亞留於加布的那件外衣，你來的時候可以帶來，那些『書』也要帶來，更要緊的是那些『皮卷』。」(提後 4:13) 皮卷就是聖經，神的話語。聖經都是神所默示的(或譯：凡神所默示的聖經)，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，「叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事。」(提後 3：16-17)

在歷史上從事教材分析者，首推英國哲學家斯賓賽 (Herbert Spence)，斯氏認為教導真正的目的，在授予物質生活與精神生活的預備。後來經過美國課程專家巴比特 (Franklin Bobbitt) 繼續斯氏的學說，擴充為「預備說」。此外，另一位美國的教育家克伯屈 (William Heard Kilpatrick)，依據杜威 (John Dewey) 「教育既生活」的學說，採另一種看法，認為社會變遷神速，強調真正的教材及刺激學習者的能力經驗，乃是過去種族經驗或人類由奮鬥所累積的行為方法，由生活中傳襲而得，故看重生活之學說⁹³。

(三) 年長者聚會材料的應用

筆者按著上述的教材課程學理，看重生活的預備與傳襲。按照著年長者的需要，歸納組織從生理、心理、社會、倫理、靈理，並以聖經為基礎，融和老人學的範疇，編輯而成十二個課程的聚會材料 (長青樂齡，年長者成長造就課程)，學習的對象有三類：一般的人、對長者事工有負擔的人、年長者本人。

藉著年長者的團契小組聚會與活動，一起討論，以聖經為基礎而帶出原則，彼此建造。每一課程單元都有特定的「學習

⁹² 同上，516。

⁹³ 雷國鼎，《教育學》，519。

目標」。從主題概念帶入，不是閒聊、漫談，藉此學習的單元主題，此外，在聚會開始之時，破冰活動，會視其對象使用，有詩歌頌讚、暖身活動與遊戲⁹⁴、多媒體老人讚美操⁹⁵參照聖經學習、分享討論。誠如，在游泳池邊的跳板，便於與會者自然地躍入水中享受游泳，同時也靠著同儕輔導，帶入同理心，彼此的代禱與關懷。

(四) 選擇或編輯年長者聚會教材的原則⁹⁶

1. 選擇適當的教材，以年長者原有所學的為基礎，配合他們閱讀的能力。
2. 教材的選擇必須配合年長者參與的理由，按其需要。如其學習的理由是為了閱讀聖經，則學習可以由聖經故事為起點。
3. 閱讀的材料必須清楚的反應年長者的進步與成就，獲得一些滿意度之報酬。
4. 若有紙本印刷，字體必須加大、行間空格必須加寬，顏色鮮明。
5. 教材必須是教導者所熟悉的，如此才能夠討論、分享。

在高齡化的前提下，年長者的教導，倍顯要緊、為了要瞭解年長者的需求與其學習動機與興趣。因此看重年長者教導(老人教育)的理念與目標，以課程材料教導之，慢慢的淺移默化，幫助實踐終身教育的需求與目標，成為祝福的橋樑。

⁹⁴ 游麗裡、張淑美，《老人團體活動設計：暖身活動類活動》(台北：五南出版社，2010)，141。

⁹⁵ 愚人之友基金會，《銀髮族健康活動指導手冊 1-10》(南投，埔里基督教醫院，2007)。

⁹⁶ 邱天助，《教育老年學》，305。

第四章 今日小型教會中的年長者關顧牧養需要

第一節 小型教會的特色

一般以 15 人至 200 人的教會稱之小型教會。小型的教會有它生態的特徵。⁹⁷ 這些特徵及特色雖然不會同時出現在單一教會中，但總有幾項會居於支配性的地位，歸納之有十點特色。一、關係導向，人際連結。二、常透過非正式管道運作。三、教會活動大都是全體動員。四、會友的關係傾向，如同家庭連結方式。五、資訊常透過小道消息傳遞。六、受傳統世襲的影響。七、看重人更勝於看重表現。八、較重視親屬關係。九、較重視通才。十、人人有位子，人人有位置。茲說明如下：

一、關係導向，人際連結

小型教會最重要的特色是關係導向，而不是計畫性的事工導向。「親密性」就是它的特徵，重視相互間的關係。然而人與人的人際關係若發生問題，則帶來的傷害是會蔓延或影響其他的事奉。為此，強化溝通、學習愛與饒恕是為小型教會不可少的成長之鑰。

二、常透過非正式管道運作

由於關係很密切，教會決策的溝通運作方式，常是透過喝茶聊天的方式，而不是正式會議的決定。即便有正式會議，聯誼性質過於事工行政的性質。目標也多半會用言語來表達，而非訴之文字。

⁹⁷ 葛蘭曼達，《牧養小型教會》，44-52。

三、教會活動大都是全體動員

因為人力有限，若有行動，往往是整體動員，而非部分行動。意見擬聚的方式，也大都是「由下往上」的進展。小型教會的運作有如民主制度，每個人都希望擁有發言權並參與決策過程。即便有表決，也不過是象徵性的形式。能力與權柄在會友，牧者是為推動者，協助擬定計畫者與指導者，更是僕人領袖。在事奉中，若遇見困難，也會出現自卑心態的作祟，問題若沒有處理得好，往往會出現「下滑動勢」(downward momentum)。如把滿浴缸的水放掉，小教會一旦走下坡，它就會更內縮，事工停擺、聚會減少，甚至生存困難⁹⁸。

四、會友的關係傾向，如同家庭連結方式

一個人要成為這家庭的一份子，必須經歷經接枝的過程。需要時間培養深度關係。通常新來的人會難以融入事奉核心，要發更多的時間才能取得接納。然而若是關係過於緊密，內聚過強，會不利於福音傳揚，不易離開。有時也會攔阻外來新人的參與。

五、資訊常透過小道消息傳遞

因教會不大，人與人之間的關係緊密，所以消息傳遞，人人談論，人人皆知。教會中較不會有秘密，私下談論的事，常會被公開宣傳出來。所以上層尚未發佈及仍在討論的事情，一旦被得知，常在會眾裡形成既定的看法。因此以公開宣達的方式最好。

⁹⁸ 葛瑞·麥金塔，《以一不能蓋全》(台北：華神出版，2003)，162。

六、受傳統世襲的影響（會強化教會文化與事工）

傳統是聯繫上一代與這一代的生活與情感，因此改變較不容易。每一個小教會都有其神聖不可侵犯的人與事。領導者要去整理分辨這些事物，瞭解它們之所以重要的原由，先溝通後，再審慎提出改變的需要與漸緩推進的改變過程。

七、看重人更勝於看重表現

在小型教會中，人的關係重於事情的表現，這與商業上為求績效表現而換人作，是背道而馳。小教會中既使有人服事未盡責或不適任，大家會默默幫補，雖有埋怨但最終仍會因看重這個人而寬恕他。所以有果效的領導者就要「藉著關係」來治理教會，建造能服事他人的人。少設立目標來達成任務；更不是為了某個位置尋找最具資格的人。應該是不拘泥形式的訓練那已經在服事位置的那些人。「為要成全(裝備訓練)聖徒，各盡其職，建立基督的身體。」(弗 4：12)

八、小型教會較重視親屬關係

因為教會的規模不大，彼此有親屬關係的會友佔很高的比例。此關聯性對教會生活有很深的影響，重要的領導位置，通常會由具血緣關係的人來繼任。在教會歷史悠久的家族兒女們，通常較有機會擔任接續前人事奉的職位。

九、小型教會較重視通才

由於人少事多，雖然專業化很好，但礙於現實的需要，能執行多元任務的通才，比只具有單一任務的人更為受到重視。

教會愈小意味著，對通才的需要愈高。所以小教會也是培育多重領域能力的好地方。例如，師母能帶領查經、牧養姐妹、教導兒主外、還會事工規劃，兒女們能指揮詩班兼司琴與領唱，甚至於專題分享及講道。

十、人人有位子，人人有位置

主日聚會坐的位置常會被某些人固定，因人較不願改變、適應未知狀況。所以空座位，有人缺席時，很容易被人發覺。此外位子不僅是座位的安排，更是指教會中服事的位置。小教會期盼多人服事，即便無事可做，也會想出事奉的位置，讓人有歸屬感。因此，小型教會的成長，務要開發新事工，設立新的小組或團契，並要常常發掘並培育訓練新的接班人選。

第二節、教會年長者的現況

一、當前台灣老人分配的現況

按照內政部戶政司統計通報，在民國 101 年第十一週發佈，台灣自 100 年底止，戶籍登記人口之 65 歲以上的老人計有 252 萬 8249 人，占總人口數 10.89%。41.2%集中在北部。26%在中部。29.7%在南部。2.8%在東部。而老化指數⁹⁹ 為 72.20%。(如下列內政部戶政司統計通報表所說明的)

⁹⁹ 老化指數定義：老化指數係指 65 歲以上人口占 0~14 歲人口比率。老化指數=(65 歲以上人口/0~14 歲人口)*100。以嘉義縣 127.7%為最高，桃園縣 51.1%最低。台灣老化指數是亞洲第二，日本第一。但依最新資料內政部在 102 統計年第四週通報：101 年底我國老化指數自 72.20%已升為 76.21%，雖較全世界之 30.77%及開發中國家之 20.69%為高，但遠較已開發國家之 100.00%低；相較主要國家，遠較日本 184.62%、德國 161.54%、英國 94.44%、法國 89.47%、加拿大 87.50%為低，但比澳洲 73.68%、紐西蘭 70.00%、南韓 68.75%、美國 65.00%、中國大陸 56.25%、新加坡 52.94%、馬來西亞 18.52%、菲律賓 11.43%為高。

http://www.moi.gov.tw/stat/news_content.aspx?sn=7121 (2013 年 3 月 9 日存取)

表 4-1 內政部戶政司統計通報，100 年底台灣人口結構分析表

100年底區域別戶籍登記人口數

單位：人；‰；%

縣市/ 區域別	戶籍人口 登記數	增加率			0-14歲		15-64歲		65歲 以上		性比例 (女=100)	老化 指數 (%)
		總增加率 (‰)	自然增加率 (‰)	社會增加率 (‰)	結構比 (%)	結構比 (%)	結構比 (%)	結構比 (%)				
總計	23,224,912	2.71	1.88	0.82	3,501,790	15.08	17,194,873	74.04	2,528,249	10.89	100.57	72.20
北部地區	10,357,405	6.41	3.41	3.00	1,591,514	15.37	7,724,454	74.58	1,041,437	10.06	98.10	65.44
新北市	3,916,451	4.88	3.72	1.16	566,884	14.47	3,015,088	76.99	334,479	8.54	98.14	59.00
臺北市	2,650,968	12.22	3.47	8.75	382,966	14.45	1,929,803	72.80	338,199	12.76	92.85	88.31
基隆市	379,927	-11.01	-1.96	-9.05	50,473	13.28	286,943	75.53	42,511	11.19	101.49	84.23
新竹市	420,052	11.27	7.25	4.02	78,678	18.73	301,717	71.83	39,657	9.44	98.45	50.40
宜蘭縣	459,061	-3.10	0.12	-3.22	66,899	14.57	331,496	72.21	60,666	13.22	103.67	90.68
桃園縣	2,013,305	5.60	3.57	2.03	350,658	17.42	1,494,077	74.21	168,570	8.37	101.39	48.07
新竹縣	517,641	8.98	3.93	5.05	94,956	18.34	365,330	70.58	57,355	11.08	105.63	60.40
中部地區	5,765,806	0.87	1.74	-0.87	908,693	15.76	4,206,475	72.96	650,638	11.28	102.99	71.60
臺中市	2,664,394	6.01	3.43	2.58	441,335	16.56	1,987,907	74.61	235,152	8.83	98.91	53.28
苗栗縣	562,010	1.86	1.00	0.86	85,278	15.17	401,259	71.40	75,473	13.43	107.54	88.50
彰化縣	1,303,039	-3.25	1.90	-5.16	204,235	15.67	939,650	72.11	159,154	12.21	105.16	77.93
南投縣	522,807	-7.02	-2.10	-4.92	73,780	14.11	377,182	72.15	71,845	13.74	105.97	97.38
雲林縣	713,556	-5.73	-1.45	-4.28	104,065	14.58	500,477	70.14	109,014	15.28	109.14	104.76
南部地區	6,422,584	-1.67	-0.17	-1.50	905,229	14.09	4,767,320	74.23	750,035	11.68	101.82	82.86
臺南市	1,876,960	1.69	0.14	1.55	264,466	14.09	1,393,801	74.26	218,693	11.65	101.16	82.69
高雄市	2,774,470	0.36	0.93	-0.57	393,170	14.17	2,089,848	75.32	291,452	10.50	100.19	74.13
嘉義市	271,526	-3.18	0.61	-3.78	45,350	16.70	195,842	72.13	30,334	11.17	96.65	66.89
嘉義縣	537,942	-9.82	-2.72	-7.10	71,170	13.23	381,838	70.98	84,934	15.79	108.89	119.34
屏東縣	864,529	-10.33	-2.90	-7.43	118,364	13.69	635,626	73.52	110,539	12.79	105.65	93.39
澎湖縣	97,157	2.46	-1.03	3.49	12,709	13.08	70,365	72.42	14,083	14.50	105.44	110.81
東部地區	565,128	-7.67	-1.97	-5.70	82,012	14.51	410,336	72.61	72,780	12.88	107.22	88.74
臺東縣	228,290	-10.38	-2.54	-7.84	33,547	14.69	164,689	72.14	30,054	13.16	109.28	89.59
花蓮縣	336,838	-5.82	-1.58	-4.24	48,465	14.39	245,647	72.93	42,726	12.68	105.85	88.16
金馬地區	113,989	60.38	6.21	54.17	14,342	12.58	86,288	75.70	13,359	11.72	105.29	93.15
金門縣	103,883	64.79	6.00	58.78	12,894	12.41	78,606	75.67	12,383	11.92	102.69	96.04
連江縣	10,106	16.16	8.28	7.88	1,448	14.33	7,682	76.01	976	9.66	136.51	67.40

資料來源：本部戶政司。

說明：同表一、說明1-4,8。

二、解讀上面這個人口統計結構，就年長者部分來分析：

(一) 大都會區，年長者穩定居住：

1. 北區及南區和中區，是教會年長者集中的地點，其他地區(東部等)，相差極大，這與資源的分配息息相關。

2. 台北市與新北市的戶籍登記人口相差 126 萬，而 65 歲以上的老人人口卻只相差 3720 人，皆為 33 萬多人，按基督徒 5.44% 的比率，北市及新北市的基督徒年長者各約 1 萬 8 千人。可見年長者在都市中的穩定居住。

(二) 台西鄉村地區，老化嚴重：

老化指數最高地區全台灣老化指數最高的三個地方是「嘉義縣」119.34%、「澎湖縣」110.81%、「雲林縣」104.76%。老化與老人人口結構比相關，聯合國認定高齡化社會是 65 歲人口結構比 7% 以上，而台灣整體是 10.89%。「嘉義縣」15.79%、「雲林縣」15.28%、「澎湖縣」14.5%。可能年輕人往外工作，在地的兒童增加也不快。

(三) 年輕現代化，老化指數最低地區

老化指數最低的地方是「桃園縣」48.07%、「新竹市」50.4%、以及「台中市」53.28%。老人人口結構比也偏低，是較年輕化的區域。「桃園縣」8.37%、「新竹市」9.44%、以及「台中市」8.83%。可能工廠多及科學園區，高科技新貴、年輕人及兒童多，其父母可能在中南部家鄉，此地年長者也不多，所以老化指數較低。

三、估計台灣 65 歲以上的教會年長者數量及分佈

按照「基督教資料中心」¹⁰⁰ 發佈的資料，民國 100 年年底基督徒的比例是 5.44%。經過計算：65 歲以上的基督徒人數大約是 13 萬 7537 人。若按照內政部戶政司統計的台灣人口結構分析表的比率，來推算台灣教會 65 歲以上年長者的分佈，約有 41.2% 在北部，中部則占 26%，29.7% 在南部，東部才 2.8%。

表 4-2 台灣 65 歲以上之教會年長者可能的數量及分佈表

地 區	占有率	大約人數
北部(北、新北、宜、桃、竹)	41.2%	5 萬 6654 人
中部 (中、苗、彰、投、雲)	26.0%	3 萬 5395 人
南部 (嘉、南、高、屏、澎)	29.7%	4 萬 0802 人
東部 (花、東)	2.8%	3959 人
其他	0.3%	727 人

四、教會年長者的現況

(一) 都會型的教會年長者

都會型的教會年長者，泛指台灣大都會地區之教會的年長者。大部分是幸福的教會老人。因為大都會的資源較為豐富，所屬的教會，若是中型以上的教會，聚會較為穩定豐富，生活也較有變化。甚至有專人牧養輔導，自己也有機會事奉分享。若有參加松年大學，年長者的教會生活會更多彩，不乏老友相互伴隨，又有老年教育的學習動力，所以知性、理性較高，自主性也較高。

¹⁰⁰ 朱三才，《2013-14 基督教教會宣教機構一覽表》(台中：基督教資料中心發行，2012)。

(二) 偏遠鄉村地區的教會年長者：

偏遠鄉村地區的教會年長者，教育水平不高，就筆者所在的眷村社區高齡的老人，75歲以上的，就有很多文盲，包含教會中的高齡長青會友也有不少。但他們生活單純，樂天知命，然而大部份的年長者因教育程度太低，甚至文盲，自我信心不高。有的老姊妹已高齡寡居數十年，兒女都不在身邊。兒孫女們只有在假日才回家，來匆匆、去也匆匆，他們真的很期待兒孫女們常回家。這些年長者不是年輕老人(65-74歲)，可以說是中老年人(75-84歲)及老老人(85歲以上)了¹⁰¹。

教會的年長者事工很單純。以陪伴、探訪、用具體的行動、生活化的表示，遠比用抽象概念的教導來得有效。因為「人情味」濃厚，所以「博感情」、立即去做，這是最能贏得他們信任的因素。尤其是他們的家庭遇到了重大的變故時(子女失業、家中有人，生、老、病、死等)，牧者的關懷，有很大影響力，敏感的牧者會使用這黃金時刻，對未信親友們傳揚福音作見證，是最有果效的。

(三) 小型教會的年長者需要

小型教會的年長者，就個人一般性的需要，與中大型教會的年長者類似。通常所關注的課題是：身體健康的維護、友情人際關係的豐富、家庭親情和諧的連結、財務安全的支持保障、居家安全、安心與安定、靈命事奉進步成長、生活意義價值的落實、休閒活動的參與、臨終恩典的預備、特殊問題的處理(喪偶、災變、暴力虐待、被欺騙、面對失去自理能力、安

¹⁰¹ 陳丁山，〈老人的人力開發與志工服務〉，《活到老學到老》(高雄：復文出版，1998)，42。

養院適應、……)。

在小教會中，常因能力資源(人力、物力、財力、靈力等)不足，已經自顧不暇了。以致於在優先次序上，許多年長者，無法立刻解決上述之需要。有問題，只能等候家人、教會志工或一直忍耐到底，走一步算一步的無奈接納。有時候他們甚至連問題都無法分辨，當然以馬斯洛的需求層次理論來看¹⁰²，大部份只停留在第三到四的階段。能夠到達尊重的需求，這個階層或自尊與成就、自我肯定和獲他人肯定讚許，還不容易達到呢。事實上，長者所看的是：「此地此時」(hear and now)的現實面，「活下去，維持生命、生活安康」。在上述需求中不可能都十全十美，在這些失落破損中，基督信仰與真理，就在此時此刻，發揮了作用，一定會帶來安慰，迎向更有盼望的永生。

(四) 從生活的表現來看教會年長者¹⁰³

表 4-3 譚司提反的年長者生活表現七種類型：

	老人類別	生活的表現的特徵	人格表現
1.	龍精虎猛一族	屬於活耀型的大忙人	活耀成熟型
2.	逆流而上一族	行動不便，但樂意參與	類似活耀型
3.	自動減價一族	負面、消極、退縮、逃避	撤離型
4.	入廠維修一族	因療傷暫時失去活動力	類似退縮型
5.	獨守空房一族	有心無力，如將殘燈火	自艾自憐型
6.	乞靈藥石一族	老中之老，需要照顧陪來	成熟型
7.	踏上終途一族	正面向最後階段的老人	類似退縮型

¹⁰² 請參考本論文第 68 頁，圖 3-3。

¹⁰³ 譚司提反，《老得精彩—長者事工手冊》(香港：浸信會出版社，2004)，22。筆者增加人格表現，歸納參考本論文第 42 頁(老年其人格類型與特質)，這一欄位。

雖然年長者的生活表現如上述的情況，但總覺得教會裏的年長者生活上的表現正面多於負面，積極多於消極，樂觀多於悲觀。因為信仰而帶來生命力與生活上的豐盛，甚至在家庭上，神特別賜福，兒女已經獨立，因信仰而蒙福。甚至他們還可以幫忙照顧孫子女。而團契生活也帶給他們較不孤單寂寞。然而有些信仰較軟弱的年長者，有可能未重生或是獨來獨往，就成為教會的負擔。需要有同伴與團隊去關懷協助。

第三節 教會年長者的關顧牧養

當 2011 年，教會內部的成員第一位戰後嬰兒潮的人 (1946-1964) 到達六十五歲，意味著高齡化的會友也將會越來越多。當前的教會如何關顧牧養這些年老的羊，好讓他們可以在人生的第三階段中 (60 歲以後)，繼續蒙主賜福，活出盼望璀璨美麗的生命力，更勇於接納面對身心老化的現象。葛理翰牧師 (Rev. Billy Graham) 在八十七歲時，記者採訪他年老的生活，他曾說：「我一生被教導如何死，卻未被教導如何老。」¹⁰⁴ 未來在教會裏對年長者的關顧牧養 (Pastoral care) 是很重要的一環，健康的教會是老中青會友都能全面地被關顧牧養。

一、關顧牧養的定義

關顧牧養以牧人與群羊的比喻，說明對牧養者，給與老年長者的照顧餵養、醫治、引導、治理、保護，並使之健康茁壯，最後在：生理、心理、倫理、靈裏等信仰上，能面對、接納所發生的事情。¹⁰⁵ 候活·祈連堡 Howard Clinebell 在其所著的《牧養與輔導》書中對關顧牧養和輔導工作，給了定義：是指牧者用一對一、或小組的方式，使個人可以健康成長，進而改善他和別人的關係的工作。牧養關懷 (Pastoral care) 是廣義的，它包含了教會所有栽培和醫治的事工，凡使教會和成員們，健康成長，做成熟的事奉工作皆是。¹⁰⁶

¹⁰⁴ 張宰金，《松柏長青—老年生活照顧指引》，12-13。

¹⁰⁵ 李宗高，《老年牧養學》，80。

¹⁰⁶ 候活·祈連堡著，《牧養與輔導》(香港：基督教文藝出版社，1988)，14-15。

二、關顧牧養者的特質¹⁰⁷

聖經告訴我們，耶穌見到許多人，就憐憫他們，「因為他們困苦流離，如同羊沒有牧人一般。」(太 9：36) 根據大牧人的模式去關顧牧養的牧者，有七個特質。

(一) 認識他的羊(包含老羊，年長者)：

他「按著名叫自己的羊……我是好牧人；我認識我的羊，我的羊也認識我。」(約 10：3、14) 我們要記得他們的臉孔，寫下他們的名字，為他們提名代禱。

(二) 服事他的羊：

「我是好牧人，好牧人為羊捨命。」(約 10：11) 捨命就是放下自己的老我。¹⁰⁸ 好牧人會全心全意為他的羊群著想，盤據他心思的是羊羣的需要。包括堅固老弱的、醫治那生病的、包紮那受傷的；尋回那迷失的。(結 34：4) 有些人可能會不斷的要求，或經常的批評責難，要去愛這些人的確不容易。但我們要記得，他們是神的羊羣，以基督的血買贖的，並且聖靈交付到我們的手中，要我們去關顧牧養。

(三) 引導他的羊：

西方的牧人常用獵狗在後驅趕羊群，但巴勒斯坦的牧人，因為與羊有密切的關係，他們會用呼喚或笛哨來引導，羊會跟隨他。「既放出自己的羊來，就在前頭走，羊也跟著他，因為認得他的聲音。」(約 10：3-4) 關顧牧養當中以榜樣引導最有力量，言行一致，而非轄制羊羣。(彼前 5:2-3)

¹⁰⁷ 斯托得，《當代基督門徒》(台北：校園書房出版社，1994)，358-370

¹⁰⁸ 華神前老院長林道亮的叮嚀，捨命就是放下自己的老我。

(四) 餵養他的羊：

年長者也需要以神的話語餵養供應他們。當然對於沒有牙齒的老羊，選的食物不可太硬。甚至於要帶他們去豐富的青草地上。(詩 23:1)年長者社會歷練可能比我們豐富，但專業的神學素養及聖經知識有時不夠，會倚老賣老，但我們有的就是託付的權柄與聖靈的啟迪。打開聖經靈糧，帶他們去吃。要把他們完完全全的引到神的面前(西 1:28)，讓他們獨立去面對神。

(五) 管理他的羊：

蒙神呼召當牧者的，神必定託付的權柄的。管理、治理，並非高壓式的，治理的途徑也是依照聖經的教導和自己的榜樣來領導。目前教會大部分都是具有結構的組織，當執行紀律時，是透過整個教會而不是一個人。(太 18:15-20；林前 5:4-5、13)

(六) 守護他的羊：

羊主要的敵人是掠食性的動物。牧人會抵擋侵犯，雇工就會撇下群羊。(約 10:12-13) 好牧人會顧念羊羣，深切關懷所服事的人。有時候疾病或災難如猛獸侵略長者，那時或許會有消極或錯謬的道理充斥軟弱的年長者，就須要以純正的道理或堅固的信念，鼓勵守護他們。

(七) 尋找他的羊：

耶穌說：「我另外有羊，不是這圈裏的；我必須領他們來，他們也要聽我的聲音；並且要合成一群，歸一個牧人了。」(約 10:16) 年長者的時間較多，也有慕道友參加教會活動，大使

命使「萬民」作門徒的託付，當然包含這一羣年長者。一個罪人悔改，在天上也要這樣為他歡喜。(路 15：7)

三、關顧牧養的對象與目標

聖經的教導：「為要成全聖徒，各盡其職，建立基督的身體。」(弗 4:11-12) 對於「成全」的意思是指能痊癒，修補，裝配，使之完全。「成全聖徒」，聖徒是指在教會中的每一個屬神的兒女，而年長者的信徒也包括在內，使聖徒們在生命、知識、才幹等各方面，都達到善盡功用的地步。能夠「各盡其職」都投入事奉神的工作。

關顧牧養廣泛目標是：「達到更豐盛的生命。」(約 10:10)，完成神在其生命裏的使命。(腓 3:12-14)¹⁰⁹ 以至於能適應老年期的許多變化挑戰和損失，同時更能豐富自己生命的深度內涵與寬廣視野，提高生命的意義。在全人健康的基本前提範圍，身、心、靈、人際關係等都會繼續發展，我們期望年長者們，能有自我肯定的信心，受到尊重，有尊嚴，有喜樂，作好基督耶穌的門徒角色。譚司提反則提出教會對長者的關顧牧養與輔導之事工具體目標：¹¹⁰

(一) 確定生命價值，發展健全自信。

幫助長者不受世俗功利主義和物質主義的主流價值取向影響，化解社會上對他們的歧視壓力。藉著聖經的教導和宣講，以及教會整體按信仰而實踐各種行為，使長者能得到神對他們生命價值的肯定。消除不該有的無助感，正確的認識老化過程，接納自己獨特的形象，建立健全的自我觀與自信心。

¹⁰⁹ 李宗高，《老年牧養學》，91-92。

¹¹⁰ 譚司提反，《老得精彩：長者事工手冊》，207。

(二) 越過生活障礙，建立解困能力。

提供更多的資訊資源，使長者繼續學習，面對快速轉變而複雜化的生活。在多元化的人生變遷中，有能力自行解決問題。在關顧輔導過程中，要幫助他們確認自己是「成年人」了，要按著自己的能力，為自己的事情做決定，並且承擔後果。因個人的差異性(身體功能、生活環境背景)，某一方案不可能成為眾人的絕對答案，須每天學習持續獲得新的資源，解決個人問題。

(三) 應付人生破損，安然迎接終結

人生的破損，包括身體、智能、人際關係、經濟、社會身份等。尤其喪偶傷害更甚，導致生活癱瘓。藉著親友與教會實際的支持、聆聽、陪伴。讓負面破損的情緒能量釋放，尋找生命的新盼望，假以時日必能在療傷中，逐漸復康，重新再出發。

(四) 身處混亂環境，順度重大危機

因變遷太多，在混亂環境裏，年長者的再教育，如在事前教育輔導、事後跟進關顧，可減緩迷思，較不會手忙腳亂，能轉危為安。有教會親友的耐心、愛心支持，雖遇見大風浪，因有信仰與同伴陪伴同行，能順度重大危機。

(五) 減少憂愁煩惱，降低壓力無助

輔導者要注意年長者的「壓力源」，以失落是老人最需面

對的基本心理壓力。是指可預測的、穩定、大量且常出現的¹¹¹。其次是害怕，害怕擔心失去生活環境的控制能力，如失去適當的身體功能時。記憶力、生產力、獨立性、怕骯髒、怕面對死亡等。所以憂鬱、孤寂、失眠、失喪自我照顧生活能力隨之而來。除了用聖經的話與安慰與禱告之外，也要多元化幫助。例如：陪伴，帶他們出去散散心，暫時離開壓力源的因素。

四、關顧牧養的策略與內容

提起策略，Bobb Biehl所寫的 *Master Planning*¹¹²。他提到擬定策略的六個步驟，每個步驟開頭的英文字，排列起來剛好湊成"Doctor" (醫生)這個字。

D：方向 (Direction)。先分析決定事工的方向，需要、宗旨、價值、目標。

O：組織 (Organization)。建立事工團隊架構，分工，需要同工多少人？

C：金錢 (Cash)。預算，決定要做甚麼？由異象帶來行動使命。

T：追蹤 (Tracking)。定期追蹤參與的計畫，是否達到預定的目標。

O：整體評估 (Overall Evaluation) 看進展後，除舊佈新，發現新需要。

R：改進 (Refinement) 依據評估後，再調整，再出發。

對於小型教會的策略，上述的原則，不能僵化，需要鼓勵由下往上的推展。

¹¹¹ 請參考下文 (二) 關顧牧養的內容之 2：支援。

¹¹² Bobb Biehl, *Master Planning* (Nashville: Broadman & Holman, 1997), 10。

(一) 關顧牧養的策略

1. 首先要「了解」教會年長者；老羊羣的狀況：

目前教會有無年長者，屬於何性質的老人？性別、年齡、信仰、家庭、經濟、人際、個性、成長背景、屬靈光景，也要深知事奉的真情本相。「你要詳細知道你羊群的景況，留心料理你的牛群。」(箴 27:23) 羊群是泛指眾聖徒的情形；料理牛群是指事奉的光景。所以羊也可延伸到老羊（年老的信徒）。牛是指為主勞苦事奉的長輩們。我們必須認知一些年長者的心態、有何需要、攔阻與偏見，鼓勵他們，盡力而為，活出有價值、有意義的老年生活。¹¹³

2. 組織對年長者事奉的團隊：

先從觀察作起，傳遞異象使命後，與這些人一起禱告，尋求方向。先由牧者及資深有影響力的同工長輩參與。在財務上，一般是按需要向教會提出。

3. 鼓勵年長者出來事奉：

按著教會的處境，邊做邊學習，做中學。年長者有雄厚的事奉資源。(時間、社會歷練、經驗、領悟力、財力、家族人脈、人力…)，有辦活動就有人。

4. 追蹤、評估、再調整、再出發：

小型教會中的年長者對教會多少都會有影響力，在生活中邀請家人，老、中、少，全家一起參與活動或事奉。數算恩典、拍照分享。視結果如何再修正之。

5. 培育對年長者事奉有負擔的接班人：

¹¹³ 請參考本論文，第 82 頁，(三)小型教會的年長者需要。

退休者、中年晚期或是年輕老人，都是有負擔與有潛力的服事者。尤其是有親屬關係者，提醒他們及早預備。關懷年長者就是關懷自己，因自己也會變老。鼓勵使用筆者所編寫的聚會訓練材料¹¹⁴。

(二) 關顧牧養的內容¹¹⁵

1. 醫治：醫治的意思是成為健康，恢復機能上的健康。恢復那原來有的，補回後來失去的。醫治，是因罪惡的傷害，藉十字架救贖，認罪而與神和好，這是靈性的醫治牧養。¹¹⁶

2. 支援：強調關顧牧養中支持(supportive)的一方面，與醫治不同的是對不能改變的事，如死別、打擊或退化損失，給予支持陪伴。支援的目標是「使振作精神」，協助他有能力與勇氣面對困境。¹¹⁷並保護支持。長者們常遇見的損失¹¹⁸：

(1). 失去至愛的配偶。

(2). 失去肢體（牙齒、頭髮、體力、視力、聽力、截肢…）。

(3). 失去身外物（祖產、儲蓄貶值、親友、熟悉環境）。

(4). 失去時間（以負面常去數算離死期的日子剩下不多，而不是還有…）。

(5). 失去獨立能力，衰退到需要人照顧起居，因倚賴人，影響自信及自尊。

(6). 失去人生目標，找不到生存的意義，無法榮神益人。

3. 指導：意思是靈性上的指導，如旅遊「嚮導、引導」。或教導對真理的認識，用神的道來餵養。

¹¹⁴ 請參考本論文，第 146 頁，附錄四。

¹¹⁵ 喜爾得那，《牧範學導言》（香港：基督教文藝出版社，1967）。

¹¹⁶ 同上，120-128。

¹¹⁷ 同上，160。

¹¹⁸ 譚司提反，《老得精彩：長者事工手冊》，201-202。

對於醫治、支援、指導，這三方面的關聯性，我們可以從耶穌所說「好撒瑪利亞人」的比喻故事（路 25-37），更加的清楚明白。猶太人遇到強盜，被剝奪並傷害，打個半死，丟下了他。好撒瑪利亞人為他「裹傷」，這是醫治。在這過程中，給他一杯水喝或扶著他，這是在作「支援」。最後將傷者送到醫院去，這是「指導」。這三者的性質都是關顧牧養。¹¹⁹

主耶穌在提醒，關顧牧養的基本動機與行動：「你要盡心、盡性、盡力、盡意，愛主你的神；又要愛鄰舍如同自己。」（路 10：27）意即以整個人，全生命的貫注去愛神，這是引用舊約《申命記》第六章 4~5 節，在此四重的說法，是強調之意。而「又要愛鄰舍如同自己。」引自《利未記》第十九章 18 節。

（三）關顧牧養的一般指引¹²⁰

1. 避免「先苦後甘」的原則，短期內若沒足夠資源去幫助處理深藏已久的問題，就不要強行挖掘，應集中在「鎮痛」的果效上。
2. 避免泡沫安慰或爛尾收場。留意被輔導者的情感轉移。
3. 促使年長者有足夠的能力，自行做出生活上的決定，而非加增決定的憂慮。
4. 部署短期目標，若有個案時，應在短期內完成小目標，並有充分預備。

五、小結

從關顧牧養的定義、關顧牧養者的特質、關顧牧養的對象

¹¹⁹ 喜爾得那，《牧範學導言》，199。

¹²⁰ 譚司提反，《老得精彩：長者事工手冊》，210。

與目標、策略與內容，在這一切之中，愛心是關顧牧養的靈魂，也是一切的動力。我們愛，因為神先愛我們（約壹 4：19）。神所求於我們的愛，乃是「盡心、盡性、盡力、盡意」地愛；我們必須承認憑著自己我們無法辦得到，惟有讓神的愛更多充滿、浸透、激勵我們（林後 5：14），我們才能自然而然地流露祂的愛。因此，關顧牧養也要以愛為關鍵。愛神才能愛人，所以愛神也就包括全律法，是生活的原則，「愛鄰舍如同自己，」就是無私的愛，就是犧牲的愛，這只有活在神聖的生命裏，方能作到。因為祂是愛我，他為我捨己（加 2：20）。

希勒界定教會的關顧牧養工作是「溫柔及熱切地關注人的福祉」。（Hilter, 1975）。而拉斯利認為教會關顧長者事工的目標：基本上是關心長者的需要，促使他們拒絕一些阻礙他們活在今天的過去經歷，讓長者有能力面對今天的困苦，同時懷著信心面對將來，清楚看見前面當行的路。¹²¹

成為年長者的關顧牧養者，在參與關顧牧養中，首先就要與年長者建立關係、培養信任感，不只是因牧者職分責任，而是實質的活出生命的呼召行動，在危機之時，進入被關顧者的世界裏，帶著同理心，陪伴共享年長者生命旅程的處境，更能成為年長者終極的關注者、成為年長者認識「中保大祭司」的橋樑。（來 7：22，25）因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱，所以我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤、蒙恩惠作隨時的幫助。（來 4：15-16）

¹²¹ 同上，207。

第五章 研究方法

在本章第一節，簡介紹研究的對象及研究的工具(老人聚會材料)：「長青樂齡成長十二單元課程」，請參附錄四 (聚會材料)。第二節是說明課程的統計分析：評估前測及後測題目。

第一節、研究的方法(對象及工具)

本論文研究的對象：係以協同會的教會為研究對象，所以先簡介這些研究的十四個教會及上課的人數、時間。其次是簡介年長者的事奉課程教導。

一、簡述受邀參加研究教導的協同會教會

(一) 協同會清水南社里教會

這是筆者現在牧養的教會，參加的學員約 12 人其中有五位是文盲或識字不多，只能用口語問答，以觀察法，看生活態度的改變，每週四 9:30-11:00 教導，共計 12 課堂。

(二) 協同會北台中教會

有長者團契，筆者每週二下午 14:30-16:00，教了 12 堂課，有 8 位學員大都為老老人。

(三) 協同會永和佳音堂

有長者團契，以週末密集的方式，上 6 堂課，有 14 位學員參加並錄影發表心得，傳道人回應，果效良好。

(四) 台中協同會

對部份做過前測者實施後測，有 10 位參加，僅就試卷三十題來解答並教導之。

(五) 協同會羅東教會

以週末密集的方式，14 位參加。隔天主日信息，又傳講一篇，專以年長者為典範的道，傳道人回應，果效良好，駐堂牧師他 80 多歲的父母，也於下週主日受洗歸信。

(六) 協同會花蓮三個教會聯合研習(卡來萬、球崙、新生堂)

聯合學習於 2013 年元月 12 日教導，以週末上下午密集。

(七) 協同會花蓮玉里倫禮堂

於 2013 年 2 月 13 日教導，當天主日信息後，密集上課自上午 11 時至下午 4 點半。

(八) 協同會愛家教會

於 2013 年 1 月 15、29 日、2 月 19 日、3 月 19 日，於週二下午 2-4 點，年長者姐妹會聚會時，共教導四次。

(九) 協同會台東教會

於 2013 年 2 月 16-17 日教導，以週末上下午密集。隔天主日信息又傳講有關年長者成長的主題。

(十) 協同會新營教會

於 2013 年 3 月 10 日教導，當天主日信息(與年長者相關的教導)之外，密集上課，從上午 11 點至下午 5 點。

(十一) 協同會高雄兩個教會聯合研習(一心教會及永福教會)

於 2013 年 3 月 24 日、4 月 20 日、5 月 18 日、7 月 20 日，四次週末教導，上課討論。隔天主日信息加強傳講有關年長者成長的事奉主題。

二、長青樂齡年長者造就成長十二單元課程簡介

表 5-1 年長者造就成長課程表簡介表

課程	單元主題	內容說明	聖經教導及簡要說明
一	老年概論	新形象與接納老年白髮是榮耀的冠冕。(箴言 16:31; 20:29)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自信心：老年時仍有滿足的喜樂。(詩 16:11) 2. 學習力：老年還能繼續的學習。(林後 4:16-5:10) 3. 自然律：老年是按著神的定律。(傳：1-11) 4. 得勝者：老年是得勝的存活者。(書 14:6-15) 5. 神形象：老年人有神形象。(創 1:26; 詩 92:12-15)
二	生理方面 (一)	<p>了解生理境界。全人健康觀：耶穌的智慧和身量，並神和人喜愛祂的心，都一齊增長。(路 2:52)</p> <p>願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。(約叁 2)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全人保健：身體、智能、人際、靈性 (路 2:52) 2. 身體保健有三寶：營養、運動、休憩 (帖前 5:23; 詩 16:8-9) 3. 動、靜兩相平衡：(創 3:19; 林前 6:20; 詩 4:7-8) 4. 要先求神的國和神的義、主禱文 (太 6:9-15) 5. 好習慣：養成健康的生活習慣與型態，預防與治療。(加 5:23)

三	生理方面 (二)	面對常見疾病。把肺腺癌交給醫生，把調養交給自己，把末期調養交給安寧療護，把遺體交還大地，把信仰財寶留給心愛的朋友，把靈魂交給上帝。(單國璽)生病的時候所該作的第一件事，是仰望醫病的耶和華！(倪柝聲)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 祂已代替擔當：應驗先知以賽亞的話說：「祂代替我們的軟弱，擔當我們的疾病。」(太 8:17) 2. 力量福分：除你以外，在天上我有誰呢？除你以外，...肉體和我的心腸衰殘，但神是我心裡的力量，又是我的福分...。(詩 73:25-2) 3. 醫治者：我耶和華是醫治你們的（耶和華拉法）」（出 15:26）。這是神的名字，是一個動詞，一個特別的複合名字，說明神的屬性。
四	心理方面 (一)	知情意的管制有問題時，要與家屬配合，儘速求醫。常思考、活化刺激大腦神經細胞，口到、眼到、耳到、心到、手到、腳到，要習慣主動參與活動、去運動。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 保護：自從生下，就蒙我保抱；...直到你們年老，我仍這樣；..我已造作，...我必懷抱，也必拯救。」(賽 46：3-4) 2. 引導：你的手必引導我，你的右手也必扶持我。（詩 139:10) 3. 心態：喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。(箴 17:22)
五	心理方面 (二)	新生活的調適談到五老：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 更新改變：不要效法這個世界，只要

		<p>老身、老伴、老友、老本、老居。擁抱老年的「心」生活與自我圓滿人生實現的異象使命。</p>	<p>心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。(羅 12:2)</p> <p>2. 耶穌介入：管筵席的對他說：你倒把好酒留到如今。(約 二 9-10)</p> <p>3. 學習放手：老年時還可求新求變(林後 4:16；賽 40:30)接納、放手，才能安然自在。</p>
六	人際關係 (一)	<p>珍惜老伴老友友誼是當世界離我們而去的時候，它來與我們同在。」(定義友誼，徵文首獎)</p> <p>耶穌是我親愛朋友，擔當我罪與憂愁；何等權利能將萬事，帶到主恩座前求。 (詩歌)</p>	<p>神對婚姻的四目的與優質婚姻五特性：</p> <p>1. 成全:看著是好，獨居不好(創 2:18a)</p> <p>2. 幫補:互為伴侶，彼此幫補 (創 2:18b)</p> <p>3. 生養:生養眾多，傳承治理 (創 1:28)</p> <p>4. 預表: 夫妻關係，預表基督與教會，模成基督形象。(弗 5:30-32)</p> <p>唯一性， 一夫一妻(創 2:22)</p> <p>相異性， 一男一女(創 2:22)</p> <p>忠誠性， 一心一意(創 2:24a)</p> <p>親密性， 一身相許(創 2:24b)</p> <p>永久性， 一生一世(太 19:6)</p>

七	人際關係 (二)	代際關係建造 在代際改變中， 觀念認知的差異， 生活型態、消費習慣 及使用模式，需要調 適，避免相對性問題 被絕對化，會使溝通 僵硬。以聖經的教導， 建立內聚、向心力。 傾聽、了解、尊重、 接納。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 榜樣：無偽之信，這信是先在你外祖母羅以和你母親友尼基心裏的，我深信也在你的心裏。(提後 1:5) 2. 勸勉：人心憂慮，屈而不伸，一句良言，使心歡樂。(箴 12:25) 3. 言語：多言多語難免有過，禁止嘴唇是智慧。(箴 10:19) 4. 傳承：這些事...將耶和華的美德...能力...作為，述說給後代聽。(詩 78:4-7) 到年老發白..求你不要離棄我，等我將你的能力指示下代。(詩 71:17-18)
八	靈性方面	信仰更新塑造 靈程回顧。人物學習， 被更新塑造的人(雅各、 迦勒、拿俄米、西面、 保羅等)。割捨放下、 學習愛與被愛、饒恕與 被饒恕操練。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 常在基督裏，模成主的樣式：枝子就修理乾淨，使枝子結果子更多。(羅 8:29,約 15:1-10) 2. 聖靈引導，向主敞開：見主榮面。(林後 3:18) 3. 靠主得勝：靠著愛主，得勝有餘。(羅 8:37) 4. 恩典年歲冠冕。(詩 65:11) 5. 豐盛生命。(約 10:10)

九	理財原則	<p>收支三不綑綁 理財正確的價值觀，以護錢為安養之本。 收支原則與做抉擇。六錢考量：賺、用、存、借、省、護)。 財產(遺產)信託規劃、不被綑綁(不借貸、不作保、不合夥)。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 敬虔加上知足的心便是大利了。(提前 6:6) 2. 貪財是萬惡之根。引誘離了真道，.. 愁苦... 刺透了。(提前 6:10) 3. 奉獻非責任乃是權利，是宣告神賜與的恩典。 4. 信心的回應！... 將當納的十分之一全然送入倉庫，使我家有糧，以此試試我，... 傾福與你們...。」(瑪 3: 8-10)
十	休閒活動	<p>動靜活動平衡 休閒活動促進健康，恢復體力。增進自我成就、社交領導、分享，擴充知識，豐富生活。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 安息制定(創 2:2) 2. 勞碌享福。... 在他一切勞碌中享福，這也是神的恩賜。(傳 3:12-13) 3. 休閒(太 11:16) 4. 從新得力(賽 40:31)
十一	退休課題	<p>退休理論規劃 1850 年代時，人類的平均餘命才 40 歲，敬畏神，可延壽蒙福。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 停工退任：利未人是這樣：從二十五歲以外，... 任職，辦會幕的事。到了五十歲要停工退任，不再辦事。(民 8:24-25) 2. 凡事都有定期天下萬務都有定時。」(傳 3:1) 3. 年日受限(詩 90:10-12)

			4. 主權在祂，主若願意。(雅 4:13-17)
十二	超越生死	復活永恆盼望 脫離罪惡，完全成聖，停止勞苦，進入安息(來 12:2-3；提後 4:7；與主同在(腓 1:23；林後 5:8)。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 得勝死亡：死亡的認知(來 9:27)。基督救贖戰勝死亡。(來 2:14-15) 2. 進入安息：死亡不是生命終極，有福(啟 14:13) 3. 終端關懷，失落處理：身體上忍受。心理上接納終點來到，告別囑咐未竟之事。(約 19:21) 4. 以神為中心 (詩 116:15)安慰哀傷、作見證、復活盼望。(帖前 4:15-18)

第二節 課程統計分析

本論文的題目，是研究對象是針對協同會教會中的會友。筆者參考葛理奇(John Milton Gregory)博士的《教學的七大定律》，指出有效的教學必需符合的七個原則。¹²² 茲說明如下：

表 5-2 葛理奇教學七大定律表

定 律	說 明
一、老師的定律	教師必須清楚了解及認識你所教的，全心全力去教。
二、學生的定律	要能引起和維持學生在功課上的注意和興趣。
三、語言的定律	用學生和你自己都已經透徹明白的字句語言去溝通。
四、授課的定律	用已知的觀念去解釋未知的觀念，依學生的經歷，按部就班地引導他們。
五、教導的定律	啟導學生運用他們的頭腦，讓他們從參與中發掘真理。
六、學習的定律	學生在不同的環境下應用，能養成習慣以自己的語言和行動表達所學習到的為止。
七、複習的定律	注重溫習和實行，反覆地思想，試驗和證明，使真理得以完全，並鞏固教學的果效。

一、教學評估

(一) 教導者自評：

筆者自多年前就準備論文的寫作，然而在指導教授及主題上一直未確定，以至於在最後的這一階段，蹉跎時日。然而，感謝主的恩典。因著事奉的需要，尤其是來到偏遠鄉村牧會，

¹²² 中華聖經教育協會網站

<http://www.ccbe.com/about-ccbe/education-bulletin-1993-2002/189-2010-10-13-20-35-5899.html>
2013.01.09 存取。

有很多的年長者。主又預備張宰金博士樂意指導，因此確定方向在老人關顧牧養的範疇。事後在資料收集上面，蔡珍莉博士給予許多幫助。此外，也到了幾個圖書館收集資料。特別是華神圖書館、中台圖書館、台中市及彰化市圖書館。因著需要大量閱讀有關老人學、社會學、教育學、心理學的資訊。尤其是同學們的論文對我幫助也不少。諸如：徐四浪的的教牧博士論文「華神遠距教育實施與學生學習風格研究」，王良玉的「教牧課程設計對傳道人學用配合的影響」、朱建媚的「教會離婚者重建課程」。

為了瞭解當前的社會上有關年長者福利的情況，也拜訪了幾個機構，並收集他們的資料。中華民國老人福利推動聯盟、台中北屯的「老吾老基金會」、埔里基督教醫院的「愚人基金會出版教材」DVD(銀髮族健康活動指導手冊十本帶動暖身活動)、彰化基督教醫院的「切膚之愛社會福利慈善事業基金會」。

值得一提的是台東基督教醫院的「一粒麥子基金會」。除了有整棟的「迦南銀髮生活福祉中心」。他們與協同會鳳林教會合作，建立「老人日間照護中心」，教會提供土地，他們建造大樓，將教會與社區老人關懷連結，筆者還與他們一起主持開工禮拜。因著這些經歷，神將這一些服事的機會恩賜給筆者，深信未來在對年長者的事奉一定會大大的加增，為此看到神奇妙的預備，因此對自己更有學習的動力。筆者在教導這一系列：「年長者造就成長與事奉者的研習」的課程中，教學相長。自己的收穫很多，每一次的研究教導、測試，加深知識印象、充滿感恩，人際關係更加圓融，信心也更為加添，真是經歷恩典滿滿的祝福。

(二) 上課的教會、對象、授課時間及方式的評估

表 5-3 參加測試研究教導的教會一覽表

教會	人數	時間	現況簡要說明及評估
1. 協同會 清水南 社里教 會	12	每週四上午 10:30-12:00 總計 12 堂	是筆者現在牧養的教會，學員約 12 人，大部分為中老老人，喜愛健康活動，識字不多，用口語問答，以觀察法，看生活態度有改變，聚會參與率增高。更加信任、愛牧者，日後常煮好吃東西，分享筆者家庭。
2. 協同會 北台中 教會	8 位	每週二下午 14:30-16:00 總計 12 堂	學員大都為 75-85 歲以上，識字不多，需用口語問答，喜愛唱傳統老歌，還將健康歌曲貼上冰箱提醒，活動力較少。結束時，依依不捨，期待再來。
3. 協同會 永和佳 音堂	14 位	週六 密集課程 9:00—16:30 總計 6 堂	教會的青年傳道，全力支持帶動下，因為是一天密集課程，又有年輕人及中年人參與，討論許多敏感問題，互相幫助。本次上課之後教會借力使力，立即成立年長者讀書會，每週聚會時，延伸閱讀這些課程。

4. 協同會 台中教會	8 位	主日崇拜後 11:00 起 總計 2 堂	參加全台松年聯誼會做了前測，繼續作後測，發現果效不高，反而其中有中年人陪伴的年長者，陪伴者收穫多，能幫助他們。
5. 協同會 羅東教會	15 位	週六 密集課程。 9:00—16:30 總計 6 堂	週末密集上課。中年人及老年中期參加，主日又傳講專以年長者為典範的信息。傳道人回應果效良好，其父母在下主日受洗歸信。對老年概念及超越生死幫助最大。
6. 協同會 花蓮區 三教會	23 位	週六 密集課程。 9:00—16:30 總計 6 堂	花蓮三個教會(卡來萬、球崙、新生堂)聯合，以中年及老年為對象，共有 23 位參加。傳道全力支持，對測驗卷很有興趣，並發現按教材給予答案，增強說服力。其中的學員有三明治世代，感觸最深。
7. 協同會 花蓮玉	18 位	主日崇拜後 11:00 起至 17:00	教會傳道人是醫生，主日信息筆者傳以年長者為典範的道，鼓勵年長者成長，效法這些人

里教會			物。有些年長者是 70-80 歲，還有三位慕道友，都全程參加。事後一起討論，並提到本教材給予的提醒幫助很大。
8. 協同會 愛家教會	8 位	週二 長者聚會 14:30-16:00 總計 4 堂。	1/15、1/29、2/19、3/19 教導。有 10 位參加均為女性(姐妹會)。因在下午時間，會想要睡覺，課前的有氧運動，約有 20 分鐘，看 DVD 一起做，反應良好。事後一起吃點心聯誼，高興的交談。
9. 協同會 台東教會	約 17 位	週六 密集課程 9:00—16:30 隔天主日信息傳講。	該教會公務員較多。白領階級，知性理解力較強，一粒麥子社團法人與他們聯合，看重家庭及查經。目前在東部是協同會最大的小型教會，傳道人殷勤，與台東基督教醫院連結，設備完善，事奉範圍廣。
10. 協同會 新營教會	約 27 位	當天主日信息外，接著密集上課至五點。	基層台語族群，教會成長，充滿活力。年長者知性不高，熱心參與。教會活動多、傳道人親和力強，藉組織分工牧養。

11.	約	週六	教會多年無全職傳道人。大都外請講員證道。筆者常至該教會講道。共計四次的週末教導，上課討論，隔天主日信息再加強，教會的會友大多數是白領階級，知識分子，折衷家庭多。對理性、對信息、對教導的實用性看重。有三分之一的會友是成年晚期及年長者，對退休課題及健康，有濃厚的興趣，他們又邀請協同會永福教會一起學習，態度及果效好。
協同會 高雄一 心教會 與永福 教會	27 位	密集課程 9:00—16:00 總計 4 堂與 主日信息。	

(三) 學習對象評估

筆者對十四個小型教會的年長者以及有負擔的事奉者教導，大約 150 位學員。有幾點發現，按對象(被教導者)的特質，年齡、性別、城鄉地域、教育水平、靈性信仰、學習動機、參與熱誠、牧者同工配搭、都有正面影響。發現這些靜態的材料對三種群體的參與者，因好的學習動機，是學習效果最好的。

1. 有負擔「年長者事工」的教會同工。
2. 中年晚期(55-64 歲)的學員，因準備退休，有此需要。
3. 老年前期(65-74 歲)的學員，有的已退休但仍有活力。

學習果效之最良好，是因為他們生活經驗豐富，也關注所看到的與所聽到的，也都樂意並能夠分享討論，他們感受到存在的意義與價值。然而老年中期(75-84 歲)的、以及老年後期(85 歲以上)的學員，雖也有分享，但常會離開主題，需要再提醒或限制時間，可是他們對動態的，例如會前 25 分鐘的 DVD 有氧運動，跟著做有興趣，而且筆者也發現有律動、歌唱，高齡年長者的精神都不錯。此外，似乎男性的年長者，參與率比較低，可能傳道人與他們的關係有關，若是傳道人特別地再三邀請，或是與筆者所認識的深淺也有關。此外是否與年長者本身的自尊心有關，也是個因素。

「鄉村型教會」的年長者，參與支持度會較高。可能在當地的教會活動，較不像「都會型教會」的資源多元而豐富，選擇性高，此外熱情的人情味，也是參與的原因。

(四) 教導模式

在密集的課程，使用測驗的「問題導向教學法」，測試後立即解答，並且告知答案在教材的那一部分，通常會加深回去再複習的動機。第一次做這前測的學員，幾乎不容易答對三分之一以上的答案，會有挫折感，然而經過解答後，也帶動認知的學習，會稍有喜樂的感覺。有些年長長，在第二次的後測答對之後，帶著自信心與滿足感。

年長者較喜愛聽具體的生活例證，抽象的概念較難了解。因此筆者以生活例證教導，聽得津津有味，問問題也樂意回應。前幾次沒有視覺的媒體輔助教學，感受到較為單調，後來使用 Power point 有了圖片，較為生動，有些圖片或打油詩是講義沒有的，學員們都補充加入。有時會讓他們做一做材料中

的問答題，然後再進一步討論，也是很新鮮有趣，也因答錯而大家笑成一團。

(五) 跟進評估

筆者特別邀請教過的教會之傳道人，回覆評量教學的果效。視這些學員在上課以後的改變有多少。大部分傳道人會填寫「牧者同工對課程的評估」給筆者建議參考。筆者發現教會傳道人所看重的，如會友順服的態度、事奉與生活的配合度等等都有進步。

二、統計分析研究

本論文的統計資料來源，有三部份：

- (一) 為民國 100 年及 101 年之內政部戶政司的統計通報。
- (二) 基督教資料中心發行的「2013-14 台閩地區基督教堂會、宣教機構一覽表」¹²³。
- (三) 筆者在教會年長者成長造就課程中所得到的問卷。
 1. 牧者對聚會材料課程的採訪問卷回應。
 2. 學員們上課前的前測及課後的後測答題對錯統計。
 3. 學員們上課後的回應問卷統計。

有關統計的歸納分析，筆者在下一章，繼續就所得到的資料結果分析，當然其信度及效度會有主觀上的差異，但已盡力而為。

¹²³ 基督教資料中心，由台中朱三才牧師為主要編輯，收集全台各地的基督教教會地區的堂會名稱、地址、聯絡人、並當地區的人口總數、而發行的手冊。

第六章 資料分析與發現

第一節 牧者問卷評估分析

筆者邀請了 22 位牧者及專家達人，針對這些聚會教材的看法，提供建議，他們的問卷評估，請見（附錄一）。而問卷評估的統計歸納，結果如下：

一、對於課程思想內容(Content)的設計牧者及同工的評估：

表 6-1 課程思想內容(Content)設計的評估統計表

程度	最優	次優	優	可	劣	最劣	空白
選數	8	8	5				1
比率	36.3%	36.3%	22.7%				0.47%

從統計表的解讀來看，對課程思想內容(Content)的設計都集中在「最優、次優、優」方面。

二、對於課設格局(Format)的設計牧者及同工的評估：

表 6-2 課程格局(Format)的設計，圈選數評估統計表

格局的設計	最優	次優	優	可	劣	最劣
1. 學習目標	15	4	3			
2. 主題概念	14	5	3			
3. 聖經學習	9	9	4			
4. 分享討論	8	7	7			
5. 延伸閱讀	5	11	4	2		

6. 參考附錄	6	11	3	2		
7. 印刷方面	7	5	7	3		

對於課設格局 (Format) 的設計，在牧者及同工們的評估中，以學習目標及主題概念為最優，其次是聖經學習及分享討論，延伸閱讀及參考附錄次優。

三、對於當前的教會會友，生活上實質的切合性牧者及同工的評估：

表 6-3 教會會友生活切合性評估統計表

程度	最優	次優	優	可	劣	最劣	空白
選數	7	8	4	3			
比率	31.8%	36.3%	18.2%	13.6%			

牧者及同工們對當前的教會會友，在生活上實質的切合性的評估有八成的看法是集中在「最優、次優、優」方面。

四、牧者及同工們在文字上的回應與建議：

總共有十五位牧者及同工們在文字上給予回應與建議，請參考附錄(二)。茲歸納他們的意見如下：

(一) 在課程教材內容方面：

1. 增加年長者如何適應「日托及安養院」的生活。
2. 增加幫助對照顧者的教導，如情緒管理、急救法。
3. 動態的課程(手工與彼此互動)及經典老人教育媒體、現身說法等，可多元使用。
4. 可增加全備福音的內容及年長者禱文(對生活、子孫女

等)與見證。

5. 增加教師本手冊並教導的時間分配。
6. 年長者如何幫助教會事奉。
7. 增加教導有關「老人福利」的課程。
8. 印刷的字體因為給年長者看，所以還要大一點。

(二) 對此教材的執行推動方面：

1. 可以在教會、社區或退修會推動。
2. 鼓勵學員們勇敢的繼續去完成「未竟之事」。
3. 鼓勵成立讀書會，繼續延伸閱讀。
4. 前測題目理論太多，不容易作答，需學以致用。
5. 時間安排上考慮年長者的體力，可以分多次進行。
6. 考慮有一次的戶外教學，當然要注意安全，這也是休閒的應用。

第二節 學員學習結果評估分析

筆者論文研究的對象，是以台灣協同會的十四個教會為例。在學習的學員中，首先以「學員學習心得評估調查表」（附錄二），了解對「聚會材料」課程的使用學習狀況，前後測驗三十題的學習評估（附錄三）。茲說明之：

一、學員學習心得評估調查表

收回有效的「學習心得回應評估調查表」，總共 57 份。

性別：女性 39 位、男性 18 位

信仰：基督徒 54 位、慕道友 3 位

表 6-4 學員學習年齡結構與人數分配表

年 齡	80 歲 以上	79--70 歲	69--60 歲	59--50 歲	49--40 歲	39 歲 以下	空 白
人 數	7	4	15	15	7	6	3
分 配	12.3%	7%	26.3%	26.3%	12.3%	10.5%	5%

參加學員的年齡結構與人數分配，以 50-69 歲為主，佔一半以上。然而 70 歲以上的回應者，較會保守含蓄，因有幾位是不識字的老姐妹。

二、「整體性的課程」對學員自己的幫助的調查結果：

表 6-5 「整體性課程」的幫助程度，人數統計分配表

幫助程度	1.極有幫助	2.有幫助	3.稍有幫助	4.沒幫助	5.其他	未填寫
人數	37	15	1			4
分配比率	64.9%	26.3%	1.7%			7%

從分配的比率看，「整體性的課程」，對學員自己有極大的幫助。

三、「單元性課程」對學員自己的幫助程度調查結果：

表 6-6 「單元性課程」的幫助程度，人數統計分配表

(人數及比率)

課程主題	內容說明	大有幫助		有幫助		稍有幫助		沒有幫助	
		人數	比率	人數	比率	人數	比率	人數	比率
1. 老年概論	認識新的形象與接納	32	56.1%	22	38.5%	2	3.5%		
2. 生理方面	了解生理及常見疾病	27	47.3%	22	38.5%	8	14%		

3.	知情 心理 方面 意管 制生 活調 適	29	50.8%	22	38.5%	6	10.5%		
4.	婚姻 人際 關係 與代 際關 係建 造	28	49.1%	25	43.8	4	7%		
5.	信仰 靈性 方面 更新 與靈 性塑 造	37	64.9%	17	29.8%	3	5.2%		
6.	認識 理財 原則 金錢 與三 不網 綁	31	54.3%	24	42.1%	5	8.7%		
7.	動靜 休閒 活動 態活 動平 衡得 力	25	43.8%	27	47.3%	5	8.7%	1	1.7%

8.	退休 生活 的理 論規 劃	33	57.8%	18	31.5%	5	8.7%		
9.	復活 永恆 盼望 的預 備	39	68.4%	13	22.8%	6	10.5%		

單元的課程以：老年概論、靈性、理財、退休、超越生死，為學員最愛。但是如果還有機會，期望增加靈性進深、超越生死、年長者福利與理財的課程。

四、學員測驗三十題的教學模式及學習評估

對於小型教會中的年長者聚會材料(課程)之教學前後的情況，筆者以測驗題三十題的測試，選擇題二十題，是非題十題，做為對學習者的了解及教學評估。

這些測試的內容來自於聚會材料(課程)，十二個單元中，每個單元約 2-3 題。在去年秋天當中，協同會聯合會舉辦全台灣西部年長者的一日郊遊聯誼會。筆者投石問路，使用這份測驗卷，給與會的 112 位參加者測試，結果收回 76 份。其中有許多無效的測驗卷。

表 6-7 答題對錯與年齡相關的評估比較表

測驗答對 題數	0-5 題	6-10 題	11-15 題	16-20 題	20-30 題
50 歲以下 (8 人)	1	2	4	1	0
50-59 歲 (13 人)		1	10	2	0
60-69 歲 (17 人)		6	7	4	0
70-79 歲 (13 人)	1	8	3	1	0
80 歲以上 (21 人)	3	13	2	3	0
未填歲數 (4 人)			2	2	0
小計	5	30	28	13	0
比率	6.5%	39.47%	36.84%	17.1%	

參與者三十題測驗的結果，評估解讀：

1. 無效的測驗卷，因為沒有預備老花眼鏡，也有許多不識字的年長者。
2. 三十題的前測結果，沒有人能答對，超過三分之二。
3. 答對 11-20 題的參與者，年齡集中在 50-69 歲。
4. 60 歲以上的人，僅答對三分之一以下的題目。
5. 70 歲以上的人更難答對，只佔 12% 答對三分之一題目。

6. 年紀越大對知性的理解越不容易，但態度好，樂意配合作答，雖然答錯。

五、前測及後測的比對學習

筆者基於對學習的效果的探討，嘗試對二個小型教會的學員及一個對長者事工有負擔的學習團體之學生，做了這三十題的前測及後測的平均答對題數之相比較，其結果如下：

表 6-8 三組前測及後測的比對學習表

測試之團體	前測答對	後測答對	相差數
1. 羅東教會 (14 人)	9.8 題	27.89 題	18.09
2. 佳音堂教會 (13 人)	12.4	28.4	16
3. 事工同工 (11 人)	13.6	28.6	15

前測及後測的比對學習之解讀：

1. 經過教導之後，再答題之時，有明顯的進步，分數進步有兩倍以上。第一組還接近三倍呢。

2. 測試的學員之差異性：第一組係年長者與成年期之組合。第二、三組大多為成年組合。所以，第一組前測成績會較第二、三組低。但學習的結果卻相差不遠。

3. 學習是與記憶相關聯的，這些學員們都是成年期及老年前期的學員，反應還算果效良好。

4. 對於越年長者 75 歲以上的長輩，作答不容易，不適合使用前後測試。可用訪談的方式，請教他們上完了課之後，

在生活上有何改變與幫助。

5. 學員們經過前測以後，學習的果效提高，在概念與知性上和對自己的認知上「自我信心」增強不少。

第三節 歸納分析

對於小型教會的年長者關顧牧養，一向是較被忽視的一個區塊。因為教會看重年輕人或與增長有關的議題。筆者藉此材料去教導，在十四個教會裏，有一些感想。

從以下七個範圍來分享：地區性質、教會歷史、教會的組織型態、會友教育的水平、會友對教會的委身、傳道人的牧養模式、教堂的硬體設備，歸納提出所的心得。

一、地區性質

筆者發現小型教會的區域性質(都市或鄉村)，會受到資源(人力、財力、物力、交通網絡、屬靈能力)取得的影響與限制。在十四個教會當中，台中清水區、花蓮市(三間聯合)、花蓮玉里區、台東、新營均屬與較鄉村之教會。年長者較多，其餘在高雄市(二間)、新北市永和、台中市(三間)、宜蘭羅東市，屬於都會型的教會，參與者較少，因得到大都會之豐富地域資源。

二、教會歷史¹²⁴

歷史愈久的教會，如今是否健康繼續發展，有幾個關鍵因素：信仰的傳承、敬拜模式、會友家庭的結構、聚會地點的穩定、人力的運用，這些都有影響。新興的教會，歷史較短，有可能在優先次序上，較沒有興趣對年長者牧養，也可能教會結構還不整全，無暇牧養年長的會友。

三、教會的組織型態

¹²⁴ 請參考本論文之 14 頁，台灣協同會的教會歷史發展。

如果已經有「年長者團契」的教會，比較容易推動造就課程，並可使用本聚會教材。計有台北永和佳音堂、北台中教會、愛家教會、花蓮新生堂。這些教會的組織架構也較多元。

四、會友教育的水平

鄉村地區的教會，如清水教會，因以眷村為對象，有較多不識字的年長者，尤其是女性，跟隨先生來台或是娶台灣籍的妻子，教育水平偏低。如今都已進入 75 歲至 84 歲以上的高齡，需簡化專有名詞，甚至太多抽象的概念傳達不太能了解，要以生活化或具體概念，甚至要長時間才能被信任接受。

五、會友對教會的委身

不論是哪一個教會，來參加的學員，大都是對教會委身較好的會友。他們穩定出席，樂於參與活動，順服度較高，也是核心的會友。尤其是姊妹會友佔絕大多數，夫妻會友通常會一起參加，而老老弟兄或行動不便者，反而較有撇離不想參加活動的現象。

六、傳道人的牧養模式

這一個因素是影響最大的。一個看重全人、全齡牧養的傳道人，較容易邀請筆者前往教導，並使用這份聚會材料。花蓮玉里教會及一心教會的這兩位帶職傳道人，他們會邀請慕道友來參加。而慕道友也提問許多問題，但在信仰方面的問題，反而不多，大都是家庭人際關係的問題。有趣的是，這些教會對危機處理有很好的經驗，大多數是得勝、積極、樂觀，不斷成長的傳道人。

七、教堂的硬體設備

都會型的教會，硬體設備較好，通常有教室或為有年長者聚會空間較大的地方，有電梯及無障礙空間，方便年長者，不用爬樓梯。有專用廚房，會後一起用餐，彼此之間關係良好。此外，硬體也會影響軟體，聚會材料中的提醒，對老人生活的影響是有淺移默化的功能，也視年長者的學習環境與意願。

第七章 結論與建議

事奉年長者，是神所喜悅的事，但因為在這個世代裏，受到社會上經濟現實及功利速成主義的影響，大部份的教會先看重其他的事奉（如教會增長、對年輕人或兒童等的服事）。然而，在小型教會中，對年長者的事奉有其實踐上的差異，常會因領導者或同工團隊所看重發展的異象使命，來做關顧牧養的決策。

第一節 結論

對年長者的事奉，筆者藉著聚會材料（教材課程），成為一個接觸的工具，而「工欲善其事，必先利其器」，因此要以年長者需要為導向的立場，來思考那一種的教材對他們較有幫助，同時也能帶來生活上的影響為其目標。年長者所關注的事、所喜悅的事、所疑惑的事、所害怕的事，都會影響到他們的生活。

有鑑於此，編寫一份能在生理、心理、倫理、靈裏的聚會材料，加上使用動態的音樂律動，讓他們的身心靈都平衡健康。在小型教會中，人力、物力、財力都比較弱小，但只要有心去努力，就是教會中的人力，不是很多，仍然可以開發與聯結。有時候不要太在意人數，而是看重品質，甚至能一對一的陪讀都是一個好機會，只要時間、體力、環境許可，規劃好、溝通好，即可去執行。

老人關顧牧養的課題，在未來會越來越需要，因為台灣已經邁入高齡化社會。教會中的年長者也是面臨同樣的情況，只

是在信仰上與社會上的年長者關懷有些不同。尤其是整全的全人健康觀，對人靈魂得救，對聖經價值的倫理、神學、社會家庭的人際關係，對自我的期許，在價值觀、宇宙觀以及特別在面對最後一程的處理，這都會與社會上尚未信主的人相異，有時候在某些領域上類似時，可以邀請慕道友一起參與。

小型教會也有她的優勢：看重關係、較有彈性，沒有太多的傳統包袱，傳道人的影響力有時候很大。因此推動對牧者傳道的「年長者事奉」再教育，也能幫助對長者的關顧牧養。教會在臨終的關懷，若處理得合宜，常常看到的是有極大的釋放與安慰，更有多方面的機會使未信親友歸信。

老年前期及老年中期的年長者，他們的時間若能妥善使用，也可以增加教會的人力，因此幫助年長者，在教會成為志工事奉者，這都是蒙主喜悅的事。年長者也需要常被關懷，可以常用神的話語餵養或以老友的關係彼此互相勉勵。年長者他們的人生閱歷豐富，若在晚年之時，仍然能對教會多有付出，因為施比受更為有福，深信會帶來成就、滿足、統整、尊嚴。讓生命更有意義，生活更加豐盛。

在小型教會的年長者關懷，這些聚會材料的應用，就可延伸出去另一層面的學習，然而在推展當中，「愛心」是最具有關鍵性的，也是不可少的，有愛就有羊，有愛就有盼望，愛是永不止息的。

第二節 建議

葛理翰牧師 (Rev. Billy Graham) 在八十七歲時，記者採訪他年老的生活，他曾說：「我一生被教導如何死，卻未被教導如何老。」¹²⁵本手冊的編寫，主要的目的是要提供給教會，對年長者事奉有負擔的同工以及年長者自己，盼能幫助年長者，老得漂亮、活得豐盛、過得光彩，帶出意義與價值。舊約聖經中應許我們：「他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們神的院裡。他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青。」(詩 92:14) 新約聖經主耶穌也應許：「他來了，是要叫羊(人)得生命，且得的更豐盛(約 10:10)。

藉著這次的研究，讓筆者有機會在十四個小型教會分享教導，使用這份「年長者聚會材料」，對筆者自己與當地的教會同工以及年長者，都有不少的幫助。然而，當課程結束之時，是否意味著就不需要去關懷年長者？絕對不是！還可以再跟進成長的。

爾文·柏林 Irving Berlin (音樂劇作曲家，1888~1989，享年102歲)他說：「生命有10%，是看你如何塑造它；而90%，是看你如何去使用它。」¹²⁶ 因此，筆者對此有些個人的建議：

一、聯合推廣

可以聯合許多小型教會，一起推動教導，彼此幫補、資源共享。

¹²⁵ 張宰金，《松柏長青—老年生活照顧指引》，13。

¹²⁶ 同上，525。

二、多元使用

聚會材料(課程)的使用，可多元化使用本人所編的聚會材料，邀請筆者或由牧者自己或授權，請有恩賜及負擔的同工教導之。本聚會材料的使用對象、時機與場合是：首先是對教會年長者之松年團契、或是中年晚期夫妻團契研討使用。其次是對教會成人主日學或家庭小組聚會中，以專題研討使用。

因為有十二個單元，每個單元之活動、教導、研討，約一個半小時左右。使用的方式可按當地教會需要，系統性的使用或選擇性的使用。系統性的教導可以每月使用一個單元(一年份)、每月使用兩個單元(半年份)、每月使用三個單元(一季份)。或是(多次)按著需要選擇教導研討使用。

過去有幾個教會在週六一天以密集培訓的方式。針對有負擔年長者事奉者，或是體力許可的老年前期及退休人士們，提供密集式的教導。

三、配合外展

對於年長者的事奉，靜態、知性的教導是需要的，但對於動態感性的教導，若能平衡發展更好，至少每半年帶這些學員出去戶外教學或友好訪問。

四、設立團契

若小型教會尚未組織年長者團契、小組，可以思考由姐妹會或高齡的夫婦團契延伸出來，成立長青、松年團契。也可以與姊妹教會聯合活動。

五、師資培育

對於年長者的關顧牧養的輔導者，當然牧師傳道也可以兼任，若有神學院或社工背景的同工更好，可以計劃培育這些的輔導者。

六、成長異象

對於都會型的年長者，可以鼓勵繼續成長，在原有的松年大學或長青大學，以「活到老，學到老」的態度學習，教會也可以思考參與政府社會局或社區服務的關懷據點連結，幫助落實政府對年長者的「在地老化」理念以及「長照計劃」，同時教會也有對社區的服務與福音傳揚的窗口與出口。

七、資源分享

對於鄉村型的教會，還是可以連結一起事奉、資源分享，諸如成立教會老人的槌球隊或健身讚美操活動或聯合詩班，可由教會發動。也給年長者作健康諮詢關懷（如量血壓或專題演講），每月一次，在教會主日崇拜結束之後。

八、人力使用

傳道人對年長者的事奉，可以推動退休人士加入教會的服事，例如：探訪志工隊或烹飪、插花、動、靜態的事奉邀請。舉辦觀摩「對年長者事奉」的資優教會，並與醫院機構連結，讓家有一老，真正達到如有一寶的實質果效。

第三節 自我期許一

未來的相關研究與實務跟進計畫

在這些日子，因為研究的需要，常常去協同會各個教會教導，發現同工們以及這些長輩們都很愛筆者、願意幫助完成測驗。有的長者雖然識字不多（可能在戰亂之時，隨家人逃難，沒有機會受教育），但是為了作答而勉強自己，甚至謙虛地請人幫他(她)口傳翻譯題目，讓筆者感動不已。

有的教會對長者的態度，令人難過，是受世界所同化，眼光帶有功利，對老人歧視。從教會的活動來看，為年長者舉辦專屬的特會或是其他活動不多。遇到這 E 世代的文化，長者們也忍耐著配合，忍受站立二三十分鐘的敬拜讚美及高分貝的音壓與鼓聲。遇到看不清楚的投影片字幕和節奏快速、拍子變化複雜的現代詩歌，只能小聲跟著唱，但越唱越沒有自信，不能融入敬拜，成為「各耳版」¹²⁷的受害者。有鑑於此，筆者自我期許：

一、推展年長者關顧牧養的培訓

因此要培育對長者事奉有志的同工；以就是年長者種子師資的培育。在教會教育事工中，傳遞異象¹²⁸，建議由教會總會或聯合會提撥訓練種子師資的經費，經由區域串聯有負擔的牧者傳道，提供訓練。

二、增修筆者所編寫的年長者成長造就手冊

¹²⁷ 參馬可福音七章十一節，意為「供獻」。為逃避孝敬父母的責任。

¹²⁸ 參本論文 90 頁的策略。

筆者原先編輯的手冊，經過使用後，承蒙同工們及牧者們提供對此手冊的回應建議¹²⁹。筆者日後會參考增編進階版，增加如何選擇優質安養院的建議或收集更多相關資訊包括老人福利等。

三、秉承僕人侍奉的心志，繼續跟進

對於筆者所曾教導過測試過的十四間教會，擬不定期提供資訊，若時間許可，再去探訪他們，先從牧者及長執們開始，同時也詢問這些學員們對上次教導後，在生活上有何改變影響。也要與牧者們建立好的關係，如售後服務的長者福利。

四、行有餘力可幫助推展至教會及其他宗派與機構

完成此學位後，若有神學院的延伸部門期望筆者分享這方面的心得，這是筆者的榮幸與被肯定，理當為此將榮耀歸給神，並感謝過去曾幫助筆者的老師及教會，回應事奉。

五、教會與基督教醫院在這領域的研究連結學習

筆者將繼續學習成長經歷，尤其是探討年長者福祉方面的認知，主若顯明，引導開路，尋求有一段日子到基督教醫院的銀髮族迦南福祉中心，去參訪了解學習。

六、赴日本協同會教會參訪的夢想計畫

主若許可，將參訪許多資優的日本協同會教會，在此方面的事奉典範。所以筆者將去學習日語，透過日籍協同會宣教士

¹²⁹ 請參附錄一，牧者同工的建議。

的幫助，去參訪一些日本教會及機構，對銀髮族年長者福祉的作法，也求主繼續帶領！

七、學習年長者長照及日托(晝間照護)這個區塊的發展

政府在 2007 年起推動年長者十年長照計畫，對此領域可以再深入了解並思考教會如何有參與的做法。此外，台東基督教醫院的一粒麥子基金會與鳳林教會將一起合作建造年長者關懷據點及日間照護站，有實務的規畫與執行面的需求。

八、進深學習藝術治療及休閒運動的領域

筆者及師母對音樂及視覺藝術與運動休閒有興趣及恩賜，若有機會，會想再進深之。藝術治療指的是以五種藝術為主要媒介的，來協助個體探索和整合自我情緒及想法的方式。以主要的五個藝術媒介為繪畫、音樂、律動、戲劇、和詩歌寫作的表達。著重創造的過程以及作品本身的意涵，並協助在創作的過程中更接近自我。幫助個體發展創造力和感受美的能力。此外，筆者熱衷詩班合唱整合以及桌球運動，因此都可增長人際關係及解除壓力，藉此可在社區發展。

感謝神，因祂有說不盡的恩典！(林後 9：15) 但願自我的期許能成就筆者未來走在神的善良、純全、可喜悅旨意中。

附錄一 牧者對本聚會材料課程的評估建議表

(空白問卷)

牧者同工對本課程的評估建議表 日期：_____月_____日

姓名：_____ 電話：_____ 教會：_____

一、對課程思想內容(Contents)的設計：

最優 次優 優 可 劣 最劣

二、對課程格局(Format)的設計：

(請圈選)	最優	次優	優	可	劣	最劣
1. 學習目標	6	5	4	3	2	1
2. 主題概念	6	5	4	3	2	1
3. 聖經學習	6	5	4	3	2	1
4. 分享討論	6	5	4	3	2	1
5. 延伸閱讀	6	5	4	3	2	1
6. 參考附錄	6	5	4	3	2	1
7. 封面印刷	6	5	4	3	2	1

三、對於當前的教會會友，生活上實質的切合性：

最優 次優 優 可 劣 最劣

四、請問還有那些課題應包括在這課程裏？

五、對此課程的其他具體建議。

問卷回收後的牧者及同工在文字上的回應與建議：

(一) 模範村禮拜堂周志豪牧師的回應與建議：

我個人認為本課程在理論、深度與實際、應用都相當完備，讚！我個人建議可繼續在各教會或社區推動本課程，幫助造就更多人。

(二) 台中立新教會王進源牧師的回應與建議：

未老之前的願望(計劃)還沒做的，選擇一、二樣有能力執行的，去實踐它。例如：到某地旅遊一趟；寫一本書，單車環島一圈(分幾個階段完成它)。

現在的社會型態：小家庭、小空間、少子化下，老人要如何學習過日托、安養中心，或孩子不在身邊時，怎樣與社區互動，提高生活品質，減緩老人病痛問題。

(三) 台中立新教會曾英月師母的回應與建議：

可動動手做勞作，如：「剪貼、撕紙」可以動動手的內容。
其他建議：

1. 遊戲可以再提供更完整的內容。
2. 可以有戶外簡單活動。
3. 可偶增加老體操。
4. 在靈性方面，可以加強親近主、代禱及讓自己成為「好的長輩」。

(四) 永和佳音堂蔡明峰傳道的回應與建議：

因參與者多屬 50-60 歲的弟兄姊妹，並且本堂主日平均

年齡亦如是。此課程對參與學員以及本堂牧養有極大的幫助，本次的課程提供他們更多元的對老年的認識，有別於過去只注重「健康」單一的議題。好像預備進入老年階段只想到需開始涉獵健康和養生的書籍或雜誌，而且更多正視有關老年觀念、休閒活動、代際關係、老人生死學等議題。並提供入門的途徑。

具體來說，對本堂最大的影響。已經開始建立了一個小讀書會，從課程延伸閱讀裡挑了一本書來讀。滿足學然後知不足的渴慕，並且小組中有很深對某一議題的回應，因為某人有深刻的經歷。加上課程有神的話給與方向和安慰。小組內可以作為需要也為彼此蒙醫治代禱，發揮團契的功能。

今年本堂的長青團契的聚會，也排入此課程，年長的姊妹們都很期待得幫助。此外，也可增加認識安養院和老人公寓、關於老年人的福利介紹。

(五) 台北喜樂教會林景容牧師的回應與建議：

可多探討並教導安養問題及相關親子互動關係。

(六) 清水宣揚會許惠善牧師的回應與建議：

若有慕道友參加，可增加對[教會生活與全備福音]的介紹和分享。此外對此課程的其他建議。

1. 可請學員用[一種顏色][一個動物]或[一個聖經人物]等等代表自己，並說明原因，藉以認識學員的自我觀、增加上課的趣味，並促進師生彼此的了解度。

2. 若時間有限 [小組團契分享討論] 時段，可讓小組長擇一或二討論以達深入團契。藉此可產生群體動力，使學員脫離孤獨的靈。

3. 若時間充裕，可以[當今老人新聞時事報導]的[影片]作引起學習興趣的暖身。藉此使學員能關心時事，使上課方式更多元氛圍熱絡。

4. 教授課程前可增加五分鐘[見證]時段，讓學員分享神如何此課程幫助他們。藉此可增加學員的參與度，並讓老師知道神如何使用此課程實際影響學員的生命與生活。

5. [老人憂鬱量表]可在課程開始與結束時請學員各作一次。藉此可知學員們個別差異、成為評量其學習進步，及課程有效性的參考。

6. 可在教學要結束前，善用[未完成句]以增加師生彼此的了解度，以調整內容符學員需求。例如：

- (1). 今天我學到....
- (2). 本週我最感恩的事....
- (3). 我可以開始做.....
- (4). 這個月我上課最大的收穫是...
- (5). 我感謝.....。

(七) 羅東協同會教會徐維駿牧師的回應與建議：

因為此課程已涵蓋年長者所會面臨的各項需要與問題，已經非常完備，所已實在想不出還有那些課題應包括在這課程裏。對此課程的其他建議是：

此次課程我們教會約有 20 多位弟兄姐妹參加，大家聽完講員潘世隆牧師精闢且深入淺出的解說之後，對於如何幫助年長者能擁有更豐盛、更有意義與價值的老年生活有相當清楚的認識。我們教會的參加者從 40-80 多歲皆有，此課程對於已經進入老年階段的年長弟兄姐妹，或是預備進入老年階段的中年

弟兄姐妹均有莫大的幫助。

非常感謝潘世隆牧師詳盡的講義與解說，願此課程大大幫助更多弟兄姐妹，這真是非常實用的課程。

(八) 羅東協同會教會涂秀薌師母的回應與建議：

此課程的各項主題已相當完備，若要問還有那些課題應包括在這課程裏，我個人認為可以在年長者如何更加投入教會服事或社會服務上更加著墨，以便幫助年長者能擁有更有意義與價值的老年生活。

參加此次課程的我們教會弟兄姐妹均收穫甚多，只是因為我們只能上一天半左右的時間，以至於許多主題都無法更進一步地深入討論，真是有意猶未竟的遺憾。若是時間許可的教會，建議可以開辦 2-3 天左右的退修會來教授此課程，讓弟兄姐妹身心靈都同得幫助。感謝潘世隆牧師的精彩講授，願神大大祝福此事工。

(九) 玉里教會帶職傳道，劉偉民精神科醫師的回應與建議：

1. 年長者身心靈關顧實務經驗分享（例如安排一堂老人關懷站同工分享）。對課程的其他建議。

2. 就前測題目部分，有幾題有關學派或理論內容的問題，不建議放入。

3. 從照顧年長者的晚輩，他們的身心壓力、焦慮擔心及紓解方式或是可獲得的資源運用方面，是否可以加入課程。

4. 課程研習受到時間、年長者的體力等限制，所以建議擬定研習課程內容可能要與研究報告分開，把重要觀念與實務深入淺出的安排在有限的課程中。

5. 若有相關的經典媒體資訊，可以在課程中播放。

(十) 花蓮新生禮拜堂吳瑞良傳道的回應與建議：

本課程內容涉略廣泛，具體包含生理、心理、靈命、及家庭與社會，對老年疾病種類及預防和保健的論述，對年長者尤具實質功效，課程最後對生命超越生死至於復活永恆盼望，更見本論文著述的寶貴，此單元的說明依據經文引入，使基督信仰幫助閱讀者能更認識真理，有極大的助益，得以擴展生命視野，找到人生永恆盼望。

此外，對這課程的其他建議：本項課程參與者大多為中壯年，及年長信徒，倘若能加入生活急救常識如 CPR、哈姆雷特急救法等，配合課程討論或實作，對年長者生命將多一層確保，進而能夠助己助人達到合神心意的果效。

(十一) 北台中教會王興國牧師的回應與建議：

可以增加「禱告文」幫助年長者，在失落中需要平安、健康時，如何向神開口禱告，以及如何為子孫的家庭、婚姻、工作、學業等等代禱。此外，因為老花眼，課程字體編排空間及字型可加大。

(十二) 信愛教會蔣文玉姐妹的回應與建議：

可增加實用老居安全改善的建議，以防止意外跌倒傷害。

(十二) 信愛教會李志澤弟兄的回應與建議：

可以再增加如何面對長者固執情緒的處理與協助，以及老人心理學。

(十三) 澄清湖浸信會劉家妘姐妹的回應與建議：

增加在年老時期遇到離婚狀況時，該如何面對與因應的課題。

(十四) 信愛教會林幼薇師母的回應與建議：

1. 有些主題概念較多，因時間有限，只能點到為止。
2. 將主題概念與聖經學習的結合、連貫，有賴帶領人的充分預備，是否有培訓？或帶領內容流程示範？（盼有教師本引導使用）
3. 白色封面易汙染，如換雲彩紙彩色之封面，是否不錯選項？
4. 可否註明聚會時間的分配，如教導、概念傳遞、討論段落等。

(十五) 台中浸信會我們教會王敬賢傳道的回應與建議：

建議也許可以考慮加入年長者在靈命有基本的根基建造後，如何更適當地參與在教會事工中（第八單元的延伸）。此外，內容方面相當豐富完整，建議有些字（如標楷體經文部分）可以放大一些，方便年長者閱讀。

附錄二 學員學習心得評估調查表

(空白表格)

學員學習心得評估調查表

填表日期 _____ 月 _____ 日

姓名: _____ 電話: _____ 教會: _____
 性別: 女 男 信仰: 基督教 慕道友: 其他:
 年齡: 80 以上 79—70 69—60 59—50
 49—40 以下

一、您覺得這一系列整體性的課程對您的幫助是：

1. 極有幫助 2. 有幫助 3. 稍有幫助
 4. 沒有幫助 5. 其他 (請說明)：

二、您覺得下列課程對您的幫助程度如何？(請打勾)

課程主題	內容說明	大幫助	有幫助	稍幫助	沒幫助
1. 老年概論	認識新的形象與接納				
2. 生理方面	了解生理及常見疾病				
3. 心理方面	知情意管制生活調適				
4. 人際關係	婚姻與代際關係建造				
5. 靈性方面	信仰更新與靈性塑造				
6. 理財原則	認識金錢與三不綑綁				
7. 休閒活動	動靜態活動平衡得力				
8. 退休課題	退休生活的理論規劃				
9. 超越生死	復活永恆盼望的預備				

三、如果還有機會，您還想上那些課程？

四、您覺得本教會最需要的是那些課程？您有何建議？

附錄三 前測及後測題目

敬愛的長輩及同工們，平安！首先謝謝您參與幫助我的博士論文研究，您的填寫對論文的完成絕對是不可少的，願主紀念您的愛心及耐心。

前測及後測題目（選擇題，可複選，請打勾）

一、全世界通認「高齡化社會」是指 65 歲的人口，佔總人口比率的多少以上？

1. 11% 2. 10% 3. 9% 4. 8% 5. 7%
6. 不清楚

二、據內政部統計通報，至民國 100 年底的台灣戶籍登記 65 歲以上人口比率是：

1. 5-9% 2. 10-14% 3. 15-19% 4. 不清楚

三、目前全世界人口高齡化速度最快的國家是：

1. 美國 2. 日本 3. 台灣 4. 中國大陸
5. 不清楚

四、你覺得在社會上，一般老年人在外表上常給人的印象是：

1. 負面多於正面 2. 有退縮撇離 3. 有喜樂活潑
4. 以上皆是

五、「祂代替我們的軟弱，擔當我們的疾病。」(太 8:17) 這句話是誰說的？

1. 彼得 2. 耶穌 3. 所羅門 4. 保羅 5. 以賽亞

六、按照丹麥心理學家艾瑞克森的人生八大階段理論，老年期的發展是：

1. 創建 2. 認同 3. 自主 4. 統合 5. 親密
6. 不清楚

七、你覺得維護老年全人健康的基本三要素是：

1. 營養 2. 醫藥 3. 運動 4. 環境心境
5. 休息 6. 補品

八、對於人類老化的現象有兩大主流理論是：

1. 環境理論 2. 基因預定論 3. 多元替代論
4. 自由基破壞論 5. 其他

九、民國 99 及 100 年，國人十大死因的前三排序是：

(請在方格內寫 1、2、3)

1. 惡性腫瘤 2. 腦血管疾病 3. 肺炎 4. 心臟病
5. 糖尿病

十、一般老年人所常遇到的生理疾病，其性質大都是：

1. 急性 2. 慢性 3. 偶發性 4. 以上皆是
5. 不清楚

十一、人類的頭腦越加思考，與人互動使用，對於腦神經功能的影響是：

1. 會錯亂病變 2. 不受影響 3. 會增強活化
4. 不太清楚

十二、甚麼是老年人所常面對的腦神經系統疾病？

1. 憂鬱症 2. 帕金森症 3. 阿茲海默症 4. 中風
5. 譫妄症

十三、在老化過程中，情緒的損傷產生壓力其主最主要原因是：

1. 金錢 2. 焦慮憂鬱 3. 孤獨 4. 失落
5. 死亡 6. 不清楚

十四、以下那一個的改變，是老年所要面對的最大壓力？

1. 生理改變 2. 世代文化 3. 物價波動
4. 居住環境 5. 心理社會

十五、擁抱老年的心境與自我實現的落實，最難放手是甚麼？

1. 健康 2. 老伴 3. 權力 4. 財富 5. 自我
6. 人際 7. 以上皆是

十六、對於良性代際之間(子女孫媳等)的相處要領是：

1. 威權控管 2. 自由放任 3. 一代管一代
4. 依附共生 5. 以上都要

十七、在社會學上，對於老年行為的解釋，主要的有兩大主流
理論：是

1. 參與和撤退理論 2. 連續和代替理論

3. 角色和需求理論 4. 不清楚

十八、你認為建立正確的理財價值觀所需要的是：

1. 金錢 2. 態度 3. 規劃 4. 運氣 5. 不清楚

十九、全世界哪一個國家最早訂定 65 歲退休的年金制度？

1. 德國 2. 英國 3. 美國 4. 日本 5. 法國

二十、你覺得成功的退休生活取決於：

1. 金錢 2. 態度 3. 規劃 4. 運氣 5. 不清楚

【是非題】 是，括弧()內請填○；非，請打×

一、() 在現代疾病中惡性腫瘤是第一號殺手，而第二號殺手是糖尿病。

二、() 撒樂雅的同儕輔導建議，是要求不審判、不給建議、不處理感覺。

三、() 靈修是要：查考聖經、認罪禱告，這是我們的責任義務。

四、() 箴言教導我們：你趁著年幼，衰敗的日子尚未來到，就是你所說，我毫無喜樂的那些年日未曾臨近之先，當紀念造你的主。

五、() 在信仰更新塑造中，最難放下割捨的是自己的身體

健康的問題。

六、() 70 歲時適應改變的能力，和 40 歲時適應改變的能力，其實大約類似。

七、() 老年休閒活動在於社交、打發時間、填補空虛，要重質也要重量。

八、() 老年財管有餘時，可借貸、作保、合夥，但要以護錢為安養之本。

九、() 在肉體死亡時，最後失去功能的身體器官是心臟。

十、() 古柏羅絲醫師提到人面對死亡的五個階段，第一個是否認與隔離。

姓名：_____ 年齡：_____ 歲：_____

教會：_____ 填表日期：_____月_____日

選擇題答案：一、5 二、2 三、2 四、4 五、5 六、4 七、1,3,4 八、2,4 九、1,4,2 十、2 十一、3 十二、2,3 十三、4 十四、5 十五、5 十六、3,4 十七、1 十八、3 十九、1 二十、3 是非題答案：1. ○ 2. × 3. × 4. × 5. × 6. ○ 7. × 8. × 9. × 10. ○

附錄四 十二單元年長者聚會材料與單元附錄

長青樂齡年長者成長造就手冊 內容簡介及目次

第一單元、認識老年概論 ----新形象與接納

1. 年紀變大最大的優點是甚麼？
2. 在改變中成長，接納自己
3. 新眼光，老得漂亮的秘訣

附錄 1 百歲人瑞博士畢業依依不捨

附錄 2 生活周期的晚年的任務

第二單元、生理方面(一) ----了解生理境界

1. 全人保健觀 (身體、智能、人際、靈性)
2. 維護老健的基本知識
3. 合乎全人保健的平衡生活與生命

附錄 1 年齡增加後的正常變化

第三單元、生理方面(二) ----面對常見疾病

1. 認識老人常見的疾病
2. 如何預防常見的疾病(上)
3. 如何預防常見的疾病(下)

附錄 1 年長者常見的十種老人疾病

附錄 2 銀髮族飲食保健

附錄 3 台灣地區十大死因

第四單元、心理方面(一) ----知情意的管制

1. 春花秋月何時了，往事知多少（失智:阿茲海默症）
2. 對焦慮症、憂鬱症、壓力的認知與預防
3. 優質情緒管理與同儕輔導的推動

附錄 1 老人憂鬱量表

附錄 2 老人的壓力源

第五單元、心理方面(二) ----新生活的調適

1. 了解改變的狀況與面對改變的調適
2. 略談五老、老身、老伴、老友、老本、老居
3. 擁抱老年的心與自我實現的落實

附錄 1 老化與活動的理論

第六單元、人際關係(一) ----珍惜老伴老友

1. 珍惜老年夫妻的愛與關懷（少年夫妻老來伴）
2. 預備調適老年婚姻可能的變化(接納、委身、恩典)
3. 老年家庭(寡居、再婚…)面對的考量與調適

附錄 1 愛情宣言及終身大事

附錄 2 鐵磨鐵（新朋友學）

第七單元、人際關係(二) ----代際關係建造

1. 認知時代文化對家庭系統及次家庭系統之影響(世界觀、價值觀等)
2. 在面對代際關係(三明治世代)學習所需要的角色與真我(優質祖父母)
3. 學習在家庭系統及次家庭系統成員間之優質溝通模式

附錄 1 因應變遷中的家庭結構

第八單元、靈性方面 ----信仰更新與再塑造

1. 靈命長成的的春、夏、秋、冬(靈程回顧)
2. 被更新塑造的人物 (雅各、迦勒、拿俄米、西面等)
3. 割捨放下、愛與被愛、饒恕與被饒恕的操練

附錄 1 建立靈修/禱告的生活

第九單元、理財原則 ----收支六錢考量及三不網綁

1. 建立理財正確的價值觀，護錢為安養之本
2. 收支基本原則與做抉擇(六錢考量：賺、用、存、借、省、護)
3. 遺產規劃、不被網綁 (不借貸、不作保、不合夥)

附錄 1 錢財與用錢

附錄 2 遺囑範例 王 xx 立遺囑

附錄 3 立遺囑的方式

第十單元、休閒活動----動靜態活動平衡的時間安排

1. 休閒的內涵：休閒、遊戲、娛樂的相關性
2. 休閒活動的意義價值與分類
3. 休閒活動的特質和參與原則

附錄 1 基督徒的娛樂與休閒

附錄 2 老人活動的意義與重要性

第十一單元、退休課題 ----退休理論規劃

1. 退休的定義與型態、誤解與迷失
2. 退休規劃，六期程(預備、蜜月、憂鬱、調整、穩定、

終結) 調適

3. 退而不休，自我實現的人生見證

附錄 1 老年退休生活指引問答

第十二單元、超越生死 ----復活永恆盼望

1. 面對最後一程的認知與準備

2. 日落的那邊，是生命的延續

3. 金色的黎明，是得勝的凱歌

附錄 1 老人養護機構的選擇

附錄 2 面對死亡之五個主要階段

附錄 3 從聖經看死亡與哀悼

附錄 4 墓誌銘十二則參考

第一單元、認識老年概論 ----新形象與接納

白髮是榮耀的冠冕，在公義的道上必能得著。強壯乃少年人的榮耀；白髮為老年人的尊榮。(箴言 16：31；20：29)

夕陽無限好，即使近黃昏。

我們不能掌控風，但能學習操縱帆，使航向正確。

一、學習目標：

1. 學習以新眼光、新形象看待自己。
2. 去除傳統對「老廢仔」的消極、負面之迷思心態。
3. 積極建立正確平衡的老年觀，擁抱老年「心」生活。

二、動靜活動：(遊戲讚美操與唱詩)

觀賞公視教育影片(活耀老化，貼心芬蘭。U-tube)

三、主題概念：

1. 老年仍有滿足的喜樂 (詩 16:11)
2. 老年還能繼續的學習 (林後 4:16-5:10)
3. 老年是按著神的定律 (傳 3：1-11)
4. 老年是得勝的存活者 (書 14:6-15)
5. 老年有神的形像賞賜 (創 1:26；詩 92:12-15)

四、聖經學習：

1. 自信心：書 14:6-15、詩 16:11
2. 學習力：林後 4:16-5:10、腓 3:12-16
3. 自然律：詩 90:9-10、傳 3:1-11
4. 得勝者：箴 17:6、書 14:6-15、詩 34:12-14
5. 好形象：創 1:26、王上 3:14

五、分享討論：

1. 年紀變大最大的優點是甚麼？
2. 在逐漸年長老化，會有那些改變？如何面對？
3. 分享一位您最欣賞的年長者或聖經人物。
4. 美國電視諧星露西 (Lucille Ball) 回答如何青春常駐說：「誠實生活，細嚼慢嚥，謊報年齡。」你怎樣了解、接納、喜歡自己？

六、關懷代禱：

七、延伸閱讀：

1. 張宰金。《松柏長青---老人生活關顧指引》。台北：華神出版社，2009。
2. 古倫神父。《擁抱老年心生活》。吳信如譯。台北：南與北文化出版社，2010。
3. 魏惠娟主編。《樂齡學習系列教材十二單元》。教育部發行出版。2010。
4. 邱天助。《教育老年學》。台北：心理出版社，1993。
5. 彭駕駢等。《老人生涯規劃手冊》。台北：天恩出版社，1997。
6. 賽西爾·莫非。《老得漂亮—迎接美好的老年生活》。蔡承志譯。台北：天恩出版社，2008。

八、心得筆記：

第一單元 附錄 1 百歲人瑞博士畢業依依不捨

記者 吳敏菁／彰化報導 中時電子報 2012年6月23日



陳王謹（左）100歲拿松年大學的博士，20年來都搭公車從台中到彰化彰基分校上學，學習精神100分，昨天畢業，依依不捨。

百歲人瑞拿博士！孜孜不倦的彰化牧師娘陳王謹，廿年來都搭公車從台中市到彰化的松年大學彰基分部上學，學習精神一百分，有一陣子心臟不好，求學路跌了好幾跤，硬是不打退堂鼓，打破創校最年長畢業生的紀錄。親友送花、道賀，她卻顯得依依不捨，「不想畢業啊，我才一百歲而已！」

松年大學是台灣基督教長老教會從民國八十二年創立的老人大學，彰基分校執行長詹麗珠說，儘管學位未獲教育部承認，卻是體系完備，課程包括人生哲學、醫學講座和插花、捏陶等才藝，得到長老教會的授證，大學上四年、（四十八學分）、碩士兩年（廿四學分），博士班三年（卅六學分）。陳王謹算來拿好幾個碩士了，因彰基分部三年前才成立博士班，今年首度有十五人博士畢業，陳王謹最年長、剛好一百歲，學員為她道賀：「牧師娘妳最不簡單、最圓滿！這博士班是為妳設的啊！」

陳王謹的孫女郭琪美說，阿嬤早年受日本教育，是台南神學校女子部畢業的高材生，六十歲曾隨阿公陳光輝牧師到日本大阪中華教會去照顧台灣人，發現日本老人照護做得很好，阿嬤回台，八十歲了，聽到有松年大學，就熱烈參加。陳王謹說，先生過去在彰化教會服務，彰化教友多，捨近求遠到彰化，「很

珍惜能夠一起上學的緣分，不知不覺廿年過去了，開學第一天好像還是昨天的事，真不想畢業，寧願一直留級啊！」

同學讚牧師娘不缺課，是「永遠的不老模範生」，郭琪美說，阿嬤總是堅持自己坐車上、下學，不願家人陪，上完課去探訪老友，近來阿嬤心臟出了小狀況，幾次上學半路昏倒，家人擔心、勸她休息，阿嬤不依，央求「我最愛上學了，我去還在照顧同學呢，就讓我讀到畢業嘛！」就這樣，堅持的阿嬤創下最年長博士的紀錄，昨天畢業典禮，阿嬤開心又不捨「今後真的畢業了嗎？」為了不讓家人擔心，又笑「博士有拿就好，是不是？」大家笑成了一團。

第一單元 附錄 2 生活周期的晚年的任務

Evelyn Duvall (1977) 定義並且提出了八個家庭生活周期的階段。這八個階段是以核心家庭中，子孫的發展成熟程度來區別的，分別是：沒有子女的已婚夫婦 (married couple)，生育子女期 (childbearing)，學齡前幼兒期 (preschool-age)，學齡兒童期 (school age)，青少年期 (teenage)，子女事業創設與獨立生活期，或稱發射中心期 (launching center)，中年父母期 (middled-aged parent)，及年老的家庭成員期 (aging family members)。最後兩個階段，中年父母期 (即空巢期至退休期) 與年老的成員 (即退休期到配偶死亡) 是與老年家庭有關的。下列將兩階段老年人的發展任務加以界定說明。

老年人的發展任務如下：

一、中年父母 (空巢期到退休期)

1. 提供舒適的、健康的幸福感。
2. 為現在和將來的需求做資源分配。
3. 發展互補的模式。
4. 從事適當的社會角色。
5. 獲得婚姻的滿意感。
6. 擴大家庭規模。
7. 參與家庭以外的生活。
8. 確認控制生命的價值。

二、老年夫婦 (退休期到配偶死亡)

1. 隨年齡增長而安排滿意的生活。

2. 調適退休收入(所得替代率的控制)。
3. 建立舒適的生活作息。
4. 維護身心靈的健康。
5. 維持愛、性及婚姻關係。
6. 與其他家庭成員保持聯絡。
7. 保持社交生活的活躍及參與力。
8. 找尋生命的意義。

資料參考：Timothy H. Brubaker，*Later Life Families* 《老年家庭》，劉秀娟譯，台北：揚智文化出版（1997），6。

第二單元、生理方面(一) ----了解生理境界

耶穌的智慧和身量，並神和人喜愛祂的心，都一齊增長。(路 2：52)

願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。(約參 2)

把肺腺癌交給醫生，把調養交給自己，把末期調養交給安寧療護，把遺體

交還大地，把信仰財寶留給心愛的朋友，把靈魂交給上帝。(單國璽)

一、學習目標：

1. 建立老年全人保健觀 (身體、智能、人際、靈性)。
2. 如何維護老年全人健康，了解在生理方面的基本知識。
3. 活出老年全人保健的生命，實踐全人保健的均衡生活。

二、動靜活動：(遊戲讚美操與唱詩)

三、主題概念：

1. 全人保健觀的四面：身體、智能、人際、靈性。(路 2:52)
人體內有「感官過程」、「認知過程」、「價值過程」和「行動過程」等四種過程，來決定人的生活、動作和存留。請參考，單元附件一)
2. 身體保健有三寶：營養、運動、休憩。(帖前 5:23；詩 16:8-9)
3. 動、靜態兩相平衡(創 3:19；林前 6:20；詩 4:7-8)
4. 先求神的國和祂的義及主禱文。(太 6:33-34；太 6:9-15)
5. 養成健康的生活習慣，預防與治療。(詩 126:5-6；加 5:23)

四、聖經學習：

1. 全人保健：路 2:52

2. 身心靈茁壯：帖前 5:23；詩 16:8-9
3. 健康老化：創 3:19；林前 6:20；詩 4:7-8；詩 71：9
4. 選擇生命的優先次序、運用主禱文：太 6:33-34；太 6:9-15
5. 養成生活好習慣、預防與治療：加 5:22-23

五、分享討論：

1. 你對於自己逐漸老化所產生的內心狀況感覺如何？
2. 你對老年所產生的一般生理現象或疾病的認知如何？
3. 你覺得維護老年全人健康的基本要素是甚麼？
4. 分享對養成健康的生活習慣與型態、預防與治療的心得。

六、關懷代禱：

七、延伸閱讀：

- 1.蘇文博。《全人保健，持續實踐》。台北：天恩出版社，2012。
- 2.王士俊等。《老年護理學》。台北：匯華出版社，1996。
- 3.李世代等。《老年醫學(一)老年照護與老化之一般原則》。台北：台灣老年醫學會出版，2003。
- 4.黃勝雄等。《守護銀髮族》。花蓮：花蓮門諾會醫院出版，2004。
- 5.卓良珍·王建煊等作。《給銀髮族的愛》。台中：曉明之星出版社，1998。
- 6.Julia Burtan-Jones。《照護年老的雙親》。陳夢怡譯。台北：弘智文化出版，2001。

八、心得筆記：

第二單元 附錄 1 年齡增加後的正常變化

一、民國 101 年 第十一週內政統計通報

100 年底止，我國戶籍登記人口之 65 歲以上老人計有 252 萬 8,249 人，占總人口 10.89%，老化指數 72.20%，均呈持續增加之現象。

二、年齡增加後的正常變化

多數人在三十歲以後每年顯示有 0.8% 到 1% 的功能化。有些退化是正常的；有些是與生病有關的；有些是身體旦旦而伐之所引起的。健康和營養的狀態、壓力的歷史、職業的狀況、性和其他許多因素影響一個人的老化模式，以致每一個人都有不同。

（一）皮膚方面

細胞的數目減少、神經細胞和神經細胞末梢的數目減少、血流量減少、彈性減少、汗水和皮脂腺分泌量減少、色素的地方增加、指甲和毛髮乾燥和粗糙量增加、增加發炎和創傷的易感度。

（二）骨骼方面

骨頭的硬度減少、關節和韌帶的彈性減少、關節移動度減少、骨髓的活動減少、由骨頭游離到血液的礦物鹽份增加、姿勢和腳變化增加。

（三）肌肉組織

肝糖儲藏量減少、血流量減少、神經傳導可變性和敏感度增加、雜質積存量增加、腱肉和韌帶彈性減少、耐力和敏捷減少、肌肉張力可變性增加、肌肉痙攣量增加。

（四）呼吸系統

肺泡彈性減少、肋間筋和橫膈膜的張力減少、活力能量減少、血流量減少、呼吸黏膜乾燥度增加。

（五）胃腸系統

咀嚼的能力減少、聞覺和味覺減少、消化酵素產量減少、胃腸移動減少、胃腸厚度減少、吞吐反射作用的可變性增加、蠕動可變性增加、膽汁流量可變性增加。

（六）心臟血管系統

肌肉張力減少、血管彈性減少、體內流體減少、心臟尺寸增加、心臟需要休息的時間增加、心臟無力、靜脈回歸減少、血細胞生產減少、動脈對血液流通的抵制增加、中性傳導的可變性和易感性增加。

（七）內分泌系統

細胞數目和腺體大小減少、分泌量減少、組織修理的能力減少、維持鈉、鉀和流體平衡的能力降低、適應壓力的可變性減少、鈣——葡萄糖新陳代謝的可變性增加、發炎反應的可變性減少、忍受溫度變化的可變性減少。

（八）泌尿系統

腎臟內細胞數目減少、流到腎臟的血液減少、膀胱的彈性減少、尿道的肌肉張力減少、對尿道的易感性和神經傳導之可變性增加。

（九）中樞神經系統

細胞數目和細胞末梢減少、易感性和傳導減少、動脈流動率減少、靜脈流動率減少。感覺、均衡和運動配合的接受、整合和對內外刺激的反應，可變性增加。

三、感覺過程和心理運動的反應

隨著年齡的增加，感官的功能產生變化，與感官老化有關的變化接著產生知覺上的變化，經由行為表現出來。

（一）在知覺上一般性年齡的變化——

感官的變化在整個成年期慢慢的發生，但一直要到它們帶給日常生活不方便才被注意到。另外，需要更高度的刺激密度才能感覺到事務的進行。

（二）視覺系統——

眼睛是靈魂之窗，以此接觸周遭的花花世界。至此產生十二種正常的變化：

1. 視肌肉張力的減少。
2. 明察秋毫的視力減少。
3. 水晶體彈性的減少。
4. 瞳孔改變面積能力的減少。
5. 適應黑暗能力的減少。
6. 深度和顏色感度的減少。
7. 角膜和結合膜溫度的減少。
8. 眼睛血管增加變化。
9. 眼孔內流體流乾所需的時間增加。
10. 眼皮下垂增加。
11. 流淚增加。
12. 患病的可能性增加，最著名的有白內障（與紫外線照射或血中糖分過高有關）和老花眼。

（三）聽覺系統——

與視覺一樣，聽覺亦隨年齡每下愈沉。很難區分吵雜創傷的影響與耳朵正常的老化。老年聾（Presbycusis）是進行性

的雙側聽力逐漸喪失，在聆聽最高頻率的時候，聽力漸失，大約二十五歲就開始了，越老越嚴重。聽覺變化的正常老化如下：

耳廓伸縮性的減少、耳殼彈性的減少、在聽道和皮層地方的神經細胞組織的數目減少、中耳敏感細胞的數目減少、中耳小骨增加硬度、耳垢堆積增多、聽神經通過脈動的時間率增加。耳鳴的現象常伴隨噪音所引起的老年失聰。

（四）味覺嗅覺——

味覺嗅覺衰退將影響整個人的功能和健康，部份會導致惡劣的飲食習慣。積極的飲食環境可以改良這些感官的變化：味蕾數目在女性由四十至四十五歲開始減少，在男性為五十至六十歲之間。唾液製造減少、神經細胞數目和纖維減少、舌頭裂縫增大。至於嗅覺方面的變化是由於健康的狀態而非由於年齡。

（五）觸覺系統——

包括觸摸、震動、溫度、肌肉運動知覺和疼痛感度。有些變化是由於年老，有些卻因受傷或生病，或中樞神經系統的感覺道影響所致。真皮和表皮細胞數目減少、膠質和彈性蛋白量的減少、梅斯納氏觸覺小體（Meissner's Corpuscle）數目減少、感覺傳入纖維的效性數目減少、神經傳導速度減少、循環和飲食不足的現象增加，消極的影響觸覺。

（以上資料參考：楊東川，《基督教老年學》，台北：天恩出版社，2012，41-45）

四、基於詩篇 90：10 的教導

一生的年日是 70 歲，德相俾斯麥於 1899 年定 65 歲為退休。

五、老化的特徵：

一般來講，進入老年的人生理上會表現出新陳代謝放緩、抵抗力下降、生理機能下降等特徵。頭髮、眉毛、鬍鬚變得花白也是老年人最明顯的特徵之一。台語語言曾以開玩笑的用詞，對老人外表及部分心態的形容：

站咧無元氣、坐咧就哈戲(想睡)、倒咧困未去(睡不著)
食飽就放屁、無食愛受氣、欲哭沒目屎、欲笑全目屎、見講講
過去、現講現未記、出門無地去、要死無勇氣、祇好活下去。

130

六、聖經在傳道書 12:1-7 對老年期衰敗的形容隱寓。¹³¹

¹³⁰ 請參考本論文之文獻探討，第 26 頁

¹³¹ 註釋請參考本論文之文獻探討，第 54-55 頁

第三單元、生理方面(二) ----面對常見疾病

應驗先知以賽亞的話，說：「祂代替我們的軟弱，擔當我們的疾病。」(太 8:17)

除你以外，在天上我有誰呢？除你以外，在地上我也沒有所愛慕的。我的肉體和我的心腸衰殘，但神是我心裡的力量，又是我的福分，直到永遠。(詩 73:25-26)

「我耶和華是醫治你們的(耶和華拉法)」(出 15:26)。
神的名字，是一個動詞，是一個特別的名字。神的兒女生病的時候所該作的第一件事，是學習仰望醫病的耶和華！(倪柝聲)

一、學習目標：

1. 認識老人常見的身體疾病。(請參考單元附錄一)。
2. 如何預防常見的疾病。(請參考單元附錄二)。

二、動靜活動：(讚美操與唱詩)

三、主題概念：

1. 人類的生命年限與平均餘命的認識。(徒 17:26；創 6:3)
2. 從頭到腳的問題(急性、慢性)都有。需經專科醫生及儀器檢查，以確立診斷。常見的有水腦症、眼睛(白內障、青光眼、視網膜病變、黃斑部變性)、耳鳴、口腔牙齒、心臟、呼吸道、氣喘與肺、腸胃道、泌尿道(前列腺肥大、更年期)、血液循環、肌肉組織、骨骼、骨質疏鬆、意外傷害(跌倒)、皮膚病等。
3. 定期健檢、及早就醫、遵囑治療、預防保健。(太 9:12)

四、聖經學習：

1. 力量福份：神是我心裡的力量，是我福分。(詩 23 篇)
2. 是醫治者：醫治你們的神。(出 15:26、詩 103:3)
3. 是安慰者：同理心、安慰者。(約 11:35、14:1-4)
4. 是保護者：避難所與及時的幫助。(詩 46、121 篇)
5. 替代擔當：代替我們的軟弱，擔當我們的疾病。(太 8:17)

五、分享討論：

1. 對於人類的生理疾病你的看法如何？
2. 分享所認識年長同儕所常遇到的生理疾病及醫治經驗。
3. 一般人在疾病纏身時，最難過及最期待的是甚麼？

六、關懷代禱：

七、延伸閱讀：

1. 瑪莉·艾力克斯等。《銀髮族的全人關懷》。吳震環譯。台北：台灣基督教文藝出版社，2006。
2. 教育部社教司。《樂齡學習一，健康老化，第六單元，21》。
3. 葉金川等。《中老年人保健手冊》。台北：台北市政府衛生局編印，2000。
4. 張文華。《健康老人---銀髮族生理、心理、疾病》。台北：華杏出版社，2007。
5. 謝瀛華。《銀髮生涯》。台北：牛頓出版社，1991。
6. 陳龍根編。《全方位增強免疫力》。香港：讀者文摘，2004。

八、學習心得：

第三單元 附錄 1

年長者常見的十種老人疾病!!

常見的十種老人生理疾病為：老人癡呆症、良性前列腺增生症、白內障、糖尿病、退化性關節炎、心臟病、高血壓、骨質疏鬆症、帕金森症和中風。以下分別就發病成因、症狀、預防與治療逐一介紹。

一、老人癡呆症 (Alzheimer's disease)

老人癡呆症是一種非正常的退化性腦部疾病，由於腦部功能逐漸衰退，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都受影響，性格亦可能有所改變。

1. 成因

老人癡呆症成因很多，70%原因不明；少數病例則是因中風和新陳代謝問題等引起。

2. 症狀

患者的思考能力減弱，出現記憶喪失〔尤其是短暫記憶〕、人格變化、語言和學習能力下降等。

3. 治療

直至目前為止，阿茲海默症仍無法治療；但對那些可找到原因的少數病例，例如某類腦積水、缺乏維他命 B12、抑鬱症等，都應立即給予適當治療。

4. 預防

老人癡呆症患者應多做運動和多參與社交活動，亦要注意營養。家人的支持亦是治療老人癡呆症的關鍵。應盡量保持家居環境安全、平靜，居家佈置簡單和不移動傢俱擺設等。電線

和開關加以隱藏；夜間保持可見明亮度，以避免意外發生。

二、良性前列腺增生症 (Benign Prostatic Hyperplasia, BPH)

前列腺是男性的生殖腺，負責製造濃液混和精子形成精液。良性前列腺增大症是腺狀組織出現非癌症增生，導致前列腺肥大；又稱為「攝護腺肥大症」。

1. 成因

由於前列腺組織生長過盛，尿道受壓，導致膀胱梗阻；與年齡增長和受到男性荷爾蒙(DHT)刺激有關；遺傳因子、抽煙和酗酒都會增加患病的機率。

2. 症狀

- (1). 尿頻、尿急；但小便時要稍候片刻才能排出。
- (2). 尿流細弱，有時會慢慢滴出來。
- (3). 夜尿。
- (4). 小便次數增多。
- (5). 小解完後還滴流不停。
- (6). 小便失禁。

3. 預防

熱水浴可減輕症狀；避免吃高膽固醇食物；不要忍尿；正常性生活；睡前不喝含利尿成份的飲料，例如酒、咖啡或茶；不亂服傷風或收鼻水藥，因這類藥物使尿道緊縮，症狀惡化。

4. 治療

除了定期檢查外，依病情選擇長期服用藥物治療：甲型阻斷劑(α -blocker)、抗男性荷爾蒙治療劑 (finasteride) 等。手術治療有尿道前列腺鐳射治療術、尿道高溫治療術、尿道前列腺切除術和開腹腔將前列腺切除術等四種不同的手術。

5. 併發症

- (1). 前列腺炎
- (2). 尿道炎
- (3). 小便刺痛
- (4). 血尿/腎衰竭
- (5). 膀胱石/膀胱肥厚
- (6). 陽痿

6. 診斷

(1). 肛門內指探：醫生將手指放入肛門內，於直腸位置，檢查前列腺大小。

(2). 尿液檢查/驗血：檢查腎功能和前列腺特有抗原數，衡量是否有前列腺癌。

(3). 其他尚有尿流功能檢查、尿路攝影、超音波掃瞄、膀胱內窺鏡檢查和掃瞄或核磁共振等。

三、白內障 (Cataract)

老年性白內障是一種老化的現象，隨著年齡增長，水晶體慢慢發生硬化、混濁的情形；導致視力障礙的一種疾病；通常可分為先天性與後天性兩種，其中以後天性的「老年性白內障」(Senile Cataract.)最為常見。此外，還有外傷性白內障、併發性白內障、代謝性白內障、藥物性白內障和先天性白內障等。

1. 成因

多數學者認同，高強度紫外線會導致白內障發生；因此，防止眼睛長期大量接受紫外線照射是值得注意的預防措施。

2. 症狀

白內障早期症狀有視力模糊、視力下降、色澤改變、懼光、

眼前黑點、複視、晶體性近視等；晚期症狀為視力障礙日深，最後只在眼前辨別手指或僅剩下光覺視力。一般白內障症狀是視力逐漸下降，最後失明，整個過程不出現眼紅或眼痛等症狀。

3. 治療

有藥物療法和手術療法兩種。

(1). 藥物以市面上的眼藥水為主，效果仍未確定。

(2). 手術為白內障唯一直接有效的治療方法。手術時間約半小時至一小時，不需住院；手術過程使用局部麻醉，將混濁晶體摘除，並置入人工晶體，再縫合傷口。

四、糖尿病 (Diabetes; Diabetes mellitus.)

糖尿病是「現代疾病」中的第二號殺手，對於人體的危害僅次於癌症。

1. 成因

是一種以糖份代謝異常為主要表現的慢性複雜的「代謝性疾病」；因胰島素相對或絕對不足或作用不良，無法將吸收的糖份有效地轉化成所需的熱量，過多糖份積聚於血液中，血糖增高，高於 180 mg/dl 時，無法被人體細胞正常的利用，腎臟負荷增大，最後經由尿液排出，因此被稱為糖尿病。

2. 症狀

糖尿病典型症狀是多飲、多尿、多食和消瘦（體重下降），稱之為「三多一少」。第 1 型糖尿病患者發病時，「三多一少」的典型表現非常明顯，是胰島素依賴型糖尿病，常發生於兒童與青少年時期。第 2 型糖尿病患者，則非胰島素依賴群，以中老年人居多。

糖尿病之慢性併發症：糖尿病比較可怕的地方是會出現許

多慢性併發症，而這些併發症也常是糖尿病人死亡之主因。通常分為小血管病變（眼睛、腎臟、神經病變）與大血管病變（冠心病、腦中風）糖尿病足也是台灣糖尿病人截肢之主因。

3. 治療

有心理治療、飲食治療、運動治療和藥物治療等四方面；其中，運動療法又分游泳鍛練法、慢跑鍛練法、跑步健身法和散步鍛練法。倘若平日沒有運動的習慣，可從簡易的散步鍛練法：普通散步法、快速步行法、定量步行法（又稱醫療步行）、擺臂散步法、摩腹散步和小雨中散步法等六種方法開始培養適量運動。

五、退化性關節炎（Degenerative arthritis）

退化性關節炎好發部位依序為手關節、膝關節、髖關節；手部以遠端指關節為最常見；此類患者女性居多。常見臨床症狀包括晨間關節僵硬、上下樓梯困難、關節痛，時而關節變形、關節活動時有聲響等。

1. 成因

- (1). 關節曾受過嚴重損傷者。
- (2). 缺乏運動或過度運動。
- (3). 肥胖過重者，關節承受較大壓力。
- (4). 經常採取蹲姿或彎腰工作者。
- (5). 女性於更年期後，骨質疏鬆導致骨頭耐力差。

2. 症狀

(1). 疼痛是主要症狀，嚴重程度不一；關節活動愈久或近黃昏時，疼痛加劇。

- (2). 氣候轉陰、氣壓驟降、關節壓力增加、軟骨調節功能

不足便腫脹、發炎和疼痛。

- (3). 關節活動後半小時，關節輕度僵硬。
- (4). 關節壓痛、運動時關節裂開，甚至卡住感。
- (5). 關節喀響聲（crepitatus）、僵硬或變形。
- (6). 急性發炎時，可能出現關節浮腫。

3. 治療

(1). 發炎症明顯時，應讓關節休息、減輕承受的壓力，一般皆配合以非類固醇止痛劑控制症狀。

- (2). 除藥物外，適當的物理治療可避免症狀惡化。
- (3). 嚴重須以關節鏡拿出碎骨，將關節面修平、減少摩擦。
- (4). 若關節功能完全喪失，就只得裝置人工關節。

4. 預防

- (1). 保持理想體重，以減輕髖、膝部的負擔。
- (2). 適當休息：避長時間站立或行走，活動後應適度休息。
- (3). 適宜的運動：做柔軟伸展運動、游泳等不承重的運動，保持正常肌力。
- (4). 避免蹲踞、彎腰的動作，減少關節的磨損與負擔。
- (5). 老年人行路時可用拐杖輔助器，以減輕關節的壓力。
- (6). 若症狀加劇，必須暫停運動，儘早告訴醫師或治療師。

六、心臟病 (Heart disease)

分為先天性心臟病和後天性心臟病兩大類；後者分「冠狀動脈心臟病」、「高血壓性心臟病」、「風濕性心臟病」、「肺性心臟病」、「心肌病」、和「心臟腫瘤」等類。

1. 成因

由於心臟動脈內壁上的膽固醇塊上形成的血塊，令供應給

心臟血液嚴重減少，引致心絞痛、心肌組織產生電脈性不穩。醫學上雖未能確實心臟病成因，但已發現相關要素包括：膽固醇過高、吸煙、血壓高、糖尿病、過度肥胖、生活過度緊張和缺乏運動等因素。

2. 症狀

- (1). 疲勞：是各種心臟病常有症狀。
 - (2). 疼痛：最常見的是心絞痛。
 - (3). 氣短：勞力性氣短和夜間陣發性呼吸困難。
 - (4). 紫紺：皮膚、粘膜、耳闊、口唇鼻、指端發紫。
 - (5). 水腫：全身或下肢水腫，有時會出現胸腔或腹腔積水。
- 心悸：病人常感心悸，尤其在活動過後。

3. 治療

美國循環系統研究指出，血液流經血管時對血管壁產生的壓力，能夠減輕炎症反應，其作用與大劑量使用類固醇激素相似。研究證實，炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導致心臟病發作的重要因素。經常運動對血管起到與藥物近似的治療作用，使血流加速，降低心臟病發病危險。

4. 預防

心肌梗塞易發生於冬日清晨，剛起床時發作機率最大。外出活動時注意頭部、耳部、四肢手腳保暖，減少血管收縮造成血壓上升和心臟負荷增加。冬季排汗少，水分攝取不足，導致血液過度黏稠，易形成血栓，增加腦中風與心肌梗塞機會。多攝取蔬果與穀類纖維，減少便秘、降低心血管疾病發作機會。泡澡時，避免水溫過高或時間過長；氣溫驟降造成血壓偏高和冠狀動脈心臟病、腦中風等急性併發症，老人冬季需特別留意血壓監控。

七、高血壓 (High blood pressure).

血壓是心臟把血液輸送至血管時，加諸於血管壁的壓力。心臟收縮時血管壓力較高，稱為「收縮壓」（「上壓」）；心臟舒張時壓力較低，稱為「舒張壓」（「下壓」）。

成年人血壓在靜止休息狀態下，以不超過 140(上壓)/90(下壓)mmHg 為佳。

1. 成因

能找出原因的高血壓稱為「續發性高血壓」；90~95%高血壓病例原因不明，稱為「原發性高血壓」，可能與遺傳、肥胖等有關。此外，腎病、內分泌系統失調、情緒緊張、發怒；吸煙、喝酒、茶或咖啡、吃太鹹等都會使血壓上升。

2. 症狀

頭痛、頭暈、疲倦、頭重、耳鳴、眼花、失眠、心悸、兩肩酸痛、無精打采等症狀。嚴重者甚至有噁心、嘔吐、抽搐、昏迷等現象發生。大多數病人無異常症狀，故高血壓又稱為「無形殺手」。

3. 治療

藥物能有效地控制血壓，減少併發症發生，但必須定時和長期服用。

4. 預防

根據流行病學研究，鈉的攝取量與高血壓罹患率成正比，也就是說鈉量攝取過多時，高血壓的罹患率相對地提高。而肥胖也是造成高血壓的因素之一，因此鈉量的限制及理想體重的維持是預防高血壓的重點。減少鹽份攝取，避免加工食品，例如腐乳、鹹魚、香腸、臘腸、燻肉和罐頭等。適量有氧運動有

助降低血壓。不吸煙、不飲酒；維持理想體重，避免高膽固醇食物。

八、骨質疏鬆症 (Osteoporosis)

女性停經初期三至六年，骨質流失速度最快；流失過多時，造成骨頭中空疏鬆，骨折機會增大，稱為「骨質疏鬆症」。骨質疏鬆症很難察覺，許多人發生骨折時，才發現患了骨質疏鬆症。因此，骨質疏鬆症又稱為「寂靜之病」。

1. 成因

(1). 不論男女，年過 30 以後，骨鈣質流失比製造多，骨質因而漸少。

(2). 女性停經後，雌性荷爾蒙分泌驟減，令骨質流失加速。

(3). 營養失衡或不必要的節食減肥影響鈣質吸收。

(4). 運動不足(如半身不遂和癱瘓者)。

(5). 身材過瘦：脂肪細胞有產生雌性荷爾蒙的功能，過瘦缺乏脂肪細胞，雌性荷爾蒙相對低下。

(6). 抽煙導致不正常的荷爾蒙代謝。

(7). 過量飲用酒精或咖啡因：加速鈣質從尿中流失。

(8). 動飲料或多數紅肉都含有大量磷酸，消化道中與鈣質結合，減低鈣質吸收。疾病引起的續發性骨質流失。

(9). 含鋁制酸藥(例如中和胃酸藥物)影響鈣吸收；類固醇和利尿劑亦增加鈣質流失。

2. 症狀

(1). 骨質疏鬆、變薄、變脆弱，易造成骨折和駝背。

(2). 手腕骨、大腿骨和脊椎骨是易骨折部位。

(3). 脊椎壓迫性骨折，會引起背部酸痛、身高變短和駝背

等現象。

(4). 世界健康組織對骨質疏鬆診斷的標準如下：

診斷類別：a. 正常 b. 骨質減少 c. 骨質疏鬆 d. 骨質疏鬆

骨質密度(T-score)：>-1 <-1 >-2.5 <-2.5 (沒有骨折)

<-2.5 (已有骨折)

3. 預防

(1). 增加鈣質攝取，多喝牛奶、乳製品和其他高鈣食品，例如魚、豆類、綠葉蔬菜、芝麻、紫菜、金針菜、杏仁和排骨湯等。

(2). 服用維他命 D 可加速腸道吸收。陽光，是維他命 D 主要來源；缺乏戶外活動的老人，每日需服食 400 至 800IU 的維他命 D 補充劑。

(3). 成人每日攝取鈣質 1000 毫克。

(4). 適量運動，加強骨質；缺乏運動，骨質流失速度較快。

(5). 保持適當的體重。

(6). 切勿吸煙、不過量飲酒、咖啡或茶。

(7). 患骨質疏鬆的老人應小心，避免意外跌倒。

4. 治療

(1). 降鈣素(Calcitonin)：又稱鮭魚降鈣素、密鈣息或益鈣寧。

(2). 維他命 D：小腸中促進鈣質吸收。800IU 維他命 D 可預防坐盤骨和脊椎骨骨折。

(3). 氟化物：具刺激造骨細胞，可促進造骨作用。

(4). 二磷酸酐類藥物(bisphosphate)能抑制破骨細胞的成熟，有抗破骨之作用。

(5). 補充大豆異黃酮(Soy Isoflavones)，幫助更年期骨質不

足的女性預防骨折。

特別值得注意的是，根據英國醫藥和保健品管理局(MHRA)新建議，荷爾蒙替代療法(HRT)不再是預防骨質疏鬆症的第一選擇。短期使用 HRT 能改善更年期症狀，但長期使用所造成的風險巨大。研究指出 HRT 使用愈久罹患乳癌、子宮內膜癌和卵巢癌的風險愈大。近年研究發現，HRT 不再被認為對心血管疾病有益，且被證實會增加心臟病、靜脈血栓和中風發作的機率。

九、帕金森氏症 (Parkinson's disease).

帕金森症是一種影響神經系統的疾病，是詹姆斯·帕金森博士(Dr. James Parkinson, 1755~1824AD)於 1817 年發現此症。

1. 成因

帕金森症是腦部基底神經節(Basal Ganglia)內缺乏一種名為「多巴胺」(dopamine)的化學物質所致；多巴胺是負責腦內部信息傳遞，並且把信息由腦部傳送到肌肉。

遺傳基因可能是導致帕金森症的原因之一，少部份是由於服用藥物(如精神藥物)、腦瘤、威爾遜(Wilson's)氏症、多次頭部外傷和腦炎等。

2. 症狀

震顫：是大多數帕金森症患者最先有的病徵。通常由手臂開始，擴展至面部、顎及腿部。

(1). 不自覺地作揉丸仔的動作(pill rolling)。

(2). 書寫困難：常見且漸趨嚴重，字體會逐漸縮小並混成一團。

(3). 僵硬：患者四肢無力，站立困難；或間歇性，或持續

出現。晚期患者更可能出現四肢癱瘓。

(4). 行動緩慢：動作困難、步伐短促，彷彿慌張地向前衝，雙臂下垂不擺動。

(5). 缺乏面部表情：面部表情愈來愈少，好像帶面具一般；眨眼和微笑次數亦減少。

(6). 焦慮和抑鬱：約三分之一患者出現此情況。

(7). 智力問題：末期患者思考變得遲鈍，記憶力亦減退。

(8). 當病情惡化時出現以下症狀：難於保持身體的姿勢和平衡：帕金森症患者通常會駝背，身體前傾，坐時身體側向某一方。

3. 治療

藥物治療的主要目的在於恢復腦內多巴胺和控制病情，藥物主要分多巴胺(Dopamine)的替代藥物、模擬多巴胺(Dopamine)作用的藥物、阻止乙醯膽鹼(Acetylcholine)作用的藥物、防止多巴胺(Dopamine)分解的藥物、金剛烷胺(Amantadine)和兒茶酚氧位甲基轉移酶抗制劑(COMT (catechol O-methyl transferase) inhibitors)等六類。

十、中風 (Stroke).

中風又名「卒中」，是因腦血管病變造成的腦損傷。中風可分為腦血管栓塞、腦血管破裂、腦血管插塞和腦部暫時缺氧等四種。

1. 症狀

半身不遂、言語不清、嘴歪、眼斜、吞嚥困難、大小便失禁、感覺麻木、流口水等。此外，亦可能有眩暈、噁心、嘔吐、聲帶麻痺、視覺和聽覺障礙等症狀，嚴重者甚至會昏迷或死亡。

2. 成因

吸煙、年齡、家族病史有、缺乏運動、患高血壓、糖尿病、肥胖、膽固醇過高、先天性腦血管腫瘤、心臟病、紅血球增多症、血小板增多症、尿酸過高、血凝障礙等；此外，鹽份攝取過量或吸毒也會增加中風的機率。

3. 治療

倘若電腦切片掃描確定有腦動脈栓塞，在三小時內使用血塊溶解劑（TPA），可將血塊溶解，使血液流動回復原狀。電腦切片掃描發現有腦出血情形，可動手術將血塊取出或鉗止流血。

4. 預防

預防中風必須注意日常的生活習慣，戒煙，不過度飲酒。生活規律，保持輕鬆心情。適量運動，避免油膩或甜膩的食品，保持適當體重和定期接受檢查。

資料來源：愛網江林月嬌及 2007/05/23 生活保健資訊

<http://www.julia4christ.org/Healthy/JHolder10.html> (2013年3月1日存取)

參考：

- 1.《荷爾蒙替代療法不再被建議用於預防骨質疏鬆症》，江奕賢，崑達健康網
- 2.《礦物質的世界》，曹志彬，台北醫學院藥學系
- 3.《退化性關節炎》，蔡季君，高醫醫訊第十七卷第二期
- 4.《退化性關節炎簡介與運動治療》，中華民國物理治療學會

<http://www.ptaroc.org.tw/p3-2.htm>

經文分享：操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處；因有今生和來生的應許。（提前 4:8）

第三單元 附錄 2 銀髮族飲食保健

人體像一部機器，需要適當地保養，才能夠好用、耐用。營養不良，免疫力變差，感染性疾病如肺炎增加，影響疾病復原；但若營養過剩，飲食偏差，體重過重，則罹患慢性病的機會增加，可見營養對於保健的重要性。因此如何正確飲食，維持良好的營養狀態，以擁有健康，快樂生活是營養照顧的目標。

飲食原則：營養均衡、多蔬果、多喝水、少油、少糖、少鹽

一、營養均衡：

以確保攝取到維持健康所需的各類營養素。

1. 每天都要吃水果、蔬菜、油脂、五穀、肉魚豆蛋奶，並且經常輪換選擇，不要每餐重覆吃相同的食物。
2. 適量攝取熱量，以維持理想體重為原則。
3. 攝取足夠良質蛋白質，如奶類、豆漿、魚、瘦肉。
4. 不偏食、不暴飲暴食。少量多餐。

二、多蔬果：

以獲得纖維質、礦物質、維生素，預防便秘，增加膽固醇排泄，增加身體抗氧化能力。

1. 多選用深綠色或深黃紅色蔬果，維生素含量較豐富。
2. 可用果汁機攪碎、或剁碎、或煮爛，連同菜渣一同食用。

三、多喝水：

幫助體內廢物之排泄，預防及改善便秘。

1. 每天應該攝取 6 至 8 杯水。

2. 不宜喝濃茶、咖啡，以免影響營養素吸收及睡眠。
3. 睡前減少喝水，以免頻尿而影響睡眠。

四、少油：

由於分解脂肪酵素及膽汁分泌量減少，油膩食物不易消化；而且高脂肪飲食與肥胖、脂肪肝、心血管疾病與某些癌症有密切關係；攝取過多的飽和脂肪及膽固醇 更是造成心血管疾病的主要因素之一。

1. 少吃肥肉、五花肉、肉燥、香腸、核果類等脂肪量高的食物。
2. 少吃油炸、油煎、油酥食品、奶油蛋糕、巧克力等。
3. 肉類應選用瘦肉，去皮的雞鴨肉，去皮的蹄膀等。
4. 採用清蒸、紅燒、滷、水煮、涼拌、燻烤等烹調方法，以減少用油量。
5. 蟹黃、魚子、內臟、蛋黃等膽固醇高，不宜大量食用。

五、少糖：

老年人常有葡萄糖耐受不良現象，且糖除了提供熱量外，幾乎不含其他營養素，又易引起肥胖。

1. 多選用五穀根莖類食物，少吃精緻糖類，如蜂蜜、煉乳、甜食及可樂、汽水等加糖飲料。
2. 甜食宜放在一餐之末，以免影響食慾、降低營養素攝取。

六、少鹽：

味覺、嗅覺靈敏度減退，口味變重，而過多的食鹽與高血壓的發生有密切關係。

1. 多攝取新鮮食物，少吃鹽漬、臘味罐頭等鹽分高的食品。
2. 採用烤、燻、蒸的烹調方式，以保存食物的鮮味。
3. 利用具有酸味（如白醋、檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄），甘美味（如香菇、海苔），香辛料（如胡椒、芫荽、香椿、蔥、薑、蒜、芥末）等材料調味，減少用鹽量。
4. 減少使用鹽水浸泡食物及水果。

七、每日飲食建議：

奶、蛋豆、魚肉、五穀根莖、油脂、蔬菜、水果

1. 奶類：1～2杯。宜選用低脂或脫脂奶。
2. 蛋豆魚肉類：每人四份。每份相當於蛋1個或豆腐1塊或魚類1兩或瘦肉1兩。
3. 五穀根莖類：3～5碗飯。但因每個人的體形及活動量不一樣，所需熱量不同，應依個人需要量增減。1碗飯相當於2碗稀飯或2碗麵條或1個中型饅頭。
4. 油脂類：烹調用油每天2～3湯匙。宜選用植物油。
5. 蔬菜類：3碟，其中至少1碟為深綠或黃色蔬菜。1碟的份量約等於3兩或一百公克，或煮熟半飯碗。
6. 水果：2個。最好有1個是橘子、柳丁或葡萄柚等枸櫞類水果。1個水果的份量約為一百公克，如1個中型橘子或柳丁或蘋果。

轉載 www.sfit.org.tw/health/diet2.htm (2013年3月1日存取)

第三單元 附錄 3 台灣地區十大死因

	民國一百年死因		民國九十九年死因	
	男性	女性	男性	女性
1	惡性腫瘤	惡性腫瘤	惡性腫瘤	惡性腫瘤
2	心臟疾病(高血壓性疾病除外)	心臟疾病(高血壓性疾病除外)	心臟疾病(高血壓性疾病除外)	心臟疾病(高血壓性疾病除外)
3	腦血管疾病	腦血管疾病	糖尿病	腦血管疾病
4	糖尿病	肺炎	腦血管疾病	肺炎
5	肺炎	事故傷害	肺炎	糖尿病
6	事故傷害	糖尿病	高血壓性疾病	事故傷害
7	慢性下呼吸道疾病	慢性下呼吸道疾病	腎炎、腎病症候群、腎病變	
8	慢性肝病及肝硬化	慢性肝病及肝硬化	事故傷害	慢性肝病及肝硬化
9	高血壓性疾病	高血壓性疾病	敗血症	高血壓性疾病
10	腎炎、腎病症候群病變	蓄意自殺	慢性下呼吸道疾病	腎炎

資料來源：行政院衛生署編印--台灣地區死因統計結果摘要
http://www.cicb.gov.tw/sta_information/sta_informations.asp
 (2013年3月4日存取)

第四單元、心理方面(一) ---知情意的管制

雅各家、以色列家一切餘剩的，要聽我言：「你們自從生下，就蒙我保抱；自從出胎，便蒙我懷揣。直到你們年老，我仍這樣；直到你們發白，我仍懷揣。我已造作，也必保抱，我必懷抱，也必拯救。」（賽 46：3-4）就是在那裡，你的手必引導我，你的右手也必扶持我。（詩 139:10）

一、學習目標：

1. 春花秋月何時了，往事知多少（失智症:阿茲海默症）。
2. 對焦慮症(Anxiety Disorders)、憂鬱症(Depression)的認知。
3. 壓力的預防，學習優質情緒管理與同儕輔導的推動。

二、動靜活動：遊戲讚美操及唱詩

三、主題概念：

1. 失智症：1907年德醫生阿茲海默，發現腦細胞病變造成的疾病。
2. 因環境或其他變化，腦細胞退化、凋零、萎縮、腦內傳導物質(多巴胺、血清激素、正腎上腺素等)降低流失，氧化自由基增加，腦血管硬化造成方向、記憶、注意、計算、理解、判斷等受損，產生壓力，會有焦慮自我保護或情緒失調的反應，恐慌、懼怕、強迫性行為等。
3. 憂鬱症有其生理、心理、社會、靈裏因素，治癒率高，但要注意最大危險在於輕生。有問題時，要與家屬配合，免歹勢、儘速求醫。
4. 心理保健，為此要常常學習思考、活化刺激大腦神經細

胞，口到、眼到、耳到、心到、手到、腳到，要習慣主動參與活動、去運動。

四、聖經學習：

1. 與神隔離：墮落犯罪的起源。(創世紀第三章)
2. 神的拯救：直到你們年老，我仍這樣；..我已造作，…我必懷抱，也必拯救。(賽 46：3-4、約 3:16、約壹 4:10-19)
3. 神必引導：你的手必引導我，你的右手也必扶持我。(詩 139:10)
4. 喜樂心態：喜樂的心，…使骨枯乾。(箴 17:22)

五、分享討論：

1. 在老化過程中，情緒的損傷，產生壓力最主要原因是甚麼？
2. 當你發現自己或同伴們生活或情緒有異樣時，您要怎麼幫助？「良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。」(箴 16:24)
3. 喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。(箴 17:22) 您覺得呢？
4. 多讀經、多禱告、倚靠主，對精神疾病患者有幫助嗎？為什麼？

六、關懷代禱：

七、延伸閱讀：

1. 卓良珍·王建煊等作。《給銀髮族的愛》。台中：曉明之星出版社，1998。
2. 李宗高。《老年牧養學》。台北：台灣長老會松年事工出版，永望文化，2007。

3. 黃勝雄等。《迎接銀髮新天地的 14 堂課》。花蓮：花蓮門諾會醫院出版，2010。
4. 海樂寇寧等。《活出優質歲月》。林恂譯。台北：道生出版社，2009。
5. 盧雲/加夫尼。《流金歲月：圓滿人生》。香港：基督教文藝出版社，2009。
6. 林麗嬋。《老年護理學，第七章：老人的壓力與調適》。台北：匯華出版，1996。

八、學習心得：

第四單元 附錄 1 老人憂鬱量表

Geriatric Depression Scale (GDS)

以下列舉的問題是人們對一些事物的感受。

請回想在過去一星期內，你是否曾有以下的感受。

評量項目	是	否
1. 你基本上對自己的生活感到滿意嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
2. 你是否已放棄了很多以往的活動和嗜好？	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你是否覺得生活空虛？	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你是否常常感到煩悶？	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你是否常常感到心情愉快呢？	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
6. 你是否害怕將會有不好的事情發生在你身上呢？	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
7. 你是否大部份時間感到快樂呢？	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
8. 你是否常常感到無助？(即是沒有人能幫自己)	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
9. 你是否寧願晚上留在家，而不愛出外做些有新意的事情？(譬如：和家人到一間新開張餐館吃晚飯)	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
10. 你是否覺得你比大多數人有多些記憶的問題呢？	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
11. 你認為現在活著是一件好事嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
12. 你是否覺得自己現在是一無是處呢？	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

13. 你是否感到精力充足?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
14. 你是否覺得自己的處境無望?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
15. 你覺得大部份人的境況比自己好嗎?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

※備註：在圈圈處『○』勾選者予以 1 分。 ※提醒您！

大於 5 分表示有憂鬱症狀；大於 10 分表示已達憂鬱之診斷。

www.mlshb.gov.tw/oldweb/upload/20071240857050.doc

(2013 年 3 月 4 日存取)

第四單元 附錄 2 老年人的壓力源

壓力(Stress, Pressure)是危害健康的主要因素之一，壓力與疾病的發生有顯著相關。壓力是指個人對意義、理解力和穩定功能狀態，受到破壞的經驗，其可引發傷害、失落、挑戰和悲傷，繼而獲得新的技巧或解釋，能面對需求的適應反應極不滿意的調適。(Benner & Wrubel 1989)

一般人認為老化造成的生理身體改變，如慢性病而功能受限制，常被認為是晚年期最大的挑戰。然而這是錯誤的，心理社會的改變，可能才是最大的挑戰。某些是因生理身體的改變，但多半是來自角色、關係、生活環境的改變所帶來的心理因素，而情緒壓力是按每天的生活與經驗。(Miller.1990)

一、老年人的心理壓力

情緒(emotion,affect)：行為組合，如臉部表情、聲音、神經系統、生理模式。感覺(feeling)：主觀的情緒經驗，如幾分幾秒。心情(mood)：是指較長時間的感情。

1. 失落：是老人最需面對的基本心理壓力。可預測、穩定、大量且常出現的。
2. 害怕：擔心失去生活環境的控制力，失去適當的身體功能，記憶力、生產力、獨立性、怕髒、怕面對死亡等。故憂鬱、孤寂、失眠、失喪自我照顧生活能力。
3. 缺乏愛的線索：老人對閱讀非語言的線索有獨特的經驗，從面部表情、肢體動作和觸摸都很敏感，缺乏這些愛，導致退縮、尤其哀痛(喪偶、友等)，更加重。
4. 自我心像改變：常對年輕人表現出害怕老化、不喜依賴、

有時接受自己老了的刻板印象(如記憶減退、膽小、疲倦、混亂、軟弱...)以至於不承認這些現象來自疾病顯著的症狀。對老化產生羞恥感，不願暴露於外界，導致經驗功能受限，退縮與認知功能惡性循環。(心理是指情緒、感覺、心情...)

5. 代溝：與年輕人之間的緊張關係，因年輕人尚未經歷老化的經驗。
6. 搬遷：不只失去熟悉的環境，且要適應新環境，如由家庭搬入安養機構。
7. 退休：收入減少、生活型態改變、角色改變、家庭及夫妻相處之張力。
8. 性功能改變：健康因素，性能力衰退，需更多接納支持。

二、老年人的社會壓力

指被隔離排斥、朋友遺棄、失去自我價值及內在自由。

1. 家庭文化的壓力：變遷中家庭結構的改變，角色的多元。
2. 物價波動的壓力：通貨膨脹衝擊收入的感受，退休金貶值，怕子女拒供養。
3. 老人歧視的壓力：社會偏見，對老人印象是健忘、軟弱膽怯、不安退縮、嘮叨，臭老人味。

三、如何擁有快樂的老年生活？

1. 知足常樂：喜歡自己、學習過自己喜歡的生活方式、避免嫉恨、埋怨環境。
2. 樂觀、正面看待：正面角度看待晚年的年華，豐收歲月…喜樂安享生活。

3. 保持不老心態：保持不服老的心態（外表、習慣、行為…），自以為老的人，比自以為不老的人更易老化。體認生命無法重來，把握有限的生命，補償失去的自我，繼續成長。

4. 儲存老人健康人格的能量：在生活上有彈性，不設限、不拘泥，身體健康、樂觀幽默、積極、正面、善用資源、不拘泥角色、規劃經濟、調整興趣。

5. 建立支持網絡：家庭、教會、親友、同學、團體、量力而為謹慎擴展網絡。

參考：

1. 林麗嬋，〈老人的壓力與調適〉，王士俊主編。《老年護理學》。台北：匯華出版社，1996。

2. 教育部社會司編著，樂齡學習系列，第三單元人格與老年適應

第五單元、心理方面(二) ----新生活的調適

不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」(羅 12:2)

「管筵席的嘗了那水變的酒，並不知道是那裏來的，只有舀水的用人知道；管筵席的便叫新郎來，對他說：『人都是先擺上好酒；等客喝足了，才擺上次的；你倒把好酒留到如今。』」(約二 9-10)

「當我們不再嘗試去改變我們的朋友，而嘗試以新的觀點看自己的行為，我們就會有所改變。」(Cecil Murphey 作家)

「如果你沒有荒廢掉學習『如何開始』的功課，變老的過程應該是一件很精彩的事。」(Martin Buber 猶太哲學家)

一、學習目標：

1. 了解現今狀況的改變與面對改變的調適。
2. 略談老退、老健、老伴、老友、老本、老居。
3. 擁抱老年的「心」生活與自我實現的異象使命。

二、動靜活動：遊戲讚美操及唱詩

三、主題概念：

人一生的發展是一種不斷地改變，有七種改變：生理的改變、心理的改變、人際關係的改變、工作休閒的改變、經濟狀況的改變、居住環境的改變、世代文化的改變。

改變的三種類型：

1. 漸漸地改變察覺不出。
2. 自然成長的正面改變。

3. 大災難突然的負面改變。

例證：亞伯拉罕、摩西、路得、但以理、以斯帖、保羅…。
變老時依然可以求新求變（林後 4:16；賽 40:30-31）接納自己，學習「放手」才能安然自在。

學習放下的內容：財產、健康、人際關係、性愛、權力、自我。（來 12:1-2）

四、聖經學習：

1. 更新改變：老年時還可求新求變。不要效法這個世界，只要心意更新而變化…。（羅 12:2）
2. 耶穌介入：管筵席的說：你倒把好酒留到如今。（約 2:9-10）
3. 學習放手：放手，饒恕，才能安然。（來 12:2、太 18:35）
4. 接納改變：唯一不變的就是不斷在改變，故要接納。（林前 15:51-54、林後 4:16、賽 40:30-31）

五、分享討論：

1. 老健、老伴、老友、老本、老居，哪一個影響您最大？
2. 在您的人生旅程中，難以忘懷的改變，有哪一些呢？
3. 在擁抱老年的心境與自我實現的落實，分享你曾經放手的事以及至今您仍無法放手的事。（在感受上是很輕鬆愉快或不捨與不願）
4. 您認為有那些事是您最該去放手的？您該如何去放手？

六、關懷代禱：

七、延伸閱讀：

1. 古倫神父。《擁抱老年心生活》。吳信如譯。台北：南與北文化出版社，2010。
2. 亨利·克勞德。《改變帶來醫治》。顧美芬譯。台北：學園傳道會出版，2001。
3. 譚司提反。《老得精彩：長者事工手冊》。香港：浸信會出版社，2003。
4. 賽西爾。《老得漂亮—迎接美好的老年生活》。台北：天恩出版社，2008。
5. Knight, Bob G. 《老人心理治療》。康淑華等譯。台北：心理出版社，2001。
6. 教育部社教司，樂齡學習系列教材 1，健康老化。2009。

八、學習心得筆記：

第五單元 附錄 1 老化與活動的理論

生、心理學方面的老化理論人生老化過程包含三種不同的時間問題：年齡、時期與年代。而老化是一種多重現象的存在，應由生物、心理與社會三方面加以解釋。

一、生物學上的老化理論

1. 特定歷程理論：認為每一種生物均有其特定的老化形式與平均壽命，各種生物也循特定的生老病死之週期進行，而發生老化現象。

2. 染色體耗損理論：老化決定於基因時鐘是先天性，找到長壽基因改造…，關鍵在於體細胞每次分裂時，其染色體的尾端就會耗損一次，當端粒不夠長時，體細胞就停止分裂，老化就開始。

3. 異常自由基反應學說（free dedical）：異常自由基反應產生過氧化合物，會直接損害細胞膜、細胞漿、粒線體，而直接或間接影響人類衰老。後天器官長期耗損與毒素的累積，產生自由基在代謝進行，會攻擊細胞內外各部份，損害其功能。

二、影響長壽的因素：

遺傳、性別、種族、吸菸、酗酒、疾病、肥胖、體能、心情、階級（收入、教育）、文化環境…。

三、如何更長壽？

1. 控制卡路里：飯吃七八分飽，依個人適量調整但不節食。
2. 用好油，糖減量，少加鹽。
3. 減少負面或極端情緒：壓力會讓大腦的海馬體縮小，影

響記憶及思考。

4. 日日有魚：深海魚含 Omega-3 脂肪酸減低患心血管機率。
5. 固定社交休閒生活。
6. 規律運動。
7. 減少發炎、感染疾病。
8. 多曬太陽。

(資料參考：樂齡學習系列第二單元，長壽的秘訣)

四、老化的心理學理論¹³²

1. 人格的定義及特質：人格指個體在其生活歷程中，對人、事、己，以及對整個環境適應時，所顯示的獨特性。受遺傳、環境、教育、學習因素等交互作用。人格特質論認為人格是一恆常而又多變的系統，老化發生，往往是生物因素的衰老，非生物學的因素，及老年人自我結構，這三者以各種形式影響著老年其人格。

2. Reichard 的老年期人格類型與特質：

(1). 成熟型：此類型老人傾向穩定、平衡老化，並接受老化的事實，對自己退休與老化視為常態，對人生感到滿足。

(2). 搖椅型或安樂型：有被動、依賴他人、志願撤退的傾向。不拘小節、胸無大志，對工作消極不力，並樂於接受配偶之支配。

(3). 裝甲型或防衛型：有頑固、刻板、個人主義、主動、獨立的傾向，為保持活力，總是勤於工作，樂於工作，對死亡存恐懼，反而表現高傲防衛。

¹³² 資料來源，請參考本論文文獻探討第 29-31 頁

(4). 憤怒型：未完成願望目標，對人具有敵視、怪罪他人、不穩定、對老化的社會和生理訊號加以抗爭等傾向，將老化視為是被剝削者與被犧牲者。

(5). 自怨自艾型：有怪罪自己、憂鬱、孤獨傾向、對一切事務報持悲觀態度，認為死亡是一種解脫。

3. 艾瑞克森 Erikson 的人格自我發展理論

丹麥心理學家艾瑞克森，於 1950 將人生的自我發展過程，劃分為八個階段，在老年期，界定老年人面對的挑戰是「自我統合與絕望」，其基本價值是智慧，最重要的任務是抱持樂觀的態度，對過去一生重新評價，並設計安排一個有意義的晚年。階段的年齡發展任務與挑戰。

1. 初幼期	1 – 2	價值	V.S.	懷疑
2. 少幼期	2 – 3	自主	V.S.	羞澀
3. 中幼期	3 – 6	主動	V.S.	罪惡
4. 孩童期	6 – 12	勤勞	V.S.	自卑
5. 青少年期	12 – 20	認同	V.S.	混淆
6. 成年期	20 – 40	親密	V.S.	孤立
7. 中年期	40 – 60	創建	V.S.	停滯
8. 老年期	60 →	圓滿統合	V.S.	失望終老

(integrity vs. despair)

4. 老年期任務 (成功老化)：

發展自我整合，否則失望消極 (三等公民，等吃、等睡、等死)面對已經走過大半的人生週期，接受過程中的位置，統整過往，找到生命價值，活出美好未來。

5. 老年階段的「挑戰」：

適應退休、收入改變、健康體養、配偶去世、家庭關係、同儕互動、回憶回饋、接納死亡。

6. 老人活動理論：

各年齡層的人都需要適度的社會活動以維持良好的適應。若新活動可成功取代老人被迫放棄的活動，他們在生理、心理與社會面會有較好的調適。研究顯示，依然積極從事如工作、娛樂、宗教、運動，或單純與他人互動的老人，要比撤離社會活動的老人更滿意其生活品質。

潘世隆牧師 分享

參考資料：吳老德著,高齡社會理論與策略,新文京開發出版.

第六單元、人際關係(一) ----珍惜老伴老友

我們要歡喜快樂，將榮耀歸給祂。因為，羔羊婚娶的時候到了；新婦也自己預備好了。(啟十九 7) 愛情，眾水不能息滅，大水也不能淹沒。(歌 8:7a) 「友誼是當世界離我們而去的時候，它來與我們同在。」(定義友誼，徵文首獎)

耶穌是我親愛朋友，擔當我罪與憂愁；
何等權利能將萬事，帶到主恩座前求。(詩歌)

一、學習目標：

1. 認識聖經中的婚姻觀。
2. 珍惜老年夫妻的愛與關懷 (委身、接納、恩典)。
3. 預備調適老年婚姻可能的變化 (單身)。
4. 有關再婚所需面對的一些考量與調適。

二、動靜活動：遊戲讚美操及唱詩

三、主題概念：

1. 聖經中的婚姻觀是：一男一女(相異性)。一夫一妻(唯一性)。一心一意(忠誠性)。一身相許(親密性)。一生一世(永久性)。
2. 老年婚姻，老夫妻關係良好，相互支持、生活彼此照顧。
3. 老年婚姻，女性多於男性長壽，將來關係轉變，獨居機率高。
4. 建立與主同行，自由身、事奉易，成為教會宣教好夥伴。
5. 夫妻相處不可少的三特質：委身、接納、靠恩典。
6. 同儕輔導幫助大。如有第二春，請學「路得記」須專人

輔導。

7. 再婚非必須，是個人選擇，婚前想清楚，婚後不糊塗；日日學相處，處處願順服；天天倚靠主，多忍耐調適，牽手奔天路。

四、聖經學習：

1. 聖經中神對婚姻的四個目的（請參考附錄 1）
 - (1). 成全：看著是好，獨居不好（創 2:18a）。
 - (2). 幫補：互為伴侶，彼此幫補（創 2:18b）。
 - (3). 生養：生養眾多，傳承治理（創 1:28）。
 - (4). 預表：夫妻關係，預表基督與教會，模成基督形象（弗 5:30-32）

2. 聖經中神設立婚姻的五個特性：
 - (1). 唯一性：一夫一妻（創 2:22）
 - (2). 相異性：一男一女（創 2:22）
 - (3). 忠誠性：一心一意（創 2:24a）
 - (4). 親密性：一身相許（創 2:24b）
 - (5). 永久性：一生一世（太 19:6）

五、分享討論：

1. 你認為老年的夫妻可以如何表達彼此的愛與關懷？
2. 若你目前仍有婚姻，或過去曾有過婚姻，你如何評估你自己的婚姻狀況？有甚麼優、缺點？（請自由分享）
3. 現代夫妻關係為何離婚率高？那些原因促使夫妻離異？

六、關懷代禱：

七、延伸閱讀：

1. 彭懷真。《婚姻與家庭》。台北：巨流圖書公司，1996。
2. 上野千鶴子。《一個人的老後》。楊明綺等譯。台北：時報出版社，2010。
3. 張宰金。《教牧諮商---改變生命的助人模式》。台北：華神出版社，2005。
4. 蘇文隆。《精彩的基督化家庭》。台福傳播中心，1993。

八、學習心得：

第六單元 附錄 1 愛情宣言及終身大事

求你將我放在你心上如印記，帶在你臂上如戳記，因為愛情如死之堅強，嫉恨如陰間之殘忍；所發的電光是火焰的電光，是耶和華的烈焰！愛情，眾水不能息滅，大水也不能淹沒；若有人拿家中所有的財寶要換愛情，就全被藐視。（歌 8：6-7）

一、愛情宣言

這一段是個曠古爍今的愛情宣言，預表新婦（教會）對基督的告白。「放在你心上」、「帶在你臂上」是一種刻骨銘心的描寫。有人譯作「深刻……烙印」：經歷過真正深刻情感的伴侶，從他們的內心裏，自然的散發出甜蜜的香氣與默契，對方只要一個眼神就曉得心意。我們在屬靈的經歷上，有過那種與主相愛的不渝之情嗎？

二、真正的情愛描述

所羅門，在此特別用「五件事物」來描述真正的情愛：

1. 如死之堅強：代表愛情無堅不摧的能力，得以勝過一切的勢力與攔阻。
2. 嫉妒如陰間的殘忍：形容愛情的無可抗拒。
3. 電光：指出因著愛情的激動所帶出的光輝與熾熱。
4. 眾水不能熄滅淹沒、大水（洪流、土石流）不能淹沒：真正愛情的小小的火星，無法被大水洪流所熄滅覆沒。
5. 財寶無法換取：任憑金銀財帛、珍饈美味均不能換取，甚至惹來譏笑。

三、愛你到底的主耶穌基督

從這些比喻裏，形容主與我們之間相關的真正情愛，描繪得淋漓盡致。主真的很愛你，甚至到為你放下天上君王的榮耀，卑微降生，他愛你到底，並且為你、為我捨棄性命。那你愛主嗎？愛是一生的堅持！

如今常存的有信，有望，有愛，這三樣其中最大的是愛。愛是永不止息的。（林前 13: 8, 13）

第六單元 附錄 2 聖經中對婚姻的教導：終身大事

經文：創世記 2:18-25；馬太福音 19:4-6；以弗所書 5:30-32

一、為什麼要婚姻呢？

世俗結婚的動機：懷孕、逃避、同情、報復、社會壓力、吸引相愛(Knox1972) 但神對婚姻的目的是：

1. 成全：看著是好，獨居不好（創 2:18a）
2. 幫補：互為伴侶，彼此幫補（創 2:18b）
3. 生養：生養眾多，傳承治理（創 1:28）
4. 預表：夫妻關係，預表基督與教會，模成基督形象（弗 5:30-32）

二、基督信仰的婚姻之五項特性：(聖經中的婚姻觀)¹³³

1. 一夫一妻，唯一性（創 2:22-23）

神造人，是造男、造女。男人與女人都是「單數名詞」，是「唯一性」。多夫多妻，非神的心意。

2. 一心一意，忠誠性（創 2:24a）

因此人要離開父母，與妻子連合。結婚以後非離棄父母乃優先次序改變了，要向配偶負責，因此父母要放手。這是理性上的優先。連合，就是附著，如膠似漆，是神起初的心意（太 19:8）就是意志上的委身，是指在婚姻上的「忠誠性」。

3. 一身相許，親密性（創 2:24b、創 2:25）

二人成為一體。身體上的合一，男女結合是神人唯一可以有性關係以及為延續後代的環境。所以夫妻二人赤身露體，

¹³³ 約翰·斯托德(John Stott)，《聖經一年通》(Through the Bible Through the Year) (陳恩明譯，香港：海天書樓，2008)，28。

並不羞恥。這是指婚姻在感情上的「親密性」。

4. 一男一女，相異性（太 19:4）

婚姻是兩性的事。一男一女，乃是「相異性」。所以同性婚姻的選擇，並非神的心意。

5. 一生一世，永久性（太 19:6）

所以神配合的，人不可分開。這是指「永久性」。人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。（連合之前，人要先離開父母，也指在公開場合，光明正大。）連合也是個盟約關係，委身用語。

三、犯罪墮落後，婚姻合一的危機：¹³⁴

1. 適應上的困難（背景上：因文化、習慣、價值觀、動機……差異影響）。
2. 世俗化的影響（50% 對 50% 以功利現實的對待）
3. 人自私的期待（受原生家庭、罪性、錯誤迷幻、處境變化等影響）。
4. 無解決的對策（常以二分法，拆散或密結、逃避隱藏、擺爛不處理）。
5. 逃避式的外遇（外遇是不負責任。對象是外人、工作、錢、物質、癮……）。

四、如何解決婚姻中的危機？（幸福美滿的祕訣何在？）

1. 守貞：在婚姻家庭，聖潔、敬畏真神。
2. 守約：委身承諾，守盟約，愛主、讀經、禱告、有代禱、

¹³⁴ Dennis Rainey(雷丹尼)，《家庭生活研習手冊》(Family Life Conference)(姚彥懿譯，台北市：學園傳道會，2000)，11。

輔導。

3. 守分：丈夫之責，要領導、保護、疼惜。妻子之任，敬愛、幫助、順服。

4. 守成：

(1). 在個人態度上 --- 不可立即否定對方、不撤退逃避、不隱藏問題、不作負面解讀配偶、不計較比較，不自哀自憐、不埋怨批評。

(2). 在彼此上 --- 於吵架時：要分辨什麼是雞毛蒜皮小事與重要議題。

(3). 在言語上：要時常說讚美的話、感恩的話、造就的話。

(4). 在行為上：要存愛款、倒垃圾、按時進廠保固。在教會中被輔導，有屬靈同儕協助。

潘世隆牧師 分享

第六單元 附錄 2 鐵磨鐵（新朋友學）

鐵磨鐵，磨出刀來；朋友相感也是如此。（箴 27:17）

一、友誼的寶貴

有一期天下雜誌以：「大人的友誼學（新朋友學）」為主題，說到在這缺乏忠誠信任的年代中，如何重修友誼的學分。提到友誼，交朋友的類型可多的很呢，以遊樂、利益為導向的酒肉朋友，這在一般之生活及商場中，常會遇到的。若以志趣、道義為導向的也有不少，在人生中，有時候你若經歷到，在關鍵時刻中會跳出來，與你共患難、為你兩肋插刀而相挺的朋友，實在不亦樂乎。

孔子在『論語、季氏篇』，對交友之道也著墨不少。

他說：「益者三友：友直、友諒、友多聞；損者三友：友便辟、友善柔、友便佞。」（孔子說：「使我有益的朋友有三種，有害的朋友也有三種：結交正直無私的、誠信不欺的、見聞廣博的，這是有益的朋友；結交過分恭敬的、虛情假意的、花言巧語的，這是有害的朋友。）

二、友誼的定義與祝福

過去美國有一出版社為了要得到友誼最好的定義，公開徵求之，得獎的三個定義是：

1. 友誼使我們的歡樂加倍，使我們的憂傷減半。
2. 友誼是對方了解我們的沉默。
3. 獲得首獎的是：「友誼是當世界離我們而去的時候，它來與我們同在。」

箴言也有一些論到交友的經文：

朋友乃時常親愛，弟兄為患難而生。(箴 17：17)

濫交朋友的，自取敗壞；但有一朋友比弟兄更親密。(箴 18：24)

鐵磨鐵，磨出刃來；朋友相感也是如此。朋友加的傷痕出於忠誠；仇敵連連親嘴卻是多餘。(箴 27：17、6)

人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。(約 15：15)
惟有基督在我們還作罪人的時候，為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。(羅 5：8)

三、同儕輔導(Peer Counseling) 的八項簡則：¹³⁵

1. 不審判。
2. 要有同理心表達。
3. 不給予個人的建議。
4. 不用「為什麼」開始句子，好像在定罪別人。
5. 不要為別人的問題去負責任。
6. 當重複敘述當事人的句子時，並不加上解釋或說明。
7. 集中焦點在此時此地 (Here and Now)。
8. 先處理感覺。

類似：卡爾羅傑斯(Carl Rogers)的當事人中心治療法，同儕輔導要陪伴、關懷。

潘世隆牧師 分享

¹³⁵ 張宰金，《松柏長青—老人生活照顧指引》，223 頁。

第七單元、人際關係(二) ----代際關係建造

想到你心裏無偽之信，這信是先在你外祖母羅以和你母親友尼基心裏的，我深信也在你的心裏。(提後 1:5)

人心憂慮，屈而不伸，一句良言，使心歡樂。(箴 12:25)

多言多語難免有過，禁止嘴唇是有智慧。(箴 10:19)

一、學習目標：

1. 認知時代文化(世界觀、價值觀等)對家庭系統之影響。
2. 分辨學習在代際關係間所需要扮演的角色與真我。
3. 學習優質溝通模式在家庭系統，人際(代)際關係之間。

二、動靜活動：遊戲讚美操及唱詩：

三、主題概念：

1. 每個世代(Cohort)都有其不同的文化特色，語言、行為、習慣、溝通工具、模式、價值觀、兩性觀、世界觀、政治局勢等。
2. 在代際改變中，觀念認知的差異，生活型態、消費習慣及使用模式，需要調適，避免相對性的問題被絕對化，會使溝通僵硬。以聖經的教導，建立內聚、向心力。傾聽、了解、尊重、接納。
3. 親子關係始於依附理論，亦會保留延續，行為模式相互學習影響，以榜樣及溝通，認識事實，接受事實，營造好的溝通氛圍。
4. 一代管一代，兒孫自有兒孫福；不可剝奪兒孫女的學習

權利。

5. 建立良好關係是要付出時間和心力，祖父母是家庭祭壇中心。

四、聖經學習：

1. 榜樣：信，先在你外祖母羅以和母親友尼基心裏的。(提後 1:5)
2. 勸勉：人心憂慮，屈而不伸，一句良言，使心歡樂。(箴 12:25)
3. 言語：多言多語難免有過，禁止嘴唇是有智慧。(箴 10:19)
4. 傳承：這些事...將耶和華的美德..能力...作為，述說給後代聽。(詩 78:4-7) 到年老發白...將你的能力指示下代。(詩 71:17-18)

五、分享討論：

1. 你認為三代同堂會有代溝(Generation Gap)的問題嗎？
2. 代溝是如何形成的？要如何處理代溝所產生的問題呢？
3. 與年輕一代溝通最困難的是那一些方面？您最感恩滿意的為何？

六、關懷代禱：

七、延伸閱讀：

1. Timothy H. Brubaker 著。《老年家庭》。劉秀娟譯。台北：揚智文化出版，1997。
2. 胡幼慧。《三代同堂—迷思與陷阱》。台北：巨流圖書公司，1996。

3. 彭懷真。《婚姻與家庭》。台北：巨流圖書公司，1996。
4. 上野千鶴子。《一個人的老後》。楊明綺等譯。台北：時報出版社，2010。
5. 彭駕駢。《老人學》。台北：揚智文化，1999。

八、學習心得筆記：

我們不將這些事向他們的子孫隱瞞，要將耶和華的美德和他的能力，並他奇妙的作為，述說給後代聽。因為，他在雅各中立法度，在以色列中設律法，是他吩咐我們祖宗要傳給子孫的，使將要生的後代子孫可以曉得，他們也要起來告訴他們的子孫，好叫他們仰望神，不忘記神的作為，惟要守他的命令。（詩 78：4-7）

若寡婦有兒女，或有孫子、孫女，便叫他們先在自己家中學著行孝，報答親恩，因為這在神面前是可悅納的。那獨居無靠、真為寡婦的，是仰賴神，晝夜不住的祈求禱告。（提前 5:4-5）

一、家庭結構的分類

1. 小家庭(核心家庭):指一對夫妻與未婚子女同住的家庭。
2. 折衷家庭(主幹家庭):是由彼此有直系親屬關係的夫妻所組成的家庭。
3. 大家庭(聯合家庭):指多個小家庭組合而成的家庭，如：傳統三合院的家族居住型態，多代共處大家庭。老人家庭特色：數代同堂及有悠久家族歷史。
4. 特殊綜合家庭：單親家庭、隔代教養家庭。

二、當前家庭生態

1. 傳統家庭生態改變：
因為醫學進步，壽命延長及出生率下降，世代共居意願改變，老人選擇獨居或與配偶同住。
2. 依附與互惠的關係：

面對「三明治世代」的挑戰。三明治世代：係指社會學家用來說明一群夾在兩代之間，肩上負有父母或公婆需要奉養，下有子女要照顧的中世代（middle-age generation）。通常以40-50歲成年人，其肩負許多責任壓力、為了家庭經濟與事業壓力，是極其缺乏支持之一群。因此依附與互惠的關係出現。

三、祖父母對家庭的影響力：

祖父母是家中最有價值的成員，因為「晶質智慧」，人生閱歷豐富，值得尊重，其功能及角色如下：

1. 功能特性：

扮演支援供應、旁觀支持、溝通橋樑、互惠協助之功能。

2. 角色型態：一般有以下之型態

- (1). 玩伴型：在家居中一起休閒生活，充滿歡樂。
- (2). 正式型：彼此間界限清楚。
- (3). 遠距型：重品質非次數，偶而出現。
- (4). 保存家傳型：看重家庭德性與責任感的傳承。
- (5). 照顧型：因經濟或退休後有時間，祖父母照顧孫子女。
- (6). 綜合型：綜合以上為歷史家、老師、楷模、玩伴…。

四、代際關係的互動相處：

1. 對成年子女：

- (1). 從子女依附到互助互惠，情緒支持。
- (2). 從權威控制轉變為諮詢、傾聽支持。
- (3). 發展「成人對成人」的關係，了解「三明治世代」處境與自主尊重。
- (4). 發展優質婆媳、岳婿關係：請讀路得記，以共同信仰、

彼此尊重、相愛、信任。

2. 對孫子女：

- (1). 了解世代處境、價值觀念、生理心理之差異。
- (2). 清楚祖父母與父母的角色界線。
- (3). 體認祖父母角色對孫子女的重要，成為橋樑。
- (4). 留下專屬的時間給孫子女，因「旁觀者」角色易交流。
- (5). 學習新科技與孫子女聯繫（電腦、電子郵件、賀卡…）。

五、結語：成為不斷成長的優質祖父母。

神啊，自我年幼時，你就教訓我，直到如今我傳揚你奇妙的作為，神啊，我到年老發白的時候，求你不要離棄我，等我將你的能力指示下代，將你的大能指示後世的人。(詩 71:17-18)

潘世隆牧師 分享

第八單元、靈性方面 ----信仰更新塑造

但他們的心幾時歸向主，帕子就幾時除去了。主就是那靈；主的靈在那裏，那裏就得以自由。我們眾人既然敞著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裏返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。(林後 3：16-18)

我是葡萄樹，你們是枝子；常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能作甚麼。(約 15：5)

一、學習目標：

1. 靈命長成的的四季：春、夏、秋、冬（靈程回顧）。
2. 更新塑造的人物（雅各、迦勒、拿俄米、西面、保羅等）。
3. 割捨放下、學習愛與被愛、饒恕與被饒恕的操練。

二、動靜活動：遊戲讚美操及唱詩

三、主題概念：

1. 數算恩典的歲月：當過去的經歷成為回憶時，那是一顆閃耀的珍珠。經過時間的雕塑和醞釀，一顆顆珍珠串連成璀璨珍寶。創意紀錄(寫下自己思想和回憶、以照片、錄音、錄影或採訪的方式，回顧及展望)，在數算恩典的歲月裡。由靈程的四季，顯出神同在的刻痕，回映著多彩的光輝，使老年的身心靈更加圓滿，邁向成長。

2. 學習默觀與神交談：從上述更新塑造的人物，學習默觀與神交談，或寫下禱告詞。

3. 學習正面迎對，不閃避：正向處理傷心往事，化痛苦為

力量（創 41:51-52）舊地重遊、尋找老友，參與自己有興趣的社團，傳遞神恩惠福音的道給下一代。

4. 豁達割捨、放下：因感恩而信靠神的愛，學習豁達割捨、放下、學習愛與被愛中、經歷饒恕與被饒恕的操練。

四、聖經學習：

1. 常在基督裏：枝子修淨，結果子更多。（約 15:1-10）
2. 模成主的樣式：（羅 8:29），有更豐盛生命。（約 10:10）
3. 聖靈引導，向主敞開：見主榮面。（林後 3:18）
4. 靠主得勝：靠著愛主，得勝有餘。（羅 8:37）
5. 以恩典為年歲冠冕，凡事感謝。（詩 65:11、帖前 5:18）

五、分享討論：

1. 有甚麼事情你認為應該將之保存在回憶中，並繼續把它傳遞給別人或下一代的？或是為了它而感謝神的？
2. 回想並分享一件你童年時期所發生的美好的事件。
3. 饒恕的意義是什麼呢？一個人要如何才能饒恕別人？
4. 被更新塑造的人物中（雅各、迦勒、拿俄米、西面、保羅等）你最喜愛哪一位，為什麼呢？請分享你信主的見證。

六、關懷代禱：

七、延伸閱讀：

1. 譚司提反。《老當益壯：長者生命成長路》。香港：更新資源，2000。
2. 梁智達編。《耆樂無窮--長者靈性關顧的初探與實踐》。香

港：基道出版，2004。

3. 林國亮等。《21世紀基督徒裝備100課---老年的家庭》。

香港：華福，2005。

4. 單國璽著。《生命告別之旅》。台北：天下遠見出版社，

2008。

5. 林保寶編。《划到生命深處----奇蹟九十》。台北：天下遠

見出版社，2012。

6. 杜永嘉著。《聖經真理百課，第57課靈修時辰》。台北：

晨星出版，1983。

八、學習心得：

第八單元附錄 1 建立靈修/禱告的生活

一、靈修的重要：如空氣，陽光，水，養分（申 33：35）

■ 靈修不是

1. 靈修不是研經
2. 靈修不是試圖去得到什麼
3. 靈修不是用來作冗長的贖罪禱告
4. 靈修不是義務或責任

■ 靈修時光是

1. 與主相愛的時光（路 10：38-42）
2. 在讚美中的回應（腓 3：8-16）

二、如何建立靈修生活 PAVE（鋪設，鋪路）

（如何預備自己，享受靈修？）——讀神的話語，親近主

1. 要先作好計劃（Plan）：

- (1). 列為第一優先，固定時間最好，最好在清晨（詩 5:3）、
（可 1：35）因為清心安靜而不受干擾分心。（賽 50:4）
- (2). 選擇安靜地點，心要敏銳聆聽神的聲音，使用材料不要太多。
- (3). 預備靈修筆記簿記下感動事項

2. 培養正確態度(Attitude)：

- (1). 渴慕取代沮喪
- (2). 運用想像
- (3). 敬畏尊崇
- (4). 傾聽等候

3. 使用不同方式(Variety)：

- (1). 使用詩篇
- (2). 記憶經節
- (3). 閱讀聖經
- (4). 轉信息“我”化
- (5). 默想主的特質
- (6). 使用套裝材料
- (7). 閱讀寫下禱詞
- (8). 使用詩歌音樂

4. 擴展默想經文 (**E**xtend) :

- (1). 今天我學到什麼新的東西？
- (2). 有什麼命令要我順服？
- (3). 有什麼榜樣我可以遵循？
- (4). 有什麼錯誤我應當避免？
- (5). 有那一樣罪我需要棄絕？
- (6). 有那些應許我可以向神支取？
- (7). 關於神祂自己，有什麼新的啟示？

三、靈修時禱告的指引 **ACTS** (行動)

1. 敬拜 (**A**dore) 歌頌主並默想主的屬性：

Almighty	祂是全能主	Adore You
Beautiful	祂是美麗的	Believe You
Creator	祂是創造者	Come to You
Deliever	祂是賜與者	Dedicate myself to You
Everlasting	祂是永恆主	Exalt your name

使用詩篇如：詩 119：6,7,10,11,14,15,16,18,27,34,35

2. 認罪 (**C**onfession) 詩篇 139：23-24

3. 感謝 (**T**hanksgiving) 腓 4：6，腓 1：3

4. 懇求 (**S**upplication) : 每週代禱計畫表:(用禱告簿紀錄)

週一：為我回到工作之處的同事

週二：為家人親屬

週三：為同工（教會）· 宣教士 · 機構

週四：為朋友 · 及慕道友

週五：為牧師 · 傳道 · 團契輔導

週六：為各級主日學老師

週日：為主日事奉的人員及信息

四、靈修的障礙：

1. 分心（路 10：40）
2. 忙亂（路 10：41a）
3. 思慮煩擾（路 10：41b）
4. 優先次序的選擇（路 10：42） 沒計畫，太累，晚睡

五、良好靈修的結果：能夠...

1. 結出聖靈的果子。
2. 對罪敏銳，有能力不犯罪。
3. 有愛心去關懷人。
4. 擁有屬天的價值觀。
5. 遵行順服神的旨意。

六、結語：

疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。就是少年人也要疲乏困倦；強壯的也必全然跌倒。但那等候耶和華的必從新得力，他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。（賽

40：29-31)

潘世隆牧師 分享

第九單元、理財原則 ---六錢考量及三不綑綁

敬虔加上知足的心便是大利了。(提前 6:6)

貪財是萬惡之根。有人貪戀錢財，就被引誘離了真道，

用許多愁苦把自己刺透了。(提前 6:10)

奉獻非責任乃是權利，是宣告神賜與的恩典，因害怕不夠用，卻是信心的回應！萬軍之耶和華說：「你們要將當納的十分之一全然送入倉庫，使我家有糧，以此試試我，是否為你們敞開天上的窗戶，傾福與你們甚至無處可容。」(瑪 3：8-10)

一、學習目標：

1. 建立理財正確的價值觀，護錢為安養之本。
2. 收支原則與做抉擇(六錢考量：賺、用、存、借、省、護)。
3. 財產(遺產)信託規劃、不被綑綁。

二、動靜活動：遊戲讚美操及唱詩

三、主題概念：

1. 我們的一切是屬神的（錢、生命、時間、工作、家人）都是受神委託管理的。(詩 50：10-12、詩 8：6) 理財的目的應是以達到身心靈健康，享有自在、平安、喜樂的生活。(太 16:26)

2. 量入為出，清楚自己收支。作抉擇時要考量六錢：賺錢、用錢、存錢、借錢、省錢、護錢的原則。停、看、聽，了解情況再作決定。基本需求與魅力妄求、卡掉消費慾望怪獸、從資產運用到資產活用、以護錢為安養之本、醫療專款預備不可少。

3. 不被綑綁，儘量實行三不政策(不借貸、不作保、不合夥)。

及早預備書面遺囑或囑咐信託，避免後代爭鬥(參附件)。

四、聖經學習：

1. 敬虔加上知足的心便是大利了。(提前 6:6)
2. 貪財是萬惡之根。避免被引誘而離了真道。讓愁苦刺透。
(提前 6:10)
3. 奉獻非責任乃是權利，是宣告神的賜與恩典。
4. 奉獻是信心的回應！……將當納的十分之一全然送入倉庫，使我家有糧，以此試試我，…傾福與你們…。」(瑪 3:8-10)

五、分享討論：

1. 請分享你過去對錢財的看法，有哪些新的亮光心得？
2. 在錢財上不被綑綁，對於借貸、作保、合夥，有何借鑑？
3. 對於財產(遺產)信託規劃、遺囑開立有何建議及看法？
4. 在教會中有哪些關於理財諮詢的資源？你怎麼去做？

六、關懷代禱：

七、延伸閱讀：

1. 章長基等。《21世紀基督徒裝備 100 課---基督徒的財富觀》。香港：世界華人福音事工聯絡中心出版，2005。
2. 蔡培村編。《活到老學到老:老人自學手冊》。高雄：復文圖書出版社，1998。
3. 黃勝雄等。《迎接銀髮新天地的 14 堂課》。花蓮：花蓮門諾會醫院出版，2010。
4. 瑪莉·艾力克斯等。《銀髮族的全人關懷》。吳震環譯。

台北：台灣基督教文藝出版社，2006。

5. 教育部樂齡學習系列教材 3，經濟安全。

八、學習心得筆記：

第九單元 附錄 1 錢財與用錢

一、引言

1. 從實際原因看：

這是一個經濟導向的社會，人人好像追逐金錢、物質。有人說：「人而無錢，猶如船之無舵，鳥之無翼。」亦有諺語：「鍋裏無米難燒飯，手裏無錢難做人。」這些話表達了「錢財」的重要性。錢本身是「中性」的，但看使用者的態度，所以人們對它的認識、和使用它的動機是很重要的。

2. 從屬靈原因看：

神關心我們錢財的管理。全聖經中有 2350 節經文是與錢財有關的。現今神的兒女受社會世俗的影響，以世人管理金錢的標準，多於用以聖經中，按照神的標準原則。

一個人不能事奉兩個主，不是惡這個，愛那個，就是重這個，輕那個；你們不能又事奉神，又事奉瑪門（瑪門：財利的意思）。

瑪門錢財正與真神競爭，它要作我們生命的主人，許多人倚靠錢財勝於倚靠真神。（太 6:24）

倘若你們在不義的錢財（不義的錢財，美國標準版譯為：世上的財物）上不忠心，誰還把那真實的錢財託付你們呢？（路 16:11）

管理錢財的方法，會影響我們與神之間的親密關係。神在乎也期望我們能善用十分之九的錢財，在財務上面不被綑綁。

二、對金錢的認識

金錢的由來：金錢 \$「MONEY」 這個字是從拉丁文

「MONETA」來的，意思是【警告】。MONETA 是羅馬女神 Juno (Jupiter 的妻子)名字，因為在她的廟宇中鑄造錢幣，且幣上有其面像。錢是個試金石。因為你的財寶在哪裏，你的心也在那裏。(太 6:21) 因為金錢極有「引誘」的力量，創世記中引誘夏娃的蛇，牠希伯來文的字根是黃金，閃亮耀眼。錢可載舟，亦可覆舟，端看使用者的態度用法。

三、神和人對金錢的責任

1. 神對金錢的責任：

(1). 神是萬物主：

地和其中所充滿的，世界和住在其間的，都屬耶和華。
(詩 24:1)

因為樹林中的百獸是我的，千山上的牲畜也是我的。山中的飛鳥，我都知道；野地的走獸也都屬我。我若是飢餓，我不用告訴你，因為世界和其中所充滿的都是我的。(詩 50:10-12)

一切（金錢、生命、時間、教會、工作、家人、.....）本來就是屬神的。主權在主，你真正的相信嗎？

(2). 神掌控一切：

耶和華在天上，在地下，在海中，在一切的深處，都隨自己的意旨而行。(詩 135:6)

我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。(羅 8:28)

以舊約約瑟生命之例證：神成就祂的目的、培育人的品格、藉管教使人更為成熟。他說：

「現在不要因為把我賣到這裏自憂自恨，這是神差我在你

們以先來，為要保全生命……從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全許多人的性命，成就今日的光景。」
(創 45：5-8；50：20)

約瑟他為法老王預備，在七年豐收與七年飢荒策略(創 41 章)，使埃及度過危機。

(3). 神供應所需：

亞伯拉罕給那地方起名叫「耶和華以勒」，就是耶和華有必預備的意思。(創 22：34)。

你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的；你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。(太 6：32-33)

神既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物，和他一同白白地賜給我們嗎？(羅 8：32)

我的神必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裏使你們一切所需求的都充足。(腓 4：19)

在舊約以色列在曠野四十年，神養育他們，他們就一無所缺，衣服沒有穿破，腳也沒有腫。(尼 9：21) 先知以利亞與撒勒法寡婦的見證(王上 17)。

在新約主耶穌用五餅二魚餵飽五千人。(太 14：13-21)

2. 人對金錢的責任：

(1). 我們是神產業的管家

所有的(金錢、生命、身體、時間、工作、家人……)都是神委託交付我們管理的。

各樣美善的恩賜，和各樣全備的賞賜，都是從上頭來的，從眾光之父那裏降下來的。(雅 1：17)

你派他管理你手所造的，使萬物服在他的腳下。(詩 8：6)

(2). 我們要忠心管理財物

所求於管家的，是要他有忠心。(林前 4:2)

主人說：「好，你這又良善、又忠心的僕人，你在不多的事上有忠心，我要把許多事派你管理；可以進來，享受你主人的快樂！」(太 25:21)

忠心的管家蒙主稱讚、忠心的管家會培育敬虔好的品格、更帶來財務的穩定。戴德生說：「小事本身不過事件小事情，但在小事上忠心是一件大事情。」

(3). 我們要謙卑諮詢意見

你要聽勸教，受訓誨，使你終久有智慧。(箴 19:20)
愚妄人所行的，在自己眼中看為正直；惟智慧人肯聽人的勸教。(箴 12:15)

在作出重大的財物決定之前，神鼓勵我們先尋求別人意見，其領受見解可幫助。諮詢對象：配偶、父母、敬虔的人、導師輔導。切忌尋求江湖術士，相士、占卜。

在金錢的事上的確很難做決定，葛理翰說：「一個人對金錢的態度若能義無反顧，在人生其他方面也能暢行無阻。」

四、對待金錢應有的態度：

1. 認真查驗你是否遵從神的優先順序：有無先奉獻給神或幫助他人？(林前 16:2)，有無顧念家庭的需要？(提前 5:8)，有沒有讓金錢控制你？(路 16:13)

2. 禱告求主賜智慧(箴 2:6)，分析主要的事，考量正反兩面。相信神，再做決定。

3. 順服神，更愛祂，信靠祂，因為每個決定都是我們與神有最親密的機會。

五、使用金錢的原則

聖經裏有以下幾個原則影響我們的用錢：

1. 學習知足

知足在聖經中出現七次。六次與金錢有關。對金錢要有知足之心，因為沒有帶甚麼來，也不能帶甚麼去：

然而敬虔加上知足的心便是大利了。因為我們沒有帶甚麼到世上來，也不能帶甚麼去，只要有衣有食，就當知足。（提前 6：6-8）

我並不是因缺乏說這話，我無論在甚麼景況都可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足，或飢餓，或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能作。（腓 4：11-13）

學習倚靠神的供應，不要倚靠財物，要倚靠厚賜與人的神：

你要囑咐那些今世富足的人，不要自高，也不要倚靠無定的錢財，只要倚靠那厚賜百物給我們享受的神。（提前 6：17）

1. 避免貪求

但那些想要發財的人，就陷在迷惑，落在網羅，和許多無知有害的私慾裏，叫人沉在敗壞和滅亡中。貪財是萬惡之根，有人貪戀錢財，就被引誘離了真道，用許多愁苦把自己刺透了。提前 6：9-10

例證：親人背書之禍害。亞干（書 7：21）、巴蘭（民 22）、猶大、底馬、亞拿尼亞夫婦、西門以錢買權柄（徒 8：20）....。

2. 避免比較

不要與他人比較而決定用錢，有些人的消費是過於能承擔的，因他們是看朋友消費多少，自己也與他們一樣。人比人氣死人。

因神的保守，以少擊眾的基甸（士 7：2）。我們常常會說：「如果我再有多一些，就……。」其實這會落入試探。

3. 儉樸生活

有些財物需要我們投入很多時間、金錢、心力，以至於影響我們與主並與所愛的人的關係。聖經鼓勵我們過安靜儉樸的生活：這是一個爭戰的世界，戰爭中簡樸以爭取得勝。

錢財是最大的對手，與生命的主競爭。要認識自我的身分與角色。是屬主的天國國民（腓 3：22）、是基督的大使（林後 5：20）、是世界的外邦人，寄居的客旅（來 11：13）。

又要立志作安靜人，辦自己的事，親手作工，正如我們從前所吩咐你們的，叫你們可以向外人行事端正，自己也就沒有甚麼缺乏了。（帖前 4：11-12）

4. 小心廣告

廣告雜誌常推出意念及資訊，叫我們不要滿足目前所擁有的，引誘你去買非你所需要的東西。所以在決定一項花費時，先尋求神的引導和敬虔之人的意見。如果你認為這東西是不蒙神喜悅的，就不要買了。

於是女人見那棵樹的果子好作食物，也悅人的眼目，且是可喜愛的，能使人有智慧，就摘下果子來吃了，又給她丈夫，她丈夫也吃了。他們二人的眼睛就明亮了，才知道自己是赤身露體……。（創 3：6-7）

5. 編列預算

計畫花費並知道目前擁有多少財產是值得鼓勵的。列出之後，找一個信任之人幫助督導實行所訂下的支出預算。

你要詳細知道你羊群的景況，留心料理你的牛群；因為貲財不能永有，冠冕豈能存到萬代？（箴 27：23-24）

兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有禍了。（傳 4：9-10）

6. 定計畫的原則：

(1). 拿兩張白紙，把總收入與支出（記得包含十一奉獻）列出，剩下為淨收入。

(2). 家庭付款日計畫及信封分配規劃系統：問你自己：本週你需要現金來作什麼？

(3). 每項支出所需現金多少？承諾只花那筆錢，當信封內的現金用完，就停止花費。

五、結語：

有位講員分享這樣的一個信息：

1. 你是否有交通工具？（腳踏車、機車、汽車…）
2. 你是否每一天都有三餐可吃？（甚至偶而可以到餐廳打打牙祭…）
3. 你是否有多一雙的鞋子？（許多孩子還指定非名牌不穿）
4. 你是否還有其他衣褲可以更換？（打開衣櫥時，庫存還不少啊！）

如果我們的答案是“以上皆是”，那麼這位講員說：我們是全世界中，超越 90% 以上的那一些人。換言之，90% 以下的人還沒有上述這些條件。聽完之後，我的感恩之心，由然而起，轉瞬間讓我覺得我好幸福，主很愛我。活在當下，是比上不足，比下綽綽有餘啊。有人說：「金錢可以買床鋪，而非睡眠；可以買書本，而非智慧；可以買食物，而非食慾；可以買房子，而非家庭；可以買藥劑，而非健康；可以買笑聲，而非幸福；

可以買十字架，而非救主。」

以「先求神的國和義」為中心，選擇事奉神不事奉金錢。常存感恩的心，知足常樂。

耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂慮。(箴 10：22)

遵行以上原則外，並且認清什麼是「需要、想要、妄求」。學習分享，「施比受更有福」，凡有的還要加給。此外，定意不欠債，若有債要舉債償還，以建立信用。

學習量入為出，定意使用一種有效的記帳方法，不借錢給朋友，避免在友誼上被綑綁。不為貸款擔保。聆聽配偶及敬虔人的忠告。不計代價選擇好名聲，為永恆預備產業，投資在永生上，這些都是獲得大利益的富足人生。讓我們成為一位蒙神喜悅的好管家。

六、最後摘錄有關金錢的聖經教導：

有錢人以財富為城牆，以為它又高又牢，能夠保護自己。
(箴言 18:11)

要聰明些，不要耗盡心力追求財富，錢財轉瞬消失，好像長著翅膀，如老鷹飛走。(箴言 23:4)

當你沉睡之時偷懶之時，貧窮要像帶武器的匪類來襲擊你。(箴言 24:33)

你要用田地最好的產品獻給主，表示對他的尊重，你這樣做，你的倉庫會充滿穀物，新酒盈溢儲藏不下。(箴言 3:9-10)

潘世隆牧師 分享

王 xx 立遺囑

我的遺囑包含三個部分：

一、財產分配 二、葬禮的安排 三、給親友的話

生老病死是人生必經的路程，請勿為我悲傷！我雖然不能在這個世界上和你們相聚了，但我知道往天父那那裡去，主耶穌引導我。我的精神卻與你們同在。

一、我這一生所積聚的財物並不能算多，但還是希望死後能有妥當之安排。

位於 xx 縣 xx 路 xx 巷 xx 號的房子一棟，由兒子王 xx 繼承，屋內所有之物品我未指定者，也由他處置。

我和配偶陳 xx 名下共同之房子，位於 xx 市 xx 路 xx 巷 xx 號 x 樓一層，由配偶陳 xx 繼承。

xx 銀行之存款全數由大女兒王 oo 繼承。

oo 銀行之存款由配偶陳 xx 繼承。

xx 汽車一輛由二女兒王 oo 繼承。

xx 壽險公司之保險金由受益人自由支配之。

未繳清之負債約二十萬元由兒子王 xx 用繼承之遺產償清。

我所有之文籍書畫由三女兒王 oo 繼承。

所有之股票、基金由配偶陳 xx 繼承。

書房中之高級音響一套、電腦一部由兒子王 oo 繼承。

二、我死後希望舉行基督教喪禮儀式。火化安葬於 _____，不需要舖張儀式簡單。

還有我希望在 xx 教會舉行，由 某某牧師主禮、我想請 xx 詩

班獻詩，唱__詩歌。

三、最後，我想對你們說的話：

給兒子王 xx：很高興能看到你結婚、生子，成為年輕有為的教育家……

給女兒王 oo：每個人都有權選擇自己的生活方式，但勿對他人造成妨礙，希望妳……

給配偶陳 xx：和妳結婚共同組織家庭是我這一生最快樂的事，請勿以我的逝去為念……

給好友楊 xx：一輩子的朋友了，一切盡在不言中……

四、關於本遺囑，希望由好友林 xx 律師作為遺囑執行人，並由配偶陳 xx 繼承之財產中提出 xx 萬元作為其酬勞。

第九單元 附錄 3 立遺囑的方式

立遺囑的方式有五種：

一、自立遺囑：(按民法第 1190 條規定)

自書遺囑者，應自書遺囑全文，記明年月日，並親自簽名。如有增減、塗改，應註明增減塗改之處所及字數，另行簽名。

二、公證遺囑：(依民法第 1191 條規定)

公證遺囑，應指定二人以上之見證人，在公證人前口述遺囑意旨，由公證人筆記、宣讀、講解，經遺囑人認可後，記明年月日，由公證人、見證人及遺囑人同行簽名。遺囑人不能簽名者，由公證人將其事由記明，使按指印代之。

前項所定公證人之職務，在無公證人之地，得由法院書記官行之，僑民在中華民國領事駐在地為遺囑時，得由領事行之。

三、代筆遺囑：(依民法第 1194 條規定)

代筆遺囑由遺囑人指定三人以上之見證人，由遺囑人口述遺囑意旨，使見證人中之一人筆記、宣讀、講解，經遺囑人認可後，記明年月日及代筆人之姓名，由見證人全體及遺囑人同行簽名，遺囑人不能簽名者，應按指印代之。

四、口授遺囑：(依民法第 1195 條規定)

遺囑人因生命危急或其他特殊情形，不能依其他方式為遺囑者，得依左列方式之一為口授遺囑：

1. 由遺囑人指定二人以上之見證人，並口授遺囑意，由見證人中之一人，將該遺囑意旨，據實作成筆記，並記明年、月、

日，與其他見證人同行簽名。

2. 由遺囑人指定二人以上之見證人，並口述遺囑意旨、遺囑人姓名及年、月、日，由見證人全體口述遺囑之為真正及見證人姓名，全部予以錄音，將錄音帶當場密封，並記明年、月、日，由見證人全體在封縫處同行簽名。

五、密封遺囑：(依民法第 1192 條規定)

密封遺囑，應於遺囑上簽名後，將其密封，於封縫處簽名，指定二人以上之見證人，向公證人提出，陳述其為自己之遺囑，如非本人自寫並陳述繕寫人之姓名住所，由公證人於封面記明該遺囑提出之年月日及遺囑人所為之陳述，與遺囑人及見證人同行簽名。前條第二項之規定，於前項情形準用之。

資料參考 <http://www.chao0722.idv.tw/die/alway/w305.htm>

(2013 年 3 月 5 日存取)

第十單元、休閒活動---動靜態活動平衡的安排

我知道世人，莫強如終身喜樂行善，並且人人吃喝，
在他一切勞碌中享福，這也是神的恩賜。(傳 3:12-13)

諸天述說神的榮耀，穹蒼傳揚他的手段。(詩 19:1)

一、學習目標：

1. 認識休閒(Leisure)的內涵：休閒、遊戲、娛樂的相關性。
2. 了解「休閒活動」的意義價值與分類。
3. 認識「休閒活動」的特質和平衡參與的原則。

二、動靜活動：遊戲讚美操及唱詩

三、主題概念：

1. 休閒在涵義上至少包括、遊戲、娛樂、非勞動有意志的休閒。
2. 活動是生活的功能，有目的性的意義，不論是靜態如：閱讀、看電視、作白日夢或動態的如：旅遊，打球、運動維持身體機能，使情緒平衡，達社交圓融，增強自信、自尊，使靈性滋養。
3. 休閒活動可促進身體健康，消除疲勞，恢復體力。在心理層面也又有自我成就感、好奇心滿足感。也可增進社交能力，培育領導、合作，透過同儕的經驗分享，擴充知識，豐富生活。
4. 高齡者的團體活動，活絡了人際關係，娛樂性或遊戲治療、藝術或音樂治療，帶來正向的反應。按著目標及意義需量力而為。

四、聖經學習：

1. 神制定安息：(創 2:2-3)
2. 勞碌中享福：人在一切勞碌中享福，是神的恩賜。(傳 3:12-13)
3. 喜樂時跳舞活動：(太 11:16-17)
4. 休息為要從新得力：(賽 40:31)

五、分享討論：

1. 請分享你最喜愛的休閒活動。它有甚麼益處呢？
2. 在戶外從事休閒活動時，有什麼要注意的？
3. 有人研究到大自然界作深度旅遊，能使身體健康、智能增加、擴展人際關係、靈性提升，你覺得呢？
4. 對超高齡的長者在休閒活動的安全性及體力上，要如何參與？

六、關懷代禱：

七、延伸閱讀：

1. 游麗裡·張美淑。《老人團體活動設計》。台北：五南圖書出版社，2010。
2. 李林貴儀。《與長者有個約會》香港：浸信會出版社，2007。
3. Malchiodi, Cathy A.。《藝術治療心理專業者實務手冊》。第二十三章 年長者臨床藝術治療／Judith Wald—陳美伊譯，台北：學富文化出版，2007。

4. 銀髮族動態活動手冊及 DVD 影片。1-10 冊。南投：愚人之友基金會，2009。
5. 銀髮族體適能運動指導手冊及 DVD 影片。南投：愚人之友基金會，2009。

八、學習心得：

第十單元 附錄 1 基督徒的娛樂與休閒

一、休閒的重要：

創世紀第二章 2-3 節中說到，上帝創造宇宙萬物之後，第七日便歇工休息，因此猶太人將第七日作為「安息日」。而在馬太福音第五章 13-16 節，主耶穌要我們當作「地上的鹽」、「世界的光」，這教導乃是要基督徒走入社會，一切的生活及行為（含娛樂與休閒）才能榮神益人。

二、娛樂與休閒本身並不違背聖經的教導

工作的壓力與重擔常是現代人的通病，故娛樂與休閒是二十世紀末人們生活中所不可或缺的。基督徒一樣，也不能沒有娛樂與休閒來調劑生活，除了因時代變遷的需要外，娛樂與休閒本身並不違背聖經的教導。

三、要努力經營信仰生活

聖經是基督徒信仰生活的依據，聖經中雖沒有出現「娛樂」這詞，卻有許多關於娛樂的記載，提到孩子們吹奏歌曲跳舞之事。（太 11：16-17、路 7：32）保羅在書信中也喜歡引用當時「奧林匹克運動會」中的「賽跑」、「角力」、「拳擊」（林前 9：24），來勸勉基督徒要努力經營信仰生活。早期舊約聖經中，猶太人於逢年過節中都有跳舞娛樂的習俗，其中還有敬拜兼娛樂的內在價值，依此基督徒應學習如何處理娛樂與休閒生活。

四、世俗娛樂與基督教的生活

從世界的各宗教歷史來看，「宗教祭典」實與娛樂脫離不

了關係，「迎神」和「賽會」只是各民族與文化所表現不同而已。台灣的神誕祭典都有參雜著許多「演戲」、「廟會」、「比賽」、「陣頭」…目的就是娛神樂人，達到神人同歡的境界。(附註)

基督教的節慶多少有這些性質，如：晚會、愛餐、遊行或讚美禮拜…，大家都齊樂融融並留下美好的回憶。所以宗教生活有娛樂文化，宗教的娛樂又間接促進宗教的發展。這也是今日教會在聚會與生活的安排所必須考量的因素。

五、從現實生活考量娛樂與休閒生活的重要

工作是一見勞心勞力的事，而我們大部份的人又都必須要工作才能維生，故工作與休閒生活是一體兩面的事，唯有保持正常的娛樂與休閒生活，才能維持良好的工作品質。過去農業社會日出而做日落而息的模式，今日已有所轉變，近年來政府推動週休二日的政策，也得到廣大的迴響，所以有娛樂與休閒生活，才能有健康的人生與信仰，亦成為大家的共識。懂得培養喜樂的心靈，更是我們基督徒的重心。「喜樂的人面帶笑容，奔愁的人精神頹喪」(箴 15：13) 所以基督徒必須考量娛樂與休閒生活的重要性。

六、培養正當的娛樂與休閒生活

娛樂有其價值，我們應把娛樂與休閒當作工作上的一種調劑、休息與享樂，而不是一種放縱。工作是一種神聖的恩賜，不是懲罰，因此沉迷於只有娛樂與休閒卻荒廢工作的人是不對的。聖經說：「好閒的人必遭飢餓之苦」(箴 19：15)，「懶惰的人等於自殺，因他不願工作」。(箴 21：25)

一個基督徒在人生的生涯規劃中，應有娛樂與休閒生活的

計畫，適應每階段人生的需求，不浪費時間與生命，也懂得享受生活，活出見證與感恩的生活。

七、避免不適當的娛樂與休閒

1. 尊重別人的利益與尊嚴

有些娛樂與休閒活動不免有比賽性，如下棋、打牌、體能競賽…這些都要有輸贏，若因比賽的得失心太重，往往容易損人利己傷到別人，或牽涉金錢的遊戲或比賽，變成賭博的感情行為，這樣的活動讓聖靈擔憂，也使上帝的名蒙羞。

2. 疼惜上帝創造的一切生命

疼惜上帝創造的一切生命，包括自己的生命、別人的生命及動物的生命。上帝將所創造的萬物交託人類管理，人們當然負有管理、使用、保護的責任。所以任何娛樂與休閒生活，如影響到自己的健康危害或會損害他人的生命和健康，都是需要再三考慮。需要以尊重生命為原則，來從事自己的娛樂與休閒生活。

3. 不要讓自己的的娛樂與休閒成為別人的絆腳石

「打牌」、「麻將」、「撞球」、「飲酒」、「跳舞」、「電玩」等，都是人類發明出來的娛樂，遊戲娛樂本身並無是非因素，與基督徒的信仰得救也無絕對的正比關係，然而有些教派堅決反對信徒參與其中。其實教會要反對或規範的不是這些娛樂項目，而是隱藏其中內在的私慾和不會節制。

當基督徒因身陷沉迷特殊的娛樂與休閒，以致使軟弱的弟兄姊妹跌倒時，千萬要反省並改變自己從事的娛樂與休閒。正

如保羅說：「你們無論做什麼，或吃或喝，都要為榮耀上帝而做」（林前 10：31）。

耶穌要我們作「地上的鹽」、「世界的光」，這光與鹽的功用不是？在教會象牙塔中，所謂的屬零聖潔生活就可以達成的。唯有我們懂得生活調適，通過適當的娛樂與休閒，培養真、善、美的情操，在社會成為一個人格、心智成熟的基督徒，我們才能得到別人的敬重，並活出作光作鹽的見證。

文章出處：<女宣雜誌>第 357 期 台北中山教會 蘇振財牧師
<http://gospel.pct.org.tw/AssociatorArticle.aspx?strBlockID=B00007&strContentID=C2007022800007&strDesc=&strSiteID=S001&strCTID=CT0003&strASP=default> (2013 年 3 月 5 日存取)

附註：筆者認為教會活動與廟會活動不應化為類比或等同，更非娛樂神明，而是敬拜真神、團契分享、從新得力、福音傳揚，有永生之確據。

第十單元 附錄 2 老人活動的意義與重要性

一、老人活動的意義與重要性

「活動」(activities) 是生活的一種功能 (a function of life)，是目的性或有意義的。人們一般從事的活動，在生活上 有動態與靜態。包括遊玩、旅行、閱讀、看展覽、看電影、電視，甚至是做白日夢等等。一個人一天所經歷的所有動作，以及與其他人或環境間的互動，都可以稱作活動。

然而，活動有時必須能配合參與者的技能或資源，才能滿足需要。活動的功能可以擴大一個人的經驗或興趣，也可以使人在體能上保持機靈 (physically agile)、維持身體功能外，也可以增強自我照顧的能力、使情緒平衡(emotionally balance)、智力提升、社交圓融 (socially adept)、讓自己增強自信心與自尊心，使身、心、靈獲得滋潤。

對年長長而言，活動可使自己感受到情境的掌控，使自己克服失落感 (因為主控權喪失所引發的無助或憂鬱感受)，接納、經歷生命的存活感。

二、老人休閒活動對退休生涯的功能與價值之六項比對

1. 心情上的放鬆 vs. 失落焦慮無事
2. 生活上的變化 vs. 單調無趣乏味
3. 心靈上的喜悅 vs. 忙碌虛空無奈
4. 心智上的啟發 vs. 潛能閉無創意
5. 人際上的拓展 vs. 退縮孤單疏離
6. 體能上的保健 vs. 退化衰弱無力

除了以上之功能外，筆者認為年長者自工作場域退下，可運用的時間會增多，經濟開銷也相對減少，鼓勵參與活動是好的。尤其是當前退休後(假定六十五歲)其前十年，體力都還可以，家庭負擔的任務也緩減，兒女也都已獨立。因此時間的填滿、生理、心理、靈裡的健康，對社會、教會、家庭的貢獻還有很大的潛力。現行資訊發展迅速，學習新的社會技能，對未來日生活預備是個好的機會，能讓生命無憾，活出精彩的老年。

三、老人活動的類別 (按活動性質)

目前社會上一般的老人活動，依照活動性質，歸納起來大約有六種類別。

(一)、社交活動：

人的被造是有群性的特質，有一種歸屬的心理(sense of belong)。人們也需要同伴友誼，參加活動，彼此關懷，疏解寂寞孤單。社交的活動有單獨與團體的型態，如橋棋、團契聚餐、茶會聊天、聯合禱告會等方式進行。

(二)、文化活動：

文化是與生活息息相關，也是人類社會活動的表現。諸如廟會祭典、禮拜節慶、書展、音樂會、合唱團、詩班、電影、戲劇欣賞、或是參加公益活動等等，如此可以豐富人生內容、讓時間使用更有價值。有時年長者也可以參加長青學苑、繼續學習成長，以彌補過去因工作忙碌所失去的機會。

(三)、體育活動：

這是一種比較激烈的運動，因此參與時要依自己興趣，體

能狀況，注意安全。如散步、登山、較少身體碰撞的球類活動、槌球、羽球、桌球、太極拳、八段錦、讚美操，團康活動等，可以促進新陳代謝、減緩老化。

(四)、郊遊活動：

這是戶外的活動，對自然環境的欣賞休閒活動。可以成群結隊出遊，鬆弛緊張忙碌的生活，亦可暫忘世俗憂慮。有時會有多功能的活動，聯結親友或兼具社交文化，怡情悅性，有益身心靈健康的活動。

(五)、居家活動：

這種活動是在環境較熟悉之處，也可以怡情養性，增加生活情趣。例如園藝、養鳥、飼魚、含飴弄孫、卡拉 OK 等。甚至可邀慕道友或好友到家裡團聚、小組查經、聚餐、家庭禱告，達到生活分享及福音傳揚的見證。

(六)、其他活動：

大部分年長者有豐富的人生閱歷經驗、晶體智力較高。可當諮詢或社會服務的志工，教會若能提供年長者的事奉的平台，配合這些年長者的恩賜，使神國的人力能善盡發揮，榮神益人。

四、現行社會與教會的老人活動

(一)、社會的老人活動

聯合國及世界衛生組織早在 80 年代就提出「活力老化」(active aging)新主張，意思是「人年老」了之後，要有活力地

自然老化。同時「在地老化」(aging in place) 的概念，是先進國家在面對老化的新趨勢。「在地化」的意思是指用在地的資源來照顧年長者，讓高齡者在自己所熟悉的環境地方，自然老化。不要因為年紀大或失能，必須被迫搬離自己的家，而是把他們所需要的照顧資源，輸送到家庭或社區當中。按著年長者不同的需求，安排並提供府和他們需求的服務。

在政府「十年長照計畫」並市政府推動「高齡者預防保健及健康促進」的政策之下，地區社會局輔導區公所及民間團體(社區發展協會或非營利機構之基金會)成立長青學苑，開辦各項語文、才藝、休閒、健身、育樂課程。

現行社會的老人活動，以老人休閒活動及老人教育(生活及才藝等)為主。目前已有許多單位協助。諸如由非營利機構設立樂齡長青學苑：讓年長者再教育的機會。幫助規劃銀髮生涯及相關知識的了解。在地方政府里民活動中心，興設老人福利服務(文康活動中心)，提供醫療諮詢、休閒、康樂、文藝、技藝、進修、聯誼、日照、營養餐飲、居家服務支援。其他節慶也有休閒育樂活動：敬老園遊會、長青運動會，槌球比賽、歌唱比賽、……。

(二)、教會的老人活動

1. 組織型態

(1). 傳統型的教會老人活動：

傳統型的對內，大都是以團契的組織形式出現，如長青、松年、迦勒團契、樂齡團契，每週白天聚會一次或兩次。或是兩週聚會一次，視教會需要。其分工也很單純，會長、靈修、總務、關懷、聯絡、財務。參加者的年齡約 60-85 歲，大都以

退休的年長者或高齡的家庭老姊妹為主要成員，女多於男。

(2). 多元活動型的教會老人活動：

此類型以宗派組織的教會或較大型的教會為主，除了對教會年長者的牧養之外，設有附屬的社團法人機構，內外兼顧，以會員制，讓慕道友可參與。如松年大學(台灣長老會)、愛鄰社區服務協會、內湖陽光銀髮族(台北靈糧堂)、好厝邊長青關懷站(士林靈糧堂)、……從事對外關懷，社會服務，甚至其活動的經費，除教會提供之外，還接受財團基金會或政府社會局的補助。

2. 活動內容

(1). 傳統團契型態

傳統團契型態年長者的例行性聚會活動，較為靜態、以聖經教導、醫療保健、養生護理、家庭禮拜、人生哲學、語言教學、美術、書法、合唱、烹飪、理財規劃、生涯規劃、資訊教育等為內容。

動態的休閒活動，以慶生會、戶外郊遊活動、節慶聯歡(重陽節、復活節、聖誕節)、韻律操、太極拳、團契聯誼。

(2). 多元活動型態

此類型的活動較為自由，按社團法人的宗旨去執行。以社區為範圍，教會或活動中心為據點。社會服務為主軸，福音信仰，愛心見證為動力。

其內容為：長者營養送餐、居家探訪、電話問安、諮詢與健康促進活動等，讓長輩們感受社會溫情，保持與外界互動，逐漸建構社會支持系統，讓長者獲得必需之照顧。此活動也與政府的「社區關懷據點政策」有交集並相輔相成。

潘世隆牧師 分享

第十一單元、退休課題 ---- 退休理論規劃

利未人是這樣：「從二十五歲以外，他們要前來任職，辦會幕的事。到了五十歲要停工退任，不再辦事。」(民 8:24-25)
(到了 1850 年代時，人類的平均餘命才 40 歲，侍奉主是增壽蒙福的。) 「凡事都有定期，天下萬務都有定時。」(傳 3:1)

一、學習目標：

1. 認識退休的定義與型態、面對退休的誤解與迷失。
2. 退休六期程 (預備、蜜月、憂鬱、調整、穩定、終結)。
3. 如何實現退而不休，自我實現的人生見證。(附件小測驗)

二、動靜活動：遊戲讚美操及唱詩

三、主題概念：

1. 退休 (retirement) 緣起德相俾斯麥 (Bismarch) 所訂，工作到 65 歲得領一筆退休金養老。因聖經在詩篇 90:10 說：「我們一生的年日是七十歲。...」退休只是領薪工作停止，而不是生活終止。

2. 退休老化給人誤解迷失：老人多病、無法再學習、是社會負擔、像昏暗燈泡，亮但電不夠。請讀詩 92:12-15；摩西及迦勒榜樣。

3. 退休要規劃，一般可有六個期程：

預備、蜜月、憂鬱、調整、穩定、終結。

4. 高齡退休學四種理論：

(1). 社會心理發展論 (改變彌補)。

- (2). 活動理論(要活就要動)。
- (3). 撤退理論(要讓出給年輕者接班)。
- (4). 持續理論(退休是人生一部份)。
5. 退休後生活型態：有六個像度
田園、志工、遊玩、新學習、半退休、創業。

四、聖經學習：

1. 停工退任：利未人是這樣：從二十五歲以外，…任職，辦會幕的事。到了五十歲要停工退任，不再辦事。(民 8:24-25)
2. 凡事都有定期，天下萬務都有定時。(傳 3:1)
3. 人的生命，受年日限制。(詩 90:10-12)
4. 主權在神，主若願意引導，就可以做了。(雅 4:13-17)

五、分享討論：

1. 你看到周圍退休或剛退休的親友們，心情是怎樣的？
2. 描述一位你所看到的人士，在退休之後有好見證和榜樣。其優點是甚麼？
3. 請分享在退休後，你每週的時間是如何安排使用？
4. 宗教信仰對於退休生活影何影響？

六、關懷代禱：

七、延伸閱讀：

1. 張宰金。《松柏長青---老人生活關顧指引》。台北：華神出版社，2009。
2. 詹火生等。《老人退休生活規劃》。台北：五南圖書出版

社，2009。

3. 海樂寇寧等。《活出優質歲月》。林恂譯。台北：道生出版社，2009。
4. 譚司提反。《老得精彩：長者事工手冊》。香港：浸信會出版社，2003。
5. 黃勝雄等。《迎接銀髮新天地的 14 堂課》。花蓮：花蓮門諾會醫院出版，2010。

八、學習心得筆記：

第十一單元 附錄 1 老年退休生活指引問答

一、一個人一生的三分之一有可能是退休階段。

是 _____ 非 _____

二、成功的退休生活決定於：

運氣 _____ 態度 _____ 金錢 _____ 計劃 _____

三、大多數的人用自己工作的角色（**Job Role**）來界定自己的自我身分認同（**Identify Themselves**）。

是 _____ 非 _____

四、家庭主婦永不退休，除非是生病，不再能行動了。

是 _____ 非 _____

五、你在七十歲時適應改變的能力，和四十歲時適應改變的能力，其實大約類似：是 _____ 非 _____

六、大多數的老年人覺得退休後的生活，比自己所期盼的更好。是 _____ 非 _____

七、大多數人對「老年」（**Old Age**）有負面的期盼和看法。

是 _____ 非 _____

八、「老癡」（**Senility**）是人類老化的自然過程。

是 _____ 非 _____

九、大多數的老人都還有一些工作，或喜歡有一些工作可以做
(包括家事和義務工作)。

是 _____ 非 _____

十、人類身體的老化過程就等於是疾病。

是 _____ 非 _____

參考答案：1.是 2.計劃 3.是 4.是 5.是 6.是 7.是
8.非 9.是 10.非

面對退休，常有的問題是：

一、當我停止原來的職業生涯之後，我要怎樣運用我的時間？

退休之後，我還有用嗎？(Useful)

二、我怎能確定退休之後，生活安定無慮呢？(五個基本面向)

1. 思考從有何潛力與可能性。
2. 從生活時間的管理和投資。
3. 從身體健康管理的情況。
4. 選擇考量合適的退休後之居所(安心、安全、安定)。
5. 為退休年日經濟安定而考量計畫(配合所得替代率)。

參考資料來源：

張宰金。《松柏長青---老人生活關顧指引》。台北：華神出版社，
2009，第 298 頁。

第十二單元、超越生死 ----復活永恆盼望

我們原知道，我們這地上的帳棚若拆毀了，必得神所造，不是人手所造，在天上永存的房屋。(林後 5:1)

我知道我的救贖主活著，末了必站立在地上。我這皮肉滅絕之後，我必在肉體之外得見神。(伯 19:25-26)

神要擦去他們一切的眼淚；不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。(啟 21:4)

復活在我，生命也在我；信我的人，雖然死了，也必復活。(約 11:25)

一、學習目標：

1. 學習面對人生「最後一程」的認知與預備。
2. 確認「日落的那邊」是永恆生命的延續。
3. 確信「金色的黎明」是信心得勝者的凱歌。

二、動靜活動：遊戲讚美操及唱詩

三、主題概念：

1. 對死亡的認知 (來 9:27；詩 116:15)。但基督的救贖，戰勝消滅死亡 (來 2:14-15；羅 6:9；提後 1:10)。信徒死亡，不是生命的終極。

2. 信徒要脫離罪惡，完全成聖(來 12:2-3)也是工作完成(提後 4:7)，要停止勞苦，進入安息(啟 14:13)，與主同在(腓 1:23；林後 5:8)。

3. 最後一程，終端關懷，幫助失落處理：

- (1). 身體狀況的忍受度。
- (2). 心理上能否接納終點來到。
- (3). 對親人日後的困難的牽掛。
- (4). 告別囑咐未竟之事。

4. 喪禮預備，以神為中心、表達哀傷懷念、安慰盼望、見證神恩。

四、聖經學習

1. 得勝死亡：對死亡的認知(來 9:27)。因為基督的救贖，已經戰勝死亡。(來 2:14-15)
2. 進入安息：死亡不是生命終極，有福。(啟 14:13)
3. 終端關懷，失落處理：身體上忍受。(傳 7:2、8:8)
4. 心理上接納終點來到，告別囑咐未竟之事。(約 19:21)
5. 神為中心(詩 116:15)安慰哀傷、復活盼望。(帖前 4:15-18)

五、分享討論：

1. 基督徒的死亡觀與非基督徒的死亡觀有何不同？
2. 分享你一生中，曾面對家人或親友的死亡經驗。
3. 你對永生和復活的盼望有十分的確據把握嗎？
4. 當你結束世上生命後，你期望別人記住你是怎樣的人？
5. 你的墓誌銘要寫上什麼呢？

六、關懷代禱：

七、閱讀延伸：

1. 張宰金。《松柏長青---老人生活關顧指引》。台北：華神

出版社，2009。

2. 張宰金。《教牧諮商---改變生命的助人模式》。台北：華神出版社，2005。

3. 李宗高。《老年牧養學》。台北：長老會松年事工委員會出版，永望文化，2007。

4. 庫柏爾羅斯著。《最後一程》。香港：基督教文藝出版社，1988。

八、學習心得：

第十二單元 附錄 1 老人照護機構(安養院)的選擇

選擇老人照護機構（安養院）的作法，可選擇全日型、或彈性型。全日型就是整天都在安養院。彈性型的，交由安養院照顧時間，可因配合自己上下班時間而設，上班前送她過去安養院，下班再接她回來。以離家近一點的，方便於接送。

安養院照顧，都有醫護人員駐守，遇有狀況，會馬上送到特約醫院治療。要注意的是飲食問題，多比較幾家作為決定的依據。因為伙食參差不齊。有的安養院，可幫人請領補助的，不過要看有無符合資格。若無補助，一般家庭負擔較重，每個月大約要 2 萬多元，若有補助一個月大約 1 萬多元，不過老人年金，有算在內。現在安養院的員工，大部分都是外勞，素質很好的。至於過程、場所的選擇：

一、先詢問主治醫師，確認可能出院時間。

二、評估選擇前往之照護機構或護理之家(合法立案)。

1. 蒐集資料。
2. 初步篩選。
3. 電話諮詢。
4. 機構訪視。
5. 家庭會議。

三、略談老人安養的問題

首先詢問那位長輩的意見。有些長輩寧願環境過的不好，也不願意進入安養院孤寂。有些長輩寧願進入安養院終老，也不願意生活過的不好。

四、進入安養院的優缺點：

1. 優點：三餐正常，有正常社交關係，醫療體制健全。
2. 缺點：無法每日見到子孫，費用較高，環境較封閉，給長輩有「被遺棄」感。

五、不進入安養院的優缺點：

1. 優點：自由可以有較高的行動意志，可以享受天倫之樂。
2. 缺點：健康需要自己管理，三餐若子女無暇照顧，可能會三餐不正常。

六、另類選擇，聘請外勞以及配合專業老人醫學中心照顧：

老人可以享受自由，又享受規律且安全的照顧，供您參考。基本上，希望能讓長輩自由選擇，除非真的環境情況不允許，還是「以長輩的決定為優先」，畢竟我們都不希望年老時被子孫決定自己的去處吧？

參考資料：

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1608091309974> (2013年3月5日存取)

長青老人養護中心季刊 2012年7月

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1405121313886> (2013年3月5日存取)

第十二單元 附錄 2 面對死亡之五個主要階段

庫伯爾·羅斯 (Elizabeth Kubler-Ross)

一、否認和隔離(震驚)：

病人首次知道自己會死，其反應多為：「這不會是真的，不可能是我」。有些人持續這種否認到死，但大多數人會緊跟著一種隔離心理，把自己孤立、隔離起來。

二、憤怒：

「為何是我？為何不是別人？」病人表現行為暴躁，不易應付，不可理喻。

三、討價還價：

經過了一、二階段，病人知道死期將至，無可避免，因此開始一種討價還價的掙扎，祈求多活一些時間或減少一些痛苦。病人此時可能篤信宗教或表現一種好行為，以此做為交換條件來使願望得償，希西家王就是這個顯例(王下 20:1~3)。

四、消沉：

否認隔離或憤怒都無法改變死亡的命運，而討價還價也未成功。病人此時心灰意冷，一面顧慮後事而悵然若失，一面坐以待斃。

五、接受：

一種回天乏術，無能為力的認命心理，為即將來臨的結局作妥善安排。不再否認、隔離、憤怒、討價還價或消沉，接受

事實。當然，並非所有的病人都需經過這五個階段，縱然經過，每階段的時間長短也不一，尤其那些僥倖沒有太大病痛的老人在處理最後一關時顯然就沒有那麼複雜。

資料來源：

庫柏爾羅斯(Elisabeth Kubler Ross)，《最後一程》(On Death and Dying)。王伍惠亞譯(香港：基督教文藝出版社，1988)，35-152。

第十二單元 附錄 3 從聖經看死亡與哀悼

一、聖經對死亡的法：

M. J. Harris，提到聖經對死亡一詞的法有四：《當代神學辭典》（上冊）

1. 肉身的死亡，指身體功能完全停止（撒下 14:14；羅 6:23；來 9:27）。
2. 屬靈的死亡，指人與神隔絕的景況（創 2:7；太 8:22；猶 12；啟 3:1）。
3. 第二次的死，指永遠與神隔絕，是不義者的結局。
4. 向罪死，與基督同死、同復活（羅 6:4, 6, 11）。¹³⁶

沈介山牧師也在《信徒神學》這本書中提到死有兩個層面：肉體的死是靈魂和肉體分開（傳道書 12:7），靈進入是永存的，屬靈的死是與神永遠隔絕，一個人硬心不接受福音，必經歷審判和第二次的死，就是「永遠沉淪，離開主的面，和他權能的榮光」（帖撒羅尼迦後書 1:9）。¹³⁷

二、死亡的神學意義

死亡是亞當的罪造成的後果，創世記 2:17 上帝告訴始祖：「只是分別善惡樹上的果子，你不可吃，因為你吃的日子必定死！」。羅馬書 5:12 也說「罪是從一人入了世界，死又是從罪來的，於是死就臨到眾人」。因此從神學的角度來看，死是肉體生命的終止，是罪的後果，使人與賜生命的主宰神隔絕。然

¹³⁶S. B Ferguson, D. F. Wright, 楊牧谷,《當代神學辭典》(上), (台北:校園書房, 1997), 280-1。

¹³⁷沈介山,《信徒神學》, (台北:華神出版社, 1993), 562-3。

而對基督徒而言，死已不再是咒詛（加 3:13），而是神的救贖恩典，神將永遠的生命賜給屬祂兒女的盼望（來 9:14-15）。¹³⁸

《慕迪神學手冊》也提到死亡的定義：肉體生活的劫數，靈魂與身體的分離（雅 2:26 身體沒有靈魂是死的），死亡臨到歸於塵土（創 3:19），肉身的死，因罪而起，（羅 5:12），罪的「工價」是死（羅 6:23）。

但死亡不是寂滅（annihilation），生命仍繼續存在（路 16:19-31，拉撒路與財主），對信徒來說，死是「離開肉身與主同住」（林後 5:8）保羅也渴望死後「與基督同在」（腓 1:23）。復活的盼望是舊約及新約的教導，也是基督教信仰的基礎（詩 73:24-25；但 12:1-2；約 6：39-40, 44, 54；約 11:25-26；林前 15 章）。¹³⁹

死是如睡了（帖前 4:14）、息了自己的勞苦，作工的果效也隨著他們（啟 14:13）、得享平安在墳裏安歇（賽 57:2）、離世與基督同在（腓 1:23）、耶穌的允許：信徒離世後會與耶穌同在樂園裡（路 23:39-43），與耶穌一同復活（帖前 4:13-14）、重得榮耀，變成不朽壞的（林前 15:50-54）、有公義的冠冕為我存留（提後 4:6-8）、與基督一同作王（提後 2:11-12），並進入榮耀的聖城：憑額上有耶穌的名字（啟 22:1-5）。因著神的這些應許，我們要得著永生的確據。

對基督徒而言，死亡並非結束，是進入永生另一階段的開始，氣息歸入上帝那裡，肉體雖朽壞，靈魂脫離肉體的帳棚，遷居移民至「天上永存的房屋」（林後 5:1）；因著耶穌的死，使我們得永生。「耶穌說：『復活在我，生命也在我，信我的人

¹³⁸沈介山，《信徒神學》，（台北：華神出版社，1993），562-4。

¹³⁹殷保羅，《慕迪神學手冊》，姚錦燊譯，（香港：福音証主協會，1992），358-9, 363-4。

雖然死了，也必復活！凡活著信我的人必永遠不死！』」。(約 11:25-26)

三、告別喪禮的表達

聖經提及活人對死者的離去，除了表達哀傷的儀式外，在埋葬、舉行喪禮之前會先為死者膏抹屍身或薰屍，耶穌斷氣後從十架上被取下來，亞利馬太約瑟向彼拉多求耶穌的身體，用細麻布裹好，安放在墳墓裡，婦女們也買了香膏要來膏耶穌的身體(可 16:1; 路 23:51-6; 創 50:2-3, 50)。人面對生離死別，自然流露，哀傷、痛苦的感情，需要時間及得安慰等過程來舒緩壓力。

因此我們不只要協助喪家處理喪事，還得教導正確的生命價值觀，並鼓勵親友更多陪伴喪家。基督徒不祭拜祖先，被誤會不孝；舊約約瑟事奉父親的孝行極吻合中國人的孝觀。藉著喪葬、告別禮拜的過程，感謝賜生命的上帝並紀念故人。因此，我們鼓勵越早建立合乎聖經的教導，越有助於面對自己或親友的死亡。

人類成長的過程，受社會環境、文化、宗教、舊慣習俗的薰染，在長久的累積下不經思維直覺的反應，會自動編織成一張社會群體、共同意識的「心智地圖」。華人複雜的喪葬儀式，社會行為的反應，與歷代傳統沿襲下來複雜的「心智地圖」息息相關。1942年人類學學者 Chapple and Coon 又提出一個「加強儀式」(rites of intensification) 觀念，強調社會群體的日常關係可以由儀式加以強化，再肯定，使群體更能維持其原有的

關係。¹⁴⁰

梁國棟《生離死別的牧養關懷》談及喪葬禮儀，在視覺和感官上有助於家屬處理哀傷。美國 Long Grove Church 魏路昂牧師（Paul E. Irion）認為：喪葬須重視故人個人的獨特價值，對每一個家庭的需要要格外敏銳，程序安排、儀式內涵要因人而異動。喪禮必須顯出主給予受苦者安慰和幫助，給生者安寧終局感。喪禮的中心是上帝，不是死者。

盧洛達牧師（Daniel S. Lloyd）表示喪葬的三個首要目的：

1. 是讓哀傷的家屬有充份的空間面對哀傷。
2. 其次是提供親友的支持網絡。
3. 最重要的是，在過程中尋見盼望。

喪禮幫助家屬哀悼、面對哀傷，藉著追思往事向故人表達敬意，更幫助參加喪禮者尋見上帝所應許的盼望、知道如何面對死亡¹⁴¹。

近年來漸漸有人嘗試舉行「生前喪禮或感恩會」，大多是知道在世日子不長，藉此邀請家人朋友們，基督徒以音樂歌頌、感謝創造生命的上帝，再彼此說出心中的話、一起看照片、談回憶……，在眾親友面前見證上帝，有歡笑甜蜜、有感人落淚…讓大家一起感受這溫馨而難忘的「再見」。基督徒用積極正面的看待、接受即將離世的事實，並預備自己朝見上帝，回歸天父的家。

潘世隆牧師 分享

¹⁴⁰廖昆田，〈華人喪禮中儀式之功能的探討〉，作者提供講義。

¹⁴¹梁國棟，《生離死別的牧養關懷》，（香港：香港基督徒學會，2003），110-4。

第十二單元 附錄 4 人死前 1 秒的 14 種感受

死訊 孤獨 亮光，人在「死」前 1 秒會有什麼感覺？香港大公網報導，據曾經有過瀕臨死亡的人表示，截至目前所知，人在死前 1 秒大約有 14 種感受。

1、聽到自己的死訊

他們親耳聽到醫生或是在場的其他人明確宣告自己的死亡。他會感覺到生理的衰竭到達極限。

2、從未體驗過的舒服

「瀕死體驗」的初期有一種平和安詳、令人愉悅的感受。首先會感到疼痛，但是這種疼痛感一閃而過，隨後會發覺自己懸浮在一個黑暗的維度中。一種從未體驗過的最舒服的感覺將他包圍著。

3、聽到奇怪的聲音

在「瀕死」或者「死亡」的時候，有奇怪的聲音飄然而至。一位年輕女子說，她聽到一種類似樂曲，那是一種美妙的曲調。

4、被拉入黑暗的空間

有人反映他們感到被突然拉入一個黑暗的空間。你會開始有所知覺，那就像一個沒有空氣的圓柱體，感覺上是一個過渡地帶，一邊是現世，一邊是異域。

5、自己看著自己的軀殼

發現自己站在了體外的某一處觀察自己的軀殼。一個落水

的男人回憶說，他自己脫離了身體，獨自處在一個空間中，仿佛自己是一片羽毛。

6、你的話別人聽不到

他們竭力想告訴他人自身所處的困境，但沒有人聽到他們的話。有一名女子說，我試著跟他們說話，但是沒有人能聽到。

7、不停出入自己肉體

脫體狀態下，對時間的感受消失了。有人回憶說，那段時間裏，他曾不停地出入自己的肉體。

8、感官從未如此靈敏

視覺、聽覺比之前更加靈敏。一個男子說，他從未看得如此清楚過，視力水平得到了不可思議的增強。

9、孤獨無助無法交流

在這之後，會出現強烈的孤立感和孤獨感。一位男子說，他無論怎樣努力都無法和別人交流，我感到非常孤單。

10、周圍有他「人」陪伴

這時，周圍出現了別的「人」。這個「人」，要?是來協助他們安然過渡到亡者之國，要?是來告訴他們喪鐘尚未敲響，得先回去再待一段時間。

11、最後的時刻出現亮光

在「瀕死體驗」最後的時刻，會出現亮光。這道光具有某

種「人性」，非常明確的「人性」。

12、回望人生全程回顧

這個時候，當事人會對一生做一次全景式的回顧。當親歷者用時間短語來描述它時，都是「一幕接著一幕，按事情發生的時間順序移動的，甚至伴隨著畫面，當時的一些感覺和情感都得以重新體驗」。

13、被「界限」阻隔

在這時，人會遇到一道可以被稱作是「邊緣」或者「界限」之類的東西，阻隔你到某個地方去，關於它的形態有多種表述：一攤水、一團霧、一扇門、一道曠野中籬笆，或是一條線。

14、生命歸來

如果有幸被救活了，在「瀕死體驗」進行到某種程度後，人們必須「回來」。在最開始的時候，許多人都想趕快回到身體中去，但是，隨著瀕死體驗的深入，他開始排斥回到原來的身體，如果遇上了光的存在，這種情緒就更強烈。隨後，你就真的「回來」了。

人是一種相當依賴精神的生物，當人「瀕死」時，一道微弱的白光就可以讓死亡變得不那麼可怕。人死的時候，整個一生都將被重新評價，這種評價完全不依賴於你是否腰纏萬貫，身份地位是否顯赫，而僅僅取決於在你一生裏與他人分享的愛和溫暖有多少。

<http://tw.myblog.yahoo.com/siegfriedherr-blog/article?mid=37>

11 （查淑妝編輯，鉅亨網，香港：2013年3月6日存取）

墓誌銘中，「誌」為散文，敘述死者的姓名、出生、去世年月、生平事略等；「銘」為韻文，讚揚死者的功業成就。墓誌銘有他撰和自撰之分。

形形色式的墓誌銘，折射著萬千世態，蘊含著歷史文化，飽蘸著人生哲理，值得閱讀：

1. 諾貝爾文學獎獲得者美國作家海明威（1899～1961）的墓誌銘十分簡短，寓哀於諧：「恕我不起來了！」

2. 諾貝爾文學獎獲得者英國大文豪蕭伯納（1856～1950）視死亡如同葉落歸根一樣自然。墓碑上風趣地寫道：「我早就告訴你無論我活多久，這種事情會發生。」

3. 愛爾蘭詩人、諾貝爾文學獎獲得者葉慈（1865～1939）的墓誌銘是他去世前夕寫的一首詩的最後一句：「人生仿如驚鴻一瞥，白駒過隙。」

4. 著名科學家牛頓（1642～1727）臨終前囑咐，只在墓碑上寫：「以撒·牛頓，一個海邊拾貝殼的孩童。」

5. 美國著名科學家、政治活動家佛蘭克林（1706～1790）臨終前囑咐，在他的墓碑上只寫：「印刷工人本傑明·佛蘭克林，他的書面陳舊，等待翻新」。據說他另一個墓誌銘是「從蒼天處取得閃電，從暴君處取得民權。」

6. 在英國德比郡的一處墓園中，有這樣一篇銘文：「這兒躺著鐘錶匠湯姆斯，他將回到造物者手中，徹底清洗修復後，上好發條，行走在另一個世界。」

7. 十六世紀德國數學家魯道夫（1540～1610）花了畢生的精力，把圓周率計算到小數後 35 位，是當時世界上最精確的

圓周率數值。在他的墓碑上就刻著：

「 $\pi = 3.14159265358979323846264338327950288$ 」

8. 美國影星瑪麗蓮夢露（1926～1962）的墓誌銘是：「37，22，35，R.I.P」這三個數字是夢露的胸圍、腰圍和臀圍的英寸數，縮寫字母的意思是在此長眠（Rest in Peace）。她用數字將自己十分鍾愛的形體永久紀錄了下來。

9. 有對夫妻為出生兩週便夭折的孩子碑上寫道：「他來到這世上，四處看了看，不太滿意，就回去了。」

10. 最後，抄錄一段特殊的「墓誌」，它是為軍隊裡一頭驢子寫的。由於這頭驢子的「馴養無素」和牠那種「目無尊長」的脾氣，在牠遇難後，軍官們特意給牠題了墓誌：「下面安睡著我們的麥吉（驢名），在牠的一生中，曾踢了 1 位將軍，2 位上校，4 位少校，10 名上尉，24 名中尉，40 名上士，220 名士兵，最後，牠踢上了一顆炸彈，不幸以身殉職。」

11. 保羅為大衛王蓋棺論定說：「大衛按上帝的旨意服事了他那一世的人，就睡了」（使徒行傳十三章 36 節）。

12. 使徒行傳的作者路加對使徒巴拿巴的結論說：「這巴拿巴原是個好人，被聖靈充滿，大有信心。」（使徒行傳十一章 24 節上）這是筆者個人最嚮往的墓誌銘：言簡意賅，一語中的。

楊東川。《基督教老年學》。台北：天恩出版社，2012。

參考書目

中文部分

Abraham Monk 編著。《老人福利服務》(Handbook of Gerontological Services)。李開敏等譯。台北：心理出版社，1996。

Bob G. Knight。《老人心理治療》(Psychotherapy with older adults)。康淑華、邱妙儒譯。台北：心理出版社，2001。

Julia Burtan-Jones。《照護年老的雙親》(Caring for older parents)。陳夢怡譯。台北：弘智文化出版，2001。

Rich A. Kalish。《老人心理學》(Late Adulthood: Perspectives On Human Development)。張隆順譯。台北：桂冠出版社，1985。

Timothy H. Brubaker 著。《老年家庭》(Later Life Families)。郭靜晃主編，劉秀娟譯。台北：揚智文化出版，1997。

上野千鶴子。《一個人的老後》。楊明綺譯。台北：時報出版社，2010。

比爾·羅倫斯(Bill Lawrence)。《滿有果效的牧養事奉》(Effective Pastoring)。劉如菁譯。台北：中國學園傳道會出版，2006。

王士俊主編。《老年護理學》。台北：匯華出版社，1996。

王美緒主編。《圖解心理學》。台北：華威國際文化，2010。

古倫(Anselm Grun)。《擁抱老年心生活》(Die hohe Kunst des Alterwerdens)。吳信如譯。台北：南與北文化出版社，2010。

- 台灣基督長老教會教會音樂委員會。《聖詩》。台南：台灣教會公報社，1978。
- 布里斯特(C. W. Brister)。《教會中的牧養關顧》(Pastoral Care in the Church)。蔡志強、陳秀慧譯。台北：華神出版社，2006。
- 卡森(D.A. Carson)。《約翰福音註釋》(The Gospel according to John)。潘秋松譯，美國加州：麥種出版社，2007。
- 艾倫·羅斯(Allen P. Ross)。《創造與祝福》(Creation & Blessing)。孫以理、郭秀娟譯，台北：校園出版社，2001。
- 艾瑞克森(Erikson, Erik H.)、艾瑞克森(Erikson, Joan M.)、克夫尼克(Helen Q. Kivnic)。《Erikson 老年研究報告：人生八大階段》(Vital involvement in old age: the experience of old age in our time)。周伶利譯。台北：張老師文化出版，2000。
- 亨利·克勞德(Henry Cloud)。《改變帶來醫治》(Changes That Heal)。顧美芬譯。台北：中國學園傳道會出版，2001。
- 吳政宏。《個性—獨特的反應傾向》。台中：作者個人出版，2000。
- 吳獻章。《傳道書》。(香港：天道書樓，2010)。
- 吳揚道(David B. Woodward)。《四海為家》(The World His Home ---Biography of Frearik Franson)。洪善繼譯。台北：中國主日學協會，1972。
- 沈正。《建造主家園》。台北：友友文化出版，2009。
- 李世代主編。《老年醫學(一)老年照護與老化之一般原則》。台北：台灣老年醫學會出版，2003。
- 李宗高。《老年牧養學》。台北：台灣長老會松年事工委員會出

- 版，永望文化，2007。
- 坎伯·摩根(G. Campbell Morgan)。《以賽亞書》(Morgan's Expository Series)。鍾越娜譯，美國加州：活泉出版社，1990)。
- 李林貴儀。《與長者有個約會：建立吸引未信長者的團契》。香港：浸信會出版社，2007。
- 貝蒂·傅瑞丹(Betty Friedan)。《美好的銀髮歲月：生命之泉》(The Fountain of Age)。李錄後、陳秀娟譯。台北：新自然主義出版，2000。
- 協同會 120 週年紀念特刊籌備委員會。《起來，接棒!》。潘世隆等編。台北：天恩出版社，2010。
- 周勳男。《老人心理學概要》。台北：老古出版社，1979。
- 林益謀主編。《給銀髮族的愛》。台中：曉明之星出版社，1998。
- 林仁和。《社會心理學》。台北：揚智文化出版社，2002。
- 林正傑。《牧會關顧》。台北：道聲出版，1995。
- 林保寶編著。《划到生命深處----單國璽的奇蹟九十》。台北：天下遠見出版社，2012。
- 林國亮等。《21 世紀基督徒裝備 100 課---老年的家庭》。香港：世界華人福音事工聯絡中心出版，2005。
- 林烽銓。《以「主動促成和睦」的態度回應夫妻衝突之研究與應用》。中華福音神學院教牧博士論文，2011。
- 林道亮。《教會增長秘訣》。台北：華神出版社，1984。
- 林鴻信。《讓教會成為教會》。台北：禮記出版社，2000。
- 肯尼斯·賽樂普(Kenneth P. Scileppi)。《如何照顧年邁父母》(Caring for The parents who careed for you)。莊秀雲譯。台北：正中出版，2005。

- 邱天助。《教育老年學》。台北：心理出版社，1993。
- 金聖坤。《雙翼展翅上騰的健康教會》。徐國明譯。台北：道聲出版，2008。
- 保羅·安德森主編《如何關顧牧養》。台北：中國主日學協會，1993。
- 施瓦茨(Christian A. Schwarz)。《自然的教會發展》(Natural Church Development)。黃婉儀譯。香港：高接觸，1996。
- 胡幼慧。《三代同堂—迷思與陷阱》。台北：巨流圖書公司，1996。
- 韋菊影。《金色年華---給銀髮族》。台北：中華國際聖經協會出版，2001。
- 唐佑之。《以賽亞書釋義(卷下)》。香港：浸信會出版社，1998。
- 唐書禮 (Philp H. Towner)。《提摩太與提多書信》(The Letters to Timothy & Titus)。潘秋松譯，美國加州，麥種出版社，2008。
- 候活·祈連堡(Howard Clinebell)。《牧養與輔導》(Basic Types of Pastoral Care and Counseling)。香港：基督教文藝出版社，1988。
- 夏忠堅。《我們起來建造吧!》。台北：道聲出版，2009。
- 孫德生(J. Oswald Sanders)。《屬靈領袖》(Spiritual Leadership)。彭道川譯。香港：證道出版社，1982。
- 庫柏爾羅斯(Elisabeth Kubler Ross)。《最後一程》(On Death and Dying)。王伍惠亞譯。香港：基督教文藝出版社，1988。
- 徐四浪。《華神遠距教學實施與學生學習風格研究》。教牧博士論文，中華福音神學院，2006。
- 海樂·寇寧(Harold G. Koenig)、安德魯·魏福(Andrew J. Weaver)。《活出優質歲月》(Pastoral Care of Older

- Adult)。林恂譯。台北：道生出版社，2009。
- 袁緝輝等編著。《當代老年社會學》。台北：水牛圖書出版社，1991。
- 偉恩·麥克(Wayne A. Mack)。《聖經輔導入門---輔導原則與實踐的基本指南》(Introduction to Biblical Counseling)。江淑敏譯。台北：華神出版社，2003。
- 張文華。《健康老人---銀髮族生理、心理、疾病》。台北：華杏出版社，2007。
- 張宰金。《北美華人老人聚會材料》。美國：基督使者協會出版，1991。
- _____。《松柏長青---老人生活關顧指引》。台北：華神出版社，2009。
- _____。《教牧諮商---改變生命的助人模式》。台北：華神出版社，2005。
- 張復民等。《弟兄工作與姐妹牧養》。台北：中華福音神學院教牧博士科上課講義，2008。
- 張鐘汝、范明林。《老年社會心理》。台北：水牛出版社，1997。
- 梁智達等。《耆樂無窮——長者靈性關顧的初探與實踐》。香港：基道出版社，2004。
- 梅陳玉蟬、齊銓與徐玲。《老人學》。台北：五南圖書出版社，2008。
- 許君蕙。《奧福音樂教學法，融入松年團契信仰課程探討實驗課程》(文學碩士論文)。台北：台灣神學院，2007。
- 陳肇男。《快意銀髮族:台灣老人的生活調查報告》。台北：張老師出版，2001。
- 陳燕禎。《老人福利理論與實務—本土的觀點》。台北：雙葉書

廊，2007。

陳濟民。《十架牧養學》。台北：校園書房出版社，2009。

麥福士(Aubery Malphurs)。《使命式領導—建立 21 世紀教會團隊的動力與方向》(Developing A Dynamic for Your Ministry—Finding Direction and Making an Impact as a church leader)。鄧嘉宛、江淑敏譯。台北：華神出版社，2001。

。《教會大計》(Advanced Strategic Planning---A New Model for Church and Ministry Leaders)。顧華德譯。台北：華神出版社，2005。

傅理曼(Freeman, Hobart E.)。《舊約先知書導論》(An Introduction to the Old Testament Prophets)。梁潔瓊譯。台北：華神出版社，1990。

葛瑞·麥金塔(Gary L. McIntosh)。《以一不能蓋全》(Bringing Out the Best in Any Size Church)。胡加恩譯。台北：華神出版社，2001。

諾曼·卻克與羅傑·休瑟(Norman Shawchuck and Roger Heuser)。《治理事的》(Managing the Congregation Building Effective Systems to Serve People)。扶逸蕙、李綦譯。台北：華神出版社，2002。

喜爾德納(Seward Hitner)。《牧範學導言》(Preface to Pastoral Theology)。馬鴻述譯。香港：基督教文藝出版社，1967。

單國璽著。《生命告別之旅》。台北：天下遠見出版社，2008。

彭駕駢。《老人學》。台北：揚智文化，1999。

彭駕駢。《老人生涯規劃手冊》。台北：天恩出版社，1997。

彭懷真。《婚姻與家庭》。台北：巨流圖書公司，1996。

- _____。《社會學概論》。台北：洪業文化出版，1994。
- 斯托得(John Stott)。《心意更新的教會》(Living Church)。譚達峰譯。台北：校園書房出版社，2012。
- _____。《當代基督的門徒》(The Contemporary Christian)。黃元林譯。台北：校園書房出版社，1994。
- _____。(John Stott)。《聖經一年通》(Through the Bible Through the Year)。陳恩明譯，香港：海天書樓出版，2008。
- 曾文興。《老人心理》。香港：中文大學出版社，2004。
- 游麗裡、張美淑。《老人團體活動設計》。台北：五南圖書出版社，2010。
- 湯姆·雷耶、艾力·蓋格(Tom S. Rainer and Eric Geiger)。《簡約教會》(Simple Church)。彭葉碧梅譯。香港：天道書樓有限公司出版，2011。
- 華理克(Rick Warren)。《直奔標竿》(The Purpose Driven Church)。楊高俐理譯。台北：道聲出版社，1997。
- 黃中天、洪英正。《心理學》。台北：桂冠圖書出版，1992。
- 黃勝雄等。《守護銀髮族》。花蓮：花蓮門諾會醫院出版，2004。
- _____。《迎接銀髮新天地的 14 堂課》。花蓮：花蓮門諾會醫院出版，2010。
- 愚人之友基金會。《銀髮族動態活動指導手冊及 DVD 影片》，全十冊。南投：愚人之友基金會，2009。
- _____。《銀髮族原民音樂養生指導手冊及 DVD 影片》，全二冊。南投：愚人之友基金會，2008。
- _____。《銀髮族體適能運動指導手冊及 DVD 影片》，全二冊。南投：愚人之友基金會，2009。
- 葉金川等。《中老年人保健手冊》。台北：台北市政府衛生局編

- 印，2000。
- 楊東川。《基督教老年學》。台北：天恩出版社，2012。
- 楊牧谷。《作他的僕人---哥林多後書研讀》。台北：校園出版社，1992。
- 葛蘭曼達(Glenn Daman)。《牧養小型教會》(Shepherding the Small Church)。蔣恩惠譯。台北，道聲出版社，2006。
- 詹火生、林瑞穗《社會學》。台北：空大，2001。
- 詹火生等。《老人退休生活規劃》。台北：五南圖書出版社，2009。
- 雷國鼎。《教育學》。台北：五南圖書出版，1990。
- 瑪莉·艾力克斯等(Marlee Alex et al.)。《銀髮族的全人關懷》(Complete Guide to Caring for aging Loved Ones, Chinese-Traditional)。吳震環譯。台北：台灣基督教文藝出版社，2006。
- 劉翼凌。《金色年華—人生的高峰》。香港：福音文宣社，1983。
- 滕近輝。《活出和諧與美好》。香港：宣道出版社，2000。
- _____。《給我羊---牧養感言》。香港：宣道出版社，1995。
- 蔡文輝。《老年社會學》。台北：五南圖書出版，2003。
- 蔡培村等。《活到老學到老:老人自學手冊》。高雄：復文圖書出版社，1998。
- 盧雲(Henri J.M. Nouwen)、加夫尼(Walter J. Gaffney)。《流金歲月：圓滿人生》(Aging: The Fulfillment of Life)。譚偉光譯。香港：基督教文藝出版社，2009。
- 盧錦華、劉彥瓊。《老人外展服務彙編》。香港：循道衛理書室，1989。
- 謝瀛華。《銀髮生涯》。台北：牛頓出版社，1991。

- 謝義勇。《老人教育的理念》。教育部社會教育司主編。台北：台灣書店，1994。
- 塞西爾·墨菲(Cecil Murphey)。《老得漂亮—迎接美好的老年生活》(Aging is an Attitude)。蔡承志譯。台北：天恩出版社，2008。
- 顏上璇。《基督徒婚姻成長手冊》。教牧博士論文，中華福音神學院，2009。
- 瓊·齊諦斯特 (Chittister, Joan)。《老得好優雅》(The gift of years : growing older gracefully)。唐勤譯。台北：天下文化，2010。
- 譚司提反。《老得精彩：長者事工手冊》。香港：浸信會出版社，2003。
- _____。《老當益壯：長者生命成長路》。香港：更新資源，2000。
- 關銳煊。《老人工作手冊》。台北：張老師出版社，1985。
- _____。《老人心理輔導指引》。台北：桂冠圖書出版，1995。
- 蘇文隆。《教會行政管理學》(修訂版)。台北：華神出版社，2001。

英文部分

Bobb Biehl. *Master-planning*. Broadman & Holman Publishers, 1997.

_____. *Mentoring*. Broadman & Holman Publishers, 1996.

Christian A. Schwarz. *Paradigm Shift in the Church Church*. Smart Resources, 1999.

Edvard P. Torjesen. *Fredrik Franson : A Model for Worldwide Evangelism*. William Carey Library 1983.

George Barna. *Church Marketing : Breaking Groud for the Harvest*. Regal Books, 1992.

_____. *Turn-Around Churches*. Regal Books Press, 1992.

Jay E. Adams. *The Christian Counselor's Manual*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan Publishing House, 1973.

Koenig, Harold George, Weaver, Andrew J. *Pastoral care of older adults : creative pastoral care can counseling*. Minneaplois: Fortress Press, 1998.

Mortenson Vernon. *God Made It Grow: Historical Sketches of TEAM's Church Planting Works*. Pasadena, Calif.: William Carey Library, 1994.

Thomas C. Oden. *Pastoral Theology*. Harper Collins Publishers, 1983.

作者簡介

筆者係第一代基督徒，於 1951 年生於彰化市，就讀彰化高中之時，至學生團契「主恩之家」聚會，蒙加拿大宣教士陸佩詩帶領信主。高中畢業後聯考至淡水工商專科學校(現為真理大學)，三年制銀行管理科畢業，服完兵役並在社會工作七年之後，因喜愛音樂加入協同會遠東廣播中心工作(今改為遠東福音會)，製作廣播節目、音樂佈道並擔任總務主任及主任助理，機構服事七年後蒙召就讀華神道學碩士，畢業後受聘牧會，於協同會喜樂教會牧會十年，之後轉任協同會聯合會執行長，幫助協同會增長，在協同會聯合會事奉六年後。於 2011 年起被選任主席並至協同會清水南社里教會牧會至今。

筆者在擔任協同會執行長(現改為總幹事)時，幫助協同會眾教會，並與協同會差會宣教士同工，參與廣播及營地之機構事奉，擔任董事。自高中信主至今，曾任彰化長老教會執事，聖歌隊指揮，事奉的路上滴滿了恩典的脂油，從社會職場進入福音機構到教會牧會，一路上神也都供應所需，這都是恩典與祝福。

在 1972 年與高瓊惠姐妹結婚，師母因為事奉的需要，辭掉馬偕醫院的工作，進入浸信會神學院就讀聖樂系及台灣神學院教會音樂碩士班。畢業後夫妻一起牧養教會，熱愛聖樂的服事，藉此凝聚眾教會，帶動事奉的活力。兒子目前就讀高雄醫學大學學士後醫科，女兒就讀台南應用科技大學視覺藝術研究所。在未來深信藉此學習，更上一層樓，唯願我們全家事奉，一生一世走在神的恩惠與慈愛光中，到老仍結出果子，滿了汁漿而常發青，更能榮神益人。