

樂齡學習系列教材16

# 生命的難題與超越

高齡者生命教育手冊



教育部發行  
103年2月

# 生命的難題與超越

高齡者生命教育手冊

執行編輯單位

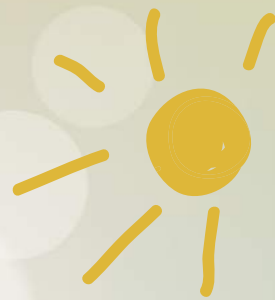
國立高雄師範大學成人教育研究中心

(教育部樂齡學習南區輔導團)



教育部發行  
103年02月

# 前言



本部為因應國內高齡人口逐年攀升，於 95 年起依據「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」之四大願景：終身學習、健康快樂、自主尊嚴、社會參與，擬具 11 項高齡教育推動策略，逐年擬訂實施計畫，設計多項創新做法，以建構在地化學習體系及強化高齡教育專業化之政策目標。目前已於全國鄉鎮市區設有 271 所樂齡學習中心，並結合大學校院辦理 100 所樂齡大學，提供社區高齡者在地化的學習課程及活動。

基於人年老時，所面對的不只是健全的福利體系及完善的醫療設備，尚需面對家庭空巢期、兒女結婚、家庭新成員的誕生、老年婚姻及退休生活議題等，都必須透過教育的管道來協助因應。為提供全國樂齡學習中心及相關單位系統化教學教材及教案，本部自 95 年起，陸續委託專業團體研編及出版適性的高齡學習教材及教案，讓相關單位人員具備推動高齡教育的專業知能。

本部編印之高齡教育叢書，由高齡者家庭生活、高齡心理、高齡生理、退休準備、經濟安全到家庭代間教育，均係為讓各樂齡學習中心提供高齡者相關基礎生活的知能。為精進全國樂齡學習中心營運之專業能力，另編印「高齡學習方案企劃師訓練手冊」及樂齡學習中心創意教案、工作手冊及志工手冊等，並陸續出版高齡者心理、生理、經濟安全、退休規劃、樂齡運動休閒保健教材等基礎教材，及樂齡學習中心志工故事、樂齡 ing 等故事集。

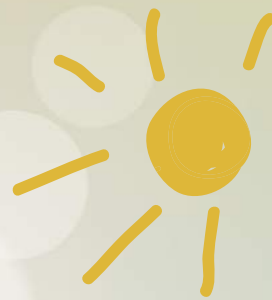
目前國內樂齡學習業務蓬勃發展，為提升全國樂齡學習中心人員專業知能及擴展樂齡者的學習內容，本部委請國立中正大學、國立臺灣師範大學、國立暨南國際大學、國立高雄師範大學組成「樂齡學習輔導團」，分區研編樂齡學習系列教材，並陸續發行。

本書為系列教材之一，由國立高雄師範大學「南區樂齡學習輔導團」主編，這是本部針對「高齡者的生命教育」所研編的第1本教材，編輯團隊以「生命的難題與超越」為主軸，全書分為前言 - 當生命的故事線來到轉折處、生命的意義、生老病死中的倫理困境、臨終關懷 - 安寧療護概念篇、安寧療護新知篇、信託處理、喪葬規劃、悲傷失落輔導、預立遺囑等9大單元，藉由本書的發行，企盼讓樂齡學習相關單位，可以協助民眾了解如何在人生的最後旅程，尊嚴與精彩的走完一生，超越生命的難題，讓自我的生命故事變得更美好。

教育部 102 年 12 月

# 主編序

魏惠娟 主編 / 教育部樂齡教育總輔導團計畫主持人  
國立中正大學成人及繼續教育學系教授  
國立中正大學高齡教育研究中心主任



臺灣從民國 97 年起，可以說是開始「樂齡學習元年」，因為那一年，在教育部政策主導下，各縣市政府協助下，以及「樂齡銀髮教育行動輔導團」的配合之下，全臺各鄉鎮市區成立了 104 所樂齡學習資源中心（現已更名為樂齡學習中心，以下簡稱樂齡中心），在中高齡居住的社區，開辦了多樣化的樂齡課程，提供了豐富的學習機會，幫助中高齡者成功老化。

由於樂齡中心推出之後獲得熱烈迴響，尤其是中心經營者及參與學習的長者，多希望樂齡能夠擴大舉辦，並且永續經營。因此，教育部在 98 年時又增設了 98 所樂齡中心，使樂齡中心達到了 202 所。至 102 年時，樂齡中心總數達到了 271 所。參與學習的中高齡者也從第一年的 20,341 人次，到目前的 1,221,093 人次。由於樂齡學習中心的增加，教育部也在樂齡教育總輔導團外，另外增設四個分區輔導團，以就近提供各中心的諮詢輔導服務。

回顧六年的樂齡學習中心之經營歷史，可以發現經營績效較佳的中心，有一些共同的特色，例如：能夠清楚掌握活躍老化樂齡學習經營理念；擁有持續參加教育部的培訓之樂齡學習志工團隊；願意不斷創新活躍老化樂齡學習課程；以及在有限的補助下，積極開拓資源。樂齡學習中心的經營成效包括：中心數量持續增長、志工人數不斷增加、經營團隊創意無限、媒體報導日漸普及，實在令人感動，更感謝志工們的熱情投入，透過樂齡學習中心，看見臺灣各鄉鎮市區，平凡樂齡族的生命活力與學習故事。

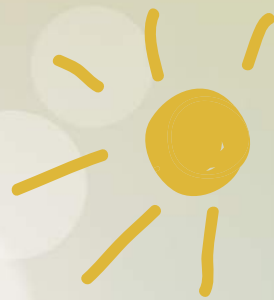


未來，樂齡學習還要持續、需要深耕、更要創新，而創新的源頭，就在於活躍老化理念課程的創意實踐，因此，今年度在總輔導團以及分區輔導團的協助下，每一區都研編了一本以活躍老化為主軸的教材手冊，共計五本，主題包括：活化記憶力、家庭生活經營、人力資源發展、善用社會資源、生命的難題與超越等，必能幫助各中心在課程的實踐上，突破創新，再創新局。

五本教材手冊能順利出版，實在感謝各計畫主持人，包括：北區張德永教授兼主任、中區賴弘基副教授兼所長、中南區胡夢鯨教授及南區余嬪教授兼所長；各手冊的執行編輯，包括：總輔導團蕭玉芬助理教授兼系主任、北區張德永教授兼主任、朱芬郁助理教授、王美文助理教授、劉以慧助理教授、中區陳姿伶教授兼所長、中南區林麗惠副教授、南區何青蓉教授；各區之執行編輯助理，包括：北區劉采婷助理、中區王穩淳助理、中南區林佳蓉助理、南區李彩菱助理，為了手冊的出版，定期開會、研討，並送請各領域專家審查與持續修改，才能如期完成。當然，最要感謝的是教育部終身教育司長官們的支持與指導，以及總團部專任助理尤貞懿任勞任怨的協調聯絡與行政協助，才能使這些教材手冊能順利出版，盼望各中心主任與經營團隊能善用這些教材，再創造樂齡中心的學習成效。

# 序

何青蓉教授 / 國立高雄師範大學成人教育研究所



如何讓生命更光彩？如何讓人生沒有遺憾？是編撰這本手冊的核心關懷。雖然這本手冊是為樂齡教育而寫的，然而老、病、死、衰是人之無可避免，所以真正說來，這本教材手冊適用於每一位關心生命的人。

說起老、病、死、衰，年輕時我沒有太多的感覺，然而年紀越長越有感覺，但也發現自己所知有限，面對老化隨之而來的種種問題，心裡多少有些恐慌，不知道這顆心如何擺放。想多瞭解生命的一些課題及如何面對。將心比心因此這些年在從事成人（含高齡）教育時，特別會留意是否生命教育相關的課題被納入課程、方案或活動當中。

然而卻遺憾地發現，就樂齡學習中心與樂齡大學來看，生命教育方面相關的課程與活動的開設仍屬鳳毛麟角。推究其原因，或許因為生命的課題談起來較為沈重，有些人（包括學員與講師）會有所避諱。還有或許大家雖覺得這課題很重要，然而卻缺乏相關的知能。因此，南區樂齡輔導團在從事樂齡教育輔導時特別思考如何用淺顯易懂又有系統的方式，導入高齡者生命教育的課題。我們過去這一年在樂齡教育研習中導入生命教育主題即是其中的一項努力。這本教材手冊則是進一步更完整地從各個角度談，當生命到了末期遭遇種種難題時，如何去面對與處理的課題。

死亡是生命的難題，難在無法克服。不過許多人光彩的生命證明它是可超越的。孔子的生命即是一例證；他的一生顛沛流離，到七十歲時卻能從心所欲，不踰矩。十五歲時立志向學，更讓我們看到學習的可貴。因此，本教材手冊以「生命的難題與超越」作為主題，期許與大家一起共同努力，透過學習讓我們的生命即便到了最後一天，都能活出生命的意義。

一般而言，生命末期的課題包括：生命意義的重新肯認、生命倫理的抉擇、安寧療護、信託處理、喪葬規劃、悲傷失落輔導，以及預立遺囑等。某些課題，如生命哲學（信念）、生死觀，乃至宗教態度等，涉及個人生命的內在世界與生活脈絡，在短時間之內是比較難教的，因此在編輯時我們反覆思索，暫時割愛，但不意味著不重要。換言之，本書所列的主題只是個起點，期待引發讀者對於高齡者的生命更深刻的關懷。

本手冊的各篇主題雖然有前後的次第關連性，然而教師在使用時，請考量高齡者的生活背景脈絡，擷取適當的主題進行教學。如果教師認為個人準備還不夠充分，則請視個人的能力擷取適當的主題作一發揮。

為協助讀者使用本手冊，每篇教材都含括學習目標、設計理念、教材大要、教學活動設計，以及參考資料與延伸閱讀。我們相信每個人，包括作者與讀者皆然，都是獨特的個體，有其看待世界的視角與對事情的理解。因此，手冊中每章的設計理念，提供了讀者理解作者對於各該主題內容、學習者特性與教師教學基本的假設與想法。我們鼓勵使用這本手冊的讀者，不管你是用來教學或自學，在反芻各章的設計理念後，才進一步參考教材大要與教學活動設計，調整成最適合你使用的教與學的材料。

進一步，我們更期待讀者能從參考資料與延伸閱讀中，開展你對於這個領域有更多的認識與理解，並能成就自己與他人幸福圓滿的生命。最後，也期盼這本手冊能開啟大家對於高齡者乃至於成人生命教育的關懷。

何青蓉  
2012.12.12



# 生命的難題與超越



前言	生命的難題 - 當生命的故事線來到轉折處 -----	12
第一單元	生命的意義 -----	22
第二單元	生命倫理 - 生老病死中的倫理困境 -----	30
第三單元	臨終關懷 - 安寧療護概念篇 -----	40
第四單元	安寧療護 - 新知篇 -----	50
第五單元	信託處理 -----	58
第六單元	喪葬規劃 -----	72
第七單元	悲傷失落輔導 -----	78
第八單元	預立遺囑 -----	86

# 前言： 生命的難題——當生命的故事線來到轉折處

林育志主治醫師 / 高醫附設中和紀念醫院一般醫學內科

## 一、學習目標

- (一) 透過故事線的觀點來看生命的發展與變化。
- (二) 理解重大生命事件如何形成自己的生命脈絡。
- (三) 由生命故事觀點賦予生命難題新的意義。

## 二、設計理念

### (一) 主題內容

1. 生命是由許多在時間上相連接的事件所組成。這些事件個別來看或許互不關聯，但是在時間長軸上看卻都有脈絡可循。
2. 人在生命故事的發展中被動的接受許多轉折與衝擊，讓原本期待的故事發展到自己未知的境地。
3. 人也在生命的發展中主動的撰寫自己的生命故事。不論是積極或消極、樂觀或悲觀，我們所決定的種種作為都成為自己的生命中決定故事方向的主要力量。
4. 認識生命故事的脈絡及自己左右生命故事發展的力量，我們可以在生命故事的轉折處，超越生命的難題，讓故事變得更美好。

### (二) 學習者特性

1. 每位高齡者都擁有獨特的人生故事，每個人的故事有獨特的劇情發展及脈絡。
2. 讓學員以說故事的方式來分享自己生命中轉折的經驗，可以加強大家對生命故事發展及脈絡的理解。
3. 高齡學習者的生命經驗豐富，每個學員的故事都會是其他人可以藉之反思學習的題材。

### (三) 教師教學

1. 本課程的目的在於以生命故事的概念來介紹生命發展與重大事件之間的關係。
2. 教師的教學重點在於讓學員認識各種生命事件如何形成自己的生命脈絡，並理解人在生命故事中的行動力。
3. 課程中宜加入繪圖及書寫的活動以讓學員回顧自己生命故事。

## 三、教材大要

### (一) 生命的故事與脈絡

生命是由一連串在時間上相連接的事件所組成。大多數人會經歷出生、求學、成家立業、退休、親友逝去、過世等事件，也會因為自己的家庭社會背景及因緣際會而經歷一些獨特的生命事件。這些事件看似互不關聯，但在廣大的時空中，彼此的關係卻都有脈絡可循。在出生之前，家庭環境及社會文化不斷的在交織著一個人生命故事的背景。在誕生之後，人持續與周遭社會環境互動而譜寫出獨特的個人生命故事。

有些事件及活動會長遠延續而形成生命故事的主軸，有些重要的生命事件會形成生命故事的風格，其他短暫偶發的事情則成為點綴的插曲。所有或長或短，或輕或重的事件共同形成生命中許許多多的故事線，交織出生命故事的脈絡。在人生的重大事件發生時，其他原來的生命脈絡雖然不是被注意的焦點，但仍然會繼續進行下去。

人們在述說自己的生命故事時常常強調一些重大的事件，因此生命彷彿是由一個個的獨立事件接連而成。這些事件也就成為我們人生的「主流故事」，告訴我們自己的人生是為何變成如此。在老化到死亡的過程中，許多關於生老病死的重大事件形塑了我們生命故事中的重要情節。若高齡者對於自己人生處境抱持悲觀的看法，對未來只有無力空虛的想法。然而生命

脈絡是由許多同時進行的故事線所構成，我們自覺的人生可能只是自己在於眾多生命脈絡中挑選重要故事情節所拼湊出來的主流故事。還有許多的「替代故事」其實也真真實實的在我們生命中不斷發展。這些替代故事在我們人生原本的主流故事發生轉折時，可能就會是一個發展另一個人生故事的機會。

## （二）生命故事的轉折與難題

人在生命故事的發展中被動的接受許多轉折與衝擊，讓原本期待的故事發展到自己未知的境地。俗話說，人生不如意事十常八九。所謂的如意，就是希望事情能順著心中期待的來發展，代表著人們基於現有的人生狀態而對未來人生故事所產生的一種美好的想像。然而一方面世事難料，二方面我們對自己生命脈絡的發展也很難有全面的掌握，因此關注於當前事件的我們便很可能會遭逢自己沒有預期到的事件。

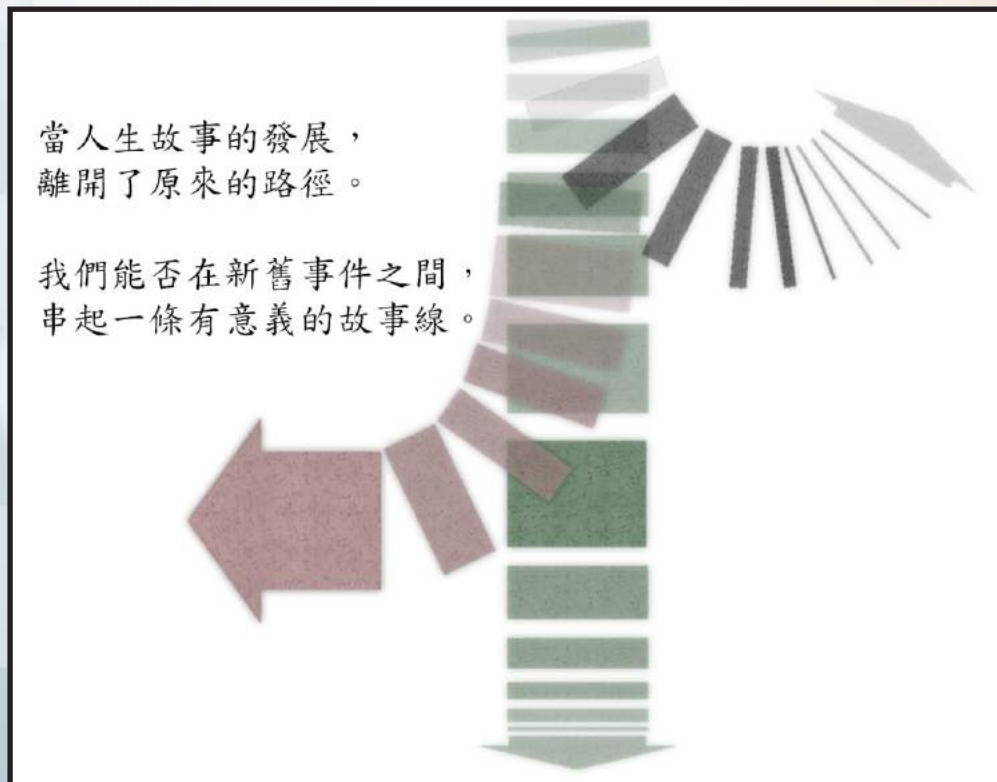
這些人生的轉折或許是全新的遭遇，或許是我們原本忽略的生命脈動，它們都在發生時成為當前人生故事中的主要劇情。我們可能會欣然接受這個轉變，讓它成為凌駕其他生命故事的主要故事。也可能讓我們心生抗拒，而試圖去改變。一個中了上億元樂透彩的市井小民可以選擇從此過著億萬富翁的生活，住豪宅開名車，然也有人將錢靜靜的安置著，繼續過著原來的生活。一個得到癌症的人可以選擇消沉來讓生命故事快速簡單的結束，也可以好好規劃剩下的時間，做一些自己過去沒有機會做的事來讓人生變得精采。

生命的轉折可以是一個能被克服適應的困境，也可以是一個讓人無以為繼的難題。有時，生命的轉折太大以致於生命的故事已經沒有太多可以延續的可能性；有時則需要時間或協助來讓故事線繼續延續下去。生命故事的主人是否仍有行動力，故事是否仍有可以接續的脈絡，以及個人對於生命價值的抉擇判斷，都是我們在討論生命轉折與難題的重點。



### (三) 生命故事中的行動力

人生的轉折或許來自於先前的計畫及努力，或許來自於預期之外的機緣或意外。雖然有許多的變化與機緣不是人可以掌控的，面對轉折時人們也不是只能被動的全然接受。人也能在生命的發展中主動的撰寫自己的生命故事。不論是積極或消極、樂觀或悲觀，我們所決定的種種作為都成為自己的生命中決定故事方向的主要力量。然而不如意的事會讓我們相信自己的行動沒有作用、或是根本沒有行動力。也會讓我們對「沒辦法預期」這件事產生畏懼，而認為人只是在更偉大而不知名（或知名）的力量下被操弄擺佈。



認識到自己有行動力，也了解自己行動力的限制，能提升自己左右生命故事的能力。在遭逢衝擊後，人可能停頓、不知所措。但是在沉靜回神之後，可以檢視新的方向及可能性，在自己原有的生命脈絡中找到可以銜接新方向的故事線，讓寫作生命故事的天賦之筆繼續創作豐富的人生。在心神迷惑、急於躍動的時候，也要能檢視自己原有的生命脈絡，不做狂妄癡心的掙扎。

神學家尼布爾博士說過以下的名言：

神啊，對不能改變的事，請賜給我接受它的心情；

對可以改變的事、請賜給我將其改變的勇氣；

然後請賜給我可以分辨這兩者的智慧。

促成改變就是行動力，然而決定行不行動的智慧，卻是來自於對自己生命故事與脈絡的沉澱省思。在以敘事學生命故事的觀點來看待生命的難題與轉折時，我們希望學員能了解生命是由許多的脈絡交織而成，也會在遇到轉折時延續原有的脈絡繼續發展下去。每個人都是自己生命故事的作者之一。雖然別的作者可以改寫我們想好的故事，但是我們才是自己故事最重要的作者。

## 四、教學活動設計

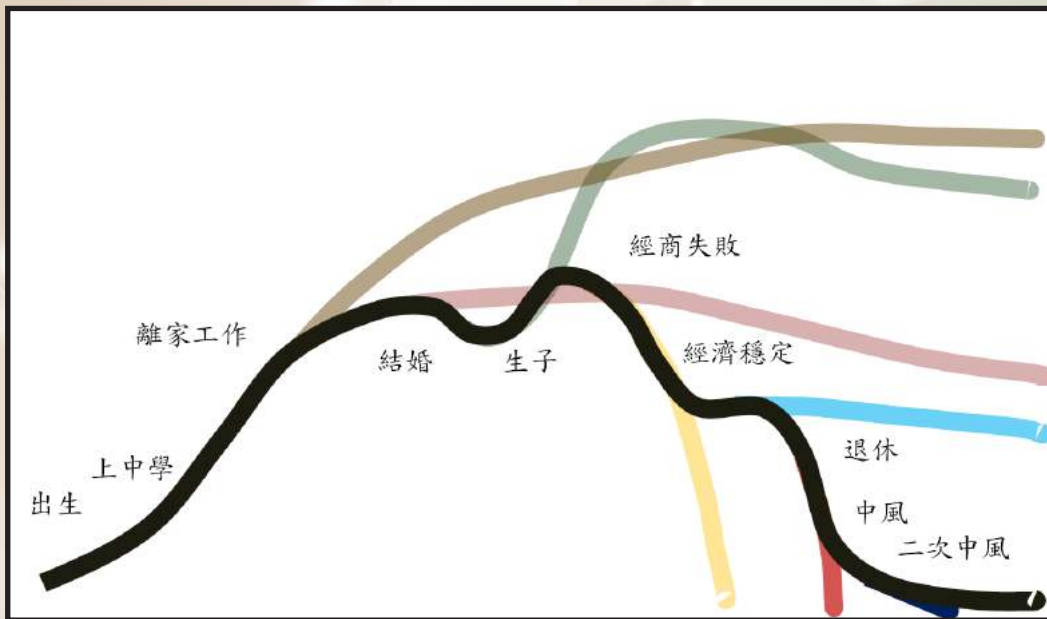
(一) 時間：100-120分鐘

(二) 教學活動主題與教材教法

時間	教學活動主題	教材教法	備註
30分鐘	簡介生命的故事線及轉折	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程一開始可以請學員先分享自己的生命故事，特別是影響自己的重大事件，或是與死亡有關的某些經歷。</li> <li>2. 講師可以討論為何生命的事件或轉折為何會變成難題。並舉例說明高齡時可能會面臨的生命難題有哪些？哪些狀況可能會讓人覺得自己的生命故事難以善終。</li> </ol>	也可以使用影片（如，五月天之「乾杯」）作為討論的起點。
40分鐘	繪圖與說故事	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過在白紙上畫出一條生命故事線。故事線是一個將生命脈絡用圖像來表達的一個方法，可以幫我們理解生命的轉折與發展，也可以用不同的線條來代表交織的生命脈絡。圖形範例如參考資料。</li> <li>2. 可以請學員分享自己的生命故事，然而要避免學員的隱私被不適當的探詢挖掘。可以請學員分別分享一個生命轉折即可。</li> </ol>	
30分鐘	生命故事中的行動力	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學員試著說出一個自己未來可能會面臨的生命難題。由於生命難題的類型相當廣泛，請學員盡量舉一些自己還可以活動思考的情形，而不要舉像「自己過世了」或「自己變植物人了」之類的情境。</li> <li>2. 在找出情境之後，請學員試著思考自己要如何為情境作準備，或是在情境中去找到出路。</li> <li>3. 講師可以利用教材大要的內容來協助學員思考。</li> </ol>	
20分鐘	結論	講師可以先請學員對上課的活動分享學習心得，最後由講師總結大家的心得。	

## 五、參考資料與延伸閱讀

## 生命故事線範例



## (一) 影片

1. 五月天 (製作人)。陳奕仁 (導演) (2011)。第二人生 -- 乾杯。相信音樂國際股份有限公司。
2. Finerman, W. Tisch, S. Starkey, S. & Newirth, C. (Producer). Zemeckis, R. (Director) (1994)。Forrest Gump (阿甘正傳)。United States: Paramount Pictures。

## (二) 書籍

1. 高淑玲 (譯) (民 84)。人生四季之美 (原作者: 日野原重明)。臺北: 天下文化。
2. 夏鉞坦真仁波切 (2013)。你本就擁有的完美生命: 讓每一口呼吸都喜悅圓滿的方法。臺北: 有鹿文化。
3. 葉淑吟 (譯) (民 97)。人生難題的簡單答案: 赫黑醫師的 50 個故事處方 (原作者: Jorge Bucay)。臺北: 圓神出版社。
4. 楊中武, 韓謹鵠 (2013)。穿越生命難題: 療癒關係, 化解人生困局 (上)。臺北: 曼尼文化。
5. 楊中武, 韓謹鵠 (2013)。穿越生命難題: 療癒關係, 活出生命的奧秘 (下)。臺北: 曼尼文化。





# 第一單元： 生命的意義

何青蓉教授 / 國立高雄師範大學成人教育研究所

## 一、學習目標

- (一) 協助高齡者思索個人生命意義，讓自己更快樂。
- (二) 協助高齡者釐清快樂是以心靈為主、物質為輔。
- (三) 協助高齡者瞭解生命是生生不息，並受到心識所影響。
- (四) 協助高齡者認識人獨特的心靈能力：慈悲、智慧與勇氣。
- (五) 鼓勵高齡者從微小善行做起，活出生命的意義。

## 二、設計理念

### (一) 主題內容

1. 每個人做事情都受到「離苦得樂」的本能所驅動，如何讓自己更快樂反映了個人生命的方向，只是每個人對於快樂與痛苦的解讀不盡相同。因此，釐清個人對於快樂與痛苦的認識，有助於思索生命的意義。
2. 真正的快樂是以心靈為主、物質為輔。
3. 生命是生生不息的，每個人當下的起心動念會在個人的心識中留下一個種子，影響後來的命運。
4. 人與其他動物最大不同在於具有心靈的能力 -- 慈悲、智慧和勇氣。如果能夠善用三者的話，必能提升生命的高度與寬度，活出生命的意義。

### (二) 學習者特性

1. 學習主題內容要貼近高齡者的經驗，以引發他們的學習動機。
2. 經驗分享與問題討論有助於激發高齡者的參與和對主題內容的反思。
3. 楷模學習可讓學習者看見如何活出更有高度的生命意義的可能性。

### (三) 教師教學

1. 生命意義的教學重點在協助學習者釐清生命的意義，並對教學的內涵有所體會。

2. 教師從自己的體會出發會較有說服力，並應多傾聽高齡者的經驗，讓教學有加乘的效果。
3. 適當地使用圖片、影音等媒材於教學當中，有助於將抽象概念具體化。

### 三、教材大要

#### (一) 前言

反問自己「為何而來？生命的意義為何？」，以釐清自己的生命方向與目標。不過，或許有些人不會用「生命的意義」這樣的字眼，比較會感受到的是：「怎樣讓自己更快樂？」。因此，討論生命的意義可以從這裡開始。

#### (二) 快樂是什麼？

「我都怎樣追求快樂？什麼東西讓我快樂？」詢問這問題會讓大家打開話匣子。在小組討論或分享的過程中，教師可作一記錄並辨別快樂的屬性。如：物質面與心靈面的快樂；眼前、近期與長程的快樂，作為後續引導學員思考的依據。之後，從人的一生活角繼續引導學員思維快樂的問題。可播放「人的一生」動畫。

#### (三) 活出不一樣的生命

為鼓勵學員活出生命的意義，可介紹「許哲的生命故事」。許哲生於1898年，她27歲上小學，67歲創辦老人院，100歲用功學中文，110歲周遊列國宣揚終身學習「愛」。之後，引導學員討論：「你覺得許哲快樂嗎？為什麼？」至此，本教學埋下伏筆引導學員思考「行善最樂」。

#### (四) 人的生命是生生不息的

人的生命是生生不息的，當下起心動念的影響力遠超過我們所覺察的，而愛與學習是人生重要的功課。可引述雷蒙·穆迪博士的著作《死後的世界》改拍攝的影片。

本節介紹的觀念包括：（1）生命是無限相續的：人會死、死後會有下一生、生生相續，而相續的主體是心識；（2）無限生命的特性：重複性、侷限性、可變異性。重複性指個人的習慣對於其下一生的影響；侷限性指個人的生命的寬度與高度受限於心識的作用；可變異性指的是個人的生命還是有機會隨著起心動念的改變，影響生命的方向。

人的快樂或痛苦，與其面對情境時的起心動念有關，小小起心動念往往累積成為對事習慣。可鼓勵學員從做小小善行開始，養成行善的習慣。接著可討論：「這一生還可做哪些事情，讓你的生命更加光彩？」

#### （五）物質與心靈快樂的分野

既然鼓勵學員們做善行讓生命更光彩，教師可進一步區分「物質與心靈的快樂」。導入具體的例子說明：真正的快樂是「以心靈為主、物質為輔的」。

#### （六）人人皆有的心靈作用

人有三種獨特的心靈能力：慈悲、智慧與勇氣。慈悲指善良、接納別人、代人著想、關懷別人的能力等。智慧指人的思惟觀察、抉擇與創造發明的能力。人的創造發明可以跨越時空，幫助到後代子孫。勇氣是透由內在力量所產生的，慈悲與智慧更有賴勇氣而持續不斷增長。這三者相互為用，人要活出生命的意義，缺一不可。

#### （七）結語：有夢最好、有愛不老

鼓勵學員善用心靈的三種能力，以展現生命的意義。可播放影片「賣夢的老人」，讓學員看到生活中的確有這樣的例子。「賣夢的老人」一片描述多年前在高雄市鹽埕區公園路陸橋下有一位八十二歲的阿嬤莊朱玉女長年虧本賣自助餐，一餐只要十塊錢，五十多年讓許多生活清苦的勞工、遊民在此得到溫飽。最後，與學員共勉 -- 活出生命的真諦：「有夢最好、有愛不老」。



## 四、教學活動設計

(一) 時間：100-120分鐘

(二) 教學活動主題與教材教法

時間	教學活動主題	教材教法	備註
5分鐘	引起動機	教師分享個人關於生命意義與快樂的關係之體驗	可製作簡報檔輔助教學。
15分鐘	快樂是什麼？	1. 小組討論 (1) 我都怎樣追求快樂？ (2) 什麼東西讓我快樂？ 2. 欣賞「人的一生」動畫 3. 小組討論 (1) 哪一個階段的人生是比較快樂？ (2) 我這一生到底要追求什麼？ (3) 如果生命僅是如此，我活著的價值為何？	「人的一生」動畫很短，可用之作為隱喻，把握當下，活出不一樣的生命。
15分鐘	活出不一樣的生命	1. 許哲的生命故事影片欣賞並介紹其生平。 2. 學員分享/討論：你覺得許哲快樂嗎？為什麼？	埋下伏筆：行善最樂。
20分鐘	人的生命是生生不息的	1. 影片「死後的世界」片段欣賞 2. 重點解說： (1) 生命是無限相續的：死後會有下一生、生生相續，而相續的主體是心識。 (2) 無限生命的特性：重複性、侷限性、可變異性。 3. 問題討論：這一生還可做哪些事情，讓你的生命更加光彩？	強調心識能力對命運影響的意涵，用心經營生命的態度的重要性。

20 分鐘	物質與心靈快樂的分野	<p>1. 重點解說</p> <p>(1) 物質的快樂是短暫的、有侷限性的。</p> <p>(2) 心靈的快樂是長久、經得起考驗，且無限寬廣的。</p> <p>(3) 真正的快樂是以心靈為主、物質為輔，且是不假外求的。</p>	多舉一些生活中的例子。
30 分鐘	人獨有的心靈能力： 慈悲、智慧與勇氣	<p>1. 慈悲指善良、接納別人、代人著想、關懷別人的能力。</p> <p>2. 智慧指思惟觀察、抉擇與創造發明的能力。</p> <p>3. 勇氣是透由內在力量所產生的。</p> <p>4. 慈悲、智慧與勇氣相輔相成。</p>	多舉一些生活中的例子。
15 分鐘	結語：有夢最好、有愛不老	<p>1. 鼓勵學員善用心靈的三種能力，以展現生命的意義。</p> <p>2. 影片欣賞：「賣夢的老人」</p> <p>3. 結語：有夢最好、有愛不老</p>	

## 五、參考資料與延伸閱讀

### (一) 影片

1. 「人的一生活」動畫 (依影片關鍵字於網路上搜尋)
2. 「許哲的故事」影片 (依影片關鍵字於網路上搜尋)
3. Shockey, P. (Producer & Director)(1992). **Life after life**. Thompson Station, TN: LifeAfterLifeTV.
4. **賣夢的老人**，2010/03/24，三立新聞台，2013/12/12，  
取自 <http://www.youtube.com/watch?v=IbLRoPdO3y0>。

### (二) 書籍

1. 朱衣 (譯) (民 92)。快樂：達賴喇嘛的人生智慧 (原作者：達賴喇嘛，霍華德·卡特勒)。臺北：時報出版。
2. 宋芳綺 (2011)。115歲，有愛不老：許哲為困頓者點燈近一世紀。臺北：立緒。
3. 林宏濤 (譯) (民 101)。死後的世界 (原作者：雷蒙·穆迪)。臺北：商周出版。
4. 羅若蘋 (譯) (民 85)。死亡·奇蹟·預言 (原作者：Brinkley, D)。臺北：方智。

## 第二單元： 生命倫理，生老病死中的倫理困境

林育志主治醫師 / 高醫附設中和紀念醫院一般醫學內科

### 一、學習目標

- (一) 認識高齡時期常見的生命倫理情境。
- (二) 探索自己可能會面對的生命倫理困境。
- (三) 釐清形成生命倫理困境的原因。
- (四) 探討面對倫理困境的方法與態度。

### 二、設計理念

#### (一) 主題內容

1. 本課程所討論的生命倫理是指高齡者在遭逢生命重大事件時，個人與他人在互動及決策上的問題。在生命重大事件時，當事者與他人產生價值衝突與決策困難，倫理問題便由此產生。廣義的生命倫理可以涵蓋的面向包含生命階段中遭逢生老病死時的困境，個人生涯階段轉變、家庭、事業及社會關係的變動，個人與自然生命的互動關係等等。本課程所討論的生命倫理將以高齡者較常遭遇的生老病死相關情境為主。
2. 人生聚散離合，高齡者常因重大的生命事件而遭逢人際互動中的倫理衝突。週遭他人的重大生命事件可能是配偶、其他家庭成員或重要友人的病痛與死亡，或是新家庭成員的加入。自己的重大生命事件則主要來自疾病、失能及死亡。高齡者可以因他人生命事件而產生倫理困境，也可能因為自己的生命事件而產生倫理困境。
3. 每個人都擁有獨特的生命及社會脈絡，遭逢的生命倫理困境也都是獨特的。努力了解形成當前倫理困境種種獨特原因，能讓倫理困境變得更清晰。在了解形成倫理困境的因素之後，個人便可以依據自己的價值觀、可用資源及人際互動能力來產生倫理的行動策略。



4. 倫理困境可能被紓解，也可能會陷入糾結。及早覺察倫理困境的發生，便有機會在適當的準備及行動下化解倫理困境。倫理困境的化解可能來自於他人或自己的轉變，也可能是情境或時間的遷移。然而，讓他人和自己都有轉變的機會是化解倫理困境的重要關鍵。倫理困境最終也可能無法化解，當事人需學習如何接納不圓滿的結果，以及在不圓滿中保持正向的倫理行動力。

## (二) 學習者特性

1. 每位高齡者都擁有獨特的生命故事、不同的社會文化背景及不同的價值觀，面對倫理困境時也會有個人獨特的價值判斷與倫理策略。
2. 倫理的討論常常會產生道德上的批判，與課者可能會迴避或抗拒其他人對自己經驗的討論。

## (三) 教師教學

1. 生命倫理的教學重點在協助學習者認識與重大生命事件有關的倫理情境。生命倫理議題的範圍相當廣泛，本課程目的並不在於讓學員通曉倫理議題的知識及規則，而是提升學員在未來遭遇生命倫理問題時的覺察力，並藉由案例來反思自己的經驗。
2. 生命倫理牽涉生老病死等生命事件，因此也會跟生命倫理中「醫學生命倫理」或是「臨床生命倫理」等領域有關。此類醫療相關的生命倫理領域較著重於醫療場域中會發生的倫理問題，如臨終時急救與否的決策衝突、知情同意等議題。醫學生命倫理是很好的教學切入點，適合在短時間內引發學員的興趣及討論。但也要避免侷限於醫學生命倫理，而忽略了現代高齡者在非醫療場域也可遭逢的生命倫理問題，如自殺、失能時的家庭人際互動等等。

### 三、教材大要

#### (一) 前提：高齡者生命倫理課程要討論的是甚麼？

本課程所謂之生命倫理是指因生老病死等重大生命事件而產生的倫理困境。在生活與人際互動平穩的時候，人們依循已經建立好的人際及決策模式來面對困境，並能順利的解決大多數的問題。但在遭逢重大生命事件時，卻可能因為自己或他人在身心及人際網絡上的變化而使原來的人際與決策模式失去功能。共同參與某人重大生命事件的人們在法律、道德規範、價值觀或利益上產生衝突，以至於無法順利產生決策或行動。生命倫理的問題與困境便在這個情況產生。

高齡者容易遇到的生命倫理問題可以依發生重大生命事件的對象來區分。若發生重大生命事件的人是自己，生命倫理問題常常是因為別人參與或介入自己生病過程而產生。例如在患有癌症時自己想要掌握醫療決策，醫師與家人卻聯合隱瞞病情。又例如自己想要接受或拒絕某項醫療時，家人卻反對或予以干預。另外，生命倫理問題也會在自己因疾病失能而必須依賴他人照護的時候產生。例如某位高齡者在中風之後很努力想要恢復生活，希望在自己家裡養病而不被送到照護機構。但家人卻無力照護，只能將之託付給品質不佳的安養中心。在面對因為生病失能過程而產生的倫理問題時，高齡者常常因身心衰退及人際關係的轉變而陷入困境。在漫長的生命衰退及失能過程中面對倫理困境，可能遠比在臨終前急救與否的決策困境更讓人折磨。如何產生行動或是接納的態度來面對存活時的倫理困境是高齡者生命教育中重要的課題。

高齡者生命危急時急救與否也是一個重要的倫理議題。但是急救與否對生命危急的當事人而言是不是一個倫理困境，則是一個值得討論的問題。不論是否已經遭逢病痛，高齡者可以在意識清楚的情況下預先對未來生命危急時急救與否進行思考，並對自己親人或其他相關人士以言語或文字的方式表達意願。由於急救並非當下即將發生，因此意願的表達大多不會造成互動的衝突與倫理的困境。高齡者本人在急救問題上所面對的常常是生命意義及未來醫療決策的問題，而非互動或價值觀衝突的倫理問題。

在高齡者意識不清或是已經需要急救時，面對倫理衝突的人主要是病人家屬及醫療人員。家人與醫療人員會在拯救病人生命及急救後的生命品質之間困擾，也會擔心自己想法和當事人的意願衝突。由於醫療專業人員必須面對處理這些問題，因此急救議題一直都是醫學專業教育中的重要倫理主題。但以高齡者自身為對象來討論臨終急救的議題時，主題則較著重於是否要訂立生預囑以讓自己在臨終時不要接受急救。高齡者在這個議題上關切的主要是疾病的預後，繼續存活時的生命品質、急救時的痛苦及家人未來的負擔。另外，高齡者可能會因為忌諱或是旁人的不認同，而不能清楚表達對自己未來病危時是否要接受急救的看法。所以當我們由高齡者自身的角度來出發時，問題的重心應在於釐清醫療現實及生命價值觀，並以適當的方式將自己的意願表達出來。當生命重大事件發生在高齡者親近的其他人身上時，倫理問題可能會較為明顯。以臨終急救為例，當自己的家人因病臨終時，高齡者便可能在是否急救的問題上面對自己情感及病人意願間的矛盾。另一個例子則是家人因病失能時的醫療與照護問題。由於病人和眾多照護者間存在著價值觀及利益衝突，照護過程中便可能因為各種醫療照護的決策問題而產生倫理困境。



## (二) 高齡者會面對的生命倫理困境

健康及心理狀態的轉變會讓個人自我照顧能力下降，對他人的依賴增加。許多原本自己可以決定的事情，也變成需要別人部份的參與或是只能完全的委託。可能會介入決策過程的除了原本自己生活或工作中的人際社會網絡之外，有些人或機構也可能會在重大生命事件後變得相當有影響力。最明顯的例子就是高齡者在生了大病之後，許多醫療機構或保險的人員就可能會對自己的醫療或生活決策產生影響。他人在自己人際網絡上的出現、消逝或是重要性的改變，也會對重大決策產生影響。這些影響如果跟自己原來的決策方法或價值觀有衝突，倫理問題可能就會產生。

另一方面，自己也可能會介入別人的重大決策。若彼此的價值觀有衝突或是缺乏對決策的共識，自己的行動便可能衍生倫理困境。常見的情形就是當我們覺得自己是為了別人好才做了某些事，但別人不但不了解還責備我們沒有替他們著想。倫理的困境也可以起因於高齡者自己的角色衝突。替別人著想可能會跟替自己著想衝突，為某人著想可能會跟為另一個人著想衝突。

常見的生命倫理困境包含重大醫療決策的決定與執行、是否放棄急救及預立醫囑、臨終時財產及身份的紛爭，醫療及其他代理人的權力範圍、與醫療團隊之間的紛爭等等。各個議題都有不同的情境意涵與相關規範。因此，可以由自身的情境去思考是否自己在將來可能會面臨這些問題。

## (三) 倫理困境中的衝突與矛盾的釐清

倫理困境的發生主要來自於人與人之間價值觀及決策的衝突，這些衝突可能是由自己與他人的價值觀差異。例如一個婦人在先前已經立下不急救的醫囑，但丈夫仍在婦人臨終時為她做出繼續急救的決定。子女可能對此抱持不同的看法，認為父親應該依母親的意願適時的放手。由於這個決定事關重大，父親與子女便可能會產生衝突。



困境中衝突的各方都會有自己的堅持的道理，也都會有反對另一方的理由。因此，任何一方的決策都可能引來另一方的擔憂或反對。這種矛盾與衝突是因為彼此角色、文化背景及生命歷程不同所造成，當衝突的雙方不能彼此接納了解時，彼此就很難接受對方的決定。有時，當我們以自己的價值觀來評判他人的想法或決策時，我們甚至會疑惑對方為什麼錯得如此離譜，卻又如此堅持。

另外，一個人可能會因為自己的多重角色而面臨倫理衝突。在經濟狀況不佳時，一位重病的母親一方面會希望自己接受最好的醫療來減除病痛，一方面可能會因為希望自己不要造成子女的負擔而放棄高貴但積極的醫療。同樣的情境中，身為子女的人可能希望高齡的父母接受最好的醫療，但也會因為自己照顧幼小子女及年輕家庭的壓力希望保留一些經濟能力。一個人也可能會因為兩個在情境中互相矛盾的價值觀而陷入困境。在面對配偶臨終急救的問題時，延長壽命長度及提升生命品質兩者之間可能就會有相當大的衝突。

#### （四）產生倫理困境的解決策略與接納態度

倫理困境若是因價值觀及決策方式的差異而產生，則困境的解決就很難透過在各種衝突的觀點作出「對」與「錯」的選擇來達成。各個衝突的觀點都有它適合與不適合的地方，也對達成一個最適宜的策略有相當的重要性。因此倫理困境的解決常常是透過創造一個能讓各個觀點與價值觀「安適」的策略來達成。

要達成倫理上的安適，必須先釐清衝突的價值觀是甚麼。要讓自己的不同價值觀，或是他人與自己不同的價值觀都能清楚的被揭露出來。在尊重並接納各個互相衝突矛盾的觀點後，試著在實際的情境中找到一個最能符合各個觀點、最能被衝突的各方接受的策略。然而倫理困境也可能因為彼此的互動陷入僵局而無法突破。於是當事人最後可能必須接受不滿意的結果，學習以開放而接納的態度來面對。

## 四、教學活動設計

(一) 時間：100-120分鐘

(二) 教學活動主題與教材教法

時間	教學活動主題	教材教法	備註
20分鐘	引言：生命倫理要談甚麼	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過提問，讓參與者對甚麼是生命倫理產生疑問。在開始播放影片之前先向大家說明這堂課要談的生命倫理是關於生老病死等重大生命事件所引起的倫理問題。</li> <li>2. 當討論的主題放在高齡者自己生命重大事件相關的倫理議題時，可以利用影片（我不想要開刀）來引發思考及討論，討論的重點可以放在劇中病人與女兒在醫療決策上的互動。</li> <li>3. 另外，若欲討論的是高齡者面對他人重大生命事件所造成的倫理問題時，可以參與者提供個人關於臨終急救與否的相關經驗或想法。</li> </ol>	講師可自行選用其他影片
30分鐘	自己生命經驗中的倫理困境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以小組討論的方式讓大家分享自己曾經經歷的倫理困境，特別是與急救醫療決策有關的經驗。</li> <li>2. 請小組彙整組員的經驗，並檢視組員的經驗之間是否有類似之處。</li> </ol>	
20分鐘	倫理困境中的矛盾與衝突	<p>講師講說下列主題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高齡時因生老病死而遭逢的身心及人際關係的變動。別人會參與協助自己的事情，自己也會在別人的重大決定中扮演一定的角色。</li> <li>2. 價值觀與文化社會背景的不同會讓共同參與事件的人面臨衝突。個人的多重角色及價值觀之間也會產生衝突，使人處在矛盾的情況之下。</li> <li>3. 請利用臨終急救時的倫理困境為例，說明此一主題。</li> </ol>	

(續上頁)

30 分鐘	倫理困境的解決與接納	<p>講師講說以下主題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 倫理問題的解決需要當事人先釐清衝突的價值觀，將重要而必須兼顧的各個價值觀找出來。</li> <li>2. 依實際的情境找出一個可行的策略，使所有重要的價值觀及訴求能被兼顧，以尋求倫理的安適。</li> <li>3. 以小組討論的方式回頭檢視先前小組中所分享的倫理困境是否能被安適的化解。</li> <li>4. 請利用臨終急救時的倫理困境為例，說明此一主題。</li> </ol>	
20 分鐘	討論及結語	<p>講師可以對先前影片內容作一總結評論，說明影片中的倫理困境及解決之道。最後，由講師邀請參與者發表自己的心得看法。</p>	

## 五、參考資料與延伸閱讀

### (一) 影片

1. 唐思偉、謝素艷、林德 (製作人)，梁志強 (導演) (2008)，**錢不夠用 2**，新加坡，東暉國際多媒體。

### (二) 書籍

1. Singer Peter A.、蔡甫昌 (2003)。臨床生命倫理學。臺北：財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會。
2. 川喜田愛郎 (1997)。回歸真心：生命倫理的探求。臺北：三民。
3. 譚家瑜 (譯) (民 90)。醫院裡的哲學家 (原作者：李察·詹納)。臺北：心靈工坊文化。
4. 蔡錚雲 (譯) (民 93)。醫院裡的危機時刻 (原作者：李察·詹納)。臺北：心靈工坊文化。
5. 易之新 (譯) (民 91)。生命的禮物 - 給心理治療師的 85 則備忘錄 (原作者：歐文·亞隆)。臺北：心靈工坊文化。
6. 黃勝堅 (2010)。生死迷藏。臺北：大塊文化。

# 第三單元： 臨終關懷－安寧療護概念篇

程紋貞 / 輔英科技大學護理系講師

## 一、學習目標

- (一) 在「善終」概念引導下，協助高齡者能正視臨終關懷的議題。
- (二) 能認知人人都需要臨終關懷的概念。
- (三) 高齡者能認識現代臨終關懷之實踐～安寧緩和照護
- (四) 高齡者能說出安寧緩和照護五全照顧的內涵

## 二、設計理念

### (一) 主題內容

本單元透過個人觀想「生命盡頭」啟發內在的自覺，以「善終」(good death)為出發點，正視臨終關懷的議題。透過臨終關懷的探討，認識實踐臨終關懷的照顧理念～安寧療護(又稱安寧緩和醫療、安寧緩和照護)。並以「五全照顧」介紹安寧緩和照護之內涵。

而有關安寧緩和照護於臺灣的實務運作、保險給付制度與「安寧緩和醫療條例」之介紹及實務面，則於「安寧療護—新知篇」進一步介紹。

### (二) 學習者特性

高齡者歷經多年的歲月，身邊來來去去的生命，故事皆有所不同，也因此對臨終的看法或期待有所差異。從親近生活中相關的新聞事件著手切入，再回到高齡者的生命脈絡，能啟發其對臨終關懷得省思。



### (三) 教師教學

1. 在臺灣，安寧療護於 1990 年正式運作，2000 年「安寧緩和醫療條例」立法通過。對於高齡者而言，是一個較新且陌生的議題，甚至會有誤解（例如與安樂死混淆）或先見（例如親友負向的經驗、認為是太平間的前一站等）。加上高齡者的異質性高，教師在面對此議題時須確實瞭解本單元之發展理念及相關政策之演變，以同理心接納每一個個體的經驗與觀點，並適時引導與澄清。

## 三、教材大要

### (一) 前言

中國人的祝福語中，「五福臨門」包括「善終」，可見生命終了時的過程與狀態是重要的。尉遲淦（2003）綜結相關文獻，將臨終關懷界定為「在尊重個體需求的情形下，主動提供照顧，關心個體即將到達死亡的過程與協助解決身、心、靈與社會各個層面相關的衍生問題。」，是故臨終關懷乃在於為臨終之人及其家屬尋求身、心、社會、靈性的安適與自在。

### (二) 人人都需要臨終關懷

人本質上即是一種不斷朝「死」的「生」。「人人必死」的事實，不但會隨著時間的消逝而消失，還會隨著年齡的增長愈發顯得真實迫切（孫效智，2005）。許禮安（2012）揭示，所有活著的人，隨時都可能變成臨終者，因此，所有的人都需要臨終關懷。

### (三) 安寧療護（Hospice）～臨終關懷之實踐

安寧療護是第一個有系統論及臨終關懷的模式，其協助臨終病人完滿達成心願，無怨、無憾、無痛、無悔的走完人生旅程，所以安寧療護是現代臨終關懷主要的表達方式（尉遲淦，2003；陳榮基 2009）。

#### (四) 安寧療護的定義

1990年世界衛生組織 (WHO) 定義安寧療護為「對治癒性治療無反應的末期病人提供積極整體性的照顧、疼痛控制及其他症狀的緩解，以及心理、社會及靈性上之照顧」。其原則為：「肯定生命的價值，並視死亡是一種自然的過程；不刻意加速或延長死亡的到來，盡全力緩解病人的疼痛及其他症狀，提供心理、社會和靈性的整體性照顧，使病人積極且有創造性的活出尊嚴，並提供家屬在病人生病期間和去世後哀慟期間的悲傷輔導。」(賴允亮、蔡麗雲，2008)。

2002年世界衛生組織更進一步界定安寧緩和照顧為：「它是在病人和家屬面對威脅生命之疾病，包括疼痛和其他身體、心理、社會及靈性相關問題時，利用早期辨識和完善的評估與治療，對苦難 (suffering) 的預防和解除，以改善生活品質的一種措施。」(陳榮基，2009；許禮安，2012)。

#### (五) 安寧療護之意義與內涵

現代安寧療護創始人桑德絲 (Cicely Saunders) 醫師說：「你是重要的，因為你是你。你一直活到最後一刻，仍然是那麼重要！我們會盡一切努力，幫助你安詳逝去；但也盡一切努力，令你活到最後一刻。」，從中可明顯看到對每個生命的關懷與尊重。許禮安 (2012) 進一步說明安寧療護反對安樂死，強調安樂活，安寧療護希望協助末期病人度過最後一段安適、有意義、有品質的生活，因此盡一切努力照顧病人，讓他們可以安樂地活到最後一刻。

趙可式博士提出「四全照顧」做為安寧療護之宣導，亦即全人、全家、全程、全隊照顧。後來有學者提出應加入「全社區照顧」，因此成為「五全照顧」，其內涵分述如下 (賴允亮、蔡麗雲，2008；尉遲淦，2003；許禮安，2012；陳榮基，2009)：

1. 全人照顧：若已無法延長生命，以提高生命品質與減輕痛苦為首要目標，強調身、心、靈（三平安）的整體照顧。
2. 全家照顧：家屬照顧病人的過程可能出現許多問題，所以除了照顧病人之外，也要照顧家屬之體力、心理、悲傷等困境。
3. 照顧病人從其接受安寧療護到死亡，甚至在病人死亡後，還有家屬的悲傷關懷，使創傷減至最輕。
4. 全隊照顧：結合醫師、護理師、神職人員、社工師、營養師、心理師、及志工等人員共同照顧臨終者及家屬，凡是病人所需的都可以是團隊的成員。
5. 全社區照顧：傳統的醫療體系以醫院為醫療的主要場所，無形中切斷病人與其熟悉的社區支持網絡。為讓病人在熟悉的環境中接受照顧，唯有安寧療護結合社區的人力與資源，方能落實生根，廣為大眾熟知與接受。

#### （六）結語

西藏生死書的作者索甲仁波切指出，「接近死亡，可以帶來真正的覺醒和生命觀的改變」。善終需要做準備，臨終關懷需要學習。安寧緩和照護無論在身、心、社會、靈性方面，或是臨終人與家屬，以多元的五全照顧，落實臨終關懷，以協助人們趨向善終，為生命畫下完美的句點。

#### 四、教學活動

(一) 時間：120分鐘

(二) 教學活動與教材教法

時間	教學活動主題	教材教法	備註
15分鐘	活動：「接近死亡」--闡述主題、引起興趣	討論、分享： 1. 觀想已近「生命盡頭」，寫下「願」與「不願」。 2. 分享、討論何謂「善終」？	以近期時事之重大新聞佐證生命之無常：包括年老死去、來不及長大的孩子、意外事故等事件。
20分鐘	人人都需要臨終關懷	影片、討論法、講述法： 1. 臨終關懷與「善終」之關係 2. 何為臨終關懷？ 3. 誰需要臨終關懷？	可以「向晚有情天」（臺、客語版）或「生命的樂章 2- 人生四季之歌」觸發學員思考。
20分鐘	臨終關懷之實踐～認識安寧療護	講述法、討論法： 1. 安寧療護的定義 2. 安寧療護的意義	備註
55分鐘	認識安寧療護的內涵	講述法、影片、討論： 1. 五全三平安：全人（身、心、靈）、全家、全程、全隊、全社區照顧。 2. 藉由影片進一步認識安寧療護。 3. 分享、討論影片中所看到的安寧療護內涵，以及個人的觀點。	影片：《媽媽的臉》或《生命的樂章 1- 個案紀實篇》
10分鐘	總結	講述法： 1. 統整今日天課程之內容。 2. 結語：善終需要做準備，臨終關懷需要學習。安寧緩和照護是實踐臨終關懷的理念。	可以「向晚有情天」（臺、客語版）或「生命的樂章 2- 人生四季之歌」觸發學員思考。



## 五、參考資料

1. 陳慶餘 (2007)。緒論。於台灣安寧緩和醫學學會，安寧緩和醫療：理論與實務 (第1-60頁)。新北市：新文京。
2. 紀潔芳 (2012)。好好安排自己的臨終大事 (上)。生命雙月刊，112，17-19。
3. 紀潔芳 (2012)。好好安排自己的臨終大事 (下)。生命雙月刊，113，18-21。
4. 孫效智 (2005)。生死尊嚴與生命智慧 I。生命雙月刊，73，19-22。
5. 孫效智 (2005)。生死尊嚴與生命智慧 II。生命雙月刊，74，19-22。
6. 許禮安 (2012)。安寧緩和療護。臺北：華杏。
7. 尉遲淦 (2003)。生死學概論。臺北：五南。
8. 陳榮基 (2002)。學醫與學佛。臺北：慧炬出版。
9. 陳榮基 (2009)。臨終關懷的人文精神。於戴正德，李明濱編著，醫學人文概論。臺北：教育部。
10. 賴允亮、蔡麗雲 (2008)。緒論。於顧乃平、蔡麗雲、賴允亮編著，安寧緩和護理學 (第1-30頁)。臺中市：華格那。
11. 賴允亮、何景良、劉士華、林育靖 (2007)。安寧緩和醫療的挑戰。於台灣安寧緩和醫學學會，安寧緩和醫療：理論與實務 (第9-59頁)。新北市：新文京。

## 六、延伸閱讀

### (一) 影片

1. 向晚有情天。(2009)財團法人(台灣)安寧照顧基金會。
2. 生命的樂章 1-個案紀實篇。(2002)財團法人(台灣)安寧照顧基金會。
3. 生命的樂章 2-人生四季之歌。(2005)財團法人(台灣)安寧照顧基金會。
4. 媽媽的臉。(2008)財團法人(台灣)安寧照顧基金會。

### (二) 書籍

1. 繪本「阿嬤再見」
2. 趙可式(2007)。安寧伴行。臺北市：天下文化。

### (三) 安寧療護宣導機構

1. 安寧照顧基金會  
<http://www.hospice.org.tw>
2. 台灣安寧照顧協會  
<http://www.tho.org.tw>
3. 財團法人天主教康泰醫療教育基金會  
<http://www.kungtai.org.tw>
4. 蓮花基金會  
<http://www.lotus.org.tw>
5. 台灣安寧緩和醫學學會  
<http://140.112.124.120/asp/indexN.asp>
6. 運動神經元疾病病友協會(漸凍人協會)  
<http://www.mnda.org.tw>
7. 台灣安寧緩和護理學會  
<http://www.hospicenurse.org.tw>
8. 財團法人大德安寧療護發展基金會  
<http://homepage.vghtmlpe.gov.tw/~fm/hospice/dahder/index.htm>



# 第四單元： 安寧療護－新知篇

林季緯醫師 / 義大醫院家庭醫學科

## 一、學習目標

- (一) 了解安寧療護在臺灣的現況。
- (二) 了解安寧療護與一般急性照護在末期症狀處理上的差異
- (三) 了解當前安寧療護相關的法令重點。
- (四) 了解目前所能提供安寧療護的形式與醫療院所，並知道如何尋找資源協助。

## 二、設計理念

### (一) 主題內容

1. 死亡是不可避免的，但一個人可以在還來得及的時候，思考並選擇自己面對人生最後階段的方式。
2. 當自己或親人面臨不可治癒的末期疾病時，了解除了急重症醫療外還有安寧療護（又稱安寧緩和醫療、安寧緩和照護）可提供協助。
3. 針對安寧療護的目標、原則、發展歷史、照護原則、照護模式、提供的醫療單位、相關法令規定等，提供一個概括性的介紹。

### (二) 學習者特性

1. 高齡者多已經歷過數次家人親友往生的事件，可以此為切入點，帶領討論面臨死亡時的擔憂與恐懼，以及在疾病末期時出現的症狀與醫護人員當時給予的治療方式。
2. 高齡者與其親友多有數目種類不一的慢性疾病，關於面對疾病末期時可選擇的治療模式與相關資源，也會有較強的動機進行了解與討論。

### (三) 教師教學

1. 安寧療護對於一般民眾而言，屬於較陌生且常有所誤解的領域，可先以面對死亡的問題與概括性介紹短片作為開



場，讓學員有基礎的共識。

2. 安寧療護相關的資源與教材相當豐富，包含安寧照顧基金會、台灣安寧照顧協會、台灣安寧緩和護理學會、台灣安寧緩和醫學會等，都有相關的資料、影音教材或相關連結可供參考，教師可適當應用圖片、影音等於教學當中，提高學員注意力並將概念具象化。

### 三、教材大要

#### (一) 前言

安寧療護對許多人而言只是一個遙不可及的名詞與概念，民眾也經常對它存在著不正確的觀念與誤解，一開始可先用一個每個人終究會面臨的問題作為開場：關於死亡，您擔心或害怕的是什麼？讓學員帶入面對之前長輩、親友臨終時的情境，先思考一下死亡對當事人與親友帶來的衝擊究竟為何，接下來便可用一部簡短的新聞影片簡單介紹安寧療護的概念以及其與安樂死的不同。

#### (二) 什麼是安寧療護？

看過新聞影片後，便開始介紹安寧療護在臺灣發展的歷程。目前臺灣納入安寧緩和健保服務的疾病類型共有癌症、運動神經元萎縮症、老年期及初老期器質性精神病態（失智症）、其他大腦變質、心臟衰竭、慢性氣道阻塞疾病、肺部其他疾病、慢性肝病及肝硬化、急性腎衰竭、慢性腎衰竭及腎衰竭等十大類，這些末期疾病的患者有需要的時候都可尋求安寧療護協助。

#### (三) 安寧療護對末期病人症狀的處理原則

許多嚴重疾病在末期時常有難以控制的症狀，如疼痛、呼吸喘、進食困難、疲倦和虛弱等，這些症狀在針對末期疾病病人的處理方式和一般常見的急性病人有相當的不同，在此可舉疼痛為例，在安寧療護的疼痛控制上，醫療團隊相當重視病人「整體性疼痛」的概念，除了身體因素外，也會考量憂鬱、焦慮、憤怒等所帶來的苦痛並尋求解決方式。而在身體因素的疼痛上，也強調經口服、依時間、按梯階、思個人等方式用藥。

#### (四) 安寧療護相關的立法精神與法令規定

從去年（民國101年）年底安寧緩和醫療條例修正案經立法院三讀通過談起，臺灣的安寧緩和醫療條例是類似於歐美各國的自然死法案，其中皆強調不過分使用無效醫療的概念。在此可對其中第4-7條，尤其在第七條中的代理決定者順位做較詳細的說明。

#### (五) 當前安寧療護的執行方式

說明現今的醫療院所主要以三種模式提供安寧緩和照護，分別為：(1)住院安寧療護-安寧緩和病房 (2)安寧緩和共同照護 (3)居家安寧療護-安寧居家。安寧病房為了要使末期病人得到最適當照顧，其人員編制與服務設施皆有嚴格規定；安寧共同照護的存在目的，則是為了提供因各種主客觀條件未能進入安寧病房照護體系，但確有安寧照護需求的病人，使其也能接受所需要的安寧緩和照護，以共照護理師與醫師為主要核心成員，匯集社工師、志工、心理師、藥師、營養師、復健師、宗教牧靈人員等各職類人員，與原照護團隊共同為此末期病患提供專業且全面的末期照護。安寧居家照護則是為了一群在社區中的末期疾病病患，提供一般訪視、個案身體評估、營養維持與衛教、更換鼻胃管、氣切管、導尿管及其他造口之護理、一般性傷口及褥瘡換藥；灌腸、膀胱灌洗及訓練、口服藥之正確使用與定期追蹤，以及提供電話諮詢服務等。

在安寧照顧基金會的網站上可查詢到目前全臺灣有提供上述三種安寧照護的醫療院所，其中北部有28家，中部有16家，南部有23家，東部也有7家，有安寧照護需求的家屬或病患，可逕自向該醫療機構之聯絡窗口諮詢。

#### (六) 個案討論

李先生是肺癌合併多重器官轉移患者，經過標靶與化療藥物治療後不僅效果不好，且出現嚴重副作用，但李太太仍要求醫療團隊盡量積極搶救。李先生自上週開始便越來越無法清楚表達意見，但整個醫療團隊仍卻遲遲未能開始與他本身討論未來最適當的醫療方式。近兩天來李先生越來越喘，整個身體也因為不斷打點滴而出現浮腫現象。主治醫師認為他的情況相當

不樂觀，有可能會在數天內往生，而李太太還不斷詢問是否要進行洗腎、化療、抽水等積極處置，對於情況更加惡化時是否要急救也仍在猶豫中，女兒接到通知臨時從北部趕回來，但對於爸爸的情況也是束手無策，不知道怎麼安慰母親，或者該如何與醫師討論後續處理方式。

討論：如果自己是李先生，會期望被如何對待？如果是李太太或李小姐，可能會做出什麼決定？另外，也討論希望醫護人員採取的態度與提供的協助。

### （七）結語：善終成就人生最後的圓滿

生命的終點，每個人終究會走這麼一遭，無論在人生中的各個階段獲得了多偉大的成就，如果無法善終，總是會給自己、家人、最親愛的夥伴們留下再也無法彌補的遺憾。要尋求善終，事先做好準備、不強以無效醫療延長死亡過程，且能依自己意願面對最後一刻會相當重要。一旦往生，讓家人知道下一步如何處理，不會意見紛紜，整個過程祥和平靜，家人很快就能恢復正常生活，這就是圓滿的善終。

#### 四、教學活動設計

(一) 時間：100-120分鐘

(二) 教學活動主題與教材教法

時間	教學活動主題	教材教法	備註
15分鐘	引起動機	1. 小組討論：關於死亡，您覺得大家最擔心或害怕的是什麼？ 2. 影片：行過死蔭幽谷	本次課程活動可製作簡報檔輔助教學
20分鐘	安寧療護在臺灣的現況？	1. 重點解說： (1) 臺灣推動安寧療護的歷程 (2) 可接受安寧療護的疾病與臨床狀況	
20分鐘	安寧療護對末期病人症狀的處理原則	1. 討論：末期病人的常見症狀 2. 重點解說： (1) 末期病人症狀的處理原則 (2) 以疼痛控制為例	
15分鐘	安寧療護相關的法令規定	1. 新聞影片：末期病人拔管，近親一人簽即可 2. 重點解說： (1) 立法原則 (2) 安寧緩和醫療條例重點說明 (3) 安寧緩和醫療條例施行細則簡介	
20分鐘	安寧療護在臺灣的現況？	1. 重點解說： (1) 安寧緩和病房 (2) 安寧共同照護 (3) 安寧緩和居家 (4) 臺灣提供安寧療護的醫療院所	

(續下頁)



(續上頁)

20 分鐘	個案討論	1. 重點解說 自己的決定、家人的感受、期待醫護人員應該 怎麼做	
10 分鐘	結語：善 終成就人 生最後的 圓滿	重點解說 做好準備，為自己與親人成就圓滿人生	

## 五、參考資料與延伸閱讀

### (一) 影片

1. 行過死蔭幽谷 - 安寧照顧 舒適善終，2011/05/05，中天新聞，2013/12/12，取自 <http://www.youtube.com/watch?v=fzdJGbEV5BU>。
2. 末期病人拔管，2011/01/10，中天新聞，2013/12/12 取自 <http://www.youtube.com/watch?v=4-cqJIAbDLs>
3. 安寧宣導影片系列 (2010,12)  
系列一：安寧療護生生世世 阿嬤的笑容，衛生福利部國民健康署癌症防治組。  
系列二：急救不急救 - 我要善終，衛生福利部國民健康署癌症防治組。  
系列三：贏得身體舒適與生命尊嚴的安寧療護，衛生福利部國民健康署癌症防治組。  
系列四：如何說再見 - 四道人生，衛生福利部國民健康署癌症防治組。

### (二) 書籍

1. 台灣安寧緩和醫學學會 (2007)。安寧緩和醫療 - 理論與實務。臺北：新文京開發。
2. 曹玉人 (譯) (民 89)。用最好的方式向生命揮別 - 臨終照顧與安寧療護 (原作者：柏木哲夫)。臺灣：方智。

### (三) 網站

1. 財團法人中華民國安寧照顧基金會  
<http://www.hospice.org.tw/2009/chinese/index.php>
2. 台灣安寧照顧協會  
<http://www.tho.org.tw/xms/>
3. 台灣安寧緩和護理學會  
<http://www.hospicenurse.org.tw>
4. 台灣安寧緩和醫學學會  
<http://www.hospicemed.org.tw/>

# 第五單元： 信託處理

曾靖紘 業務經理 / 三商美邦人壽保險股份有限公司

## 一、學習目標

- (一) 協助退休後高齡者對於財務之經濟規劃及理財管理的認識。
- (二) 協助高齡者能將所有財產分散處理，不要把所有的「雞蛋放在一個籃子」，妥善分隔個人財產與商貿活動可能引起的風險及債務。
- (三) 協助高齡者了解管理、運用及處分信託財產以保障個人的權益。
- (四) 協助高齡者認識信託是管理財富的重要工具，信託可將資產組合為家族後代提供未來生活所需與保障。
- (五) 鼓勵高齡者考慮信託安養以及財務上之生前信託規劃人生。

## 二、設計理念

### (一) 主題內容

1. 成立信託的第一要素，乃是委託人要將財產權移轉或為其他處分給受託人。信託的標的或客體，即所謂「財產權」，必須是可依金錢計算價值的權利，舉凡民法所規定的各種物權、債權，像現金、股票、不動產等，以及專利權、著作權或其他無體財產權，乃至於礦業權、漁業權等，都是財產權，均可作為信託的標的物。
2. 信託財產的管理或處分：信託的第二要素，乃是受託人依信託本旨管理或處分信託財產。信託的目的除為使受益人享受信託利益外，更重要的是在於貫徹委託人對信託財產管理的處分。
3. 信託是管理財富的重要工具，信託是一種多元化財產管理制度，是由財產所有人將財產移轉或設定給管理人，使管理人為一定人之利益或目的，管理或處分財產，同時達到財產保護、資產增值或節稅等功能。
4. 信託是一門很專業的知識學問，坊間的信託教科書雖然不少，但大多數人有想看卻看得不懂得遺憾。唯信託知識是對

於自身財產管理之理財工具之一，所以可以藉此有計劃的針對高齡者建立信託觀念為學習主題。因此在設計上，可從個人管理財務知識的學習以及學習者自身理財的經驗著手了解。

## （二）學習者特性

1. 高齡者可能對繼承人處理遺產有些不信任與焦慮，因此需要將財產交付信託處理，以避免敗家子一夕之間由家財萬貫變成一文不名。
2. 多數人共有繼承權時，在不動產的買賣、開發及管理，無法達成共識，容易產生紛爭不斷，嫌隙頻生，高齡者若具有信託知識將有助於其對未來身後遺產之處理。
3. 透過信託規劃可讓贈與出去的財產仍掌握高齡者手中，擁有生活之保障，為自己安養問題另闢理想方式。
4. 信託處理可讓高齡者放心，避免未成年子女或身心障礙子女繼承時，因無管理財產能力衍生出各種後遺症，甚而使其在失去雙親時淪為社會的另一種負擔。

## （三）教師教學

教學由以下4個方向引導高齡者思考信託的重要性，並為個人及家人做適合性的規劃。

1. 以財產管理為目的：委託人經由訂立信託契約將財產權移轉予受託人，為藉重受託人之專業管理、經營能力管理其財產。
2. 以資產增值為目的：經由信託契約將財產權移轉專業受託機構，由專業人員依契約做投資管理以達致富目的。
3. 以稅賦考量、照顧遺族或頤養天年為目的：自98年1月21日起我國贈與稅或遺產稅稅率為10%，若能利用信託規劃，受益人享有信託利益，就能達成合法節省贈與稅及遺產稅之目的。
4. 以公益為目的：信託法第六十九條：「稱公益信託者，謂以慈善、文化、學術、技藝、宗教、祭祀或其他以公共利益為目的之信託。」個人或法人得經目的事業主管機關之許可設立以公益為目的之公益信託。其目的在依賴信託專業之運作能力及信託監察制度，保障公益信託財產之永續性。



### 三、教材大要

#### (一) 前言

「天有不測風雲，人有旦夕禍福」；如果把人生一輩子努力的奮鬥過程，譬喻如船隻在茫茫大海中努力捕魚的漁夫，漁夫們好不容易捕獲大量黑魴魚，還必須安全的靠港載回漁獲，才算大功告成得到收入積蓄。否則，當有一天大浪躲不過或跨越國際海域的事件發生，其辛苦多時的漁獲就永遠不會成為漁夫們的財富了。而「信託處理」，就像是把滿載的漁獲能安全回航上岸的道理是一樣的，只要漁夫們能將漁獲安全上了岸，不管明天是不是還可以捕魚，至少不會把今天所捕獲到的魚都賠掉。所以，漁獲安全回航是很重要的保險觀念；漁夫們如果只知道一直捕魚，而未回航先帶回漁獲上岸，那縱使今天漁獲大豐收，卻也難保這些漁獲明天還會存在。

#### (二) 信託是什麼？

所謂「信託」，是指「信託者，為委託人將財產權移轉或為其他處分，使受託人依信託本旨為受益人之利益或為特定之目的，管理或處分信託財產之關係。」在「信託」關係中，受託人僅是代理人或管理人，其行為結果最後會由受益人享有或承擔，因此，我國信託課稅基本觀念是採用「信託導管理論」。依信託法第一條規定：「稱信託者，謂委託人將財產權移轉或為其他處分，使受託人依信託本旨，為受益人之利益或為特定之目的，管理或處分信託財產之關係」。

#### (三) 信託財產

所謂「信託財產」，就是委託人為了成立信託，而把自己的財產權移轉給受託人，由於受託人依據信託本旨管理處分的財產。當委託人把財產移轉交給受託人以後，信託財產在法律上就已經不是委託人的財產了，所以，委託人的債權人並不能對信託財產行使強制執行。不但如此，由於信託財產在名義上雖然是受託人所有，但是實際上信託財產的利益並不是歸受託人享有，所以在法律上並不認為信託財產是真正屬於受託人的財產。

#### (四) 信託關係人

1. 委託人：係指提供財產設立信託者。
2. 受託人：乃委託人設立信託的相對人，而自委託人處接受信託財產的移轉或其他處分，在法律上成為該財產的名義所有人，並負擔依信託目的為管理或處分信託財產的義務。
3. 受益人：係指委託人欲使其享有信託利益者或其權利的繼承人而言。換言之，係指依信託本旨就信託財產及其管理、處分利益的全部或一部份，享有受益權者或其繼承人而言。

#### (五) 遺囑信託

遺囑信託簡單的說，就是透過「遺囑」來成立「信託」，立遺囑人必須依民法規定之方式成立有效的遺囑（例如：自書遺囑、公證遺囑或代筆遺囑等），並於遺囑中載明信託相關事宜，以供繼承人及遺囑執行人等，於申報並完納遺產稅後將相關遺產（如金錢、有價證券及不動產等）交付信託，由受託人依遺囑及約定方式管理遺產並提供信託給付，以達到照顧受益人、保護財產及富過三代等目的。

目前少子女化的社會，為人父母者總是擔心萬一自己走的早，小孩的教養問題；或是有家產的人擔心兒女們的繼承糾紛...等，這些身後財產管理的問題，其實透過「遺囑信託」或是「保險金信託」的規劃，都能有效解決！

#### (六) 結語

信託最大的特色就是信託財產受到法令隔離獨立保護，是其他金融工具都無法具備的好處，人的一生都可以透過信託管理財產，年輕的時候可以透過銀行特定金錢信託買基金或是加入集合管理運用帳戶，投資理財，累積財富。這時若還有寬裕的資金，可以開始規劃子女教育所需費用，把錢拿給受託銀行指定未來數年支付子女的生活費、教育費等，銀行稱為子女安養信託，好處是，透過信託跟自己的資產「隔離」，確保子女教養金無虞。

## 四、教學活動設計

(一) 時間：130分鐘

(二) 教學活動主題與教材教法：因信託涉及財務法令，以講座方式為佳。

時間	教學活動主題	教材教法	備註
5分鐘	引起動機	退休財務規劃： 退休後拿到一大筆錢該如何投資？學人投資股票？整天盯著股市，心情也隨之起伏，漲的時候沒賺到，跌的時候不願認賠就越賠越多。這該怎麼辦呢？	
30分鐘	情境故事教學	<p><b>1. 實務案例分享一：</b></p> <p>曾任教職的許太太與丈夫手邊的錢不算少。四年前退休後，手上有四千多萬元，其中兩千五百多萬元從現金換成了基金、股票後，錢就像蒸發了一樣。短短四年間，價值兩千五百多萬元的有價證券僅剩下一千兩百五十多萬元，整整蒸發一半，幾乎可說每天有一萬元從他們家屋頂上飄走。雖然夫妻兩人衣食無虞，現在賠怕了，也終於發現投資實在不是一件簡單的事，但因為實在卡了太多資產在裡面，要動也不知道該怎麼動，深怕現在認賠，下個月就後悔，乾脆統統不要動。</p> <p>資料來源：引自王景賢（2003）。華南銀行信託部 2003 年 7 月業務報導。</p> <p><b>解決方式：</b></p> <p>如果許先生與許太太與 ** 銀行成立退休安養信託，由 ** 銀行依許先生、許太太的年齡、風險承受能力、退休生活需求、財產情況及有無移轉需求等情況作規劃，去投資管理及支付信託財產。簡單來說，就是花一點點小錢請到一個專業、負責的財務顧問兼會計，為他管理帳目。日後就能夠隨著自己的興趣，整天賞花、品茶、出國遊山玩水。再也不必在股市那邊殺進殺出、提心吊膽了。</p>	

## 2. 實務案例分享二：

小莉的爺爺已經退休，奶奶過世。爺爺幾年前拿到退休金及奶奶的身故保險金，金額共約 2000 萬。因為是自己一個人生活，常覺得無聊，又不想遠在大陸的兒子擔心，所以想跟鄰居老王夫婦一起去郊區的安養機構，而且一群同齡的人生活比較有伴。

資料來源：引自王景賢（2003）。華南銀行信託部 2003 年 7 月業務報導。

### 解決方式：

小莉的爺爺跟 \*\* 銀行簽訂退休安養信託契約，透過 \*\* 銀行的退休安養機制幫他管理資產，支付生活費、支付安養機構的費用。不用為了如何管理那筆錢而操心，只要專心的去遊山玩水、享受快樂無憂的退休生活。

## 3. 實務案例分享三：

李先生的親戚家族關係攀三附四，李爸爸身為家族中第二代的老大，肩負起溝通家族內大小紛爭、排解協調親戚間的摩擦。但是有些好吃懶做親戚，就是會三不五時找李爸爸週轉，要 100 萬就給 50 萬，要 50 萬就給 25 萬，李爸爸也知道那些人越幫忙他們越索求無度！但是又不想破壞親戚關係。在擁抱關心遠親近戚之時，如何能提醒自己保持距離來保護自己。

資料來源：引自王景賢（2003）。華南銀行信託部 2003 年 7 月業務報導。

### 解決方式：

李先生領到退休金後與華南銀行成立退休安養信託，由 \*\* 銀行依李先生情況與指示來投資管理及支付信託財產，由於資產進入信託，已經自李先生身上獨立、隱藏起來，所以他的名下已經沒有大筆的資產了，面對索求無度親友的週轉，也有理由婉拒了。



		<p><b>4. 實務案例分享四：</b></p> <p>二十年前曾是兩家藤製藝品家具公司大老闆、月賺千萬元的黃先生，自從印尼禁止藤材出口台灣後，隨著台南縣關廟鄉製藤業一蹶不振，十多年來吃老本過活，昨天因家人已沒錢吃飯，只好載著自製的藤家具及飾品到路旁叫賣，曾是叱吒一方響叮噠的人物，如今得靠擺攤維生，不少鄉親看了都感慨不已。</p> <p>資料來源：引自王景賢（2003）。華南銀行信託部 2003 年 7 月業務報導。</p> <p><b>解決方式：</b></p> <p>如果黃先生於事業頂峰的時候與 ** 銀行成立退休安養信託為將來的退休生活做準備，約定二十年後退休時固定支領生活費，並與 ** 銀行協商出對黃先生最有利的投資管理方式來投資管理及支付信託財產，他便可以專心的在事業上衝刺，即使時光背景變遷，甚至日後為人做保而受牽連，黃先生的債權人也不能對該筆信託財產強制執行，黃先生再也無後顧之憂了。</p>	
20 分鐘	為什麼選擇信託	<p>信託是非常有用的計畫工具。不同人士考慮成立信託的情況各異，因而需要個別衡量，部份最常見的信託用途如下。</p> <p>(下列例子只為指引而設，任何人士成立信託以達到任何計畫目標前，均必須尋求可靠的專業意見)。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 資產保護 信託可以很有效地保護資產。簡單來說，這項特點是建基於上述的分割擁有權。</li> <li>2. 稅務計劃 簡而言之，轉讓至信託架構的資產，並不再以屬於財產授予人論。在理論上，該些資產所產生的收入及資產增益應該根據法定所有人——即受託人的常駐國之規例而納稅。</li> </ol>	

		<p>3. 避免遺囑認證 成立信託可以避免遺囑認證，因為託管資產的擁有權於財產授予人在生時已經轉讓，而並非於其過世後才轉讓。</p> <p>4. 避免強迫繼承權 這是指過世人士不准隨意把財產留給任何指定人士，而法律視過世人士已經授權作出某些處置。</p> <p>5. 遺產計劃 很多人由於個人選擇或法律需要，希望作出更適合的遺產安排，而並非讓遺產立即傳給繼承人。在此情況，信託便最適合不過，可以提供最理想和靈活的安排。</p> <p>6. 保持家族資產 增加或保持家族資產亦經常成為設立信託的動機。一個人可能想要把畢生累積的財富保持為一項基金，以積累更多財富，而並不分散予各繼承人。當有需要時，基金可以派發款項予直屬家庭，與此同時，亦為未來的後代保持資產。</p> <p>7. 業務承繼 一個人畢生創立的業務，通常希望於其過世後仍能延續下去。若於過世前把公司的股權轉讓予受託人，即可以避免不必要的家庭公司清盤。</p>	
20 分鐘	成立信託的好處	<p>1. 信託財產具有獨立性與安全性 信託資產受到「信託法」的保護，不受委託人、受託人及受益人之債權人強制執行或抵銷不屬於該信託財產之債務，因此可以讓委託人的財富不因特殊狀況而受到影響。</p> <p>2. 財產公平分配 委託人可以透過信託契約，決定所有受益人利益分配的比例，並在受託人的嚴格執行下，以避免因部份家庭成員複雜而產生財產分配的問題。</p>	

		<p>3. 享有合法節稅 透過信託，利用遺贈稅法對於部分信託利益之權利的贈與，以折現方式計算的原理，可以達到將贈與總額降低，讓財產移轉的稅賦減到最少的效果。</p> <p>4. 保有財產掌控權 財產交付信託後，委託人仍保有信託財產運用的決定權，亦得隨時終止信託契約，取回信託財產，避免將財產贈與子女後，子女揮霍無度之困擾。</p> <p>5. 照顧遺族 信託的規劃，可將委託人的財產依照委託人的遺志，使受託人依約管理並分配給委託人的家人與後代子孫。</p>	
20 分鐘	退休安養信託是什麼	<p>退休安養信託是一個很簡單的自益信託，其架構既是委託人與受益人為同一人（自益信託：免贈與稅）。</p> <p>什麼人需要退休安養信託？</p> <p>1. 個人對於管理財產有需求</p> <p>(1) 可預先安排好資金管理運用方式，以防將來行為能力退化，不能夠管理財產。</p> <p>(2) 一輩子工作賺到的錢，退休後只想過悠閒生活，不想再為錢煩惱，不願管理財產。</p> <p>(3) 不擅長管理財產退休資金越理越少，「術業有專攻」讓學有專精的專業人才管理財產。</p> <p>2. 個人有移轉資產的需求</p> <p>辛苦大半輩子，除了自己享受努力的成果之外，也是希望自己的下一代可以過更好的生活，但是將資金移轉給小孩又怕小孩亂花錢或是不聽話、不孝順。想利用分年贈與來節省移轉成本又想握有控制權。</p>	

		<p>3. 個人有資產保全的需求</p> <p>(1) 準備退休的情況：處在事業的巔峰，收入豐厚，但是商場險惡、世事難料，無法確定將來的生活情況，想趁現在有能力的時候為將來的退休生活做準備。想保全退休準備金。</p> <p>(2) 已經退休的情況：領有一筆退休金，為了防止不肖親友、子女的覬覦，老是想動這筆退休金的主意，卻又不善拒絕或無法推遲者，想保全退休金。以上種種情況可以透過銀行信託機制，同時達到資產管理、移轉、控制、保全等各項現實生活上的需求。</p>	
30 分鐘	如何成立信託	<p>學理上，信託目的、信託財產及受益人之確定，被認係信託之有效要件。三者缺一，該信託行為即為無效。但還須符合以下條件：</p> <p>1. 成立要件： 信託行為除須具備意思等法律行為之一般成立要件外，尚須有標的物之現實交付等處分行為，其信託始能成立。</p> <p>2. 生效要件： 一般而言，在受託人接受財產權之移轉或處分之同時，信託行為即發生效力。但如當事人未具有行為能力，或意思表示有瑕疵，或信託財產不適當，則信託行為不能生效。</p> <p>3. 表示方式： 信託行為之表示方式，「信託法」並未特別規定，故原則上為不要式行為，即無論以口頭為之，或以書面定之，均無不可。惟在信託標的為不動產權利之情形，因民法第七百六十條規定：「不動產物權之移轉或設定，應以書面為之」，信託之成立，既以移轉或處分財產權為前提，則以不動產物權為信託財產設立信託者，其契約自須以書面為之，否則即不生效力。</p>	



5 分鐘	結語	最後，要注意的是受託人係信託關係中，在實質上享有信託財產之管理權者，其地位相當重要，其應負擔之義務有，善良管理人之注意義務、分別管理之義務、直接管理之義務、忠實之義務、備置帳簿與向主管機關申報等之義務。所以要選擇有專業人才、正派經營、良好信用值得信賴的信託公司，為你的財產做最有效的配置和規劃，方能達成你所託付之信託目的。	
---------	----	---	--

## 五、參考資料與延伸閱讀

1. 王建煊 (1988)。租稅法。臺北市：文笙書局。
2. 王景賢 (2003)。華南銀行信託部業務報導。
3. 方嘉麟 (1998)。信託法之理論與實務。臺北市：月旦出版社股份有限公司。
4. 李金桐 (1991)。財政學。臺北市：五南圖書出版有限公司。
5. 吳祥豪 (2003)。信託稅制暨其相關稅法問題之研究 - 以民事信託為中心。國立台北大學法學系碩士論文，未出版，臺北市。
6. 周剛毅 (2004)。有價證券信託節稅效益多。稅務旬刊，1886，42-43。
7. 現代保險實用叢書系列 24 (2007)。輕鬆搞懂稅務。平安出版有限公司。
8. 信託法制與實務編撰委員會 (2002)。信託法制與實務。臺北市：財團法人金融研訓院。
9. 陳諷伊 (2001)。我國信託課稅問題之研究。臺北市：國立臺北大學法學系專題論文。
10. 黃則強 (2002)。信託課稅問題之研究。臺北市：中國技術學院教師年度研究報告。
11. 黃士洲 (2002)。信託成立時課稅，論遺贈稅法第五條之一立法。月旦法學雜誌，80，71-83。
12. 黃俊杰、鄒嶽樺 (2002)。信託課稅之立法評估。月旦法學雜誌，80，32-45。
13. 黃俊杰 (2003)。信託課稅之規範設計。月旦法學雜誌，95，174-190。
14. 葛克昌 (2002)。信託行為與實質課稅原則。月旦法學雜誌，80，26-31。
15. 蔡小泓 (1998)。淺談信託課稅 (下)。律師雜誌，230，66-67。
16. 劉德慶 (2004)。現行信託課稅制度實施之評估。中山大學公共事務管理研究所碩士論文，未出版，高雄市。
17. 鄭俊仁 (2002)。信託稅制與實質課稅原則。月旦法學雜誌，80，46-58。
18. 潘秀菊 (1996)。信託法之實用權益。臺北市：永然文化出版股份有限公司。
19. 賴源河、王志誠 (1996)。現代信託法論。臺北市：五南圖書出版有限公司。
20. 謝釗益 (1998)。信託課稅問題之探討。財稅研究，30 (3)，40-49。

# 第六單元： 喪葬規劃

黃有志教授 / 國立高雄師範大學通識教育中心

## 一、學習目標

- (一) 協助高齡者為自己在生命的最後階段做好準備。
- (二) 協助高齡者清楚要用何種心情告別自己的一生。
- (三) 鼓勵高齡者自主決定何種方式向親朋好友告別。
- (四) 鼓勵高齡者設計自己風格的最後一場畢業典禮。

## 二、設計理念

### (一) 主題內容

1. 瞭解喪葬的基本意義是有尊嚴的結束自己生命，同時有盼望的開啟另一階段新的生命。
2. 認識喪葬的內涵包括：葬理、葬制、葬法、葬儀與葬藝等五部分。而喪葬的流程則包括終、殮、殯、葬、祭等五階段。
3. 認同並接受自主規劃個性化的喪葬是自己的責任，樂意規劃一場有尊嚴且個性化的往生儀式。

## 三、教材大要

### (一) 前言

對學員說明本主題乃著重在協助高齡者突破傳統對死亡的禁忌，同時希望高齡者能坦然地面對人生最後一刻的降臨，並做好準備。其中讓高齡者認同並支持，一個人在生命的盡頭，最重要的就是能自主規劃一場具有個人風格的個性化葬儀，對人生美麗的告別。

### (二) 認識喪葬內涵

簡明扼要引導喪葬內涵：1. 葬理—回歸自然、死而無憾；2. 葬制—符合法規不濫葬；3. 葬法—採行友善環境的環保自然葬；4. 葬儀—簡單隆重，重內在真摯心意的表達；5. 葬藝—發揮自己創意，為自己規劃一場個性化的喪禮。另喪葬的流程

終、殮、殯、葬、祭等五階段，確實把握環保與友善環境的原則與精神。

### (三) 個性化葬儀的意義

深入淺出的說明個性化葬儀的意義。試著從掌握生命的意義切入。例如為了體現自己生命的意義，必須珍惜生命的每一天。若要珍惜生命的每一天，就要能善盡自己的本分做好自己的角色，使自己的生命既充實又喜悅，臨終時也要自己承擔責任，規劃自己喪葬儀式，如此才能無悔無憾的與世界告別，也才能「善生善死」。

### (四) 個性化葬儀的內涵

引導高齡者體悟生命生生不息的意義，同時藉助自主個性化葬儀超越生死限制，將死亡視為人生最後一場畢業典禮，讓自己開心的開啟生命另一新的旅程而無悔無憾。而個性化葬儀的目標，就是一場別緻而「美麗的告別」。不僅有感恩、有不捨，也有喜悅與尊嚴。

### (五) 個性化葬儀的規劃

說明個性化葬儀是一個能自我計畫、管理、安排己身往生葬儀的觀念，與傳統相較，更符合人性，更自我負責，且更安心。當親自規劃「個性化葬儀」的儀式，從籌備、現場典禮、到會後的追念悼念，將感受掌握自我生命與死亡的意義，實現了生命劃下圓滿句點的美好境界。



## 四、教學活動設計

(一) 時間：100-120分鐘

(二) 教學活動主題與教材教法

時間	教學活動主題	教材教法	備註
5分鐘	引起動機	先觀賞〈父後七日〉電影部分片段，說明喪葬內涵，並說明若以後是沒有規劃或準備，可能帶給後代子孫的負擔。	參考〈父後七日〉電影部分片段並討論。
15分鐘	為什麼要規劃自己的喪葬儀式？	請學員觀賞視聽教材，然後進行小組討論： 1. 觀賞了「孫大偉個性化告別式」影片後，有何心得？是否認同孫大偉的作法？ 2. 為什麼日常生活中不敢談論死亡？有沒有想過自己往生時希望如何安排自己的葬禮？	觀賞「孫大偉個性化告別式」多媒體教材。
20分鐘	個性化葬儀的意義與內涵	透過教師製作有關個性化葬儀的簡報，深入淺出的介紹個性化葬儀對高齡者的重要性。然後以雙向交流方式，確認學員是否樂意接受這種新觀念？	重點在改變學員傳統對喪葬刻板的印象。
25分鐘	個性化葬儀規劃前置作業	<b>規劃原則</b> ----- 擁有自主安排往生儀式的理念，跳脫不良葬俗的束縛，為自己往生方式負責。 <b>規劃程序</b> ----- 找尋優質的生命禮儀顧問公司，結合相關業者和專業人員提供全方位的資源諮詢和服務。	講師帶領學員逐步地討論如何進行個性化葬儀？

		<p><b>規劃設計</b> -----</p> <p>量身訂做『個別化葬儀方式』，呈現個人風格。</p> <p><b>溝通分享</b> -----</p> <p>與親朋好友溝通分享自己殯葬自主規劃的理念，獲得認同與支持。</p>	<p>並具體地分成規劃原則、規劃程序、規劃設計、與溝通分享等。讓學員們能充分理解個性化葬儀的前置作業。</p>
15 分鐘	個性化葬儀的規劃 實例分享	<p><b>個性化葬儀計畫設計：擁抱海洋</b></p> <p>1. 告別式會場： 申請臺南黃金海岸沙灘場地</p> <p>2. 佈置：</p> <p>(1) 三尺高的舞台</p> <p>(2) 擺設個人藝術沙龍照 30 吋一張</p> <p>(3) 樂團音響器材全套</p> <p>(4) 白色與粉紅色鮮花</p> <p>(5) 電腦、單槍投影機與大型螢幕</p> <p>(6) 桌椅</p> <p>(7) 點心茶飲</p> <p>(8) 紀念小禮品</p> <p>3. 儀式進行 (過程約 3 小時)</p> <p>請參加者進入這片沙灘 (參加人員 \ 以素面顏色服飾為主，親人不必穿戴麻衣或喪服裝)</p> <p>(1) 朗讀「<b>我的感謝</b>」(由好友擔任)</p> <p>(2) 播放個人成長與一系列活動照片</p> <p>(3) 進行沙葬儀式 (請親屬將骨灰灑在沙灘上)</p> <p>(4) 由我最可愛的樂團夥伴們現場演唱幾曲我最愛的歌</p> <p>a. 茶敘</p> <p>b. 發送紀念小禮品 (貝殼與星砂項鍊)</p> <p>c. 散會</p>	<p>講師依「擁抱海洋」計畫，請學員發表看法，並討論其他各種可能的個性化葬儀之形式與內容。</p>

30 分鐘	學員分組 規劃各組 的個性化 葬儀內容 進行分享	採實作的方式，要求學員分組，共同合作 規劃各該組的個性化葬儀提案，並要求各 組以製作簡報檔方式，呈現提案內容。	要求學員分 組後，請各 組根據此一 實例，發揮 創意與想像 力，規劃各 該組別開生 面的葬儀。
10 分鐘	結語	1. 重點解說 鼓勵學員規劃屬於自己風格的個性化葬 儀，展現「善生善死」的意義。 2. 結語：與學員共勉活出生命的真諦。	鼓勵學員勇 於自主規劃 喪禮，為自 己的一生負 起完全的責 任。

## 五、參考資料與延伸閱讀

### (一) 影片與網站訊息

1. 孫大偉的畢業典禮，2010/12/06，公視新聞，  
2013/12/12，取自 <http://www.youtube.com/watch?v=Y8ZEa2obNXU>
2. 生死告別書 - 孫大偉的遺囑腳，王梅 (2010)，天下  
雜誌，2013/12/12，取自 <http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5012823&page=2>

### (二) 書籍

1. 黃有志 (2004)，**如何向今生說再見**，作者自印。高雄  
復文書局總經銷。
2. 黃有志 (2009)，**綠野仙終**，作者自印。高雄復文書局  
總經銷。

# 第七單元： 悲傷失落輔導

卓紋君教授 / 國立高雄師範大學 諮商心理與復健諮商研究所

## 一、學習目標

- (一) 協助高齡者認識生命中的失落以及死亡所引發的悲傷反應與喪慟歷程，知己知彼。
- (二) 協助高齡者瞭解影響個人悲傷調適的因素，並且能掌握相關的復原因素，自助人助。
- (三) 協助高齡者覺知自身的失落以及悲傷反應，鼓舞其從失落朝向復原，走出悲傷，賦予意義，展開新生活。

## 二、設計理念

### (一) 主題內容

1. 失落與悲傷輔導既是一門知識理論，也是跟自身生命息息相關，可以應用於自身的學習主題。因此在設計上，可從知識的學習以及學習者自身經驗的回顧、體驗與療癒，兩者交互進行來著手。
2. 每個人一生中都會遭逢各式各樣的失落，包括無可避免的死亡；而每個人面對失落的悲傷反應，也有異同，此往往與失落事件、個人特質、人際資源以及環境文化有關。再者，能否順利走過失落哀傷，減少生命中的未竟事務，對高齡者別具意義。因此，課程設計便聚焦在幫助他們認識個人的失落以及悲傷反應，並且體會如何透過悲傷輔導，來幫助個人從失落中復原。

### (二) 學習者特性

1. 高齡者歷經長遠的歲月人生，可能已遭逢各種或大或小的失落，在學習主題內容上若能跟他們的生命經驗呼應，可以引發他們的共鳴，也有助於其對理論的瞭解。
2. 經驗分享有助於催化高齡者的課堂參與，以及面對、思考自身的失落與復原過程。但是，也要留意高齡者在分享過程出現過與不及的情況。



3. 透過影片或動畫等視、聽覺兼具的媒材，能夠引發高齡者的學習興趣與注意力，並且促發其反思自身的狀態。

### (三) 教師教學

1. 這個主題的教學可把握二個重點。其一是清楚解說主要的概念，其二則是運用真實的案例和分享討論來幫助學習者的理解和體會；此二者無一定的進行順序，可交互運作。
2. 教師從自己的失落經驗出發，真誠分享，將具有良好的催化與示範作用。
3. 教師在傾聽高齡者的經驗分享之際，除了要將之融入教學內容，也要注意時間與分享深度的掌握，並且予以鼓勵。尤其是，要留意學習者在分享過程太過(經驗太多說不完；融入巨大的失落哀傷而無法自制)與不及(因顧及面子不願多談，或忘記而乏善可陳)的情況。
4. 由於每個人識字能力不一，適當地使用圖片、影音等媒材，會有助於高齡者的吸收與學習。而高齡者所熟悉的母語也可能不同，在教學時宜隨時留意語言的轉換以及其聽聞的反應。

## 三、教材大要

### (一) 前言

1. 界定「失落與悲傷輔導」。
2. 分別說明「失落」(廣義與狹義)以及「悲傷」的意涵。
3. 探討具備該主題的知識的好處以及不知的壞處。

### (二) 失落與悲傷輔導

1. 失落時的悲傷反應與過程：包括介紹(1)一般的悲傷反應，(2)老年人面臨失落的相關議題，(3)面臨悲傷與哀慟的歷程。
2. 瞭解影響高齡者悲傷調適的因素：包含(1)失落的對象為何，(2)關係的本質，(3)死亡的形式，(4)過去的悲傷經驗，(5)個人特質，(6)社會因素，以及(7)附帶的失落與伴隨而來的壓力。

3. 悲傷輔導：(1)復原的任務，主要以 Worden 的任務論為架構來做介紹。(2)體驗，以「四道二重」為標語，引導學習者接觸自身的一個失落事件，首先道出失落的感受和經驗，向相關對象(或死者)道歉、道謝，跟悲傷道別；並且重塑該回憶；重整接下來的生活。

### (三) 結語

生命是一節一節待學習的功課；即使生命中無法免於各種失落和死亡，但願您來得及找到好老師，引領您的生命；透過對失落與悲傷輔導以及好老師的引領，您會勇敢而歡喜地走下去，為生命找到更具力量的意義，甚至於無懼死亡...

## 四、教學活動設計

(一) 時間：105-155分鐘 (105分鐘是以 2 節課計，中間休息 15 分鐘；160分鐘是以 3 節課計，中間休息 20分鐘)

(二) 教學活動主題與教材教法 (以製作簡報檔為佳)

時間	教學活動主題	教材教法	備註
7-10分鐘	引起動機	透過影片引發學習者對於死亡 (失落) 的關注，進而帶出何謂「失落與悲傷輔導」的說明	影片 大愛新聞 「癒花園」 報導
8-10分鐘	前言	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明廣義和狹義的「失落」，後者即指死亡；以及「悲傷」的意涵。</li> <li>2. 問與答：為什麼高齡者需要學習失落與悲傷的相關知識？甚至於輔導？透過討論帶出具備此知能的好處以及無知的壞處。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師可決定在接下來的課程中僅聚焦在死亡來談。</li> <li>2. 此處「問與答」可直接邀請學員回答。</li> </ol>
30-50分鐘	失落與悲傷輔導之 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問與答：請學習者回顧自身遭遇過的失落事件，出現過那些悲傷反應；藉此帶出 (1) 之理論內容，同時也正常化高齡者的悲傷經驗。</li> <li>2. 介紹 (2) 老年人面臨失落的相關議題時，可運用經驗分享與討論。</li> <li>3. 透過介紹階段論以及傷慟因應的雙重歷程模式，來說明 (3) 面臨悲傷與哀慟的歷程。可引導學習者思考、對照自身的失落反應，以加深印象。可擇取教師自身或知名案例事件來做輔助。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「問與答」部份可視學習者情況分組討論再報告，或直接於課堂中邀請回答。</li> <li>2. 介紹 (2) 亦可運用影片：中視新聞報導一位喪偶的婦人罹患「章魚壺肌肉病變」，俗稱「心碎症候群」，有助於引發學習者的興趣。</li> </ol>

(續下頁)

30-45 分鐘	失落與悲傷輔導之 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明影響高齡者悲傷調適的各個因素時，宜多舉實例。</li> <li>2. 可提醒學員思考：自身的失落與復原經驗，受到那些因素影響？今後如何具有有利的復原因素？若時間充裕，可進行分組分享與報告。</li> </ol>	教材運用：死亡形式可引921地震或88風災的案例。2012/07/10大愛新聞「抹去悲傷 -- 自殺遺族」報導
25-40 分鐘	失落與悲傷輔導之 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過介紹「復原的任務」，說明從失落走向復原要做些什麼，以及復原的狀態為何。</li> <li>2. 可先觀看影片「勇敢走下去」，藉以說明「四道二重」的完成。若時間允許，再讓學習者於小組中進行口語分享。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可舉實例或教師自身經驗作說明。</li> <li>2. 體驗部份若時間足夠的話，最好運用書寫或繪畫方式，來完成表達；之後再於小組中分享。</li> </ol>
5 分鐘	結語	鼓勵學員透過失落與悲傷輔導以及找到好老師的引領，勇敢而歡喜地走下去，為自己的生命賦予新的意義，甚至準備去面對自身的死亡。	



## 五、參考資料與延伸閱讀

### (一) 影片與網站訊息

1. 大愛新聞「癒花園」報導  
[http://www.daai.tv/daai-web/news/topic\\_content.php?id=15452&cls=299](http://www.daai.tv/daai-web/news/topic_content.php?id=15452&cls=299)
2. 「心碎症候群」  
<http://www.youtube.com/watch?v=5EuUzIe112g#t=22>
3. 大愛新聞「抹去悲傷系列」影片  
[http://www.daai.tv/daai-web/news/topic\\_content.php?id=15544&cls=299](http://www.daai.tv/daai-web/news/topic_content.php?id=15544&cls=299)
4. 臺灣失落關懷與諮商協會網站

### (二) 專業書籍

1. 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫(譯)(民93)。悲傷輔導與悲傷治療(原作者:J. William Worden)。臺北:心理。(原著出版年:2001)
2. 許玉來等(譯)(民91)。與悲傷共渡:走出親人遽逝的喪慟(原作者:Doka)。臺北:心理。(原著出版年:1996)
3. 章薇卿(譯)(民96)。走在失落的幽谷:悲傷因應指引手冊(原作者:Neimeyer)。臺北:心理。(原著出版年:1998)

### (三) 自助書籍

1. 楊淑智譯(2001)。難以承受的告別:自殺者親友的哀傷旅程。臺北:心靈工坊。
2. 蘇絢慧(2005)。請容許我悲傷。張老師文化。
3. 林旭英(譯)(民102)。轉變之書:別為結束哀傷,因為那是你重生的起點(原作者:William Bridges)。臺北市:早安財經。
4. 白裕承(1998)。最後14堂星期二的課。大塊文化。

### (四) 求助專線(電話需隨時更新)

1. 高雄市政府衛生局心理衛生中心 3874650
2. 行政院衛服部安心專線 0800788995

# 第八單元： 預立遺囑

程紋貞講師 / 輔英科技大學護理系

## 一、學習目標

- (一) 協助高齡者回顧並說出整體課程之學習目標及內容之意涵。
- (二) 協助高齡者能反思個人人生。
- (三) 協助高齡者具體寫出個人在生命終了前的規劃及身後事的安排。

## 二、設計理念

### (一) 主題內容

本單元綜合回顧本系列課程各單元目標，以2012年在日本引起熱烈迴響的紀錄影片～「多桑的代辦事項」為串連，期能觸動學員的心，反思自己的人生。透過對生命的回顧與檢視，更深入認識自己，重新發現生命的意義，進而能在有生之年，具體思索、規劃並寫下自己生命終了前的心願及身後事的安排，以達無悔的人生，且讓生死兩相安。

### (二) 學習者特性

傳統以來，「死亡」為中國人禁忌的話題，高齡者在過去所接受的教育當中，顯有涉及生命教育或為後事做準備之相關主題。但就生命週期而言，無庸置疑的，高齡者是最接近生命終端，且無可避免的。

透過本系列課程之後，高齡學員已經歷人生生命相關課題之省思，在此單元可透過概括性總結引導高齡者應用至個人人生最後大事之規劃。

### (三) 教師教學

以McClusky的需求觀點理論而言，本單元為「超越課程」，期許高齡者能回顧自己的一生，並瞭解生命的意義，即使身體功能下降，仍能正向地繼續前行。然而高齡學習者異質

性高，個別性的生命歷程有不同的省思與悸動，回顧一生，有人正向思維、有人情緒陷入谷底，酸甜苦辣皆有之。教師在課堂引導、分享時，需敏感於每位學習者之反應，態度尊重、接受、不批評，適當地引導學習者朝正向思考及規劃未來。

### 三、教材大要

#### (一) 前言

胡適先生曾說：「今天為明天做準備，是真穩健；父母為兒女做準備，是真慈愛；生時為死時做準備，是真曠達」，所以預立遺囑是一種坦然無懼的豁達態度，也是對生命風險認知而及早準備的行為。

#### (二) 遺囑 ( Will ) 與生預囑 ( Living Will )

成大醫學院護理系趙可式教授說明遺囑 ( Will ) 及生預囑 ( Living Will ) 之不同。遺囑是去世後才生效的，主要是交代遺物、遺產等物質項目，是被繼承人在生前所為，死亡時發生效力的無相對人之單獨行為。生預囑是要交代自己願意要的醫療照顧，《安寧緩和醫療條例》例中規定，凡是 20 歲以上具有完全行為能力的成人，在平時就可立下「生預囑」，末期病人在臨終時可以選擇不接受心肺復甦術 ( DNR )，也可以選擇萬一被插管急救無效，即未能恢復意識及自行呼吸能力時，可以因生前預立選擇不接受維生醫療，而可順利拔管 ( 條文詳細內容請參閱《安寧緩和醫療條例》 )，「生預囑」是在世時就已生效。

#### (三) 為什麼要預立遺囑？

預立遺囑，不但可以將身後事做妥善安排，減少家人的困擾，還能讓我們拒絕無意義的急救、與親友告別、生命回顧與交代家訓、遺愛人間、符合期望的遺體衣著裝扮、分享墓誌銘、安息及懷思方式等。

黃澄竹 ( 2007 ) 談到事先寫立遺書 ( 遺愛手書 )，就有形的物質層面而言，可以減少無知紛亂、安葬完成遺志、避免爭產憾事、完成特殊心願；就無形的精神層面，則可以過濾沉澱一生、實踐未了心願、善終尊嚴離世、以及生死兩相無憾。

#### (四) 預立遺囑，寫些什麼？

從預立遺囑的目的、參考趙可式設計有關幫助自己面對『我終有一天會死亡』的事實，並且反省思考自己的死亡觀之作業內容（陳興星，2004），以及相關之資料。建議預立遺囑內容可包括 1. 檢視個人心靈、2. 撰寫遺囑、3. 撰寫生預囑、4. 交代遺願、親人的生活、5. 喪葬意願、6. 資產紀錄 / 重要文件，及 7. 個人重要資料等七部份。

##### 1. 檢視個人心靈

想像自己已到疾病末期，而且身體狀況漸走下坡，自知來日無多，頭腦仍清醒。此時的感受、想法會是如何？將如何渡過所剩的日子？會不會改變目前的生活方式？為什麼？同時反省過去歲月中的意義，對各種人生遭遇的反省及感受。例如，目前我最想做的事？我有哪些未了心願？我最想做的一件有意義的事？我最想見的人？曾讓我後悔的事（可能的補救辦法）？我想對...說.....。想像自己發生突然的意外而亡故，當去世前的一剎那，對人生的感想為何？又要如何使自己的生命更有意義？

##### 2. 撰寫遺囑 (Will)

交代遺物、遺產等物質項目，合法的條文請看民法之遺囑篇。

##### 3. 撰寫生預囑 (Living Will)

交代自己願意要的醫療照顧，合法的條文請參閱《安寧緩和醫療條例》。

##### 4. 交待遺願、親人的生活。

##### 5. 喪葬意願

(1) 遺體的處理，例如器官捐贈的意願、部位等相關事宜。

(2) 葬禮安排：禮儀公司之期待或已有相關之生前契約、埋葬方式、棺木、入殮服飾、告別式、會場佈置、花籃、奠儀、宗教儀式等。

(3) 福地安排：預算、地點、方位或依何人 / 單位的安排。

(4) 後人的紀念方式。

##### 6. 資產紀錄 / 重要文件

資產紀錄：例如土地（所有權人、座落位置、地號、地目、面積）、房屋（所有權人、建號、建物門牌、基地座落）、



存款（銀行名、戶名、帳號、印鑑）、保險（保險公司、保單號碼、保險種類、金額、受益人）等之重要資料，其他如汽車、股票、現金、基金、公司退休金、借貸、生前契約、互助會等。重要文件存放處，如生前契約、生預囑、遺囑、房契、地契、股票債券、戶口名簿、結婚證書、墓地或靈骨塔證明文件、保險保單、葬禮安排文件...等。

#### 7. 個人重要資料

包括個人基本資料、子女及親友資料，方便緊急或有事時連絡。

### （五）結語

「善終」的觀念為中國千年之文化，面對死亡，人們是否都能坦然無懼、無畏、無怨、無悔？他人的生命經驗，終究是「別人的故事」，「自己的善終」，唯有自己學習面對、抉擇。而預立遺囑就是協助個人面對、沉澱與思考生死的方法。

完成預立遺囑，並非代表人生已到盡頭，而是讓自己檢視過往人生的意義或遺憾，珍惜每一天，以準備好的心，祥和、踏實地面對未來「一定會走」的路。

## 四、教學活動設計

(一) 時間：160分鐘

(二) 教學活動與教材教法

時間	教學活動主題	教材教法	備註
5分鐘	闡述主題、引起興趣	討論法： 1. 離家數日或一段時間，無論是出差或旅遊，您會把家事交代清楚嗎？為什麼？ 2. 終究有一天，我們會離開人世，是否也要事先把一些事情交代清楚？	
5分鐘	課程單元回顧與影片主題導引	講述法： 1. 以「善生、善終」的概念將本系列課程的目標與課程中的每一單元作整體、串連式的回顧。進而再次的回到自身，如何實踐善生、善終？其中一部份即是要提倡預立遺囑及生預囑。 2. 簡介日本記錄片「多桑的代辦事項」。	
100分鐘	用生命拜訪「多桑的代辦事項」	「多桑的代辦事項」影片播放	
20分鐘	拜訪後的分享	討論法，引導學員思索、開放式分享自己或他人的故事	需留意有特殊情緒或異於平常之學員
20分鐘	「我的代辦事項」	請學員在下課前寫出自己的代辦事項。	請事先提供紙、筆
10分鐘	總結	課程結束前，統整今日課程之內容及正向意義。	

## 五、參考資料與延伸閱讀

1. 天秤座法律網 ( 2013 年 7 月 2 日 ) 書立遺囑之限制及注意事項  
取自 <http://www.justlaw.com.tw/ViewLawTxt.php?id=1179>
2. 紀潔芳、鄭璿宜 ( 2010 ) 。預立遺囑。生命雙月刊，102，12-19。
3. 黃滢竹 ( 2007 ) 。教你如何寫好自己的生死遺言。臺北：知青頻道。
4. 黃滢竹 ( 2003 ) 。遺愛手書。臺北：宇河文化出版。
5. 黃滢竹 ( 2003 ) 。教您如何寫遺愛手書。臺北：宇河文化出版。
6. 陳興星 ( 2004 ) 。寫一封告別的信，為失落做準備。器官捐贈協會會刊，33，6-8。
7. 陳榮基 ( 2013 ) 。感恩立法院完成安寧修法。生命雙月刊，118，8-9。

# 筆記欄位





## 國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

樂齡學習系列教材 . 16, 生命的難題與超越 :  
高齡者生命教育手冊 / 余嬪, 何青蓉總編. --  
臺北市 : 教育部, 民 103.02  
96 面 ; 21×29.7 公分  
ISBN 978-986-04-0475-3(平裝)

1. 老人教育 2. 生命教育

528.433

103002263

### 樂齡學習系列教材 16 『生命的難題與超越 - 高齡者生命教育』教案手冊

總編：余嬪、何青蓉

編輯團隊：余嬪、何青蓉、林育志、程紋貞、林季緯、曾靖紘、黃有志、卓紋君

執行編輯：李彩菱

排版美編：張芳榜

出版機關：教育部

執行單位：終身教育司

地 址：10051臺北市中正區中山南路 5 號

網 址：<http://www.edu.tw>

電 話：(02) 77366666轉終身教育司(家庭及高齡教育科)

出版年月：103年 2月

其他類型版本說明：

本書同時登載於教育部網站/<http://www.edu.tw/>

終身教育司/文宣刊物/社會教育類

教育部樂齡學習網/<http://moe.senioredu.moe.gov.tw/>研究出版品

定 價：新臺幣 150元

展售處：

1.五南文化廣場地址：400臺中市區中山路 6 號

電話：(04)22260330#820、821

2.國家書店松江門市(秀威資訊科技公司)

地址：104臺北市中山區松江路 209 號·電話：(02)25180207#17

3.國家教育研究院教育資源及出版中心·

地址：106臺北市大安區和平東路一段 181 號·電話：(02) 33225558#173

4.三民書局地址：100臺北市中正區重慶南路 1 段 61 號·

電話：(02)2361-7511#114

5.教育部員工消費合作社·地址：100臺北市中正區中山南路 5 號·

電話：(02) 77366054

著作財產權人：教育部

GPN:1010300258

ISBN:978-986-04-0475-3(平裝)



本編著係採用創用 CC 「姓名標示-非商業性-禁止改作 2.5 臺灣」授權條款釋出。

此授權條款的詳細內容請見：<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/tw/>

如何讓生命更光彩？  
如何讓人生沒有遺憾？  
是編撰這本手冊的核心關懷。  
雖然這本手冊是為樂齡教育而寫的，  
然而老、病、死、衰  
是人之無可避免，  
所以真正說來，  
這本教材適用於  
每一位關心生命的人。

ISBN 978-986-04-0475-3



978-986-04-0475-3

GPN 1010300258

執行編輯單位  
國立高雄師範大學成人教育研究中心  
(教育部樂齡學習南區輔導團)