

終身學習與社會宣教-
活躍老化的實踐:以加恩長老教會與鄭文輝教授為例

蔡玕恬

中華福音神學院

中華民國一〇五年八月二十五日

壹、 緒論:迎接高齡社會的來臨，活躍老化之重要性。

詩篇九十篇 10 節，詩人感嘆道:「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。」其中對於生命轉瞬即逝的感嘆依舊是 21 世紀人類的心聲。然而兩千多年過去，人類的平均壽命已大幅提升，長壽從例外變成普遍，國人從「人生七十古來稀」進步到 2014 年平均餘命接近 80 歲，佔全世界排名 34 名(內政處統計部)。而根據國家發展委員會估計，台灣在 2018 年，即將從高齡化(ageing)社會，即 65 歲以上人口佔總人口數比率超過 7%，進入 14%的高齡(aged)社會，並於 2025 年達 20%成為超高齡(super-aged)社會，意即每五位中，即有一位是 65 歲以上的老人。

縱然國民平均壽命延長，但是存活不一定等於健康，如果新增的餘命都是不健康的餘命，則人口老化的問題將雪上加霜(楊靜利，民 104)。面對人口快速老化，台灣的新政府提出十年長照 2.0 計畫，期盼能建立我國社區整體照顧模式，佈建綿密照顧網。除了提升老人照護的完善，治本性的問題是要提升國人的健康餘命。世界衛生組織(WHO,1990)定義健康老化(healthy ageing)是一種不只疾病與虛弱不纏身，而是一種生理、精神與社會福祉的完全狀態。並於 2002 年進一步提出活躍老化(active ageing)的觀念，將其定義為「提升民眾老年期生活品質，並達到最適宜的健康、社會參與及安全的過程。」此外，活躍老化應同時符合六項指標，即「日常生活功能正常、工具性日常生活活動正常、認知功能正常、無憂鬱症狀、良好社會支持、與投入老年生產力活動者」(徐慧娟、張明正，民 93)。

因此，面對「高齡海嘯」的浪潮，台灣教會除了參與老人的照護和關顧，更應積極預防老人失能，以活躍老化為目標，帶動年長基督徒投入志工服務，以過去傳統來教會參加長青團契接受牧養，轉變為能夠外展傳福音、成為志工祝福其他長輩的牧養方式，以此增強終身學習的動機，並達到社會宣教的果效。

貳、 研究方法

本文係以實務個案分析的方式，藉由深入的訪談，探究活躍老化實踐之可能性，並由個案的實務經驗，整合活躍老化觀念對於終身學習和社會宣教的助益。

一、個案背景介紹:

鄭文輝曾是中正大學社會福利學系暨研究所的系主任兼所長，於 2003 年退休，接著任職於南華大學非營利事業管理學系，研究領域為老人學、社會福利制度與政策、社會保險、醫療照護財政、非營利組織財務管理等，並於 2012 年退休。有機會和鄭老師認識是藉由過去教會的輔導，目前任職於嘉義基督教醫院社區健康部洪錫隆主任的引薦，他提到鄭老師正是一位活躍老化的最佳代表。

鄭老師和鄭師母(以下稱董老師)是因著 2004 兒子罹患白血病病逝而走入教會信主的，2007 年慕道的初期，就主動提出願意擔任福音車接送長者的服事。2008 年受洗後陸續開始接受裝備，包括社區健康促進、基督教福利會以及得勝者的志工訓練。攤開每

週的固定計劃表，他開玩笑的說目前的工作是專職志工，包括每週一次帶領松年團契至保康長照中心做關顧服務、每週至三所國中擔任得勝者主教、教會兒童課輔班老師、參與社區健康促進班、不定期的志工訓練講師、探訪會友等，此外，他還是嘉義全福會最年長的弟兄呢！

我詢問鄭老師是否信主前就是如此的熱心社會公益，他很謙卑的說自己是一個學者型的人，其實不擅長和別人接觸，然而上帝都有預備，從他在國外留學時，便成立了一個自強互助教育基金會，目的是提供台灣有需要的學生教育基金，至今仍然是此基金會的終身志工。信主後上帝更開闊他的眼界，加深他對於社會關懷的負擔，他便積極地參與志工服務，包括擔任後湖區社區健康志工(2010-)、嘉義基督教醫院福音志工(2011-13)、基督教福利會志工訓練講師(2011-)、得勝者義工老師(2011-)、得勝者協會理事(2012-)、保康長照中心探訪志工(2013-)、松年大學長期照護講師(2013-)以及衛福部長期照護保險宣導講師(2014-)等。

二、教會社區工作的現況：

鄭老師所屬的教會為台灣基督長老教會加恩教會，其所處的社區為嘉義最大的集合住宅，共有 600 多戶。此處的優勢為人口密集，形成封閉式的社區，當中老人族群多，關懷需求高，並擁有多數退休公教人口，潛在志工人力資源豐富。然而像鄭老師夫婦一樣住在本社區的會友占少數，因此社區宣教的意識相對薄弱，加上租屋率高，居民對於社區認同感較低，而其管理委員會作風較保守，也造成社區宣教不易開展的限制。然而加恩教會還是相當看重社區的福音事工，過去曾長時間於社區內經營讚美操、健康促進等長者關懷的事工，也舉辦周末兒童營(木笛班、美語戲劇班)、兒童夏令營、暑期青少年服事生活營、游泳池音樂會、拼布班等活動。目前因著鄭老師夫婦的委身參與，更擴展了得勝者、兒童課輔班和保康長照中心的福音志工等社區宣教事工。

三、活躍老化的實踐：

(一).號召年輕老人和健康老人成為志工

加恩教會的會友以年長者佔多數，因此鄭老師夫婦除了自己參與在志工服務外，也積極地想要帶動教會的年長者一起參與服事。他們特別看見年輕老人的優勢，包括其社會經驗豐富、有錢、有閒、健康情況普遍也還不錯，因此是不可多得的資產。他們主張由 65-74 歲年輕老人和 75-84 歲以上的健康老人，一同去關懷 85 歲以上的老老人。

其中最為人所稱道的服事應為保康長照中心的福音志工。起初是因董老師受邀至失智老人區開設繪畫班，她嘗試以藝術治療的方式，盼望能緩和失智老人的情緒。而鄭老師也因為教授長照相關的課程，與保康中心有諸多的連結。後來他們轉念一想，不要僅僅自己服事，應該讓更多人參與其中，力量更大，因此便邀請了教會松年團契的弟兄姐妹共同參與。大多數響應的志工有三個動機，一為過去有醫護背景的弟兄姐妹，他們雖然退休了，但是也期待能夠在專業上繼續成為別人的幫助；二為過去曾經參與嘉基福音隊的成員，大部分對於關心病人有負擔，擅長以詩歌傳

福音的兄弟姐妹；第三个理由最可爱，是因有认识的亲友住在长照中心，他们想说反正都要去关心，不如就顺便多关心一些人。因此，除了有董老师所带领的失智老人绘画班，福音志工们常以圣诗及民谣演唱拉近和住民的关系，接著花时间倾听他们的心声，一个楼层固定 2-3 位队员关怀陪伴并代祷。这样的服务行动每週一次，已持续三年半之久。他们和许多住民建立起友好信任的关系。

(二). 开拓人人都可以参与的服事

郑老师夫妇自己是得胜者的主教老师，过去他们也是自己承担批改的工作，但是随著教授的班级增加，批改的工作越来越吃重，他们便想要训练更多弟兄姊妹一同来参与这个服事。他们以小单位一人五本的方式，邀请弟兄姊妹认领，主日崇拜后，採用团队共同批阅的方式，让週间没有额外时间的弟兄姊妹，能够轻松参与服事。他们的批改志工多达 30 多位，在职和未在职各半，年轻、中年和老年各佔三分之一。104 学年下学期，他们支援附近三个学校的得胜者课，接触了共八个班级约 200 位学生。目前教学团队共有三位主教和八位助教。然而最令我惊讶的是，对于不方便参与教学或批改的长者，他们还增设了一个代祷职位，将名单分给 16 位代祷者，请他们一一为学生提名代祷，让全教会都动起来，人人都可以参与得胜者的事工。董老师特别提到代祷的重要性，刚开始还未有代祷的制度时，常常觉得上课挑战很大，但是经过拼命的祷告后，其中有一所学校的新任校长竟是位天主教徒，明显地感受到学生的学习氛围改变。

(三). 活到老、学到老

董老师两年后才从研究所毕业，她是同学中年纪最长的。问及她想要重返校园的原因，她说是郑老师鼓励她，要发展不同的专业领域。如同半瓶水，可被视为「只剩」半瓶或是「还有」半瓶，不要看生命是「已经」过完三分之二，而要看生命是「还有」三分之一。她说到前些日子手受伤，暂时没有办法再从事艺术的创作，如果那时没有其他的兴趣，或是没有参与志工的服事，那样的生活只是在等死。儿童课辅班是他们近期才发展的事工，正开始起步。我很佩服他们的精神，不只是受限於舒适圈，而能不停的看见需要、回应需要、挑战自我。他们提到有些孩子是有由祖父母带来的，董老师便问他们要不要留下来，可以教他们书法，当孩子在课辅时，年长的阿公阿嬷也有事情可以做，这真是一个很棒的方式。访谈的最后，我询问他们对于未来有没有什么展望或是心愿？郑老师提到希望能够设立一个社区的儿童图书室，并且期盼能招募更多的社区志工，甚至成立社区老人的共食服务。而董老师泰然的说，一生都在神的手中，神呼召，就回应。只是有一个小小的心愿，希望能够走好，祈愿到死之前都能服事神。

在郑老师夫妇的身上，我看见了活跃老化的模範。他们不只是自己成为活跃老化的实践者，也带领许多年长者迈向活跃老化。更因著他们的委身，社区的许多福音事工能被建立起来，许多年轻人也从他们的身上，看见老年生活的美好盼望。

參、 研究結果:活躍老化，樂為志工!

林麗惠(民 95)研究指出，高齡者藉由志願服務的參與，有助於彰顯晚年生活的意義與價值，進而協助其邁向成功老化，並可獲得心靈滿足與精神快樂。在訪問鄭老師夫婦的時候，可以感覺到他們的喜樂和滿足，並且充滿了動力和新的創意。雖然曾經歷中年喪子的打擊，但是他們因著信仰的緣故，如今可以屬算神的恩典，並且願意以做志工來回饋社會。他們見證聖經的真理:「施比受更有福」，當給予的時候，實際上是收穫最多的人。

此外，志工的利他特色也有助於年長者學習新技能與知識，並發展對晚年生活有益的智慧與態度(陳麗光，民 99)。在鄭老師夫婦的身上，我也看見了這樣的特質。他們不是等著別人照顧、無用的老人，而是充滿智慧與愛，積極面對生命和挑戰的勇士!鄭老師感恩的說道，很多的事情都是出於神的作為，他們只有一顆願意順服的心。原來在他們還不知道的時候，神已經使用許多的環境和生命經驗來預備他們，相信神的帶領是不會出錯的。

海樂·寇寧醫師(民 98)認為，維持年長者心理健康的最佳途徑，是將精力和時間投入在愛神與事奉神，並且服事更有需要幫助的人。此為幫助年長者自生活中建立成就感、維持情緒上的滿足和穩定之最迅速可靠的方法。鄭老師夫婦帶領著其他的年長者一同事奉神，當付出關懷時，自然能從自我的痛苦中，轉而定睛於神，並從服事中領受新的恩賜和祝福。當看見無精打采的長者，因著探訪和被探訪而活起來，是鄭老師最感滿足的時候。

同樣在詩篇九十篇裡，當詩人感嘆人生的短暫後，他也提出了一個智慧的建言:「求祢指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心(詩篇九十 12)。」懂得數算，才不會白活，懂得數算，才能得著智慧。最重要的是仰賴生命的主，祂才是我們人生的掌舵者!

若能有更多的長者，能因著參與志工服務，而達成活躍老化的目標，不僅能提升他們終身學習的動機，在社會的宣教上，也是一個不容小覷的力量和見證。

肆、 結論與建議

活躍老化是真實可以實踐出來的，特別是透過基督徒的團體，更能夠幫助年長者平衡心理和心靈上的需要。藉由鄭老師的分享，啟發了我對於台灣教會年長者服事的一些反思和建議:

- 一、**調整松年的牧養方式:**傳統對於松年團契的牧養觀要被打破，從傳統內聚型的團契，發展為外展任務型的小組。聚會的型態不應只是每週招呼長輩吃吃喝喝，或是出去玩，要從服事長者到培訓長者成為服事者。讓松年團契從接受幫助的角色，成為一個可以有產值的團契。
- 二、**鼓勵參與志工服務:**鄭老師特別提到他如何鼓勵松年的兄姊一起走出來，包括先建立愛的團契，當建立關係後，很多人便願意一起服事。另外要建立一個觀念:當志工是有貢獻的!你所付出的時間是寶貴的，你是將你應得的薪資奉獻出

來，以此肯定志工服務的價值。透過志工服務，能夠幫助長者建立被需要的感覺，進而提升其價值感。

- 三、**終身學習可與志工服務結合**:有別於傳統老人才藝班，因缺乏學習動力而果效不彰，藉由志工服務的實際需要層面來發展課程，可以加強長者終身學習的動力。因為所教的東西是實際可用的，例如:關懷探訪的技巧、歌唱的培訓、禱告的訓練、輔導原理、身體保健、預防失智和中風等。
- 四、**協助提早開始規劃老年生活**:提早規劃包括經濟和興趣上的預備。若是等到退休後才開始規劃老年生活，往往會經歷一段不容易的調適期，像鄭老師夫婦很早就開始為退休做準備，甚至跨足於不同的領域，從中找到興趣和生活的動力。
- 五、**服事的動力是來自於神的愛**:擔任志工不僅是為了能夠活躍老化，更高的動機是因著聖經的教導，讓長者願意愛人如己。牧者應協助長者奠基於聖經真理，讓神的愛推動我們的手。此外，越服事也越能經驗上帝的愛，越愛上帝就越願意服事，以此形成一個良善的循環。
- 六、**志工服務帶動社會宣教**:社會宣教最有效的方式，就是透過祂的使者，見證神的愛和祝福。年長者的生命歷練多，當他們被訓練成為關懷者時，可以更容易同理，並給予徬徨者有效的幫助。若是教會附近有醫院或是安養院，的確為一個很合適且需要關懷的禾場。

參考文獻

一、 中文部分

內政部統計處(民 105)。取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/Life/2014> 年世界主要國家 0 歲平均餘命排名.pdf

林恂(譯)(民98)。活出優質歲月——銀髮族的照顧關懷(原作者:海樂·寇寧、安德魯·魏福)。台北市:基督使者協會。(原著出版年:民87)

林麗惠(民 95)。高齡者參與志願服務與成功老化之研究。生死學研究，4，1-36。

徐慧娟、張明正(民 93)。台灣老人成功老化與活躍老化現狀:多層次分析。台灣社會福利學刊，3，1-36。

國家發展委員會(民 105)。中華民國人口推估 (105 至 150 年)。國發會委託之研究報告(編號 018.0802)。台北市:國發會。

陳麗光(民 99)。高齡女性參與志願服務之學習過程對其成功老化之促進角色。載於中華民國社區教育學會、國立台灣師範大學社教學系(主編)，高齡志工與社區學習(55-74 頁)。台北市:師大書苑。

楊靜利(民 104)。人口老化與老年人口。載於蔡文輝、盧豐華、張家銘(主編)，老年學導論(388-420 頁)。台北市:五南。

二、 英文部分

World Health Organization (1990). *Healthy ageing*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. 2002. Retrieved from http://whqlibdoc.who.int/hq/2012/WHO_DCO_WHD_2012.2_eng.pdf