

關懷友善社區推動模式手冊

宗 · 教 · 場 · 域

109.10.21 擬稿

109.12.02 一改

110.01.26 二改

一、我們將面臨什麼？

根據國發會預估，台灣在 115 年 65 歲以上老年人比率將達 20%，國人平均壽命也已來到 80.9 歲，面對超高齡社會到來，國內醫療負擔將更沉重，有鑑於此，「老、病、死」將會是我們愈來愈常接觸到的事情。安寧照護從第一波針對癌末病患，到第二波非癌病患，現已深化至社區友善安寧照護，照護不再只是治療身體問題，如能加上友善陪伴，鄰人共同維護病患與長者的心理健康，更是安寧照護的關鍵。「老、病、死」基本上不是一個醫療事件，它是在我們家庭和宗教場所中發生的自然事件，它促進人們相互關心，引發關懷友善的開始。

二、什麼是關懷友善社區？

安寧緩和第三波運動「關懷友善社區 Compassionate Communities (台灣簡稱 ComCom)」，是社區/民間團體由下而上的活動，有效結合社區內外資源，建構互相支持的照護系統。希望當社區/社群間或鄰里間面臨如罹癌或癌末等重大生活問題時，社區網絡能讓病人與家屬安心獨立、自主的生活，藉由社區內公衛、保健、志工等組織、社群的參與，讓照顧者與被照顧者間友善共享的行為擴散感染至其他人，使社會能邁向老有所終的理想。「老、病、死」是人們處於脆弱需要協助的時刻，以友善的態度，以關懷的行動，去貢獻出自身能為他人所付出的一小部分。所謂的關懷友善社區是在你所參與的宗教場所 (e.g. 教堂、寺廟、道場...等) 裏頭有著

- 場所人員、教友、信眾彼此他助、自助與互助。
- 有方法協助正處在虛弱、病痛、照顧壓力、失去親友的人們。
- 提高大眾對緩和醫療服務和其他支持的了解，例如，如何獲得服務、使用服務。
- 關於死亡和臨終的談話將之正常化，以健康的心理去談論。
- 每個人發揮所長為鄰人付出一點，傳遞善意給鄰人，建構起良善

的循環於宗教場所之中。

三、領導人須具備？

1. 觀念：
 - (1) 關懷友善社區的概念。
 - (2) 觀賞「[您好、鄰好](#)」影片。
 - (3) 觀看典範場所怎麼做，閱讀附件 1 大悲學苑採訪報導以及介紹影片、附件 2 南山放生寺的採訪報導以及介紹影片。
2. 個人特質：
 - (1) 主動積極。
 - (2) 親切且有社會性
 - (3) 具開放性和組織力。
 - (4) 熱心助人。
 - (5) 不避諱談論死亡。
3. 角色：
 - (1) 提供指引與資源。
 - (2) 早期會有許多支持與面對宗教場所的時間，但後期可能成為內部的支持聯絡人。

四、小叮嚀

打造關懷友善社區，沒有你想像中的難，只要針對以下的推動模式與執行項目去嘗試進行即可。

五、推動模式：

期別	項目	以南山放生寺為例，對照案例
創 立 期	<u>領導人</u> 如神父、牧師、法師。	南山放生寺演觀法師開放寺院，成為社區關懷據點，建立從「養生」→「往生」的概念。
	<u>找幾位認同理念、熱心特質的人成為志願性聯絡人，建立起：</u> 1. 巷弄聯絡人：與教友們、志工們熟識之人員成為	招募志願服務志工，志工幹部協助活動規劃與進行。後期學員因與宗教場所有感情上的建立與信任關係，進而開始自發性的成為幹部，安排值班為活

期別	項目	以南山放生寺為例，對照案例
	<p>聯繫者。</p> <p>2. 醫療聯絡人：附近醫療院所的聯繫者。</p> <p>3. 志工聯絡人：招募志工、聯繫志工、協助志工排班等。</p>	<p>動進行服務，如煮飯、擦桌子...等。</p>
	<p><u>蒐集教友需求</u> 例如：問卷、訪談、資料蒐集或是提供意見信箱等，可參考表 2 需求清單範例的方式將需求列出。</p>	<p>演觀法師開放寺院看見來寺院的教友多為附近年邁居民，預見未來長者有飲食、交流與健康的需求。</p>
	<p><u>討論解決方案</u> 可採用座談會、開會或是小團體聚會來進行食、醫、助、行、心理靈性幾大類的討論。</p> <p>1. 食：找尋供餐來源，志工輪值掌廚、提供共餐或是志工送餐。</p> <p>2. 醫：協助取藥、就醫，或是提供基本血壓、聽力測量。</p> <p>3. 助：各式協助。</p> <p>4. 行：推輪椅、短程接送或是提供共乘。</p> <p>5. 心理靈性：臨終準備、心理支持、哀傷關懷或是組成臨終照顧小組。主要在於社區對臨終關懷議題的理解如何建立、成員如何交流，以及社區成員彼此是如何了解其他成員的住院、生病、過世狀況，</p>	<p>與志工開圓桌會議討論，志工們主動將任務編組，進行以下項目</p> <p>1. 食：小農農作收購，志工排班掌廚，供餐給長青學苑長者。</p> <p>2. 醫：志工協助長青學苑每週一至週五上午量血壓，量體重及測額溫。</p> <p>3. 助：提供倉庫給街友服務單位使用；與保護動物單位合作為流浪動物進行節育並提供場地放流浪動物得以定點領養。</p> <p>4. 樂：法師自製「法海漫遊」桌遊，透過寓教於樂方式，帶長者邊遊玩桌遊，邊了解佛法。</p> <p>5. 育：邀請富有才藝之志工擔任長青學苑講師，帶領每週一至週五上午提供肌</p>

期別	項目	以南山放生寺為例，對照案例
	以及成員如何協助處理。	<p>力訓練、手語教學...樂齡課程等。</p> <p>6. 終(心理、靈性)：安排預習臨終課程；如有長青學苑之長者辭世，其他學員們共同為此助念。</p>
	<p><u>募集助人資源</u> 尋求外部資源或是場所中能提供人力、空間、財力與物力等資源者，可參考表 3 資源清單範例的方式將其列出。</p> <p>1. 人力：巷弄聯絡人、醫療聯絡人、志工聯絡人、志工等。</p> <p>2. 空間：提供舉辦活動使用之場地。</p> <p>3. 財力與物力：各種形式支援。</p>	<p>1. 人力</p> <p>(1) 志工： 志願服務參與。</p> <p>(2) 志工隊管理： 並沒有特別指派工作由哪些人做，由志工們自行分組，減少志工們的紛爭，資深志工主動帶領新手志工進行服務事務。</p> <p>(3) 分組合作： 有分行政組協助活動辦理與文書處理；香積組協助供餐，環保組協助進行資源回收工作。</p> <p>(4) 職工： 專職領薪處理寺中事務。</p> <p>(5) 募集有才能的志工帶動長輩肌力訓練，節省聘請講師的費用。</p> <p>2. 空間 南山放生寺： 提供禮佛、長青學苑樂齡課程、長者共餐，以及各式課</p>

期別	項目	以南山放生寺為例，對照案例
		<p>程活動舉辦。</p> <p>3. 財力與物力</p> <p>(1) 物資由教友與志工捐贈。</p> <p>(2) 建立社會企業。</p> <p>(3) 與宜蘭、台東小農收購農產品，節省食材開銷。</p> <p>(4) 自製寺院食物庫存表，公開寺院裏頭的白米庫存量有多少，讓有意捐贈者了解，避免捐贈過多或庫存不夠。</p>
	<p><u>解決需求</u> 將現有資源連結、安排、運用，以協助宗教場所中發生的「老、病、死」等事件。</p>	<p>南山放生寺成為社區關懷據點，並有長青學苑，讓鄰近居住的長者每周一至周五上午有去處相聚，有著剝花生以活絡末梢神經；肌力訓練課程以增加長輩肌力；無常體驗課程讓長輩面對臨終議題的緊張感降低，這群在南山放生寺的年邁長者從以前等吃、等睡與等死的三等公民，轉變成每天等待上課的一等公民。</p>
<p>長期發展期</p>	<p><u>將此過程記錄成故事</u> <u>永續助人自助、互助共助的循環需要從感動開始，受真實故事案例感動後才会有下一個行動發生。</u> 例如：</p> <p>1. 感動故事信箱，可在場所中提供感動故事信箱，提</p>	<p>在南山放生寺的長者，從一開始受到寺院的關照(他助)到能自助，進而產生初老者帶中老者，中老者帶老老者的互相幫忙洗午餐碗筷(互助)行為，詳如南山放生寺的採訪新聞稿，使用短篇簡單故事呈現也可以。</p>

期別	項目	以南山放生寺為例，對照案例
	供給受助者或是助人者投信。 2. 服務心得記錄，請志工在服務的過程中將心得記錄下來。	
	<u>故事傳播、張貼</u> 例如： 1. 將故事傳至社群媒體。 2. 將故事張貼在場所布告欄中。 3. 將故事剪輯成影片常傳至網路上。	南山放生寺採用讓長者學習用手語表演「朋友」這首歌曲，活絡長者的手部運動以外，「朋友」這首歌曲別有涵意，運用歌詞搭配長者們多日以來的互動照片，製作成影片，使觀賞者及家屬引發共鳴，產生友好氛圍。
	參訪其他單位與之進行交流或是舉辦增能互助的活動。	辦理活動，讓教友可以增能學習，例如，遊玩法海漫遊桌遊、預習臨終等活動。

表 1 推動模式表

表 2 需求清單範例

需求者	聯絡方式	情況	需求
李伯伯	OOOOOO	關節退化，行動不便，外出需要坐輪椅。	外出協助。

表 3 資源清單範例

提供者	可提供助他資源	聯絡橋樑	聯絡方式	備註
黃姓菜農	自產菜品，低價售出。	巷弄聯絡人	OOOOOO	每週一送菜。
陳姓志工	帶動長者的肌力訓練課程。	帶領者	OOOOOO	每週二、三上課。
王奶奶 (學員)	協助量體溫與噴酒精。	醫療聯絡人	OOOOOO	每週一至周三支援。

林老師 (學員)	手語教學	志工聯絡 人	OOOOOO	每週四上課。
-------------	------	-----------	--------	--------

六、志工可以做些什麼？

1. 協助整理需求清單、資源清單。
2. 當聯繫的橋樑。
3. 自發性參與討論需求解決方案。
4. 解決方案部分大家一起來編組執行任務。
5. 助人經驗分享。
6. 助人故事記錄與張貼於場所布告欄中。
7. 協助定期舉辦增能互助的活動，凝聚協同者間的情誼，以及拓展未來的規劃，可舉辦活動如幫幫阿好孀、無常體驗等活動。
8. 提供自身能協助的事項。e.g.去寺院時與結束活動回家時，協助隔壁行動不便的李伯伯推輪椅。

大悲學苑，讓日暮微光透進生命缺口

影片：<https://youtu.be/CiFm9Svxwqg>

引言：死亡不再是禁忌之談，大悲學苑致力於末期病患靈性照護，教育人們在死亡之前面對自我、回顧人生，練習道謝、道歉、道愛、道別。

導言：

【記者駱姿宇、鄒翔 / 台北市報導】跟著大悲學苑道濟法師及志工阿莎師姐前往探訪社區末期病友，病友婉君小姐開門迎接，先是擁抱阿莎師姐，嘴角上揚自然散發溫暖的微笑，親切溫和的對話中有股堅毅，隨即熱情招呼我們入座，因為與大悲結緣、受大悲學苑創辦人宗惇法師循循善誘，漸漸從不斷地學習過程中，找到抒發生命苦痛的出口。

內文：

生命終點看人生，從零開始立大悲

大悲學苑創辦人宗惇法師過去在安寧病房擔任宗教師，有十多年的臨終關懷經驗，第一線接觸末期病人讓他觀察到，末期病人身體不適有醫師治療、藥物緩解，無法跨越心理障礙時有諮商心理師輔導，「有些時候病人的困難來自於，

我都快死了，還沒跟家人好好說話。」宗惇法師才發現「靈性照護」是現有醫療照護體系相當欠缺的一環，因而起心動念創立大悲學苑，幫助臨終者與親人道謝、道歉、道愛、道別。



宗惇法師回憶當初創辦大悲學苑初衷，真心為人、真誠助人。攝影 / 鄒翔。

婉君就是靈性照護的其中一個對象，四年前某次旅途中婉君突然暈倒，才被診斷罹患子宮頸惡性肉瘤，透過內視鏡手術切除子宮及卵巢，患病後搬回娘家住，初期恢復狀況良好，雖然治療過程繁複，卻也因為生病辭去工作多了自我對話的空間，不料腫瘤切了又從旁生長、長了又得開刀切除。

今年一月開始嘗試臨床試驗，副作用引發手足口症，四肢關節容易摩擦處經常長滿膿包，「真要痛起來沒辦法走路、手也沒力，只能躺在那，睡起來是蠻舒

服啦！」婉君指著她專屬的按摩沙發看似淡然，而生活失重、病情惡性循環卻都使得她焦慮情緒持續蔓延。



治療過程折磨身心，婉君漸漸學習與病痛和平相處。攝影 / 鄒翔。

看見末期病患的無助，除了居家訪視外，宗惇法師在社群軟體設立「樂樂群組」，法師、靈性關懷志工每日在群組關心起居、問候病友狀況，法師也會針對病友提出的困惑指引方向，「有時候我回到源頭思考不出自己要的到底是什麼？宗惇師傅總是耐心幫助我釐清問題，學習脫離苦痛。」婉君擦拭淚水幾度哽咽，感謝身邊有很多活菩薩相伴。



離開前，婉君親切向我們道別。攝影 / 駱姿宇。

草創之路困頓難行，一步一腳印踏出大悲道

「剛開始宗惇師傅要成立大悲學苑，我反對。」共同創辦人德嘉法師回想：

「光是募集資源就是很大的困難啊！」然而內心卻有個聲音告訴自己：「我還
有力量，我還有可用之處，如果沒有做應該會有所遺憾。」德嘉法師在臺大醫
院八年的臨終關懷經驗，讓他看到靈性照護對病患及家屬的確有實質幫助，才
決定與宗惇法師同行。



德嘉法師想起創辦初期捉襟見肘，忍不住苦笑。攝影 / 鄒翔。

「我們什麼都沒有，沒人、沒錢、沒資源，只能想辦法把硬體設備先做起來。」宗惇法師談及初創立時困難重重，幾番碰壁後家人深受宗惇法師立下的善心宏願所感召，承諾頭兩年願意支付大悲學苑租金。

德嘉法師笑說：「他就很會拐我，說我們就先做兩年看看。」宗惇法師一路以來持續砥礪團隊前進，「第三年還是付不出房租啊！但後來越來越多人看到我們的專業，才慢慢做出口碑。」從二〇一一年創辦大悲學苑，踏過荊棘致力於實踐佛教修行、落實社會關懷、推動生命教育以促進健康人生。

大悲學苑致力於推廣生命教育課程，不僅和北市聯醫合作推介病人，更主動跨越地區限制，從台北市到新北市都能看見大悲學苑宣講組的足跡，踏遍各個關懷據點或社區，推廣靈性照護、生命回顧及安寧療護等議題。

不分年齡、所有人都會遭逢臨終課題，大悲學苑因此與華梵大學、長榮大學、國立台北護理健康大學等全台大專院校合作，開設「安寧療護臨終關懷實務」通識課程，從學校教育落實臨終關懷實務，學生能從中實際學習認識死亡。



大悲學苑啟用紀念照。圖片提供 / 大悲學苑。

跨越最大石頭，還有泥濘要走

「我都說來大悲當志工，是最吃力不討好的事。」德嘉法師苦笑表示：「我們沒有車馬補助費、關懷末期病人又常常讓人很挫敗。」培訓社區安寧靈性關懷

志工是大悲學院創立以來持續努力的事，志工受訓過程相當不容易，得參與初階課程、進階課程、與資深志工共同訪視見習，最後還得通過實習關卡，一系列的訓練還僅是成為社區安寧靈性關懷志工的敲門磚。

志工楊宛諭每天午後下班都會到大悲學苑報到，提到第一次跟著道濟法師及王浴護理長居家訪視相當震撼：「那個阿伯完全沒有反應，可是兩位就不斷地與他談話，幫助他回顧生命，並肯定他一生的價值，我根本不敢想像自己可以做到。」在擔任志工的路上楊宛諭不斷學習，每次訪視後的督導會談至關重要，督導盡力深入了解個案及志工互動狀況，適時指引方向、調整方法，也讓志工更能感受自身在過程中的收穫。



道濟法師總是親力親為，耐心陪伴、關懷末期病患。圖片提供 / 大悲學苑。

前台大醫院緩和醫療病房護理長王浴加入擔任督導，更是給了團隊一劑強心針，具備四十年醫護工作經驗，如此厚實的護理背景，更能在病患身體受病痛折磨時，協助病患透過醫療與靈性搭配舒緩身心，「最難的是病患或家屬無法面對死亡，我們怎麼談都是在外圍，無法深入幫助他們對話。」王浴認為推動死亡識能是臨終關懷不可或缺的項目，幫助病患及家屬「過坎」，學習跟過去的罪惡感和解，才能放手、善終。

擁有擔任醫護人員的經歷，王浴更能展現專業判斷：「病人有天早上起床突然不能走路，我就想這不簡單喔！可能是癌細胞轉移。」病患家屬是最直接的照顧者，但他們陳述的病患狀況有時並不是太明確，團隊則要有能力針對個案狀況找出問題源頭，王浴目前正積極研擬出書，希望讓志工在照顧過程中更能掌握問題核心，提供最及時的協助。



王浴護理長分享志工培訓及訪視過程的酸與苦，點滴著甜與蜜。攝影 / 鄒翔。

看到病人從對生命絕望到接受無常的過程，楊宛諭從中獲得強大的支持動力：

「剛開始病人會說『多麼希望有人可以給我一針，我就不用再醒過來了』，但訪視一段時間過後，他了解到這段苦痛是需要經歷的、死亡並不可怕，一瞬間感受到我好像真的幫助到他。」

居家訪視末期病患不是單向的協助，更像是互相學習的過程，彼此都在對方身上獲得支持，「我們幫助病患做生命回顧，在肯定別人的時候，也會回頭看看自己有沒有善待自我、關心親人。」楊宛諭邊點頭邊說：「了解生命無常一直在上演，都會更珍惜生命。」



志工楊宛諭一路從菜鳥志工堅持至今，第一線協助許多末期病友。攝影 / 鄒翔。

創新思維開闢新路，寵物皈依療癒飼主

不只身體病痛令人難以承受，許多人在失去摯愛的寵物後，頓時生活失重、陷入難以走出的悲痛，「我當時幾乎不吃不喝，我不知道怎麼跟身邊的人說，我為了一隻貓幾乎快……他們都說『你幹嘛為了一隻貓哭成這樣』，別人無法理解我的悲傷。」寵物飼主吳慧如想到陪伴自己二十年、摯愛的貓咪「蠟筆小新」仍然激動得流淚：「我整個宇宙、我所有能夠給予的對象就這樣沒了。」



吳慧如想起與「蠟筆小新」的美好回憶，嘴角揚起笑容。攝影 / 鄒翔。

吳慧如一次偶然踏入大悲學苑，當時大悲未曾舉辦寵物皈依法會，「法師完全不認識我，可是他卻接住了我的悲傷、接受了我的悲傷，幫助我度過人生中最大的失去。」吳慧如非常感謝法師的協助，也因為如此緣分，大悲學苑舉辦第一屆寵物皈依法會，讓過世的毛小孩們能有智慧與靈性，同時也療癒飼主悲傷，給予精神支持。



飼主抱著毛小孩，德嘉法師親自為寵物皈依。圖片提供 / 大悲學苑。

生命中不可承受的輕，在於那些極細微卻牽動所有情感神經的事物，「德嘉法師為蠟筆小新取的法號為『安慧』，安住智慧中，同時也是對我喊話。」吳慧如相信自己已經走出喪寵的悲傷，現在也致力於參與志工培訓，希望能幫助人們在面對死亡課題時，早日走出陰霾。

人生是最長的旅途，風景看盡一路好走

宗惇法師深耕臨終關懷二十多年，從擔任臨床宗教師到研究臨床佛學，從創辦大悲學苑到作為一名教育者培訓志工，「一路上的磨練，都讓我學習克服恐懼、練習不完美，大悲學苑圓滿了我，這輩子沒有遺憾。」宗惇法師語帶堅定

及感激：「表面上看起來我們是去協助病患、協助家屬，但整個過程中我們才是學習者。」

「當初雖然我反對成立大悲，但幸虧宗惇法師一路的堅持，讓我可以去做更廣更大的事。」德嘉法師環顧大悲學苑的一牆一柱說：「大悲學苑讓我這輩子沒有遺憾。」先了解自己，才能理解別人，宗惇法師持續推動以生命為本、關懷為輔的理念：「我們要對生命有所理解，進而培養堅定善良的信念，透過這種信念穩定恐懼的心。」

兩位創辦人從無到有成立大悲學苑，觸碰大眾最忌諱的生死課題，「活著的時候，要生如夏花般絢爛；不可避免的死亡將至，要莊嚴如秋葉之美。」大悲學苑集結眾人的力量，共同教育人們面對死亡，這是所有身而為人，一輩子的功課，期勉身邊的人在死亡之前肯定人生的價值，珍惜唯一一次存在的意義，活在當下。



在慈悲神聖的佛前，見證所有善的積累。攝影 / 駱姿宇。

大悲學苑作為關懷友善社區

大悲學苑是「關懷友善社區」的範例。關懷友善社區的目標，在於建立涵蓋友善末期病人、友善照顧者、關懷死亡議題、關懷悲傷事件的社會支持網絡。

關懷友善社區依循三個社會目標進行：

一、讓每個人認識到自然生命有所循環，以扭轉人們談論死活或瀕死的社會態度。

二、接受在我們日常活動和互動中存在照顧、死亡、瀕死和悲傷，讓人們意識到這些東西是我們日常生活的一部分，以提升人們參與日常活動時彼此間的關懷力。

三、社區須要認識到，雖然照顧通常被視為醫療保健專業人員和社會服務的工作，但實際上每個人都有責任，責任的了解有助於人們建立信任、同理心和合作，在那些沒有專業人員服務的時間裡發揮自助、助人。

關懷友善社區的場域包括：校園、工作場所、工會、宗教場所、收容所及安養中心、博物館與藝廊、年度紀念遊行、地方政府及議會、監獄等。大悲學苑是宗教場所的最佳體現之一。

身老心不老 南山放生寺的不老秘訣

影片：<https://youtu.be/zjF8s7eOn5Y>

引言：

演觀法師在南山放生寺設立了「長青學苑」，提供長者們一個互相關懷、活動身體以及學習佛法的場域，讓需要服務的長者們，可以就近在自己居住的村里社區中參與活動，樂於學習，活得自在健康，老而不孤。

導言：

【記者王予辰、古浚程 / 新北市報導】銀髮學員單獨躺在大堂佛像前，法師在一旁開示，為其蓋上往生被，這是南山放生寺為學員們安排的特殊課程「預習臨終」。在演觀法師的帶領下，這些長者從懼怕死亡到樂觀面對生死，坦然面對人生最後一哩路。

內文：

有別於一般的寺院給人帶來嚴肅、莊重的氣氛，南山放生寺帶給人的是年輕的活力與溫馨、充滿笑容的氛圍。演觀法師是讓南山放生寺如此特別的靈魂人物，他的創意發想加上個人經驗，將寺院融合許多現代元素與新穎設備，喚醒年長者們年輕的心。

演觀法師希望長者們能達到「在地健康老化」以及「樂觀面對生命」的目標，成立了「長青學苑」，在南山放生寺裡，透過課程給予老同學們寄託身心的地方。他希望人們能意識到老化、死亡、悲傷是人生的必經過程，以提升人與人之間的關懷力，發揮助人與自助的精神，並用坦然、樂觀的方式面對死亡，消除恐懼與不安。

每週五天的「長青學苑」課程，從志工們協助報到，並幫長者們量血壓、量體重、測體溫開始，師父會規劃每天的課程，像是唱歌、舞動四肢、玩桌遊、預習臨終情境等，藉由這些課程設計，帶給同學們正確的健康觀念，引導他們如何坦然接受死亡，從等吃、等睡、等死的「三等公民」，變為等上課的「一等公民」。



長青學苑的長者跟著台上老師一起跳手語舞。攝影 / 古浚程

多樣化且上課氛圍如此活潑的課程，是演觀法師的想法，他說「心隨境轉」，心情會隨著環境的改變而跟著變化，因此在課程中，運用燈光的變換、加入乾冰煙霧和七彩霓虹燈等活潑的特效，打造出視覺和聽覺等多重饗宴，這樣的創意，不僅能激發出學員歡樂的心境，還能使學員們在課程中更加投入；師父更提到「法無定法」，他認為佛法沒有固定的模式，這些特效若是能對同學們產生正向的效果，何樂而不為？古人說「夕陽無限好，只是近黃昏」，然而演觀法師並不這麼認為，他鼓勵同學們，用「雖然近黃昏，夕陽無限好」的積極心態，去面對生命，將生命的燦爛時光發揮到極致。

初老者帶中老者 中老者帶老老者

長青學苑自二〇一八年九月開辦以來，都沒有對外宣傳，只有華南里的里長幫忙張貼海報，因此大部分的學員，是藉由寺廟裡本身的志工參與過後，在菜市場裡口耳相傳才知道長青學苑。因此演觀法師也笑著說，他們是「柴契爾夫人」(菜市仔夫人)。由於長青學苑承辦活動的效果很好，學員的反饋也十分熱烈，因此漸漸辦出口碑來，巔峰時最多曾經達五十幾位學員。

演觀法師會透過報名的方式了解每位學員的背景，並給予真誠、自然的關懷，讓同學們可以安心自在的上課，並利用歡樂的課程取代悲傷的往事，讓他們重

新展笑顏，並隨著學員的回饋以及問卷調查的方式瞭解同學們對課程的喜好，進行課程的修改和調整。

由於來長青學苑上課的同學年齡層分布很廣，從五十多歲到九十幾歲的都有，師父必須在課程的安排上有些巧思，讓每個年齡的同學都能自在、無負擔地參與，因此演觀法師將年齡層做區分：五十歲到六十四歲稱為「臨老者」，六十五歲到七十四歲稱為「初老者」，七十五歲到八十四歲為「中老者」，八十五歲以上則是「老老者」，並藉由分工合作的方式來達到最大效益，部分的初老者同學擔任志工，老老者需要服務或是幫助時，初老者也會幫忙，在課程中，年紀大的通常都會搭配一個年紀較輕的，適時給予協助，彼此互相照顧，學習健康老化。



學苑的「中老者」伴著「老老者」一起前來上課。攝影 / 古浚程

從恐懼到樂觀 坦然接受死亡

華人社會大多數人避談死亡，以至於許多人不知道該如何面對死亡，然而當你越避諱談論，就會越不知道該如何處理。因此演觀法師設計了一門特別的體驗課程，讓同學們能夠預先實習臨終情境，引導長者們坦然接受死亡。

師父笑著說，他是運用「威脅利誘」的方式，他告訴學員們：「每個人都要面臨生死，你自己一個人來參加這個課程，就表示你平常大部分都是一個人在家，當你知道生命有危險或是無常的時候該怎麼辦？你要怎麼去面對、怎麼去處理你的恐慌？」運用提問的方式，讓學員們利用這個機會去面對平時不敢談論的

對死亡的恐懼，提前調適好自己的心境，才不致於當無常發生在自己身上時，感到慌亂和不知所措。

師父設計的「無常體驗」活動，讓學員們預先體驗臨終的情境，蓋上往生被，所有學員在台下幫忙誦經，師父在旁邊助念，直到聲音越來越小，最後停止。曾經有名學員請兒女一同陪在身邊做無常體驗，結束後兒女和學員回家開會，把往生後的事項都安排、交代清楚了，提前做好準備。另一名學員則是曾經生過重病，在死亡面前走過一遭，做完無常體驗後，坐在床邊感動落淚，因為他發現自己已經可以觀佛像，對死亡的恐懼已煙消雲散，取而代之的是對生命的安定感。



演觀法師以「預習臨終」的課程教導長者如何面對死亡的恐懼。

師父也透過玩「法海漫遊」寶果遊戲的方式讓同學們了解佛法，利用阿彌陀經裡面的專有名詞組成卡片，例如在遊戲的過程中解釋專有名詞，像是「無明」、「無常」、「無我」、「正念」、「正語」等，告訴他們極樂世界的模樣、死亡並非如他們想像中可怕，使他們慢慢轉變心態，修正原來對死亡的認知，從恐懼、害怕死亡，到積極樂觀的規劃自己的生命。

關懷互助生情誼 學員之間情同手足

「你可以學到的、可以跟朋友相處的、互相關懷的，從這邊就可以體驗到說原來人還是（需要）群聚的」長青學苑的班長笑著說。在長青學苑，不論是在課程中或是課程以外的時間，同學們都在彼此互相學習，並在互助之中發展出深厚情誼，也因此有許多動人的故事。

曾經有位長者，需要靠外籍移工幫忙推輪椅才能來放生寺參與課程，原先相當依賴輪椅的他，到長青學苑上課後，漸漸可以離開輪椅和同學互動，但突然有陣子他好幾天沒有出現，打電話詢問過後，才發現原來是移工回國了，無法推輪椅帶他來上課，需要請假一個月，其他同學知道這個消息後，紛紛熱心的自告奮勇推他來上課；當天氣炎熱時，同學們還會分工合作，一個幫忙打傘，另一個負責推輪椅，他們互助友愛的情感令人為之動容。



關係緊密的學員們一起在台上表演手語歌曲。攝影 / 王予辰

若有同學不幸往生，演觀法師也不避諱讓其他同學們知道，而是讓大家一同為往生者舉辦追思會，並在下課後將同學們留下來一同為逝者誦經迴向，讓同學們知道當自己過世後，也會有長青學苑的法師和同學們幫忙誦經迴向，不必擔心害怕。

幫助原住民與動保團體 使文化得以延續

演觀法師除了致力於長青學苑之外，亦關注原住民文化延續議題。他認為台灣擁有非常豐富且珍貴的南島語族的文化，卻面臨了失落與失真的困境，因此在多年前開始和台東的原住民互動。演觀法師認為，文化層面的推廣需要產業的支持才得以延續，因此開始關注到他們的產業，發現他們有非常棒的農產品如

紅藜。

演觀法師為了協助原住民推廣他們的產業，於是在二〇一五年，成立了司摩達司社會企業有限公司，師父藉由直接向原住民採購食材及原料，利用「以購買取代捐款」的方式實質幫助到原住民，收購回來的食品經過處理後，再做為佳餚提供給長青學苑的同學們享用，讓學員們能吃得健康又安心。



演觀師父向原住民部落收購食材作為長青學苑的伙食。

攝影 / 古浚程

另外，以前放生寺有收養過流浪狗，因此對流浪狗的議題也十分重視，多年前，師父開始跟動保團體互動，並協助每個月定期的結紮手術，停了一段時間後，最近又開始和其他動保團體合作，配合他們舉辦活動，並藉由這個機會推

廣「結紮取代撲殺、認養取代購買」理念，傳遞正確動物保護的知識給大眾。

此外，當動保團體需要空間辦活動時，寺院也會提供閒置空間給動保團體使

用，同時也能達到活化閒置空間的效果。

積極面對生命 在地健康老化

南山放生寺的長青學苑在演觀法師創新的課程設計以及長期以來的努力下，成

為了學員們新的歸宿。在這裡不僅能讓同學們心靈變得年輕，還能隨著音樂的

律動，在老師的帶領下舞動四肢、和同學們一起唱歌，結交朋友，發展出珍貴

的友誼。除此之外，師父有別於其他寺院，以莊重、嚴肅的方式談論佛法，而

是帶領同學們運用輕鬆、歡樂的方式學習，利用自創的桌遊激發學員們的興

趣，使他們了解死後極樂世界的模樣，讓他們不再恐懼死亡，反而是以樂觀、

坦然的心態面對生死。

「年齡雖然大，可是你還是可以發揮你最好的、最燦爛的時光。」演觀法師希

望能帶給同學們的，就是能健康地老化，並用樂觀、積極的態度面對生死，他

用最充滿活力而輕鬆的方式，灌輸同學們正確的觀念，食用原住民的天然食

材，規劃完整合適的課程，讓年齡不再是阻礙，只是一個數字，在人生必經的

老化歷程中，不再對死亡感到遲疑害怕，而使心靈能永保青春。



長青學苑的同學認真上課的模樣。攝影 / 古浚程

南山放生寺作為關懷友善社區

南山放生寺是關懷友善社區的範例。

關懷友善社區是建立「友善末期病人」、「友善照顧者」、「關懷死亡議題」、「關懷悲傷事件」的社會支持網絡，並依循著三個「社會目標」進行：

一、讓每個人認識到自然生命的有所循環，以扭轉人們談論死活或瀕死的社會態度。

二、接受在我們日常活動和互動中存在照顧、死亡、瀕死和悲傷，讓人們意識到這些東西是我們日常生活的一部分，以提升人們參與日常活動時彼此間的關懷力。

三、社區須要認識到，雖然照顧通常被視為醫療保健專業人員和社會服務的工作，但實際上每個人都有責任，了解到每個人都有責任有助於人們建立信任、同理心和合作，在那些沒有專業人員服務的時間裡發揮自助、助人的精神。

關懷友善社區包括：校園、工作場所、工會、宗教場所、收容所及安養中心、博物館與藝廊、年度紀念遊行、地方政府及議會、監獄等。

南山放生寺所開設的長青學苑，讓社區老人能在地健康的養老，而當中預習臨終的課程也符合了「關懷死亡議題」的要素，是宗教場所的最佳體現之一。