

成功的老化 第十課...

銀髮族同儕輔導

播映操作小技術：滑鼠 click 各位置

目前播映片號 / 總片數 音量、全螢幕



Outline

1. 播映操作
2. 不同於一般的釋經學
3. 課程目的、內容
4. 不同類經文適合的解釋原則
5. 聖經需要解釋嗎？因遇見異端

課程綱要，可指定播映片號內容

請按  開始播放

銀髮族同儕輔導

每一個人多多少少在一生當中會遇到一些問題，
老年人當然也不例外，
老朋友幫助老朋友是很好的一個方法。

課程目標

1. 更加**珍惜**跟老朋友的關係
2. 知道什麼是**合乎聖經**的思考方式
來處理各種問題
3. 知道怎樣幫助別人從**聖經的角度**來看問題
4. 學會**聆聽**的技巧
5. 學會**陪伴**在危機當中的人



美國天主教會全國會議發表【年歲的祝福】

包括五項跟**老年人**相關信息的**聲明**，

1. **老年人在教牧關懷事工**不只是**受益者**，也是**貢獻者**——不但接受別人幫助，也可以幫助別人
2. 老年人幫助**銀髮族的族群**能夠**分辨**，決定在教牧關懷事工中**自己**需要什麼、別人如何能夠滿足這些需要——



在**教會**裡**牧者傳道人**要幫助**年長的人**，

- 年長的人要**分辨**自己的需要是什麼、而且能夠**提出**來
- 讓教會知道我們的需要、怎麼樣能夠**滿足**

3. **老年人**跟其他**各個年齡層**的人群是一樣的——是**多元**的樣貌，每個人都有各自**獨特**的差異，老年人針對**特殊**的問題都是不一樣的



4. 老年人需要有多項的**混合的活動**，跟**同年齡層**的人、更廣大的**社區**人群有關連
5. 老年人**靈命健康**、**生活情緒**，和**社會健康狀況**是互相影響的，**教會團體**特別關切老年人的**靈命狀況**，但也不應該忽略他的**生活**、**情緒**、**社會**各方面的需要



天主教主教會會議所共識的**原則**，

- **老年人**的教牧關懷不只限於**神職人員**來承擔
 - 有更多**銀髮族**參與**分工合作**、互相砥礪、彼此互助，帶著**創意**、**靈命**的意義，以達到**更整全**的面向
- 在**宗教團體**中，**老人幫助老人**是一個**正面**的趨勢，**同儕輔導**是一個具體可行、對老年人本身是**很有價值**、**自助助人**的事工。

同儕輔導的定義 (史丹福大學 D'andera)

■ 同儕就是

年齡、地位、知識，**和自己類似**的一些人

■ 同儕輔導是使用主動聆聽、問題解決的技巧，

加上人類發展與心理健康的知識

輔導自己的同儕

同儕輔導者的角色不是解決當事人的問題，

■ 協助當事人找到自己解決問題之道，

並且讓當事人**自己做決定和選擇**

如何面對跟處理

■ 不會告訴當事人應該怎麼做、給予建議、診斷，

只是藉由**主動傾聽**、**問題的解決技巧**，

幫助當事人澄清自己的感覺、界定自己的想法，

探索可以選擇的**解決之道**



同儕輔導八項簡則...

1. 不審判，不要批評論斷
2. 要有**同理心**的表達
3. 不給予個人的建議
4. 不用「**為什麼這樣**」的句子來開始，好像在定罪別人
5. 不要為別人的問題去負責任，
尋求幫助者要**為自己的決定負責**
6. 當**重覆敘述**當事人的句子的時候，並不是加上解釋或說明，只是給予**同理心**的回應
7. 集中焦點在**此時此地**，
讓當事人回到**最現實的層面**
8. 先處理感覺，
讓對方感受到自己的感覺**有被別人所了解**



由此可見，**同儕輔導**比較像**陪伴跟關懷**。

銀髮族同儕輔導的要點...

一、了解跟老年人**溝通的技巧**。

一個人是否想**和別人溝通**，

■ 跟人格的**內向**、**外向**有直接的相關，要先掌握

當事人的人格特質才能夠有效的與他溝通

■ 要跟老年人**溝通**之前，要先對老年人有**基本的了解**

◆ 覺得自己**被遺棄**，產生極端的心理反應—

過度的掌控講話、或是非常畏縮沉默

◆ **生理衰老**，聲音減弱、瘖啞，

變得比中年人的**音調更高**、或是**更低**，

可能會說—不再像以前**唱歌那麼高了**，

或者話說多了，就要**咳嗽**、**清清喉嚨**



這些都是**正常的反應**，加上**聽力減弱**，

在**溝通效果**上當然**年長的人**會受到一些**影響**。

跟**長者講話**、**溝通**時，先要了解不同的人

獨特的需要、並且做一些**調整**，

■ 注意**傾聽**，

要用腦、眼、耳、心，**一起來聆聽**

■ 說話時多用**重複的語意**來加以說明，

用對方能夠**了解**、**聽懂**的語言文字

■ **講電話**時要更多**用力氣**，

發出**合適**、**清楚**的音調、**節奏快慢**，

以確定對方**真的聽懂**，

節奏、**快慢**，都變成非常的重要

■ 如果是**面對面**的話，就可以**合宜**的使用

碰觸的**肢體語言**來傳達相關的信息，

握握手、**拍拍肩膀**，也是可以的



二、銀髮族在彼此輔導時，可能遇到什麼樣的問題？

一則在納粹集中營面對死亡的人的禱告詞...

主啊，請你不只是記得善意的男女，
也記得那些身懷惡意的人，

但是不要只記得他們所加諸我們身上的苦難，
而更要記住我們在苦難當中所結出來的果子——

■ 我們的同儕之愛、忠貞、謙卑、勇氣、
慷慨偉大的心胸，都能夠包容這一切

■ 當審判來臨時，但願我們所結的果子是饒恕他們
當即將面對死亡，饒恕是處理未盡之事最重要的關鍵。



一個人在老年時是否達到圓滿的智慧、
或終日處於失望、懊悔，在於回顧一生時，

■ 自己的想法、感覺怎麼樣？
■ 上帝如何看待自己的一生？是有關係的

幫助當事人回顧過往歲月的感覺、想法，

是銀髮族的同儕輔導常常會遇到的過程，

■ 單單聽他回顧一生，就帶給他很大的幫助
■ 還有跟實際生活相關的問題...



兒女、孫子女之間的關係，自己應該住在那裡，
身心治療的過程反應，經濟預算、開銷，

教會生活、靈命成長，朋友相處來往，
遺囑、將來財產分配的問題，

問題都不一樣，嚴重的程度、輕重緩急也不相同

同儕輔導者最重要是釐清當事人應該負的責任、
他的家人應該負的責任是什麼？

那些問題嚴重到一個地步同儕不能夠處理，
需要轉介給其他社會的資源、

專業、專才的幫助，做合適的轉介。



三、學會注意聆聽的技巧...

1. 非語言和最少語言專注的行為，包括眼目的關懷、接觸，



身體的姿勢是舒適的放鬆的、稍微向前傾，
避免令人分心的動作，表情自然流露出同理心，
不要插嘴、不要急於發表經驗、看法，更多聽他講

2. 問開放式的問題——不問「你今天好嗎？」

而問「今天發生什麼事情？」使對方更多說明，
而不是回答「好、不好」...的簡答題，

有助於當事人能夠敞開自己



3. 反射式的回應：用對方所講同樣的內容

只是稍微在字詞上做一點改變，來回應對方，

■ 盡量的簡潔、清楚、準確，有徵詢的口氣
「聽你這樣講似乎怎麼樣」

■ 使對方也有再回應或者是改正的空間



4. 識別當事人的感覺來做回應，

■ 幫助對方能夠澄清他自己的感覺

■ 協助對方接納當時的感覺

才有機會面對真實的感覺、做處理式的探索



5. 澄清事實、總整理，

■ 從開放式的問題得到很多的資訊，

反射式回應的結果、探索感覺的情況下，
漸漸的可以了解他的問題是什麼

■ 澄清、融合、整理，使得當事人看出
在問題和相關人事物當中，邏輯、推理、因果的關係，
用簡明、扼要、清楚、抓住要點，做結論或總結

使用聆聽的技巧

■ 有助於跟當事人建立關係、蒐集資料

■ 陪伴當事人整理思想、感覺、相關的資訊



四、學會**危機輔導**的技巧。

危機是影響一個人**情緒**的重要事件，
將會造成個人生命當中**重大的改變**，

- 所形成的**危險、壓力**，
也能夠帶出**新的機會**
- 「**危機**」中文就是「**危險**」加上「**機會**」

老年人在生命的**轉變期**可能會遭遇**危機**，例如—

- ◆ 喪偶、喪子，由獨居而與兒女同住
- ◆ 由住在**自己的家裡**、到搬入安養院
- ◆ 由**努力的工作**到進入**退休**
- ◆ 由**健康的**身體情況而進入**長期疾病**、
絕症、其他身心的疾病、例如憂鬱症
- ◆ 也有可能**有自殺的傾向**，例如—
焦慮症而影響到正常的生活的功能...



危機的發展通常有四個階段...

1. 面對**發展上的改變**或**意外的事件**而形成**壓力、威脅**，

■ **發展上的改變**—

人到某一個**年齡階段**，遇到一些**危機**，
譬如**青少年**身分認同、同儕的壓力



■ **意外事件**—

所形成的**壓力**跟**威脅**

2. 平常**問題解決技巧失效**，

而增加他的**壓力感**、**焦慮感**

3. 有**加劇的焦慮感**，當事人嘗試用 **新的策略**來消除、減輕這些焦慮

4. 當事人進入**走投無路的絕望感**， 壓力已經超過當事人所能**承擔**和**面對**， 於是就產生了**危機**



幫助危機中的人的原則...

1. 幫助當事人注意**問題本身的結構性、組織性**，
就是**問題**的前因後果、來龍去脈，可能的**回應**跟**選擇**
2. 跟當事人一起來**為問題找出根源**，表面徵兆、
更深的問題，**問題之根**要去找出來
3. 使其和另外一位**有理性**、有**相關知識**、
經通處理**類似情況的人**能夠搭上線，
使他們能夠**介入**這個幫助當中
4. **守秘的原則**，當事人有**傷害自己**、
或**傷害別人**的可能性，就**不可以**為他**守秘**，



- 事先告訴當事人，讓他知道
這樣的事情是**不會**為他**守秘**的
- 必須要告訴當事人的**家屬**、
跟告知**相關的人**

五、所有**耶穌基督的門徒**都是**同儕輔導者**、也是**被輔導者**。

- 摩後二2-5 **保羅**教導能教導別人、在屬靈裡**越成熟的人**，
就是越要去**幫助別人**，使別人能夠**再去幫助別人**。
- 當**別人**遇到**問題**，**找你談**、**向你請教**時，
耶穌的吩咐和**命令**是我們要

彼此相愛、互相幫助、彼此輔導

聖經也教導我們如何**彼此輔導**：

羅十五14 弟兄們我自己也深信你們是**滿有良善**、
充足了諸般的**知識**、也能**彼此勸誡**。

就是**互相勸誡式**的輔導

西三16 當用各樣的**智慧**，把**基督的道理**

豐豐富富的存在心裡，用詩章、頌詞、靈歌

彼此教導、**互相勸誡**、心被恩感、歌頌神。

就是講到**彼此教導**、**互相勸誡**



六、銀髮族同儕輔導者，必須要學會**合乎聖經的思考方式**，
所有問題解決都要回到**聖經的原則**，
用**合乎聖經教訓的方式**

來處理問題、解決困難...



1. **熟悉與問題**相關的**經文**，

假設某個長輩處在**憤怒**當中，要去幫助他時，
當然要了解一下跟**憤怒**相關的**經文**—

- 人的**憤怒**不能成就神的義，有時候我們**太輕易發怒**
- 弗四26-27 **生氣**卻不要**犯罪**，不可含怒到日落，
也不可給魔鬼留地步。



- ◆ **憤怒生氣**是一種**情緒**，是**中性的**，不是**犯罪**
- ◆ 看**怎麼處理**，**造成結果**是**犯罪**、不是**犯罪**
- 太五 凡向弟兄**動怒**的，難免受審斷。
也談到關於**憤怒**跟**仇恨**之間的關連性

2. **熟悉與問題**相關的**聖經的主題**，例如有關**老人虐待**...

箴廿三22 你要**聽從**生你的父親，你母親老了也不可藐視她。

箴二十20 咒罵父母的，他的燈必滅，變為漆黑的黑暗。

箴三十17 戲笑父親、藐視而不聽從母親的，

他的眼睛必為谷中的烏鴉啄出來，為鷹雛所吃。



- 都談到關於**對長輩的態度**，
不可忽略、藐視、用暴力肢體語言...
- 很多人的問題都跟**聖經**
罪、墮落、救贖的主題有關連的

3. 從**福音、基督、基督的福音**為**中心**，

來了解所有問題，跟**核心問題**的關係。

哥林多後書五17 若有人在**基督**裡，他就是
新造的人，舊事已過都變成新的了。



七、合乎聖經的**銀髮族同儕輔導者**，應該自己

- 先**接受、順服聖經的教訓**，被神的話語所**改變、調教**
- 本身在**日常生活、人際關係、情緒管理、家庭生活**，
其他的活動，都先**尋求聖經正確的指引**
身教勝於言教，要**幫助別人**回歸到真理，
我們自己要討**主喜悅、身體力行**，
才能產生「**生命影響生命**」的影響力



八、**銀髮族同儕輔導者**期盼對別人的**幫助**

- 具有**長期**的效果、有**真實**的喜樂跟滿足
- 不是**短暫**的，一時的喜樂放在**合適的位置**、不過份高舉

箴言十28 **義人**的盼望必得**喜樂**；**惡人**的指望必致滅沒。



建立**合乎聖經**的價值觀、世界觀、人生觀，
才能夠有**智慧**來**分辨**怎樣的**安慰、盼望**
是**真實的**，對人才會有**真正的益處**。

九、是**積極主動**的**傾聽者**，

- **了解**當事人的**感覺、感情、當事人說話的主題**
- 藉著**問話、回應**，表達**自己的了解**，
更客觀的**評估**自己對當事人是否**了解準確**，
◆ 確知自己在**助人**時是出於**真實的愛心**跟**關懷**
◆ 用**言語、姿勢、眼睛、手勢**，
表達自己對當事人的**關懷、尊重**



十、跟當事人**同行、同伴、共渡難關**。

- **在主內的朋友**非常寶貴，
當遇到**危機**，可以**尋求**主內的朋友**幫助**
- **屬靈的同伴**是非常重要的，
當**但以理**面對**危機**時，馬上回到所住的地方，
跟**三個朋友**講—請你們為這些事情**禱告**，
彼此**關懷**、彼此**代禱**、一起**共渡難關**



十一、合乎聖經的銀髮族同儕輔導

是具有**權威性、影響力**的，背後權威在於**神的話語**本身、神的話語本身的**權威性**。



箴二6 因為耶和華賜人智慧，知識和聰明**由他口而出**。

神的話本身最能夠幫助別人

十二、是**可依靠**的。老年時，累積的**智慧**和成熟的**生命**，

- 正是可以成為許多有需要的人的**幫助**
- **老人**是最能夠跟老人互相了解的，
最合適**幫助**別人的**同齡的伙伴**



詩一一一10 **敬畏耶和華**是智慧的開端。

求神**賜下智慧**，使**自己的熟年生命**
跟別的熟年生命互相的影響、彼此激勵，
而能夠引燃生命的**黃昏之美**。

朋友有很多不同的**層次、種類**，**內圈**的、**外圈**的，

- **耶穌基督**有最 close 的三個，彼得、雅各、約翰，
然後十二個門徒、七十個門徒、外圈、外圈...
- 每個人都有不同的性質的**友誼圈**，
從**有益處的朋友**當中得到一些幫助

朋友跟朋友之間**可以分擔**的以及**不能分擔**的，

加六2 你們各人的重擔要**互相擔當**，
如此就完全了基督的律法。

屬於**情緒**上的壓力

加六5 因為各人必擔當自己的擔子。

這是**責任**，每個人有**自己的責任**要去擔

同儕輔導陪伴別人時，

- 在**情緒**上、**情感**上可以給予**支持、陪伴**
- 在**責任**上，當事人有他自己應該要付的**責任**



老人生活最重要的**四方面**—**老伴、老友、老身、老本**，

- **老伴**，能夠攜手偕老，真是神的恩典，
互相珍惜、彼此相顧，

如果**不在**，就靠主面對處理失落、為主而活

- **老身**，個人**心靈的健康狀況**，
老年生活品質跟自己**身體狀況**是很有關係的
- **老本**，日常生活基本所需、經濟財務的資源
- **老朋友**，不論任何年齡都需要有**人際支持**，
一個人如果要**老的健康、老的快樂**，
都需要有**朋友的關懷、溝通、連絡、支持**，



箴廿七9 膏油與香料使人心喜悅，
朋友誠實的勸戒也是如此的甘美。

老年人在**朋友**的關係中，可以得著
益處、喜樂、滿足、安慰、支持。



來三12-13a 弟兄們，你們要**謹慎**，

免得你們中間或有人存著不信的惡心，
把永生神離棄了。

總要**趁著還有今日**，**天天彼此相勸**。

來十24-25 又要**彼此相顧**、激發愛心、勉勵行善。

你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人。
倒要**彼此勸勉**，

既知道**那日子臨近**，就更當如此。

我們每一個人都需要**別人的扶持、幫助**。

銀髮族的同儕輔導就是我們需要

- 學習怎樣去**幫助別人**、怎樣幫助我們自己
 - 回到聖經來看到這方面**更多的幫助**
- 銀髮族同儕輔導**是合乎聖經的**老人的事奉**，
也是**主所喜悅**的事奉。

