

老人與長照

在過去農業時代，因歲月的烙印與人生閱歷的堆疊，老人家所累積的豐富經驗，對年輕人而言，猶如掏之不盡、取之不竭的寶庫，當其侃侃而談畢生的所見所聞時，就彷彿是一部歷史活現於前。因此，古來便有「家有一老，如有一寶」之說。

時至今日，在網路與數位科技的迅速發展下，年輕一代獲得資訊的主要來源，早已從口耳的傳承教學演變為即時網路檢索，可上知天文、下通地理，千年歷史與萬古文化皆能片刻掌握。尤其網路資訊內容豐富，鉅細靡遺又精采萬分，在這樣的變化下，過去令年長者引以為傲的人生資歷，如今早已無法作為其獲得年輕人肯定及尊重的憑藉。

過去經驗不再受肯定，老人家的認知價值已被時代重新定義，被當成是「寶」的年代早已過去。同時，由於許多長者們對3C科技產品陌生，資訊的掌握不如年輕人活絡與迅速，以致經常出現資訊斷層，無法跟上時代，從而導致生活步調與現代嚴重脫節。當一個老人無法跟上時代的腳步與時並進，很容易就變成孤陋寡聞及食古不化的象徵，讓人避之惟恐不及。加上社會結構的改變與生活步調的加速，人際間的關係也已日漸疏離，致使年長老人一但退出職場，或是不再承擔家中事務時，生活上的空虛感及精神上的失落感，往往壓得長者們無所適從，而不知「如何是好」？

因為人口老化的現象，這樣的「老人」問題，早已是國際間普遍存在並為大家所關注的議題。以目前而言，日本人口老化的比例居世界之最，其國內65歲以上的長者人口比例高達27%，而台灣的人口老化比例竟也不遑多讓，緊追日本之後。根據國家發展委員會推估，台灣的人口老化比例將在2026年超過20%，正式進入「超高齡社會」，人口老化的速度，將會比日本還迅速！這樣的警訊，怎不令人擔憂「如何是好」呢？

所謂兵來將擋、水來土掩，既已知道問題的存在，政府相關單位當然要提早做預防與準備，來應對社會結構逐漸出現的老化現象。因此政

府在2007年時，便開始進行有關長照計畫的推展，為人口老化所衍生出來的照顧問題，規劃了名為長照1.0的「長期照顧十年計劃」。此計畫目標主要是針對居家照顧、日間照顧、老人餐飲，以及交通接送部分等進行安排與協助。而在第一階段即將期滿之時，政府在2016年又通過了長照2.0計畫，除了延續長照1.0的計畫目標外，更將重點架構在網路系統的建置與合作，同時也增加了對50歲以上的失智對象提供服務。服務項目也從原有的8項，增加到17項之多，以期能對於有需求的長者與家庭，提供更多的服務與協助。值得一提的是，長照2.0計畫的重點，主要是希望能落實「社區為基礎的長照服務體系」此一構想。也就是依照環境區域進行規劃，設置各類型的社區「服務中心」、「關懷據點」、「長照站」等以老人為服務對象的長照機構。目的是為了讓需要服務的長者們，可以就近在自己所居住的村里社區中參與活動，並接受服務與共餐，真正實現「在地老化」的理想目標。

南山長青學苑設立緣起

2018年一個偶然的因緣，促使筆者在自己所承擔管理之責的道場中，開始接觸乃至參與長照2.0計畫中，關於「社區關懷據點」的設立。最初的目的，主要是希望能為年長的信徒及居士們，提供除了講經說法、共修法會之外的更多元課程與服務項目。但因長照議題有其專業性，除了不斷用心規畫之外，寺方還配合政府法規正式提出申請設立社區關懷據點，以便可以與政府相關政策同步運作，而不至於出現閉門造車的現象。畢竟能夠同步獲得政府機關所提供的最新資訊，對寺中參與據點運作的工作團隊而言，無疑將是一大助益如虎添翼。在倉促卻用心的籌備下，終於通過了政府的審核，寺裡所設立的社區關懷據點——南山長青學苑，在2018年9月10日正式掛牌運作。

為了讓賦閒在家的長者，能有穩定的生活步調。因此，一開始南山長青學苑的課程與共餐，就規劃了週一到週五，每天從早上08:30開始，到中午共餐結



2018年9月10日南山放生寺
社區關懷據點正式啟動

束約12:00左右。後來又應長青學員的需求，再增加週六一次，變成上課六天休假一天的滿檔情況。如此的安排，雖然增加了許多的工作量，但卻也讓參與的長青學員們，漸漸習慣把上課變成生活中固定的活動，讓南山長青學苑，發揮了最大的運作及度眾效能。

政府為鼓勵社區關懷據點的設立，也提供了許多相關開辦及運作的經費補助。但寺方為了實踐佛法慈悲利益眾生的宗旨，並減少繁瑣的經費申請及核銷程序，因此放棄申請政府補助，而自行規劃道場經費專款專用，吸收了南山長青學苑所有運作及學員共餐所需的開銷，以符合所謂的「功能型關懷據點」的規範，真正履踐了以利生而弘法的理想。

課程規劃與運作

關於社區關懷據點的運作，最令人頭痛卻也是最重要的，無非就是課程的規劃。設立之初，由於經驗不足，加以求好心切，課程設計得極為豐富，除了規定中每天要進行的健康維護(量血壓、測體溫、量體重)並加以記錄外，主要課程型態還分有佛法、世間法；

動態、靜態；室內、戶外。種類包含佛法類(正念、靜坐、念佛……)、手作類、遊戲類、藝術類、運動類、才藝類……等琳琅滿目的課程安排。然而，這樣豐富的課程運作了一段時日後，經由問卷調查及學員訪談後，卻得到出乎意料的結果。原來讓我們引以為傲的各種課程安排，因為型態過於複雜多樣，使得社區長者們因為應接不暇，導致對課程信心不足而心生畏怯。經過工作團隊的反省討論及重新修正後，決議除了要讓課程型態更具有寓教於樂的功能外，也更加注意需以年長者體能、機能所能承擔的範圍為主。

隨著時間的推移，社區關懷據點的運作也日漸駕輕就熟。在學員口碑的流



搭配聲光效果的肌耐力運動，讓學員更有動力

傳下，報名且穩定參與課程的人數，也從二十幾人漸漸增加到五十餘人。學員當中，彼此有的是親友關係，也有些是左鄰右舍相約攜伴而來，還有一對是老夫老妻！原本南山長青學苑的服務區域是以南山放生寺為中心的附近社區民眾為主，然而有一位88歲的長者是信徒的母親，體驗過後極為喜歡課程的規劃，在移工的陪同下，竟遠從台北市坐著輪椅搭乘捷運前來參與課程。而目前所有學員的年齡中，超過80歲的有12位，其中最高齡者為94歲。

反倒是道場信徒參與課程的意願不高，但卻喜歡來擔任志工。此外，也因為社區關懷據點的設立，吸引了一些對宗教儀式較無興趣的民眾，卻願意主動來到佛寺擔任關懷據點的志工。因此，自從2018年9月設立關懷據點以來，每天輪值的志工人數，就一直呈現飽和狀態，讓課程的推動更加順暢。

節流與開源

所謂「巧婦難為無米之炊」，為了長期推動關懷據點的相關業務及共餐，經費的規劃自是必須作好安排，以避免因資源不足而後繼無力，最終導致據點業務無法推動而停擺。如前所言，道場是以「功能型關懷據點」的型態運作，除了沒向政府申請補助外，也提供長青學員完全免費的課程及餐飲。因此，在毫無外來資源的挹注下，長青學苑的經費規劃，便採用了先「節流」後「開源」的作法，先讓開銷降到最低，然後再同時尋求除了道場經費外其他可提供資源的管道，以進行支持與協助。

節流的開始，便是尋求免費的課程師資，除了道場僧俗二眾各顯神通、渾身解數，提供了各項技能參與課程規畫外，對外也尋找了可提供相關課程的政府部門及公益團體。而餐飲的部份，也有市場菜商願意捐贈每天收攤後剩餘的各類蔬菜瓜果，儘管大都是賣相不佳，但卻無損其原有的營養及風味，對於共餐食材的供應上，也算是不無小補。

另外，因為大部分學員都能感受到寺方用心的規畫課程，並提供精心又豐盛的共餐菜餚，讓他們自從參加課程後，就擺脫了長期以來精神上的空虛感，同時又結交了許多朋友，讓原本枯燥單調的生活，變得既充實又充滿了

樂趣。而且因為有固定的運動課程，在專業老師的引導下，學員們的身體都變得相當健康且有活力，讓家人都感到歡喜又安心。因此也都願意量力而為，隨喜捐助長青學苑專款經費來共襄盛舉。就這樣，在三寶護祐與大眾同心協力的共同經營下，長青學苑的運作資源，一直以來都綽綽有餘，未曾造成寺方經費上的壓力。

生命教育

長青學苑課程的規劃中，有一個部份是最難安排的，那就是有關「臨終問題」的生命教育。傳統老人家很忌諱談論死亡議題，但這部份卻是佛寺教化眾生的重點之處，尤其是長青學員都是超過65歲以上的長者。雖然國內醫療資源極為進步與豐沛，但就整个人生而言，終究也算是進入末端歲月了。因此，了解正確的生命議題，對長者們尤為重要。

有鑑於此，長青學苑課程安排以循序漸進方式慢慢進行。筆者設計一套以《佛說阿彌陀經》為藍本的賓果遊戲——「淨土漫遊」，遊戲內容是從經中挑選36個佛學名相分佈在不同的方格中，並將36個佛學名相個別製成卡牌，由主持人或同學隨機抽取，每抽取一張名相牌時，學員便圈選出相應的名相位置，只要抽取的六個名相連成一直線，便高喊阿彌陀佛，當下即可獲得一份獎品。隨後若能在連線的六個名相中，擇一解釋其意思，則可再獲得第二份獎品。遊戲中透過每次抽



「仿真」助念，讓長者提前為臨終作準備



親子助念體驗，現場氣氛逼真，肅穆又感人

取名名牌時，加以簡要說明該名相的意思，並藉機傳遞淨土思想，讓沒有學佛的長者們，在遊戲中也能慢慢認識並喜歡阿彌陀佛，甚至對西方極樂世界開始有嚮往的心態，一改過去光聽到念佛機的佛號聲就抗拒的心理。因為有鼓勵性的獎品可拿，因此學員們對此一課程都極為好樂與期待。

進一步，也在正念課程中，從「身體掃描」的訓練，轉而帶入專注念佛的技巧。從「觀像念佛」到「持名念佛」，並告知如何在家中獨處時，透過調身、調息、調心的次第，將佛號安住在心中而念念相續不斷，以達一心不亂的境界，得與阿彌陀佛感應道交。就算是家中無人的時候，自己感受到無常將至，也都無須恐慌，而能安然獨自念佛求生西方極樂世界。這樣的教學方式，對獨居的長者尤為受用，更是安撫了他們對「孤獨死」的擔憂與不安。

在經過數個月寓教於樂的淨土漫遊與專注念佛薰習後，筆者便進一步安排了「往生體驗」的課程，讓學員與志工報名「仿真」的助念體驗。運作方式便是讓報名的學員或志工，用抽籤方式單獨躺在大堂佛像前，並由法師在開示中為其蓋上往生被，體驗的學員則以先前所學的念佛方式，觀想自己今生因緣即將終止，開始一心專注念佛，祈請阿彌陀佛慈悲接引往生極樂淨土。法師則在旁開示及提醒，學員們也認真地在台下隨著法師的引導一起助念。幾次的運作下來，形成極佳的正面效果，也看到學員們終於能突破心理障礙，而坦然面對生命議題的體驗，讓筆者感到極為欣喜與寬慰。尤其是一位學員找來自己兒女，一起參加自己的往生體驗，讓兒女們也提早感受與親人愛別離之苦的情境，同時也趁機表明日後該如何處理其身後事宜。整個體驗過程莊嚴而肅穆，氣氛溫馨又感人，真是一堂極為成功又實用的生命教育課程。

未來走向與規畫

由於設立關懷據點的佛寺，目前看來仍屬少數。因此筆者希望能夠透過推辦的實務經驗分享，拋磚引玉的鼓勵有符合相關規範的道場，願意共襄盛舉地一起關懷社區銀髮族，以佛法不離世間法的原則，開辦「社區關懷據點」，善巧接引社區民眾以親近三寶。如今大家都把重心關注在「少子化」的議題，

卻又無能為力去改善現狀，同時又要無可奈何地被動必須接受「多老化」的事實，與其如此，大家何不轉個念頭，主動積極地去關注日漸廣大的銀髮族群，而設立「社區關懷據點」呢？因為，只要善加規畫，這絕對是一個利他自利的度眾方案。

如今，南山長青學苑的運作也即將屆滿兩周年了，而在現有的關懷據點基礎下，隨著需求的增加，道場也做了一些相應的長遠規畫。待未來時機成熟時，將會再擴大辦理成立「日托中心」，以服務更多有需求的長者。同時也正在規劃運用可行的空間，為長青學員開闢一處可發揮所長的平台，開辦所謂的「照顧咖啡館」，讓長青學員們，除了上課之外，還能有更多的表現機會與空間，擴大與外界的接觸與互動的機會。相關的規劃，牽涉的問題極為廣闊，儘管如此，其可行性仍然極高。

在筆者推動「社區關懷據點」運作的實務經驗中，深深地感受到，透過團體活動與課程的參與，不但對長者的身、心都有極大的幫助，並可延緩老化避免失智的現象發生，如此一來家人便可不需因為「家有一老」而憂心忡忡。所謂預防重於治療，適當的安排參與社區關懷據點活動，對銀髮族而言，絕對是一種在地優質老化的妥善規劃。因此，儘管「家有一老」，但只要了解「如何是最好」的安排，為其找到適當的關懷據點參與活動，就無須為自己或家人擔心此一令人煩惱的「如何是好」了。🕒



2019年參加台東縣達仁鄉台坂部落小米收穫祭慶典



於南田部落之祖靈屋前合影