

成功的老化 第十课...

银发族同侪辅导

播映操作小技术：滑鼠click各位置



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

课程纲要，可指定播映片号内容

请按 开始播放

银发族同侪辅导

每一个人多多少少在一生当中会遇到一些问题，
老年人当然也不例外，
老朋友帮助老朋友是很好的一个方法。



课程目标

1. 更加**珍惜**跟老朋友的关系
2. 知道什么是**合乎圣经**的思考方式
来处理各种问题
3. 知道怎样帮助别人**从圣经的角度**来看问题
4. 学会**聆听**的技巧
5. 学会**陪伴**在危机当中的人



美国天主教会全国会议发表【**年岁的祝福**】

包括五项跟**老年人**相关信息的**声明**，

1. **老年人在教牧关怀事工**不只是**受益者**，也是**贡献者**——不但接受别人帮助，也可以帮助别人
2. 老年人帮助**银发族的族群**能够**分辨**，决定在教牧关怀事工中**自己需要什么**、别人如何能够满足这些需要——



在**教会里牧者传道人**要帮助年长的人，

- 年长的人要**分辨自己的需要**是什么、而且能够**提出来**
- 让教会**知道我们的需要**、怎么样能够满足



3. **老年人跟其他各个年龄层的人群**是一样的——是**多元**的样貌，每个人都有各自独特的差异，老年人针对特殊的问题都是不一样的

4. 老年人需要有多项的**混合的活动**，跟**同年龄层**的人、更广大的**社区人群**有关连
5. 老年人**灵命健康**、**生活情绪**，和**社会健康状况**是互相影响的，

教会团体特别关切老年人的**灵命状况**，但也不应该忽略他的**生活、情绪、社会各方面的需要**



天主教主教会议所共识的**原则**，

- **老年人的教牧关怀**不只限于**神职人员**来承担
 - 有更多**银发族**参与**分工合作**、互相砥砺、彼此互助，带着**创意、灵命的意义**，以达到**更整全的面向**
- 在**宗教团体**中，**老人帮助老人**是一个**正面的趋势**，**同侪辅导**是一个具体可行、对老年人本身是**很有价值、自助助人**的事工。

同侪辅导的定义 (史丹福大学 D'andera)

■ 同侪就是

年龄、地位、知识, 和自己类似的一些人

■ 同侪辅导是使用主动聆听、解决问题的技巧,

加上人类发展与心理健康的知识

辅导自己的同侪



同侪辅导者的角色不是解决当事人的问题,

■ 协助当事人找到自己解决问题之道,

并且让当事人自己做决定和选择

如何面对跟处理

■ 不会告诉当事人应该怎么做、给予建议、诊断,

只是藉由主动倾听、问题的解决技巧,

帮助当事人澄清自己的感觉、界定自己的想法,

探索可以选择的解决之道



同侪辅导八项简则...

1. 不审判, 不要批评论断
 2. 要有同理心的表达
 3. 不给予个人的建议
 4. 不用「为什么这样」的句子来开始, 好像在定罪别人
 5. 不要为别人的问题去负责任, 寻求帮助者要为自己的决定负责
 6. 当重复叙述当事人的句子的时候, 并不是加上解释或说明, 只是给予同理心的回应
 7. 集中焦点在此时此地, 让当事人回到最现实的层面
 8. 先处理感觉, 让对方感受到自己的感觉有被别人所了解
- 由此可见, 同侪辅导比较像陪伴跟关怀。



银发族同侪辅导的要点...

一、了解跟老年人沟通的技巧。

一个人是否想和别人沟通,



■ 跟人格的内向、外向有直接的相关, 要先掌握

当事人的人格特质才能够有效的与他沟通

■ 要跟老年人沟通之前, 要先对老年人有基本的了解

◆ 觉得自己被遗弃, 产生极端的心理反应—

过度的掌控讲话、或是非常畏缩沉默

◆ 生理衰老, 声音减弱、喑哑,

变得比中年人的音调更高、或是更低,

可能会说—不再像以前唱歌那么高了,

或者话说多了, 就要咳嗽、清清喉咙



这些都是正常的反应, 加上听力减弱,

在沟通效果上当然年长的人会受到一些影响。

跟长者讲话、沟通时, 先要了解不同的人

独特的需要、并且做一些调整,

■ 注意倾听,

要用脑、眼、耳、心, 一起来聆听

■ 说话时多用重复的语意来加以说明,

用对方能够了解、听懂的语言文字

■ 讲电话时要更多用力气,

发出合适、清楚的音调、节奏快慢,

以确定对方真的听懂,

节奏、快慢, 都变成非常重要



■ 如果是面对面的话, 就可以合宜的使用

碰触的肢体语言来传达相关的信息,

握握手、拍拍肩膀, 也是可以的



二、银发族在彼此辅导时，可能遇到什么样的问题？

一则在纳粹集中营面对死亡的人的祷告词...

主啊，请你不只是记得善意的男女，

也记得那些身怀恶意的人，

但是不要只记得他们所加诸我们身上的苦难，

而更要记住我们在苦难当中所结出来的果子——

■ 我们的同侪之爱、忠贞、谦卑、勇气、

慷慨伟大的心胸，都能够包容这一切

■ 当审判来临时，但愿我们所结的果子是饶恕他们

当即将面对死亡，饶恕是处理未尽之事最重要的关键。

一个人在老年时是否达到圆满的智慧、

或终日处于失望、懊悔，在于回顾一生时，

■ 自己的想法、感觉怎么样？

■ 上帝如何看待自己的一生？是有关系的



帮助当事人回顾过往岁月的感觉、想法，

是银发族的同侪辅导常常会遇到的过程，

■ 单单听他回顾一生，就带给他很大的帮助

■ 还有跟实际生活相关的问题...

儿女、孙子女之间的关系，自己应该住在那里，

身心治疗的过程反应，经济预算、开销，

教会生活、灵命成长，朋友相处来往，

遗嘱、将来财产分配的问题，

问题都不一样，严重的程度、轻重缓急也不相同

同侪辅导者最重要是厘清当事人应该负的责任、

他的家人应该负的责任是什么？

那些问题严重到一个地步同侪不能够处理，

需要转介给其他社会的资源、

专业、专才的帮助，做合适的转介。



三、学会注意聆听的技巧...

1. 非语言和最少语言专注的行为，包括眼目的关怀、接触，

身体的姿势是舒适的放松的、稍微向前倾，

避免令人分心的动作，表情自然流露出同理心，

不要插嘴、不要急于发表经验、看法，更多听他讲



2. 问开放式的问题——不问「你今天好吗？」

而问「今天发生什么事情？」使对方更多说明，

而不是回答「好、不好」...的简答题，

有助于当事人能够敞开自己



3. 反射式的回应：用对方所讲同样的内容

只是稍微在字词上做一点改变，来回应对方，

■ 尽量简洁、清楚、准确，有征询的口气

「听你这样讲似乎怎么样」

■ 使对方也有再回应或者是改正的空间



4. 识别当事人的感觉来做回应，

■ 帮助对方能够澄清他自己的感觉

■ 协助对方接纳当时的感觉

才有机会面对真实的感受、做处理式的探索



5. 澄清事实、总整理，

■ 从开放式的问题得到很多的资讯，

反射式回应的结果、探索感觉的情况下，

渐渐的可以了解他的问题是什么

■ 澄清、融合、整理，使得当事人看出

在问题和相关人事物当中，逻辑、推理、因果的关系，

用简明、扼要、清楚、抓住要点，做结论或总结

使用聆听的技巧

■ 有助于跟当事人建立关系、搜集资料

■ 陪伴当事人整理思想、感觉、相关的资讯



四、学会**危机辅导**的技巧。

危机是影响一个人**情绪**的重要事件，
将会造成个人生命当中**重大的改变**，

■ 所形成的**危险、压力**，
也能够带出**新的机会**

■ 「**危机**」中文就是「**危险**」加上「**机会**」

老年人在生命的**转变期**可能会遭遇**危机**，例如—

- ◆ 丧偶、丧子，由独居而与儿女同住
- ◆ 由住在**自己的家里**、到搬入安养院
- ◆ 由**努力的工作**到进入退休
- ◆ 由**健康的身体**情况而进入**长期疾病**、绝症、其他身心的疾病、例如**忧郁症**
- ◆ 也有可能**有自杀的倾向**，例如—
焦虑症而影响到正常的生活的功能...



危机的发展通常有四个阶段...

1. 面对发展上的**改变**或**意外的事件**而形成**压力、威胁**，

■ **发展上的改变**—

人到某一个**年龄阶段**，遇到一些**危机**，
譬如**青少年**身分认同、同侪的压力

■ **意外事件**—

所形成的**压力跟威胁**

2. 平常**问题解决技巧失效**，

而增加他的**压力感、焦虑感**

3. 有**加剧的焦虑感**，当事人尝试用
新的策略来消除、减轻这些**焦虑**

4. 当事人进入**走投无路的绝望感**，

压力已经**超过**当事人所能**承担和面对**，
于是就产生了**危机**



帮助危机中的人的原则...

1. 帮助当事人注意**问题本身的结构性、组织性**，

就是**问题**的前因后果、来龙去脉，可能的**回应跟选择**

2. 跟当事人一起来**为问题找出根源**，表面征兆、

更深的问题，**问题之根**要去找出来

3. 使其和另外一位**有理性、有相关知识**、

精通处理**类似情况的人**能够搭上线，

使他们能够**介入**这个帮助当中

4. **守秘的原则**，当事人有**伤害自己**、

或**伤害别人**的可能性，就不可以**为他守秘**，

■ 事先告诉当事人，让他知道

这样的事情是**不会为他守秘**的

■ 必须要告诉当事人的**家属**、

跟告知**相关的人**



五、所有**耶稣基督的门徒**都是**同侪辅导者**、也是**被辅导者**。

■ 摩后二2-5**保罗**教导能教导别人、在属灵里**越成熟的人**，
就是越要去**帮助别人**，使别人能够再去**帮助别人**。

■ 当别人遇到问题，**找你谈、向你请教**时，
耶稣的吩咐和命令是我们

彼此相爱、互相帮助、彼此辅导

圣经也教导我们如何**彼此辅导**：

罗十五14 弟兄们我自己也深信你们是**满有良善**、
充足了诸般的**知识**、也能**彼此劝诫**。

就是**互相劝诫式**的辅导

西三16 当用各样的**智慧**，把**基督的道理**

丰丰富富的存在心里，用诗章、颂词、灵歌

彼此教导、**互相劝诫**、心被恩感、歌颂神。

就是讲到**彼此教导**、**互相劝诫**



六、银发族同侪辅导者，必须要学会**合乎圣经**的思考方式，

所有问题解决都要**回到圣经**的原则，

用**合乎圣经**教训的方式

来处理问题、解决困难...



1. **熟悉与问题**相关的**经文**，

假设某个长辈处在**愤怒**当中，要去帮助他时，

当然要了解一下跟**愤怒**相关的**经文**—

■ **人的愤怒**不能成就神的义，有时候我们**太轻易发怒**

■ **弗四26-27 生气却不要犯罪**，不可含怒到日落，

也不可给魔鬼留地步。

◆ **愤怒生气**是一种**情绪**，是**中性的**，不是犯罪

◆ **看怎么处理**，造成**结果**是犯罪、不是犯罪

■ **太五**凡向弟兄**动怒**的，难免受**审判**。

也谈到关于**愤怒**跟**仇恨**之间的**关联性**



2. **熟悉与问题**相关的**圣经的主题**，例如有**老人虐待**...

箴廿三22 你要听从生你的父亲，你母亲老了也不可藐视她。

箴二十20 咒骂父母的，他的灯必灭，变为漆黑的黑暗。

箴三十一7 戏笑父亲、藐视而不听从母亲的，

他的眼睛必为谷中的乌鸦啄出来，为鹰雏所吃。



■ 都谈到关于**对长辈的态度**，

不可忽略、藐视、用暴力肢体语言...

■ 很多人的问题都跟**圣经**

罪、堕落、救赎的主题有关连的

3. 从**福音、基督、基督的福音**为**中心**，

来了解所有问题，跟**核心问题**的关系。

哥林多后书五17 若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过都变成新的了。



七、合乎圣经的银发族同侪辅导者，应该自己

■ 先接受、顺服**圣经的教训**，被神的话语所**改变、调教**

■ 本身在**日常生活、人际关系、情绪管理、家庭生活**，

其他的活动，都**先寻求圣经正确的指引**

身教胜于言教，要**帮助别人**回归到真理，

我们自己要讨**主喜悦、身体力行**，

才能产生「**生命影响生命**」的影响力



八、银发族同侪辅导者**期盼**对别人的**帮助**

■ 具有**长期**的效果、有**真实的**喜乐跟满足

■ 不是**短暂的**，一时的喜乐放在**合适的位置**、不过份高举

箴言十28 义人的盼望必得喜乐；恶人的指望必致灭没。

建立**合乎圣经**的价值观、世界观、人生观，

才能够有**智慧**来**分辨**怎样的**安慰、盼望**

是**真实的**，对人才会有**真正的**益处。



九、是**积极主动的倾听者**，

■ **了解**当事人的**感觉、感情、当事人说话的主题**

■ 借着**问话、回应**，表达**自己的了解**，

更客观的**评估**自己对当事人是否**了解准确**，

◆ 确知自己在**助人**时是出于**真实的**爱心跟关怀

◆ 用**言语、姿势、眼睛、手势**，

表达自己对当事人的**关怀、尊重**



十、跟当事人**同行、同伴、共渡难关**。

■ **在主内的朋友**非常宝贵，

当遇到**危机**，可以**寻求**主内的朋友**帮助**

■ **属灵**的**同伴**是非常重要的，

当**但以理**面对**危机**时，马上回到所住的地方，

跟**三个朋友**讲—请你们为这些事情**祷告**，

彼此**关怀、彼此代祷、一起共渡难关**



十一、合乎圣经的银发族同侪辅导

是具有**权威性、影响力**的，背后权威在于神的话语本身、神的话语本身的**权威性**。



箴二六 因为耶和华赐人智慧，知识和聪明由他口而出。

神的话本身最能够帮助别人

十二、是**可信赖**的。老年时，累积的**智慧**和成熟的**生命**，

- 正是可以成为许多有需要的人的**帮助**
- 老人是最能够跟老人互相了解的，最合适**帮助**别人的**同龄**的伙伴



诗一一一十 **敬畏耶和华是智慧的开端。**

求神**赐下智慧**，使自己的**熟年生命**跟别的**熟年生命**互相的影响、彼此激励，而能够引燃生命的**黄昏之美**。

老人生活最重要的**四方面**—老伴、老友、老身、老本，

- **老伴**，能够携手偕老，真是神的恩典，互相珍惜、彼此相顾，如果**不在**，就靠主面对处理失落、为主而活
- **老身**，个人**心灵的健康状况**，老年**生活品质**跟自己**身体状况**是很有关系的
- **老本**，日常生活基本所需、经济财务的资源
- **老朋友**，不论任何年龄都需要有**人际支持**，一个人如果要**老的健康、老的快乐**，都需要有**朋友的关怀、沟通、连络、支持**，



箴廿七九 **膏油与香料使人心喜悦，朋友诚实的劝戒也是如此的甘美。**

老年人在**朋友的关系**中，可以得着**益处、喜乐、满足、安慰、支持**。



朋友有很多不同的**层次、种类**，**内圈**的、**外圈**的，

- **耶稣基督**有最 close 的三个，彼得、雅各、约翰，然后十二个门徒、七十一个门徒、外圈、外圈...
- 每个人都有不同的性质的**友谊圈**，从**有益处**的朋友当中得到一些**帮助**

朋友跟朋友之间**可以分担**的以及**不能分担**的，

加六二 你们各人的重担要**互相担当**，如此就完全了基督的律法。

属于**情绪**上的压力

加六五 因为各人必**担当自己的担子**。

这是**责任**，每个人有**自己的责任**要去担

同侪辅导陪伴别人时，

- 在**情绪**上、**情感**上可以给予**支持、陪伴**
- 在**责任**上，当事人有他自己应该要付的**责任**



来三12-13a 弟兄们，你们要**谨慎**，免得你们中间或有人存着**不信的恶心**，把永生神离弃了。

总要**趁着还有今日**，**天天彼此相劝**。

来十24-25 又要**彼此相顾**、**激发爱心、勉励行善**。你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人。倒要**彼此劝勉**，

既知道**那日子临近**，就更当如此。

我们每一个人都需要别人的**扶持、帮助**。

银发族的同侪辅导就是我们需要

- 学习怎样去**帮助别人**、怎样帮助我们自己
 - 回到圣经来看到这方面**更多的帮助**
- 银发族同侪辅导**是合乎圣经的**老人的事奉**，也是**主所喜悦**的事奉。

