

# 財團法人天主教失智老人社會福利基金會

臺北市萬華老人服務中心 心靈大學堂 (2022 春季班) 課程

## <知命樂天-三善人生>

以正面安然的態度面對人生終老

裝備生命猶如破繭而出的枯葉蝶，由其他的角度卻看到了絕美的蝶影。

為生命做最好的規劃準備，享受三善人生的福氣

善終、善生、善別



講師:天主教失智老人基金會牧靈部 王安娜關懷師、天主教萬華區玫瑰堂 林瑞德神父

上課時間: 2022 年 3 月 7 日起至 7 月 18 日止, 每星期一, 下午 2 點至 4 點, 18 週。


♥對象: 歡迎 60 歲以上民眾(不分區), 限 16 位學員。

♥費用: 免費, 需收取 1,000 元保證金, (請假 3 次以內, 可於課程結束後全額退費; 請假超過 3 次則保證金捐贈給天主教失智老人基金會獨居長輩服務用途)。

♥報名暨上課地點: 臺北市萬華老人服務中心(108 臺北市萬華區西寧南路 4 號 A 棟 3 樓)

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
聯絡方式	手機: _____ 電話: _____	生日	年 月 日
身分註明	<input type="checkbox"/> 一般身份 <input type="checkbox"/> 會員 <input type="checkbox"/> 中低收入戶 <input type="checkbox"/> 85 歲以上		
備註	<input type="checkbox"/> 是否有特殊疾病請說明		

填表報名方式: 親洽或傳真: (02)2361-6867、e-mail: who.cfad@gmail.com 並電洽: (02)2361-0666 陳美玲

指導單位:  財團法人天主教失智老人社會福利基金會

承辦單位: 臺北市萬華老人服務中心

贊助單位: 台中市文英基金會

## 財團法人天主教失智老人社會福利基金會

臺北市萬華老人服務中心 心靈大學堂 (2022 春季班)課程: <知命樂天-三善人生>

講師: 天主教失智老人基金會牧靈部 王安娜關懷師、天主教萬華區玫瑰堂 林瑞德神父

上課時間: 2022 年 3 月 7 日起至 7 月 18 日止, 每星期一, 下午 2 點至 4 點, 18 週。

課程時間表如下


日期	內容	講師
2022/03/07 (一)	知命樂天課程的目的與對象	王安娜
2022/03/14 (一)	知命樂天的理論基礎	
2022/03/21 (一)	知命樂天與實踐四道人生的必要性	
2022/03/28 (一)	林神父時間: 信仰生活的成長	林瑞德神父
2022/04/11 (一)	從靈性關懷的角度去了解四道人生的重要性	王安娜
2022/04/18 (一)	知命樂天課程的編排與運用	
2022/04/25 (一)	林神父時間: 認識歧視	林瑞德神父
2022/05/09 (一)	瞭解「靈性生命」的重要性	王安娜
2022/05/16 (一)	深化四道人生	
2022/05/23 (一)	靈性生命中的道愛	
2022/05/30 (一)	林神父時間: 宗教交流	林瑞德神父
2022/06/06 (一)	靈性生命中的道謝	王安娜
2022/06/13 (一)	靈性生命中的道歉	
2022/06/20 (一)	靈性生命中的道別	
2022/06/27 (一)	林神父時間: 由下而上的問題	林瑞德神父
2022/07/04 (一)	課程物質表的運用	王安娜
2022/07/11 (一)	綜合溫習及計畫未來	
2022/07/18 (一)	課程結束問卷	

報名暨上課地點: 臺北市萬華老人服務中心(108 臺北市萬華區西寧南路 4 號 A 棟 3 樓)

交通: 捷運北門站 1 號出口、入口: 位於忠孝西路靠近忠孝橋旁

公車: 中華路北站、洛陽停車場旁

填妥報名表 報名方式: 親洽或傳真: (02)2361-6867、e-mail: who.cfad@gmail.com 並電洽: (02)2361-0666

指導單位:  財團法人天主教失智老人社會福利基金會

承辦單位: 臺北市萬華老人服務中心

贊助單位: 台中市文英基金會

# 財團法人天主教失智老人社會福利基金會

## 萬華老人服務中心 秋季班 <四道人生>課程 學員們回饋

講師:天主教失智老人基金會 關懷師 王安娜 編撰

由於去年秋季班的開課，學員們回饋反應熱烈，這讓我們更有信心與服務的熱忱又開了今年的春季班<知命樂天-三善人生>，希望大家在分享學員們的回饋之餘，也趕緊撥打我們的報名專線，參加這免費的課程。心動不如馬上行動。填表報名方式:親洽或傳真:(02)2361-6867、e-mail:who.cfad@gmail.com 並電洽:(02)2361-0666 班主任

### A.<四道人生>課程學員回饋

#### 1.學員甲 <四道人生>課程回饋：

這個課不錯，我 86 歲沒事都是一個人，上課可以消磨時間，又有大道理可以聽，有時候神父講道理，還有一些同學們大家相處得不錯、很高興。上了快半年的課幫助我平靜許多！

#### 2.學員乙 <四道人生>課程回饋：

原本只是陪伴媽媽參與這個課程，後來自己也收穫良多。尤其是在與長輩們的相處裡，一個個豐富的生命故事娓娓道來，正是在此道愛、道謝、道歉、道別的課程中所引出的人生意義。難能可貴的是，我們因為與人真誠交流所帶來的能量，的確就這樣一週一週地累積，溫暖彼此的心，增強了許多正向的能量，讓我們更有動力去面對生活中的酸甜苦辣！

#### 3.學員丙 上<四道人生>課程的心得:

接受數週<四道人生>的課程:道愛、道謝、道歉、道別、對個人內心及人際間彼此心靈的深度接觸及交流有其需要與必要，相信如能更廣泛推廣<四道人生>的宣導與培訓，有計畫、有技巧的安排亦能與自己內心和其他人的心靈觸動並透過彼此互動，相信身心靈成長之路，必能表現十分雀躍興奮。

## B.上〈四道人生〉第 11 課道別與實踐教材回饋:

主題:

教材 a.<人生有兩條路要走的感想>:選擇想走的路會影響我們在內心的平安與喜樂。

教材 b.<人生的斷捨離>:斷絕不需要的物品脫離對物品的執著 ;對於人際關係的身不由己，或是情感的糾葛，運用斷捨離的理念整理可以讓自己更自由。

本單元學員回饋如下:

### 1.學員戊:

- a. 在人生不同的階段，選擇會有不同。年輕創業時期會選擇金錢、選擇攀比、兒女、愛情。奮鬥了半輩子後，現在退休後會選擇寬容、知足、感恩。
- b. 人生的斷捨離:在自己退休後一年，由國外外商公司寄回了一年工作前個人的用品，有很多別人寫給我的卡片當時捨不得丟，現在卻覺得可以放一年再看的，表示不是迫切需要，所以用手機拍攝留下電子檔，可以節省下空間。

### 2.學員己:

- a. 以前選擇金錢、攀比、兒女、愛情過了這半生，從課程的簡報中看到生活以感恩為中心，你會活得很愉悅；生活中選擇寬容，會覺得快樂，因為林瑞德神父在<寬恕>的那堂課時曾提到:不寬恕別人，自己不快樂，因為不快樂就是不寬恕自己，這句話給我很深的感受；以知足為生活的中心，會活得很快樂、就像教材的倆老一樣可以返老還童，接個電話就可以笑逐顏開。這堂課給自己的收穫就是有了感恩的心。
- b. 在家裡大掃除之後，發現家裡變乾淨了，陳年垃圾一掃而空，連陳年老鼠乾被掃出之後，才知道原來找不到的老鼠早就死在一堆雜物之中了。

### 3.學員庚:

喜歡教材曾提到:如果你的生活以寬容為中心，你會活得很幸福。

### 4.學員辛:

退休後生活中留下來的卡片、紀念品、珍藏的書籍非常多，用拍照來典藏記住其美好的感受，真是一個好辦法。