課程名稱 10/13 超高齡社會的安老處方箋

課程屬性 台江分校　　課程編號 1142-12591

授課老師 林孟穎（釋常延）

最高學歷/ 佛光人文社會學院宗教學系碩士

相關學經歷/ 服務單位：法鼓山文教基金會
職稱：專任講師　服務日期：1992年2月~2006年8月
服務單位：法鼓山僧伽大學
職稱：專任講師　服務日期：2009年8月~2015年7月
服務單位：法鼓文理學院
職稱：兼任講師　服務日期：2008年8月~2015年7月

現職/ 共學安老理念倡行者

上課時間 每週一晚上7:00-8:50 第一次上課日期 2025年10月13日（星期一）

課程理念

關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

2025年，臺灣正式進入超高齡社會，有關人口老化所面對的醫療、照護等問題，政府投入大量的人力、物力以因應，而民間銀髮族相關的服務業產值更高達新臺幣3000億。面對如此嚴峻的現實問題，除了公部門或私人產業所提供的服務之外，我們要回頭問的是：我能為自己的安老善終做什麼樣的準備，才能有效運用現有資源，又不會徒然浪費時間、金錢，充滿智慧地成功老去。本課程主要是邀請同學一起來學習足以幫助自己成功老化的智慧。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡是40歲以上，開始關心自己或家人的退休、安老、善終問題的人，都歡迎來貢獻你的想法，和我們一起共學討論。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 由講師簡介當週主題，引導同學就主題提出自己的看法，並進行討論，講師則適時提供相關資訊，以深化對議題的思考。
2. 藉師生共同討論的過程，發現自己未曾深思的問題，進而形成適合自己的安老善終策略。

4. 如何取得學分？（評量方式）

和自己生命息息相關的課題，在人生旅程中的不同階段，都只能自己評量。事實上，每個階段都是全然的自己的表現，都可以得到實至名歸的學分。

5. 備註&推薦書目

1. 《圓滿生命的五個邀請—死亡可以教我們什麼》法蘭克．奧斯塔薩斯基 著
2. 《當我老去—迎接平靜覺醒的晚年》凱思林．辛 著
3. 《法的療癒》杜正民 著

招生人數｜ 20 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費｜ 1 學分 1000 元（9 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-10-13 晚上7:00～8:50	為什麼我們需要為安老善終超前佈署？	1.甚麼是您心目中理想的安老？ 2.甚麼是您心目中理想的善終？ 3.為了自己心目中理想的安老善終需要有甚麼準備？
2	2025-10-20 晚上7:00～8:50	選擇哪一種退休生活有助於自己的安老善終？	1.您理想中的退休生活是…？ 2.您規劃的退休生活對安老善終有甚麼幫助？
3	2025-10-27 晚上7:00～8:50	哪種居住環境，在逐漸變老的過程中較理想？	1.當生活還能自理時的理想環境？ 2.當生活逐漸不能自理時的理想環境？ 2.當生活完全不能自理時的理想環境？
4	2025-11-03 晚上7:00～8:50	校外參訪活動	1.參訪不同類型的養生村、安老所 2.出發方式 待定 A.共乘，油資班上討論 B.租遊覽車，車資均攤 *保險費自付
5	2025-11-10 晚上7:00～8:50	甚麼是安老善終的必要知識-健康識能？	1.必要的健康識能有哪些？ 2.如何增長健康識能？
6	2025-11-17 晚上7:00～8:50	甚麼是安老善終的必要知識-善終識能？	1.必要的善終識能有哪些？ 2.如何增長善終識能？
7	2025-11-24 晚上7:00～8:50	有關醫護照顧計劃-1	1.認識安寧緩和照顧 2.認識居家醫療
8	2025-12-01 晚上7:00～8:50	有關醫護照顧計劃-2	1.預立醫療決定的精神與實踐 2.長照資源與長照機構的運用
9	2025-12-08 晚上7:00～8:50	實作練習	學習書寫「我的安老善終計劃練習冊」。