

# 教會如何落實 對長者的關懷？

文／林永基  
圖／Rainie

落實對長者的關懷，是今後教會當努力  
關注的一件重大聖工，期使老年人可以  
安享天年，成為教會中美好的見證。

## 前言

先進國家都重視老年人的議題，關懷老年人不只是物質上的救濟，維持身心的健康，一樣重要。教會如何面對老年人的問題與需要，並給予必要的幫助，確實是不容忽視的課題。

通常老年人會覺得老而無用，並且如此感慨地說：「夕陽無限好，只是近黃昏。」但在教會裡，我們應讓老年人覺得人一生的歲月中，最美的階段就是晚年，如同一天中最美的是晚霞，讓他們活得愈老，愈有盼望。不僅如此，還可以樂觀地等候主的迎接，享受屬靈的福氣，能夠很自信地說：「夕陽無限好，雖然近黃昏。」

根據國家發展委員會（NDC）的中期人口推估報告，到 2025 年，65 歲以上人口將佔全體 20% 以上，臺灣也將正式進入「超高齡社會」。



臺北榮總「高齡醫學中心」於2015年所進行的調查顯示：出院後有長期照護需求的65歲以上患者中，其主要家庭照顧者平均年齡為53.8歲，其中超過一半的照顧者為65歲以上。這些家庭照顧者往往面臨身心疲乏、資源匱乏等問題，值得關懷。

為了讓教會的長者在主裡活得有盼望、有喜樂，並且榮耀主的名，教會當如何落實對長者的關懷？茲提出幾點作為參考：

### 一、成立「年長者關懷小組」

「老老照護與關懷」意指由年長者照顧更年長或失能者，教會應支持這些年長照顧者，同時建立關懷體系；在各家庭小組內，由年輕長輩（如60-70歲）組成「年長者關懷小組」，關懷更高齡（如80歲以上）或失能長者。

關懷長者應具備的條件：

#### 1. 聖靈充滿、智慧充足的屬靈裝備

長者常面臨人生末期的焦慮、孤單與信仰疑惑等問題，因此關懷者需要具備屬靈的智慧與屬靈的同理心。

某教會長者罹患癌症末期，情緒低落，甚至懷疑神是否仍與他同在。一位聖靈充滿的信徒前往探訪，以聖經的話安慰勉勵，如「主是我的好牧者」（詩二三1）、「現在的苦楚若比起將來要顯於我們的榮耀就不足介意了」（羅八18），並同心禱告，使長者重新得力、平安地面對人生最後的一段路。

#### 2. 傾聽、耐心與協談的特質

長者可能會重複提及往事或抱怨生活瑣事，旁人若缺乏傾聽的耐心，容易造成他們更深的孤單感。

一位80歲的姐妹經常訴說她過去的生活與親人間的糾紛。關懷者耐心聆聽，適時回應，讓她感受到被理解與尊重。幾次之後，這位姐妹的情緒明顯改善，也願意主動參與教會團契活動。

#### 3. 略知老人復健與醫療常識

若對老人常見疾病（如關節退化、糖尿病、失智症等）有基本知識，就能在第一時間給予適當協助或建議。

一位弟兄關懷長者時，發現他有跌倒的跡象，詢問後發現，是服用過量的安眠藥所造成的。關懷者因具備基本用藥常識，於是建議家屬請醫生調整藥量，並在家中設置扶手、防滑墊，以預防意外的發生。

#### 4. 了解政府老人政策與法令

熟悉如長照服務、敬老卡、老人健保補助與輔具補助等措施，能實際幫助長者獲得資源。

某獨居長者生活困難，教會關懷者主動協助申請「居家照顧服務」與「輔具補助」，並聯絡社工進行家庭訪視。長者因此申請到居家洗澡、備餐與陪伴的服務，讓生活品質大為改善。

## 二、加強例行性的訪問

「探訪」是表達愛心與聆聽的具體行動，可強化教會與信徒之間的連結與照顧網絡。教會可結合家庭小組力量成立「年長者關懷小組」：

### 1. 家庭小組內設有「年長者關懷小組」

以區域劃分家庭小組，在各個家庭小組裡設置「年長者關懷小組」。「年長者關懷小組」的成員認領家庭小組裡需要照護與關懷的長者。在每安息日聚會後或另約定時間，由兩位「年長者關懷小組」成員輪流探訪、陪同長者散步或贈送水果。

### 2. 建立「定期探訪表」

使用實體表格：由家庭小組統籌，列出本季需探訪的名單，標註聯絡方式、住址、近況，範例表格如附圖一。

### 3. 訓練「年長者關懷小組」的人員

教會統籌辦理「年長者關懷小組」人員的探訪訓練，包含聆聽、慰問和演練。

聆聽技巧：不打斷對方，適當眼神接觸。

慰問話語：如「最近睡得好嗎？有什麼需要代禱的嗎？」

應對範例演練：模擬對象情緒低落、重複話題、拒絕禱告等情況。

### 4. 關懷愛心包

教會協助準備關懷愛心包，提供給「年長者關懷小組」人員使用。

小卡片：教會準備經句卡，如「你的日子如何，你的力量也必如何」（申三三25）。或是請宗教教育的小朋友繪製的祝福卡片或畫作。

健康資訊：簡易運動圖卡、飲食建議。

特別節日：如中秋節，可以贈送水果。

### 5. 病中陪伴與送餐

在生病期間，長者需要陪伴與送餐時，各家庭小組可以請小組中的姐妹輪值烹煮。

安排家庭小組的青年，於每週固定時段送餐與陪聊、觀看教會的影音頻道，然後陪長者一起禱告。

附圖一

姓名	類別	地址／電話	上次探訪日	探訪人員	備註
陳伯伯	長者、獨居、病患	臺中市××路	5月15日	小組A	情緒較低落

## 6. 家庭小組組長協助「年長者關懷小組」的訪問事工

設立探訪回報機制：「年長者關懷小組」人員透過 LINE 群組向小組長回報當天探訪情況。

建立探訪關懷小日誌：留下探訪記錄，有助於下次探訪更有連結感。

每月定期召開小組長會議，請小組長將探訪工作的情形，以5-10分鐘的簡報呈現，讓與會人員了解並提供必要的協助。

## 三、定期電話或視訊問安

特別關注獨居長者、行動不便、無法穩定參與聚會者，或身心退化、易感孤單者。可安排家庭小組內「年長者關懷小組」的弟兄姐妹，輪流每週一次進行電話或視訊關懷。建議在固定的时间（如每週三下午2點），避免長者等不到電話。

### 1. 建立聯絡名單與排班表

若有十位不常來參加聚會的長者，就安排「年長者關懷小組」中的五位弟兄姐妹輪流打電話，每人每週向兩位長者問安。

由關懷小組或長執統整聯絡資訊，並定期了解問安狀況。

### 2. 問候內容舉例說明

健康狀況：「最近睡眠怎麼樣？還有去走一走嗎？」

生活狀況：「吃得還習慣嗎？最近天氣比較熱，要記得多喝水喔！」

信仰提醒：「我們這週的查經進度是詩篇23篇，很適合在家讀一讀。」

禱告前詢問：「可以為您禱告嗎？我們簡單作悟性禱告，願主耶穌賜您平安與喜樂。」

若長者出現異常狀況，可由關懷人員即時聯絡小組長或家屬，建立應變通報的方法。

### 3. 視訊問安建議（每月1次）

工具：LINE、Messenger、Google Meet、Zoom（依長者使用習慣而定）。

協助：教會可安排志工安裝與操作。

內容：看見彼此面容，增加親切感；可帶領詩歌或一起讀一段聖經；視情況帶孩子或青少年參與，讓長者感受年輕生命的活力與關愛。

### 4. 成效案例分享

「年長者關懷小組」人員以電話訪問某獨居長者：「陳媽媽您好，我是教會的小美，今天特別打電話來關心您，您今天心情如何呢？」

某獨居長者受訪的感言：「感謝主，我很喜樂。以前覺得一個人住很冷清，但現在每週都有人關心我，讓我知道神沒有忘記我，教會也記得我。」

## 四、推動「樂齡聚會」

定期舉辦年長者「樂齡聚會」（如每週一次），內容包含：

1. 詩歌敬拜：唱兩首簡單熟悉的詩歌（如《感謝神》、《我要向高山舉目》）配投影片或簡譜）。
2. 簡單伸展運動：志工帶領簡單坐姿體操（肩膀、手腕、腿部伸展）搭配輕音樂以適合年長者。
3. 聖經分享：傳道或信徒分享一段簡短經文與生活應用，例如：你們不比飛鳥貴重得多嗎？（太六25-34）。時間控制在40分鐘內。
4. 健康講座：邀請本會醫師、護理師或長照志工分享：如「如何預防跌倒」、「常見老人用藥須知」等實用主題。
5. 團契時間：準備茶點，將人員分成小組採圍坐方式，一起聊天或見證分享。

推動「樂齡聚會」配套措施如下：

1. 場地布置：使用教會副堂或宗教教育教室，採用圓桌形式，搭配柔光與詩歌背景音樂營造溫馨氣氛。
2. 交通接送：安排接送或協調信徒順路接送行動不便者。
3. 福音關懷：可邀請未信親友參加，透過關懷活動認識福音。

4. 志工角色：安排年輕的信徒參與，促進世代交流，如幫忙奉茶、帶領遊戲或協助行動。

5. 記錄照片：活動後照相留念，可張貼於社交媒體、週報，讓會眾看見教會溫馨的一面。

## 五、弱勢長者的家庭協助

### 1. 代辦行政事務

協助長者處理簡單文件（如醫療補助、保險申請、居家照護申請等），或提供填寫表格、線上預約等支援。

### 2. 協助申請政府福利

協助家庭了解長照、低收入補助與敬老卡等申請程序。

### 3. 緊急經濟協助

教會設立「愛心基金」，針對特殊急需（如急診費用、醫療耗材等）進行補助。

## 結語

教會積極落實對長者的關懷，是今後當努力關注的一件重大聖工。期望老年人可以安享天年，成為教會中美好的見證，進而影響社會風氣，榮耀真神。讓我們倚靠神的能力，把對老年人的愛心化為實際行動，讓他們人以積極、樂觀的心態度過晚年的生活。

