

樂活善生加油站

— 略談善生共學的重要性

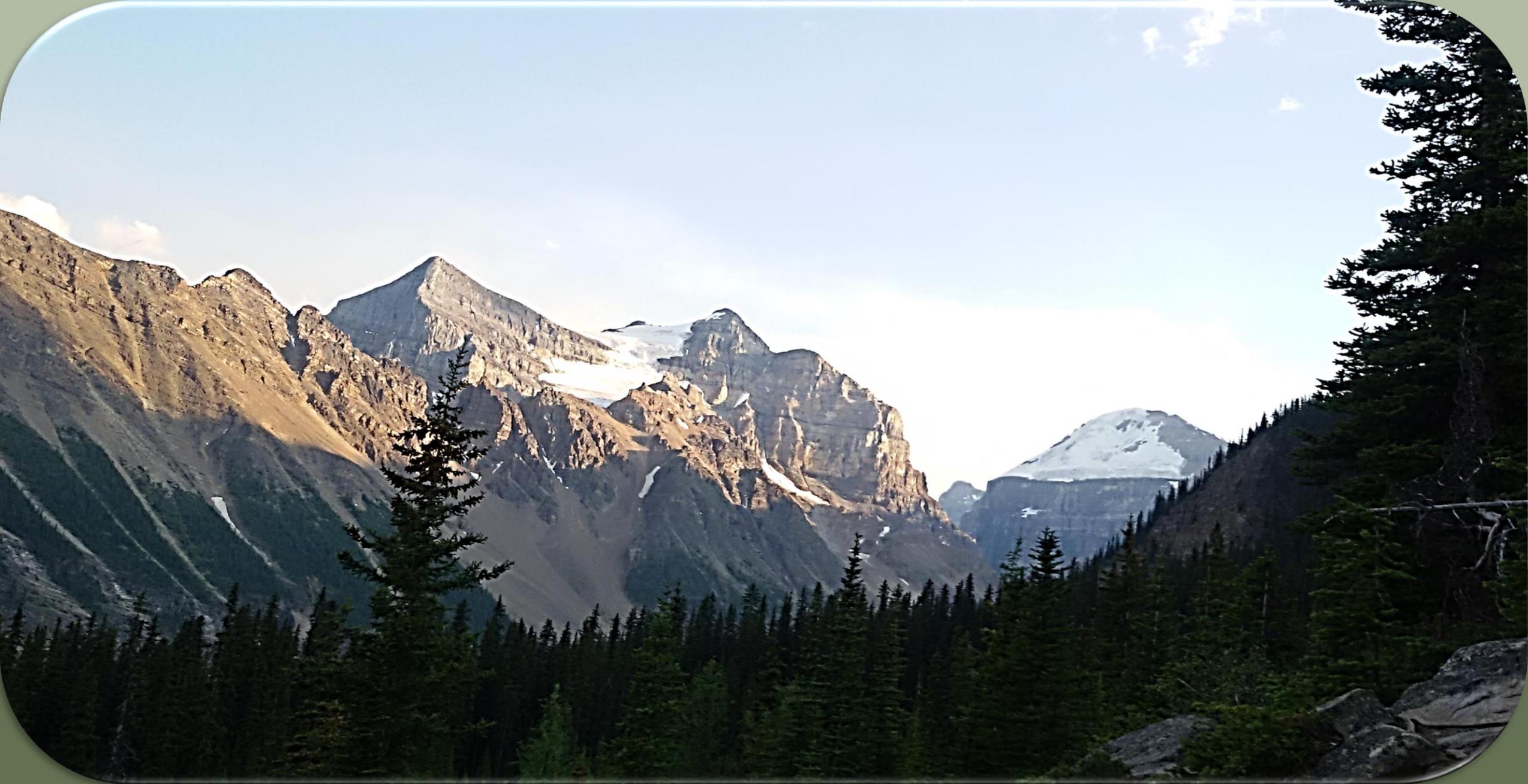
釋常延

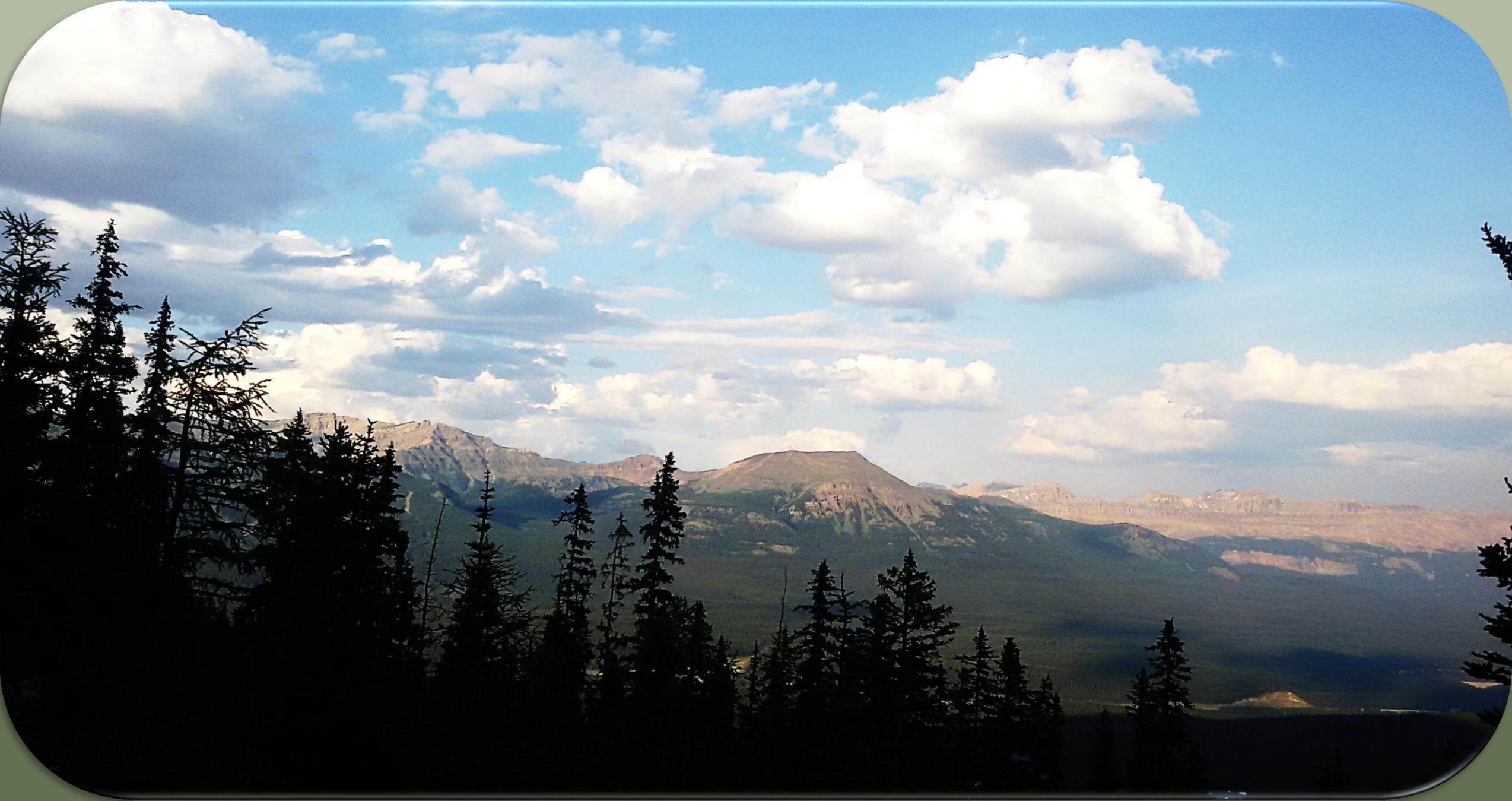
2022/06/18

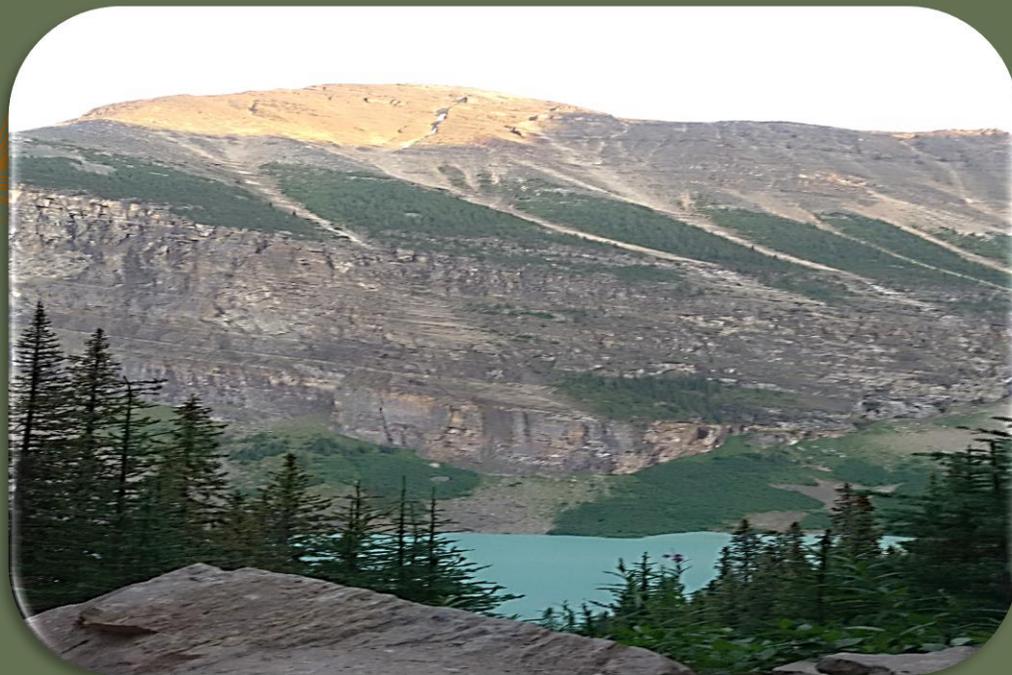
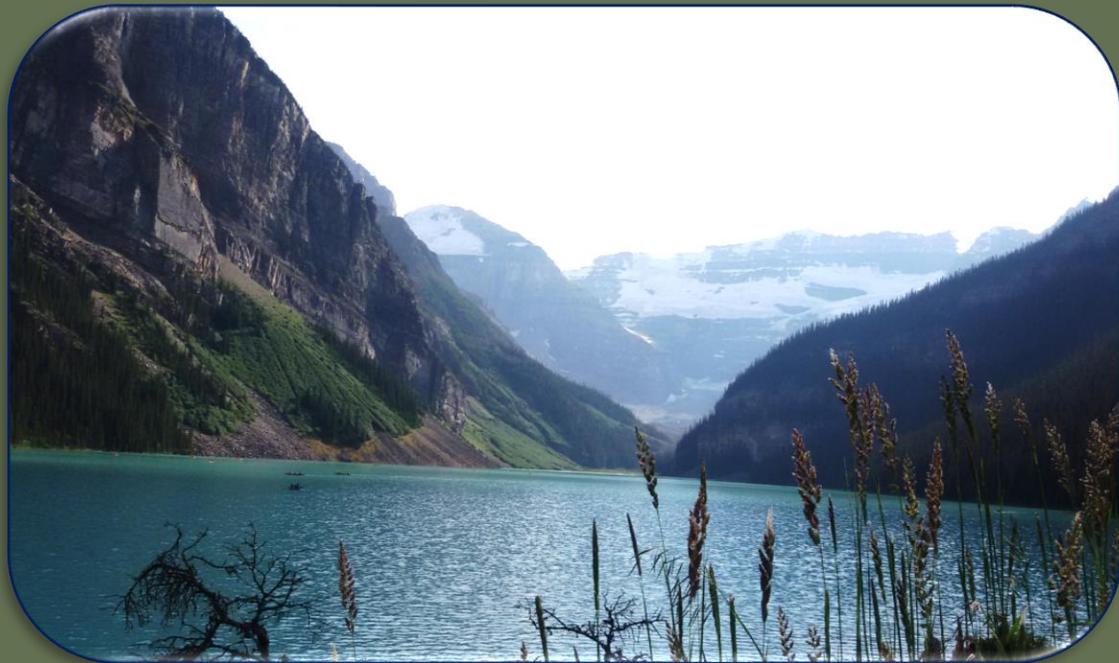
澄雲死生教育協會











知死有備，樂活善生

不知生
焉知死

VS

不知死
焉知生

知死



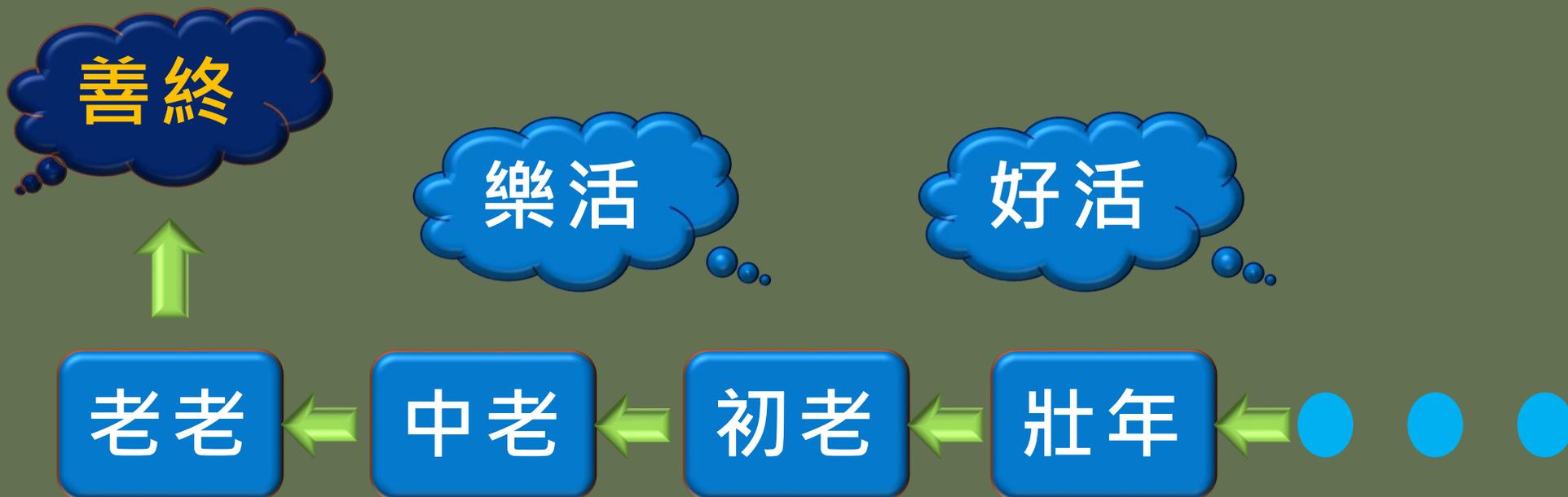
能提供如何活的方向

善生



能圓滿完成預定目標

您預定了甚麼方向目標？



樂活

好活



安心變老

生產老化/**productive aging**

努力活出老年的生命價值

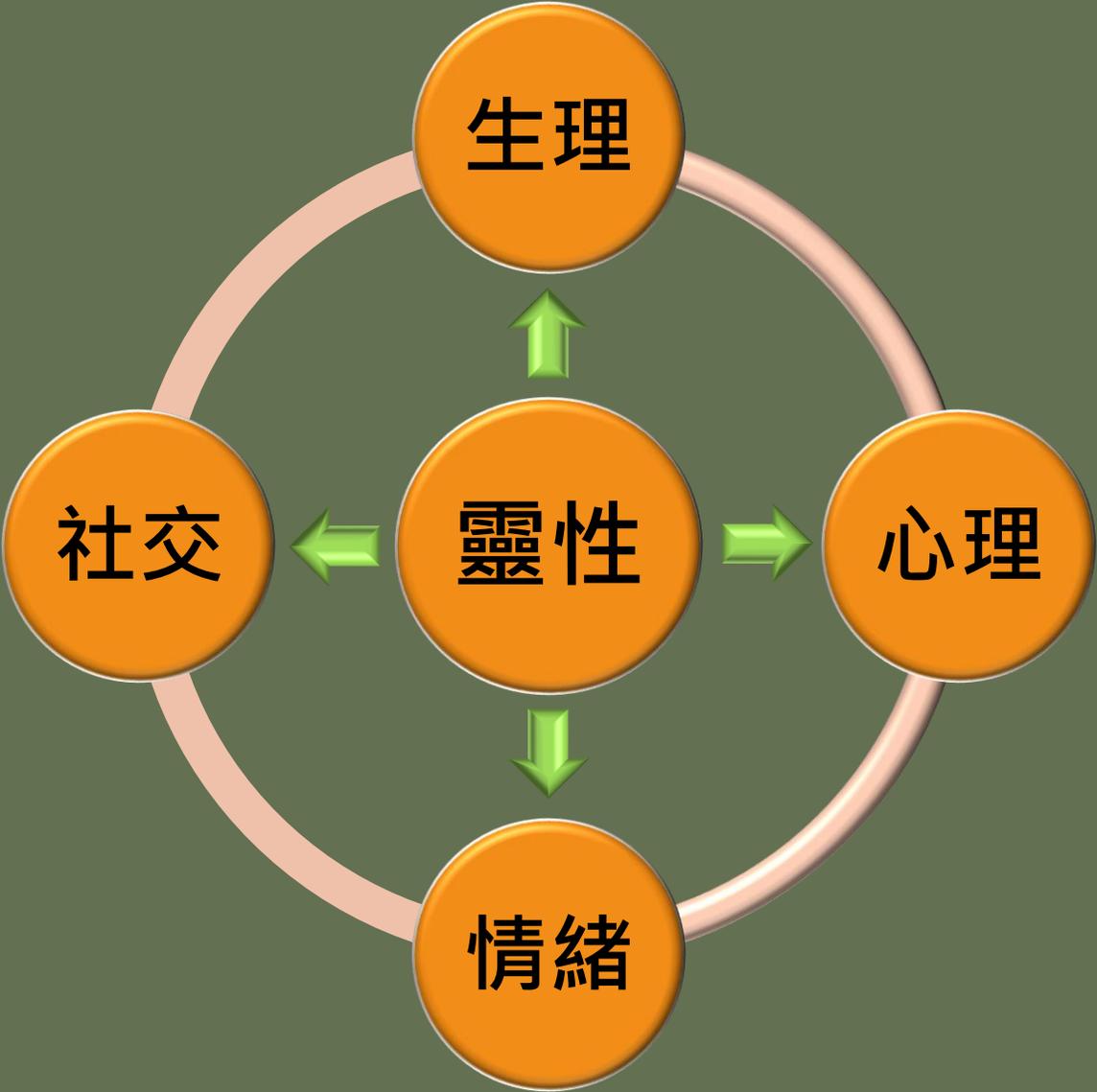
活躍老化/**active aging**

積極活出老年的生命光彩

成功老化/**successful aging**

泰然活出老年的生命智慧

成功老化



身心靈安適

成功老化，必須仰仗多元協力

嘉義溪口失智者的互助家庭

龍潭的肯納莊園（肯納兒家庭）

曹汶龍醫師提倡一碗湯距離的共老圈



安老的條件

1. 有適當的食宿環境
2. 有整全的身心照顧
3. 有善終的學習準備

共學的內容

學習健康識能

- 有益生理健康的正確資訊
- 有益心理健康的有效方法
- 有益情緒健康的知識技巧
- 有益社交健康的知識技巧
- 有益靈性健康的信念練習

學習死亡識能

- 疾病治療預後的知識
- 對醫療有極限的認知
- 對生命有期限的認知
- 確認生命的價值意義
- 對善終的認知和準備



感謝您

釋常延

sjingshou@gmail.com

