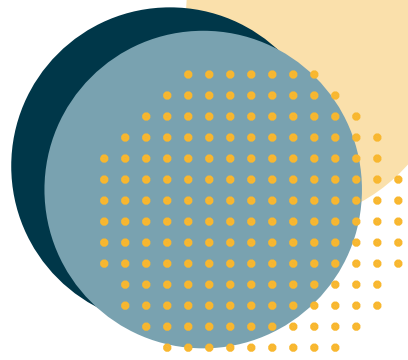




知死有備 · 樂活善生

澄 雲

GUIDE





# 澄雲 大事紀

## 2017

- 1月 委請新北市莒光國小陳豔瑜老師惠贈墨寶「澄雲」兩字
- 2~3月 澄雲logo雲朵、愛心圖設計、定稿

## 2018

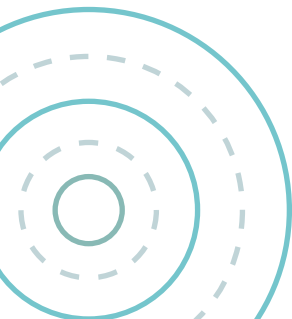
- 12月20日 正式向內政部提出全國性社會團體申請，申請籌組「台灣澄雲死生教育協會」

## 2019

- 03月25日 內政部台內團字第1080280702號函准予籌組
- 04月20日 於臺北市仁愛路3段136號15樓萬國法律事務所，召開發起人暨第一次籌備會議
- 05月06日、07月06日 於臺北市仁愛路3段136號15樓萬國法律事務所，分別召開發起人暨第一、二次籌備會議
- 08月07日 內政部台內團字第 1080050006 號函准予立案
- 08月22日~12月28日 舉辦「澄雲Cafe—Let's do ACP三部曲」
- 10月05日 臺灣臺北地方法院准予本會之法人登記申請，本會正式更名為「社團法人台灣澄雲死生教育協會」，法人登記證書字號為108年度法登社字第157號

## 2020

- 6月 第一版澄雲T-shirt推出
- 06月05日 本會正式進駐臺北市大安區師大路83巷2-1號2樓新會所
- 7月 第一版ATP套組（澄雲Q卡、澄雲NOTE、澄雲MEMO）正式推出
- 07月16日 「澄雲善生共學讀書會」開課，由常延法師導讀
- 07月18日 於臺北市仁愛路3段136號15樓萬國法律事務所，召開第一屆第二次會員大會暨109年度年會，邀請蔡兆勳醫師蒞會演講「以病人為師:醫療人員的生命教育」
- 08月01日 「澄雲樂活瑜珈班」開課，由李金霖老師授課
- 08月23日 公視「獨立特派員」節目前來本會採訪
- 08月27日~11月26日 舉辦「澄雲Cafe—『知死有備、樂活善生』的超前部署—ATP樂活善生新思維」課程
- 09月01日~09月22日 「ATP四講-《Let's Do ATP-一起共學預立樂活善生計畫》」開課
- 11月07日 於台北市立大同國小舉辦109學年度上學期澄雲助學金頒贈暨繪本導讀活動



「知死有備，樂活善生」，是澄雲的理念。

而如何「知死有備，樂活善生」？

即關乎如何理解及提升所謂「善終力」。

亦即，如何增強得以「善終」的核心能力。

每個人都是「向死而生」，無法迴避死亡。因此，我們無法只談生卻不論死，也不能只論死，卻又不思索如何生？所謂「生死一如」，死生是彼此連動、互為影響、表裡一體，不宜切割、獨立地如平行線運行。

是以，如何在覺知死亡終將到臨，而能珍惜善用有限的生命時間，提前作好身、心、社會及靈性的全面善終準備，並好好地快樂生活，活出符合自己的生命意義、價值，擁有良善的人生，實為每個人都亟需省思、規劃及實踐的重要議題。

因此，讓我們一起提升「善終力」，實踐「知死有備，樂活善生」的人生。



# 澄雲 理念

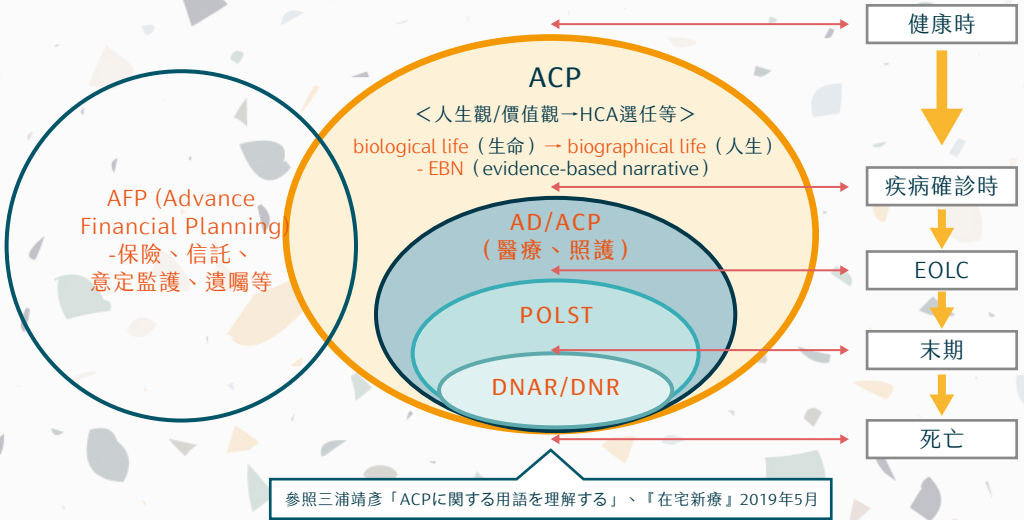




# 什麼是ATP？

ATP (Advance Total Planning)，就是「預立樂活善生計畫」，也可以說明「知死有備、樂活善生」的全面超前部署，預為準備的計畫。亦即，不僅醫療、照護面 (healthcare)，可預立計畫而進行所謂ACP (Advance Care Planning)，更應及於財務面之預立計畫而為AFP (Advance Financial Planning)，甚至亦應包括如何善用、珍惜有限的生命，而好好活地達到善生 (Good Life)。是以，預為前述ACP、AFP，而努力善生 (GL)，即為「預立樂活善生計畫」，就是ATP。ATP正是本會「知死有備，樂活善生」理念之具體實踐方法。而且可利用本會另推出之ATP套組 (澄雲Q卡、澄雲NOTE及澄雲MEMO)，藉由TPO三軸線 (time、position、organic) 之方法，以檢討、規劃符合自己死生觀的ATP。

## ATP(Advance Total Planning)



善生 (Good Life) ↔ 善終 (Good Death)

# 澄雲 MEMO

澄雲MEMO是本會所推出ATP套組之一部分（另外尚有澄雲Q卡及澄雲NOTE）。是指本人藉由利用澄雲Q卡、澄雲NOTE之工具，實踐TPO三軸線之方法，以檢討、規劃符合自己死生觀的ATP後，將有關本身醫療、照護、財務及善生規劃等事項之想法與決定，予以記載之書面紀錄。亦即，澄雲MEMO即是「預立樂活善生計畫」之書面紀錄。尤其在您經過遊玩澄雲Q卡，多次與家屬、親友交流、討論、對話，且筆記於澄雲NOTE後，如已決定包括醫療、照護、財務、身後處理及善生規劃等事項時，即可將相關決定記載於澄雲MEMO。一方面作為本身於特定時點下，就前述醫療等事項之書面紀錄外，家屬、友人及醫療、照護人員等，並可藉此書面紀錄，進而了解、尊重您對前述醫療等事項之想法及決定。



# 澄雲 NOTE

澄雲NOTE是本會所推出ATP套組之一部分（另外尚有澄雲Q卡及澄雲MEMO）。是指當您於使用澄雲Q卡時，可利用此澄雲NOTE即時地，將您就澄雲Q卡上所記載各種問題之想法，予以筆記下來。且在此就等問題之想法，已得具體、特定情形下，並可進而基此澄雲NOTE之筆記內容，再記載於澄雲MEMO，而就此等想法加以記錄。



## 澄雲 Q卡

澄雲Q卡是本會所推出ATP套組之一部分（另外尚有澄雲NOTE及澄雲MEMO）。為一套48張的遊戲卡牌（含2張通用卡），每張卡牌上均記載了澄雲精心撰擬、生命中值得思考有關醫療、照護、財務、身後處理及善生規劃等各式問題。透過自己個人或2人以上共同遊玩「澄雲Q卡」，在遊戲過程中，讓玩家們可輕鬆地輕鬆開啓有關死生議題之分享、對話、深入思考、互相交流，進而形成自己對卡片上所載相關問題的看法。

澄雲Q卡適合所有年齡、性別、族群的人，當然也可以與任何人一起玩。不過更推薦與家人、摯友共同遊玩，因為澄雲強調於進行ATP過程中，比起最終寫定的文字，更重要的是共享決策以及溝通交流的過程，何不把握機會，和妳/你的家人、摯友們一起玩澄雲Q卡吧！

也別忘記溫馨小叮嚀喔！

### 溫馨小叮嚀

1. 自由自在，勿勉強，隨時可以退出
2. 表達分享，非指導，留意發言時間
3. 尊重彼此，不評斷，學習靜心傾聽

## 社團法人台灣澄雲死生教育協會

立案字號 台內團字第1080050006號

法人登記 108年度法登社字第157號

會址 106-46 台北市大安區  
師大路83巷2-1號2樓

聯絡電話 02-23690381

官方網站 [www.twchengyun.org](http://www.twchengyun.org)

連絡信箱 [TWchengyun@gmail.com](mailto:TWchengyun@gmail.com)

統一編號 76342082



粉絲專頁



官方網站

