



# 人生轉折點 (下)

2025年7月27日

劉佩婷 博士  
建道神學院輔導系



成年中期

•20/7

成年晚期

•27/7

# 成年期 (adulthood)

20

20

20

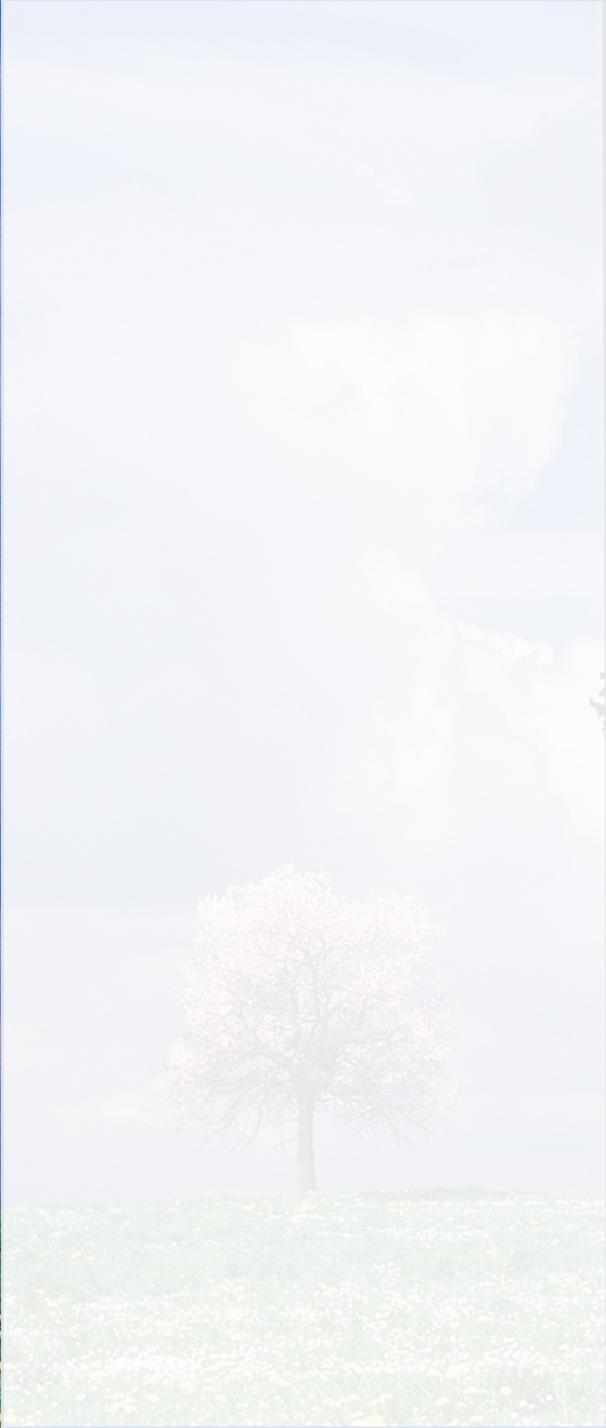
20

# 成年期 (adulthood)

45-65

65-75

75-85



# 成年晚期❀回家休息

Winter is the time for comfort, for good food and warmth, for the touch of a friendly hand and for a talk beside the fire, it is the time for home.

Edith Sitwel





**「老得好」**

**幸福的老化**

**Successful Aging  
/Aging Well**

# 幸福的老化

## Successful Aging Paradigm

維持身體  
健康

保留認知  
能力

繼續參與社  
交活動

主觀人生幸  
福感

正確認識老 .....

# 正確認識老，才能幸福的老 認識清楚人會變老的事實



## 對於「老齡化」的迷思

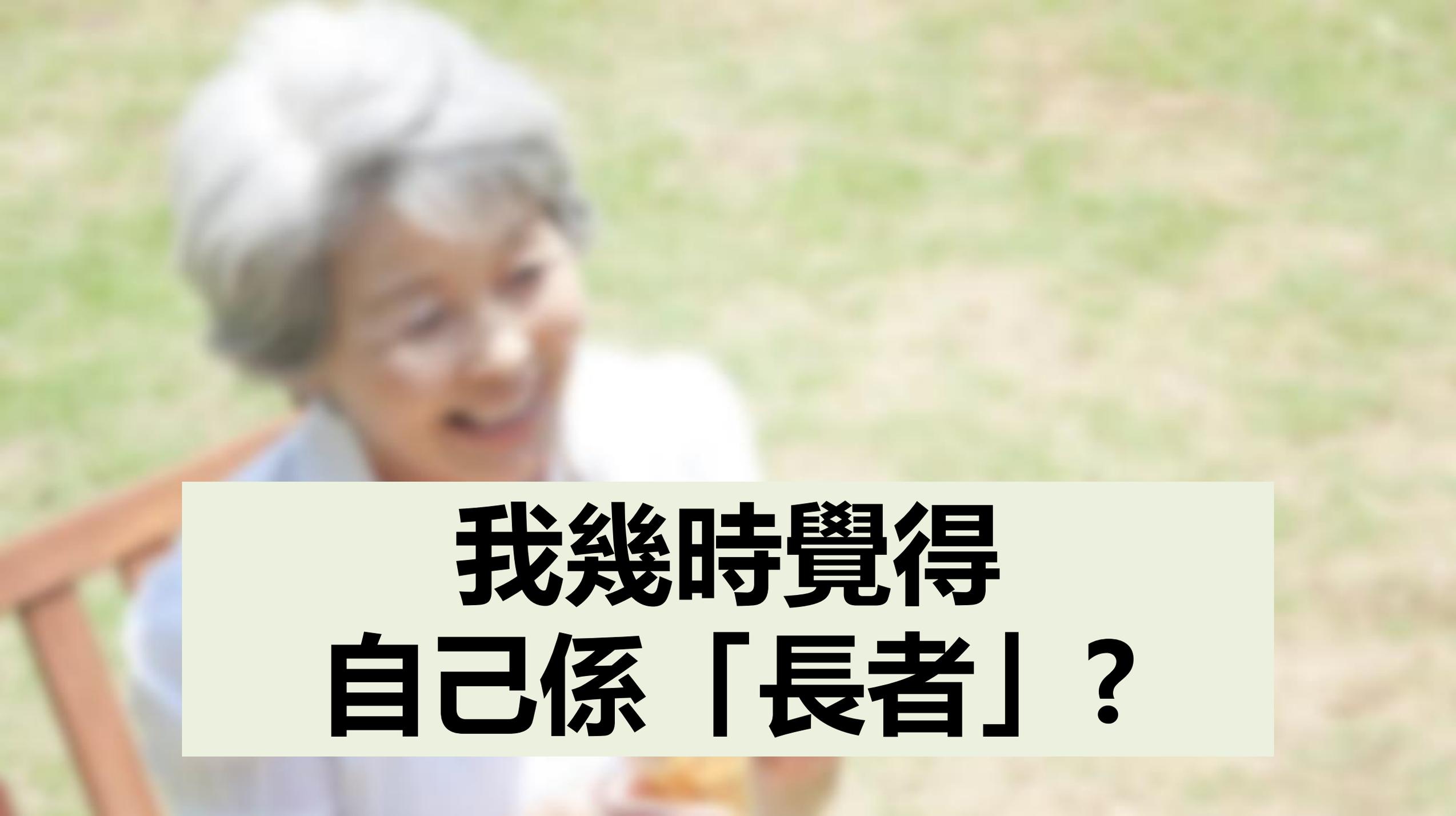
# 黃金歲月：發掘新潛能

# 「成年晚期」的成長任務

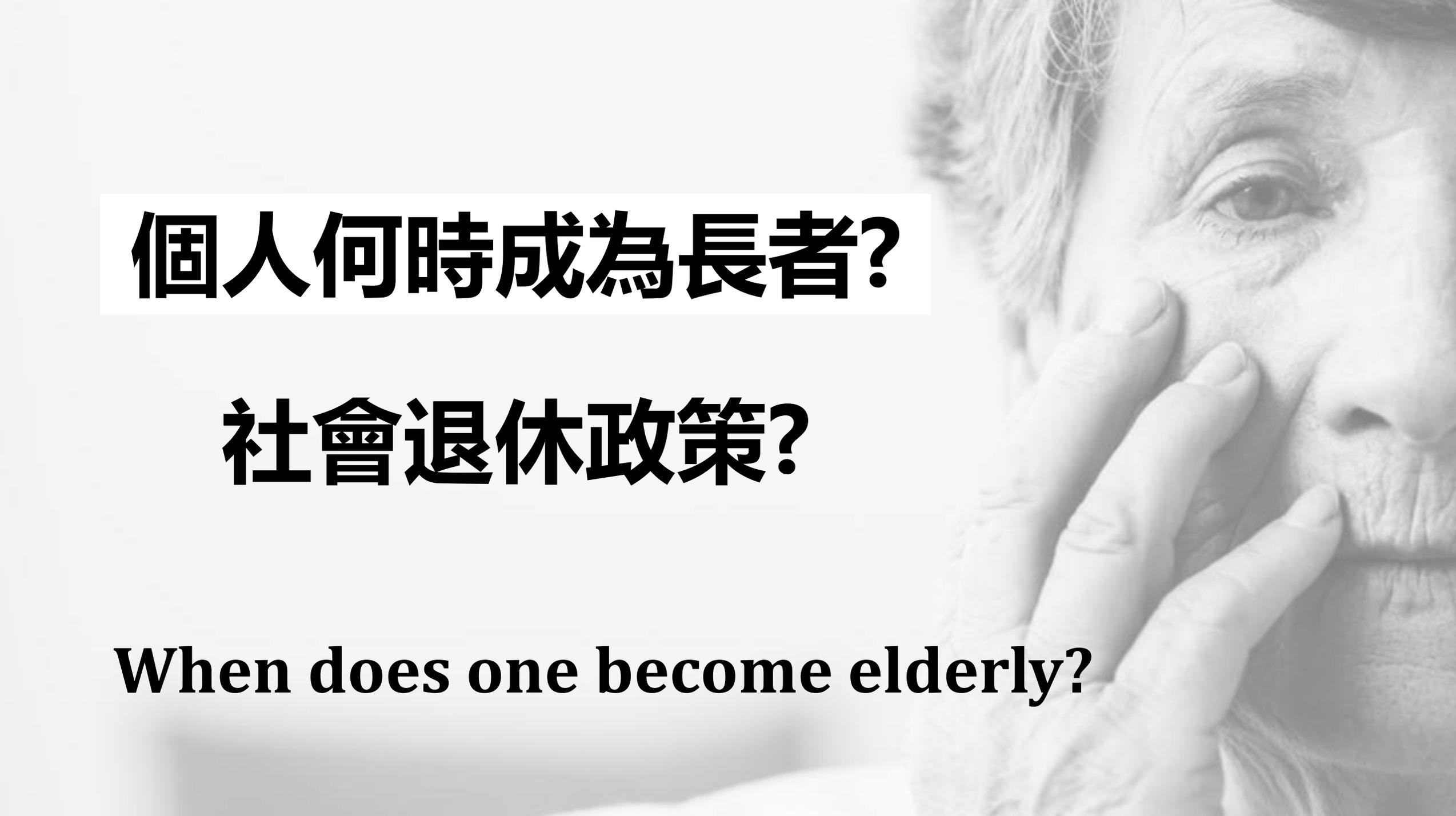
1. 保持身體健康
2. 適應身體虛弱/疾病或者失去功能
3. 運用時間做自己感到滿足的事
4. 適應失去伴侶和朋友
5. 不要被「過往」捆綁住, 好好珍惜  
現在和將來
6. 建立新的情感連繫

# 「成年晚期」的成長任務

7. 子女和孫兒是照顧者 (角色**調轉**)
8. 尋找和維持社會連繫 (陪伴和孤獨)
9. 留意**轉變**中的情感需要和表達
10. 持續有意思的活動, 滿足地運用時間.
11. 為自己和他人有智慧地運用金錢.
12. 整合退休生活, 建立**新**的生活習慣



**我幾時覺得  
自己係「長者」？**



**個人何時成為長者？**

**社會退休政策？**

**When does one become elderly?**

# 對「自己年紀漸長」的態度

- 當我年紀越來越大的時候, 事物變得越來越差.
- 我現在有的精力, 同去年差不多.
- 當你越來越老的時候, 你就越來越冇用.
- 當我年紀越來越大的時候 事情比我想像中好.
- 我現在, 同我年輕的時候, 差唔多都係咁開心喜樂.

# Attitude toward own aging

- **Things keep getting worse as I get older.**
- **I have as much pep as I did last year.**
- **As you get older, you are less useful.**
- **As I get older, things are better than I thought they'd be.**
- **I am as happy now as when I was younger.**



## **成年晚期 - 這個階段的好處是什麼?**

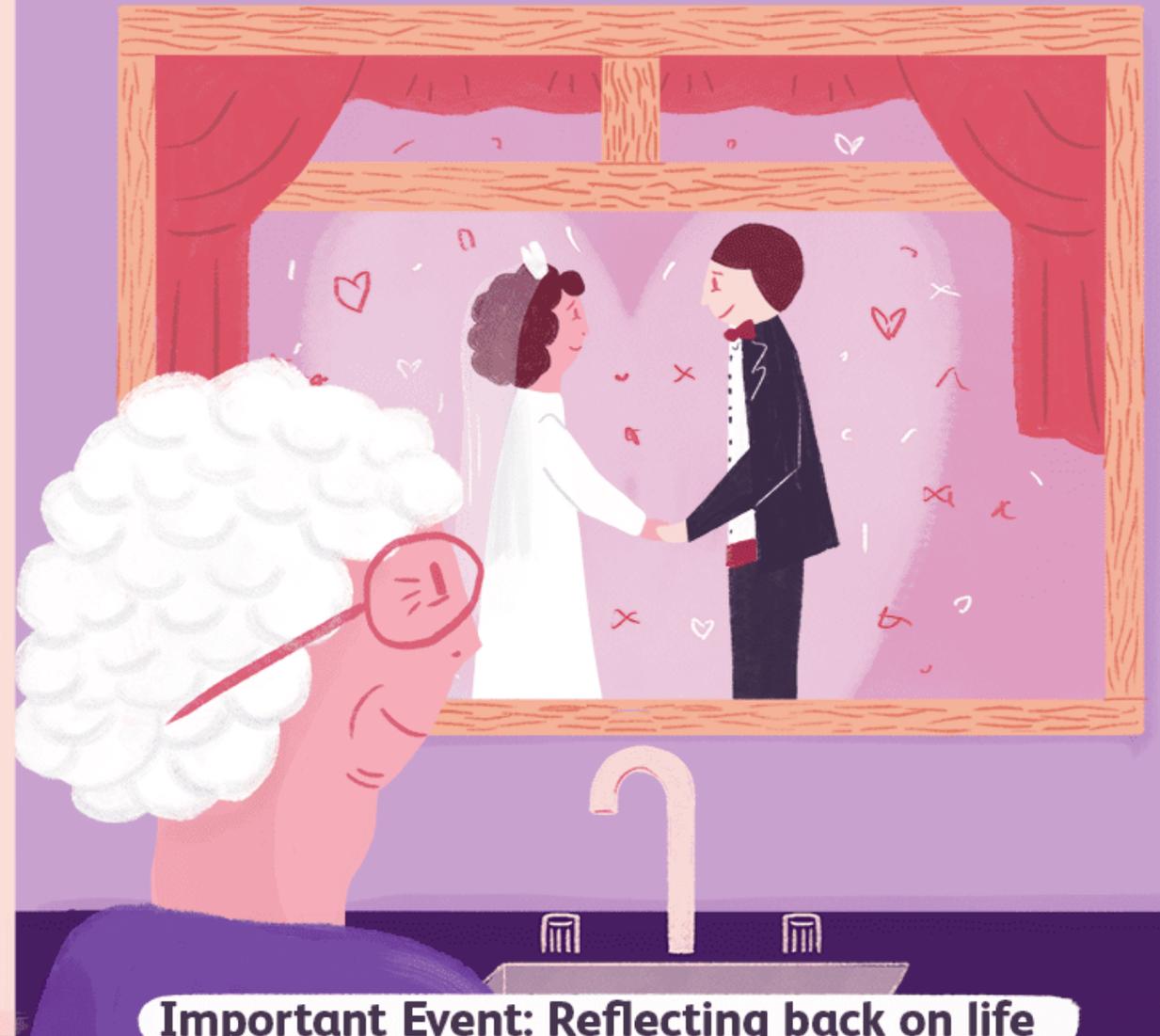
**What are the “good things” that are associated with late adulthood?**

# 成熟 ♥ 智慧

Psychosocial Conflict: Integrity vs. Despair



Basic Virtue: Wisdom





智慧  
生命堅韌力

經驗  
適應力

WISDOM  
RESILIENCE  
EXPERIENCE  
ADAPTABILITY

# 成年晚期 Late Adulthood

完整 © 絕望

# 自我完整※人生回顧

Ego Integrity





# 回憶舊事

## Reminiscence



- Reminiscence is about what *really* happened in a senior's life, not what could have happened.

- Does not require evaluation process
- Less purposeful and structured than life review
- For Erikson, reminiscence is essential to achieve ego integrity and help for death
- Researchers propose connection between reminiscence and health

# 回憶舊事

- **長者的人生中真實發生的事情**
- **不需要任何評論、檢討;**
- **不是人生回顧: 沒有什麼特別指定目的或者結構;**
- **對於邁向「自我完整」十分重要,**
- **對健康也有重要關連.**

# 人生回顧 Life Review

- **靈性過程**\*以新的視野、角度回顧過去 .....
- 回顧者品嚐他們的經歷\*原諒自己, 寬恕別人;  
回顧這是人生給他的學習;
- 回顧者**重新探訪**在人生重要時刻所做的抉擇和機會, 可能喚起遺憾、失望和內疚.
- 回顧可以是正式或者非正式的進行.

# 人生回顧 Life Review

- **過程中, 如果引起負面情緒, 他們需要被支持和安慰, 提醒他們犯錯是正常的.**
- **回顧重點是人生的學習★透過錯誤, 重新認識自己和其他人; 探索可能未梳理的誤會和衝突.**
- **回顧人生中, 對他們有重要影響的人際關係; 探索重要的和感人的經驗.**
- **長者能夠幸福地回顧人生, 會感受到和平的氣氛和圓滿的感覺.**



**我感到  
我的人生圓滿/  
完整嗎？**



**超越身體◆超越自我**  
**對人生感到圓滿**

# 面對死亡, 最大的挑戰是什麼?

What are the major  
challenges associated  
with issues of  
death and dying?



*People living deeply*

have no fear of death

Anals Nin

**面對死亡，感到悲傷；  
悲傷地活著是另一回事 .....**

I've told my children  
that when I die, to  
release balloons in the  
sky to celebrate that I  
graduated. For me,  
*death is a  
graduation.*

VERYBESTQUOTES.COM

Elisabeth Kubler-Ross

## 人生畢業禮



photo by Asifthebes



George Bernard Shaw

“*Life* isn't about  
finding yourself.

*Life* is about  
creating yourself.”

生命不是關於尋找自己  
生命是**創造自己**的過程

What do you  
want to do  
before you die?

**人生清單 bucket list**

# 臨終病人的五大遺憾

Bronnie Ware

我希望有  
勇氣去活  
出真我

我希望自  
己沒有太  
認真工作

我希望自  
己能習慣  
表達感受

我希望能  
和好朋友  
保持聯絡

我希望自  
己能活得  
更快樂

# 死亡與生命意義的尋索

- ❖ **生與死是現實生活的兩面體**
- ❖ **死亡意識能激活我們尋找目標的動力**
- ❖ **接受死亡的現實能引領我們發現人生的意義及生活的目標**
- ❖ **我們在世上的時間有限，我們要抓緊活著的機會**

17歲的Sam  
Berns患有早衰  
症，他在TED  
的演講中分享快  
樂的人生哲學，  
歸納成三點：

A photograph of Sam Berns, a young man with a shaved head and glasses, wearing a blue button-down shirt. He is speaking into a microphone. The name "SAMBERNS" is overlaid in white text at the bottom of the image.

**SAMBERNS**

<https://www.youtube.com/watch?v=36m1o-tM05g>

雖然我有這個病，  
但是大部分時候  
我所思考的  
都不是關於這個病

.....

我依然有好想做的事.....

# My philosophy for a happy life

- **Be OK** with what you ultimately can't do, because there is so much you can do.
- **Surround yourself** with people you want to be around.
- **Keep moving forward**..... opening up new doors and doing new things.

• **關注你能做的事**，而不是你不能做的事，因為人生苦短，好的事物稍縱即逝。

• **每天讓自己周圍都是你想共處的人**，尤其是與那些……，至少也要每天和愛你的家人及朋友一起共渡。

• **持續向前看**，嘗試新事物，期待更美好的未來。

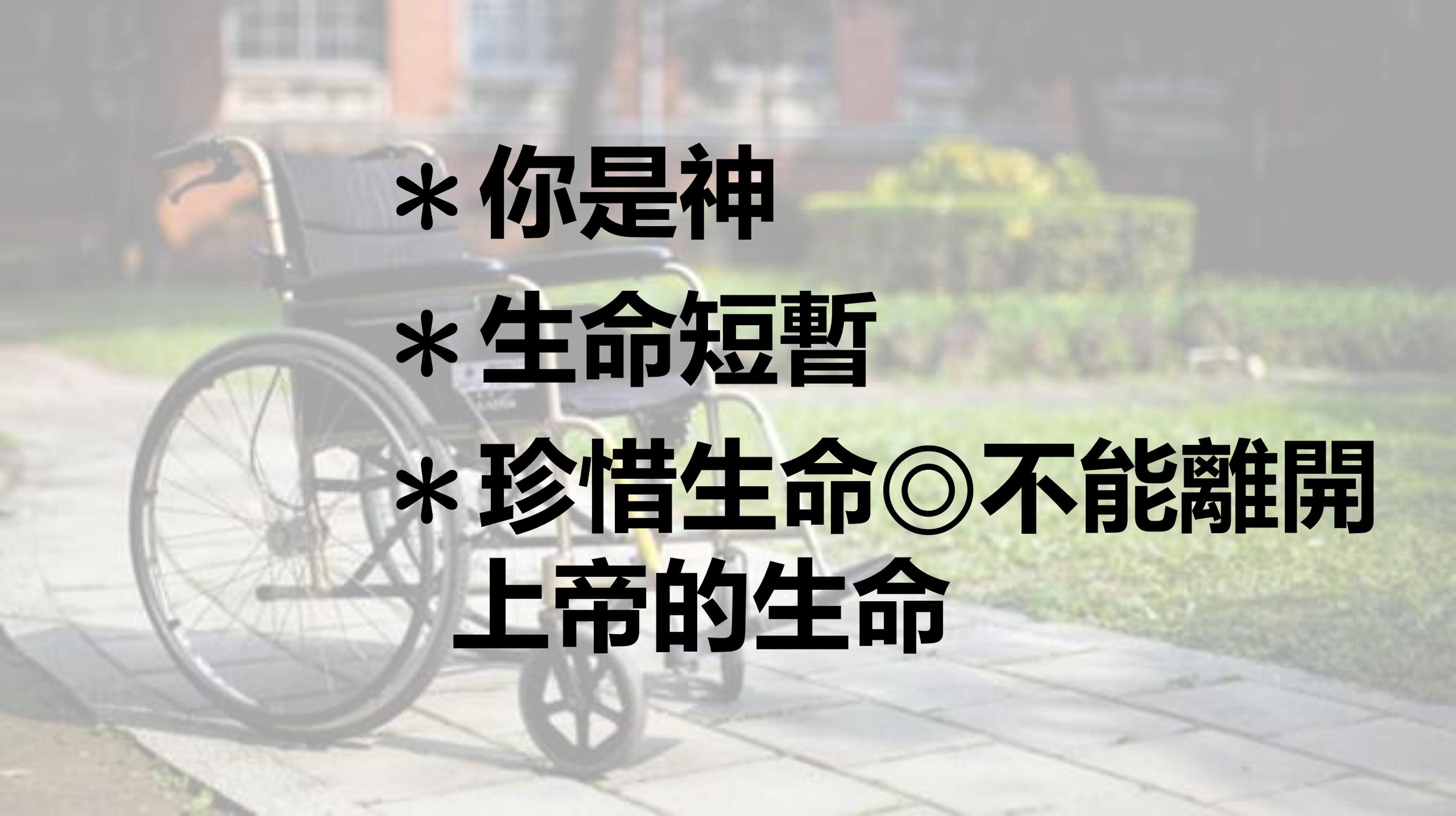


**摩西對於「死亡」  
並不陌生**



**求你指教我們  
怎樣數算自己的日子、  
好叫我們得著智慧的心**

(詩篇 90:12)

A wheelchair is parked on a paved path. In the background, there is a building with windows and some greenery. The image is slightly blurred and has a soft, hazy atmosphere.

**\* 你是神**

**\* 生命短暫**

**\* 珍惜生命◎不能離開  
上帝的生命**

人生無常  
生命短暫  
生命是什麼？



# 在下行中向高處走



我今直向  
高處而行

A person is walking away from the camera on a wooden boardwalk that stretches into the distance. The person is silhouetted against the bright light of a sunset or sunrise. The background features rolling green hills and mountains under a sky with soft, wispy clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

In the journey of life, leave only memories,  
take only lessons.

在人生旅程中，順境為我們留下美好的回憶，  
逆境讓我們成長。

Thank you...

