

同行中的祝福(二): 從病患走向生命整合

延續上次《認識病患者的情緒與心靈需要》講座，今次將進一步探討：

當人步入中年及老年，
面對危疾、長期病或慢性疾病時，
如何在信仰與關顧同行中經歷生命整合。

透過個案分享及互動交流，
讓我們一起重新思考生命的意義、
自我照顧、家庭關係與人際連結，
學習如何建立彼此同行、互相支持的網絡，
在困境中活出信心與盼望。

網上報名



對象：經歷病患的肢體、
家人、照顧者、
關心關顧事工的弟兄姊妹



講員：謝仲賢牧師、院牧督導

日期：2026 年 8 月 15 日 (星期六)



謝仲賢牧師、院牧督導

時間：下午 1 時 15 分 至 下午 3 時 30 分

地點：溫哥華華人播道會團契大堂 (實體)

查詢：陳志良牧師 / 李何施瑩 (Lousila) 姊妹 / 陳國禧 (Denny) 弟兄

關顧部 Care Department

「康健同行」事工
Wellness Companion Ministry
(WCM)

透過活出神的話關愛、守望、祈禱
與身心靈軟弱或經歷長期病患的肢體
及其家人、照顧者相交、同行。



「康健同行」事工統籌
Wellness Companion Ministry Coordinator (WCMC)



「康健同行」事工團隊
Wellness Companion Ministry Team (WCMT)

「康健同行」守望祈禱會
Wellness Companion Prayer Meeting
(WCPM)

「康健同行」講座
Wellness Companion Talks
(WCT)

「康健同行」工作坊
Wellness Companion Workshops
(WCW)

「康健同行」守望祈禱會

目的： 透過神的話關愛、守望、祈禱與身心靈軟弱或長期病患肢體及其家人相交、同行。

對象： 面對病患的肢體及其親友、有負擔為病人禱告、守望、同行的弟兄姊妹

時間*： 逢星期六 1:30pm – 2:25pm

**時間或按教會活動安排調動; 偶爾參加者請先向教會辦公室查詢當日時間。*

地點： 溫播家二樓 3 號課室

查詢：陳志良牧師 / 李何施瑩(Lousila)姊妹 / 陳國禧(Denny)弟兄

注意事項：

1. 任何組內分享事情都要彼此保密。除得到當事人允許，所有成員同意不會在外談及任何私人內容。
2. 祈禱會給予每位願意分享的組員發言。
3. 只談及自己的近況和自身經歷，避免談論他人的情況或討論一些抽象的話題。
4. 認真傾聽組員的分享，並謹慎地為對方提供建議。
5. 成員彼此祈禱。

「願頌讚歸與我們的主耶穌基督的父神，
就是發慈悲的父，賜各樣安慰的神。
我們在一切患難中，他就安慰我們，
叫我們能用神所賜的安慰
去安慰那遭各樣患難的人。」

(哥林多後書 1:3-4)

講員介紹



謝仲賢 (Rev. Dr. Philip Tse)
法政牧師/博士、
院牧督導

- 於香港出生及長大，在加拿大及美國作土木工程師超過20年
- 1984年蒙召後，於1990年投入牧養工作，曾於加州及溫哥華牧會
- 過往20年承接神的特殊呼召，先後：
 - ❖ 於列治文醫院 (Richmond Hospital) 當院牧
 - ❖ 於聖保祿醫院 (St. Paul Hospital) 及菲沙醫管局 (Fraser Health Authority) 任職 CASC 的認證心靈關顧院牧輔導督導 (Certified Spiritual Health & Psychospiritual Supervisor-Educator)
- 為 BCACC 卑詩省註冊臨床心理輔導員，同時為美國 AAMFT 及加拿大 CMFT 認可之婚姻治療師

The background features a soft, watercolor-style illustration of two hands, one from the left and one from the right, gently cupping a globe. The hands are drawn with simple, elegant lines. The globe is depicted with light blue and green washes, representing the Earth. The overall color palette is pastel, with shades of pink, purple, and blue blending into each other.

講座 Part I – 從患病到生命整合

中年到老年： 從患病到生命的整合

Rev Dr Canon Philip Tse
謝仲賢法政牧師

*BSc, MEng, MTh, MDiv, Dmin, EdD, PsyD
RCC, LMFT, CSHP, CPST,
CPE & PTE Supervisor-Educator*

簡介

從個人到家庭到與神的關係重整

從身體到情緒到屬靈的重整

從過去到現在到未來的重整

從人生階段...

去做/看人生的整合



生老病死...
LIFE CYCLE



喜怒哀樂...
EMOTION,
FEELING



思考人生 ...
MIND,
THOUGHTS,
REFLECTION



心靈/與神同行...
SPIRITUALITY,
UNION /WALK
WITH GOD

人生階段 (成長及發展) ...

Eric Erickson

0-1 years
嬰兒期

信任/不信任

希望
Hope

嬰孩學會對供應者的信任
建立對世界和看顧者的安全感

1-3 years
兒童期

自主權/懷疑

意志力
Will

學會控制自己身體行為
培養獨立性

3-6 years
學前期

主動性/罪疚

目標性
Purpose

嘗試規劃 / 創造和嘗試新活動
掌握 / 探索新環境

6-12 years
學齡期

勤奮 Vs 自卑

能力/才幹
Competency

通過群體學習社交, 而獲得成就感
掌握新技能

人生階段 (成長及發展) ... 續

Eric Erickson

12-18 years
青春期

自我認同 /
角色混淆

忠誠 / 守信
Fidelity

探索我是誰
確定未來的角色和人生方向

18-40 years
成年早期

親蜜 / 孤獨

愛
Love

與他人建立深刻/長期的愛情
或朋友關係

40-65 years
成年中期

繁殖 / 停滯

關懷
Care

養育後代, 用工作及創造力來
貢獻社會, 留下傳承

65+ years
成年晚期
/ 老年

自我完善 /
絕望

智慧
Wisdom

回顧一生, 獲得 / 接受生命
圓滿與無憾的感覺

中國人看人生的春夏秋冬

春天

享受家庭的培育, 成長在家,
勤奮學習, 讀書成功

夏天

長大成人, 外出工作,
努力奮鬥, 成家立室

秋天

是收成的時候

冬天

是享受人生晚年

- ❖ 是不是每個人都有如此的春夏秋冬？
- ❖ 有一些人, 人生中只有夏天及冬天...
- ❖ 人生如果遇到意外/疾病, 那麼又怎樣看春夏秋冬呢？

中年...

誰是今日在北美的華人中年？

45 歲 - 60 歲？

50歲 - 70 歲？

- 一般中年人... 少運動, 飲食不均衡, “三文治”式的階層
- 忙碌 為家庭, 為事業
- 尋求 “五子登科” (妻子, 兒子, 房子, 車子, 銀子)
- 壓力 工作? 負債? 人際關係? 家庭/夫婦關係?
- 特徵 ... 肥胖... “中厚”, 身體開始有毛病...

中年人的—般慢性病

- 糖尿
- 高膽固醇
- 高血壓
- 脂肪肝
- 心臟血管淤塞
- 胃或腸臟出了問題
- 背痛, 痛風
- 退化性關節炎
- 頸椎病
- 皮膚出問題, 生瘡之類在身體不同部位

中年人的情緒病

- 緊張
- 焦慮 ... 心律不正常, 肌肉緊張, 頭暈, 出冷汗...
- 憂鬱 ... 情緒低落, 什麼都不感興趣, 無價值, 疲倦, 煩躁
- 惡, 勞氣/怒氣, Manic

Transfer from physical to emotional to illness

中年人可能有其他的病痛 (更年期前後)

- 癌症
- 腎病
- 心臟衰竭
- 呼吸系統疾病
- 腦退化 (on set of dementia)

中年人需要反思人生觀

→ 開始整合人生

- 成功？失敗？
- 失去機會？後悔所作的決定？ ... Need to review your loss inventory
 - 人怎樣看我 ... 我又怎樣看自己呢？
 - >> 有人笑我
 - >> 有人妒忌我
 - >> 有人看不起我
 - >> 有人誤會我

中年人整合人生， 由此開始...

- 反思後, 認知我是誰？ 我的價值觀, 工作觀, 世界觀...
- 放下包袱/後悔/錯誤, 向前望...
- 與家人重建/重整關係... 夫婦, 兒女 ... 尋求輔導？
- 看醫生找出毛病的根源, 要食藥？ 要治療？

中年人整合人生， 由此開始...續

- 定下適當的運動計劃
- 均衡飲食
- 休息, 娛樂, 旅行...悠閒生活
- 與神相處... 讀經, 禱告, 教會生活

老年人—

誰是今日的老年人呢？

在過去的20年, 心理學家重新定下老人年齡:

65-75 yearsYoung old

75-85 years Middle old

85-95 years Old old

Over 95 years... Very old

與你的配偶/老伴在這不同的階段同行

今日的老年人， 尤其是 Young old

- 好比一個青少年, 可能更難搞
- 老年人變成一個青少年的模樣或行動
- 他們沒有了界線, 以前不能做的，現在走去做
- 以前沒有錢去做, 現在夠錢啦!
- 現在沒有人去管他呢!

老年人常見的五個 Ds

- Dementia ... 失智症 (腦退化)
- Delirium 譫妄症 (精神錯亂)
- Depression .. 沮喪, 抑鬱
- Despair 失望, 絕望
- Depend 依靠, 依賴

對老年人來說 轉變太多太快

- 社區或社會的轉變
- 快速的步伐
- 電腦時代的轉變
- 文化轉變
- 世代之間的差異
- 任務或感情
- 家庭/角色的轉變

老年人充滿着很多 不舒服的事情 ...

- 許多擔心
- 許多去世... 父母, 朋友, 兒女 ... 只有我一個人留在世上??
- 許多失去... 活動能力, 興趣, 娛樂, 事業...
- 可能有後悔的事情

老年人充滿着很多 不舒服的事情 ...續

- 許多問題

- >> 我怎樣會來到人生這個階段？
- >> 誰會來照顧我？
- >> 是否要搬入長者屋或長期護理？
- >> 為什麼我需要繼續活下去？

長者需要護理, 包括 ...

- 健康與醫療護理
- 住屋與庇蔭 ... 遷移到沒有梯級的下層居住
- 沐浴及如廁情況
- 食物與營養
- 信仰與心靈
- 情緒與精神狀態

教會能做什麼？？

- 教導... 查經, 禱告, 崇拜
- 團契活動... 外出旅遊/參觀, 康樂活動
- 關顧... 探訪, 鼓勵, 傾談對話, 聆聽, 分享人生, 守聖餐

唯有你與你的老伴... 陪著你走

長者綱領

Church and Community Programs for SENIOR

S: Spirituality 心靈狀態

E: Education 教育

N: Nutrition and Health 營養與健康

I: Intergenerational opportunities 整合性的機會

O: Outreach/Service 外展服務

R: Recreation 康樂

老年人每星期一般的活動

- 見家庭醫生
- 見牙醫
- 見眼科醫生
- 見專科醫生
- 接受治療
- 去藥房買藥
- 針灸推拿
- 去超市買餸

>>>>>>> 誰陪你去呢？
把這些appointment 變成約會時間啦！

老年人 ... 關係最重要,整合人生

- 與神獨處
- 與家人相處
- 與配偶相處
- 與自己獨處

獨處

- >>> 並不是孤單或孤獨
- >>> 享受其中的安靜
- >>> 聆聽神的聲音

回顧一生

- 欣賞自己所走過的路
- 欣賞自己所成就的事
- 把人生寫出一個故事來
- 與朋友家人分享人生故事
- 感謝天父所給予的恩典



Thankful
Grateful
Blessed

老年人, 在那裏養老呢？



在家, 入護理院, 入老人院？



退休後搬到小鎮居住, 適合嗎？



考慮回到亞洲, 香港或中國養老嗎？

老年人, 在那裏養老呢？

- 要考慮的問題很多, 例如:

- >> 國家, 政治, 經濟系統

- >> 醫療系統

- >> 語言文化

- >> 天氣

- >> 食物

- >> 朋友圈子或支援

- >> 教會圈子或支援

- >> 家庭圈子或支援

- >> 可以有錢活到幾多歲呢？

- >> 當有事或患病時, 有親人來看顧你嗎？

陪着你走的，是你的老伴

老了，還講愛情嗎？

重定婚姻盟約：

- 順境逆境
- 富貴貧窮
- 健康疾病



陪著你走 – 話題道出真情

道謝 say Thank You

道愛 say Love

道歉 say Sorry

道諒 say Forgiveness

道別 say Goodbye

講座 Part II –
討論問題

討論問題

聽了以上的講座之後...

1. 你對**中年/老年人生**有什麼回應呢？
可以有一個更豐盛的人生嗎？
2. 你**自己**想做一些什麼事去整合你的人生呢？
3. **你的家人**可以陪你做什麼去經過中年/老年人生呢？
4. **教會**可以怎樣與你同行這一個中年/老年人生呢？

關顧部「康健同行」同行中祝福系列講座——回應表

感謝您參與「康健同行」同行中祝福系列的講座。盼望透過彼此關懷、代禱與同行，讓更多有需要的人得到支持與鼓勵。誠邀您填寫以下回應，以助我們深化關懷服侍，一同見證主愛：

一、今日講座意見回饋

1. 您對今天講座的整體內容滿意嗎？（單選）

☐ 非常滿意 ☐ 滿意 ☐ 普通 ☐ 須改善, _____

2. 您今天最大的收穫或對未來的建議是：

--

二、未來參與意願與事奉調查

1. 你願意出席每週六下午 1:45 至 2:40 舉行的「康健同行」守望祈禱會嗎？

☐ 我願意每星期參與

☐ 我願意按時間安排盡量出席

☐ 我願意每月參與一次

☐ 暫時未能參與

2. 你願意參與「康健同行」的關懷事奉嗎？（可選多項）

☐ 探訪關懷

☐ 禱告守望

☐ 協助購買食材及日用品

☐ 陪診接送

☐ 電話慰問

☐ 其他：_____

3. 如果日後舉辦「關懷病患訓練」，你會有興趣參加嗎？

☐ 有興趣

☐ 暫時未有興趣

☐ 視乎時間安排

4. 你希望未來舉辦的講座或訓練，增加哪些內容？（可選多項）

☐ 健康講座

☐ 照顧者支援

☐ 情緒及壓力管理

☐ 禱告分享會

☐ 病患探訪技巧訓練

☐ 其他：_____

請教會為我代禱

耶穌說：「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。」

(馬太福音 7:7)

閣下提供之個人資料，本會只用作聯絡閣下，安排教會牧者跟進及祈禱會中代禱，及相關內部行政使用。

您的名字：_____

聯絡電話：_____

電子郵件：_____

請為我代禱的事項：

--

若教牧同工認為合宜，對於上述代禱事項，您同意: (可選多項)

- ☐ 於教會祈禱會中提出代禱
- ☐ 於「康健同行」守望祈禱會中提出代禱
- ☐ 安排牧者致電關心並跟進需要

《收集個人資料聲明》閣下提供的個人資料 (包括代禱事項) 僅用於：

(1) 與閣下聯絡、(2) 按上述勾選安排牧者跟進及祈禱會代禱、(3) 相關內部行政。

請問閣下是否同意呢？ ☐ 同意

簽名：_____ 日期：_____