

# 實踐「知死有備、樂活善生」 -服務學習,提升善終力

黃三榮律師-2020/9/22(二)PM7:00~9:00

<有備課程>ATP四講-4(完)



台灣澄雲死生教育協會

# 「知死有備」之實踐

## ■想法

- 死不可避、有備無罣
- 從身開始、由外返心

## ■作法

- 進行2A1G(ACP+AFP+GL)
- 身後事→生前契約、告別式、葬法、遺物處理、數位足跡等。



# 「樂活善生」之實踐

■ **樂活善生**:快樂生活、完善人生/愉快的生活中,完善我們的人生(常延法師)...

## ■ 作法

→ **身心健康面** → 管理 → **己身**(飲食、運動、生活習慣等) + **環境**(選擇、營造、維持等) ← **強化、提升健康識能**(health literacy) ← **健康力**

→ **財務規劃面** → 經濟收入 → 管理 → **己身**(收支規畫/身後事) + **他人** ← **財務力**

→ **人生面** → **學習力**

□ 回顧 + 展望

□ 選擇 + 集中 + 學習 + 行動

➤ 做自己想做、喜歡做/享受其中...



# 服務學習-我的樂活善生觀

## ■回顧

- 山服隊、少輔志工、扶夢社、扶輪社公益活動、澄雲、大悲學苑靈性關懷培訓志工... ← 服務
- 對新知識的好奇 + 喜閱讀 ← 學習

## ■展望

- 善用目前為止的人生累積 → 服務 + 學習 → 利他?

## ■當下做起、持續力行

- 吃要控、身要動、有準備、多服務、勤學習



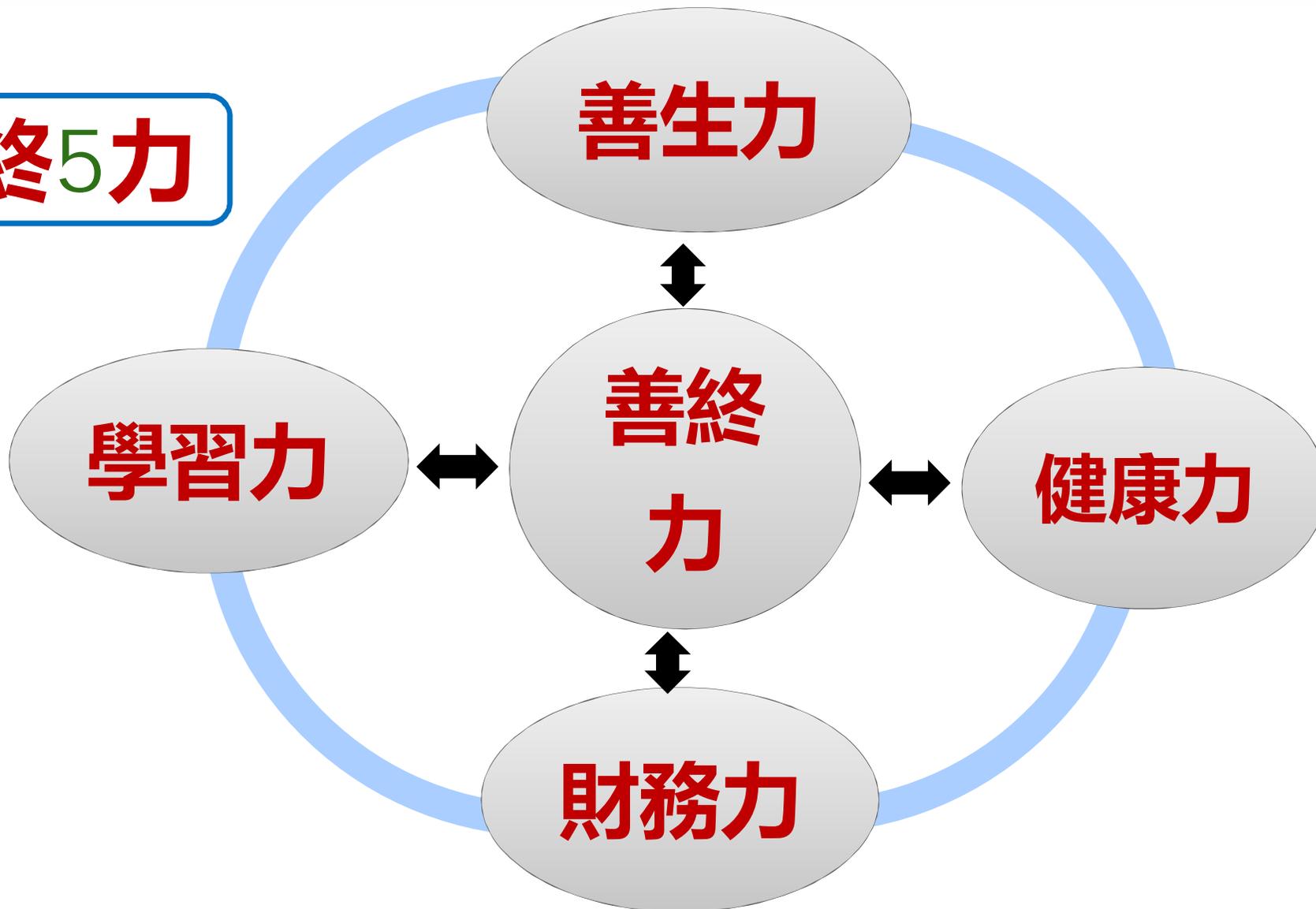
知死有備**多**服務

樂活善生**勤**學習



台灣澄雲死生教育協會

**善終5力**



我的善生?  
如何善生?



# Q & D