

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：靈性關顧的角色—在晚期照顧中一種看不見的
醫治力量

第二課：認識靈性關顧及其重要

2012年2月7日



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

何謂靈性？

- 靈性是人的一部份，不是屬於肉體，亦不是屬於物質
- 是造物主賦予給人的一部份
- 是指人們會「追尋生命意義和目標」的本質
- 宗教信仰或其他信念、價值觀均能賦予人們生命的意義，
- 給予有信心、盼望、平安的一種內在力量
- 健康的靈性能超越苦痛

- 因著超越而帶來喜樂、寬恕自己和別人的能力，以及接納逆境，甚至面對死亡的勇氣
- 這部份令人心中有以下思想：
 - 尋求神的心 ➡ 『舉頭三尺有神明』
 - 尋找人生的意義 ➡ 『吾生吾死，吾知為乜』
 - 做錯事會怕 ➡ 『明人不作歪心事，半夜敲門也不驚』
 - 在苦難中問：「為何」 ➡ 『天呀……』
- 通常當人們年長與靠近死亡時變得更為顯著

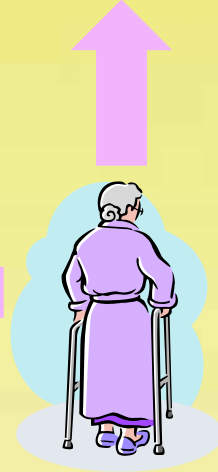
靈性對人的重要

- 每一個人都有心靈的需要，不論他有沒有宗教信仰。
- 靈性不等同宗教，但宗教能滿足人最深層的心靈需要
- 人類心靈需要可以分為：
 - *橫向度 (人跟自己, 他人, 社會, 環境的關係)
 - *直向度 (跟神的關係)

靈性的向度

人與神的關係

價值觀，信念，
人生方向



人與人，與自己
及與大自然的
關係

- 靈性是指與人、與神、與自己及與大自然關係的建立
- 尋找人生的意義

一般有關靈性的問題

- 我從那裡來？
- 我在這裡做什麼？
- 我將往那裡去？
- 有何意義？
- Victor Frankl “活出意義來”
 - 人生來就有尋找意義的特質，否認活不下去
 - 意義有助人熬過苦難

靈性與宗教

- 靈性不等同宗教
- 一個沒有宗教信仰的人也有靈性的需要
- 宗教是其中一個滿足靈性需要的途徑
- 宗教能回應人以下的問題：
 - 死亡
 - 人從那裡來
 - 人生的意義

靈性跟宗教有何分別？

宗教	靈性
•有教義	•人內在對神的一種渴求
•有組織	•人尋求生存意義
•有儀式，禮儀	•人的道德觀念

靈性關照在臨終關懷的重要

- 面對臨終，肉身得醫治不是病人最關注的事
- 病人面對晚期病時經常會問一些同靈性有關的問題
- 面對死亡，靈性上的不安比身體上的痛楚更強
- 靈性的力量有助病人面對肉身的痛楚
- 人生晚期時，人仍有成長的空間，如：尋找宗教信仰，操練忍耐，肯定人生，尋找意義
- 病人及家人都會問一些與心靈有關的問題

臨終病人常問的問題

1. 為什麼會發生？
2. 為什麼是現在？
3. 為什麼是我？
4. 我做錯了什麼，個天要罰我？
5. 我還可以活多久？
6. 死亡是怎樣的一回事？會辛苦嗎？
7. 宗教信仰可以幫助我嗎？
8. 為何我想死都不能？
9. 這樣活著，生存有何意義？.

紓緩治療與靈性關顧的關係

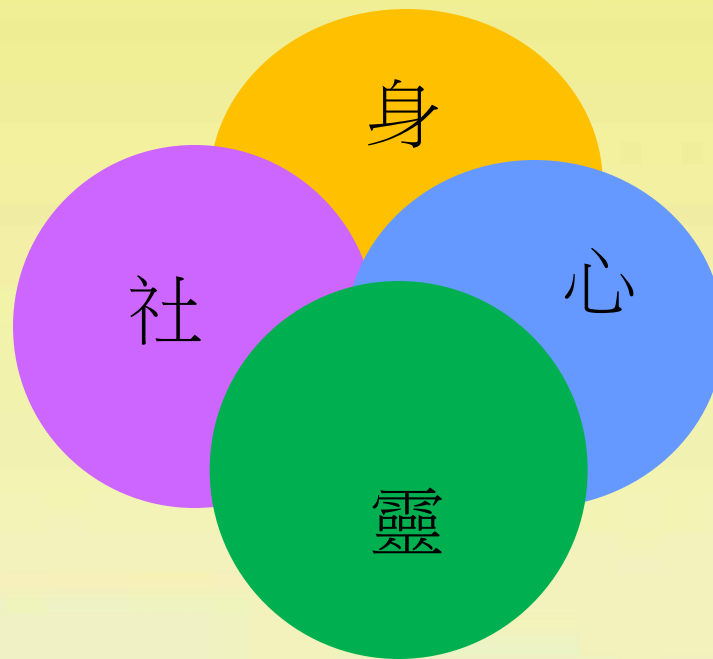
- 由宗教團體以聖經的服侍軟弱病患者教導理念作開始
- 英國人桑達斯(Dame Cicely Saunders)亦本著基督憐憫心禱創立善終服務
- 全人照顧 (身，心，社，靈)
- 醫人而非醫病 (治病容易，醫人難)
- 以病人為中心的治療

以病人為中心的治療

- 由「修復」(restore) 轉為「療癒」(healing)
- 由「治癒」(cure)轉為「照顧」(照顧)
- 醫治模式由「做」(doing) 的治癒目標轉為「臨在」(being)治療
- 「臨在」(being)是心靈的範圍

全人關懷的方向

- 需照顧一個人，必需從全人的角度



- 治療不一定是肉身上的醫治
- 治療亦不等同於治癒
- 治療是一個過程，可以是指內在感到圓滿的經歷，可以跟身體狀況，環境沒有關係的
- 是一種心靈的超越
- 喜樂並非因為環境及實際因素，而是人的心被神轉化而獲得的喜樂
- 基督教提及交託與信靠
- 佛教提及放下及解脫

- 現今醫療是高科技少接觸的(High tech., low touch)
- 紓緩治療注重多接觸，少科技 (High touch, low tech.)

如何作一個關懷者

臨終病人期望得到的服侍

- 有人明白及樂意聆聽其恐懼或關注的事情
- 有人陪伴
- 握著手或輕撫
- 協助獲得心靈的平安
- 一起祈禱
- 讀一些心靈/ 宗教文章
- 進行宗教儀式或禱告

何謂靈性關顧

- 與病人活在當下，一起去尋找靈性困擾的出路，從而獲得心靈的平安
- 每個人的出路都不一樣，可以是：
 - 尋求意義
 - 得著信仰
 - 放手交託
 - 學會珍惜
 - 宗教支援，建立病人與神 / 宗教的正面關係
- 非三言兩語可做的事

靈性關顧的原則

- 明白病人的靈性需要是有迫切性的
- 與病人同行及作支持者
- 對病人的宗教信仰持開放及尊重態度，不要先入為主及存有偏見
- 不刻意去遊說對方接受自己的信仰，除非病人有興趣去認識
- 沒有批判性的聆聽，多聽少說
- 從聆聽中陪伴病人去尋找個人的答案或意義，不解答問題因為每事件對人有不同意義

照顧者的心靈預備

關懷者的個人素質

- 敢於與病人談死
- 個人的獨特呼召
- 安於緘默
- 沒有成為臨終者的壓力 (平靜祥和，能屈能伸，收放自如)
- 健康地渡過自己的哀傷

- 作有同理心的聆聽者
- 自我和價值的察知，避免將自己的價值觀反射在別人身上
- 具有分析自己情感的能力
- 培養有彈性的自我
- 培養對人的喜歡及具有愛和服務的特質
- 培養精確推斷，觀察入微的能力

- 有真誠及無條件的愛
- 勇於接納自己的限制
- 培養團隊精神
- 自我靈性成長，不斷地作自我反省
- 不刻意期望得到被關懷者的愛戴

天為生命定壽元，
人為生命賦意義