



# 疫情期間靈性關懷指引



## 疫情~

像一面鏡子，真實反映出我們靈性的狀態，在不同的狀態中『平安』是我們共同的渴望。馬偕醫院院牧部提供疫情期間靈性關懷指引，讓我們藉由對自己和彼此的同理、陪伴與關顧，而邁向個人的靈性健康與群體的共好。





# 靈性是什麼？

- ♥ **靈性**是人與生俱來的內在本質，是個人生命力量的來源。它關係著是否有足夠動力與復原力，在震盪中維持生命內在的穩定、平安與意義感。
- ♥ 人受苦時，**靈性**的狀態就會強有力的影響他如何去面對所處的境遇。







## 靈性健康重要嗎？

- ♥ 健康，涉及一個人的身體、心理、社會及靈性這四個面向，不是只有身體沒有疾病。
- ♥ 一個**靈性**健康的人，在受苦中能以積極正向的力量去面對。其生命展現出平安、喜樂、幸福、意義、愛與被愛、饒恕等**靈性**和諧狀態。反之，則會產生不平安、失去意義及存在感、罪咎感、不饒恕等**靈性**困擾。
- ♥ 『**靈性健康**』為個人帶來復原的內在力量，進而超越身體、心理、社會層面的不安適，能夠朝向全人健康邁進。





## 靈性健康的要素有哪些？

- ♥ 一個人的**靈性**被塑造與其所接觸的環境和活動有關，包括家庭、教育、宗教、文化、道德信念、價值…等等的影響。
- ♥ 個人**靈性**是否健康主要呈現在其與天（神、至高者）、人（家庭、社群）、物（大自然、藝術、寵物、興趣）、我（自我認同、價值信念、自我實現）的關係裡，關係愈和諧就愈健康。
- ♥ 促進個人與天人物我關係的和諧是**靈性**健康的要素。





## 甚麼是靈性關懷？

- ♥ **靈性**關懷是透過關懷者**積極傾聽、陪伴與尊重**，塑造安全信任的療癒環境，使對方安心述說他的故事，並透過對話，增進其與天人物我關係的和諧。
- ♥ 疫情期間，院牧部提供：  
『**線上資源**(p. 7)』與『**指引原則**(p. 8-13)』，讓照顧者、病人、家屬的靈性健康得到適切的關心及療癒。





## 線上資源→Line官方帳號

馬偕醫院院牧部在疫情期間關心您的靈性健康，並為員工以及病人設置線上關懷管道，歡迎您掃描QR CODE加入。

- ✓ 馬偕醫院員工請加入『馬偕醫家人』
- ✓ 馬偕醫院病人請加入『心靈補給站』

[院牧部陪你一起面對疫情]

### 馬偕醫家人

- LINE搜尋「馬偕醫家人」或掃描QR Code即可加入官方帳號。
- 不定期發送祝福禱文、祝福影音。
- 可留言需代禱關心的事項(保密的抒發管道，並有專人回覆)。



### 專線103329(北、兒) 122185(淡)

- 院牧部關懷師於上班時間(週一~五 8:00~17:00)提供專線協談服務。

### 衛福部1925安心專線

- 衛福部提供24小時免費心理諮商服務。



[院牧部陪你一起面對疫情]

### 馬偕心靈補給站

- LINE搜尋「馬偕心靈補給站」或掃描QR Code即可加入官方帳號。
- 提供禱文、詩歌、影片勵志短文。
- 可留言須代禱關心的事項(保密的抒發管道，並有專人回覆)。



### 關懷專線

- 台北院區02-25433535#2502
- 淡水院區02-28094661#2185

### 衛福部1925安心專線

- 衛福部提供24小時免費心理諮商服務





# 各類對象之靈性關懷指引





# 1.面對欲施打疫苗者

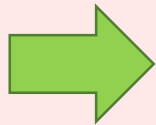
## 可能的靈性困擾：

- 因生命受到病毒威脅感到焦慮、恐懼、易怒、怪罪、悲觀、不平安。

## 可能的靈性需求：

- 情緒及壓力的紓解
- 感到被保護、生命安全被在乎。
- 有平安和盼望。

## 靈性關懷指引



- a. 傾聽同理情緒及壓力，給予抒發的機會。
- b. 引導接受目前疫苗有限的事實。
- c. 鼓勵尋找其他可行的保護資源。
- d. 鼓勵心懷盼望，相信在適當時刻能接受疫苗注射。
- e. 禱告祈求神的保護與預備。

## ● 至高者的祝福：

上帝是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。

~詩篇46:1



## 2.面對第一線防疫人員

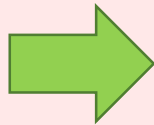
### 可能的靈性困擾：

- 因工作的重擔及高風險感到疲憊、焦慮、恐懼。
- 害怕自己影響家人健康而擔心與愧疚。
- 對工作的價值與意義感漸失。

### 可能的靈性需求：

- 情緒與壓力的紓解。
- 內在力量被提升(感到被保護、被肯定、被體諒、被理解)。
- 工作與家庭的平衡。

### 靈性關懷指引



- a. 傾聽同理情緒及壓力，給予抒發的機會。
- b. 肯定工作的價值與意義。
- c. 鼓勵每天有一段放鬆的時間，照顧身心靈的需要。
- d. 鼓勵與家人彼此表達關愛與被體諒的需要。
- e. 禱告祈求神的愛、平安與保護在工作與家庭關係中。

### ● 至高者的祝福：

你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。

~彼得前書5:7



# 3.面對確診於檢疫所隔離者

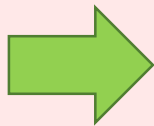
## 可能的靈性困擾：

- 忽然得知確診需隔離而感到恐慌、焦躁、孤單、懊惱、羞愧或怪罪他人。
- 因對身體的任何症狀敏感或症狀加重而感到不安、無助。
- 因擔心自己所接觸到的人被感染而自責。

## 可能的靈性需求：

- 情緒與壓力的紓解。
- 求助時被即時回應的保證。
- 饒恕與被饒恕、被尊重合理的對待。
- 得醫治的盼望、所愛的人都平安。

## 靈性關懷指引



- a. 傾聽同理其情緒。
- b. 引導對方接受自己確診的事實。
- c. 鼓勵對方以積極覺察身心狀況取代怪罪自己或他人。
- d. 表達目前的醫療資源可以提供照顧。
- e. 與對方一同懷抱能痊癒的盼望。
- f. 禱告祈求神的保護與醫治。

## ● 至高者的祝福：

我呼求的日子，你就應允我，鼓勵我，使我心裏有能力。

~詩篇138:3



# 4.面對確診住院治療者

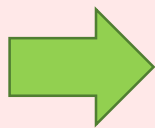
## 可能的靈性困擾：

- 面對身體症狀變化的恐懼不安。
- 角色功能無法正常運作的沮喪挫折。
- 與所愛的人隔離的孤單想念和擔心他們被感染的自責。
- 死亡威脅的焦慮無助。

## 可能的靈性需求：

- 情緒與壓力的紓解。
- 接納目前和未來可能的失去。
- 重塑自我接納與認同。
- 確信自己和所愛的人被關照，可以放心。
- 得醫治、平安與盼望的渴望。

## 靈性關懷指引



- a. 傾聽同理情緒及壓力，給予抒發的機會。
- b. 鼓勵書寫日記、聽音樂.. 等等，放鬆調適心情。
- c. 鼓勵寬容自己真的有無法掌握之處。
- d. 鼓勵信任和積極配合醫療團隊的治療。
- e. 禱告祈求神的保護、醫治、平安與盼望並陪伴度過難關。

## ● 至高者的祝福：

上帝所賜出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。

~腓立比書4:7





# 5.面對確診重症者

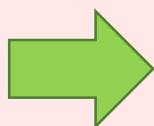
## 可能的靈性困擾：

- 對死亡的恐懼。
- 對親人的思念。
- 對未完成之事的遺憾、自責或憤怒。
- 對後事、未來歸宿的茫然與焦慮。

## 可能的靈性需求：

- 得醫治的渴望。
- 與所愛的人連結的渴望。
- 圓夢、五道人生的機會。
- 平安與永恆的盼望。

## 靈性關懷指引



- a. 傾聽同理被隔離和病情加重的壓力，並安撫對親人的思念與分離的焦慮。
- b. 協助錄音或拍下、寫下要交待或想完成的事。
- c. 設置禱文、音樂或家人的錄音播放檔播放，使得安慰與平靜。
- d. 引導與家人視訊進行五道人生(道謝、道愛、道歉、道生及道別)或臨終關懷、安息禱告。
- e. 禱告祈求神賞賜完全的醫治和對永恆的歸宿抱持確信。

## ● 至高者的祝福：

我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。

~哥林多後書12:9





願上帝，就是那希望的泉源，

因著你們對他的信心，讓你們充滿各樣喜樂、

平安，使你們的希望，藉著聖靈的能力不斷增加。

~羅馬書15:13

**馬偕醫院 院牧部祝福您**

