

The page features watercolor-style floral and leaf illustrations in the corners. The top right corner has yellow, blue, and grey leaves. The bottom left corner has red, blue, and grey leaves. The bottom right corner has yellow and red leaves.

疫情期間靈性關懷指引

2.0

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，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

[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



線上資源→關懷影片



掃描後即可觀看
「疫起·一起」影片

各類對象之靈性關懷指引

2.0

1.家有未成年孩童之家長

可能的靈性困擾：

- ◆ 對於孩子打疫苗與被感染的風險同時感到焦慮。
- ◆ 害怕因臨時要照顧孩子而影響工作。
- ◆ 對不斷的變動與增加的工作感到疲累。

可能的靈性需求：

- ◆ 感受到孩子的安全被重視、生命被保護。
- ◆ 擁有信心與安全感來面對變動。
- ◆ 家庭與工作以及自我照顧的平衡。

靈性關懷指引



- a. 傾聽同理其中的壓力與情緒。
- b. 協助辨別在有限時間中各樣人事物的優先順序。
- c. 鼓勵對方接納目前各樣的變動，並在新秩序中找到意義。
- d. 禱告祈求上帝給予內在穩固的力量，來渡過各樣的挑戰。

● 至高者的祝福：【詩篇46:1】

神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。

2.於居家照護之確診者

可能的靈性困擾：

- ◆ 確診帶來的震驚、恐慌和不安。
- ◆ 對家人是否會染疫的風險感到擔憂、害怕與失措。
- ◆ 對於繁瑣的行政程序感到煩躁與無助。
- ◆ 對於生活的限制感到無奈與沮喪。

可能的靈性需求：

- ◆ 情緒或壓力的紓解與被傾聽。
- ◆ 渴望被保護和照顧，個人與家人的生命安全被在乎。
- ◆ 求助時被即時回應的保證。
- ◆ 得醫治的盼望及所愛的人都平安。

靈性關懷指引



- a. 鼓勵接納自己的心情，來覺察情緒背後的意涵。
- b. 鼓勵轉換焦點至可進行的事物，增加安全感與舒適感。
- c. 引導多方角度思考，發現自己在疫情中的收穫與學習。

● 至高者的祝福：【詩篇121章7-8節】

耶和華要保護你，免受一切的災害；祂要保護你的性命。
你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。

3.收治於醫院、檢疫所、防疫旅館之確診者

可能的靈性困擾：

- ◆ 忽然得知確診需隔離而感到恐慌、焦躁、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恐懼、不安、無助。
- ◆ 與所愛之人隔離的孤單與想念，擔心他們被感染的自責。
- ◆ 角色功能無法正常運作的沮喪挫折。
- ◆ 死亡威脅的焦慮無助。

可能的靈性需求：

- ◆ 情緒與壓力的紓解。
- ◆ 承認並接納目前和未來身體可能的變化。
- ◆ 確信自己和所愛的人被關照，可以放心。
- ◆ 了解自身的限制，安然接受他人的協助。
- ◆ 渴望得醫治、平安。

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. 鼓勵接納自己真的有無法掌握之處。
- c. 鼓勵積極關照內心狀況取代怪罪自己或他人。
- d. 鼓勵信任和積極配合醫療團隊的治療。
- e. 禱告祈求神的保護與醫治。

● 至高者的祝福：【腓立比書4:7】

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。

4.因疫情而被限制就醫治療之病人

可能的靈性困擾：

- ◆ 因疾病延宕治療而產生焦慮、失去盼望。
- ◆ 因無法掌握疾病變化及治療安排，而有失控感、不確定感。
- ◆ 感到自己的生命在疫情中不被重視。

可能的靈性需求：

- ◆ 情緒及壓力的紓解。
- ◆ 得醫治的渴望。
- ◆ 確信自己生命的寶貴—值得被重視、被愛。

靈性關懷指引



- a. 傾聽同理情緒及壓力，給予抒發的機會。
- b. 鼓勵在等候期間，從事有興趣的活動以達到身心放鬆。
- c. 鼓勵與親近的人彼此分享需求、互相給予支持。
- d. 引導積極運用現況中可掌握的資源，提升安定感。
- e. 禱告祈求神的醫治、平安，並看見神在未知中仍掌權。

● 至高者的祝福：【彼得前書5:7】

你們要將一切的憂慮卸給神，因祂顧念你們。

5. 密切接觸者

可能的靈性困擾：

- ◆ 是否會變確診的不安。
- ◆ 對身體任何微小症狀的焦慮。
- ◆ 無法自由行動的無奈、沉悶。
- ◆ 面對周圍他人的疏離和異樣眼光的窘困。
- ◆ 對確診家人或同伴的擔心或生氣。

可能的靈性需求：

- ◆ 平安的渴望。
- ◆ 生活空間被限制的適應。
- ◆ 情緒抒發與被聆聽。
- ◆ 與人連結的渴望。
- ◆ 對確診親人的理解與寬容。

靈性關懷指引



- a. 定期電話關懷，傾聽同理各種感受。
- b. 引導覺察思考的方向如何影響感受和行為。
- c. 提供練習放鬆的各種資源，以安頓身心。
- d. 鼓勵接納自己和他人的反應都是在調適不安，並認知這是短暫的。
- e. 禱告祈求至高神賞賜完全的平安與保護。

● 至高者的祝福：【以賽亞書54:10】

大山可以挪開，小山可以遷移；我對你的慈愛永不動搖，平安的約也永不改變。愛你的上主這樣宣佈了。



願上帝，就是那希望的泉源，因著你們對祂的信心，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

