



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

