心靈健康幸福 Psycho-spiritual Health & Well-being

邱敏儀女士
本中心 高級服務督導主任
(資深心理輔導員)

(本文章摘自中心通訊：2015年秋季。文章未經許可，不得翻印或轉載。)

全人健康是一個廣闊的概念，在本院大力支持和推動下，我們不乏院內院外的醫護人員和院牧轉介輔導個案，個案許多時都有醫護人員先關顧身體病患，及後發覺與心理和人際關係相關，便會轉介到本中心。

「心」和「靈」

這讓筆者想到全人健康中心的使命就是要讓人得著心靈健康(Psycho-spiritual Health)。西方的心理學(Psychology)乃源自希臘文的“Psyche”和“logos”二字合成[1]。前者蘊藏靈和心(Spirit/Soul & mind)的向度，後者多指話語、原理，基督教則稱為「道」。字根本身就存有「心靈」的意味[2]。然而，一直發展下去，心理學的研究及應用範疇越趨廣泛，門派眾多。在研究人的性格、思想和行為之時，更需要配合心理評估、治療和輔導協助人處理心理的疾病。慢慢地，心理輔導也著重以不同心理治療方法處理人的心理病徵和人際關係問題，而少會從「心理/情緒安穩狀態」再進一步與人探索如何讓「生命活得更豐盛」(Flourishing)的人生課題，這就是我們關心的「靈性」(Spiritual)部分。

在輔導室裡，常會接觸到一些充斥壓力的上班一族，他們可能已擁有穩定工作、安定居所、合意伴侶，但卻常常感到生活仍有所欠缺，總是要拚命地超時工作、晚間進修，工餘應酬等，為的是增強自己的競爭力。生活就是努力工作，工作就是為著生活，聽來好似好合理，但想深一層，生活與工作的意義何在呢？

基督教信仰與正向心理學

這幾年，社會經常調查香港人的快樂指數，似乎都將生活與快樂連在一起。自二零零八年起，感謝主！讓筆者有機會認識正向心理學，且越發喜歡它。因為當中的學說與基督教信仰有許多不謀而合的地方；有時教導非信徒認識正向心理學，就如作福音預工，幫助人認識個體的美好特質。正向心理學乃以人本為主，強調人的美德和強項；並幫助人在生活中體驗愉悅(pleasant)、美好(good)和有意義(meaningful)的人生[3]，從中增強對生活的幸福感(well-being)。而基督教信仰也強調信徒善用恩賜和結出聖靈果子；同樣地，教導信徒如何面對逆境和學會知足。

以下圖表，簡單說明兩者異曲同工之妙：

	品格德行	人生向度	
基督教信仰	- 信徒善用恩賜 - 聖靈所結果子	逆境中仍常存大喜樂　(雅各書1:2) 常存信望愛　(哥林多前書13:13) 學會知足　(腓立比書4:11-12)	大誡命：愛神愛人 (馬太福音22章37-40節) 大使命：傳福音 (馬太福音28章18-20節)
正向心理學	發揮人的美德和品格強項	幫助人在生活中體驗愉悅(pleasant)、美好(good)和有意義(meaningful)的人生	人生豐盛(Flourish)： 增強對生活的幸福感(well-being) 包括要具備正面情緒、全心投入、重視關係、尋回意義、價值實現[4]

中心日後也會以文章繼續探討此課題，盼望整理更多的結合工作。

1 郭靜晃等 (1994), 心理學。台灣：揚智文化。

2 李耀全 (2011), 心靈關懷—從心理治療到心靈牧養(頁111)。香港：匯美書社。

3 Seligman, M.E.P. & Csikszenmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology - An Introduction. American Psychologist, 55, 5-14.*

4 Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-being – and How to Achieve Them.* London: Nicholas Brealey.

(本文章摘自中心通訊：2015年秋季。文章未經許可，不得翻印或轉載。)

Counselling Services

輔導服務

電話：2339 5812
網址：http://www.hkbh.org.hk
傳真：2339 5813
電郵：cpsc@hkbh.org.hk
地址：香港九龍聯合道320號建新中心一樓
香港浸信會醫院 輔導及病人支援中心

輔導及病人支援中心成立於2011年(前身全人健康中心)，由資深心理輔導員為有需要的公眾人士提供專業及保密的輔導服務，以及為患者及親友提供心理及社交諮詢服務。中心並貫徹本院「全人醫治　榮神益人」的宗旨，致力在社區推廣全人健康理念，應邀請為不同的機構提供講座和培訓。