

## 靈性關懷叢書

每本原價 A\$15, 現以優惠價 A\$10 與有興趣人士分享, 歡迎致電 / 電郵訂購。

電話：0412 38 48 38

電郵：info@cancarecentre.org.au

### 《憂之良品》



《憂之良品》是一本既實用又涉及人生苦難和靈性問題的書籍，讓人在面對困境時可作參考，從而積極面對人生，同時亦盼望能夠為義工提供一些關懷技巧的要訣。

在第一章先談及「心靈的問題」。人不止尋求肉體的飽足、今生的安適，還要得到靈性的滿足；這是人的身分與自我實現，是人深層和基本的渴求，渴望在離開人世前想得到的依歸。

人生不如意事十常八九，苦難是人生無法避免的經歷，世間上沒有不用受苦的人。整本聖經對「苦難」著墨最多的是舊約的《約伯記》，它是一本解釋好人為何受苦的書。在第二章裏試從《約伯記》這卷書去探索「苦難」的問題，同時讓我們一同學習如何能夠成為受苦者的同行者。

第三章所探討的就是「死亡」。我們應當為自己的死亡作準備，我相信唯有以豁達、開放及理性的態度來看待及預備死亡，才是真正尊重自己的生命，愛護我們的摯親。

死亡是人生必經的路程，是人生的終點站，親人離世是有血有肉的感受，會帶給家屬許多的遺憾與傷痛，在第四章是著墨於「失落過程」及如何關顧喪親者。

在最後一章談到的「靈修操練」是人面對生、老、病和死最終極的答案，藉著與神共融，改變自己對生命的態度，學習放心、放手準備「回家」之旅。

澳洲華人教牧神學院教務長梁明生牧師說：「這本書是病友、家人、親友、關顧者及牧者的一個很好的資源，我衷心向每一位推介。」

## 《死而無憾》



《死而無憾》一書的主題是「死亡」，但「死亡」是一般人避諱不談的命題，所以一直以來有很多誤導、誤解的錯謬觀念。我寫這本書的目的，是希望提醒讀者，死亡是真實存在的，人人不能幸免，生命的開始和死亡就是一個連續的狀態，假若我們不知死亡的意義，就會對它感到恐懼。此外，如果我們不知如何面對親人離世，可能令將要離世的親人，未能更好預備自己的死亡，因而加深臨終者面對死亡時的孤單和恐懼。

這本書是《憂之良品》的延續，書中共有六章，包括：死亡的學問，死亡的意義，死亡的權利，死亡的準備，死亡的禮儀和死亡的「死亡」。

人往往將生存與死亡看成兩個極端，好像它們之間並沒有連繫，我們不是生存，便是死亡。從生命看死亡，死亡只是生命的終結；但反過來，從死亡看生命，死亡便是能讓生命在有限時間活出意義來。生命有意義，死亡便有意義，能夠死得有意義的人，便是活得有意義的人，靈性也得著滿足。

死亡是我們最終的敵人，是我們生命的一部份，是生命的歷程，每個人一出生已經被判「死刑」，從出生開始我們就踏上這條不歸路。死亡是每一個人的「必然」，人人必有一死，既是人所不能夠逃避，我們何不思考如何「戰勝」死亡？書中亦探討「紓緩治療」和「安樂死」的分別，亦會談及自殺的題目。

中國五千年的歷史，沉澱發展下來很多深厚獨特的關於哲學、道德、倫理和宗教的思想。這些博大精深的傳統文化思想，都不約而同探討和解釋人類生命及死亡的問題，其中比較突出的是儒家、佛家和道家。他們對於死亡的本質問題、死亡的價值，以及死亡與大自然之間的相關性等，各自提出了一套不同的理念，對後世的中國人產生極其深遠的影響。隨著東西方文化的交流，傳入中國的基督教也令一些中國人改變了對死亡的看法。在本書中介紹了儒、釋、道對生死議題的不同看法。

即使是病人有充份心理準備接受死亡來臨，他在臨終的最後階段也會有起起伏伏的心理變化。作為探訪員，我們應該保持一顆敏銳的心，因應他不同的心理狀況給予安慰。如果我們能耐心傾聽，不斷給予支持和鼓勵，與病人同行，病人的生存意志就會強化。探訪員其中的一個任務就是協助病者接納不能改變的事實，積極地準備死亡，並安然度過最後的時間。在本書中歸納整理出以六項可協助病人安然道別的事情，讓病人得到盼望，跨越死亡。

死亡是什麼？因著不同背景、工作經驗、人生閱歷等，我們對死亡的定義都有不同的詮釋。作者邀請了一些同行者寫下他們對死亡的精辟洞見，並輯錄在本書內，與大家分享。他們包括：專業醫生，牧師傳道，心理輔導，臨床牧關教育專家，義工及病人等。歡迎各位訂閱。心靈關懷

世界衛生組織 (WHO), 1998 : 「健康不單是指無病無痛，而是指人體機能良好狀況，包括了生理、精神、靈性與社會的和諧性。」(“Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” )

「康恩關懷中心」服事癌病患者及其家屬，包括身、心、靈及社群方面，提供全人關懷。包括：醫院探訪 / 家庭探訪 / 電話慰問/支持小組，而重點是靈性關懷。

## 病人的心靈關顧

「心靈關顧」乃英文片語 Care Of Soul 的中譯，源自拉丁文的 Cura Animarum，Cura 一字一般譯作關懷 (Care)。人是由身體、心智、情緒、精神、感覺、互動等不同部分 (Parts) 構成，因為身、心和靈並非人的獨立官能，它們只是被看為和用作描述一個完整的人之不同方式；因此，關懷病人必須顧及其整個人的需要，心靈關顧可理解為全人關懷，尤其關注的是一個人的內心生活。心靈關顧不單尊重每一個人是個獨特的人，更要進入和回應他們生命中最深邃和隱密的人性層面，惟有我們在關懷的過程中以此理念為依歸，才算是真正的關顧。

當一個人有病，他不單需要肉體上的醫治，心理上也會表現出焦慮和憂鬱，可能引致失眠、脾氣變得不好或是很沮喪；這些癥狀的出現一定有其背後原因，需要有人作出心靈關懷，讓病人釋放內心的感受。我們透過專注聆聽，運用同理心協助病者抒發情緒，傾訴心事。

## 病人的靈性需要

人是萬物之靈，具有靈性特質；因此，人才會去追問生命的意義及追求崇高的道德情操 (例如行善積福是達成人類的某些靈性特質)。其實，所有病人都要滿足靈性上的需要，特別是患上了不治之症，他們都會思想到：「我這一輩子做錯了甚麼事？」「我有甚麼餘下未解決的事情？」「我死後要往何處去？我的靈魂會到哪裡去？」「我這一生有無悔恨？我是否得到饒恕、赦免？」這些都是一個人為了滿足靈性需要的探索，尤其在臨終前，病者在人世沒有太多時間，就會更在意這些事情，而且會在他的心靈深處不斷攪動出來。

病人的心理及心靈狀況在臨終階段可說是最複雜的，病人經歷了時間的洪流，當過不同的人生角色，遭遇過無數的得失起跌，若沒有在靈性上得到滿足，就不易在身處風燭之年安然地面對死亡。靈性關懷就是以個體為中心而開展的關係，需要有人引導協助，或者幫助患者達成心願，讓患者能夠安心地離開世界。

「康恩關懷中心」可以幫助病人滿足靈性的需要。

## 靈性需要分為五大類：

1. **人生意義** (探索生存的意義和目的)：讓病人明白生存的意義和如何有動力渡過餘下的日子。
2. **寬恕接納** (探討心結及遺憾)：對臨終病人來說，心中的鬱結若沒有處理，便無法獲得心靈的平安。關顧員可以幫助病者與家人彼此接納，化怨恨為感謝，轉哀傷為喜樂。
3. **愛與歸屬** (愛與被愛的關係)：生命到了最後的階段，病人必然思想到可以留下一些甚麼給家人，而讓家人能永遠紀念自己。然而，只有「愛」才可永遠遺留在這世界，給家人、朋友、或熟悉自己的人作永遠的懷念，這就是「遺愛在人間」。
4. **自我價值** (提升自己的價值)：癌症病人的儀容因疾病或經過化療而受損害，精神體力也因疾病煎熬而漸漸衰弱，無法自理；凡事需要倚賴他人，因而會覺得自己無用，覺得自己成為家人的負累。又或者他經常羨慕別人有健康身體，自己卻差得多而感到很失敗，這種失敗感使病人懷疑自己的能力，自我形象變得低落，由於覺得自己對家庭已經沒有貢獻，認為再沒有生存意義。
5. **永恆盼望** (死後的歸宿)：病人自然想到死亡的問題，亦必然會思考死後靈魂的去向。

## 《失落有時》



《失落有時》這本書有 10 個不同家庭成員失落的故事，包括：太太、丈夫、兒女、父母……，微電影《未完的話》是其中一個，不同家庭成員的失落，處理和安慰的方式會不同。這本書能做到理論與實踐並重。專業推介：牧會三十餘年，面對會友的各種失落哀傷，心中實在難過。除了按照《聖經》教導，與哀哭的人同哀哭，嚴重的轉介到專業輔導求助外，對一般求助者，想找一本適切的書幫助他們卻找不到。現在陳牧師這本作品，剛好補了這個缺口。個人覺得這本書是神學生和教牧同工的珍貴參考書，同時也是從事關懷喪親者的實用指南，實應人手一冊。羅德麟牧師 澳洲華人教牧神學院院長

我們盼望能在心理和靈性的關顧上盡上一點幫助，提升病者的自我價值，讓病者在疾病中仍找到生命的意義和活下去的盼望。

關於靈性關懷的詳細解析，可以參考本會出版《憂之良品》一書。