



快樂之門的鑰匙

以提升靈性健康步向快樂人生

人生中總難免碰到一些令人難以承受的困難和挑戰，往往因無法控制而產生負面情緒，甚至對生命產生困惑。「為何我生命中總是碰到不如意的事？」「為何生活裡總有亂子騷擾我內心的安寧？」「為何我每天都在忙碌，心裡卻感到獨單空虛？」以上的問題或許很多人都曾經問過自己，但總是不容易找到答案。有些人遇到困難會因此而跌倒，但亦有些人會視為挑戰而從中成長。原來靈性健康較高的人，很多時都較容易在順逆中找到自身內在的力量去讓內心變得安寧、自在，面對各種困難也會更有力量去面對和處理，甚至可以轉化為跨越挑戰的力量。

一般而言，靈性是講求人對自己的信念、價值觀、思維及行為等的洞察，另外亦強調自己與他人、身處環境、大自然、地球和一切萬事萬物之間互相締結著的「聯繫」，透過成就別人或其他事物讓自己找到「生命的意義」，最常見的好例子就是義工服務，助人之餘亦令自己對生命有更多體會，讓心靈富足。靈性亦包括人對自然、超自然和無形力量的一種「感受力」，例如人身處於壯麗的山河景色很多時會自然流露一種由衷的讚嘆，感受到自己與天地萬物間的連繫。一些有宗教信仰的人士與自己信仰裡的神之間的連繫，也是其靈性中重要的部份。

從「身、心、社、靈」全人照顧的角度，靈性健康的培養除了是提升全人健康的四大法門之一外，亦是整合其餘三方面的關鍵力量，所以若果擁有靈性健康這條鑰匙，人亦會較容易打開「快樂」之門。

病人資源中心註冊社工 張平

靈性 · 生活

Spirituality這個字來自拉丁文Spiritus，意思是生命的氣息 (the breath of life)。我們有些時候發現有些人滿載著生命的氣息及生活的力量；有些人卻滿載著負能量，面對逆境的能力相對較低。如果你也發現情況如此，可以試試以下的方法，可能會找到出路。



靈性 · 信仰

有的人說，靈性生活等同信仰生活；其實並不完全等同，但要在當中作出明確的區分著實不容易。尋找靈性可以理解為人對世界的認知及體驗，以及對生命的領悟及體會。信仰代表著有系統和組織地對神明的信仰和敬拜，如穩定地參與信仰活動，甚至參與當中的事工等等。如果人能將靈性及信仰融入於生活當中，必能成為一個滿有生命力量的人。

助人 · 助己

有些時候，我們會因日子百無聊覺得自己日子空虛，甚至會否定自己的價值，如你也有此想法，嘗試找過貢獻自己的機會吧！從事義工服務多年，筆者認為人人也有做義工的條件及能力，當病人否定自己時，筆者會說這句話：「沒有人不合適當義工，只有不合適的工種」。的確，從事義務工作，服務的心大於能力，病人不用懷疑自己的「不能」，相信自己有一顆助人的心已足夠。

讓你一展所長的義工機構包括：

★ 東區尤德夫人那打素醫院精神健康資源中心 ★

電話：2595 4008 網址：<http://www.healthyhkec.org/prc/py/mental/>

★ 浸信會愛羣社會服務處精神健康綜合社區中心 ★

電話：2967 0902 網址：<http://bokss.org.hk>

★ 利民會友樂坊 ★

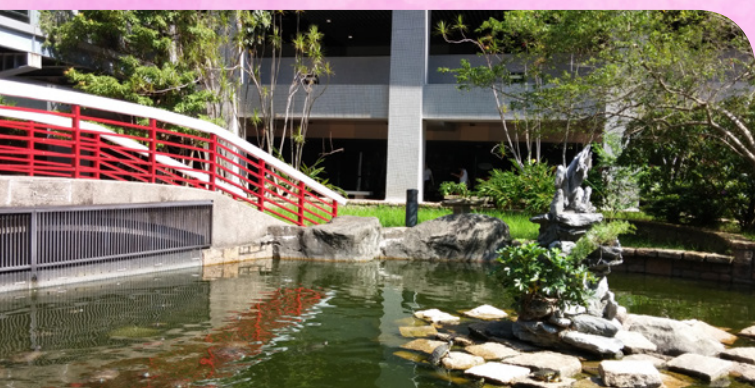
電話：2505 4287 網址：<http://www.richmond.org.hk/>

★ 社會福利署 - 義工運動 Volunteer Movement ★

電話：183 5500 (香港政府一站通電話) 網址：<http://www.volunteering-hk.org/tc>

★ 義務工作發展局 - 香港義工團 ★

電話：2546 0694 網址：<http://www.av.s.org.hk>





細味·慢活

緊張的社會節奏，有時真叫人拿不到空間，香港人日忙夜忙，不知道有多少人有機會細味·慢活。細味包含著帶著一顆感恩的心去活每一刻，縱使生活迫人，也叫我們願意找著空間去細味生活。慢活則代表著放慢生活節奏，讓個人的精神及身心也得到放鬆，資訊科技的進步更見慢活的重要，因為可讓自己安靜下來，聽聽自己的心下一步如何走，而非「人云亦云」或「別無選擇」。近年也流行一種慢食文化，叫人用心品味食物，珍惜傳統，領悟食材的生命和物種，感激農民用心耕耘，欣賞廚師烹調的專業態度。慢食好處很多，既可改善消化，促進吸收，令身心健康。而進餐時和家人朋友相聚，藉此增進感情，彼此問候，有益身心。細味·慢活亦提醒我們「活在當下」的重要。

感恩·生命

每時每刻感恩能夠帶給我們無比快樂，有一顆感恩的心能夠帶領個人從集中關注自己的需要轉移至欣賞上天為我們安排的獨特生命，常存感恩更能帶領我們跨越困境，數算生命的可貴。當有些時候未能感恩時，不用擔心或怪責自己，給予自己足夠的空間去抖抖氣，說不定會找到新的感恩事項。

參考書目：

喜樂工程 - 以正向心理學打造幸福人生 (2010)
湯國鈞 姚穎詩 邱敏儀 突破出版社



「靈性」活動推介 (2015年10-12月)

活動名稱	日期及時間	地點	負責機構及查詢
啟悟人生：從盼望出發	13/11/2015 (星期五) 下午1:00-3:00	東區醫院 東座地下禮堂	東區醫院 精神健康資源中心 2595 4008
緣滿人生小組~ 完滿·人生下半場	9/10 - 30/10 (星期五) 一連四堂 下午2:30-4:30	東區醫院 癌症病人資源中心	



鳴謝

本期通訊內的每一張相片均由「攝影多角度」小組組員拍攝，他們嘗試透過「多角度」帶領大家從另一角度去看醫院的每一角落，每張相在告訴大家，原來醫院可以如此有活力、生動，下次到訪醫院時，不妨到訪主座2樓花園。

人生總有得失起跌，中心社工期望透過攝影這個話題與組員一同探討人生，開啟生活新角度。這個小組為正面對退休或將會面對退休人士而設，與他們一同談天說地，找著人生新方向。此小組與香港家庭福利會（東區分會）合辦。

（衷心感謝提供相片的組員：珍、琮、Ivy、英、捷、勤）

攝影多角度



一個人的充電時間

作者：山崎拓巳

「按下開關不是一件容易的事。可是，開啟開關之後，會很愉快。活著很有趣。令人雀躍的事情，無所不在。」



身心兩相安

出版：溫暖人間

「不帶宗教性地提出在生活中簡單的禪修方法，從而提高大家的正念和覺察能力，安定身心。」



安然風雨裡·游乎得失間~ 跨越逆境小錦囊

出版：香港大學行為健康教研中心

「面對逆境時，與其想著所失去的，倒不如想想你還擁有的。」



喜樂工程

作者：湯國鈞 姚穎詩 邱敏儀

「就算你沒有任何宗教信仰，也請耐心細讀，可能會改變你這方面的看法。」