

靈性、靈性學習與靈性照顧之探討

黃秀娟

國立臺北教育大學教育學系生命教育碩士在職進修專班研究生

一、前言

隨著科技的發達及醫學的不斷演進使得人壽命越來越長，但放眼現代人的生活都是被 3C 產品綁架，人與人之間的關懷和互動已經不再被重視，更遑論自我靈性的學習而達到終極關懷的面向，除了名利的追求外現代人的心靈健康普遍是不足的。如何透過靈性的學習及省思來提升自己應該是每個人要關注的問題。醫學相關研究發現，許多疾病的罹患與內在心靈有關，當個體缺乏生活的目標與追求生命意義的動機，較容易產生負面的情緒。靈性健康較滿足者其罹病率死亡率相對較低，而生活品質自覺健康狀態與幸福感則相對越高。因此個人如何透過靈性的學習而能成為自己生命的主人，是很重要的課題。而如何運用自己的學習來照顧及幫助身邊的人也同樣擁有靈性健康的照護，更是我們應該深思的問題。

二、何謂靈性

「靈性」是個人對生命最終價值所堅持的信念或信仰 (O'Brien, 1982; Speck, 1998)。靈性是無法單獨以個人的生命來運作，他是一種關乎個人與世界不可分割的連結方式。趙可式 (1998) 整合多位學者的看法，將靈性定義為一個人思考存在的意義，其包含有人內在豐富的源頭和意識體會到存在的意義與價值。靈性是個人透過自我超越的方式體會到人生

的意義與價值，即個人透過生活中各種關係的體驗，自平凡中萃取人生的道理 (劉淑娟, 1999)。靈性是「個人對生命最終價值所堅持的信念或信仰」，靈性其實也是一種哲學觀、價值觀並說明個人生活、社會及精神之意義與目的 (杜明勳, 2003)。宗教上所稱的靈性，是追求高尚品格或聖潔的境界。諸多學者的研究中認為：生命的活動就是靈性的表現，依生命型態的不同靈性有高低程度上的差異。有關心理、精神、思想、心靈，有別於物質上的一切亦是靈性的意涵。一個完整的生命體應該包含身、心、靈三個部分，身是形體心是心理感知而靈性是超越感知的高層次生命向度，需透過自我的覺醒與實踐才能感受它的存在。亦可透過自我的對話喚醒內心慈悲、愛與勇氣，對生命深刻體驗進而關懷他人，體驗生命的意義。

三、靈性學習之探究

靈性學習為透過個體主觀經驗學到的靈性知識及其蘊含，進而追尋生命意義及外在平衡的過程，以整體系統觀感知生命、察覺自我，並從中學習自我的生命意義 (鍾宜誼, 2008)。靈性學習在追求知識的理性層面時，同時融入感性的層面與情義、認知、潛意識等領域相結合。

Merriam (2004) 認為大多數學習理論都包含行為改變和經驗兩種概念，並將其分為行為主義、認知主義、

人本主義、社會學習、建構學習等五個導向的學習理論。(1) 就行為主義導向的靈性學習應該是外在環境中的刺激而產生行為的改變，是一種行為目標能力取向的教育(2) 認知主義導向的靈性學習，是將生活經驗重組用心去領悟周遭的事物賦予的新意，透過心智過程的理解經過思考，達到自我改變(3) 人本主義導向是從人類成長的潛能觀點出發，著重在個人內在的學習動機，以自我實現為目標(4) 社會學習導向則是假設所有的學習，都是透過社會互動觀察他人行為而慢慢累積的，至於是否成功或失敗就要看個人內在的動機。(5) 建構主義認為知識是由個人以社會生活方式，參與談論或活動時所建構，意義是對話的過程所創造的，學習必須在引導者的帶領下認識文化，了解與談論世界及現實(Merriam 2004)，是一種經驗與自發性的學習，觀點轉化和反省性的實踐。

靈性學習有別於一般知識的學習，它潛藏在生命中的不同階段，無聲無息地觸動我們的內心深處，唯有自己深刻的體認才能喚醒封閉的心靈及潛意識。目前坊間亦有許多靈性學習的課程目標在追求靈性的成長，以「活在當下」為內涵運用心靈或強化心念，藉由自我肯定全然接受自己。其課程的目標及方法是藉由各種技巧的運用，探索自己人生的各個面向，尋找內在支持的力量整理情緒與思維，達到擁有喜悅的人生、過靈性而富裕的生活、與大自然和諧共存。

四、靈性照顧之意涵

廣義的靈性照顧實際上包含個人身體、心理、靈性三方面，狹義的定義則重於個人心靈困擾的解決。北美護理診斷將靈性照顧界定為：「緩解病人心理困擾的照顧」，主要的範圍侷限在照顧個人的「心靈困擾」(杜明勳 2007)。靈性照顧所面對的議題，包括身、心、社會模式及對死亡的迷思，如何轉換其經驗為正向感應或證悟超越的深、心、靈模式，並透過實際的修持過程提升內在的力量，感應靈性存在，進而超越身體的障礙與心理的困頓(黃建勳等，2011)。個人認為靈性照顧不應該只限醫護人員對於病人或老人之照護，應可擴及至自身周圍的人。透過自我靈性學習自我啟發後，用同樣的方式去對待影響身邊的人，有醫學相關研究指出病人的靈性需求有以下幾類：宗教的力量、家人的陪伴、完成生命任務、感受自然及正向的態度。這些都是可以透過傾聽與陪伴來協助完成，傾聽的原則有以下幾點：明白話語的意義、避免先入為主、焦慮、防衛，而傾聽的層次應有聽得懂說出的話，了解內心沒說出的話及沒說出而對方自己也不知道的事，需要擁有敏銳的心並運用感官體察他人真正的態度和情感，專心聽、注意觀看表情、留意語氣、運用同理心以自身的力量協助身邊的人找到生命中的意義，體認生命存在的價值。

靈性照顧涉及個人對自我的評價，每個人都有權利成為一個被肯定的獨特個體，其價值觀、信仰及生命的觀點亦同。而其原理乃是無條件的

肯定病人的存在狀態、價值及尊嚴，接受他們的信仰、疑惑及焦慮的行為，可以說是人類表達愛的最高形式。良好的靈性照顧應該以身體舒適照護為基石，減少病人因疾病帶來的生理不適，使其明白疾病可能帶來的影響。協助病人調適身心狀態，以關懷、包容、信任與尊重，傾聽他們的需求，使用生命回顧、音樂或繪畫治療、宗教力量、冥想等方式，協助個人達到心靈的平靜。在一個安全、被肯定和被愛的環境中用最人性化的方式照顧(杜明勳，2008)。

五、結論

透過對靈性的認知進而進行有效的靈性學習，協助自己與他人態度價值的轉念緩解心靈的困擾，放下困擾的執著。關懷、包容、信任與尊重是靈性照顧的核心，從個人生存意義看法上去改變思想，帶動個人態度更新而達到心靈安適，在感恩中珍惜及時愛與被愛，不要等到身邊的人老了或病了才覺察到靈性照顧的重要，從現在起就把這些愛在日常生活就散播給周圍的人，使整個社會都能充滿靈性的健康。

參考文獻

- 李聿勛 (2013)。臺灣的靈性學習課程。《德明學報》**37** (2)，63-76。
- 杜明勳曾愉芳 (2007)。老人的靈性照顧。《長期照護雜誌》，**11** (2)，109-115。
- 杜明勳 (2003)。談靈性。《護理雜誌》，**50** (1)，81-85。
- 杜明勳 (2004)。談靈性照顧。《護理雜誌》，**51** (5)，78-83。
- 杜明勳 (2008)。靈性照顧之臨床運用。《內科學誌》，**19**，318-324。
- 張淑美譯 (2007)。推動學校的靈性課程。(原作者：John P.Miller)。臺北市：學富文化事業有限公司。
- 黃麗萍 (2008)。探索生命教育的靈魂-靈性學習。《立德學報》**6**(1)，21-34。
- 楊克平 (1998)。護理實務中之靈性照護。《護理雜誌》，**45** (3)，77-83。
- 楊惠君譯 (2004)。終生學習全書。(原作者：Sharan B.Merriam)。臺北市：商周出版。
- 趙可式 (1998)。精神衛生護理與靈性照護。《護理雜誌》，**45** (1)，16-20。
- 劉淑娟 (1999)。老年人的靈性護理。《護理雜誌》，**46** (4)，51-56。
- 鍾宜誼 (2008)。參與靈性學習課程高齡者對自我概念與生命意義感之相關研究。國立中正大學高齡研究所，碩士論文。
- 釋普安、洪壽宏、黃建勳、彭仁奎、游碧珍、陳慶餘 (2011)。居家善終靈性照顧。《安寧療護雜誌》，**16**(1)，82-94。

■ 顧雅利（2011）。靈性照護理論、實務應用與教育研究。華杏出版股份有限公司。

■ O'Brien, M. E. (1982). *The need for spiritual integrity*. In H. Yura & M. Walsh (Eds.), *Human needs and the nursing process*. Norwalk, CT: Appleton & Lange.

■ Speck, P. (1998). Spiritual issue in palliative care. In D. Doyle, G. W. C. Hanks, & N. MacDonald (Eds.), *Oxford textbook of palliative medicine* (2nd ed., pp. 805 _ 814). Oxford, NY: Oxford University Press.

