

愛
因你同行
思
坦然分享

黎天姿博士

- 英國劍橋實踐神學博士
- 香港理工大學工商管理博士
- 曾任投資銀行及教育集團資深人力資源主管
- 現任香港明愛靈修顧問
- 香港聖神修院神哲學院客座教授
- 教區生命倫理資源中心研究員
- 英國劍橋 Margaret Beaufort Institute of Theology 研究員
- 英國 Anglia Ruskin University 實踐神學博士生導師



關懷與圓融生命

邁向熟齡路上的靈性關顧(上)



重新發現自我，關懷體會圓滿人生

盧雲神父 (Henri Nouwen) 在《流金歲月：圓滿人生》一書中，談到甚麼是關懷。他說：「關懷能夠讓我們重新瞭解自己，但瞭解自己並非關懷的目的。我們本為他人加深……關懷長者的挑戰，就是要把我們日漸年長的自我作治療別人的主要工具。」他認為勇敢地致力使我們接觸內在的自我，從而明白孤單與靜默也可以光亮內心，讓治癒的光芒有機會觸及他們內心最深處，重新發現，體會圓滿人生。

明愛服務的精神與圓融 — 長者靈性的關顧

關懷那衰老及脆弱的一群就是明愛服務的精神。明愛服務各單位的同工都是一群同行者和關顧者，每天面對很多壓力、矛盾、衝突。在各種挑戰中，我們需要尋找內心的平靜安穩。追尋圓融生命，是每個人的渴望，回應內心的靈性及圓融的追尋。

靈性關顧與生命意義，在人生每個階段都十分重要，尤其是對邁向熟齡路上的人來說意義更深遠，而且扮演很重要的角色。靈性是一種歷程，經由學習而成長，而且源自於人對生命探求的動機，是一種生命的動能或智慧 (spirituality intelligence)。靈性關懷及靈性的體悟，可以讓人反思生命中深層的價值觀，使能與自己、他人和解，解開糾葛之人際關係，緬懷他人的好，重建與內在靈性或宗教信仰的關聯，提昇心靈生命的境界，進而超越病痛及生命中的逆境，懂得追尋生命的意義，得到靈性的平安。靈性可以學習及教導，靈性與人類對生命的意義尋求、人生價值、身心健康及幸福感有極深的關連，對明愛各關顧同行的同工，具有重要的意義。

明愛長者服務，通過生命的「四道人生」表達：道愛，道謝，道歉和道別，協助許多長者與自己及過去或家人，重找生命的意義。生命倫理資源中心在過去曾籌辦了主題「為愛而生、為愛而死」的研討會，從生命的盡頭，尋找生命的來源及意義。在這些努力的基礎上，今年六月的研討會，通過教宗推廣的圓融生命發展和天主教的靈修傳統，進一步加強發現長者圓融的生命。同時，長者靈性的探討已受全球關注，且以多元面向呈現出來，有關長者的靈性需求與靈性照顧議題，已不僅只是臨終關懷或宗教信仰，並且更落實在社會工作服務與老人教育學習。

靈性在老年期的重要性

在生老病死的體驗中，我們更察覺到長者靈性關顧的重要性。但同時也會問長者的靈性需要是甚麼？照顧者用甚麼靈性的途徑去關顧長者？他們面對甚麼挑戰及資源？那些在生命邊緣的關顧者，面對著生命及意義的挑戰，他們從哪裡得到力量？

從體驗至發問，我們開展了靈性對年老過程的研究，而這一研究也成為了生命倫理中心第八屆研討會的主題：「寧安善終金齡路：天主教的靈性回應」。研討會由生命倫理資源中心宣導，香港天主教教區生命倫理小組、香港明愛安老服務及明愛專上學院合辦，香港天主教護士會、香港天主教醫生協會、塔冷通心靈書舍及生命恩泉協辦。明愛安老服務也是其中一個協辦單位，並邀得閻神父參與大會結論和前瞻的圓桌討論，以及明愛長者社區中心經驗豐富的白玉珍女士，分享生死咖啡雅座及靈性旅程中長者和家人道愛的真實體會。



就著對老年人生的靈性及圓融生命的關注，筆者作為生命倫理資源中心研究員及研討會學術籌委小組領袖，開始了研究天主教訓導及教宗們倡導的「圓融生命發展」(Integral Human Development) 的重要概念，並作為研討會主題的基礎，透過第八屆生命倫理研討會「寧安、善終、金齡路」的主題，探討天主教對長者靈性的需要和關顧作出反思及回應。同時透過探討跨專業跨宗教人士（包括醫護、社會服務、非政府組織、牧靈、教會、照顧者等），在關懷長者的實踐及靈性反思中，發掘天主教信仰的豐富資源。不過，研討會只是一個旅程的開始，它提醒我們在生命的長河中，特別是中年晚期的靈性關顧中，天主教豐富的靈修傳統及資源力量，可以協助我們邁向更圓融的寧安、善終的金齡之路。



下期將繼續與大家探討靈性關懷與圓融生命，以及生命倫理中心第八屆研討會的重點