

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



教宗社會訓導「圓融生命發展」的推廣 體現在危機管理及社區教育

Integral Human Development 的社會訓導 (♥)

Integral Human Development 是教宗本篤十六世和方濟各提倡的社會教導。梵蒂岡教廷在 2016 年成立一個新的 Integral Human Development 部來推廣這方面的工作。國際明愛也隸屬這個部門。教廷翻譯 Integral Human Development 為「整全生命發展」。教宗方濟各已在 2017 年倡導 Integral Human Development 的社會訓導，並在 2019 年 5 月國際明愛會議講話中，提出了 Integral Human Development 的方向 (Caritas/Charity 的理解)，而香港教區也在 2023 年開始翻譯 Integral Human Development 為「全人生命發展」。在 2020 年，筆者與一批神職人員及學者在香港透過研究與學習，特別是跨文化和中國文化傳統（包括儒教、佛教和道教），把 Integral Human Development 譯作「圓融生命發展」，以便應用在中國人和本土文化環境中。

多方面推廣「圓融生命發展」(♥)

在過去幾年，筆者作為「明愛靈性關懷導師及圓融生命顧問」，不斷推廣這個教廷和國際明愛的社會教導思想及精神，包括協助同事自身的圓融發展，在家庭服務及安老服務中舉辦了身心靈圓融關顧工作坊等。

2022 年 6 月教區生命倫理資源中心與明愛安老服務等合辦「寧安善終金齡路」兩天研討會，合共有三十多名講者及三百多名參加者。研討會以「圓融生命發展」作理論及實踐的基礎，在跨專業的聚焦小組及問卷調查中，分享長者靈性需要及圓融生命。研討會中的幾位講者，包括夏志誠輔理主教、關俊棠神父和郭少棠教授及筆都應用及分享了「圓融生命」及「圓融生活」的概念。

過往幾年，筆者也在英國劍橋大學、牛津大學、原道學會及香港的演講及學術活動中，分享研究論文及介紹「圓融」在中國文化和中國人生活中的觀念，在學習知識和實踐的過程中，我們更認識「圓融生命發展」是可以廣泛地應用在生活以至生命，而一些神父亦在個人的講道、牧靈和著作中分享心得。

「圓融生命發展」的理念 (♥)

「圓融生命發展」是圓融生活與生命的核心精神，它強調人是群體生活，人與人、人與社會、人與天地是融和的。人除了關心自己的身心靈，也關懷世界的幸福，以及身體、心理、社交和靈性（身心社靈）的融合。在人生不同的階段和環境中，我們反省自己和其他人、社會、世界及大自然的關係，從而尋找生命的意義，肯定自己所嚮往的人生目標。

「圓融」是整個圓滿生活以至生命的意義，在不同社會背景及人生階段中的期望及實踐。「圓融」是融合、和諧及圓滿。「圓」即圓形、完滿和完全的意思。「融」即溶化、連繫、吸納。「圓融」是既分開又獨立，融合和互相連繫。例如，在一個房間內有不同的光源，同時照亮房間，房間完全吸納不同光源。

圓融生命實踐在人生各階段



圓融生命的實踐可以融合在人生各階段中。今年 7 月筆者獲邀在粉嶺修院中為寶血女修會的年長資深院長們，設計了一個「圓融生命與熟齡靈性」的工作坊，當中體驗回味種種人生，連繫人生的旅程，邁向更圓融的生命。

在人生不同的階段和環境中，我們都會反省自己和他人、社會、這世界及整個大自然的關係，並在當中細味種種經驗和尋找生命的意義，從而更肯定自己所嚮往的人生方向和目標。在香港這樣急速和繁忙勞碌的社會中，這樣的圓融人生正是每個人都期盼和追求的。

Bad Day Coffee 與社區書院教育



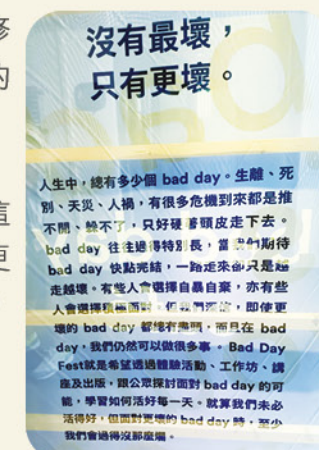
兩節 Bad Day Coffee 工作坊分別在 8 月 8 日和 8 月 15 日早上舉行，當中設計了一些先導性活動來介紹「圓融生活與生命」的價值，逐步塑造圓融生活與生命。明愛向晴軒危機支援中心及明愛社區書院協辦的這兩節 Bad Day Coffee 體驗活動反應理想，尤其為學生而設的活動反應十分熱烈，另一節給社區書院員工的活動亦收到不少正面的回饋。

Bad Day Coffee 透過靜觀練習、沖咖啡的體驗，認識危機反應和學習在地感的練習 (grounding exercise)，感受內心的平靜和學習照顧自己的情緒，從而體現圓融生活。同時，通過品嚐咖啡的過程，加入連結個人內心的經歷及靈性的元素，令參與者學習安靜、得力和反思面對困難或危機的方法。



由於社區書院兼顧社會及社區需要而發展自己的特色，經過一段時期的思考，書院充分認同圓融生活與生命教育的大方向，確定教育最重要的不是知識，而是轉化為生命意義。社區書院教育的精神和理念需要回歸教育「育人」的初心，鼓勵師生認識及追求圓融生活與圓滿人生的理想。

Bad Day Coffee 活動總共有 24 人參與。在檢討問卷中，超過 95% 的參加者認同能夠體驗平靜，超過 90% 認同能夠認識情緒反應。大部分參加者認為最深刻的部分是沖咖啡時感受到的慢活，認同活動令他們有放鬆的時間，感受寧靜。對於學員本身，塑造圓融生活與生命需要通過培養學員對自身的反省、生活的態度、人生目標的追求及生命的意義等，這正是每個人都期盼的圓融人生。



人生中，總有多少個 bad day。生離、死別、天災、人禍，有很多危機到來都是推不開、躲不了，只好硬著頭皮走下去。bad day 往往過得特別長，當我們期待 bad day 快點完結，一路走來卻只是越走越壞，有些人會選擇自暴自棄，亦有些人會選擇積極面對，重新開始，即使更壞的 bad day 都地有無窮，而在 bad day，我們仍然可以做很多事。Bad Day Fest 就是希望透過體驗活動、工作坊、講座及出版，讓公眾探討面對 bad day 的可能，學習如何活好每一天。就算我們未必活得好，但面對更壞的 bad day 時，至少我們不會覺得沒那麼壞。

連結：慢慢地品嚐

- 連結我的生命、慢慢地品嚐...
- 連結我的深刻經驗...
- 連結我的最觸動的人事...