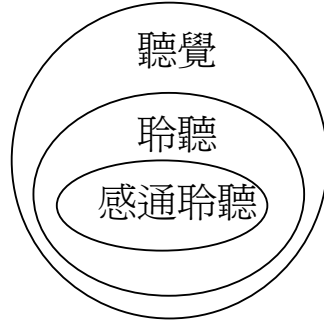


### III 實踐：

#### 1. 心靈關懷的定義、境界與三個進路



聽覺是與生俱來的恩賜，但聆聽心聲卻需要技巧；而感通聆聽是效法耶穌基督的榜樣，運用聆聽技巧，加上感通能力，為受助者（包括病者及其家人），又為自己帶來結連（Connecting）的力量，解除心結。結連的能力在使每個人就是面對挑戰之時，人生仍然可以做到痛而不苦，受困而不至喪志，超越困災，以收心靈關顧之效。因此，心靈關顧是目標，感通聆聽（Empathetic Listening）是有效途徑。

##### 1.1. 定義：

心靈關顧是幫助病者及其家人，在面對困災之時，支取友儕及從上而來的能力；醫治心靈破口（Inner-brokenness），解開心結，除去往昔陰影，務使受助者身、心、靈回復合適關係，產生內在潛力，面對生活挑戰，超越困災。

##### 1.2. 境界：

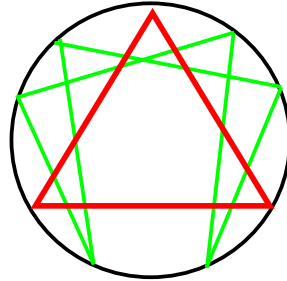
感通聆聽者與受助者同在、同行，引導他們藉著結連的能力，克服由災困、疾病帶來身、心、靈失連（Disconnected）的孤單感受，邁進聖經詩篇十六：9 平安喜樂的境界：「因此，我的心歡喜，我的靈快樂，我的肉身也要安然居住。」這就是結連（Connecting）的境界。

##### 1.3. 方法：

正如醫生懂得診症施藥，護士掌握護理技巧，心靈關顧者要學會聆聽技巧，陪伴受助者重尋由失連造成的心靈傷痛和破口；運用感通能力與人同在、同行，解開其心結，重建和好（Reconciliation）的神、人關係。

## 2. 從九站圖看「我」的陰暗面 (Shadow)

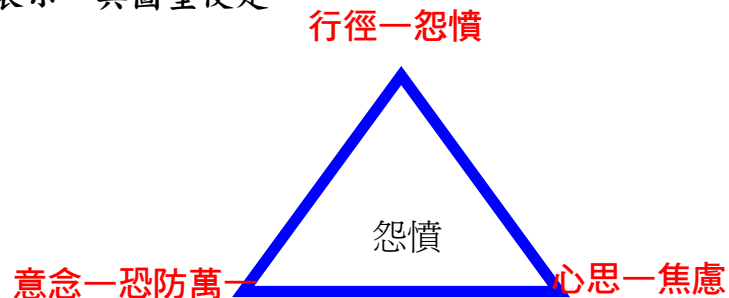
### 2.1. 九站圖 (Enneagram) 是甚麼？引言：為甚麼是九站圖而不是九型人格分析 — 生命重整之旅



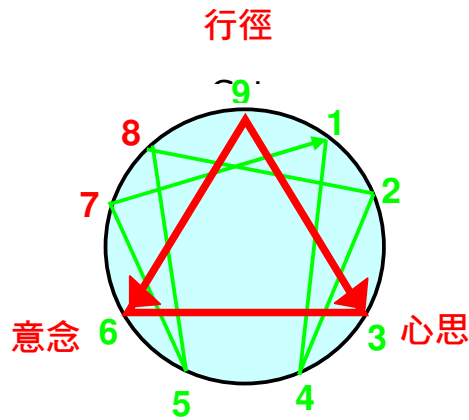
九站圖 (Enneagram) 是一種遠古的智慧，描繪人性氣質 (Personhood)，而不是人的性格 (Personality)。九站圖並非一個性格分析工具，而是一種人性學，一種生命哲學。九站圖指出人性氣質在壓力之下，流露及偏重側向焦慮 (anxiety)，恐防萬一 (Fear)，及怨憤 (resentment) 的模式。這三種情緒可以用一個三角形來連繫起來，九站圖的智者便以三個行為樞紐來冠名，其名字是心思 (Heart)，意念 (Head) 和行徑 (Gut)，其遭受壓力下相關情緒便是：

心思 (Heart)	⇒	焦慮
意念 (Head)	⇒	恐防萬一
行徑 (Gut)	⇒	怨憤

若以圖形表示，其圖型便是



而這個三角形，放入其他六個生命氣質，合起來便是以下圖形



## 2.2 尋找抑或迴避「我」的陰暗面（Shadow）

「人有畏影惡跡而去之走者，舉足愈數而跡愈多，走愈疾而影不離身，自以為尚遲，疾走不休，絕力而死。不知處陰以休影，處靜以息跡，愚亦甚矣！」—莊子

「主耶穌好像一棵大樹，為旅途中人遮蔭，又除去「我」過去的陰暗面。這就是休影。」—蔡元雲

九站圖的功能不可停留在尋找人的性格類型。九站圖是要透過性格類型指出人性中的焦慮、恐懼和憤怒如何成為人的執著點。九站圖是一種人性哲學，而不是精密的性格分析科學。人性哲學在於反省，內修（Inward journey），而不在於性格分析的報告。換而言之，不要輕易相信自己是 2, 3, 4; 5, 6, 7; 8, 9, 1 的其中一型。反之，我們要繼續透過九站的人生觀察技巧，反省自己在焦慮、恐懼和憤怒的日子如何生活，如何與人與事相處。中國人說：經一事，長一智；意思是人經歷一事之後，要反省，要內修。務求內心靈性的更新。使自己撇除過往生命中的陰暗面，離開使生命質素損害的行徑、行為。人要最終走上有永恆價值意義人生的道路。

圖 A 為健康發展，稱為「身、心、靈或者心思、意念、行徑行為樞紐的結連」(Connecting)；圖 B 為後者不健康的發展，稱為「失連」(Disconnected)，換言之，這種人生哲學提醒我們在壓力下或安定的情況下會有兩種不同的發展方向。當然，人不會因為壓力或安定的情況而發展成另一個氣質的，他只不過有不同的方向，由一個站走向另一個站，當他去另一個站時，會呈現那站的缺點或優點，而他原來所屬的站的思考方式和所顧慮的仍是原有的首站。所以九站圖是須要分析工具(問卷)去幫助人找出自己的首站，亦須認識他究竟是朝向整合方向抑或瓦解方向走。根據九站圖的理論，每種生命氣質都有黑暗面和光明面，所以人應該走向光明面，避免黑暗面，透過反省就可以改造自己。

圖 A：結連(Connecting)－健康發展

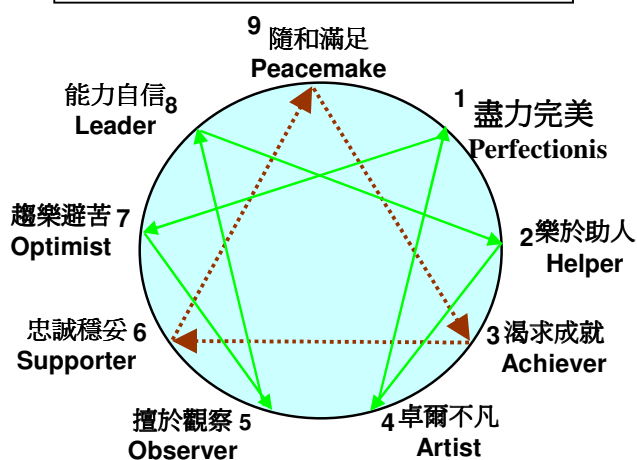
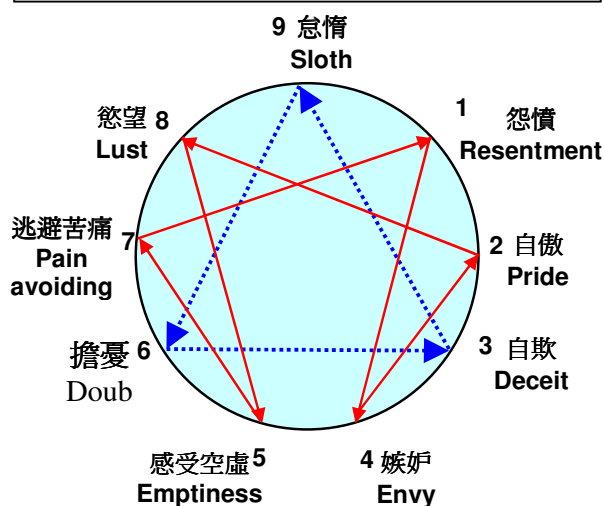


圖 B：失連(Disconnecting)－不健康惡化



一個心靈關顧者能夠認識自己的執著點，是自我關顧重要的一環。瞭解自己和受助者的性格類型，人便可以為自己和受助者建立言語、心思、行為的界限 (Boundary)。要知道一個病人，特別是晚期癌病者，身心靈都會承受很大的壓力，在生命困局中流露出執著點是很自然的事。至於心靈關顧者，也同樣在關心他人的過程中，不自覺之下，也感染到類似的壓力，也同樣地陷入執著點的情況。祇有及早設立關顧者與受助者的界限，彼此之間在言語、心思、行為才能夠守住分寸。否則，彼此之間的感受，情緒便陷入不能自己的被動形態，甚至受到情緒傷害，耗盡 (Burn out) 的境況。

附註：

1. Tong Kelvin, “The Chinese Palliative care patient and family in North America: A Cultural Perspective”, Journal of Palliative Care 10:1/(1994): 26-28
2. Bergin & Fitzgerald, An enneagram Guide – A spirituality of Love in Brokenness, Twenty-Third Publications, 1997
3. 梁應安編寫〈[感通聆聽講義](#)〉中國神學、研學院延伸部，2007
4. 梁應安主講：〈直教生死兩相安〉CD，香港浸信會出版社，2005
5. Dr. Ferris, Frank; Last Hours of Living, Toronto, 1998

(附件一)

昏睡與幻覺死亡過程

