

關注心靈 需要

「靈性」是抽象、深奧的概念，常與宗教混為一體，但靈性並不等同於宗教性，宗教信仰僅是靈性的一部分。所謂「靈性」是指「個人在各種關係中達到和諧狀態，此關係包含與自己、他人、神、自然環境間融洽的關係」，個人若能在此關係中達到平衡與和諧，即為「靈性健康」的狀態。「靈性健康」是指一個人能對其目前及未來的生活事物感到有意義與目的的狀態，因此對我們每個人亦十分重要。

「靈性健康」
可以幫助我們

知曉內在的需求

排除不好的慾念

找到生命意義
與存在價值

接受事實

無條件的付出

寬恕自己及他人

良好的適應能力

坦然的面對人生

活在當下



靈性在老年期 的重要性

老年期間所 面對的挑戰



身體功能
的衰退



親友
離世



退休

缺乏
人生意義或
存在價值



疾病

長者面
對死亡



尋找
宗教信仰



尋找
存在意義



愛與
被愛



盼望

被寬恕
或寬恕人



尋找自我

個人尊嚴/感到
自己有用等

長者的靈性需要

提升長者靈性 健康的方法

回顧人生 (spiritual life review)

- ★ 相信與其他人分享自己的故事有治療性的效果
- ★ 協助長者重整身體、心理及靈性
- ★ 當進入老年期，回顧人生可協助長者解答有關自己的人生怎樣影響其他人或自己生命的意義或重要性
- ★ 分享自己生命的意義或使命感，協助長者澄清自己的心靈及促使他們在心靈上的成長

深入認識自己，
「誠實接納」自己的不完美

能夠深入認識自己，才能確切地明白自己的感受、想法和情緒，誠實地接納自己的優點和缺點。當個人能以「接受」的角度來看待自己的缺點，心靈才能獲得釋放。

「轉念」

對於生活的挫折、困難以另一眼光看待，以找到經歷苦難的意義。靈性的成長與成熟是無法一時三刻做到，而是需要透過環境與時間的淬煉才能達成。



20個 培養心靈快樂的 好習慣

根據哈佛大學的研究，
有20個培養心靈快樂的好習慣，簡單易明，值得參考。



謹慎
交友

做喜歡
的事

不斷
學習

體貼
他人

樂觀
心態

解決
問題

享受
生活

專注自
己的事

照顧
自己

笑口
常開

充滿
自信

誠實
守信

增強人際
關係

學會
寬恕

無條件
去愛

心存
感恩

永不
言棄

積極
行動

沉思
冥想