



點滴
留情

梁婉珊院牧/助理主任院牧

基督教接納與承諾治療簡介



最近報讀了由湯國鈞博士主講的「基督教接納與承諾治療」課程，以下是課堂資料的學習摘要和應用反思與大家分享。

接納與承諾治療Acceptance and Commitment Therapy (ACT)是一種第三波認知行為治療，重點不是改變我們的思想，而是改變我們與思想的關係。它幫助我們在面對痛苦時，不再陷入掙扎，而是能更靈活地朝自己重視的方向前進。

ACT認為大部份的心理困擾是源於逃避或抗拒內在痛苦的經驗，包括思想、情緒、慾望、衝動、回憶等，只想令這些經驗完全消失。而且，我們是容易被負面思想困住，認為腦袋裡所想的就是絕對事實，於是陷入思想糾結之中，增加內心痛苦。

因此，ACT的治療目標是增強對內在困苦思想和情緒的開放和接納。開放(acceptance)是願意開放地和不批判地面對和迎向內在的經驗，而承諾(commitment)是積極地向著我們所渴望有價值的生活邁進。ACT的核心精神不是讓負面情緒和思想消失，而是：

接納：允許不舒服的情緒和思想存在，而不是對抗它們。

覺察：用正念方式與內在經驗相處。

承諾行動：依照自己的價值觀採取行動。

這些過程共同提升我們的心理彈性 (psychological flexibility)，也就是在困難中仍能做出對自己有助和意義的選擇。

ACT是運用接納和靜觀，並承諾與行為的實踐來達致更大的心理彈性，做到 “Get out of your mind and get into your life”。接納與承諾治療的心理模型如下：

第一步：接納經驗—以積極和開放的態度接納每一個經歷。

第二步：思想脫鉤—學習脫離思想的纏繞。

第三步：專注當下—專注於此時此刻。

第四步：以己為境—以抽離的態度覺察內心和周圍的環境。

第五步：確認價值—知道什麼是你重視的。

第六步：承諾行動—做有意義的事情。

反思探訪經驗，當病人面對突然或長期的病患的經歷，容易產生負面思想和情緒，陷入思想糾結之中，增加內心痛苦。他們可能因身體不適、經濟壓力、治療效果、藥物副作用、角色轉變等，造成內心的恐懼、憤怒、焦慮、不安、無助等情緒，同時自我形象低落、對未來感到無法掌控和失去盼望，產生負面思想和自我批評。

我們關懷病人時，可嘗試應用ACT的核心精神，先運用聆聽和同理心，讓病人感到被明白和接納，從而進一步鼓勵病人學習自我接納。我們透過探索和提問，協助病人專注於此時此刻的需要，辨明使他們糾結的思想和情緒。讓病人了解這些負面思想和情緒，不是絕對的事實，而是可以接納和共存的，不用急於抗拒和消除它們。

若病人能夠接納自己的思想和情緒，我們可以協助他們反思：

「現在對自己最重要是什麼？」可能是與神、與親友或與自己的關係。從而鼓勵病人以慈心待己 (self-compassion)，以仁慈的說話和行動來對待自己。讓病人有機會重新思想和選擇如何看待自己和病患，鼓勵他們作出對自己有效益和價值的決定，並付諸承諾行動。使病人跳出原有的思想和情緒的糾纏，從而增加心理彈性，面對病患及其對身心社靈的挑戰。

對於基督徒而言，我們的慈心是來自神的愛和接納，學懂在神面前愛和接納真實的自己和經驗，才可以關愛和幫助別人。作為關懷者同樣可以應用ACT來造就屬靈生命成長。我們接納自己的思想和感受，因為神是君王。我們能夠把內在的痛苦降服與祂，並專注在祂主動和此時此刻的愛。我們更可承諾以聖經的美德價值為人生的藍圖，學效耶穌，而不跟隨多變的思想和感受去決定人生的方向。最後我們以行動並讓它連接聖經的美德價值，學效耶穌一樣服侍他人。

接納：所以我們只管坦然無懼的，來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠作隨時的幫助。（希伯來書4:16）

承諾：弟兄們，我不是以為自己已經得着了，我只有一件事，就是忘記背後努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。（腓立比書3:13）



代禱事項：

- 1. 義工訓練班畢業禮暨嘉許禮：**2025年同心行心靈關懷義工訓練課程畢業禮暨嘉許禮將於2026年1月31日(周六)下午2至5時於宣道會華基堂舉行。當日有畢業學員立志差遣及牧群八院和行政義工的嘉許禮，彼此勉勵，共證主恩。
- 2. 牧群義工團契：**為凝聚八院義工的力量，彼此激勵同行，牧群義工團契將重新啟動。第一次團契重啟聚會將於2026年3月7日(周六)下午2至4時於牧群「心靈空間」辦公室舉行，歡迎各醫院義工及行政義工報名參加。
- 3. 牧群董事及同工退修日：**讓董事及同工們在忙碌的事奉中，回到神裡面安靜及重新得力。牧群董事及同工退修日將於2026年3月30日(周一)在宣道會華基堂舉行。求主保守退修日順利，董事及同工們在靈裡得力。
- 4. 陪診關懷服務：**請為「愛聯繫」陪診關懷服務代禱，現有兩間教會組成陪診義工隊。求主繼續感動更多教會參與服務，建立陪診服務愛心網絡。牧群將與瑪麗醫院病人資源中心合作陪診服務，求主保守轉介安排能服侍有需要院友。
- 5. 生死教育講座：**請為本會推動生死教育代禱。瑪麗醫院基督教院牧部與病人資源中心合辦，將於2026年1月30日(周五)中午在瑪麗醫院舉行，由老兆雄醫生分享生死教育講座，題目為「同你走過生與死，由我話事？」。
- 6. 瑪麗醫院院牧部檢證：**瑪麗醫院病人資源中心的心靈關顧服務將於2026年3月23日(周一)進行最後一次檢證。求主保守看顧心靈關顧服務各單位，特別是基督教院牧部的資料預備和報告分享，能順利通過檢證團隊的認證。

財政狀況：2025年10-12月

本期收入	\$729,342.73
本期支出	\$928,020.85
本期不敷	(\$198,678.12)



2025年步行籌款籌得：\$718,979.00

2025年全年累積不敷 (\$2,040.11)

感謝神！多謝各位禱告及奉獻支持！

*** 2026年每月平均支出預算38萬元，請代禱記念，求主供應所需。**

瑪麗醫院

病人活動



10月16日中秋節期活動於舒緩科舉行，陪伴覆診病人及家屬共度佳節。大家一同參與猜燈謎、摺紙等趣味遊戲，現場氣氛輕鬆愉快，病人與家屬在互動中增添笑聲與溫馨。



12月6日「恩典同行」癌關小組舉行佈道會，由陳希陸牧師主講，並有 Jacky Chow 分享感恩見證。當天的信息觸動人心，參與者深受提醒與激勵，多位新朋友在聚會中決志信主，場面充滿恩典與喜樂。

瑪麗醫院

員工牧養

醫院每月舉行一次晚堂崇拜，特別邀請牧師、醫生及院牧，以聖經信息牧養並勉勵員工，在服事中得著力量與安慰。



每逢星期三中午舉行基督徒團契，透過詩歌、分享與禱告彼此服侍，並在主裡建立真摯友誼。



大口環三院

義工團契

11月12日馮堯敬醫院病人資源中心舉行「聖誕暖「義」傳祝福」的活動，當天有三位院牧義工出席參與。



節期活動



大口環根德公爵夫人兒童醫院在12月6日與香港浸信教會合作，用低調的方式唱頌詩歌。向全院院友贈送禮物以及床邊關懷，為病人送上一份平安的祝福。

12月13日馮堯敬醫院舉行「聖誕報佳音」活動，與宣道會華貴堂及宣道會香港仔堂協作，有33位義工參與，向院友送上愛的祝福。



大口環三院

節期活動



10月17日馮堯敬醫院病人資源中心邀請院牧部設計10張聖誕咭及150張填色聖誕咭，並安排邀請教會參與。

12月16日出席馮堯敬醫院病人資源中心舉辦的「聖誕暖「義」傳祝福」活動，當天義工派送聖誕咭給院友。

12月20日麥理浩復康院舉行「聖誕報佳音」活動，與宣道會北角堂希西家團契及青年科協作，有36位義工參與，向院友送上愛的祝福。



床邊探訪講座



12月7日應邀前往宣道會北角堂青年科分享床邊探訪講座(基礎篇)，共有63人出席，讓會友看到探訪住院病患者的需要。



12月27及28日應邀前往東方基督教會聖光堂證道。

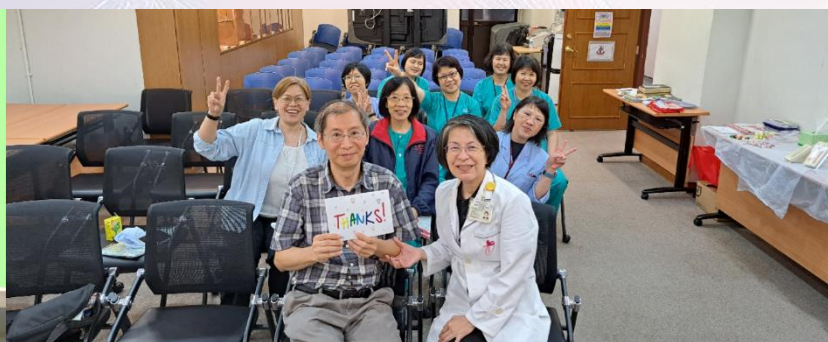
東華醫院

節期活動



12月13日東華醫院報佳音活動有45位義工出席（香港浸信教會、西環平安福音堂及西灣河平安福音堂），當日醫院批准院牧部可以報佳音，但以低調形式進行，義工盡心獻唱及用愛關心病人！

員工團契



10月16日舉行員工福音聚會，主題「聖經裏有的科學」，講員梁子健院牧（律敦治醫院院牧）。當日有35位員工出席，反應踴躍投入，藉此分享科學中的福音給員工認識。

葛量洪醫院

病人關懷



院牧和義工與舒緩科覆診病人一起做手工，以表達關心和支持。

節期活動



院牧義工及教會義工派發中秋節和聖誕節禮物給病人，並在聖誕節期活動報佳音。



葛量洪醫院

義工團契



歡迎新義工來實習



同心為院牧事工及義工祈禱



床邊探訪佈道後
一起用膳和分享

員工團契



一起吃飯及分享互勉

黃竹坑醫院

病人關懷



10月19日在醫院大堂舉行讚美操聚會，內容包括與院友和家屬一起讚美操、信息分享、派禮物和祈禱。



12月27日義工剪髮團隊為病人剪髮，使病人精神爽利和開心。

節期活動



12月21日聖誕節期活動，雖然沒有聖誕報佳音，卻有聖誕的探訪和派聖誕禮物，藉此祝福慰問院友。

東華東院

病人關懷



12月1日“愛笑瑜珈”團員帶領病患者一同作運動，使他們身心健康。

節期活動



12月6日，雖然沒有聖誕報佳音，仍有聖誕探訪，感恩有教會兄姊透過聖誕節期，關心安慰醫院病人。



12月13日，聖誕節期活動之聖誕探訪，內容是探訪和派發聖誕禮物，使病人在這節期中，得著關心慰問。

東華東院

員工團契

10月31日員工團契舉行員工晚膳，大家彼此分享和禱告。

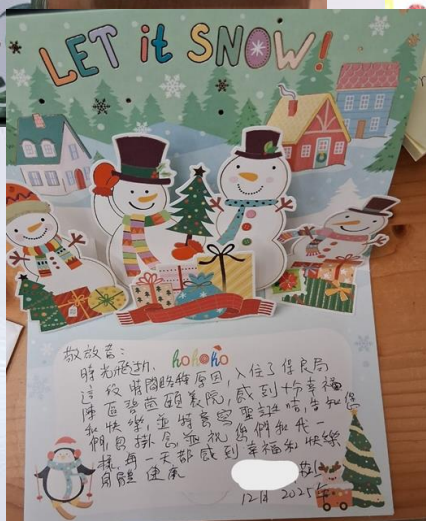
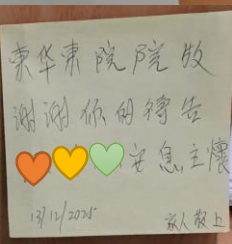
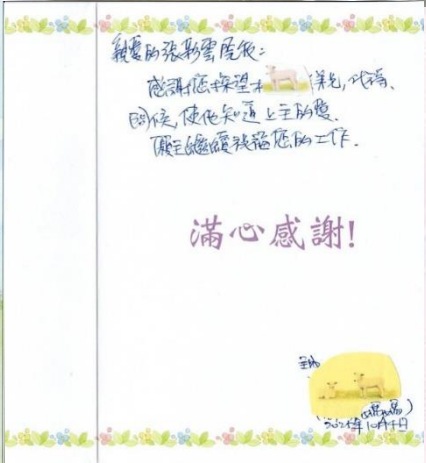
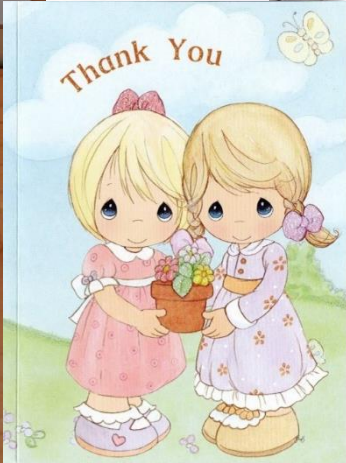
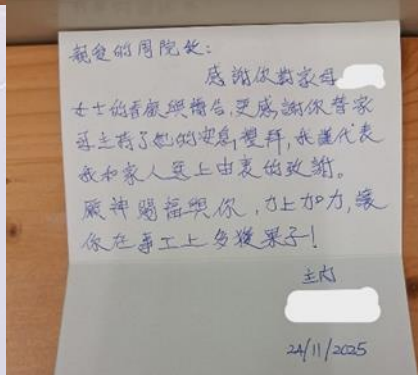
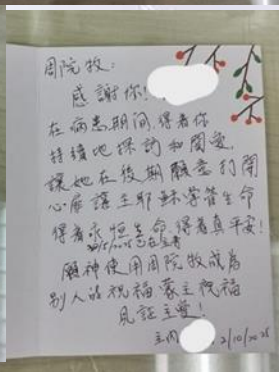
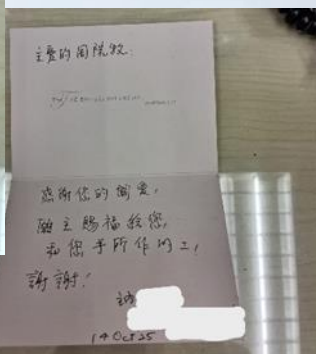


11月29日「關懷中的福音」工作坊，順利完成，參加的兄姊獲益良多。



10月24日建道神學院的佈道團，有兩位學員往東華東院作探訪實習。

給院牧的鼓勵



2025年同心同行步行籌款

2025年11月1日順利舉行步行籌款。董事、院牧、同工、八院義工及教會弟兄姊妹同心同行支持，共有83人出席，籌得金額約71萬。

當日天氣晴朗，透過詩歌敬拜、牧師勉勵、讚美操和義工見證分享，彼此激勵，共證主恩。大家還高呼「同步又同心，見證主深恩！」場面振奮，氣氛溫馨。

感謝神！多謝各位參與和支持！



捐獻方式

[捐獻方式](#)



組織成員

[組織成員](#)



聯絡我們

[聯絡我們](#)