



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幫助和意義的選擇。

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著了，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「愛連繫」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日中秋節期活動於紓緩科舉行，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



院牧和義工與紓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



發電的困難其有限。  
感謝您更証林勝榮接受  
水陸，探訪和關心他。願至  
後能您的工作。



衷心感谢。  
无言感谢！

2025.10.14



主體的國際敘

感谢您的厚爱，  
願主賜福給您，  
和您手所作的工，  
謝謝！

19 Oct 2



Thank You

親愛的朋友院長：

感谢你对我母女士的看顧與醫治,更感谢你替家母主持了她的安葬,禮拜,我謹代表我和家人送上由衷的致謝。  
願神賜福與你,力上加力,讓你在事工上多獲果子!


主内

24/11/2025

Thank You



新来的张新雲同学:

感謝您探望我， 弟兄，代禱。  
願使他知道上主的愛。  
願主繼續祝福您的工作。

滿心感謝！

卷

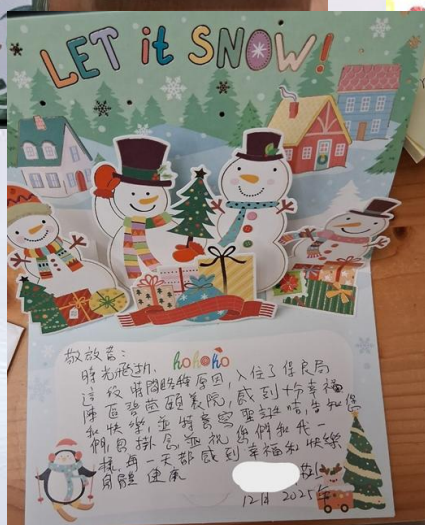
2024/10/14

東華東院院牧

谢谢你的祷告  
❤️❤️❤️安息主懷

旅人散上

LET it SNOW!



敬啟者：  
時光飛逝，匆匆如梭，入住了佳居  
這座溫馨的公寓，感到十分幸  
快，並與各位鄰居建立了友誼，  
我們每天都能感到幸福和  
快樂。

12/3 2025



朝陽的梁勤負隅牧：

感谢您带领  
❤️梁接夏  
某曾担任，他  
他补强，随  
心他，殷主  
继续该福您  
的工作。

一言對畫，  
萬語難酬！

2025年10月4日

2025年10A4B

# 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](#)