

心靈教育 -- 再思全人 成長

楊國強

崇基學院神學院
教牧事工部計劃

第十一屆
教牧研討會工作坊



心靈、靈性、精神

Spirit, Soul, Mind

psyche

靈性、精神、心靈

根據《漢語大詞典》，在中文典籍中，三個詞語意思有所重疊，歸納而言，有以下幾重含意：

1. 人生命中與於肉身相對的組成部分，如精氣、元神、靈魂。
 2. 心或頭腦的活動或狀態，如意識、思維、心理、心神、神志。
 3. 人的才智和感受、理解能力。
 4. 人或物的生氣、精力。
 5. 人的聰明和機警表現。
-

根據猶太基督宗教傳統，‘spirit’這個字的源頭，不論是希伯來文 *ruah* 或希臘文 *pneuma*，其意思都是不能觸摸的空氣流動。

(Wright 2000: 7)



據照《聖經·創世記》記載，上帝造人時，把靈氣吹進用泥土造的人的鼻孔，人就活過來。

因此，‘spiritual’就含有**活力、有生氣、動態、賦予生命**的意思。

(Wright 2000: 7)





“Spirituality” 的三重含義 (Andrew Wright)

1. 跟物質對立來的東西
2. 神聖或宗教事物
3. 靈魂的鍛鍊和修養
 - 透過探索自己的內在空間及陶冶自己的內在感受，來培養自我覺知（**self-awareness**）

(Wright 2000: 8-9)

心靈的含義

1. Spiritual

含有活力、有生氣、動態、
賦予生命的意思

2. Spirituality

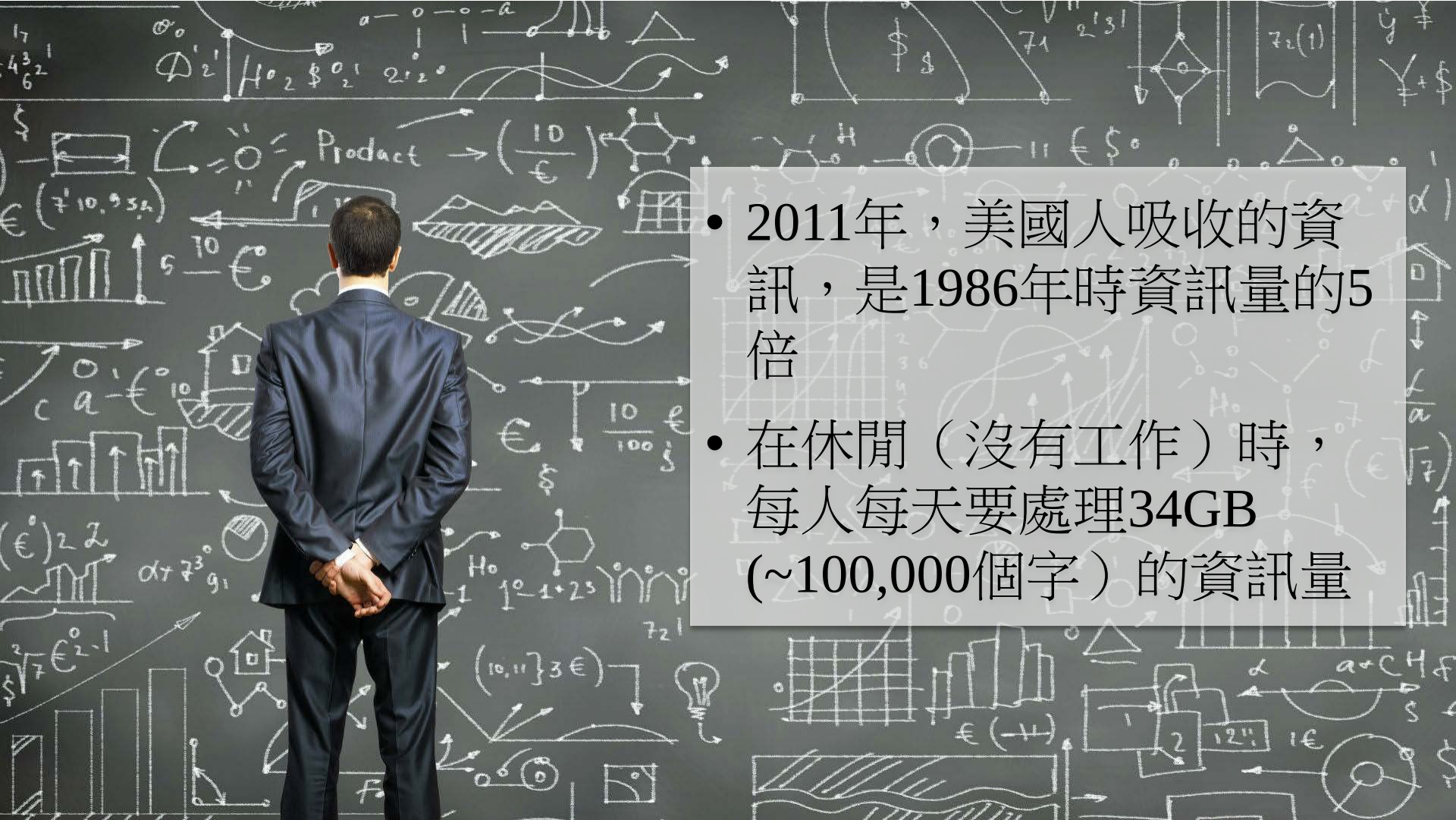
靈魂的鍛鍊和修養

- 透過探索自己的內在空間及
陶冶自己的內在感受，
來培養自我覺知（self-awareness）

(Wright 2000: 8-9)



根據UC Berkely的研究，
單單2002-2004年，
人類累積的資訊量，
比過去歷史上的總資訊量
還要多。



- 2011年，美國人吸收的資訊，是1986年時資訊量的5倍
- 在休閒（沒有工作）時，每人每天要處理34GB（~100,000個字）的資訊量



在美國，一間普通的超市

- 1976年，有9,000種不同產品
- 2014年，有40,000種不同產品
- 而80% - 85%的人的生活，只需150樣物品。
- 重要事情的決定的空間，
被無意義事情的決定佔據了



生活和工作繁忙，提倡多工（multitasking）



香港打工仔全球工時最長 每周逾50小時

[2016-05-24 23:36]



一項全球性調查發現，香港是全球工時最長的地方，每周平均工時超過50小時，較全球平均工時36小時23分鐘高出近39%。在有薪假期方面，香港打工仔一年平均17.2日，也較全球平均的23日為低。

負責調查的瑞銀研究全球71個城市的15種職業工時數據，包括護士、銀行家等，發現亞洲的打工仔普遍每周工時偏高，香港以超過50小時名列前茅，台北為41小時排第八，東京和北京也分別為39小時30分鐘及37小時42分鐘，均仍遠低於香港。

歐洲打工仔的每周工作則較短。全球最短工時的地方則是法國巴黎，每周平均工作30小時50分鐘，其次是里昂、莫斯科、赫爾辛基及維也納，每周工時介乎31.36小時至32.26小時。而國際金融城市倫敦和紐約，每周平均工時分別約33至36小時。



「我們作為現代人類，神經系統的日常平衡點，一般都徘徊在戰鬥或逃跑反應（**fight-or-flight response**）的邊緣。」

--史蒂夫·霍斯金森
(Steve Hoskinson)

臨床心理學家和創傷治療專家





Fight-or-flight response



副交感神經系統

交感神經系統

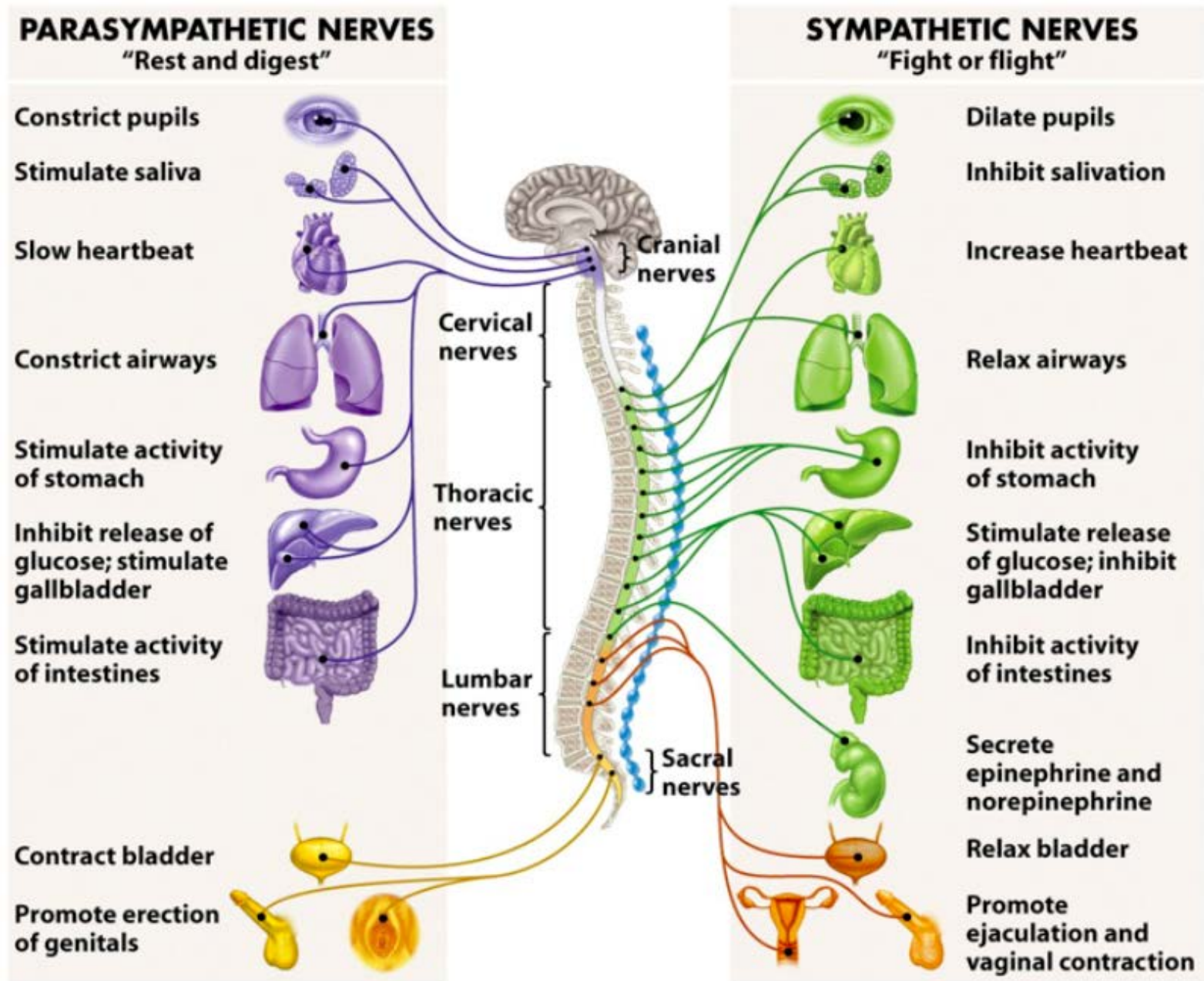


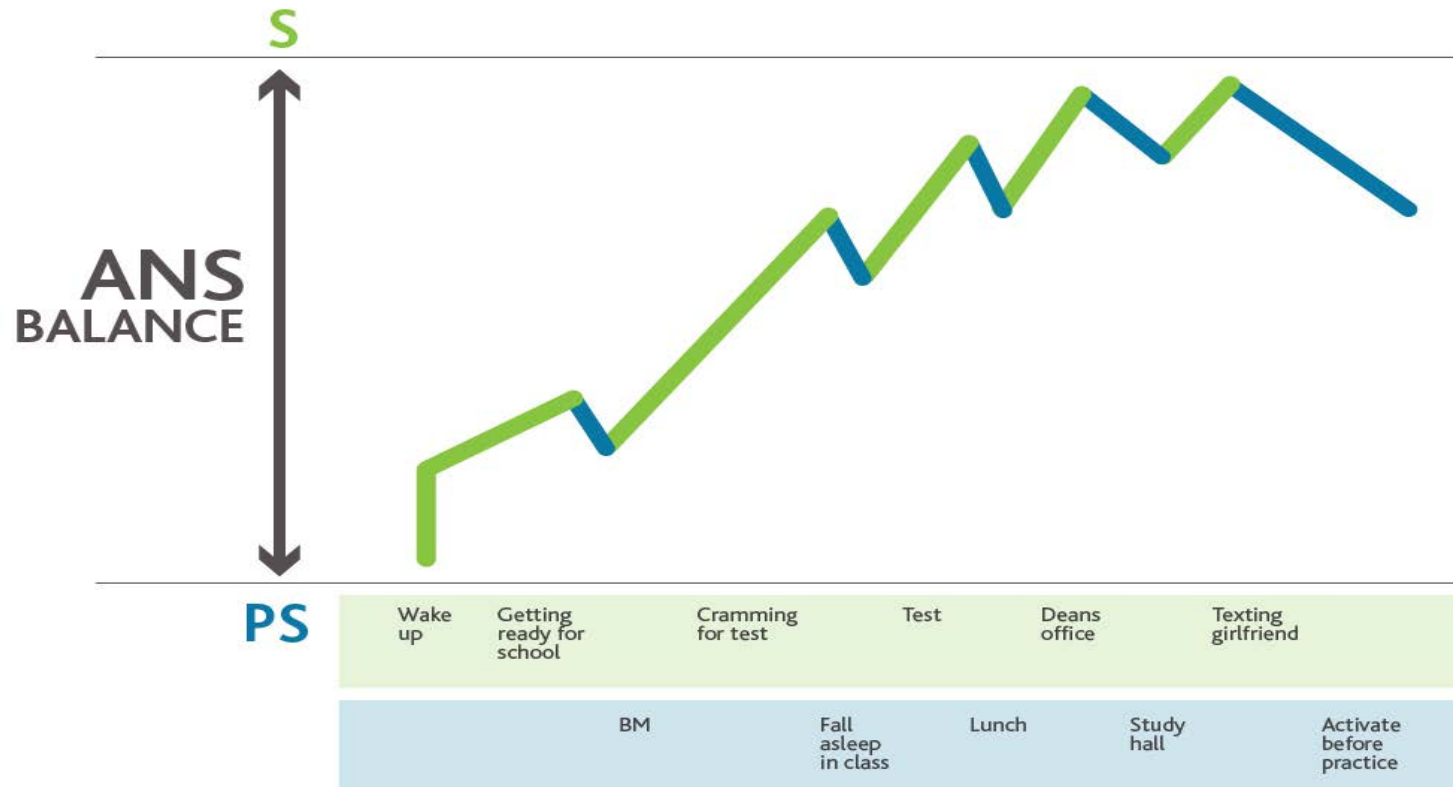
Figure 45-20 Biological Science, 2/e
© 2005 Pearson Prentice Hall, Inc.

自律神經系統

(AUTOMATIC NERVOUS SYSTEM)

- 交感神經系統 (sympathetic nervous system) (Fight-or-Flight)
- 副交感神經系統 (parasympathetic nervous system) (Rest & Digest)
- 正常節奏：加速 及 煞停

AVERAGE DAY FOR 17Y/O HIGH SCHOOL ATHLETE





自律神經失調的常見症狀

腦部	頭暈、頭重、 偏頭痛 、注意力難集中、思考理解力下降、情緒起伏不定、易怒、容易緊張、 焦慮 、 恐慌症 、 憂鬱 、負面思考、無力 倦怠感 、入睡困難、淺眠、多夢、半夜容易醒來、打鼾、 癲癇 、 中風 後遺症、 失智 等神經退化性疾病、手抖(顫抖)、 面神經麻痺 、 三叉神經痛 、 妥瑞症 、 注意力不足過動症(ADHD) 、 亞斯伯格症候群 、兒童發展遲緩
眼睛	眼睛乾澀、眼睛疲勞、 老花 惡化
耳鼻喉	慢性鼻炎、過敏性鼻炎、慢性咽喉炎、慢性咳嗽、咽喉乾或異物感、容易感冒、 眩暈 、 耳鳴 、 梅尼爾氏症
心臟胸腔	心悸 、胸悶、呼吸困難、 高血壓 、 姿勢性低血壓
胃腸	打嗝、腹脹、胃脹、常放屁、軟便、便秘、 胃食道逆流 、 腸躁症 、吞嚥困難



**你不愛競爭？
但競爭會找上你！**

**立即報名，讓孩子成為
INTERVIEW之皇！**





社區

共處「逗室」講心事 中學生：除咗讀書，我哋就有其他價值？

撰文：林可欣 發佈日期：2017-07-17 20:19 最後更新日期：2017-07-20 12:58



鼠鼠（右）

鼠鼠：「今天來這裏訪問，我也跟爸媽說是為中六生寫打氣卡。他們的回應是，『吓，咁你有冇時間溫書㗎？』。學校和家庭的氣氛下，高中這幾年，我常覺得自己的價值只有讀書。好似讀書以外，我做其他事都沒有價值，我只需要溫書、考好個試。我們家很少會講『心情』，其實都不一定說今天心情或感受如何，講學業話題以外，其實講自己的喜好、講家裏的狗狗，我已覺得好Warm（溫暖）！」



Emily

的，這些得著是不能言喻，不用證書的。」

Emily：「好多人覺得講感受是無用，但我們亦有心入面的想法，成長階段都有很多感受想說。例如學業以外，我學完琴回家，爸媽可以問我：『今日學琴學咗啲咩呀？』，而非只問考級的事。其實一直好想做義工，有些中學生做義工取證書，是為符合OLE（其他學習經歷，新學制課程要求之一）。但做義工是真正關心別人，不需要有什麼學歷或成績。例如我之前探望精神康復者，聽他們說自己的故事，經歷別人的生命，覺得人與人之間有聯繫

「靈性可以是一個孩子出生時的禮物，卻已被消費市場隔離開來，並反被採用來作潤滑消費經濟的輪子。

童年成了出賣自己的預備階段，兒童受到訓練，要以市場的觀點和評價，去理解包括友誼和家庭在內的所有關係。」

(Bauman, 2007)



全人成長

德、智、體、群、美、靈

全人成長

知、情、意、行

台灣過去的教育 存在什麼問題？ （曾志朗）

- 思想長期被禁錮
- 過分著重智育，
忽略了情意教育、心靈建設
- 學生對於說教的厭惡已到了頂點



晴天、雨天

常樂天

活動概念

人生過程難測，有時可以是充滿機遇，亦可以是危機處處的情景。人生就是這樣，你可以因為擁有某些事物而欣喜若狂，但當遇上逆境，可以在一夜之間令你一無所有。面對人生突如其來的轉變，你會怎樣從逆境中站起來，繼續向前走人生漫長而又充滿挑戰的道路呢？活動參與者在過程中會遇到不少生命的難題和挫折，如物質上的損失，以及失去非物質的事物。活動過程考驗參與者遭遇波折時的抗逆能力。

活動目標

- 讓參與者檢視所擁有的事物和珍視程度
- 讓參與者回想人生中所曾遇到的困難
- 幫助參與者以理性思想解決生活中的困難和克服逆境帶來的傷痛
- 讓參與者明白人生必然充滿各種挑戰，需積極面對才能真正體會人生的喜樂與珍貴



活動概念

人生過程難測，有時可以是充滿機遇，亦可以是危機處處的情景。人生就是這樣，你可以因為擁有某些事物而欣喜若狂，但當遇上逆境，可以在一夜之間令你一無所有。面對人生突如其來的轉變，你會怎樣從逆境中站起來，繼續向前走人生漫長而又充滿挑戰的道路呢？活動參與者在過程中會遇到不少生命的難題和挫折，如物質上的損失，以及失去非物質的事物。活動過程考驗參與者遭遇波折時的抗逆能力。



活動目標

- 讓參與者檢視所擁有的事物和珍視程度
- 讓參與者回想人生中所曾遇到的困難
- 幫助參與者以理性思想解決生活中的困難和克服逆境帶來的傷痛
- 讓參與者明白人生必然充滿各種挑戰，需積極面對才能真正體會人生的喜樂與珍貴

活動程序

- 1 每組獲派資產咭，組員先在3張咭空白面寫下名字以資識別
- 2 於咭上寫下3項物質或非物質個人資產，代表自己現時所擁有而又珍視的物件、人或事（例：純熟的鋼琴技巧、名貴手提電話、母親等），並以1-3標示對該項物件或事情的重視程度（1為最重要），完成後交給組長
- 3 接著組長宣佈，因某種原因，組員將失去一重要的人或物件，並輪流從組員所屬資產咭內抽取一張咭，代表該組員突然失去該事物
- 4 組員需就被抽走的項目，分享失去該物品／事物的個人感受和如何面對該處境，包括實質和心靈上的損失和需要，並把重點寫在咭上





總結

人生不如意事十常八九，你是否能從容面對？假設你遇到人生中不能避免的挫折時，你會以何種態度面對這些攔阻你追求目標和奮發向上的困難？情緒低落時，應如何收拾心情，化悲憤為力量？南丁格爾曾說過：「假若沒有人對自己所有的不滿意，世界便不會有進步。」我們需接受逆境的磨練，才能不斷提昇自己。



延伸活動：誓不低頭

學生從報章及網上搜集不同人士面對逆境的方法，然後分析那些較為可行和對自己有助。





總結

人生不如意事十常八九，你是否能從容面對？假設你遇到人生中不能避免的挫折時，你會以何種態度面對這些攔阻你追求目標和奮發向上的困難？情緒低落時，應如何收拾心情，化悲憤為力量？南丁格爾曾說過：「假若沒有人對自己所有的不滿意，世界便不會有進步。」我們需接受逆境的磨練，才能不斷提昇自己。

.....

延伸活動：誓不低頭

學生從報章及網上搜集不同人士面對逆境的方法，然後分析那些較為可行和對自己有助。

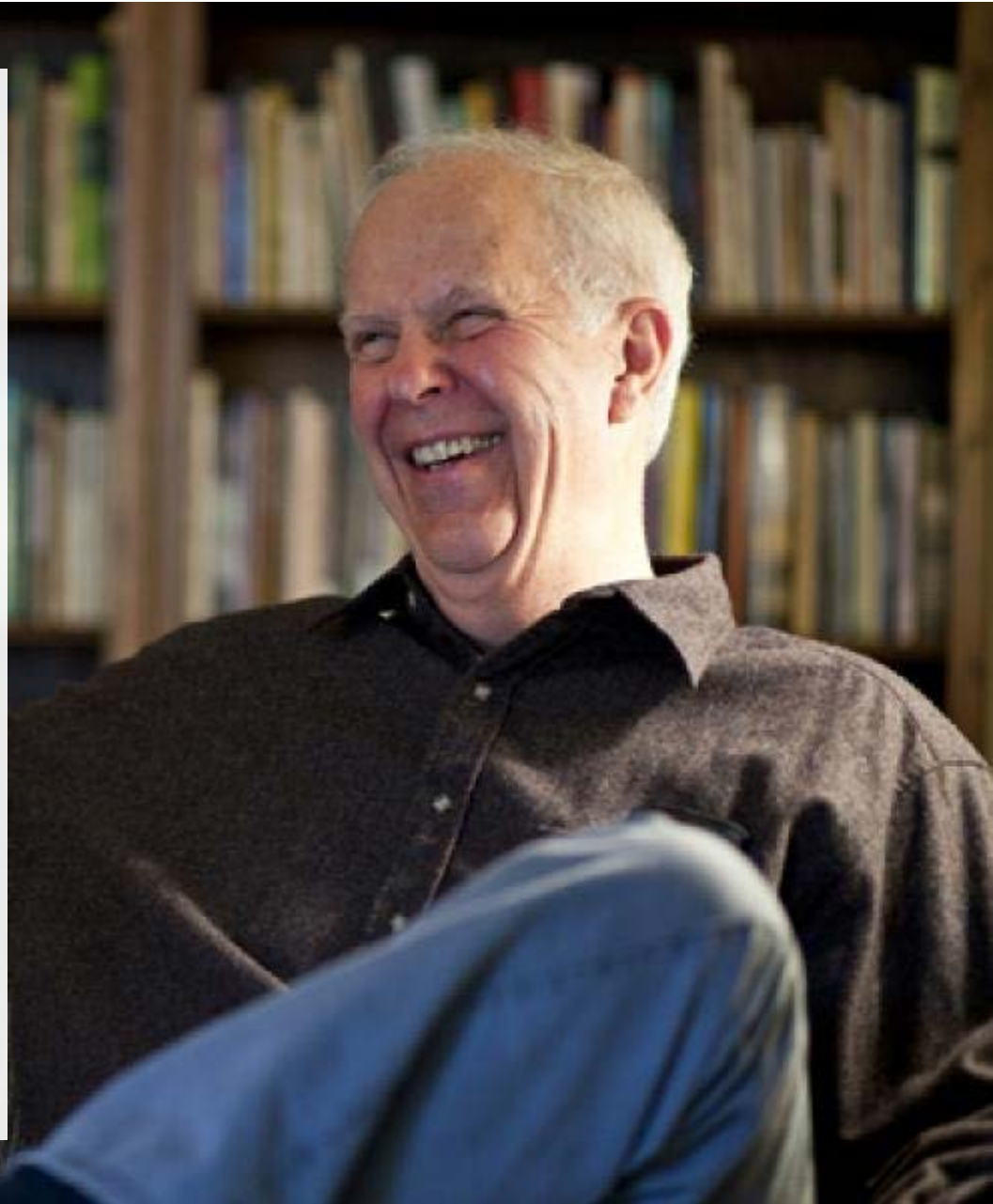




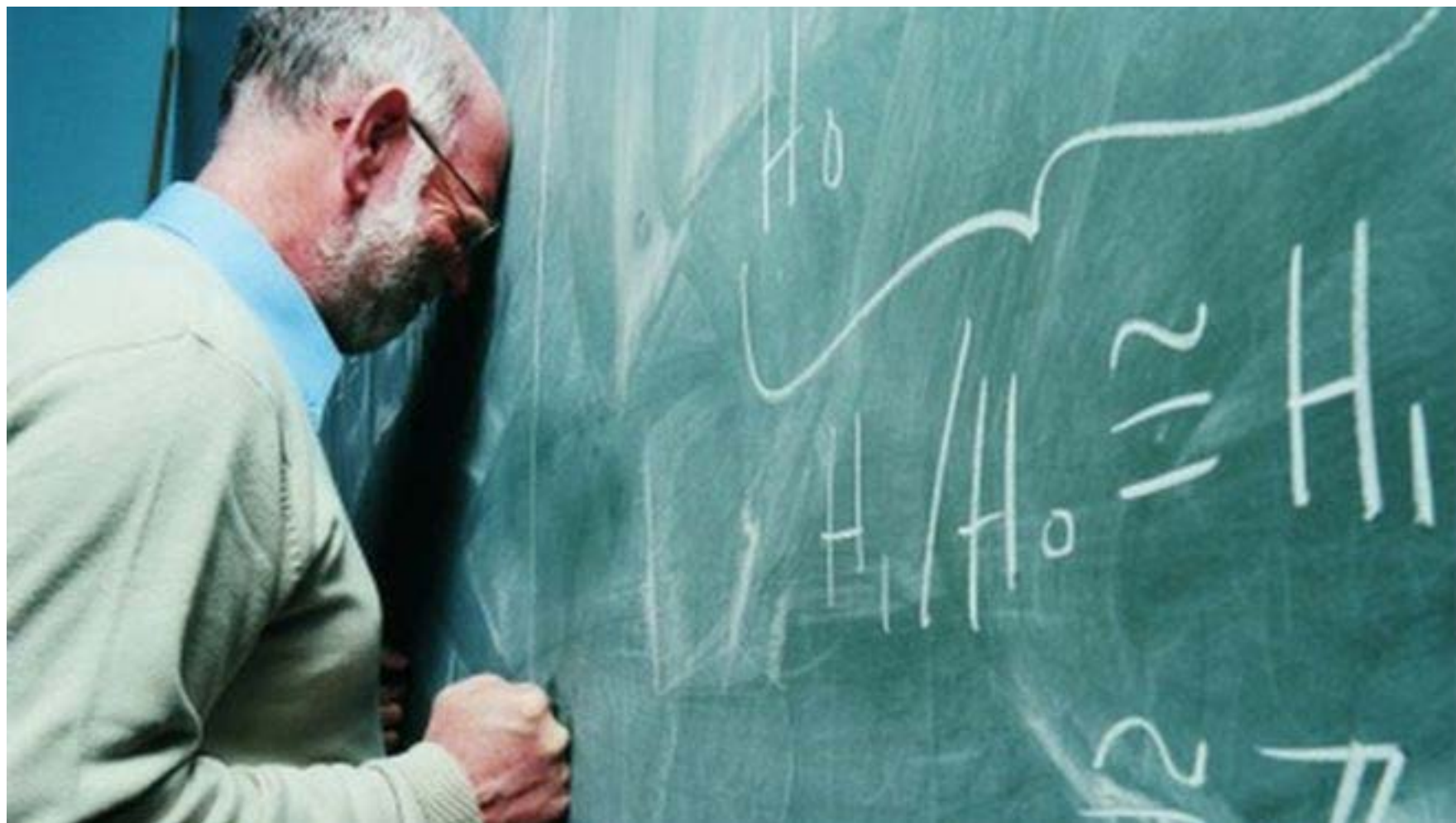
「源頭的靈性」
(spirituality of sources)

「真實的靈性 不會管束我們要往何處，卻相信走上任何路徑，只要表裡如一(integrity)的走下去，便會到達知識之地。這樣的靈性鼓勵我們迎向差異和衝突，容忍模糊，及擁抱似非而是。」

—Parker Palmer,
To Know as We Are Known



大人，其實也要滋養心靈.....





心靈對話的空間

營造安全、開放和互相尊重的
對話空間，

師生皆可以分享自己的渴望、
驚異、恐懼、困惑、智慧

(Rachael Kessler)



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港教育研究所
Hong Kong Institute of
Educational Research



「心靈教育——學與教的終極關懷」計劃
Spiritual Education: Learning to be Inspired and to Inspire

主頁

關於我們

計劃理念

培育項目

學校服務

文章及刊物

支持我們

聯絡我們



啟·動·

靈

學校計劃 開展禮



陳廷驊
基金會
The D. H. Chen
Foundation

最新消息

更多

心靈小品

更多

活動相片

更多

「觸動心靈的生涯規劃」導師培育
工作坊 2017-18

導師：關俊棠神父（主領階段一）、魏紹
彤老師（教材作者）、游小允小姐（心靈
培育導師） 開課日期：20...

Some Beautiful Prayers

Lord, teach me to be generous. To serve
You as Yo...

培育項目

學校服務

公開活動



<http://inspired-hkier.fed.cuhk.edu.hk/index.php>











