

溫暖人間

684 2025.11.06
隔周四出版
BUDDHIST COMPASSION

觀音豆腐
西班牙也有「秀茂坪」？
過去貓，未來貓
追隨玄奘足跡的身心修行

慈山寺佛法心靈輔導中心
心耕十年
悲智大行



心耕十年・悲智圓融



慈山寺佛法心靈輔導中心坐落於筲箕灣鬧市，踏入室內，靜謐寬敞的空間宛如鬧市中的「綠洲」。莊嚴的佛像前，沉香與檀香的淡然香氣瀰漫其間，隔絕了外界的喧囂擾攘，讓人的心緒自然而然沉靜下來。

作為香港首間結合佛法與專業輔導的機構，中心自成立至今已屆十周年，累計提供近40,000人次免費佛法心靈輔導服務；服務範疇亦從最初的電話熱線增長至「個人面談」、「小組活動」、「社區心靈關顧」、「義工服務」……；性質由「治療取向」擴至「個人成長」、「社區教育」、「專業培訓及退修支援」等預防領域逐步拓展。

此輯報道，我們訪問了中心主管嚴穗華博士、兩位工傷意外支援受助人、兩位接受佛法心靈輔導者、兩位參與更生人生服務義工、一位醫院探訪服務義工，從他們的分享，以不同角度了解該中心十年深的服務。



在中心輔導室訪問了中心主管嚴穗華博士（Jennifer）。輔導室的陳設、色調、採光與空間規劃，處處透着放鬆與溫暖。Jennifer 介紹，輔導室的命名與設計，意在傳達佛教「以智慧為先導」的核心精神，而非着重呈現宗教形式，希望讓不同宗教背景的來訪者都能感到安心自在。

訪談間，Jennifer 請我們品嚐蛋糕與花茶。蛋糕是一位曾接受輔導、現經營蛋糕網店的女孩所贈，花茶則來自另一位剛從台灣旅行歸來的受助者。Jennifer 分享道：「這十年來，我們始終堅持免費服務，許多接受過輔導的朋友會通過文字、手工藝品，或是這類小禮物，向輔導員表達謝意，每一份心意都讓我們格外感動。」口中的甜意與茶的清香交織，讓人真切感受到感恩的溫度，以及人與人之間珍貴的連結。



「慈山寺佛法心靈輔導中心」走過十年歷程，如今已不僅是香港首間結合「佛法智慧與專業輔導」的服務機構，更發展為集「治療、預防及物質支援」三大核心元素於一身的「綜合多元」服務中心，全方位回應社會心靈與生活層面的需求。

以佛法結合專業輔導三階段

Jennifer 言談間溫暖親切，又透着篤定踏實。作為中心的開拓者之一，她親身參與並見證了十年來的發展歷程。據她介紹，中心緣起源於十年前，李嘉誠先生從新聞報道中獲知自殺事件頻生，便萌生了成立一間佛教背景輔導中心的念頭。十年間，中心團隊從最初的 4 人擴展到 15 人，發展亦經歷了三個階段：先是開展佛法心靈輔導服務，而後推出「小組形式」的心靈健康工作坊、專業培訓課程及社區心靈關顧服務，現階段則進一步推出社區關懷計劃。

中心成立初期，衍空法師擔任宗教總監，其創建的「正法治療」（Dharma Therapy）理念也在此時落地應用。中心的輔導員根據求助者的條件與實際需求，借鑒佛陀「大醫王」的斷苦智慧——如四聖諦、禪修、觀呼吸、觀心生滅，以及「兩枝箭」的典故等，幫助求助者梳理心結、療癒內心。

據統計，中心年均接納 400 餘個新個案，十年間累計輔導 4,083 個個案，開展近 40,000 次面談。輔導內容中，情緒問題比例最高，如抑鬱、焦慮等；其次是婚姻關係問題與喪親後的哀傷困擾，也有部分來訪者因工作或生活壓力前來尋求協助。

中心六大活動系列【註1】： 統計數字（2015-2024）		
年份	活動項目	參加人次
2015	9	2,482
2016	34	2,582
2017	104	26,705
2018	113	40,706
2019	60【註2】	45,816
2020	79	540,021
2021	89	243,897
2022	54	69,019
2023	58	1,068,423
2024	66	694,653
總計	666	2,734,304

註1 六大活動系列：自在安心、禪行慈心、專業導心、社福調心、社區接心、義工接心。

註2 由2019-2022年因受「新冠疫情」防疫措施影響，本中心的活動亦受影響。



佛法心靈輔導與傳統輔導差異

隨着情緒健康問題日漸普遍，專業輔導服務的需求也不斷增加。那麼，新興的佛法心靈輔導與傳統輔導究竟有何不同？擁有二十餘年輔導經驗（包括學生輔導）的 Jennifer，她早年一直運用西方輔導方法，說：「我在這裡只很粗略、概括的分享一下。西方的輔導模式與現代西方心理學的發展，關係密切。後者雖經歷過幾個重要的發展跳躍，但都跳不出科學心理學的基本哲學假設——心物二元（Mind-body duality）。這影響各心理學派如何理解「身、心」的關係、問題的本質、解決的方向等，繼而影響輔導專業對問題性質的介定，介入的目標、處理的切入點、處理的方法等。」

沒想到，現代西方心理學與佛法心靈輔導的差異，原來涉及「身、心」關係這一深層問題。Jennifer繼續補充說：「雖然，西方的輔導方式與佛法心靈輔導也涉及幫助當事人調整思想、行為與感受等部分，但佛法心靈輔導認為，無論是思想、行為、感受，它們都來自於『心』。佛陀說『心是所有事物先行者』，若心顛倒，看法、行為等也隨之顛倒，痛苦因而出現。而我們一般會把問題歸因於外在——是別人的對待或環境的限制，而導致個人的痛苦出現。不過，從佛法心靈輔導角度看，這些都只是促成的條件（緣），真正的因在於『心』。若不從『心』入，儘管外在條件改變了，但問題始終會再隨另一次適合的緣而出現。因此，最終需要改變的，其實是當事人的『心』。」

为了更好地將佛法智慧結合輔導實踐，中心輔導員都要報讀趙國森博士的佛學基礎課程，而Jennifer 本人則完成香港大學佛法輔導碩士課程。「我認為佛法心靈輔導與西方輔導在希望受心靈困擾人士，離開痛苦的這目標上頗為相似，但佛法心靈輔導的深度更勝一籌——佛教心理學對人類行為、內在心念的認識，比現代西方心理學更為透徹。若未深入學習佛學，我恐怕永遠無法體會，原來可以從更高層次看待世間萬事萬物。」

至於每節的輔導面談，時長約一個半小時，當中會安排20分鐘的「心靈綠洲練習」，包括打坐、抄經等形式，以安頓個案的身心狀態。Jennifer 解釋：「這些練習的目的，是幫助來訪者靜心，提升自我覺察能力。當他們平靜下來後，再回顧、梳理問題時，會變得更客觀，與問題保持適當距離。」



從因緣觀面對問題

佛法講究「因緣和合」，認為世間事情的發生，非來自單一的原因。Jennifer 提到，在輔導過程中，輔導員會以「因緣觀」為基礎，協助受助者深入探究問題的根源與形成條件，引導他們聚焦：「是哪些因緣導致當下的痛苦？」通過這一過程，受助者會逐漸明白：痛苦的出現並非他人造成，也不全是他人的責任，更多與自己面對情境時的心態、理解方式、互動模式及處理方法等直接相關——這正是探索「苦因」的關鍵入口。當受助者真正洞悉「苦因」後，才能找到改變的方向與動力。換言之，在「知苦」的過程中，受助者不僅能認識處理問題的正確路徑，還能加深自我認識，重新與內在的自己建立連結。

「輔導其實是一門頗具藝術性的工作，有時很難用言語完整闡述，但接受過輔導的人一定能體會到——它是一個過程，而非一份既

定答案。過程中，輔導員會引導來訪者反思、領悟，最終學會自我幫助，才是最重要的目標。」Jennifer 說，許多個案後來與她分享，說在輔導中學會了「好好照顧自己」，也懂得「主動尋找面對問題的方法，不再被過往的痛苦束縛」。這些反饋，讓她與整個輔導團隊充滿欣喜與成就感。

來佛法心靈輔導中心尋求服務的，並非只有佛教信仰人士。據中心統計，來訪者七成無宗教信仰，一成信仰佛教，其餘則有基督教、天主教等信仰。而從輔導效果來看，無宗教信仰的來訪者，往往更易投入佛法心靈輔導的過程中。Jennifer 解釋：「沒有既定宗教認知的來訪者，更容易以開放的心態體驗佛法心靈輔導；而一些對佛教已有認識的人，有時反而會在踐行中陷入固執，在運用佛法調整自己時出現一些阻礙。」



「生命善友計劃」

自2019年起，佛法心靈輔導中心開始負責由「李嘉誠基金會」資助的全新服務項目——「生命善友計劃」，後續更以此為基礎，進一步拓展為中心常態化的「社區心靈關顧服務」。中心主管嚴穗華博士(Jennifer)介紹，「生命善友計劃」的起源，源於李嘉誠先生希望有義工能定期探訪醫院腫瘤科的患病群體，為他們送上關懷與陪伴。

由輔導中心培訓的「接心關懷團隊」義工，協助開展各類服務活動，其中包括「社區心靈關顧」探訪。時至今日，該項目的「社區心靈關顧服務」已逐步延伸至更多領域，包括：醫院服務、長者服務、共融服務、更生服務及院護服務等多個類別，觸及更廣泛的有需要群體。

除「生命善友計劃」外，輔導中心亦負責執行由「李嘉誠基金會」資助的「慈心計劃」公益項目，為符合資格的有需要病人提供緊急經濟支援，解決他們的即時困境。

從個人成長至社區關懷

為提升個人輔導服務的長效性，中心將「面談輔導」與「靜心體驗活動」相結合，定期舉辦小組活動、專題講座、教育課程等。即便來訪者的面談完結，仍可通過參與這些活動，持續培養正念，提升心靈素質。十年間，中心的服務從「治療」延伸至「個人成長」「社區教育」「專業培訓及退修支援」等預防領域，力求在精神服務層面實現「治未病」的目標。

面對日益複雜的社會問題與不斷上升的大眾精神心理需求，Jennifer 表示，中心正積極引入多元治療方法，如藝術治療、運動療愈等；同時，亦開始探索一些針對特定需求的專項輔導模式，例如「哀傷主題佛法輔導」「創傷康復佛法輔導」等，讓不同背景、不同需求的人士都能找到適合自己的療癒方式。

細聽 Jennifer 講述中心十年來在輔導與社會關懷領域的深耕，令人感到中心的服務細緻與全面，想不到的是，佛法心靈輔導中心不僅提供輔導與活動這麼簡單。它還通過「生命善友計劃」培養合適的義工，並與社會福利機構、醫護單位合作，推廣「社區心靈關顧」義工服務。經過專業培訓的義工，每月會定期走進醫院、護老院舍、更生機構、特殊教育學校等場所，為有需要的群體提供心靈陪伴與關懷。

另外，中心還分別執行及支援由李嘉誠基金會資助的「慈心計劃」與公益項目，為有緊急需求的合資格病者，提供經濟支援



以心療心建立心靈淨土

參觀中心時，我們注意到一個書架，上面陳列着中心自編出版的各類刊物。Jennifer 介紹，團隊會將輔導個案整理結集成書，從讀者反饋來看，這類刊物頗受歡迎。「我們會繼續堅持出版，內容包括佛法心靈輔導、正法治療相關的書籍與期刊，希望與業內同工及社會大眾分享佛法義理的實踐經驗，為『如何將佛法融入日常生活』這一課題盡一分力。」

自疫情後，中心還開始協助推行「李嘉誠基金會」的其他項目，團隊規模也因此逐步擴大。Jennifer表示，中心的各項活動均以「四無量心」（即「慈、悲、喜、捨」）為理念基礎，以配合「轉迷成覺、重拾安心自在、淨化心靈」的輔導目標，讓參加者體驗心靈的平靜；為助人專業提供專業培訓活動，服務更多有需要的社會人士；積極與社福機構及醫院合作，讓相關機構的服務使用者，透過活動促進心靈健康，建立和諧家庭；與公眾一起努力建構「人際和諧、包容社會」的心靈淨土。

「這十年的發展，其實都是順應社會需求而來。」Jennifer稱，在中心工作的十年，讓她獲得了極大的成就感，「這份工作本身充滿意義。當機構提供更多資源，我們能做的事也越來越多，而每一件事都是一次學習——因為以前沒接觸過基金會項目，我們就和同事一起討論、摸索，這個過程讓我的人生經歷變得更加豐富。」她強調，過去十年，中心的發展離不開李嘉誠基金會的大力支持，也離不開慈山寺僧團的指導與秘書長的帶領。未來，中心將繼續以「以心療心、悲智圓融」為目標，推動全港市民關注生命價值、重視身心靈健康。

「慈心計劃」

「『慈心計劃』真的幫助到很多人。」Jennifer 感慨道。她提到，「慈心計劃」的受助個案，均由合作夥伴機構的社工轉介，個案需求呈現多元化特點，而中心會根據每一個案的實際情況，靈活調整支援的方式，包括：緊急生活津貼、購買醫療器材、醫療檢查、牙科治療、復康家居改建、交通資助……而其中一項是由醫院社工為患黃斑病變的長者，申請資助眼內注射治療的費用。該治療每針費用要七千至一萬港元不等，許多長者難以負擔。可是，以單筆資助金額計，數目有限，故難以通過其他資助計劃來申請支援。此時，「慈心計劃」便能及時補上這夾縫，為長者解決治療費用的難題。

關懷着重慈心

談及在「慈心計劃」留下最深印象的資助個案，Jennifer 仍難掩感動。她憶述，曾有一位伯伯因太太離世陷入極大的悲傷，夫妻二人向來感情篤厚，太太的離去讓伯伯難以走出陰影。為幫助伯伯紓解哀思，社工特意申請「慈心計劃」的支援，將伯伯太太的骨灰製成小巧的吊墜，並告訴伯伯：「婆婆永遠在你心裏，從未與你分開。」這份貼心的安排，讓伯伯逐漸開心起來，也讓「慈心」的意義，不再局限於物質支援，更充滿了溫暖的創意與關懷。

隨着社會需求的不斷變化，「慈心計劃」亦持續優化服務內容，陸續推出多個新資助項目，包括「全港長者聽力測試及助聽器捐贈計劃」，以及於 2023 年初啟動的「照顧者短期緊急資助計劃」（恆常項目）等；同時，輔導中心也協助「李嘉誠基金會」推行各類短期特別援助計劃，例如「照顧者短期資助計劃」（專為照顧者而設，給予單次一筆過支援的特別項目），為特定群體提供定向支援。

Jennifer 表示，「慈心計劃」的開展，推動輔導中心從最初的「治療」層面，到其後新增的「預防」層面，進一步拓展至「物質支援」層面。這種集「治療、預防、物質支援」於一體的服務模式，不僅豐富了中心的服務內涵，更推動其向「綜合而多元化」的方向穩步發展，為社會有需要人士提供更全面、更溫暖的支持力量。



網上圖

社區關懷：公益項目篇

支援工傷意外個案

黃太個案：不想申請綜援，希望做個榜樣給兒子看

2024年年初，一名建築工人於休息室休息時，突然不省人事，送院搶救後不治。

徬徨中的及時雨

說起丈夫離世的那一天，黃太仍然眼泛淚光。「我記得是星期五，那天我計劃去學校幫兒子買書。」當時的一切，仍歷歷在目。那天黃太特意請假半天，預備幫兒子購買課本，卻突然收到醫院的電話，說丈夫遇到工業意外，正在搶救中。她頓時感覺六神無主，急忙趕往醫院，到達醫院時，丈夫已經不治身亡。黃太拜託朋友幫忙，立即帶兒子來醫院見爸爸的最後一面。

「之前因為疫情停工，手停口停，我們本來的積蓄也不多，他走後家中已沒有餘錢了。」在身無分文的情況下，她既要應付家庭的各項日常開支，也要打點丈夫的身後事。面對如此拮据的狀況，黃太更加徬徨。

「很感恩李嘉誠基金會及時的幫助，整個審批過程很快，讓我們有錢辦身後事，解燃眉之急。」黃太說。

盡力承擔

距離意外事故發生已一年多了，黃太依然傷心難過，晚上輾轉難眠。「全部東西都要自己一人承受，要一邊工作，一邊照顧十歲的兒子和七十幾歲的奶奶(家姑)。」

由於丈夫的死因被裁定為「猝死」，家屬因而沒有獲得任何賠償。長期的經濟壓力，壓

垮了黃太的身體。去年年底，她更因肝臟的轉氨酶升高而要入院留醫。

「雖然這樣，我仍不想申請綜援，**希望做個榜樣讓兒子看到，我們有手有腳，可以靠自己的努力去生活。**」

願孩子展翅高飛

黃太最放心不下的，便是兒子的成長。「他爸爸走後，孩子沒有哭過，也沒有表達過哀傷的情緒。」黃太擔憂地說。不過，她觀察到兒子在丈夫離開後，開始變得敏感，常常覺得別人譏笑他，因此她曾帶兒子去看精神科和心理學家做跟進。

雖然，兒子的狀況令她憂慮，但說起他在學校的表現，黃太仍禁不住露出笑容。「他很懂事，從來都不用我擔心他的學業，還拿了很多獎項回來。」黃太說，丈夫在世時，兒子興趣很多，學習過游泳、書法、畫畫、色土風和橄欖球等，而且每樣都學有所成。過年時，兒子還會寫書法送給老人院的公公婆婆，也曾上台演奏色土風。

「有時候，我覺得這事還影響到小朋友多方面的發展。他是有才能的，但因變故，以現時的家庭條件，卻無法繼續培養他的天賦。」黃太說。



2025年年中,一名工友在地盤工作時暈倒昏迷。送院搶救後不治。

張太：他是真實的一個人

張太回憶丈夫離世時，仍止不住眼淚。「**他是一個真實的人**——不僅是一個『工業意外死亡的工人』。」

憶起丈夫生前的種種，張太分享說，他是一個很孝順的人，入行做建築工人也是為了家庭。「丈夫是一個溫文的人，為了我們有更好的生活，十年前他才轉行做『勞力』的工作，也總算找到一門專長。」儘管工作忙碌，張先生也不會忽略家庭。「他很善良，很喜歡小朋友，也願意陪伴老人家。他一放假，就會駕車帶我和爸爸媽媽，一家人四處兜風。」

「一路以來，他陪我走過種種的人生難關。現在他走了，我覺得整個家好像散了一樣，我失去了一個很重要的人，整个人生也失去了平衡。」

願每位工友平安回家

「其實，這是一場可以避免的變故。」張太哽咽地說。「那天，他吃完飯後感覺不舒服，但是他不方便離開工作崗位。」

據說，在工地文化裏，如果因為身體不適而提前離開，可能會被視為「打柴」（壞

了、沒用了）；也可能因此第二天不能「派工」（分配任務），影響收入。因此，在職業文化的潛移默化下，工人多習慣忍受不適，繼續工作。

「**對待生命是不能草率的**。我認為工作指引要更加清晰，要確保每位工友都可以平安回家。」

在逆境的支持

張太表示，自己五年前患了子宮頸癌，母親也患了初期直腸癌，她的姨母也因子宮癌擴散而在早前去世。「我的家族有患癌的基因。我擔心哀傷情緒會影響身體，再次出現病變。所以，在丈夫去世後我便辭去工作，希望減少工作壓力，來減輕這部分的情緒焦慮，維持身體健康。如果健康變差的話，我便照顧不到母親了。」

「很感恩李嘉誠基金會的幫助，讓我在緊急的經濟條件下，處理到丈夫的身後事，也在短期內應付到生活的恆常支出，包括：照顧翁姑及患病的母親。」

至於日後生活的安排，張太說：「我希望能多多陪伴母親，但積蓄卻很快就見底了！」她補充說，家屬是否獲得建築公司的賠償，要視乎死因報告的裁決。

佛法心靈輔導篇

Monice：佛法心靈輔導讓她了解問題與遭遇的關聯

留着俏麗短髮的Monice，眯眼笑起來感覺甜美，充滿朝氣。2024年10月，長期受失眠問題困擾的她，上網搜尋幫助睡眠的方法時，偶然看到慈山寺佛法心靈輔導中心的網頁，也認識到一些佛法的教導，如正念、慈悲等，令她有一種與之相應的感覺。她過去未接觸過佛法，內心有些忐忑，但還是抱着一試無妨的心態前往了解，怎料在第一節輔導面談，已令她收穫良多。

第一次接受輔導的Monice，看見比自己年輕許多的社工梁先生，不禁懷疑對方是否有能力明白自己面對的困境。但是，輔導面談開始後，她很快便明白到：「社工不是幫我擔起拆解問題的拆彈專家，但會教我怎樣放鬆自己、平伏情緒，讓身心安靜下來，然後學習洞察問題的因緣……令很多問題都會得到解決。」

了解原因，對症下藥

在那段被情緒淹沒的時期，Monice夜不能寐，身體上出現很多病痛。透過輔導，Monice慢慢認識到，現在的問題與過去的遭遇兩者之間的關聯。年少時，母親對她說話嚴厲，加上同學的杯葛，令她習慣強迫自己要事事做到完美，這個自我要求終於變成她的執着。

現時育有一子一女的她這樣說：「以前，我要求自己每一刻都要做到最好，因為我想身邊的朋友都認為我是最好的，包括：我希望給兒女一個不會引起情緒波動的成長環境；我希望他們的人生無風無浪，每一步都安安穩穩不會跌倒……這些想法令我承受很大的壓力。」



Monice形容從佛法心靈輔導中獲得的洞見，是自己的守護者，只要這個「後援」在，便覺得很安心。

心靈探索之旅

針對Monice的狀況，社工跟她分享了很多認識及疏導情緒的方法。過去的事雖不能改變，但可以重新認識與之相關的纏結、偏見、誤解或執着。於是，社工陪伴Monice一起開始「心靈探索之旅」。過程中，社工請她選一位最信賴的人，現身於過去她受傷的場景當中。Monice選了已去世的爸爸，在她被同學欺凌時出現，為她撐腰。奇妙的是，她發現之後腦海再浮起這事件時，爸爸也會立即出現來保護她。這令她不再感到痛了！

Monice亦為兒女的未來擔憂，且會感到胸口悶痛，她告訴社工不喜歡這種「悶痛」的感覺。於是，社工告訴她一個方法，教她拍拍手，讓當刻手心內輕微的痛感，打斷她對翻湧情緒的注意力。然後，一邊拍手、一邊給自己送上祝福。就這樣，把那伴着情緒而來的痛感，轉化成祝福。在訪問當場，Monice也輕拍掌心，微笑道：「祝福你，事事順利！我最喜歡這部分。**痛感停止了，負能量轉變成正能量，多美好啊！**」

訪問接近尾聲，Monice衷心鼓勵有情緒困擾的同路人，說：「當你陷入情緒低谷時，不如嘗試伸出手來，原來四周有很多人想幫你，想拉你上去。**走出第一步是要靠你自己的，要嘗試踏出這一步。**」

佛法心靈輔導篇

黃小姐：可以改變自己和別人相處的態度

專程從新界趕來筲箕灣接受訪問的黃小姐，氣質幹練，談吐優雅。她接觸佛法十多年了，也是《溫暖人間》的老朋友。她坦然道：「接受佛法心靈輔導前，我純粹只聽聽佛法道理，但沒有認真去思惟、練習。這裏的輔導經歷轉變了我，令我更主動聽經聞法，學習佛法智慧。」

疫情期間，黃小姐留意到自己出現情緒問題，總是感覺很壓抑，且持續失眠約四個月。機緣巧合之下，她在慈山寺佛法心靈輔導中心的Facebook專頁內，做了一個「網上情緒自評表」測驗，得分很低。素來堅強的她，終發現自己處理不了這種情緒困擾，決定接受佛法心靈輔導服務。

內心的哀傷與矛盾

與社工的初次面談，黃小姐即卸下無堅不摧的防衛盔甲，心頭積壓已久的委屈和徬徨，隨淚水傾瀉而出。那情景至今仍歷歷在目，Edith笑說：「我好眼淺（易哭），我覺得自那次之後，社工每次面談都準備好隨時遞紙巾給我！」

原來黃小姐的情緒問題，自母親患病開始便出現。黃小姐出自一個四代同堂的大家庭。2017年，黃小姐的母親中風入院，失去說話和行動的能力。為了照顧母親，十幾位家人分別承擔不同的責任。但是，之後大家因為觀點不同和處事方法有異，產生許多摩擦。兩、三年後，家人關係也越來越疏離。

「媽媽離開時，是疫情的初期。」說起這段經歷，黃小姐仍然忍不住流淚。「我還記得最後一次探望媽媽

是在年初一，接着，年初二政府就宣布終止醫院探病的安排。我當時幾乎崩潰，媽媽病得那麼嚴重，我們卻無計可施！最終，她堅持了一個星期就離開了。」

從自責中釋放出來

當日，黃小姐是第一個趕到醫院的家人。她牽起媽媽的手，感覺尚有餘溫，她知道媽媽仍能聽到她說話，並愧疚地哭道：「媽媽，不是我們不理你，是因為疫情，我們不能進來醫院陪你。」

送別媽媽後，家庭成員之間的矛盾仍未終止。黃小姐也一直自責沒有在事前接媽媽回家，在家寧養。種種事情所帶來的痛苦情緒，擰結成亂麻，讓Edith陷入痛苦的漩渦裏。故此在輔導面談中，社工首先透過不同方法，幫Edith紓解情緒，例如：心靈綠洲練習、學習覺察身心的感受、學習接納自己……

黃小姐記得社工對她說，**遺憾和內疚是兩種不一樣的情緒**，提醒她不要太沉溺於內疚當中。社工亦引導黃小姐，當覺察到內心有矛盾、看見自己的憤怒時，如果感受強烈的話，可以先做靜心練習；平靜下來後，可以問問自己，做些深入的探索，了解它們出現的原因是什麼、什麼被執住不放……這樣，就能對情緒、對自己、對他人，也會有多一些的諒解和寬容。

黃小姐現在依然很關心家人和社會，她希望身邊的人快樂自在，也會抽空做義工幫助一些貧苦學生。而在佛法心靈輔導的經歷中，她學會了依願隨緣。她釋然笑說：「我不能勉強別人，也無法改變事情，**我只能改變自己，和與別人相處的態度。**」



黃小姐感恩慈山寺佛法心靈輔導中心：「我在這裏放下了很多情緒和痛苦回憶，也拿走了很多方法和智慧。每次回來輔導中心，都有一種回家的感覺。」



佛法心靈輔導 —— 義工篇 更生人士：鐵欄內外如何破冰？

近年，懲教署持續加強與有關各界的協作，幫助更生人士順利融入社會。慈山寺佛法心靈輔導中心也是其中一個同行者，長期與善導會合力，透過「社區心靈關顧」義工服務，幫助更生人士及家屬調適身心狀態，建立積極的正向生活態度。

關於「社區心靈關顧服務」，輔導中心有三個服務主線：更生人士及家屬、醫院探訪及安老院舍探訪等。以下是參與「社區心靈關顧服務」的義工的體驗分享。

兩歲小人兒 種下與佛的因緣

任職會計的賀明莉（Natalie），在輔導中心擔任更生人士義工兩年。說起她與佛教的因緣，是始於相依為命的祖母。年幼時，她的父母已分開了，她常跟隨祖母參加法會等。祖母八十大壽當天，Natalie依預約期與祖母到慈山寺參觀，祖孫二人非常開心。

三年前祖母去世，Natalie傷心不已，經常思考生命無常等問題。每逢祖母的冥壽及忌日，Natalie都會上慈山寺懷緬祖孫二人昔日的美好時光。碰巧在慈山寺面書（Facebook）中，看到輔導中心開辦兩年一屆的義工培訓課程，內容包括：生命關懷、臨終關懷、個人成長、哀傷輔導等四大主題。當中，正好有Natalie最關心的生死課題，於是她毫不猶豫報名參加。義工培訓課程在兩、三個月後正式上課。她說：「課程內容好豐富，有法師及秘書長分享佛學入門、有佛法心靈輔導理論與實踐，也有情景測試、義工團體建設、個人反思及小組研習報告等……」佛法智慧，幫助Natalie參透許多事情。

更生人士服務 「家」的感覺

完成培訓課程後，Natalie選擇服務更生人士。「因為完成線上的學習後，自己覺得仍未有足夠能力參與臨終關懷的行列。故希望透過其他的服務，汲取義務工作的經驗之餘，也繼續進修與臨終關懷的課程，做好裝備。」

在中途宿舍做服務時，Natalie看到部分舍友及義工，都是利用公餘時間來參與活動的。雖然，他們放工後匆匆趕來，身體帶點疲累，但他們都不以此為苦，尤其是義工，他們覺得能為受助者帶來關懷與溫暖，這更為重要。

「做服務的氣氛很好，我們會準備一些煲湯或煲糖水的材料，大家一起吃吃飯、飲飲湯、聊聊天，好像在家裏一樣，在『家』的氛圍下，分組做心靈的關顧。感覺上，大家更能敞開心扉，分享生活點滴。」Natalie說，每次活動自己好像一起洗滌心靈那般，開心又自在。

社區心靈關顧 「看見」世情

更生人士家屬也是「社區心靈關顧服務」的對象，因為更生人士重投社會時，或會遇到不同的目光，家人有時也要承受一些適應壓力。為家屬安排的服務，多數在灣仔或黃大仙區的會舍舉行。「感覺最窩心的是，在舉辦第二、第三年度活動時，有些家屬仍然記得我們，這份莫名的信任感，令我很感動。」

與更生人士及家屬接觸後，Natalie對他們的認識加深，也令她看到「標籤」對更生人士重投社會的負面作用。「我很心痛看到：一人犯事，全家會被標籤的現象。很多人因未經深入了解，便輕率地指責犯事者的行為愚蠢，或者妄下判斷，認為是父母的責任，或者說他們缺乏家庭溫暖而被朋友帶壞等看法。其實，每個更生人士背後，都有各種因緣、不同的故事，導致他們做出一些錯誤的選擇，做出一些傷人、傷己的



行為。」因此，若社會能給更生人士及家屬一個機會，這是很重要的。

曾有家長很肯定地對Natalie說：「我兒子是有希望的！」這句話讓她有一個清晰的信念 —— **標籤化現象應該被去除**。無論是更生人士或家屬，都應有一個「更新」的機會。對於一些受標籤影響而有壓力的家屬，Natalie希望他們懂得尋求協助，處理情緒，避免積累情緒而造成更大的傷害。

義工服務 利人利己

在慈山寺參學時，當她仰視巍峨的觀音像，往往讓她的心靈有所感動。及後參與輔導中心的義務工作時，更為她帶來不少改變。Natalie坦言：「原本自己性急又欠自信，記得第一次在灣仔做服務時，拿起咪高峰帶領二十多人做大笑瑜伽時，害怕到雙手都在震。」人生總有第一次，在輔導中心的社工鼓勵下，加上自己在事前做足功課，活動最終順利進行。所有在場人士都在輕鬆愉悅的環境下，輕鬆投入活動。

「好感謝我丈夫，願意聆聽我的義工服務點滴。」Natalie說，越多機會幫助別人，也學會越懂得幫助自己。現在的她，處理事情已懂得要看得更廣、更遠、更通透。義工服務，利他、利己，正是佛法心靈輔導的精義之一。



人生如巴士 上落俱過客

另一位參與更生人士義工的陳秀婷（Bango），是一位退休公務員，在佛法心靈輔導中心當義工近十年。她說輔導中心大約在第三、四年開始，成立服務「更生人士」的組別，從那時開始，她就參與此服務。她謙虛地說：「我不是師姐，不懂的東西還有許多。」

過往，這項服務是與善導會同行，2024年則直接跟懲教署合作，在立德學院舉辦小組活動。開展的過程頗為順利，這是負責社工在背後努力耕耘的成果。Bango記得當時手上拿着二十頁紙文件的情景，當中清楚寫上滿滿的課程內容、編排與規條等，她說：「從未試過義工出勤，要看這麼多文件的。」

在立德學院舉辦的第一學期小組活動，共有四堂，主題是「關顧自己，放下煩惱」。內容設計依據佛教的「八苦」和「八正道」為主軸。「八正道」即「正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定」，是佛弟子依四聖諦去修行，開展智慧的八部曲，也可以理解為現代正念生活（Mindfulness）的精進版。

為了增加趣味性，四堂皆以一套電影貫穿。學員先去分析電影中不同角色所面對的「八苦」，然後分享角色如何去除痛苦，繼而反思自己的煩惱及其苦因，以及如何用正見、正思惟去除煩惱。課堂中，更鼓勵學員用不同角度去理解事情，學習觀察事物的「實相」，減少受念頭的困擾。

由於學院內有些組別，今年是連續第二學期舉辦上述活動，故輔導中心加入「接納與承諾治療(ACT)」這內容，藉此引導學員如何更深入處理情緒及壓力。課程中，透過更多的小組互動與體驗練習，結合不同的藝術方式，協助學員探索一些重要的個人價值觀，並引導他們在有限的環境條件下實踐出來。

學習與煩惱解開

由於義工之前也未有機會認識ACT，故也要在開課前認真學習，做好準備。Bango說，其中一個環節是請同學在紙上，寫下自己的煩惱或一些不愉快的回憶。然後，把寫好的紙朝着自己的臉拉近，再把紙張慢慢推開，象徵我們如何跟煩惱「解纏」。對外面世界充滿警惕的更生人士而言，這一步充滿困難。**豁出去後，才能學習接納、專注當下。**

「活動中，我們會播放迴轉壽司及上落巴士的片段，讓他們學習如何將感受和想法拉開，體會一下如何減少纏結的想法、情緒、感受的影響力。」透過這些活動，希望學員能建立正確的價值觀，並思考如何實踐。

ACT的四堂課程，層層遞進，令學員得益不少。記得有一位女學員，在學習後內心有很大的感觸，主動分享自己犯事入獄的經歷。Bango說，很感謝這位學員的信任和勇氣，向我們表白過去。

生命面前 人人平等

「破冰及遊戲活動時，我們很注重保護學員的隱私，避免觸及他們的痛處，所以不會問姓名及背景。」開朗愛笑的Bango說。

因此，在破冰環節的自我介紹時，會用代號姓名，比如我叫「菠蘿」、你叫「士多啤梨」，讓大家容易打成一片，建立平等友善的關係，為敞開心扉鋪墊。「而最重要的還不是名字本身，而是彼此相隔大半年後再重遇時，依然能叫得出他是『士多啤梨』！這才是最觸動人心的，代表有人記得他、重視他。」

Bango形容新一屆的「更生組」義工，「特別有活力、構思夠大膽、面皮特別厚，完全不介意自嘲自諷搞氣氛。」說到這裏，在場的Natalie也忍不住補充，說：「上次活動的『超級無敵估歌仔』難度極高，要先唱四句歌詞，即場跳舞，才可加分。」服務滿九年都未跳過舞的Bango說，她也被那熱烘烘的氣氛帶動，豁出去一起跳了。

「更生組」的義工，協力力很強，預備會議可以在二十分鐘內便安排妥當。每次入羅湖做服務，大家一上車就會自動進入「義工模式」——熱烈討論在臨場忘掉台詞時，便邀請學員閉目放鬆；或趁別人做主持時，乘機「睇貓紙」等。「社工四堂都會在場支援，讓義工很安心，因為Q&A（問答環節）無論怎樣準備，也總有我們應付不來的時刻。」Bango分享道。



醫院慈航 祝福病苦衆生

斯文溫婉的廖麗英（Jeannie）是位鋼琴老師，參與佛法心靈輔導中心的醫院探訪義工多年。該組目前負責五間公立及私營醫院的病房探訪，每次約四至八位義工同行，兩人一組，慰問不同病房的留院病人，與每位病人約傾談十至十五分鐘。

Jeannie表示，醫院慰問跟恆常入屋探訪的服務不同，因為每次慰問的病人，大家都是素未謀面，不知道對方的背景和病況，也不知道病者的情緒和感受，只從病床的告示貼中知道，這位病人「不准餵食」、那位病人「不能下床」等。一百張病床就有一百個故事，也有一百種狀態與心情，要在十分鐘左右將心靈關顧帶給每一位遇見的病人，還有可能遇到一些突發場景，誠非易事。難怪，聽完更生組Bango分享她們的熱鬧、妙趣的歡樂場面後，Jeannie臉上流露點點羨慕表情，因為這不是醫院探訪常見的情景。

負責的社工，每次與組員交流探訪的情況，聆聽我們的感受，討論技巧之餘，也幫助我們梳和釋放心情，然後齊做慈心祝福。



病中的孤寂

對一些要長期留院照顧的病人來說，生活是單調而寂寞的。故此，當義工到訪探望、送上祝福時，不要期望透過短暫的探訪，病人便會心開意解。從探訪的經驗看，各式各樣的反應都會出現。有些病人會報以笑容、有些會很合作跟你閒聊，但也有扭過頭不願意被打擾的、有閒聊兩句後負面情緒傾瀉而出……在Jeannie的服務經驗中，最容易聽到的是：「你幫不到我的！來有什麼用吖！」

有些病者受病況影響，情緒低落，與義工談話時，往往會不斷重複說：「我無用啦，留下來只是家人的負累！」面對這些情況，需要適當的技巧處理。Jeannie說，遇到這些情況，義工的情緒不能被病者的情緒牽着走，也不能在病人情緒最低點時候離去。故此，若義工自己的心靈力度不夠堅強，未必能堅持下去。

Jeannie繼續分享說，如果病人重複說「最好讓我早些走」等這些放棄說話時，**義工要仔細聆聽，從他們的說話中找到一些正面的信息**，將病人的負面情緒導向正面。例如：有病人提起孫兒時，會告知義工孫兒今晚會來探望他，那一刻，病人的臉上像點亮的燈泡般「發亮」。義工就可以利用這個契機，鼓勵病人，讓探訪在盼望與歡慰中圓滿結束。

Jeannie說，令義工最鼓舞的，當然是遇見樂意攀談的病者。例如：若是一些年長病者，「想當年」是一個打開話匣子的好話題。不過，Jeannie提醒道：「切記的

是，病人才是話題的主導者，義工的職責是陪伴、聆聽、回應，疏導情緒。」面對一些沒有笑容、沒有反應的病者時，義工可能真的無從找出任何正面信息。這時，義工的工作便是陪伴在床邊，用語言或非語言方式，給予病者心靈關懷。例如：可以真誠表達心意和理解：「我們知道你現在很辛苦，不如讓我們陪伴你一會吧！」並為病者進行慈心祝福，讓他們知道自己是有人關心、有人陪伴的。

全方位培訓

輔導中心會為醫院組義工提供培訓，學習怎樣與病者溝通、心靈關顧的限界；或什麼應該說、什麼不應該說；或在觀察病人時，應留意哪些細節等。「上培訓課程時，我們有角色扮演的環節，因為理論之外，實踐最重要。」Jeannie不諱言，曾試過在與病人傾談時，講了一句病人不合耳的話，令原本順暢的談話戛然而止。

Jeannie說，輔導中心是一些少有能夠提供如此全面培訓的機構，除了如何與病患溝通的技巧培訓之外，還有關於生死教育、善終的課程，以幫助醫院組義工更加了解病者的患病感受。還有側重義工心靈成長的「淨修日」，安排各組的義工聚在一起，邀請法師講述相關的佛法義理，也提供不同的靜心活動及交流環節等，讓大家分享經驗、互相支持。

此外，輔導中心更定期舉辦義工海外交流活動，Jeannie透過，他們下一站將會前往快樂的國度——不丹。活動中，義

工將會參觀寺廟，與法師會面，聽取當地的義工服務經驗等。Jeannie說，她曾參加第一屆的杭州參學交流團，覺得自己的眼界，擴闊了不少。

慈心祝福送病人

最後，Jeannie坦白的說，醫院組的義工服務，需要面對病人的痛苦和負面情緒，服務環境充滿挑戰性。不過她說，自己在醫院組服務多年，卻從未想過轉組。她說，可能與自己的性格有關，她的情緒較穩定，較能面對不同的壓力。相信，這些都是選擇醫院組服務的義工們，一些個人的特質。

Jeannie分享一個探訪案例。有一次到醫院做服務時，她遇到一位患長期病需要療養的婆婆。那位婆婆不能下床，情緒低落。於是，義工在旁坐下，陪她一段時間，並勸她當下最重要的事，是**照顧好自己**。然後，我們為她做慈心祝福，把功德回向給她。本來面無表情的

婆婆，忽然捉住Jeannie的手，說：「好呀，好呀。」完成慈心祝福後，Jeannie看到婆婆面露歡容，彼此的心靈，好像連結在一起般。而同院另一位插着喉的伯伯，給他送上慈心祝福後，雖不能說話，也點頭示意，閉目微笑點頭。病者的這些反應，無論多微細，對義工來說，已是最大的回饋。

當然，義工在探訪後，也會出現一些情緒的牽動。「幸好，負責的社工，每次都會與組員交流探訪的情況，聆聽我們的感受，討論技巧之餘，也幫助我們梳理和釋放情緒，然後一齊做慈心祝福。」

Jeannie說，到醫院慰問、陪伴病人，就像到道場修行一樣，是學習放下、無我、無分別心、眾生平等的好機會。能夠將負面的情緒放下，祝福他人之餘，也祝福自己，這是好重要的。🧡



慈山寺佛法心靈輔導中心
Facebook

