

# 基督教接納與承諾治療的 心靈重建

湯國鈞博士

25/11/2023



# 聖經心理學

你要保守你心，勝過保守一切，因為  
一生的果效，是由心發出。

(箴 4：23)

# 這講座的理念與立場



copyright @ Anthony Tong

# 基督教靜觀和接納與承諾治療工作坊

主辦  ALLIANCE HOLISTIC CARE CENTER  
誠信綜合治療中心

## 基督教靜觀 接納與承諾治療

2天工作坊

2024年1月19-20日  
星期五 & 六  
上午9:30-下午5:00

佐敦吳松街191號  
突破中心11樓  
1 & 2號活動室

本工作坊將提供一個「基督教靜觀和接納與承諾治療(ACT)」整合模式，幫助信徒從心理學角度了解靜觀背後的運作和價值，整合基督教靈性傳統，發展出一套更適合信徒的心理輔導模式。

基督教接納與承諾治療更能結合靜觀覺察、接納經驗和價值行動的優點，提高心理靈活性的重要性，幫助信徒過一個安身、有真象和豐盛的人生！





**馮國新博士**  
香港註冊臨床心理學家、  
職業輔導員、香港大學持  
工專署署理教授、擁有超  
過35年臨床經驗，於  
2003年創立聯合情緒健  
康教育中心，推廣情緒健  
康及正向心理，及探討心  
理學與信仰的整合；並於  
2019年創立加國語佛行  
為科學協會香港分會，  
原籍研究及推廣接納與承  
諾治療於華人社会的本土  
化應用。演講主要涉及靈  
，包括「靜觀自療」、「  
「焦慮自療」、「別讓內  
心被罪疚河」、「重拾生  
活的力量」等。



**成德賢博士**  
美國加州及香港註冊臨床  
心理學家，前為私人執業  
臨床心理學家，美國牛津  
靜觀中心靜觀認知療法  
(MBCT) 受訓導師、荷  
蘭阿姆斯特丹大學神學子  
女教育課程導師、佛  
教與心靈治療 (EMDR)  
認證治療師、曾為中國神  
學研究院輔導科助理教授、  
香港中文大學教育研究部  
基金項目顧問。成博士曾  
進行靜觀、靈性及信仰整  
合相關研究，現致力透過  
整合信仰及心理學的研究  
寫作，為教會提供心理輔  
導的培訓與支援。

### 工作坊大綱

- 靜觀的背景和理論基礎
- 坊間的靜觀與基督教靜觀的異同
- 基督教靜觀的整合、理論與實踐
- 靜觀的體驗與反思
- ACT 的理論和原則
- ACT 心理靈活性中的六個核心條件
- ACT 與信仰的整合和與靈命培育的關係
- ACT 的實踐和與情緒輔導的關係

鼓勵參加者工作坊前  
讀畢《重拾生活的力  
量》一書，早鳥報名  
可以85折訂購

**對象** 基督徒輔導員和治療師、心理學家、  
社工、教牧人員和信徒領袖

**認可** 出席率達100%可獲頒出席證書；  
HKICP/HKPS持續進修學分申請批核中

**費用** \$1,800 (優惠教牧價：\$1,300)

**報名** 2023年11月19日或以前  
(早鳥優惠減\$300) **早鳥優惠延至**

**截止** 2023年12月19日 **12月11日**

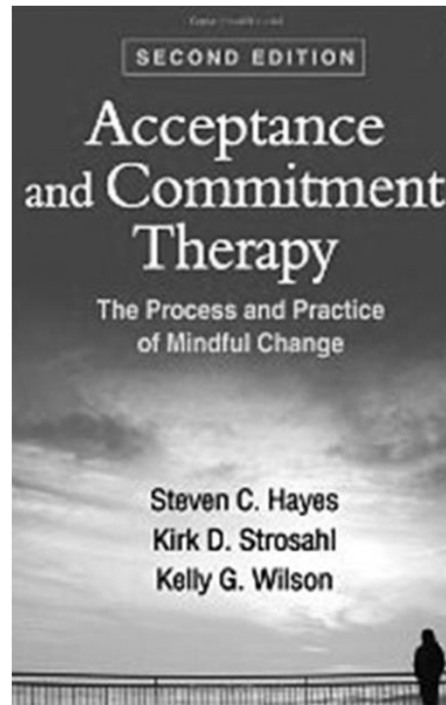
查詢請致電：2787 9303  
報名即掃描QR CODE



copyright @ Anthony Tong



# Dr. Steven Hayes: Founder of ACT



copyright @ Anthony Tong

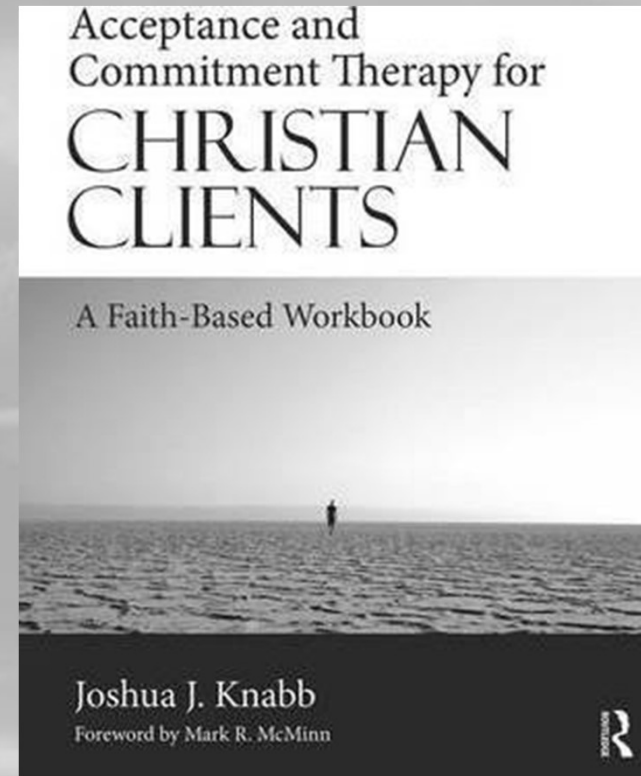
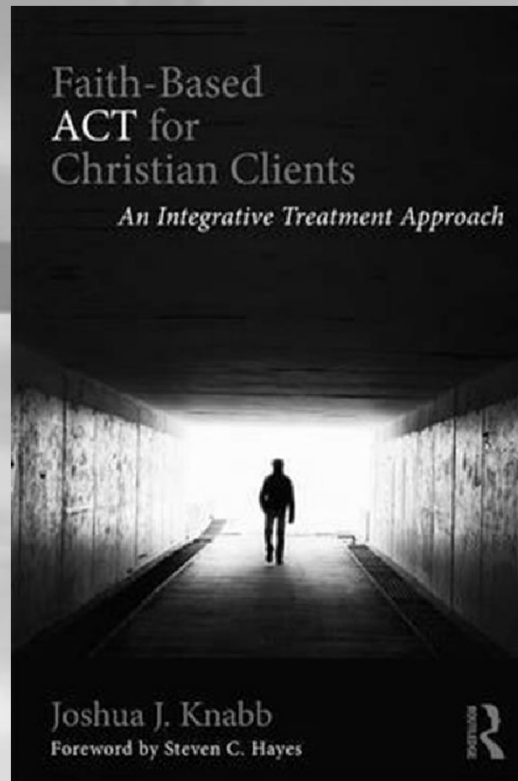
Dr. Joshua Knabb -  
Professor of psychology at  
California Baptist  
University, director of the  
PsyD in Clinical  
Psychology Program



copyright @ Anthony Tong



# Christian ACT References



# 接納與承諾治療/訓練： 心理彈性模式 (PsyFlex)

- ❖ 建基於接納與承諾治療(Acceptance and Commitment Therapy/Training) 理論
- ❖ 當遇上困難處境時，我們很易出現以下兩種反應：思想糾結和逃避痛苦經驗
- ❖ 以致失去依從意義導引的生活



# 心理困擾兩大成因

- 大部分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，我們很容易被負面思想困住，認為腦袋裡所想的就等如真的，於是陷入思想糾結之中，增加內心痛苦。



# 心理彈性(Psychological Flexibility)模式： 接納與承諾

接納(**Acceptance**)是...

- 願意開放地、坦誠地面對和迎向內在的經驗，無論它們是什麼樣。



copyright @ Anthony Tong

# 心理彈性(Psychological Flexibility)模式： 接納與承諾

承諾 (**Commitment**) 是...

- 積極地向著你所渴望有價值的生活邁進。

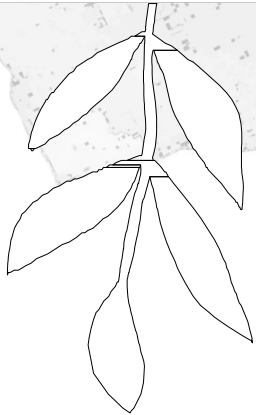


copyright @ Anthony Tong



# ACT的目標

1. 增強對內在困苦思想和情緒的開放和接納，承認它們不是我們可以隨意弄走的；
  2. 脫離糾結，承諾價值導引的生活模式和實踐行動；
- 同時重視接納(**acceptance**)與改變(**change**)的心理彈性模式。



接納與承諾治療的六邊形心理治療模型  
**ACT Hexaflex**

專注當下  
**(Being Present)**  
專注於此時此刻

接納經驗  
**(Acceptance)**  
以積極和開放的態度接納  
每一個經歷

確認價值  
**(Defining Valued Directions)**  
知道什麼是你重視的



思想脫鉤  
**(Defusion)**  
脫離思想的纏繞

承諾行動  
**(Committed Action)**  
做有意義的事情

以己為境  
**(Self As Context)**  
以抽離的態度覺察內心和周圍的環境

# PsyFlex心理彈性模式：

## (1) 接納(痛苦)經驗 (Acceptance)

- ❖ 接納不抗拒或逃避痛苦
- ❖ 情緒出現有其原因，應多了解聆聽
- ❖ 信仰角度：坦然無懼來到施恩座前(希4：16)



通常不開心或痛苦時你會否做  
以下的事情？



# 我們是怎樣對待自己的經驗的呢？

- 歡迎？
- 接納？
- 擁抱？
- 害怕？
- 不安？
- 壓抑？
- 逃避？



# Video on Experiential Acceptance

- 負面情緒OUT！這個寓言故事告訴你如何處理內心的怪獸

<https://www.youtube.com/watch?v=1IXb9W2jWnE&t=46s>



copyright @ Anthony Tong

# 經驗逃避 (Experiential Avoidance)

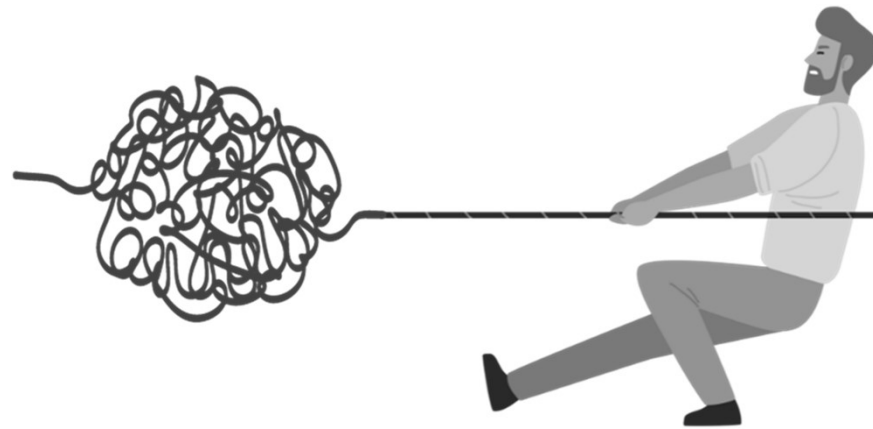
- 研究顯示愈逃避經驗，愈容易出現焦慮、抑鬱、濫藥、酗酒、整體生活質素下降和心理困擾等問題。
- 你愈想控制就只會愈糾結其中，就像一個人跌入一個深洞之中，身邊只有一個鏟子，沒有其他工具，你用鏟子不停地挖並不會幫助你離開這個深洞，你的努力只是徒然！

-- Hayes et al., 2004



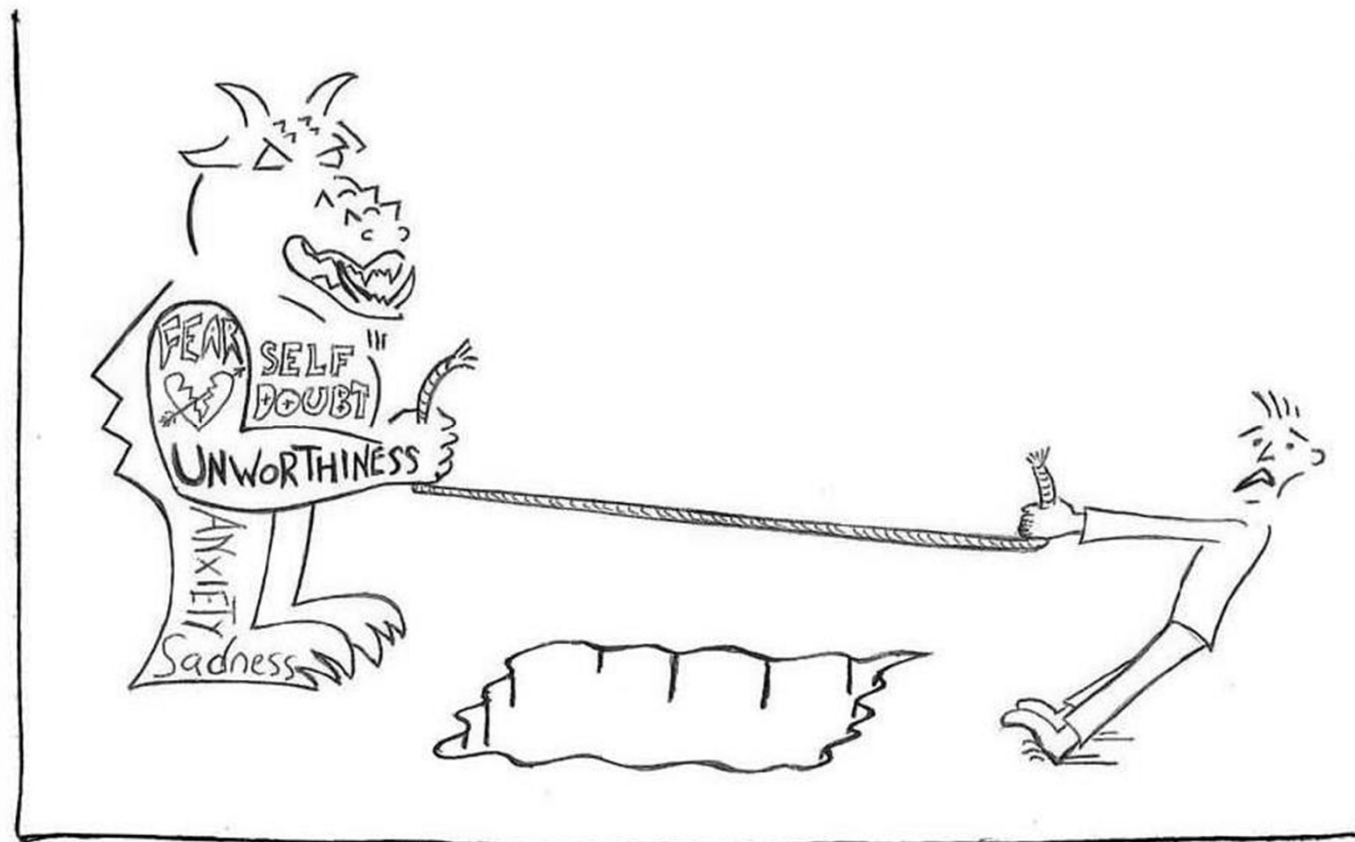
痛 (經驗) + 逃避/抗拒 = 苦 (困擾)

**Pain(Experience) + Avoidance/Resistance =  
Suffering (Distress)**



copyright @ Anthony Tong

# 別跟內心怪獸拔河



copyright @ Anthony Tong

# 接納五部曲

- 1) 抗拒 (Resistance)：掙扎，不想面對現實「我不要！」
- 2) 探索 (Exploring)：用好奇心面向痛苦「我有何感受？」
- 3) 容忍 (Tolerating)：忍受不快感覺「我不喜歡這感覺，但我可以忍受。」



# 接納五部曲

- 4) 容讓 (Allowing) : 容許感受之來自去「沒什麼，我可以有足夠空間去接納。」
- 5) 做朋友 (Befriending) : 看到痛苦情緒的意義「我從中學習到什麼？」



# 接受的迷思

- 願意有某一種感受 ≠ 喜歡它，想要它
- 願意有某一種感受 ≠ 接受別人的不合理行為
- 願意有某一種感受 ≠ 要放棄改變現時的處境



# 思考題

聖經中人類最早的逃避行為是哪次？

聖經中最重要勝過逃避行為的那次是... ..

copyright @ Anthony Tong



# 在神面前，學習接納內在經驗

- 忍耐以至盼望

就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裡。

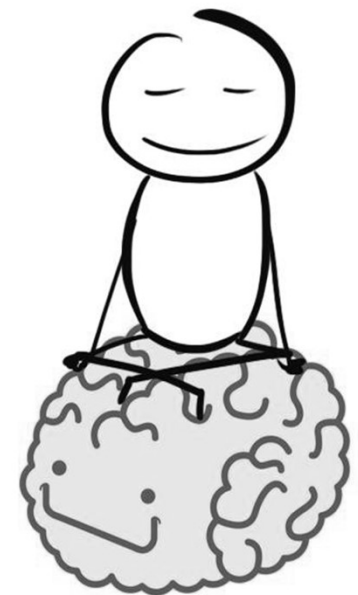
羅馬書 5：3-5



# PsyFlex心理彈性模式：

## (2) 思想脫鉤 (Defusion)

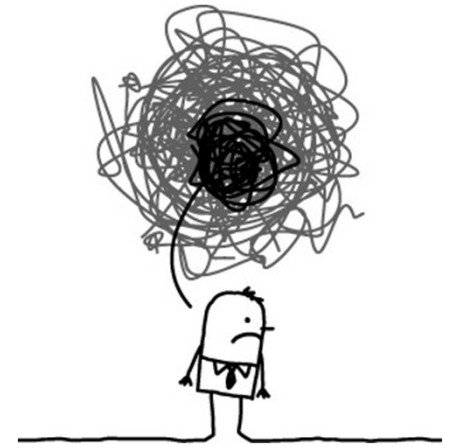
- ❖ 不被負面思想纏住，抽離地看待自己想法
- ❖ 想法並非事實，不必握得太緊，重要的是認清內心價值和方向
- ❖ 信仰角度：人心裡愚昧(箴 1：22；箴 28：26)：心意要更新而變化(羅 12：2)



# 思想糾結特徵

當我們被一個思想纏住時，它看起來就像：

- 一個真相
- 一個必須遵從的命令或規條
- 一個需要盡快消除的威脅
- 一個現正發生的事，即使那其實是關於過去或未來的事
- 一些很重要並需要全神貫注的事
- 一些即使為你的生活帶來負面影響，但你仍不能放開的事

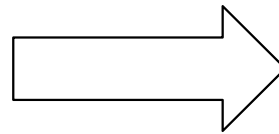


-- Harris, 2019

# 思想糾結

陷入我們的想法之中  
假設腦裏的思想是正  
確的事實、真理，  
沒有其他可能  
允許它們掌控我們的  
行為

我們的思想其實  
並不十分可靠



過著與我們  
價值違背的  
生活





# 纏住我們的想法...

## 過去

美好的過去

過往的傷害、  
失敗、差錯、  
錯失了的機會

## 將來

想像最壞  
的情況

幻想更好  
的生活

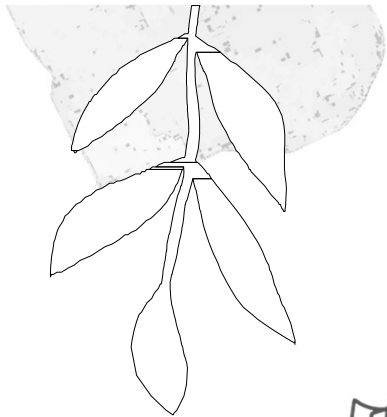
計劃之後  
一定要做  
的事

## 自己

“我不會  
成功”

“我有病”

“我是一個  
抑鬱的人”



# 纏住我們的想法...

## 規則

“我不應該有這些感受”

“除非我能做到完美, 否則我不應嘗試”

## 理由

“我太累/忙/抑鬱”

“我總是這樣”

“這個我不在行”

## 論斷

“我不會成功”

“人生根本沒有意義”

“我是一個軟弱的人”

# 脫離思想糾結練習 (1)：我留意到

- 我是..... (失敗者、不夠聰明、抑鬱)
- 讓這個想法融入你的內心約十秒
- 現在用以下句子取代：「我有一個想法，覺得我是 ....」
- 跟著再用以下句子取代：「我留意到我有一個想法，  
覺得我是....」

# 思想脫鉤練習 (2)：畫火柴人

- 將一個讓你難受的想法寫在紙張上
- 花**10**秒讓自己的思緒停留在這個想法上
- 在想法下方畫一個火柴人
- 在想法周圍畫一個泡沫，就像火柴人正在思考一樣
- 望著這幅畫，你對這個想法的感覺有何不同？





# 思想脱钩练习 (3)： 河流上的树叶 (Leaves on a Stream)



copyright @ Anthony Tong

# 思考題

聖經中最早的思想糾結是哪次？

聖經中思想脫鉤的最佳例子是.....



# 信仰角度 - 以神的眼光看自己

- 自我價值 ----

脫離世俗的標準 = 成就 + 別人的評價

換上屬靈的標準 = 上帝對我的看法和評價

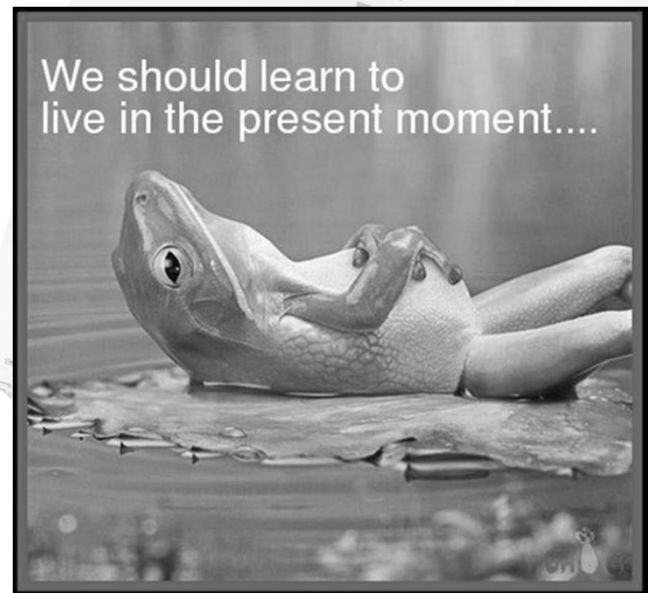
# 信仰角度 - 從永恆角度看得失

- 我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比永遠的榮耀。  
(林後4:17)

# PsyFlex心理彈性模式：

## (3)專注當下，覺察此刻經驗 (Being Present)

- ❖ 不陷於對過去或未來的思想纏繞之中
- ❖ 認真經歷生命的每一刻，活出所渴望的
- ❖ 信仰角度：傳 5：18；彼前 4：7



# 「自動導航」的代價

- ❖ 不留心此刻的經驗，容易錯過重要的事
- ❖ 因心不在焉而影響表現，容易失誤
- ❖ 無法細味或享受當下的經驗
- ❖ 影響與他人的聯繫



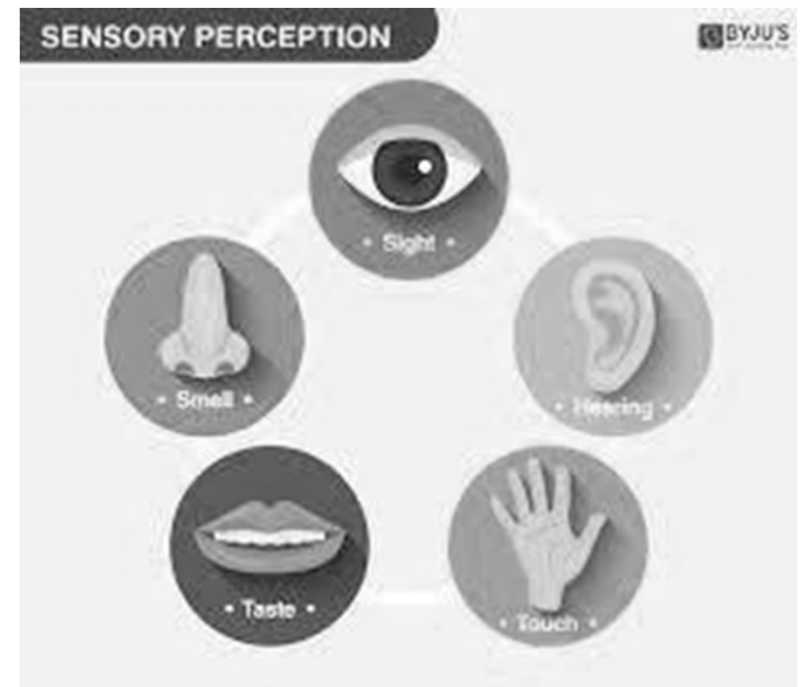
# 什麼是專注當下？



1. 專注當下是一個有意識的過程
2. 專注不是思考的過程，而在於覺察
3. 獨特的態度：對經驗抱著開放、接受、感興趣的心、而非抗拒、論斷與逃避

# 運用感官與此刻連結

- 請用以下五種感官來活在當下
- 用初心與好奇心來觀看四周的事物
- 留心聆聽四周環境的聲音，留意聲音在節奏、音調等各方面的變化
- 然後，運用嗅覺、觸覺及味覺來作同樣的經驗探索。





# 專注當下技巧的三個要素

- **投入技巧 (Engaging skills)**：能夠完全投入此刻的活動，深深地連結。
- **品味技巧 (Savoring skills)**：能夠享受及欣賞此刻的活動，如果這活動是愉悅的。
- **聚焦技巧 (Focusing skills)**：完全專注此刻活動的重要部分。

-- Harris, 2019

# 思考題

聖經中專注當下最佳的例子是.....



# 活在有主臨在的當下

- 所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。（太六34）
- 我就稱讚快樂，原來人在日光之下，莫強如吃喝快樂；因為他在日光之下，神賜他一生的年日，要從勞碌中，時常享受所得的。（傳八15）

# PsyFlex心理彈性模式：

## (4) 覺察的自我 (Self-as-context)

- 把自己看成一個可以盛載內心經驗的容器。
- 這部分的你大過你的經驗，可以容下你的任何經歷。

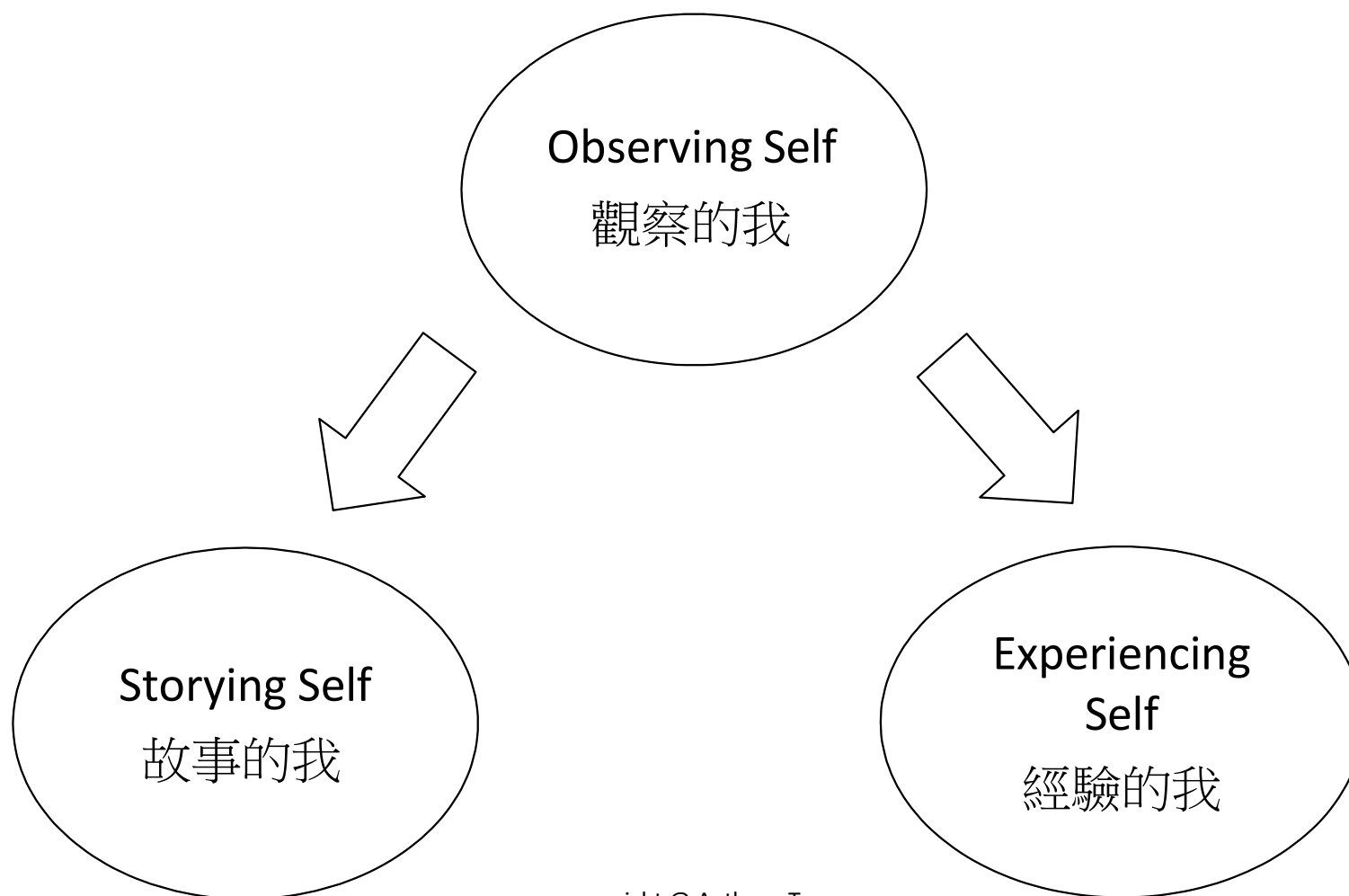


# 自我的三個向度

- Self-as-content (故事的我)：自我概念、自我觀念
- Self-as-process (經驗的我)：連續的內在經驗
- Self-as-context (觀察的我)：覺察中的自我，此乃靜觀的必然要素
- 覺察的我是一種視覺(**perspective**) -- 誰在觀察、留意？就是此刻的「我」！

Harris, 2019

# 自我的三個向度

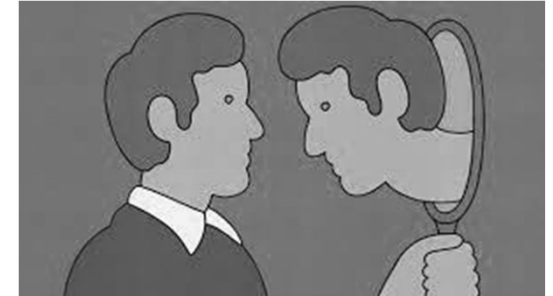


# 我－覺察者－就像一片天空。

- 覺察的自我很像天空，思想、感覺和意象則像天氣，天氣一天之中不斷變化，但無論如何變化，天空都有足夠的空間容納。但天氣是無法傷害天空的，天空永遠是那麼純粹清明！



# 以己為境的好處



- 一個視角(**perspective**)，可以退一步來觀察自己的思想與情緒，為你製造一個安全地方，讓你能夠打開，擴展空間來迎向困苦經驗。
- 這個自我意識是連續、安全和不變的，可以幫助我們減少過份認同或融入內在經驗，避免過份依附這些經驗。

Harris, 2019



# 信仰角度：自我覺察，以己為境

詩篇:42:5

我的心哪，你為何憂悶，為何在我裡面煩躁，應仰望神，因他笑臉幫助我，我還要稱讚他。

# PsyFlex心理彈性模式：

## (5) 確認人生價值 (Values)

- ❖ 我們生命中什麼才是最重要的？  
以此作為人生方向、行事為人的  
依據
- ❖ 面對困難處境，產生困苦情緒和  
思想時， 反思自己的核心價值和  
目標，並按此作出選擇和行動



# 在ACT，Values價值是.....

- 我們如何與世界、別人、和自己互動的理想模式
- 我們在生命中想為著奮鬥的事情
- 我們想有什麼行為表現
- 我們想成為怎麼樣的人

Harris, 2009 ; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999



# 在ACT，Values價值是.....



- ❖ 自己所重視的價值像人生路上的指南針
- ❖ 逃避困難痛苦只有短暫的好處，長遠無助成長
- ❖ 想得到真正的滿足，就得依循價值的指引而行，即使遇上阻礙和困苦
- ❖ 信仰角度：委身和召命(羅 12：1-2；提後4：7)

# 痛苦與價值 - 大銀的兩面

- 痛苦和價值就像是錢幣的兩面 -- 你受苦是因為你對人生抱有渴望和期待，例如對人的關愛和期望等。



copyright @ Anthony Tong

# 確認人生價值練習：想像你現在是80歲

而你一直保持現在的生活模式，請完成以下句子：

- 我花了太多時間去擔心\_\_\_\_\_
- 我花了太多時間去做某些事情，例如：\_\_\_\_\_
- 如果我能回到過去，我從今天起做些什麼有所不同  
的事情？\_\_\_\_\_

# 你的喪禮練習

- 在你的喪禮上，你希望聽到你的親友怎樣懷念你呢？
- 他們眼中你的優點和特質是什麼？
- 他們覺得你和他們的關係怎樣？
- 他們眼中你有什麼的成就和值得驕傲的地方？



# 信仰角度：屬靈價值觀

腓立比書:4:8

弟兄們，我還有未盡的話，凡是真實的，可敬的，公義的，清潔的，可愛的，有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。



# 信仰角度：合神心意的委身

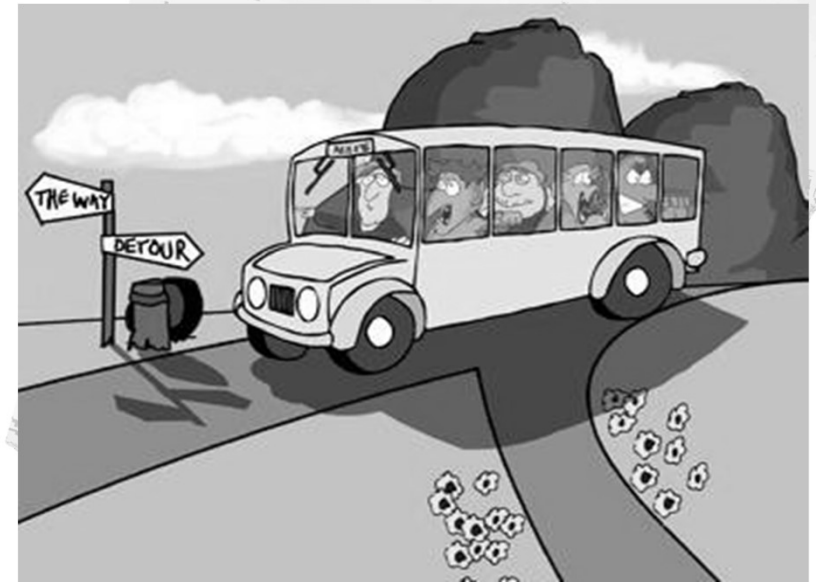
羅 12:1-2

所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的。你們如此事奉，乃是理所當然的。不要效法這世界。只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良，純全可喜悅的旨意。

# PsyFlex心理彈性模式：

## (6) 承諾行動 (Committed Action)

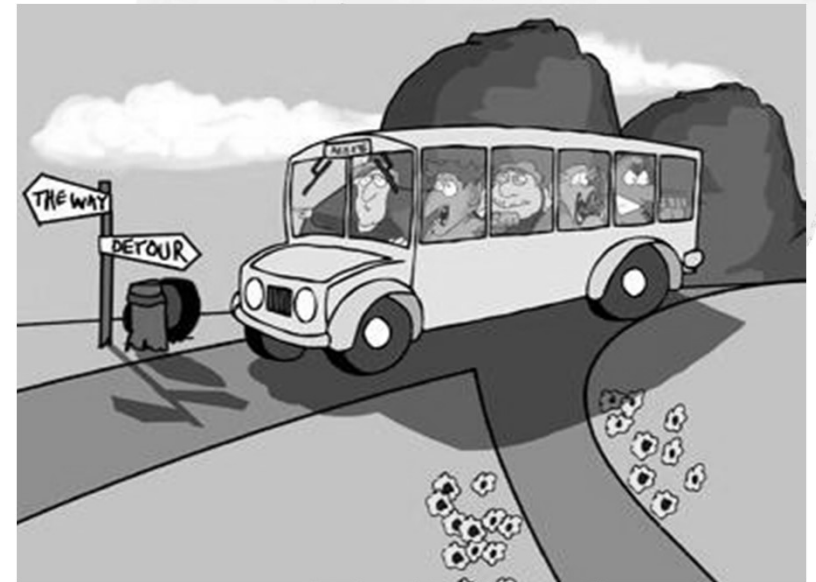
- ❖ 承諾行動是活出內心價值的過程，須連接自己內心最深的渴求和希望。
- ❖ 若果價值就像指南針般指引我們人生的方向，承諾行動就像這價值人生旅程中的每一步！



# PsyFlex心理彈性模式：

## (6) 承諾行動

- ❖ 價值→目標→計劃→行動
- ❖ 以價值為本，持久有目標的行動，不輕易放棄
- ❖ 信仰角度：羅 12：1；提後4：7 (當跑的路)；雅 2：14-18 (信心與行為)



# 價值為本的行動模式 (Patterns of Values-based Actions)

- 我們可以透過一次又一次的承諾行動，建構生活的整體價值模式。
- 我們需要願意選擇和委身，人生的旅程並非一條直路，而是更像羊腸小徑，有很多彎位，但最終只要堅持，仍然可以邁步向前！




“As ACT therapists, we can assist our clients in this process by helping them to acknowledge and hold pain while continuing to take steps, each day, each moment, that are connected to personal meaning.”

---- Robyn Walser, 2019



copyright @ Anthony Tong

A black and white photograph of a man in a suit and tie, looking thoughtfully to the left. The background is a dark, textured grey with some faint, abstract shapes.

If you don't suffer for something  
in some way, life itself will  
become suffering.

**Rev. Bobby Schuller**  
鮑比舒樂牧師

copyright @ Anthony Tong

# 信仰角度：合神心意的行動

雅 2:14-18

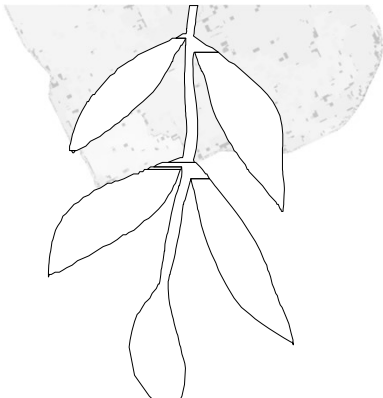
我的弟兄們，若有人說，自己有信心，卻沒有行為，有甚麼益處呢。這信心能救他麼。…… 這樣信心若沒有行為就是死的。必有人說，你有信心，我有行為。你將你沒有行為的信心指給我看，我便藉著我的行為，將我的信心指給你看。

# 信仰角度：合神心意的行動

提摩太後書:4:7

那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。





# 人生選擇點(Choice point)

面對困難處境時，我們會有兩種可能反應：

遠離想過的生活

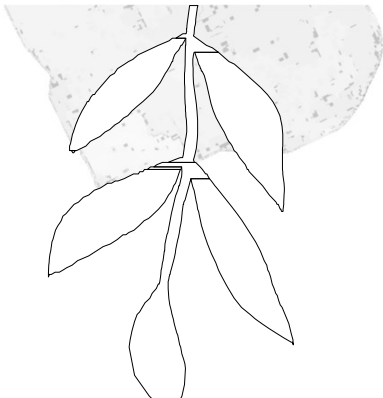
接近想過的生活

違背價值的行為  
(Away Moves)

合符價值的行為  
(Toward Moves)



困境  
負面情緒及想法



# 人生選擇點(Choice point)

面對困難處境時，我們會有兩種可能反應：

遠離想過的生活

心理缺乏彈性

帶來負面結果的行為  
(Away Moves)

- 逃避痛苦
- 糾結思想
- 退縮行為

接近想過的生活


心理彈性

帶來正面結果的行為  
(Toward Moves)

- 自我覺察、專注當下
- 接納情緒經驗
- 選擇做自己重視的事



困境  
負面情緒及想法

A man in a grey suit, white shirt, and dark tie is shown from the waist up, looking upwards and to the right with a thoughtful expression. The background is a dark, textured grey with several dark, irregular shapes that look like falling leaves or petals. The overall mood is contemplative and serene.

My life is ever-expanding  
or ever-shrinking based  
on my daily choices

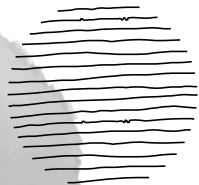
Rev. Bobby Schuller  
鮑比舒樂牧師

我的人生會不斷擴大或不斷萎縮

copyright @ Anthony Tong

# 總結：心靈重建 - 紛亂中的平安與力量

- 願意誠實、坦然地迎向情緒和真實的經驗
- 跳出負面思想的糾纏，活在當下時刻
- 選擇內心價值的方向，作出承諾委身行動，即使仍有困苦



# 信仰角度：接納。承諾

## 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)

# 寧靜禱文

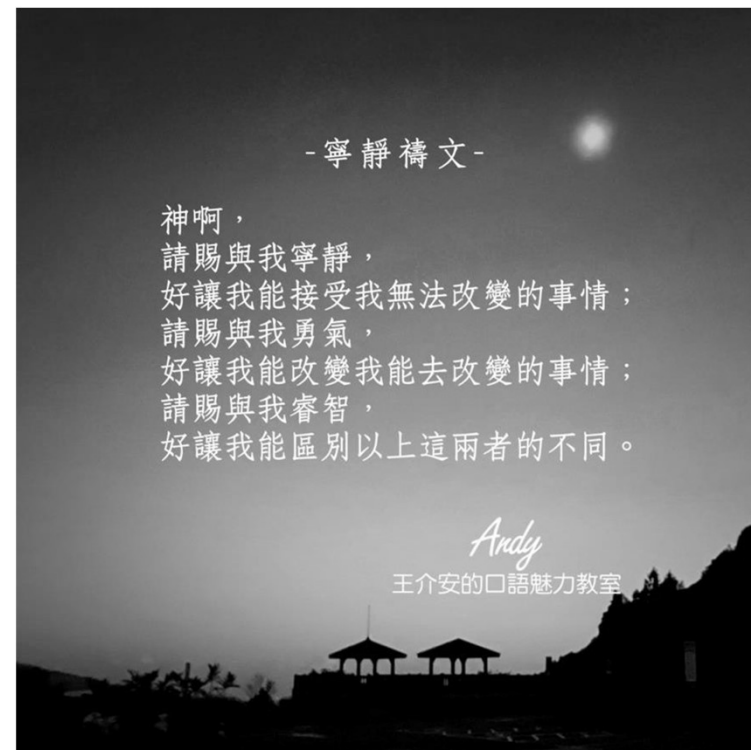
- 以 **平靜的心** 去接納不可改變的
- 以 **勇氣** 去改變可改變的
- 以 **智慧** 去分辨兩者

- 寧靜禱文 -

神啊，  
請賜與我寧靜，  
好讓我能接受我無法改變的事情；  
請賜與我勇氣，  
好讓我能改變我能去改變的事情；  
請賜與我睿智，  
好讓我能區別以上這兩者的不同。

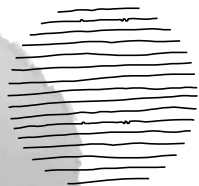
*Andy*

王介安的口語魅力教室



# 最後提醒

- ❖ 不是靠自己，乃靠神的大能，方能成事。  
(撒迦利亞書 4：6)
- ❖ 葡萄樹和枝子的比喻  
(約 15：5)





copyright @ Anthony Tong