

香港教育大學基督教信仰與發展中心主辦
生命教育與教育達人分享系列

主題：施比受更為有福：與哀傷的人同行

講員：龍精亮博士

（英國杜林大學教育博士、香港專業輔導協會副院士、香港教育大學特殊教育與輔導學系前助理教授）

日期：2022 年 9 月 15 日（星期四）

時間：下午 12:45 - 14:00

地點：香港教育大學大埔校園 C-LP-02

講員介紹：

龍精亮博士於香港教育大學服務期間，主要任教心理輔導學科，尤其擅長於通識教育科激發學生潛能，科目例如「親密人際關係」和「提升效能」等，深受同學歡迎。龍博士現為「家點愛」幼兒輔導機構和某直資中學之顧問。

內容撮要：

「施比受更為有福」，此句來自聖經，意思是施予者較接受者更為幸福。而人生有苦與樂，面對各種困難和危機時，怎樣與哀傷的人同行，確是需要學習的。講座內容包括同行時的原則與過程、態度、行動和實例分享等。

講者簡要地介紹了瑞士裔美國精神病學家庫伯勒-羅絲 (Elisabeth Kübler-Ross) 的「哀傷的五個階段」(Five Stages of Grief) 及美國心理學家華爾頓 (J.W. Worden) 的「哀傷事項/任務模式」(Tasks model, Four Tasks of Mourning)，並以實際具體的例子將這兩個理論加以闡釋如何應用。

講者從關懷者角度，分享可給哀傷者默想的經文，包括以賽亞書 55:9、羅馬書 8:28、約伯記 1:21 及傳道書 3:11-13，這可以協助當事人內化「認知重建/框架重整」。而過程中可以漸漸幫助當事人聆聽/留意「我需學甚麼？」。因為人的想法會影響感覺，從問「為甚麼 (Why)？」，轉作問「我需學甚麼 (What)？」，當事人才會走出哀傷。

講者多番舉例，並以親身例證，示範我們可如何接納哀傷者之處境，與哀傷者同行。哀傷者會按步走過接受、經歷、調整、重置的轉向。