

心理衛生社會工作者的自我靈性照顧—— 佛法智慧的運用

郭文正

壹、引言：心理衛生社會工作者的角色與挑戰

在全球化與社會多元發展的背景下，心理健康議題已成為公共衛生與社會政策中不可忽視的核心議題。根據世界衛生組織（World Health Organization, WHO）報告，全球約有12.5%的人口患有心理疾患，其中憂鬱症與焦慮症是最常見的疾患，而自殺則是年輕人死亡的主要原因之一，心理健康的議題其影響已跨越文化、年齡與階層（WHO，2022）。身處這樣的社會背景，心理衛生社會工作者（mental health social workers，以下簡稱心衛社工）已扮演著關鍵的角色，他們不僅是心理疾病患者的協助者，更是整體社會心理支持系統中不可或缺的一環。

在2024年衛生福利部推動全民心理健康韌性計畫，訂有六大方向：推展全方位心理健康促進、發展連續性精神照護網

絡、提升多元化成癮治療量能、精進家暴及性侵害加害人處遇、健全司法精神鑑定制度、建構運用科技及實證基礎之心理健康建設，而這些計畫的主要執行者則為心理衛生專業人員，執行的單位則包含各地的精神醫療院所、心理衛生中心、毒防危害防制中心、自殺防治中心、家庭暴力防治中心……等（衛生福利部，2024）。換言之，從事上述心理衛生服務的社工皆屬廣義的心衛社工，而心衛社工業務範圍可能有保護性、醫療性、司法與藥癮…等業務服務，並與社安網重要架構有高度的重疊。而在實務現場中，心衛社工經常處於跨專業團隊之中，需與精神科醫師、心理師、職能治療師、護理師等心理衛生專業人員或司法、社政、教育領域的人士合作，進行整合性的服務提供。儘管他們在服務對象與制度之間扮演關鍵橋梁角色，但卻也面臨來自制度內外的多重挑戰與壓力。

社會工作主要的服務對象是社會弱勢者，在服務過程中業務之急迫性與壓力常會使社工人員出現工作倦怠、替代性創傷、情緒勞務負荷等現象（許雅娟等人，2014）；李新民與鄭博真（2024）的調查則指出社工人員有情緒勞務偏高的現象且情緒勞務影響到其工作倦怠。而在社會工作服務的領域中，心衛社工服務對象往往包括患有思覺失調症、躁鬱症、重度憂鬱症、創傷後壓力症候群、成癮症、人格違常……等心理疾患者，這些個案的情緒、行為常具高度不穩定性，社工員需要長期承受來自個案的情緒衝擊與危機風險，亦常面對高風險與高壓力的工作情境。Leung等人（2023）表示心衛社工在接觸個案時常會伴隨處理自殺風險、暴力傾向與家庭衝突等議題，在服務個案的經歷中常引發「次級創傷壓力」

（secondary traumatic stress）或「同理疲勞」（compassion fatigue）的發生。這樣的現況顯示，心理衛生社工在照顧他人之餘，自身的身心健康與自我照顧也成為不可忽視的重要議題。

其次，專業角色模糊與制度支援不足也是心理衛生社工的結構性壓力來源之一。劉于綸（2021）指出在臺灣心衛社工面臨著系統工作上的困境、進入家庭工作的不易、與網絡間的合作與期待下的失落等職場狀態。許多社工員在實務中需身兼多重角色，既是服務提供者、資源整合

者，又被要求作為行政協調者與績效評估者。在多重角色與高度行政負擔下，社工員可能產生角色衝突與職業倦怠，甚至感受到專業自主性被限縮。

綜上所述，心衛社工在心理健康服務體系中不僅承擔著照顧、協助與倡導的專業職責，也長期暴露於高壓、高風險與兩難的工作情境之中。若缺乏足夠的支持與有效的自我照顧策略，將可能導致其身心耗竭，甚至影響服務品質與專業持續性。特別是在臺灣社會工作制度尚未完善、心理健康資源仍有落差的現實中，心理衛生社工的身心安康成為其職涯永續的關鍵因素之一。因此，如何提升心衛社工的自我照顧策略尤顯重要。

貳、自我靈性照顧定義及對心衛社工的功用

WHO（2025）定義自我照顧是一種個人管理自身醫療保健、促進健康、預防疾病、保持健康以及應對疾病的能力。自我照顧是社工人員一種建設性和積極的自我賦權和增進個人福祉的方法，特別在充滿工作壓力的文化中，透過自我照顧能幫助社工找到自身與服務他人時的平衡；同時，自我照顧是一種個人有意識地決定參與活動的方式，這些活動將創造心靈的平靜、靈魂的安詳和身體的恢復（Ratcliff, 2024）。

Collins (2005) 表示社工人員在疲勞、過度的專業承諾以及接觸人類的殘酷行為時經常會面臨很大的壓力，透過個人宗教或靈性探詢，可以幫助社工人員在個人生活中創造和諧，以減輕他們在職業角色中的倦怠和日常情緒壓力。不同領域的社工有著不同職場樣態的壓力，皆可以透過自身的生命經驗與資料來進行自我照顧；而透過靈性的途徑來進行自我照顧亦是可行的方式之一。Chao等人(2002)表示靈性可被視為一種動態歷程，強調人與自己、他人、自然或神聖存在之間的關係，其本質包含四大面向：(一)與自我交流(包括自我認同、整體性、內心平靜)；(二)與他人交流(包括愛、和解)；(三)與自然交流(包括靈感、創造力)；(四)以及與更高存在交流(包括忠誠、希望、感恩)。Edward等人(2019)表示靈性的學術探究常包含兩個觀點：(一)靈性是一個精神上的運作模式，使個人能處理各種與人類經驗(包括動機、經驗、功能、發展等歷程)關聯的事物；(二)靈性是一個整體，協助個人處理個體身心靈與環境之間的互動。而無論何種觀點，在個人生命與發展的歷程，靈性聚焦在尋求意義、目的、道德及安適(well-being)，並涉及個人內在、個人之間、其他存在、宇宙、終極實體(ultimate reality)間的理解與互動，幫助個人以一種超越感的狀態來導向有意義的

核心事務(Edward et al., 2019)。朱庭儀(2017)比較東西方靈性概念後表示華人世界受到儒道釋文化的影響，儒家的靈性追求主軸在「盡己」(善盡自我的本分)與「正命」(反省自我是否善盡合宜的倫理義務)；道家的靈性追求主軸在「無為」(順自然之勢，回歸真實自我)；佛家的靈性追求主軸在「無我」(在面對生命痛苦時，能體察無常與消融自我執著)。

靈性自我照顧(spiritual self-care)是指個體藉由反思生命意義、與內在價值連結、追尋超越性關係(如佛陀、道、上帝、神……等)，以增進內在穩定與存在感的歷程，在此歷程中個體獲得身心安適的狀態；其核心在於協助個人面對人生困境時，從更深層的生命意義與價值體系中獲得支持與慰藉。申玉微(2016)針對社會工作者的靈性經驗進行研究，社工們認為靈性內涵有下列五個層面：靈性是人的本質、靈性是關於人類追尋個人的意義、靈性是人類生活必需且重要的面向、對靈性的敬畏是個人尋求意義的動機與情緒的基礎、靈性非個人層次而是一種相互關係。

對心衛社工來說，由於需處理個案所面臨的極端痛苦、創傷、失落與死亡，在高度投入情感與認知資源下，可能出現耗竭、失眠、無力感與退縮等狀態，不僅影響其服務效能，也可能對社工員的情緒造

成傷害，動搖其對助人價值的信仰與職業熱情（Kapoulitsas & Corcoran, 2015）。因此，自我靈性照顧能提供一種深層的內在資源，使他們在面對創傷與痛苦時，得以維持同理心與心理韌性（Edward et al., 2019）。Edward等人（2019）認為靈性涵蓋了存在的深層價值、省思與目標感，且此種靈性涵養有助於社工人員自我調適。

自我靈性照顧是對抗工作過程中心理耗損的重要保護因子。一方面，靈性實踐能協助社工員培養「存在的彈性」（*existential resilience*），讓他們能在生命極限與倫理兩難中保持穩定與清明。舉例而言，面對自殺個案時，社工可能陷入是否應尊重個體選擇或積極干預的兩難，靈性觀點提供了超越二元對立的理解與接納能力，使助人者得以更整體地理解生命現象。另一方面，自我靈性照顧也強化了社工員與其職業角色的「意義連結」（*meaningful connection*）。社會工作者在面對制度壓迫、資源不足或專業角色邊緣化的情況下，若缺乏內在信念的支持，極可能陷入倦怠與疏離。但透過靈性實踐，社工員能持續與其服務動機連結，重新認識助人工作的價值與神聖性，進而維持其職業使命感與倫理堅持。

此外，研究亦指出，自我靈性照顧與心理健康指標（如幸福感、情緒調節、自我效能）呈現正向關聯（Kinman & Grant,

2011）。尤其對於高風險助人專業而言，自我靈性照顧能有效降低情緒耗竭與人際疏離等倦怠症狀，並促進自我復原力與內在平靜感。Pargament（2011）認為具有穩定靈性實踐的助人者，在面對工作壓力時更能展現正向與主動因應的能力，而靈性實踐能增強助人者的心理資源系統。

參、西方自我靈性照顧理論與其限制

Pargament（2011）立基於西方宗教的文化，提出以宗教因應壓力的自我靈性照顧觀點，並發展出宗教因應（*RCOPE*）功能的觀念，其認為個人可透過參與宗教而獲得發現意義、獲得控制、透過親近上帝獲得安慰、與他人親近以及改變生活等五種宗教參與的功能達到自我靈性照顧。

Xu（2016）認為Pargament宗教因應模式理論經過精心研究，並且採用科學實證的公正視角來審視宗教靈性自我照顧的功能，然在研究的方法論上仍存在不平衡，傾向用局外人的角度來進行研究；也尚未充分考慮文化變數在上述理論的影響力；同時，此理論模式預設了個人理性認知的立場，忽略了個人非理性或無意識的部分。

Edward等人（2019）認為以基督宗教（特別是新教與天主教）為核心的靈性觀點在西方社會工作理論與實務中具有

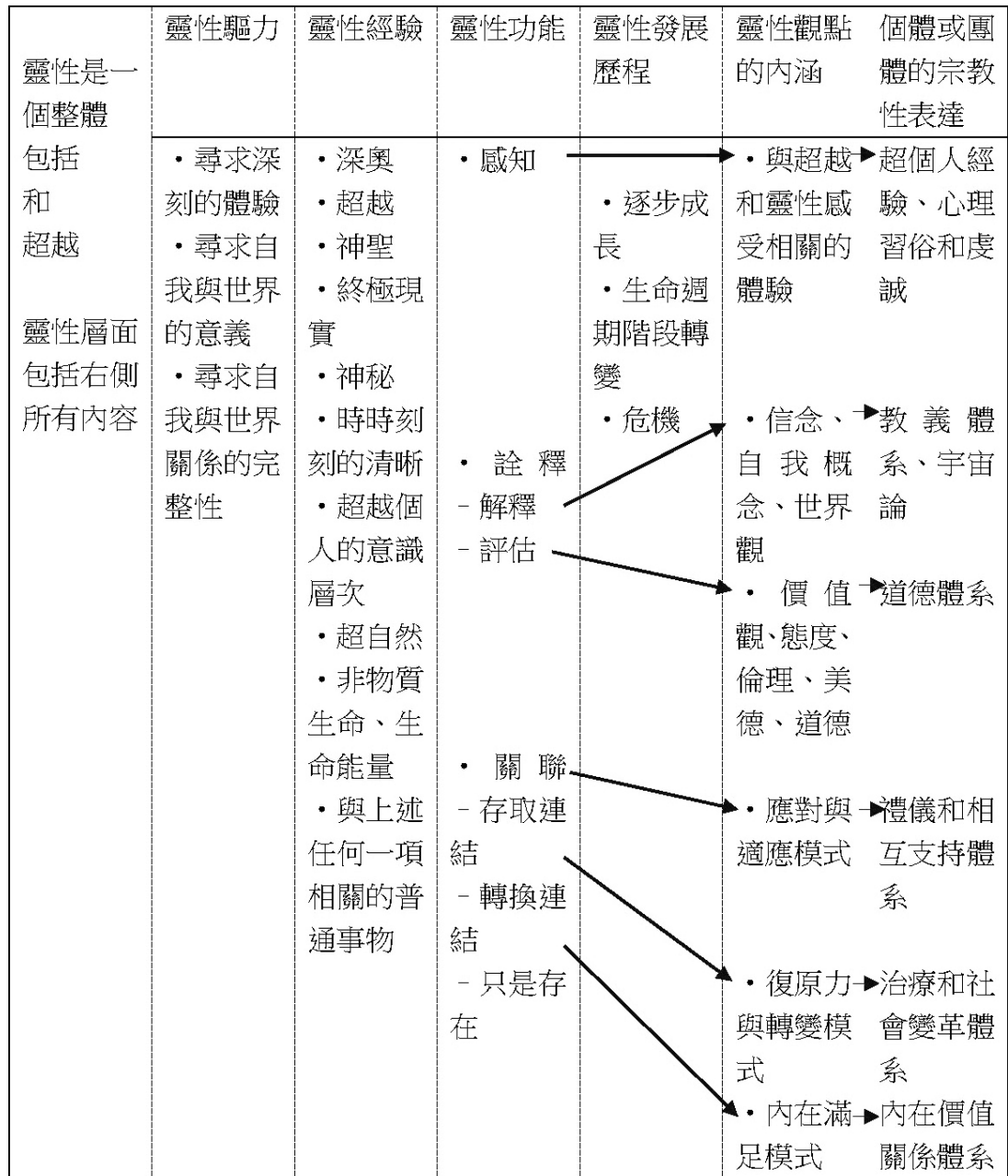


圖 1 靈性運作模式

資料來源：修改自 Edward 等人 (2019, p. 82. Figure 3.3)。

強烈的影響力，研究在美國、加拿大、英國、澳洲等地有廣泛發展，宗教的靈性觀點主要是「神本論」的架構，即透過與神的連結來達成意義建構與內在整合，此類觀點缺乏良好的文化敏感性，恐難普遍適用於不同宗教文化者；目前國際上的其他宗教的靈性觀點雖研究較少、理論化不足，卻仍應重視其對人的影響力。考量到不同社會文化對個人靈性的形塑力量，Edward等人（2019）提出了靈性整體論，其認為靈性是個人內在的中心，它是人與萬物關係的整體感與完整性感受，其內含個人內在的靈性驅力、靈性經驗、靈性功能、靈性發展歷程、靈性觀點、個體或團體的宗教性表達等部分（如圖1）；而這些不同的部分會呈現出組合性或整體性的運作動態，並影響個人的生理、心理、社會與靈性層面；這種完整性並不局限於個人，因為個人只有透過與他人建立有意義且相互尊重的關係才能實現自我的完整性。對個人整合和完整性的追求，促使個人尋求與其他個體和社區、世界其他部分以及現實的終極基礎建立互惠互利的關係（Edward et al.,2019）。

肆、佛教觀點的自我靈性照顧

佛教作為本土性宗教，強調內在修行與覺察，其核心教義與西方自我靈性照顧的理念高度契合，但方法上卻有所差異。

相較於西方宗教的神本論，佛教的靈性觀點更加重視自身的靈性修持，更著重個人的自我心性力量與修練。佛教強調透過觀照內心、理解生命的無常與緣起，達到內在的平靜與解脫；佛教關注「苦」的本質與解脫之道，提供一套系統性的靈性修行方法，協助個體面對人生的苦難與無常。對心衛社工而言，佛教義理提供深具靈性支持的視角與實踐工具，有助於發展內在的穩定、慈悲與智慧。

運用佛法進行自我靈性照顧可分為下列的層次：認知層次、存在層次、實踐層次、轉化層次，而這些不同的層次則可通過聞、思、修、證的自我修持方法來達到。釋果暉（2021）表示修學禪法、佛法有四個次第（如表1），在不同的次第中達到不同的禪修功能，進而實踐自我靈性照顧。首先在認知層面上，心衛社工可透過認識佛法的義理來深化對自我的認知，透過理解佛法緣起與空性的觀點來認識痛苦的無常本質，減少自我的認知困擾。其次，存在層面上，可透過禪修與自我覺察上的練習，感受自身與情境的存在，肯定自我的存在價值。接著，在實踐層面上，在日常生活中實踐六度萬行，落實從佛法並深化自我照顧的理念，逐步的成長自我。最後，在轉化層面上，隨著長時間浸潤佛法下的自我修持，轉化痛苦與自我執著的心，讓心靈能保有持續清淨，達到超越自我與消融自我的狀態。

表 1 修學禪法、佛法四次第

禪修功能	佛法修證
肯定自我	聞
提升自我	思
消融自我	修
超越的人生觀	證

資料來源：引自釋果暉（2021，頁144）。

一、緣起與空性：認識痛苦的無常本質

佛教認為，一切萬物與現象皆因緣條件所生，這就是「緣起性空」的道理；因為因緣是持續變化的，因此，隨著因緣所生的萬物現象也一直在改變，現象都是暫時的，也都會隨著之後的因緣而有所改變。由於萬物現象變化無常，並無真實不變，因此萬物現象存在著「空性」（聖嚴法師，2025）。理解萬事萬物無常的現象能幫助個體面對創傷和壓力，因為痛苦的現象也是無常的，在某些因緣下所產生的個人痛苦不會永久存在，當因緣、情境有所改變時，痛苦會有所改變。這種對無常的認識可以減少對痛苦的執著，促使心靈更容易放下煩惱，進而培養更大的接納力與韌性。簡瑩儀等人（2022）指出「無常」的現象闡明現象是動態的變化過程；而任何事物難以獨立存在，都須與其他事物相互依存。Harvey（2013）表示理解變遷的本質讓人減少不必要的擔憂與苦惱，

這也是自我靈性照顧的重要基礎。心衛社工若能體悟萬事萬物皆處於無常變化與互依共生之中，便能在面對在專業工作推展挫折、個案的苦難與死亡時，產生更多接納與放下的智慧。

此外，在金剛經中曾指出「應無所住而生其心」的不執著態度是破除煩惱的重要方法（郭文正，2023）。Sahdra等人（2010）表示佛教所說的「不執著」是一種心理狀態，這個狀態可顯示出個體的心理彈性（psychological flexibility），在此狀態下個體出現一種不固著、注意卻不加反應的樣子，且不受外界人際、事物或事件影響，亦無需藉由外在對象來滿足內心需要。個體若能處於不執著狀態時，會融入當下處境，透過自身的覺察將可產生對現象真實的理解，亦能從中獲得自主、自由和源於本質的幸福（noncontingent happiness）。由上可知，心衛社工若能理解一切人事物運作法則，更容易處於不執

著狀態，也可減少身心煩惱，讓人感到內在平靜、滿足的視角。因此，對空性的體認，有助於減少自我中心的執著，也能緩解對於控制結果的焦慮。

二、禪修與自我覺察

自我覺察是自我靈性照顧的核心，亦是佛教修行的起點。聖嚴法師（2021a）指出禪在印度叫作「禪那」（*dhyāna*），翻譯成中文是「靜慮」的意思；原指通過禪定的修持，而沉澱、統一自己的心念，最終融化了自我中心達到自我解脫的狀態。在禪法的修習時，自我覺察是重要的基礎。例如在默照禪法的練習中，可分為三個覺察層次：（一）覺察身體：個人在身心放鬆下，在同一時間內，觀照整個身體的任何部位；（二）覺察環境與身體：個人清楚地知道身體在那裡與內在狀態，且周遭之環境如同你身體的一部分，環境沒有打攪到你的心，而是很自然地跟身體在一起，此刻身體在、環境在、個人的心也在；（三）以空做為觀照：向內觀照，內心無限地深遠，向外觀照，外境無窮地廣大，此刻雖然環境在、身體在但是自己已經不在；沒有主觀的自己及客觀的環境，一片明朗、清淨，到了這個程度，身心世界，整個宇宙，都是我自己（聖嚴法師，2022）。因此，佛教教導眾生透過觀察自身的身、口、意行為，培養對內在狀態的敏銳覺察，進而理解自我與外在世界

的關係。這種覺察不僅限於靜坐禪修，更應融入日常生活的每一個當下。

對心衛社工者而言，持續的自我覺察有助於辨識工作中的情緒反應與壓力來源，避免情緒耗竭。透過禪修的練習，助人者能在面對個案的痛苦時，保持內在的穩定與清明，進而提供更有效的協助。而禪修認為專注內在的平靜與對現象的觀察與洞察是可以並行的，這樣的練習方式稱為「止」「觀」；換言之，透過靜心與觀察，心衛社工可達到內在的更細微層次的覺察、洞察並減少痛苦感受獲得平靜，並在面對工作壓力時，保持內在的穩定與清明。

三、實踐佛法六度萬行達到自我靈性照顧

佛教強調「自利利他」的修行理念，與社會工作「助人自助」的精神不謀而合。曾錦文、孫智辰（2024）研究指出佛教六度的修行方法對於社會工作者可能會帶來一些助益。心衛社工若能將佛教義理作為內在修行的支柱，不僅能在助人歷程中保持心靈的穩定與慈悲，也能將個人的職涯發展視為一種「道業」的延伸，在職務的履行之中實踐個人身心的修行。

聖嚴法師（2021a）指出布施（*Dāna*）、持戒（*Śīla*）、忍辱（*Kṣānti*）、精進（*Vīrya*）、禪定（*Dhyāna*）與般若（*Prajñā*），是菩薩道修行者為利益眾生、成就佛道所實踐的六

種「波羅蜜多」(Pāramitā)，意指「到彼岸」(離苦得樂)的修行方法。本文認為，這六種修行不僅是宗教實踐的指引，更可作為心衛社工自我靈性照顧與職涯發展的深層框架。

布施波羅蜜可培養無私的給予精神。布施，意指無私地給予他人所需，包括物質、知識與情感支持使其遠離畏怖(聖嚴法師，2021a)。在心理衛生社會工作中，布施體現為對案主的真誠關懷與支持，無論是提供實質資源、傾聽其困境，或是陪伴其走過生命的低谷，皆是一種精神層次的布施，是無畏布施。Pargament(2011)指出，靈性實踐中的給予行為不僅能強化與他人的連結，也能增進助人者自身的意義感與心理健康。透過布施，社會工作者不僅能增進與案主的信任關係，也能在助人過程中體會到自我價值的實現，進而提升職業滿足感與靈性福祉(Kinman & Grant, 2011)。此外，布施亦包含對同儕與職場環境的支持。例如在跨領域合作中，主動分享資訊、資源與時間，不僅有助於服務品質的提升，也能促進職場正向氛圍，減少人際衝突與倦怠感。

持戒波羅蜜可協助工作者遵行專業倫理與自我規範。持戒，意指遵守道德規範與自我約束。在社會工作實務中，持戒體現為遵守專業倫理、保護案主隱私、避免利益衝突等行為。佛教中的戒律不僅僅是

外在行為的規範，更是內在心念的淨化與自我覺察的實踐(聖嚴法師，2021a)。心衛社工若能將持戒作為內在道德實踐，則能在面對誘惑與困境時，保持專業與誠信，進而獲得案主與同儕的尊重與信賴(Oxhandler et al., 2015)。從職涯發展的角度來看，持戒亦是建立專業形象與長期發展的基礎。一位能夠堅守倫理底線的工作者，往往更具備領導潛能與影響力，並能在組織中發揮穩定的正向力量。

忍辱波羅蜜可協助心衛社工培養面對困境的耐心、涵容能力與復原力。忍辱，意指在面對困難、批評或不公平對待時，能保持平和與包容的心態。心衛社工經常需面對高壓環境、案主的負面情緒或社會的不理解，在這樣的情境中，若能修習忍辱，不僅能減少情緒反應，也能轉化壓力為學習與成長的機會(Pargament, 2011)。忍辱並非壓抑情緒，而是承認並面對情緒的存在，進而以更成熟的方式回應挑戰。透過禪修與觀照，工作者可以增強內在的情緒調節能力，進一步提升心理韌性與專業穩定性。

精進波羅蜜可深化心衛社工專業能力與自我提升。精進，指持續不懈地努力修行與自我提升。在職涯發展中，工作者需不斷學習新知、提升專業能力，並積極參與專業社群。Oxhandler等人(2015)認為持續的靈性修持與專業成長是避免職業倦怠的關鍵因素。透過精進，社會工作者

能保持對工作的熱情與動力，避免陷入機械化與倦怠，並在助人過程中實現自我超越。此外，精進亦包括對自我修養與內在品質的培育。面對服務對象複雜的需求與困境，唯有持續精進，方能應對多變的專業挑戰。

禪定波羅蜜協助心衛社工以一種不批判的方式來培養專注，達到內在平靜。禪定，意指透過冥想等方法，培養專注力與內在平靜。對心衛社工而言，禪定有助於提升自我覺察，減少情緒波動，並在面對案主的困境時，能以平和的心態提供支持。Kabat-Zinn (2021) 所倡導的正念 (Mindfulness) 方法，借用佛法的技巧，以一種不批判自我下的深度自我覺察來理解自己的內在經驗，此方法已被廣泛應用於助人專業之中，有效減少焦慮、憂鬱與倦怠感。透過每日短時間的禪坐練習，社會工作者可以在忙碌的工作節奏中找到片刻的安頓，也能更敏銳地覺察自己的壓力狀態與情緒反應，從而做出更適切的應對。

般若，意指超越性的智慧，能洞察事物的本質。般若波羅蜜的智慧與洞察力培養可以透過每一次心衛社工對自我經驗的整體性理解與整理漸次的達成。在社會工作中，般若體現為對案主問題的深刻理解，能從多元角度分析問題，並提出適切的介入策略。佛教中的「緣起性空」思想指出，一切現象皆因緣而生，這提醒社會

工作者應避免僵化的標籤與判斷，以更開放的態度理解服務對象的處境與背景。透過般若的智慧，工作者不僅能洞察個案的問題根源，也能看清自我內在的執著與迷思，從而發展出更具深度與整合性的助人實踐。

四、照見本來面目與消融自我

隨著深入修持佛法，最終可達到「證悟」的境界。「證悟」在巴利語為 Bodhi，意指對宇宙實相與生命本質的「徹悟」或「醒覺」，是破除無明、見到真理的心智狀態。當心衛社工修習佛法至深，達到隨時能放捨諸相，便隨時能見到本來面目，在生活中仍如常人一般地生活，但能不執著所有心內、心外的一切現象；知道所有的現象與生滅狀況，卻不心生波動，無憂無惱，達到一種內在豐盛安寧祥和的狀態。聖嚴法師 (2022) 表示修習佛法最終是通過自己的體驗，在生活中用佛法的觀念和方法，體認到佛法的根本原理，並在實際體驗中得到利益，身心獲得健康，對於自身生存環境與自我個體產生與過往不同的看法與體察，讓自身得自在、得解脫，實現慈悲和智慧；此時貪瞋癡滅除，「我」的執著不再，進而達到自我超越 (Self-Transformation) 與自我消融 (Self-Dissolution) 的境界。

當自我消融，利他不再是責任，而是一種自然流露，隨時隨地皆可與人、

境相安，與自我內在相安；同時，苦的根源被徹底解除，透過無我的智慧，從根源上終止痛苦的循環與輪迴。自我消融後，個體不再被身分、慾望、角色所限制，成就真正的靈性自由與內在自由（inner liberation）。對心理衛生社會工作者而言，自我消融是一種「自我重構與超越」，能讓助人歷程更具透明性與覺知；在此狀態下，助人者能面對他人痛苦時不會將案主的情緒與創傷投射至自己身上，不隨外境影響到自己的心境，甚至能用更寬廣的角度與視野、超然的樣態來因應工作與生命中的難題。

伍、一位社工運用佛法進行自我靈性照顧的故事

本文試以蔡明原（2021）論文為例，透過其論文受訪者原佛子來說明運用佛法進行自我靈性照顧的過程。原佛子是位男性社工，在心衛領域服務十數年，擁有社工師證照；原佛子曾兩度遭遇工作耗竭狀態，當時花費許多時間精力方能逐漸復原。後來原佛子開始接觸佛學與正念。此時開始邁入對佛法有所認知的階段。「這個就回應到禪修的概念，有個故事是手指著的月亮，你看到的月亮，還不是真的月亮」（引自蔡明原，2021，頁91）。原佛子此時對佛法的義理有所認識。當對佛法的義理與正念的方式有一定程度的認識

後，原佛子開始會在日常生活與工作中去進行自我的覺察。「我忽然會開始來看自己的耗竭到底是甚麼？」、「後來看出，我需要學習、照顧、很多事要做；我把最喜歡的東西放掉了，滋養一直減少」（引自蔡明原，2021，頁68）。透過意識到自己的存在、工作與壓力的存在，原佛子在清楚看見自己的困境仍可保持身心的穩定，並嘗試找回滋養自我生命。「第一步就是減少耗竭，當有新工作時，我會提醒自己先暫緩」、「第二增加滋養，包括運動、靜坐、跟家人聊天……等。後來耗竭的東西就慢慢真的減少」（引自蔡明原，2021，頁70）。在這時期，原佛子覺察能力提升，並對自己的想法、情緒、行為、身體有更多的覺察，同時意識到若太執著某一些事情時也會耗能，因此，嘗試做些改變。

當原佛子運用覺察，接觸身體上的覺知，讓內在想法與情緒自由流動同時不起反應時，原佛子說：「很多情緒就會在那個時候消散，有些想法會自然整理。」、「我嘗試人生每一個時候都要過得好」（引自蔡明原，2021，頁71）。原佛子將這樣的態度融入生活中，並在日常工作中實踐。「它已經融入生活裡面」、「我先去接納個案的狀態，如果有人情緒很高，就做聽之禪。……不同狀態，就因應不同方法」（引自蔡明原，2021，頁73）。在實踐佛法的過程中，原佛子運用六度

萬行的義理，更能以慈悲及智慧來面對個案苦的狀態，對苦的認知也有所轉變。原佛子說，「我面對到個案苦的時候，我更有信心，他們會是他們自己解決痛苦的專家」、「我更能夠相信個案，他之所以痛苦，不是因為他不夠好，而是他陷入失去覺知的一個狀態」、「我也不會覺得個案的那個苦就是一成不變的，它其實會轉變的」（引自蔡明原，2021，頁88）。

隨著原佛子深入佛法，原佛子發現生命中逐漸出現許多的轉化，體驗到與靈性的連結。原佛子說，「就覺得我跟每個人都有一部分連結，甚至每一個人跟每一個人都有一個連結，連結在一起」、「所以全世界不管是人跟動物，都有一個靈性的連結」（引自蔡明原，2021，頁78）、「對於死亡，我就不那麼害怕，我都可以比以前更自在的去面對」、「當然也會知道自己是情緒，不過那個持續有連結，讓我好像就更安心，我不會孤單」、「我變得比較安靜、寧靜一點，對於自己的身體的覺受更清楚，而且是細微的」、「對於情緒的調整，變得比較有彈性，固執的想法比較容易拋開，我自己覺得對我很有幫助」（引自蔡明原，2021，頁80）、「當這個人自我統整比較好的時候，這個人就會比較快樂，比較知道自己在做什麼」（引自蔡明原，2021，頁81）、「可以看到當下周圍的環境，聞到周圍的空氣，感受到周圍的溫度」、「不急、不

躁，該來的就來，該來沒來也沒關係，所以工作就會變得很自然、很自在」（引自蔡明原，2021，頁82）。在這個歷程中，原佛子認為佛法幫助自己進行內在轉化，生命變得更開闊起來、出現一種轉化成更大靈性的感受，生命中的許多作為都可以達到自然利他的效果，並且經常出現內在豐盛狀態。

陸、結論

黃源協（2021）表示社會工作者在職涯發展的過程中可能遭遇來自案主、職場、專業工作推展上的挫折，故應妥善地進行自我管理，保護自己的身心健康與福祉；而在進行自我管理時，需運用自我覺察，並留意善用自己、自我權利、自我承諾、自我投資、自我照顧等層面。自我靈性照顧是自我照顧的重要方法之一。

在長期面對苦難、創傷與倫理張力的心衛社工實務中，自我靈性照顧並非奢侈的選擇，而是維持專業穩定與自我整合的必要條件。佛教所提供的靈性修行觀，如緣起性空的智慧、禪修與六度的實踐，不僅提供心衛社工內在穩定的來源，也能促進其職涯的持續性與生命的深度發展。佛教所說：「心淨則國土淨」，當心衛社工自身的內在世界清明寧靜時，更能引領受助者走向安穩與減少痛苦。自我靈性照顧不應只是職場壓力因應的選項，而應成為

心衛社工職涯發展的核心基礎。從職涯初期建立靈性素養、中期深化內在修為，到職涯後期實踐悲智引領與精神傳承，自我靈性照顧皆能發揮其獨特且深遠的支持作用。佛法智慧與六度萬行不僅是一套個人修行的系統，更可作為心衛社工職涯發展的自我靈性照顧指南，使心衛社工不只是助人專業，更是一條自利利他的菩薩道實踐。

（本文作者為法鼓文理學院生命教育碩士學位學程助理教授）

關鍵詞：自我靈性照顧、佛法智慧、心理衛生社會工作

參考文獻

- 申玉微（2016）。〈社會工作者的靈性經驗——一個現象學的觀點〉。《社會發展研究學刊》，8，54-72。https://doi.org/10.6687/JS DS.2016.18.3
- 朱庭儀（2017）。〈東西方靈性概念與華人靈性概念之內涵比較〉。《諮商與輔導》，76，11-13。
- 李新民、鄭博真（2024）。〈社工人員的情緒勞務、工作倦怠與正向因應策略之相關研究初探〉。《人文社會電子學報》，19（1），48-74。
- 許雅娟、游美貴、鄭麗珍（2014）。〈臺灣社會工作人員的一般健康初探〉。《臺灣社會工作學刊》，14，103-156。
- 郭文正（2023）。〈108自在語之幸福意涵〉，《心靈環保學報》，1，105-150。https://doi.org/10.53106/300525562023090001005
- 曾錦文、孫智辰（2024）。〈佛教六度行融入保護性社會工作之探究：一位社工師經驗述說〉。《社會發展研究學刊》，34，1-26。https://doi.org/10.6687/JS DS.202409_(34).0001
- 黃源協（2021）。〈社工路、怎麼走？——社會工作者的職業生涯與自我管理〉。《社區發展季刊》，173，70-84。
- 聖嚴法師（2021a）。《佛法綱要》。法鼓。
- 聖嚴法師（2021b）。《禪的理論與實踐》。法鼓。
- 聖嚴法師（2022）。《聖嚴法師教默照禪》。法鼓。
- 聖嚴法師（2025）。《真正的快樂》。法鼓。

- 劉于綸 (2021)。〈以社工角度看心理衛生社工的實務現場〉。《社區發展季刊》，173，143-155。
- 蔡明原 (2021)。《一位社工師的正念療法學習歷程與專業應用之研究》(碩士論文，南華大學)。臺灣博碩士論文知識加值系統。 <https://hdl.handle.net/11296/g4p45y>
- 衛生福利部 (2024)。《全民心理健康韌性計畫》。2025年5月1日，檢索自 <https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/mp-107.html>
- 簡瑩儀、蔡俞鈞、夏允中 (2022)。〈佛法智慧中的不執著在悲傷心理治療歷程的應用〉。《本土諮商心理學學刊》，13，4，81-105。
- 釋果暉 (2021)。《止觀禪——打開心門的鑰匙》。法鼓。
- Canda, E. R., & Furman, L. D. (2019). *Spiritual diversity in social work practice: The heart of helping*. Oxford University Press.
- Chao, C. S. C., Chen, C. H., & Yen, M. (2002). The essence of spirituality of terminally ill patients. *Journal of Nursing Research*, 10(4), 237-245. <https://doi.org/10.1097/01.jnr.0000347604.89509.bf>
- Collins, W. L. (2005). Embracing spirituality as an element of professional self-care. *Social Work & Christianity*, 32(3), 263-274.
- Harvey, P. (2013). *An introduction to Buddhism: Teachings, history, and practices*. Cambridge University Press.
- Kabat-Zinn, J. (2021). The liberative potential of mindfulness. *Mindfulness*, 12, 1555-1563. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01608-6>
- Kapoulitsas, M., & Corcoran, T. (2015). Compassion fatigue and resilience: A qualitative analysis of social work practice. *Qualitative Social Work*, 14(1), 86-101.
- Kinman, G., & Grant, L. (2011). Exploring stress resilience in trainee social workers: The role of emotional and social competencies. *British Journal of Social Work*, 41(2), 261-275. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcq088>
- Leung, T., Schmidt, F., & Mushquash, C. (2023). A personal history of trauma and experience of secondary traumatic stress, vicarious trauma, and burnout in mental health workers: A systematic literature review. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(S2), S213-S221. <https://doi.org/10.1037/tra0001277>
- Oxhandler, H. K., Parrish, D. E., Torres, L. R., & Achenbaum, W. A. (2015). The integration of clients' religion and spirituality in social work practice: A national survey. *Social Work*, 60(3), 228-237. <https://doi.org/10.1093/sw/swv018>
- Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.

- Ratcliff, M. (2024). Social workers, burnout, and self-care: A public health issue. *Delaware Journal of Public Health, 10*(1), 26-29. <https://doi.org/10.32481/djph.2024.03.05>
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment, 92*(2), 116-127.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all—Executive summary*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240050860>
- World Health Organization. (n.d.). *Self-care for health and well-being*. Retrieved June 2, 2025, from https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1
- Xu, J. (2016). Pargament's theory of religious coping: Implications for spiritually sensitive social work practice. *British Journal of Social Work, 46*(5), 1394-1410.