

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

融入靈性的心理諮商之倫理態度與倫理實踐初探

A Preliminary Study on the Ethical Attitude and Ethical

Practice of Psychological Counseling Intergrating into

Spirituality



邱雅琳

Ya-Lin Chiu

指導教授：陳增穎 博士

Advisor: Tseng-Ying Cheng, Ph.D.

中華民國 112 年 5 月

May 2023

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

融入靈性的心理諮商之倫理態度與倫理實踐初探

A Preliminary Study on the Ethical Attitude and Ethical Practice
of Psychological Counseling Intergrating into Spirituality

研究生：邱雅琳

經考試合格特此證明

口試委員： 李明昌

廖俊旻

陳增穎

指導教授： 陳增穎

系主任(所長)： 楊國松

口試日期：中華民國111年5月4日

誌謝詞

感謝南華大學論文指導教授陳增穎老師的耐心及鼓勵，協助我順利產出論文。感謝廖俊裕老師及蔡明昌老師的寶貴建議，豐富論文的完整性。

感謝我的上師聖塔達瑪老師的守護，在我懷疑自己時，想起您的教導，回到初心，信任愛。

感謝我的靈性老師 Kushali 老師，您以身教帶領我，給予我靈性上的指引，鼓勵我信任自己，勇敢展現。

感謝好友安緹亞瑜珈創辦人 Antia 老師，鼓勵我進入研究所就讀。

感謝家人們的支持，讓我無後顧之憂。

感謝所有有緣相遇的貴人們。

感謝南華校園的一草一木在我焦慮、不安及陷入苦思時，給予無比的療癒與支持。

感謝自己的自律，一步一腳印完成論文。

感謝「愛」總是同行，伴我左右～

雅琳 謹誌

2022 年 5 月

摘要

本研究旨在探究從事融入靈性諮商之助人工作者的倫理態度及倫理實踐。以詮釋現象學為哲學觀點，主題分析法為資料分析方法，蒐集研究參與者對於融入靈性諮商倫理的實務經驗，透過主題分析法萃取其精華呈現；半結構深度訪談三位研究參與者，皆取得專業證照的助人工作者，有諮商心理師、臨床心理師及精神科醫師，他們融入靈性的心理諮商年資皆達五年以上。

本研究訪談三位研究參與者，合計獲得六份文本資料，透過主題分析的詮釋循環過程，萃取以下四個主題呈現助人工作者從事融入靈性心理諮商之倫理態度與倫理實踐：

- 一、真誠待人待己。
- 二、看見個案內在的光。
- 三、以靈性觀成為助人工作的助力。
- 四、以靈性觀提昇助人工作者的生命。

基於上述研究結果，提供給從事融入靈性心理諮商的助人工作者及相關實務工作者做為參考，並針對專業助人工作者、諮商專業人員養成機構以及未來相關研究提出建議，期盼對相關實務領域及未來研究有所助益。

關鍵詞：靈性、倫理、靈性諮商

Abstract

The purpose of this study is to investigate ethical attitudes and ethical practices in spiritual counseling. Using hermeneutic phenomenological as the philosophical point of view, and base on the thematic analysis method as the data analysis method, data on the practical experience of the participants involved in this research in integrating spiritual counseling ethics was collected, the data was interpreted and presented via thematic analysis method. The participants involved in this research consist of counseling psychologists, clinical psychologists and psychiatrists who have professional licenses, and more than five years of experience in spiritual counseling.

Interviews were conducted with three of the participants involved in this research of study, and a total of six texts were obtained. Based on the interpretation cycle process of thematic analysis framework, four themes were extracted to present the ethical attitude and ethical practice of helpers engaged in spiritual counseling as follows:

1. Be honest with others and yourself.
2. See the inner light of the case.
3. Be a helper in helping others with a spiritual view.
4. Improve the lives of helping workers with a spiritual view.

Results obtained from the research above provides helpful insight for professional counseling practitioners, training institutions and helpers who are engaged in spiritual counseling, as well as aiding future related research.

Keywords: spirituality, ethics, spiritual counseling

目次

誌謝詞.....	I
摘要.....	II
Abstract	III
目次.....	IV
表次.....	VI
圖次.....	vii
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究問題.....	5
第四節 名詞釋義.....	5
第二章 文獻探討.....	7
第一節 靈性與心理諮商.....	7
第二節 融入靈性的心理諮商之倫理態度與倫理實踐.....	28
第三章 研究方法.....	43
第一節 研究取向與方法.....	43
第二節 研究參與者與研究場域.....	48
第三節 研究工具.....	50
第四節 前導性研究.....	53
第五節 研究資料蒐集與分析.....	56
第六節 研究倫理.....	65

第七節 研究嚴謹度	66
第四章 研究結果與討論	71
第一節 痛苦之後看見無限可能	71
第二節 以大平等心為倫理態度，以超越經驗為倫理實踐	92
第三節 生命具有平等的價值，每個人都有成長的潛力	113
第四節 綜合分析與討論	131
第五章 結論與建議	166
第一節 研究結論	166
第二節 研究建議與限制	168
第三節 研究者反思與結語	170
參考文獻	172
中文部份	172
外文部份	179
附錄	184
附錄一 研究邀請函	184
附錄二 知情同意書	186
附錄三 前導性研究訪談大綱	187
附錄四 正式訪談大綱	188
附錄五 研究檢核函	189
附錄六 訪談札記	190

表次

表 2-1 靈性定義彙整表.....	9
表 2-2 2010~2019 臺灣融入靈性諮商、宗教諮商相關文獻量統計	28
表 2-3 2010~2019 臺灣融入靈性諮商、宗教諮商相關文獻量一覽表.....	29
表 2-4 靈性敏感性及專業和個人的態度(Sperry, 2007)	37
表 3-1 研究參與者基本資料.....	49
表 3-2 整體閱讀後的初步理解與初步省思	61
表 3-3 逐字稿資料分析範例.....	62
表 3-4 意義單元次主題發展過程範例.....	63
表 3-5 結合相關次主題形成共同主題過程範例	64
表 3-6 質性研究結果可信的指標與策略.....	66
表 3-7 研究結果檢核與回饋.....	68

圖次

圖 2-1 靈性及靈性與心理關係的多維模型 (Sperry, 2012)	8
圖 3-1 研究流程圖.....	47
圖 3-2 質性資料分析之要素 (潘淑滿, 2004)	57
圖 3-3 主題分析流程圖 (高淑清, 2008a)	59



第一章 緒論

本章從研究者對於融入靈性的心理諮商產生嚮往、個人經驗闡述研究的緣起、研究目的以及重要名詞進行釋義，共包含四節，分述如下：第一節研究動機；第二節研究目的；第三節研究問題；第四節名詞釋義。

第一節 研究動機

一、發現靈性的療癒力量

研究者在十五年前因為身心症狀，陷入在莫名的焦慮及失落中，每每把生理感受及情緒分享給旁人時，他們總是很難理解，症狀也使我身心俱疲，有機會踏上靈性的道路，認識了聖塔達瑪老師，透過了解情緒、認識生命的價值，以靜心、感恩與宇宙能量連結，重新認識個人潛力及生命的寬廣，一步步的找回喜悅及希望，不再把症狀當作疾病來看待，而是體會身心危機背後的涵義，每一次的身心不適都像在敲醒我，生命來到改變的時間點，在面對自我的潛意識及認識自性的路上，改變根深蒂固的生命慣性模式，感受我不再是侷限的小我，又像是跟大宇宙相連的我，起心動念不再只有自我，而是站在無量之網來看待生命，深知生命不再只是地球上的我，而是能量相連與整個地球都無法分割的能量網絡。不能再只是關心自己及家人，而是如何利他，讓世界更美好。

人是由身、心和靈組成的三位一體。身體、心靈和靈性合諧相處，才能實現最佳狀態，健康的積極定義不僅僅是身體不生病及不虛弱而已，而是身心靈處於完整的動態狀態，若是身、心、靈其一失去平衡時，人會生病的。靈性激勵人類在生活中不同面向獲得成就感，同時帶來幸福感和生活品質，找到希望、安慰和內心平靜的生命方式 (Ahmer et al., 2014)。在靈性中，我得回力量、找到希望，從一體性來看，身心的症狀帶來靈性的覺醒、心靈的平靜，而身、心、靈不再被區分為三部份，而是整體性且互相影響。

根據世界衛生組織（WHO）對健康的定義，認為「健康是一種身體、心理、靈性和社會健康的完整狀態，不僅僅是沒有疾病或身體虛弱的」。根據美國醫學院協會的說法，靈性被認為是有助於許多人健康的因素，在社會、文化中都可以找到靈性的概念，透過參加宗教、上帝的信念、家庭、自然主義，理性主義、人本主義和藝術中表達個人對終極意義的追求，而這些因素都相互影響，並且影響患者和醫護人員如何看待健康和疾病（Ahmer et al., 2014）。二十一世紀是寶瓶時代，靈性覺醒的時代，一個開啟每個人的生命潛能及喚醒自我療癒的時代，需要往內在探索，才能認識生命的美好。臺灣諮商界也開始將靈性／宗教運用於諮商歷程中，如：正念、靜坐、新時代思想、家族排列、冥想、融入道教、佛教、基督宗教的靈性介入等等（陳秉華等人，2018b）。

融入靈性的心理諮商是當代諮商專業發展的趨勢之一，受到國外諮商專業學會及研究的重視，可見靈性融入諮商之療效及肯定。在諮商中靈性和宗教有明顯的共性，如：超越對物理有限的現實渴望、尋求生命意義、渴望看到生活的意義比自我重要等，靈性是超越未知的維度，存在所有人類，是內在與個人的，並且超越宗教及文化的界限（Bohecker et al., 2017）。Speed（2016）指出有關靈性的研究已被證明是有效性的，而且可以預測各種健康結果、靈性與健康的相關性，而靈性也帶來健康的益處，如：提昇生活的滿意度、更好的總體健康，在文獻中一直在努力促進醫療保健系統中的靈性多元化，對靈性與生活質量評估的學術研究，將靈性納入臨床，學術界和整個公眾對靈性產生長期的興趣。靈性對目前的時代是趨勢也是潮流，更是應選擇的路徑，物質上的滿足、權力、慾望的淹沒，已讓人們找不到生命存在的意義，無論是 COVID-19、天災人禍等等都在提醒著所有的人類，不要只有滿足於現況，人類勢必來到了意識提昇的時代了，而靈性也不再是出家人、修行人的專屬物，而是全體人類應正視的路徑，以靈性協助個人及地球意識揚昇。Pargament（2007）整理過去文獻發現，靈性更能預防疾病或減輕心理問題，面臨嚴重精神疾病的人們也說，靈性對於他們的康復是很重要的，人們經常將靈性方法，如：精神的支持、仁慈、淨化等等，成為生命的支持及轉變的資源。融入靈

性的治療方法因為人們的關注，使融入靈性的心理諮商能夠擴展、深化及豐富。Meyer (2012) 指出靈性和宗教在諮商領域已經是愈來愈重要的議題，許多的當事人都已轉向信仰和靈性尋求解決心理的不適。鼓勵諮商員對當事人做整體評估，但諮商員通常沒有接受過相關課程訓練以及缺乏探索此主題的經驗。

二、對倫理的反思

研究者在研究所學習時，很喜愛諮商倫理這門課，並深感其重要性。理想性倫理 (aspirational ethics)、積極性倫理 (positive ethics) 及美德性倫理 (virtue ethics)，都強調諮商服務以更高的精神層次為理想，當事人最佳福祉為考量，實現助人工作者高品質的服務 (Corey et al., 2018/2019)。助人工作者除了遵守專業組織訂定的倫理守則，維持當事人權益及保護助人工作者以外，以較高的精神來做為專業服務的指標，這樣的美意不也與目前潮流愈來愈多人重視靈性，有其相似的脈絡嗎？兩者皆更重視精神層次，更多人想要追尋除了物質界以外，肉眼卻不一定看得見的靈性，重視精神上的層次及嚮往生命美好為人生的指引，落實在物質界且兼具精神滿足的幸福生活。

助人工作者以專業倫理為專業服務時所遵循的指引及規範，助人工作者專業業務包括心理諮商，從事心理諮商服務時，以倫理原則為基本規範，Corey et al. (2018/2019) 指出倫理守則不是執行專業諮商服務時的食譜，因此無法提供具體可行的倫理決策處方，只能提供指引。執行倫理責任時，會發現倫理守則的限制，如：倫理守則有灰色地帶未講明、只學習倫理守則無法進行倫理實踐、缺乏倫理困境的解方、無法為臨床複雜情境提供協助等等。助人工作者常需要自我決定及獨立自主下對於倫理議題做出倫理決定，因為不同倫理情境的個別性與獨特性差異極大，無法一一在倫理守則中說明解決方法，經常執行倫理決定時需要多方面的考量，並不會因為自由自主而隨興，而是以尊重當事人權益及嚴謹的態度來面對。目前臺灣相關專業組織的倫理守則中，未見融入靈性心理諮商相關倫理議題納入，助人工作者在從事靈性融入諮商歷程中，面臨倫理困境及相關

倫理議題。讓研究者好奇的是助人工作者帶著原本的信仰或宗教，如何包容個案的不同宗教或信仰？而當助人工作者的信仰與個案的有所衝突時，又該如何去面對？如何能夠做好自我覺察，不強加價值觀？是什麼原因讓助人工作者會選擇融入靈性諮商，並堅持五年以上？當個案抗拒靈性時，助人工作者又該如何施作靈性融入諮商？靈性評估有必要性嗎？個案是否能接受？是如何施作的？助人工作者如何確保靈性融入諮商品質？平時又如何繼續教育？當靈性融入諮商歷程遇到困難時，怎麼辦？靈性融入諮商也能協助助人工作者嗎？

研究者因為曾經接觸靈性而受益，帶來情緒穩定、心靈平靜及樂觀人生，因此總是嚮往以此為助人取向風格。在諮商實務工作推展時，對於靈性融入心理諮商的倫理態度及倫理實踐有所準備，進入諮商現場能真正有效的協助個案。本研究以此為出發點，以融入靈性諮商的倫理態度與倫理實踐為研究主題，為有心想要成為融入靈性諮商的助人工作者，為身心做好準備的倫理態度，以倫理實踐進入諮商現場。

第二節 研究目的

倫理是諮商很重要的一環，若違反時，對外可見的問題是觸犯法律，而對內不為人知的部份則可能違反助人者的初心，甚至對於當事人造成傷害而不自知。因此本研究透過對於從事融入靈性諮商之助人工作者進行訪談研究，從他們專業經驗出發，對於融入靈性諮商時所發生的倫理態度及倫理實踐做相關研究，提供相關實務工作者參考。依上述研究動機，本研究所延伸的目的如下：

- 一、探討助人工作者從事融入靈性的心理諮商之倫理態度。
- 二、探討助人工作者從事融入靈性的心理諮商之倫理實踐。

第三節 研究問題

根據上述研究目的，探討之問題如下：

- 一、助人工作者從事融入靈性的心理諮商之倫理態度為何？
- 二、助人工作者從事融入靈性的心理諮商之倫理實踐為何？

第四節 名詞釋義

本節針對本研究提及的研究對象與特定名詞分別說明及界定如下。

一、融入靈性的心理諮商

本研究參考 Pargament (2007) 所定義的靈性心理治療是包含承認並欣賞當事人的靈性、加入治療師的靈性背景、以靈性為諮商歷程的處遇、在諮商歷程中討論靈性、靈性融入在諮商理論中、服務對象是不侷限於某個宗教及文化。

在本研究中，研究者將「融入靈性的心理諮商」、「融入靈性諮商」、「靈性融入諮商」和「靈性諮商」視為可互換之同義詞。指在諮商工作中融入靈性，形成整合心理諮商與靈性的工作模式，具體而言，為融合心理諮商理論與靈性進行諮商工作，包括：設定靈性相關目標、討論靈性觀點的歷程、處理個案靈性議題及靈性介入等。本研究亦將宗教也納入靈性。

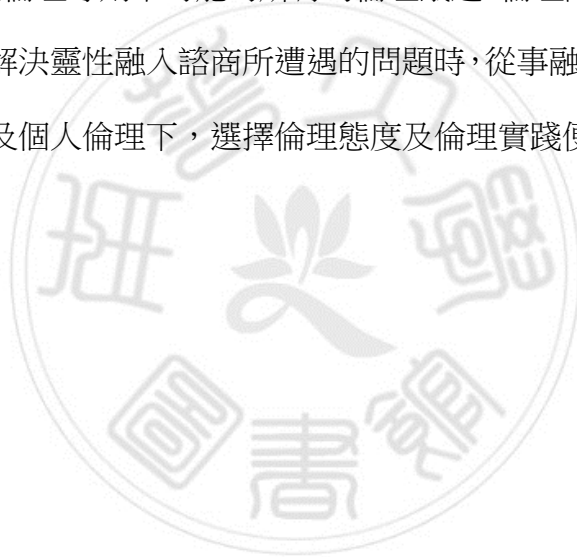
二、助人工作者

本研究的助人工作者指的是在臺灣法規下，可以合法從事諮商工作者。心理師法 (2020) 第一條中華民國國民經臨床心理師、諮商心理師考試及格，領有證書者以及精神衛生法 (2020) 經中央機關依醫師法甄審合格精神科專科醫師。

本研究使用狹義「助人工作者」的定義，意指從事融入靈性的心理諮商且取得國家級證照專業資格的諮商心理師、臨床心理師以及專科之精神科醫師。在本研究中，研究者將「助人工作者」和「助人者」視為可互換之同義詞。

三、諮商倫理議題

Sperry (2007) 將倫理分為專業倫理和個人倫理，專業倫理指的是相關專業組織所制定的諮商倫理守則，讓專業人員在從事諮商服務時有所遵循。以上兩者都會影響助人工作採用的諮商策略及倫理決策。專業倫理守則可做為倫理困境時的指引，是屬於一般、廣泛性的規範，但專業倫理守則不可能為所有的倫理議題、倫理困境提供具體解決方法。當遇到專業倫理無法解決靈性融入諮商所遭遇的問題時，從事融入靈性諮商的助人工作者是如何在專業倫理及個人倫理下，選擇倫理態度及倫理實踐便是本研究所探討的。



第二章 文獻探討

根據本研究主題融入靈性的心理諮商之倫理議題初探，蒐集相關的國內外文獻，包含靈性、心理諮商與靈性、專家學者們對於融入靈性的心理諮商之定義，及融入靈性的心理諮商曾探討研究的倫理態度及實踐方法。經過統整分類及歸納後，於本章分節論述，為正式研究前的理論基礎紮根，以前人經驗做為研究的後盾，厚實本研究的深度。本章分為兩小節探討，分別為：第一節靈性與心理諮商、第二節融入靈性的心理諮商之倫理態度及倫理實踐。

第一節 靈性與心理諮商

本小節主要以靈性與心理諮商為主題做探討，靈性議題在當今的時代很受重視，尤其以國外文獻居多，臺灣目前以靈性及諮商兩個主題所交集的文獻量不多，因此本節偏重於國外文獻及國內翻譯書籍的研究做探討，依靈性、靈性與宗教、靈性與心理諮商三個子題分別陳述：

壹、靈性

美國諮商學會「諮商中靈性、倫理與宗教價值分會」(Association for Spiritual, Ethical, and Religious Values in Counseling, 簡稱 ASERVIC)的白皮書(ASERVIC-WHITE-PAPER)將靈性定義為生命力，如：呼吸、風、活力和勇氣。靈性是所有人天生便具有且獨特的能力，靈性使人朝著求知、愛、意義、和平、希望、超越、連結、惻隱之心、健康和完整。靈性包括創造力、成長力和價值觀發展，也包含了各種現象，包括經驗、信仰和實踐。從不同的角度來探討，包括心理精神、宗教和超個人。在許多的定義下有個共同的觀點，便是超越身體侷限的渴望，尋求對生命深刻及持久的意義 (ASERVIC, 2004)。

Ahmer et al. (2014) 指出靈性以多種方式定義，其中包括：相信宇宙運作的力量比自己更大、和所有生物相互連結的意識、了解對生命的目的、意義以及個人價值觀的發展，幫助在生命找到意義、希望、安慰和內心平靜的方式，儘管靈性通常與宗教生活有關，但許多人認為，靈性可以在宗教外發展的，惻隱之心和無私行為、利他和內心和平的經驗都是靈性的特徵。

Sperry (2012) 用三個系統理論為變項來定義靈性 (如圖 2-1)。

圖 2-1

靈性及靈性與心理關係的多維模型 (Sperry, 2012)

靈性渴望 → 自我超越練習 → 靈性轉化

Sperry (2012) 以靈性渴望做為自變項，自我超越練習為中介變項，靈性轉化為因變項。將靈性描述為一個過程，始於靈性渴望，通過自我超越練習，如：祈禱、冥想、正念、斷食和奉獻等，到達靈性轉化，靈性轉化為對世界觀念、自我概念、目的、宗教、信念、態度、行為等方面的戲劇性的改變，這個多維模型過程不斷的進行，且需要時間的。聖塔達瑪 (2015) 指出所謂的靈性修煉是當進入靈性領域時，意謂著進入更深的精神本質—自性、萬物的本質，當事人想要對生命更深的認識與理解，可以透過各種的學習看見更深的自己，如：靜心、意識探索等等。探討二元對立的智慧、更深層的潛意識陰影，看見表面事物背後的禮物，有時與宗教有關，有時無關，因為有些宗教只從事教義的修鍊，卻忽略了潛意識陰影的存在。這個階段也包括了高峰經驗、入定、榮格的靈啟經驗、神秘經驗。以上說法，是用動態的呈現來說明了靈性，從人性到靈性轉化，需經過努力，而這個努力，對 Sperry 來說是一種自我超越，而對聖塔達瑪來說，則是透過各種靈性修煉的學習方法進入自性、本質。但兩者仍有相同之處，要進入靈性，並非以無所作為的方式，需要回到自身的主動意願，對靈性的渴望，以正確發心自我超越及靈

性修煉，發現生命中更大的自己，達到靈性轉化。Ahmer et al. (2014) 研究發現，許多患者認為靈性在他們生活中有重要的作用，患者的靈性或宗教信仰與健康結果存在正相關，並且患者會希望醫生可以考慮這些因素，對於醫療的部份的建議，將患者的靈性評估納為第一步。靈性的實踐提高與人應對和社會支持，增進人際關係、樂觀和希望，促進健康行為和放鬆的感覺，減少沮喪和焦慮。通過減輕壓力並促進療癒力。宗教和靈性對健康的好處，是源自健康的生活方式。因為人們相信某些信念、態度和作法，促進了他們的健康。

下表 2-1 引自李慧菁 (2003)、蘇芝勤 (2013) 及黃瓊瑤 (2015) 再加上研究者自行整理，將不同專家學者對於靈性定義予以彙整。

表 2-1

靈性定義彙整表

學者	年代	靈性定義
Gerard	1964	靈性是指任何具有超越一般價值的事。包括:奉獻、博愛、創造性靈感、美的欣賞、責任感、奉獻的熱沈、與宇宙合為一體的神秘經驗。
Frankl	1967	在靈性的向度中有自由和責任的元素，使人可以超越生理和心理的層次，因著人有意志的自由和追求意義的意志，進而得以實現生命的意義。
Maslow	1969	靈性是人類的最高需求，屬於自我超越的層次，包含高峰經驗及高原經驗。
Stalwood	1975	人的基本組成有三層面，其中最內層中心點就是靈性。靈性是最深層且重要的，使人知道自己為什麼活著。
Renetzky	1979	靈性包含三個組成要素:1.在生活、苦難和死亡中尋求意義與目的，並實踐出來。2.生存的意志與希望。3.對自己與人與神建立信心與信念。
Fabry	1980	靈性包含了:求意義的意志、創造力、想像力、直觀、信仰、信念、愛、行善、幽默感、自我超越。
Soeken&Carson	1987	靈性是人對世界的價值信念。
Shelly & Fish	1988	靈性包含了愛與歸屬感、生命的意義與目的、饒恕。

Bensley	1991	一種生命完成之感、一種社會與自己的價值信念、生命的圓滿、是幸福的一個因子、一種至高無上的力量或是上帝的力量，以及人與靈性的互動。
Hoshiko	1993	靈性表現在過去現在未來的時間軸內，自己與自己、自己與他人、自己與環境、自己與至高者之間的關係，呈現出關係連結的強弱、親善或敵意。
潘裕豐	1994	靈性是一種超脫自我、無我、忘我的直覺感受，亦為高層智、情、意的總和。
毛新春	1997	靈性是指人內在的超理性、超越性或超個人的層次，和心理、情緒及理性層次一樣真實，一樣屬於人的內在本質。
McSherry&Draper	1998	靈性是我們存在的本質和核心。
Narayanasamy	1999	靈性呈現於每一個個體中，它顯出一種內心的平安，從對宇宙的覺察或超越的神中，獲得力量和生命的終極意義。使人有愛、信心、希望、信任、敬畏或靈感。靈性為構成人類一部分固有的察覺，是存在所有個體中，祂是顯示內在和平與力量，是源自於上帝(終極真實)的相互關係。
胡文郁等人	1999	靈性是一種賦予有機體生命及生生不息，此生命原則滲透全人，包括生理、心理情緒、社會道德與倫理層面，形成一個超越價值觀的空間。
劉仲矩	1999	靈性主要是藉由接近上帝，或與上帝的互動來達成個人內在的心靈層次、自我超越與提升，以幫助個人來了解生活及生命的意義。
English&Gillen	2000	靈性是對於比我們更高層次事物的覺醒，是與全人類與所有受造物相連結的感覺。
Burkhart&Solari-Twadell	2001	靈性是整體、個人、宗教、文化及社會相互連結的。
蕭雅竹	2002	靈性是一種生活方式，可視為個人最核心、最深沈的部份，是一種自我與自己 (intrapersonal)、自我與他人及環境 (interpersonal and environmental)、自我與宇宙或 至高無上力量 (transpersonal)之間的關係。
趙可式	2003	一、靈性表現在人與自己、與他人、與天(神)、與自然、環境的關係性與共融之中。共分為四個幅度: (1)在人與天(神)之間:包含了感恩、懺悔、和好、愛、真、善、志、價值觀、宇宙觀等。(2)在人與他人之間:包含了認識別人、同感、愛、和

		<p>好。(3)在人與自然、環境之間:包含了愛、和好、美。(4)在人與自己之間:包含了認識自己、紀律自己、超越自己、創造力、自由、愛、和好。</p> <p>二、靈性為動態，表現在靈性豐沛與靈性困擾之間的連續線上。在共融與分裂、愛與恨、淨化與罪污、有意義與荒謬、價值觀明確與混亂、平安與混亂、充實與貧瘠、關懷他人與自我中心、放下與執著、感恩與怨恨、自我反省與反省他人、寬恕與復仇、自由與桎梏、希望與絕望等的連續線間。</p>
鄭彩鳳、黃柏勳	2003	<p>靈性乃生命存在的本質與真正的自我，能超越並統合生理、情緒、理性的層面。經由靈性的體驗與需求，能激起個體不斷超越自我、向上提升，並與他人、環境、世界建立關係，進而體認生命的本質與意義，而達到圓滿的境界。</p>
Speck	2004	<p>靈性是在生活經驗中，思考生命存在的意義與價值。</p>
林志平	2004	<p>靈性是一種統合的力量，能統合個體內生理、精神、情緒、社會等健康層面，亦是決定個體是否能達安適狀態的關鍵角色。</p>
ASERVIC	2004	<p>將靈性定義為生命力，如：呼吸、風、活力和勇氣。靈性是所有人天生便具有且獨特的能力，靈性使人朝著求知、愛、意義、和平、希望、超越、連結、惻隱之心、健康和完整。靈性包括創造力、成長力和價值觀發展，也包含了各種現象，包括經驗、信仰和實踐。</p>
黃淑貞	2005	<p>靈性是個人內在的自我觀照與上天關係的感知，察覺事實的本質及自己的本真，使得自己的自我更整合，讓自己意識到與外面世界緊密的關聯。</p>
Eilberg	2006	<p>靈性是人類生命整體的一部份，包括尋求意義、與他人連結、追求個人統合和表現真誠等需求。靈性的生命由多種形式所喚起，從個人的需求，到了解世界的運作，和生命的神祕產生連結，及超越自我等。</p>
Atchley	2008	<p>靈性是生命內在的、主觀的區域，它以個體存在的經驗、自我超越，及與更高層次力量連結為核心。</p>
Sperry	2012	<p>用三個系統理論為變項來定義靈性，以靈性渴望做為自變項，自我超越練習為中介變項，靈性轉化為因變項。將靈性描述為一個過程，始於靈性渴望，通過自我超越練習，這個多維模型過程不斷的進行，且需要時間的。</p>

Ahmer et al.	2014	靈性以多種方式定義，其中包括：相信宇宙運作的力量比自己更大、和所有生物相互連結的意識、了解對生命的目的、意義以及個人價值觀的發展，幫助在生命找到意義、希望、安慰和內心平靜的方式，儘管靈性通常與宗教生活有關，但許多人認為，靈性可以在宗教外發展的，惻隱之心和無私行為、利他和內心和平的經驗都是靈性的特徵。
聖塔達瑪	2015	人透過各種獨特個人化且自然方式認識神，並非只有傳統宗教或信仰，人本來就俱有內在的原生欲望，使得意識擴展到宇宙、本源。體會到活在宇宙的獨特性，與整體是一。
何長珠	2021	靈性是一種每個人皆具備的存在趨力，經過挫折可以開發人的潛能，並且增加生命的廣度及寬度。從生命可見的物質世界落實，再超越為精神的涵養，最後達到慣性的改變，這才是所謂的自由意志。靈性健康是超越自我正向的表現，靈性提昇，才能獲得美好的活。

資料來源：引自李慧菁（2003）、蘇芝勤（2013）、黃瓊瑤（2015），及部份由研究者自行整理。

綜上所述，在不同的專家學者的定義中可見其相似之處，皆包含了宇宙、看不見的力量、朝向生命的美好、平靜。因為靈性是如此的抽象及帶給人類未知及希望，因此渴望與祂接觸的途徑很多，而靈性的定義也都不一，如：Sperry、Atchley、Fabry、胡文郁等人、何長珠、鄭彩鳳和黃柏勳、劉仲矩提及靈性可以協助人類自我超越及發展潛能等。Maslow 則提及靈性是最高需求。林志平、潘裕豐認為靈性具有統合的力量，可以協調身心靈的平衡。趙可式著重在二元的統合。Burkhart&Solari-Twadell、English&Gillen、Narayanasamy、Hoshiko 則認為靈性是一種連結。McSherry&Draper、毛新春提出靈性就是本質。Shelly & Fish、Speck、Eilberg、Renetzky、Stalwood、Frankl、黃淑貞認為靈性有助於對內在的覺察及看清生命的意義等。Ahmer 等人、Gerard、聖塔達瑪、蕭雅竹從靈性見到宇宙觀及超越意識。Bensley、Soeken&Carson 認為靈性是一種價值觀，ASERVIC 的定義更是廣泛。對研究者來說靈性定義包含愛、超越意識、高等振動、宇宙觀及一體意識，但無論以什麼名詞來形容靈性，皆需與個體產生連結，否則靈性還是

靈性，不足以探討。

貳、靈性與宗教

Steensland et al. (2018)整理過去文獻發現，關於靈性與宗教間的關係，有以下的看法，包含兩者有許多重疊之處，不應過度兩極分化、某些社會背景下，靈性可能取代宗教、在美國，有證據表明，靈性與宗教之間可以描述為「和」的關係，而不是「或」的關係、無論是正面或負面的，靈性經常與宗教組織相關。李安德（1992／2009）整理過去文獻後，發現心理學家們對於靈性與宗教的區別，他們認為教會或廟宇並未獨佔靈性，使靈性成為宗教的專利，靈性與宗教不同，是人類共同擁有的現象，但並不表示宗教無法成為靈性的途徑。陳騏龍（2010）指出在心理諮商中談到靈性議題，很多人會直接聯想到宗教，或許是宗教的基礎在於靈性，靈性的追尋也是宗教的核心議題，但是，宗教只是靈性的一部份，大多的宗教指向靈性，但卻不能佔有靈性。Sperry（2007）指出靈性與宗教不同，宗教是通過神聖事物找尋意義，有共同的信仰，包含教義和儀式行為，而靈性是個體在尋找、保存和轉化神聖事物中的思考、感受、行動及互動有關，與人們最深層的願望有關，靈性不是附加物，也不是少數人所追求的。相反的，每個人都具有靈性的因素，呈現在日常想法、感受及行動中，可能對生活有益也可能是破壞。

宗教與靈性一詞經常造成混淆或共用，雖然宗教不能完全等於靈性，但宗教虔誠信仰人士也經常在宗教中感受到超越地球小我以外的層次，感動於神、佛、上帝、高靈、宇宙等高等能量的感召。李安德（1992／2009）；Webb（2004／2008）根據宇宙法則以及自然律而承認超然智慧本體是存在的，這是許多人是無法否定的。人類用宗教來詮釋靈性，包括宗教或非宗教人士也承認靈性層次的存在，但賦予相當不同的詮釋，就算不接受宗教信仰的人，依然無法否認靈性層次的存在，但承認靈性層次不一定要成為宗教人士，內心感受到的尊敬、慈悲、感恩、謙卑和愛是從靈魂深處而來的，已跳脫宗教的戒條，保有敬畏宇宙的奧妙和自然的法則的心。陳秉華等人（2019）指出宗教和靈性兩

者最明顯的差別在於，宗教重視信徒對教義的遵守、組織、及具有共同的宗教儀式行為，靈性不強調宗教教義和組織，更重視的是與更高力量的連結及個人化主觀靈性經驗。認同自己有靈性的人，不一定有特定宗教信仰或參加宗教組織；而認同自己有宗教信仰的人，則會參與宗教組織活動，遵守教義與信念，具有共同的宗教儀式行為，感受到與更高的力量或神聖的力量，獲得靈性經驗。因此對具有宗教信仰的人，往往靈性表達與宗教行為是一致性的，在他們身上，宗教和靈性不容易區分。Moberg 在 1979 年研究指出，靈性可以兩個面向做分析：垂直面及水平面，垂直面是指向上連結的神聖源頭（並非專指人格化的上帝），指的是宗教性的安適（religious well-being, RWB），而其「宗教性」並非指人一定要有所宗教信仰，而是泛指與神聖、至高無上源頭所連結的能量，包括佛、上帝、神、道、太極等象徵神聖源頭者。而水平面，指的是存在性的安適（existential well-being, EWB），代表個體對人生的滿意、意義、目的或價值等的主觀感受，可以感受到生命的意義、也能愛自己、愛他人及接受別人給予的愛（引自 廖俊裕，2021）。根據 ASERVIC 白皮書中的說明，ASERVIC 不會認同或促進任何特定的宗教信仰體系。但是 ASERVIC 承認大部份的美國人都有其宗教信仰，即使他們並非宗教信仰積極參與者，宗教信仰深植於他們的心，信仰對其世界觀、人際觀、自我概念和問題解決方式都有產生深遠的影響。雖然 ASERVIC 不支持任何宗教，但不可否認宗教信仰確實對當事人產生重要的心理影響（ASERVIC, 2004）。在臺灣也有類似的情形，根據 2012 年皮尤研究中心（Pew Research Center）在宗教多樣化水平的排名，臺灣是 232 個國家中排名第二（Pew Research Center, 2014）。宗教在臺灣具多元性以及台灣民眾宗教信仰人數眾多，宗教與臺灣民眾生活息息相關。考量臺灣具多元宗教特性、密集的宗教信仰人口，以及部份有宗教信仰的人在信仰中獲得靈性的經驗，本研究將宗教信仰也納入靈性處遇的涵蓋範圍中。

參、靈性與心理諮商

靈性和心理學長久以來以不同的語言描述和隱喻人類的狀況，但卻都指向同樣的方向，只是在隱喻上，靈性比心理學提供更多轉化的可能性，靈性和心理學都談到人類經驗的不同面向，如：人類出了什麼問題、是否有轉化的可能性以及究竟人類是什麼（Cortright, 1997/2005）。過去曾有少數的心理學家（如：James, 1902/1961; Jung, 1938; May, 1953; Allport, 1955; Frankl, 1962; Maslow, 1968）認為宗教和靈性為人類心靈重要議題，但沒有因為如此，靈性成為心理學界的主流。1960年後，以 Maslow 為先趨的人本心理學者，承認人性中有需要與更高的神聖、超越的力量連結，還原人是具備宗教／靈性的完整個體，提出了超個人心理學（引自 陳秉華等人，2019）。到了 1980 年後，越來越多心理學家認同在人類心理與行為研究上不可欠缺宗教與靈性，心理諮商與心理治療有需要將宗教／靈性面向納入的必要性，使人朝向完整的成長（朱美娟，2018；陳秉華等人，2019）。

以下整理並列舉心理學家們對靈性的看法、靈性與心理諮商的理論，以及各專家學者是如何定義融入靈性的心理諮商，依專家學者出生年代及諮商理論先後年代排序說明之：

一、 心理學家與靈性

（一）William James (1842-1910)

從 James 蒐集的大量個案可發現，更高層次的力量或超越神聖力量的體驗，是透過個人和超越的力量，不是透過制度性宗教達到，James 認為制度性宗教的儀軌、教條和組織可能會造成靈性體驗的障礙，宗教經驗的真實性與科學認為的真實不同，它是經由心靈直接感受的不可見的實在（unseen reality），屬於超越的實在（transcendental reality）與感官及頭腦認知的現象的實在（phenomenal reality）不同，具有靈性轉化的力量，帶來強烈的喜悅、活力、生命意義和療癒心靈。人的靈性存在下意識層面，透過此層面與神聖力量連結，達到身心靈療癒，這種神聖力是指泛神論者曾體驗過的神性，人的靈性

與祂一體，心靈本身就具靈性療癒，不需藉由外在的奇蹟，只要敞開心、放下自我意志和舊習性，奇蹟自現（陳玉璽，2008）。

（二）Alfred Adler（1870-1937）

Adler 指出，個體心理學如果不重視靈性並且以非醫學觀點來治療，這種心理學便屬失職，Adler 為個體心理學的發展踏出了第一步，使得靈性特質重生（李安德，1992／2009）。個體心理學為 Adler 所創立，Mansager（2000）指出從奮鬥、整合、自我超越和終極價值四部份探討個體心理學在靈性上的意義，衡量奮鬥的益處，是要考慮一個人的終極關切是在為共同有用、有貢獻的生活，而不是在自我部份；整體是認識到一個人已經是統一，在意識層面發現或認識統一的目標。對立性思維起源於兒童期，人經常忘記以抽象的管道思考對立結構，選擇效忠早期思維方式，造成混淆。回到靈性觀點，Adler 甚至將宇宙的兩端理解為與更大相連，人類是其中一部份，但大部份的人的靈性仍是封閉、判斷及具偏見的，而非寬容、公正及開放的；自我超越是從個人的靈性多大程度，脫離生活挑戰時默許的孤立和自我中心，走向更大的社區；終極價值是人們如何定義他完美的個人目標，Adler 承認對許多人來說，上帝是他們的終極價值，但上帝是一個觀念、信仰，以虛構的概念化為一個神，但諷刺的是，人類的神性觀念可能幫助或阻礙一個人。

（三）Carl Jung（1875-1961）

Jung 探索靈魂層面，被發生在心靈邊界現象所吸引，提出亡魂顯靈論文、正常與超常意識關係的研究、意識與無意識間的疆界、個人與非個人無意識、心靈與非心靈的轉接點，提出同時性理論，從本我到宇宙論，討論所有存在物間的秩序與統一，心靈不只在人身上展現或孤立在宇宙，在某個次元，心靈與世界彼此映射，是他的中心主旨（Stin, 1998／2017）。Jung 的觀點是向原型或宇宙能量敞開，注入我們的經驗中，心靈的核心原型是靈性我，榮格相信我們可以透過間接方式，如：象徵、夢，圖像得到靈性我的引導。當心理學領域開始重視靈性和心理學議題，榮格才開始被關注（Cortright, 1997／

2005)。

(四) Jean Piaget (1896-1980)

Piaget 早期著作撰寫大量靈性文章，闡述文化和個人發展都流向對善、靈性或內在的意識，這些觀點在他後期的著作減少許多，只出現在較短的段落中，Piaget 雖然認為心理學是發展科學與宗教的適當舞台，但他生活在以行為主義為主的時代，他不認為當時心理學具備成熟度可以接受此觀點，因此刻意隱藏靈性，但是在他的自傳中已證實了內在神祕經驗的的意義，並且內在主觀經驗一直是他一生工作的動力來源(Dale, 2014)，Piaget 的認知發展理論，有助於理解物體恆常性、符號表徵、邏輯思維和形式運算等認知能力，如何促進看不見的上帝表徵形成，有助於理解宗教背景如何影響道德概念發展，道德在宗教中產生，象徵信仰的客體，有助於思考宗教問題，並將信仰與人生經驗之間複雜的互動關係概念化 (Sperry, 2012)。

(五) Roberto Assagioli (1888-1974)

Assagioli 曾是 Freud 的學生，發展自己的心理綜合學 (psychosynthesis)，提出靈性趨力和性趨力及攻擊力一樣的真实且根本，過去將靈性列入在宗教或靈修，但現在愈來愈多人體認它是科學研究的領域，心理學家若不正視會使得心理學及人性皆受到傷害。

「高層自我」、「靈性」、「高層次潛意識」在他的學派中是屬於中性的詞彙，不一定賦予宗教涵義，視個人信仰而定 (李安德，1992/2009)。Assagioli 設計各種技巧來接觸超意識或超越個人的自我，辨識下層潛意識及次人格後，去除認同，接觸高層潛意識或超越個人自我，使用引導想像法、內在小孩的意象 (Cortright, 1997/2005)。

(六) Erik Erikson (1902-1994)

Erikson 關於心理社會發展階段理論，為宗教和靈性如何融入身份認同、親密關係、道德發展、宗教情感等生命過程，提供了實用的切入點，如：第一階段信任與懷疑，與照顧者的關係影響嬰兒對人的信任程度和感知世界的程度，此階段相關美德為希望，第二階段是自主與羞愧，相關的美德為意志力 (Sperry, 2012)。Erikson 在宗教領袖 Luther

和 Gandhi 身上發現，由於他們在宗教或靈性的涵養，為他們度過生命週期的危機，有助於自我身份認同達到健康，同時激發人的洞察力。他認為成人的靈性有涉及諸如以下的整體概念，包含現實性與相互性、自由空間、適應性、洞察力和美德與中心。Erikson 將宗教與靈性概念化的融合在心理社會發展理論中 (Kiesling & Sorell, 2009)。

(七) Viktor Frankl (1905-1997)

Frankl 認為真實的生命存在是個體可以為自己做決定，抉擇生命且為自己負責，不是受到慾望趨使。心理治療需進入靈性無意識 (The Spiritual Unconscious)，在本能無意識外還存在靈性無意識，靈性無意識與宗教經驗有關，Frankl 曾批評人本心理學的自我實現，仍然未跳脫自我，他認為人原本就是要追尋意義，而不是追尋自我，愈是把自己奉獻給理想或人，便愈有人性存在，愈是捨棄個人意志和欲望，投入某事或某人，而非投入自己，愈能成就他自己 (陳玉璽，2008)。Frankl 認為人具有三種層面，身體、心理以及靈性，不能忽略任一層面，以靈性為中樞，才能將身體、心理及靈性整合，缺了靈性，整體便不存在 (李安德，1992/2009)。

(八) Abraham Maslow (1908-1970)

人本心理學的主要重點在於關心更高需求，指的是愛、友誼、自尊、自我實現等等。滿足了這些需求，有些人感受到自己被愛也能愛人，感受到安全、保障及尊重與自尊，如果研究是什麼激發他們的，會發現他們處在另一個境界，他們超越了基本需求，受更高的動機在激勵他們。1969 年時 Maslow 提出了 Z 理論 (Theory Z)，認為「僅是健康」的自我實現者可能符合 McGregor 的 Y 理論，但是超越自我實現的人，他們不僅實現 Y 理論，而且甚至是超越，他們生活在 Z 理論的生活水平上，他用很多不同的字彙來描述，如：經歷頂峰經驗、高原經歷、廣大的包容力、真理、美麗的、將世界視為整體、超越自私與無私、創新者等 (Maslow, 1971)。莊耀嘉 (1990) 指出 Maslow 認為具高峰經驗的個體較統整、保有獨特性、自然自在、具勇氣及力量，其外在世界與內在世界存在一致的特性，更能覺察到宇宙的存在價值及自身存在本質，個體在世界中，能夠找到

立足之點及與世界平衡方式。Maslow 認為忽略了最高需求，會有病態產生，稱成超越性病態、靈性之病，但很多人卻無法覺察到最高需求，諮商的職責之一是協助他們，解決因為未滿足的需求引起的疾病 (Maslow, 1971)。

(九) Daniel A. Helminiak (1942-)

Helminiak 在 1987 年提出靈性發展的階段，他的基本假設靈性發展不是一個與身體、情感、道德、自我、信仰等同時進行的單線進展，而是包括人類發展的各方面，靈性發展定義包含四個：完整性、開放性、自我負責和真正的自我超越，是一個將人類精神整合到人格塑造，最後人格可以準確全面定義真正的自我 (引自 Sperry, 2012)。Helminiak (2001) 指出有效的心理治療師應該深刻且真實的將靈性整合於治療中，坦誠面對當事人在靈性上的立場，並協助他恢復健康，建議不脫離心理治療的專業能力及忽視靈性的意義下，實踐心理治療與靈性融合，心理治療師對宗教的評價不應影響他們對靈性的敞開。除非心理治療重視靈性，否則將無效。

(十) Ken Wilber (1949-)

Wilber 提出靈性發展階段理論，他將這個理論稱為人類成長發展階段的全光譜模型，將七個階段歸納為三個領域：前個人領域、個人領域和超個人領域，這個模型叫做超個人全光譜模型，每一個人都可以透過它來發現自己對於身體、思想、靈魂和靈性的相處方式 (Wilber, 2000)。Wilber 提供了整合性的架構，心理學和靈性結合為意識光譜，西方心理學關注的是光譜的中、下層，包括精神病、精神官能症及存在性的病理學、存在性的憂鬱、存在性焦慮、孤獨等，靈性體系則是上層意識，如：靈魂暗夜、開悟、寬廣的意識 (Cortright, 1997/2005)。

綜上所述，James、Adler、Jung、Assagioli、Erikson、Maslow、Helminiak 及 Wiber 發現心理學領域的不足，承認靈性的可貴，並將靈性融入其理論中，Adler、Frankl、Maslow 及 Helminiak 強調不要只從生理、醫學觀點看待人的問題，需重視靈性，James、Jung、Piaget、Frankl、Maslow 及 Wilber 相信超越現實的感受，Adler 和 Jung 以宇宙觀

點看人類，Assagioli 以靈性為基礎，發展相關的諮商技術。雖然有這麼多心理學家肯定靈性的重要性及發現其效益，但卻沒有因此讓他們身處的時代重視靈性且形成潮流，甚至在行為主義盛行時，Piaget 也不敢公開的承認靈性對他自己及對心理學的幫助。

二、靈性與心理諮商理論

(一) 客體關係理論

靈性與客體關係理論有許多的相似之處，兩者皆具備關係的元素，一種超越關係的需求，由內部無法滿足的需求，這種我／你關係既奠基於靈性也與客體關係相關。永久性和恆定性是客體關係理論的核心，靈性有對客體關係恆常性的理解，儘管神的形象每天都會變動，但信仰是不變、穩定和無所不在的存在 (Gurney & Rogers, 2007)。客體關係理論已被研究來理解宗教及靈性的信仰，透過人與神的關係反映個人內部關係的深層架構，一個人對於上帝的形象提供早期關係的影響，及他們對重要他人的期待，較高層次的客體關係發展後的關係與愛、穩定、情感、上帝的親密關係存在相關性，由不同的視角看待整合靈性維度，客體關係是內化的關係，上帝反應了早期的親子關係，消極的上帝意象對靈性旅程有所阻礙，對於有宗教背景的人來說，運用靈性融入心理諮商，在治療中修正上帝意象是很重要的 (Romer, 2011; Sperry, 2012)。

(二) 完形治療法

在完形治療中可以看到五個類似靈性取向的要素，分別為：以當下為中心、覺察、重視感官和身體、我與你以及道德 (Cortright, 1997/2005)。Clarkson (1999/2002)《完形治療的實踐》一書中提及完形中的靈性，以超個人 (Transpersonal) 元素為主題談論，完形學者是很重視超個人層次，並且賦予重要的意義，也強調全人治療需要看重人類對於宗教的社會需求，禪學對於早期完形理論具啟發性，同樣都強調覺察及當下，禪學的領悟及洞見就像在心理治療時突然獲得的心領神會經驗一般。

(三) 意義治療法

靈性不是一種物質，屬於無意識領域、人類內在動態的本質，個人的身體及心靈是外在表達的工具，而靈性必須依靠良心的直覺能力作為內在的指南針，在每一次生命的體驗中尋找意義。生命在任何情況下都具有意義，人類被激勵尋找生命的意義，並且具有自由及責任，基於這些原理以及 Frankl 對靈性為人類本性的了解，他的意義療法才得以建立 (Arthur, 2019)。人是靈性的產物，在意義治療法 (Logotherapy) 中，希臘字 Logos 不只是意義，也有靈性的意思，靈性屬於人類生命中特殊的層面，並非只是宗教的含義。人渴望存在意義或渴望的受挫，治療者需要真誠面對存在的問題，使用含靈性的意義治療法加以治療，透過治療者進入靈性層次，適當且正確的治療，而不是去追溯潛意識及處理本能問題，當一位醫生無法區辨病人的問題是發生在靈性或本能的，會產生危險的混淆 (Frankl, 1959/2013; Schulenberg et al., 2008; Arthur, 2019)。

(四) 存在心理治療

存在心理治療談到生命的意義、宇宙的意義，人可能相信宇宙意義，卻不了解自己在宇宙的位置，甚至覺得喪失宇宙中的位置，宇宙的意義為超越人類的設計，是指靈性或神奇的宇宙所安排，擁有宇宙意義的人，會產生與宇宙意義相應的人間意義，協助實踐人間的生活 (Yalom, 1980/2003)。存在主義經常是人們從心理學進入靈性的起點，存在主義與佛教有相似之處，兩者都在意揭露經驗的原貌，重視經驗多於理論，強調當下，不落入過去及未來，看重心的本質，而非停留在思考，落實覺察而非幻想。存在主義和靈性都會在意人類經驗和關懷 (Cortright, 1997/2005)。

(五) 超個人心理學

超個人心理學的基本假設，包括人的本質是靈性、意識是多面向的、全然的健康，包含尋求靈性的渴望、得到內在的智慧，讓情感與心理整合、超個人意識的重要性、生命與生活上的事件都有其意義、以不同方式看待人及當事人 (Cortright, 1997/2005)。以超個人心理學來看，靈性與心理有重疊但並不相同，靈性是所有人類體驗的核心，靈

性危機不同於心理病理問題，超個人心理治療主要關注於意識，意識是靈性與心理治療的交叉點，兩者都是探索、深化與擴展意識的方法，自我超越是一種增強意識的功能（Sperry, 2012）。

（六）多元文化諮商

Worthington 認為，在多元文化的發展下，治療者已開始重視、關注並對於當事人的靈性與宗教產生興趣，對於多元文化的日漸重視下，人們開始會從文化觀點來看他們自己；文化觀點包括靈性、宗教及倫理等。Johnson 將靈性式的療法視為多元文化治療的其中一種形式，第一步是治療師要真心關注當事人的宗教和靈性經驗，將它成為一個與當事人連結的重要管道，並在治療歷程中成為同盟。而且重點為當事人所想要的，而非治療師個人的靈性或宗教經驗及治療進度（引自 Corey, 2016/2019）。1980 年後，以 D. W. Sue 和 D. Sue 為先趨的多元文化諮商興起，他們認為當事人的宗教／靈性是重要的正向資源與力量，不應被諮商師所忽略，諮商師需具備多元文化的宗教／靈性知識，以便能合宜的使用當事人可接受的宗教／靈性方法，為諮商帶來效果（陳秉華等人，2019）

（七）Sperry 整合專家學者的四個靈性整合心理治療

Sperry（2012）整合專家學者所提出的靈性整合心理治療的四個治療法：一、認知行為療法適用於對於所有信念進行評估與修正，並且將靈性納入積極治療過程，包括將靈性融合於理解認知的影響、監控認知、挑戰認知及認知重建四個步驟中。二、以客體關係療法進行可意識的上帝表徵治療，需先進行靈性評估，尊重當事人靈性體驗、擔憂和信念等。三、聚焦體驗療法（Experiential Focusing Approach）幫助當事人整合靈性經驗，提出一系列指標，通過指標判斷是否適合此療法。四、關係動力取向療法認為治療師有義務了解婚姻諮商中夫妻雙方的靈性信仰，需評估他們的靈性信念對婚姻關係的利弊，以及尊重並整合靈性領域。

（八）陳騏龍的整合觀點

陳騏龍（2010）對於心理諮商中的靈性，做了整合性的觀點，他分別從六個面向來

討論，(1) 根源性：對於人何去何從，存在主義的四個終極關懷：死亡、自由、存在的孤獨及無意義感。(2) 創造性：後現代的敘事治療下，重寫自己的生命故事，透過靈性治療解構生命，重新創造生命故事。(3) 超越性：Maslow 在 1969 年發表的《Z 理論》，在自我實現以外，還有超越靈性的需求。(4) 相通性：Rogers 主張的同理心，是治療師與當事人靈性相通基礎。(5) 平衡性：完形治療的有機體會自我調整，來達到平衡。(6) 整體性：阿德勒重視生命整體性，所有行為都在社會環境中發生，人不能被孤立研究。完形治療也談到了整體觀以及 Rogers 生物體是以組織的整體來反應。從整合的角度來看，由六個面向來看到靈性在心理諮商的內涵。

綜上所述，完形治療、意義治療法、存在治療與超個人治療法在靈性的基礎下發展或受靈性所啟發，而客體關係則是與靈性相同之處論述，以及可以用來修正上帝的形象，而多元文化諮商及 Sperry 所提出的靈性整合治療又似處在目前重視靈性信仰的環境下，在諮商取向中融入靈性的元素，協助當事人解決困擾。陳騏龍在六個諮商理論中，對應了心理諮商在靈性的內涵。因應現代人的需求及心理學界逐漸重視靈性議題，如何在專業諮商下，加入靈性處遇，為當事人撥開生命中的迷霧，但又不失去諮商專業，融入靈性的心理諮商在多元文化的社會下更顯其重要性及價值。

三、不同專家學者對融入靈性的心理諮商的定義

隨著融入靈性心理諮商領域的發展，相關的術語和關鍵結構的定義共識逐漸發展。此期間，對於術語和名稱混淆是很常見的，這是目前靈性和心理治療領域的現況，如：靈性、心理和靈性的關係尚無共識，靈性問題和干預、對靈性維度敏感的心理治療實踐，這些定義也還沒有共識或有限 (Sperry, 2012)。以下整理國內外學者專家對於靈性心理治療、靈性融入諮商的看法，分項說明之：

(一) Pargament

Pargament (2007) 靈性的心理治療是涵蓋承認並欣賞當事人的靈性、加入治療師的

靈性背景、以靈性為諮商歷程的處遇、在諮商歷程中討論靈性、靈性融入在諮商理論中，服務對象不限定於某個宗教及文化的，其定義極其廣泛，凡在諮商歷程中重視靈性議題皆屬之。Pargament 對融入靈性的心理諮商整理出三個方向，並分別列點陳述，三個方向分別為：融入靈性的心理諮商時需考量當事人、融入靈性的心理諮商時治療師的定位、融入靈性的心理諮商之變革過程方向，以下分述：

1. 從當事人的方向：當事人不要將靈性留在諮商室外、靈性及心理可能互為因果、靈性可能解決問題也可能是阻礙、需重視當事人的靈性背景、宗教、文化在心理諮商中的影響。
2. 從治療師的方向：治療師不要將靈性留在諮商室外、諮商師對於靈性融入諮商的專業有所不同，以當事人的靈性觀點為考量，並非治療師的，治療師需具有靈性的素養及能力。
3. 從變革過程的方向：心理治療具有靈性層面、就算靈性不是治療中關注的焦點，當事人和治療師的靈性在治療中一樣受到影響、心理和靈性的變革和心理治療息息相關、通過關注靈性層面，帶來豐富的治療方式、融入靈性的心理諮商可以為心理問題帶來新觀點及提供新的解決方案。

(二) Post 與 Wade

Post & Wade (2009) 指出過去文獻關於定義宗教／靈性介入心理治療，至少有三種觀點：(1) 運用一般的治療技術協助有宗教／靈性信仰的當事人。(2) 將一般治療技術修改，包含宗教，如：基督教認知療法等。(3) 直接以宗教／靈性介入，如：祈禱、祈求上帝賜福、神聖文本等。

(三) ASERVIC

ASERVIC (2009) 提出了十四項解決諮商中靈性和宗教問題的能力，分別為文化與世界觀、諮商師的自我意識、人類與靈性的發展、溝通、評估、診斷與治療幾類。

1. 世界觀與文化

(1) 諮商師可以分辨靈性和宗教的異同，包括各種靈性系統、世界上主要的宗教、不可知論和無神論。

(2) 當事人無論是否有信仰，靈性和宗教對他們的世界觀、心理社會功能都產生很大的影響。

2. 諮商師的自我覺察

(3) 諮商師會積極探索自己的靈性或宗教的態度、信仰和價值觀。

(4) 諮商師會不斷自我評估對靈性和宗教的價值觀及對當事人和諮商歷程的影響。

(5) 諮商師可以自我覺察對於當事人的靈性和宗教理解的侷限性，並且熟悉靈性和宗教資源，包括：找那位領導者作為進行溝通的渠道，轉介給誰。

3. 人類與靈性的發展

(6) 諮商師可以描述和應用靈性和宗教發展模式及與人類發展的關係。

4. 溝通

(7) 諮商師對當事人的靈性和宗教採取接納及靈敏的方式，與當事人做溝通交流。

(8) 諮商師會運用靈性或宗教的觀點，並且與當事人觀點一致且可接受的。

(9) 諮商師可以辨識出當事人有靈性或宗教的議題，並且協助當事人解決相關問題。

5. 評估

(10) 在評估過程，諮商師會盡力收集當事人的靈性和宗教觀點。

6. 診斷與治療

(11) 諮商師做出診斷時，可以發現靈性和宗教是可以增進當事人幸福感、或導致當事人問題、或使當事人問題加重。

(12) 諮商師會設定與當事人的靈性或宗教觀點一致的諮商目標。

(13) 諮商師可以調整諮商技術以符合當事人靈性或宗教觀點且可以靈性或宗教的介入在治療中。

(14) 諮商師可以在治療時運用理論和最近研究，支持及納入當事人的靈性或宗教觀點。

(四) Sperry

Sperry (2012) 融入靈性的心理治療分為三類，第一類為將宗教／靈性方法應用於心理治療中。第二類為將宗教／靈性的融合於心理治療，發展新的心理治療學派或是取向。第三類定義最為廣泛，心理治療中重視宗教／靈性面向，將其包含在內皆屬之。包含諮商心理師與當事人的宗教／靈性背景、以宗教／靈性的方法介入心理治療歷程、凡是涉及宗教／靈性議題都是屬第三類別。Leach、Leach 和 Sperry 根據 ASERVIC 提出解決諮商中靈性和宗教問題的能力，建立了治療者實踐的標準，整理如下（引自 Sperry，2012）：

1. 建立靈性維度敏感的治療聯盟。
2. 維持治療聯盟和處理靈性移情、反移情、聯盟破裂、矛盾和抵抗。
3. 評估和診斷，包含靈性維度。
4. 靈性維度納入個案概念化。
5. 將靈性維度納入治療計劃和目標設定。
6. 實踐靈性和心理干預。
7. 視情況引用靈性和宗教資源。
8. 監控及評估治療的歷程及所有維度，包括靈性維度。
9. 治療將結束期間，也不忽略靈性維度。

(五) 國內陳秉華研究團隊

陳秉華等人 (2018b) 對於「融入宗教／靈性的心理諮商」定義：

諮商心理師在心理諮商中，提供有需要的案主一種結合宗教／靈性面向的心理諮商服務。這也是一種比較寬廣的定義，可以涵蓋各種案主或諮商師的宗教／靈性背景、案主所帶來的宗教／靈性議題、以及在諮商中融入的各種宗教／靈性介入方法；可

指將宗教 / 靈性融入任何心理諮商的理論取向中，也可指將特定宗教 / 靈性傳統，融入於心理諮商所發展的特定取向。(頁 52)

綜上所述，Pargament (2007) 對於融入靈性的心理諮商定義最為廣泛，凡在諮商歷程重視靈性議題皆屬之，Pargament (2007) 在融入靈性的心理諮商中建議的三個方向，顯示在乎諮商中的靈性議題，並以慎重的態度對待。Post & Wade (2009)、Sperry (2012) 將融入靈性的心理諮商分為三類，不同的類別下靈性與諮商以不同的方式結盟，形成對當事人有效的方法。ASERVIC 是一個由心理諮商師及人類發展專業人士所組成的組織，他們一向重視靈性、宗教和道德對人的整體發展，2009 年所提出的十四種解決諮商中靈性和宗教的能力，為融入靈性的心理諮商做了完整的準備態度及應具備能力的建議。在國內近幾年陳秉華研究團隊對於融入靈性的心理諮商主題的相關研究產量最多，對於融入靈性的心理諮商定義與 Pargament (2007) 較為接近。一份 2007 年的調查顯示，只有 4.2% 的心理治療者使用單一治療模式，其餘的 95.8% 都是以整合式的治療模式，也就是他們在諮商實務，是以多種治療策略與取向的，未來十年使用整合性治療族群會不斷的增加。Norcross 和 Beutler 指出整合性心理治療的四種方式：技術整合、理論整合、同化整合以及共同因素整合 (引自 Corey, 2016/2019)，以上不同專家學者對融入靈性的心理諮商定義都是以整合式的治療模式，Pargament (2007) 及陳秉華研究團隊的定義是以共同因素整合，其中共同因素便是靈性，而 Sperry (2012)、Post & Wade (2009) 分別採用技術整合、同化整合等方法。而多元文化諮商與廣泛定義的靈性融入諮商有其相似之處，陳秉華等人 (2017b) 指出多元文化諮商的工作定義，是與諮商中的「思考方式」有關，包涵廣泛，不該將多元文化諮商視為一種特定的諮商模式、諮商理論，或特定的諮商、心理治療或者介入技巧，它是可以來補足或融入諮商與理論及技術。研究者整理歷史文獻，發現廣泛性定義的靈性融入諮商與多元文化諮商有其相似之處，其定義所包涵的範圍都極為廣泛，並非指的是特定的諮商理論、技術取向、介入技巧等，較像是一種態度、心態及觀念。

第二節 融入靈性的心理諮商之倫理態度與倫理實踐

本節依研究目的與主題進行文獻收集與探討，以靈性諮商、宗教諮商、佛教諮商、基督諮商為關鍵字在期刊、博碩士論文搜尋近十年內資料得 41 篇文獻，期刊為 27 篇，博碩士論文有 14 篇，結果呈現於表 2-2。

表 2-2

2010~2019 臺灣融入靈性諮商、宗教諮商相關文獻量統計

研究主題	論文	期刊	篇數
諮商師的宗教信仰、靈性經驗對諮商工作的影響	8	6	14
融入靈性的心理諮商歷程研究	1	11	12
融入靈性的心理諮商取向應用	2	4	6
文獻回顧	0	1	1
融入靈性的心理諮商訓練課程研究	0	3	3
融入靈性的心理諮商倫理探討	2	1	3
融入靈性的心理諮商督導相關研究	1	1	2
總篇數	14	27	41

近十年內臺灣對於靈性諮商、宗教諮商的研究偏重於助人工作者本身靈性經驗對諮商工作的影響，其次為融入靈性的心理諮商歷程研究及融入靈性的心理諮商取向應用，對諮商師的訓練課程、與督導相關及倫理方面都是三篇以內，文獻回顧為一篇，研究發表類型期刊比論文多出將近一倍。收集的文獻中以陳秉華研究團隊在近幾年為臺灣融入靈性的心理諮商研究貢獻良多。以融入靈性的心理諮商之倫理議題為論文主題發表，目前只有三篇，其餘融入靈性的心理諮商，倫理相關探討都是呈現在文獻中的少數段落中。

文獻主題分佈情形如表 2-3，探討諮商師宗教信仰、靈性經驗對諮商工作的影響占

最多數有十四篇（簡睿瑛，2010；簡睿瑛，2011；簡宇卿，2010；黃郁瑁，2011；李佩璇，2011；胡丹毓，2012；郭思慧，2012；陳亮宇，2014；王行，2014；薛六童，2014；陳秉華等人，2015a；溫民宇，2015；張皓喆、宋鴻燕，2018；張皓喆，2018）、融入靈性的心理諮商歷程有十二篇（陳騏龍，2010；李正源、紗娃·吉娃司，2010；陳秉華等人，2011；蘇癸霽，2012；李建國，2012；林杞，2013；許峰益，2013；楊雅婷，2013；王瑞森，2013；陳秉華等人，2017a；陳秉華等人，2018a；蔡宜秀，2019）、融入靈性的心理諮商取向應用研究有六篇（張漢威，2012；謝蕙欣，2012；傅明俐、黃宗堅，2014；張淑芬，2017；廖美淑，2018；張蘭石，2019）、臺灣融入靈性的心理諮商文獻回顧一篇（陳秉華等人，2018b）、融入靈性的心理諮商訓練課程研究有三篇（陳秉華等人，2013；陳秉華等人，2015b；陳秉華等人，2016）、融入靈性的心理諮商倫理探討有三篇（王靜宜，2010；郭庭宇，2017；朱美娟，2018）、融入靈性的心理諮商與督導相關研究二篇（陳秉華等人，2014；范馨云，2013）。

表 2-3

2010~2019 臺灣融入靈性諮商、宗教諮商相關文獻量一覽表

類別項目	文獻作者及年代
宗教信仰、靈性經驗對諮商工作的影響(14 篇)	簡睿瑛，2010；簡睿瑛，2011；簡宇卿，2010；黃郁瑁，2011；李佩璇，2011；胡丹毓，2012；郭思慧，2012；陳亮宇，2014；王行，2014；薛六童，2014；陳秉華等人，2015a；溫民宇，2015；張皓喆、宋鴻燕，2018；張皓喆，2018
融入靈性的心理諮商歷程研究(12 篇)	陳騏龍，2010；李正源、紗娃·吉娃司，2010；陳秉華等人，2011；蘇癸霽，2012；李建國，2012；林杞，2013；許峰益，2013；楊雅婷，2013；王瑞森，2013；陳秉華等人，2017a；陳秉華等人，2018a；蔡宜秀，

2019

融入靈性的心理諮商取向應用（6 篇）	張漢威，2012；謝蕙欣，2012；傅明俐、黃宗堅，2014；張淑芬，2017；廖美淑，2018；張蘭石，2019
融入靈性的心理諮商訓練課程研究（3 篇）	陳秉華等人，2013；陳秉華等人，2015b；陳秉華等人，2016
融入靈性的心理諮商倫理探討（3 篇）	王靜宜，2010；郭庭宇，2017；朱美娟，2018
督導培訓課程（2 篇）	陳秉華等人，2014；范馨云，2013
文獻回顧（1 篇）	陳秉華等人，2018b

目前蒐集國內的歷史文獻再加上國外文獻，顯示多數諮商師對於靈性處遇納入諮商中仍存在倫理問題的考量，但所有的文獻皆指向靈性納入諮商中具有正面的效果。陳增穎（2016）指出悲傷諮商助人工作者，若能了解當事人在靈性、宗教的背景脈絡並傾聽他們述說，是有助於提昇諮商的效能，並成為合乎倫理的專業服務。廖美淑（2018）研究發現具宗教信仰的當事人，若能以靈性、信仰觀點介入治療，在諮商中可以協助當事人深入對話、調整認知扭曲、提高自我接納、自我覺察反思、具有正向的修復及提供預後的支持。王瑞森（2013）指出諮商師是否具有信仰對於諮商效能的影響不大，但在諮商歷程中遇到當事人有靈性困擾時，若能深度同理當事人，瞭解信仰對當事人的重要性，有助於當事人與諮商師建立信任的關係。黃群雅（2018）指出靈性整合可以增加自我了解、接納、心靈平靜，提昇幸福感。Post & Wade（2009）指出治療師採用不同型式的宗教／靈性介入，多數都是有效，大部份的當事人也都能接受融入靈性的心理諮商，目前研究最多的是與宗教觀點、正念、祈禱以及與宗教／靈性概念融合為一的治療技術，這些方式可以幫助有宗教信仰的人，也能讓沒有宗教信仰的治療師也能接受。Collie & James（2021）指出靈性信仰和實踐在患者生活極為普遍，對健康也產生積極的影響，

如：宗教和靈性有助於減輕某些憂鬱的症狀、酗酒匿名組織（AA）一直以來以宗教和靈性信仰的重要核心，並以此為預測成癮患者的成效、當許多人忍受著無法治癒或絕症疾病時，他們會在宗教和靈性中反思，尋找意義或平靜。許多國內外文獻對於靈性融入諮商皆持正面支持，臺灣對於靈性融入諮商研究雖然文獻不多，但增加諮商效能上皆是受到認同及肯定的。

倫理在諮商中是重要的，有時甚至像是諮商歷程的探頭燈，在前方指引著方向，可惜目前較少研究探討靈性融入諮商的倫理問題，與宗教、靈性、諮商、倫理四者相關，並以倫理議題為主題探究有三篇，王靜宜（2010）研究的是心理諮商中的宗教和倫理議題，強調的是為個案做靈性發展階段的評估，引用 Raphe 的靈性發展階段做為評鑑參考，以及引用 Corey 等人所提出的倫理原則：重視諮商師價值觀覺察、個人信念、重視個案的需求、反移情及 Shafranske 運用宗教／靈性於諮商處遇時，應注意原則：以個案取向為主、知情同意、治療者的督導及訓練、諮商目標由個案及治療者共同討論。郭庭宇（2017）研究佛教信仰的諮商師之自我照顧，發現信仰提昇覺察力、靈性觀有助自我照顧、佛教信仰增加對個案的接納，朱美娟（2018）則研究新加坡基督徒諮商師在面對與個案價值觀衝突的倫理抉擇及歷程發現。王靜宜的期刊發表為諮商倫理文獻上的整理及整合後的呈現，而郭庭宇的研究論文則偏重於自我照顧，朱美娟博士論文聚焦於倫理困境，諮商師與個案價值觀衝突後的解決路徑、心路歷程、外在反應及所採取的策略等。陳秉華等人（2019）《融入宗教與靈性的心理諮商》一書探討融入宗教與靈性的諮商倫理，提出四大倫理原則為重視個案的福利、尊重個案、建議諮商師具備相關專業能力、專業角色的一致性、及保持治療架構。而本研究致力於探討助人工作者以靈性融入諮商成為處遇計劃時，應具備的倫理態度及倫理實踐，以上的倫理議題研究做為本研究的基礎。

整理歸納靈性融入諮商相關倫理議題的歷史文獻，分述於以下兩項子題中：靈性融入諮商之倫理態度、靈性融入諮商之倫理實踐。

壹、靈性融入諮商之倫理態度

研究者檢視及分析歷史文獻中所提及靈性融入諮商的倫理議題，對於助人工作者從事靈性融入諮商可能會遇到的相關的倫理態度分為幾類論述：一、助人工作者的自我覺察；二、避免強加價值觀；三、助人工作者在權力上的使用。

一、助人工作者的自我覺察

ACA (2015) 規範諮商師有道德上的義務需了解自己的信仰體系，並且避免強加在當事人身上。CACREP (2009) 也強調參與諮商訓練的學生應該反思個人及當事人的文化及身分。無論是 ACA 或是 CACREP 都重視諮商師對於個人靈性觀的認識，並認為有義務需了解。臺灣主流諮商教育培養的諮商師，常因為擔心不能保持中立的價值觀，害怕導致倫理問題，因此不願意和當事人討論靈性議題 (Webb, 2004/2008, 王靜宜, 2010; 陳秉華等人, 2013; 陳秉華等人, 2015a; 陳秉華等人, 2018b; 廖美淑, 2018)。根據陳秉華等人 (2015a) 在研究中指出部份諮商師會因為擔心與當事人討論靈性議題，引起主流諮商師的反對，因此不敢公開討論。以致於長期以來，靈性諮商的實務工作現況及困難是不被看見的。Adams et al. (2015) 也指出雖然諮商師對宗教和靈性持有積極態度，渴望接受訓練，但多數諮商師卻因為擔憂觸犯法律和道德問題而避免處理宗教和靈性問題。Post & Wade (2009) 治療師了解當事人靈性/宗教對諮商歷程有幫助的，但不必要是宗教專家，取而代之的是，以開放和包容與靈性/宗教對話的方式，幫助當事人可以自在表達他們的需求。陳秉華等人 (2019) 在《融入宗教與靈性的心理諮商》一書中，對於有關諮商師在諮商歷程中對於宗教與靈性的覺察，提及四項負面阻礙及影響，分別是：諮商師缺乏對於宗教/靈性與心理諮商的理解、諮商師過度簡化或低估靈性/宗教的重要性，以及對於當事人議題的影響、諮商師對於靈性/宗教病理化看待、諮商師對於靈性/宗教的反移情。當四種負面阻礙存在時，會不利於諮商師的自我覺察及影響諮商師在諮商歷程的態度及處遇。

簡宇卿 (2010) 指出雖然宗教和諮商有相似之處，宗教對諮商師個人生活及諮商專業有其正面幫助，但部份宗教信仰與諮商專業是衝突的，若未達穩定的整合狀態，衝突與因應會交替發生。助人者有必要對自己的宗教和靈性價值觀有所覺察，包含信仰觀與宗教對諮商專業的影響，以及它們究竟是成為諮商專業無形的資產或阻礙，有助於與當事人互動的面向 (簡宇卿，2010；簡睿瑛，2011；王泰傑，2011；郭定慧，2012)。Webb (2004/2008) 指出諮商師自我覺察的三個層次，分別為諮商師對於感官的覺察、專注且處在當下、對於心靈和靈魂的覺察，最後一個層次指的是與當事人的同在、同頻，可以與當事人做更深的心靈連結。楊雅婷 (2013) 指出諮商師應針對靈性做反思，思考自己的信念、人的靈性問題；學習將靈性結合到態度，反問自己是否相信人具有靈性、自己的靈性在哪、人是否可以藉著靈性更好。陳秉華等人 (2017c) 編製一份「靈性關懷力量表」，其中含有六個向度的量表，包括：靈性關懷與靈性評估能力、提昇靈性關懷品質以及專業性、轉介、對病人的靈性溝通、對病人的靈性態度、對病人的諮商品質以及個人的自我照顧，獲得到良好的再測信度及構念效度。此類的工具可以幫助靈性照顧者，如：靈性融入諮商助人工作者，透過量表更精準的檢視靈性相關能力及態度上的自我檢視，成為一個很好的覺察工具。Corey et al. (2018/2019) 指出積極性倫理 (positive ethics)，不只處理倫理問題的補救面向，避免不應該做的事，以減少犯錯以外，而是多關心如何更有效的幫助當事人，把目標放回思考諮商師最高標準的願景。諮商師若缺乏對靈性諮商的看法覺察本身，也未了解當事人的背景及需求時，很可能忽視靈性融入諮商的可能性及重要性。也可能落入在僅僅遵守原則性倫理 (principle ethics)，而忘卻積極性倫理。當諮商師保持開放的態度，不排斥與當事人討論宗教靈性議題，也讓當事人有機會抽離原本的密不可分的靈性或信仰信念，站在旁觀者來看清宗教和信仰如何影響個人生命，究竟是助力或是阻力 (簡睿瑛，2011；王泰傑，2011；廖美淑，2018)。

二、避免強加價值觀

宗教議題與個人價值觀信念相關，因此諮商師在從事靈性諮商時，很難將個人價值觀獨立在外，因此自我覺察及避免強加價值觀就顯得格外重要（王靜宜，2010）。陳增穎(2016)在悲傷諮商助人工作者的專業倫理研究也指出尊重當事人的宗教靈性價值觀，以及了解是如何的被落實在生活中，是重要的，在治療過程若能善加使用，以此為指引和治療的潛在資源，才是合乎倫理及有效能的諮商服務。在諮商專業服務過程，若能同時尊重當事人價值觀及保有諮商師的價值觀，才能增進兩相討論時的深度及豐富性，為當事人賦能，成為當事人的智慧，實踐於生活中。Sperry（2007）指出我們要把表露價值觀和強加價值觀區分開來，價值觀表露是在適當時機表露自己的價值觀，並非固定計劃及有計劃表達強加價值觀，強加價值觀最常見是對當事人的勸說及批評。諮商師與治療師在臨床中需要對靈性和宗教保持敏感，並不是期望他們改變宗教靈性的基本信念或意識型態，是可以保有原有的立場身份，如：無神論者、不可知論者或者是特定宗教或靈性的虔誠追隨者。

郭定慧（2012）指出諮商師將靈性與宗教價值觀與諮商專業整合後，符合諮商師與當事人在靈性和宗教的需求，才能與當事人進入諮商工作階段，過程中價值觀與諮商師的認知相互辯證，但經過一番的調合、統整後，會提昇諮商師跨文化的敏感度，並且增加諮商效能。薛六童（2014）在小樣本的質性研究中探討「諮商師的宗教經驗對其諮商專業之影響」，發現擁有不同宗教信仰的諮商師，與當事人價值觀與個人宗教信仰價值觀衝突時，諮商師會反省是否強加價值觀，並在諮商歷程中與當事人討論其價值觀，促進當事人反思及產生新的思考。部份助人工作者因有明確的靈性信念，應避免做信念的引導或教義宣傳等等，造成反移情現象。廖美淑（2018）指出靈性和信仰可能會帶給當事人幫助，但也需避免落入宗教僵化的教條，如：研究中提及信仰的環境是否能允許當事人多元思考及辨證，才不致落入綑綁及框架。當諮商師將靈性或宗教融入諮商中，需要保持高度自我覺察，避免因個人宗教或靈性信仰的信念所趨使，而落入傳教、僵化的

教條或對當事人強加價值觀，在諮商歷程中需尊重當事人選擇，以增進其福祉為首重(陳秉華等人，2015a；陳秉華等人，2016；張皓喆、宋鴻燕，2018)。

三、助人工作者在權力上的使用

楊雅婷(2013)目前應用於靈性諮商的當事人多半是病患或創傷倖存者，諮商師與當事人經常存在「治療者與病患」，兩個角色的位階不平等，更是考驗了諮商師貼近病患的能力。雖然諮商關係的權力運作，助人工作者與當事人的權力差距是常態，但需要助人工作者能夠自我覺察以及行使權力上的覺察(洪詩婷，2012)。

以靈性融入諮商工作時，當事人的靈性觀會影響他對於諮商關係的詮釋，將諮商關係視為與神的關係，諮商師是靈性的管道，由諮商師代替神傳達訊息，而神透過這樣的關係來表達祂的愛，這樣的認知強化了當事人與諮商師的聯結，有助於治療關係的同盟，並且提供預後的支持(陳秉華人，2015a；廖美淑，2018)。另一個角度思考，研究者認為也可能造成助人工作者，因為缺乏覺察而造成權力差距或權力濫用。不宜流於利用當事人的信任，站在專家或權威支配諮商計劃，而毫不自知。胡丹毓(2012)研究基督徒心理師之信仰對諮商工作的影響，受訪者對倫理覺察經驗中，大多是以雙重關係及價值觀衝突有關，受訪者會有其因應方式來避免倫理議題，其中討論到在多重關係，倫理的重點會放在剝削的可能性，如：既是教友又有諮商關係時，如何處理界線及有效處理重疊角色，且避免剝削需要謹慎處理，以免傷害到當事人。

四、小結

靈性是生活中治療的事實，我們無法將靈性在治療過程分離，我主張採用認真對待靈性，因為這樣會帶來更好的治療。無論你喜不喜歡，靈性已經完全融入人類經驗中，包括在治療室所發生的一切，因此問題不在於心理治療中是否採用靈性，靈性治療要中立是不可能的，但靈性會透過治療過程以各種型式呈現，因此真正的問題是我們在心理

治療中如何解決靈性問題 (Pargament, 2007)。靈性在人類生命中不曾消失過，經歷了農業、工業革命到現代虛擬的網路時代，靈性被看見了，也在身心靈的健康中凸顯了，目前國外的諮商潮流是很看重靈性對人們身心靈健康的影響，臺灣融入靈性諮商尚在發展階段，國內諮商學會也尚未針對靈性諮商訂定明確的倫理規範，建議諮商師從事靈性諮商工作除了依循基本倫理原則，隱私、保密、知情同意、忠誠、誠實、公正等以外，並能時時以倫理態度作為諮商工作前引。

綜上所述，融入靈性的心理諮商應具備的倫理態度，首要增進助人工作者對於靈性的自我覺察力，有些人是因為對靈性的不理解、不信任，成為諮商歷程中的阻礙，同時也對靈性產生懷疑及害怕因此觸犯法律及倫理問題，另一部份是原本便有其信仰者，而信仰與諮商專業有衝突時，如何對自己的宗教及價值觀做反思。才能認清價值觀是否強加在當事人身上，尊重及正確的同理在此時變得份外重要，不是拋棄個人價值觀，而是站在當事人的立場去思考，他需要的是什麼，同時也不會落入宣揚教義中，在不自覺中因為專家的角色，當事人的信任，而誤用權力。諮商服務中以助人為出發點，但若只是一昧以個人價值觀強加、枉顧當事人權益、不尊重當事人對生命的選擇、濫用權力、未具備足夠的專業等，助人亦是害人。亞里斯多德對於倫理的研究，認為最後的目的是幸福 (林火旺, 2009)，而諮商本是助人工作，若把倫理精神及實踐一併落實時，便是幸福的助人工作。

貳、靈性融入心理諮商之倫理實踐

靈性融入心理諮商之倫理實踐，整理為以下三個子題，分別論述：一、對當事人從事靈性評估；二、助人工作者融入靈性的諮商訓練；三、助人工作者的自我照顧。

一、對當事人從事靈性評估

臺灣雖然宗教人口眾多，但有些人對於宗教／靈性有可能是不接受或者排斥的，因

此以靈性融入諮商時，更應多方評估當事人的意願及其背景脈絡，才能保障當事人的福祉。陳秉華等人（2018b）對未來諮商師在靈性諮商實務和教育訓練提出建議如下：需考量當事人宗教／靈性背景、沒有興趣或無宗教／靈性背景的及當事人諮商師本身宗教／靈性背景，諮商師需謹慎評估，避免造成無效介入。Sperry（2007）要找出宗教和靈性的問題，並發展出適合的治療計劃，必須是假設已經完成了靈性評估的前提。Post & Wade（2009）許多當事人願意在心理治療時讓靈性／宗教介入，對於某些當事人來說，靈性／宗教可能是造成他們困擾的原因，此外，許多當事人希望治療師對他們的宗教觀點採開放態度，並尊重其價值觀和信念。治療師可以在諮商早期解決這些問題，最直接、全面的方法之一便是靈性評估，這些評估可能是在早期治療時便以開放式問題對話得知，也有可能是由於當事人所說的話而觀察得知。對當事人的靈性／宗教深入探索，有助於為當事人帶來優勢及責任，也傳達治療師願意對當事人的靈性／宗教保持開放，願意討論、尊重的態度，並以治療目標為解決方向。

從專業和個人兩方面對靈性和宗教的敏感性來做為考量，可能產生四種態度中，會發現靈性評估的重要性。如表 2-4。

表 2-4

靈性敏感性及專業和個人的態度(Sperry, 2007)

		個 人 的	
		低	高
專 業 的	低	一	二
	高	三	四

從諮商專業實踐結合靈性程度的四種水平來說明表 2-4：

- 水平一：沒有，沒有靈性評估、對靈性問題不做討論、沒有考慮靈性方面的顧問，即使有需要也不考慮。

- 水平二：有限，靈性評估、對靈性問題沒有討論、或簡短、個別的討論，如果需要會轉介給靈性方面的顧問。
- 水平三：適度的，靈性評估、對靈性問題有些討論，如果需要與靈性方面顧問合作。
- 水平四：最大程度，靈性評估，對靈性問題充分討論、如果需要與靈性方面顧問合作。

水平一在過去是被接受的，但現在的心理諮商專業實踐必須在水平二到四之間，水平一及水平二都不符合 ACA（2005）的規定（Sperry，2007）。從以上的四項水平皆納入是否從事靈性評估列為重點，便可以發現在個人及專業上的靈性態度，靈性評估仍有其必要性，並可見靈性評估在靈性融入諮商實踐專業是受到 Sperry 的重視，而在現今的諮商演進中，靈性評估也成為了靈性融入諮商中的必要性。Butts & Gutierrez（2018）提出靈性評估對於靈性融入諮商的重要性，並提出靈性評估的五項功能任務：（1）非預設立場的收集相關資訊（2）收集當事人對於靈性的個人定義、靈性是如何影響當事人的生活，以及當事人平時如何實踐（3）評估靈性行為的精神及動機（4）了解當事人靈性融入諮商的意願（5）諮商師自我反思以及尋求機會學習各種信仰傳統。當諮商師成功評估五項任務後，再做決定是否適合以靈性融入諮商。

靈性評估方式有很多，如：Fitchett 的 7X7 靈性評估關注靈性信仰對於個案的影響，重點不在於檢視其信仰內容，而是視為了解個案靈性多層面的經歷。第一個 7 是整體的評估，分別為：生物層面、心理層面、家庭系統層面、心理社會層面、種族、文化和民族層面、社會議題層面、靈性層面，第二個 7 則是從第一個 7 的最後一項靈性層面細分為七點：信念和意義、責任和職業、情緒和經驗、成長和勇氣、活動和儀式、社團、引導和認可。評估的重點在於了解個案為他所帶來的議題賦予的意義，理解他的生活經歷及個案是如何判讀、回應及解讀這些經驗（Patterson et al., 2009/2012）。而 Ahmer et al.（2014）也指出醫生將靈性納入醫療實踐的三種方式：（一）通過科學研究，了解靈性與健康的關聯、（二）透過對患者的評估和診斷，考慮靈性對患者康復的影響、（三）透

過治療的介入中，考慮患者的靈性。靈性史可以幫助醫生，開啟價值觀和信念的對話之門，提供應對機制和支持系統，並為人們提供康復的機會，美國醫師學院的共識小組提出在詢問靈性史以 FICA 四個簡單建議：

- F (Faith and belief) 信念和信仰：是否有靈性信仰可以幫助您面對壓力或困難？
- I (Importance) 靈性在您生活中重要嗎？
- C (Community) 您是否有和某人探討宗教？
- A (Address/action) 您想和某人探討宗教、靈性問題嗎？

醫生提供連結、惻隱之心和存在的能力可以提供有力的治療參與，醫生可以惻隱之心的存在，意指存在且專注對病人提供身體、情感和靈性的支持：傾聽患者的恐懼、希望、痛苦和夢想，獲得靈性史、注意患者及家人在身體、思想和靈性方面，適當的結合靈性實踐，讓牧師成為跨學科醫療團體的成員。透過靈性評估治療者正在與個案的靈性及生命經驗建立關係及連結，治療者評估時的專注、接納及支持，已開啟信任關係並獲得有利於瞭解個案的靈性背景資訊。臺灣輔導與諮商學會（2002）所制定的諮商專業倫理守則中提及「自主權：諮商師應尊重當事人的自由決定權」（2.2.1）。諮商師需要能尊重當事人的自由決定及認同當事人有權利依其意願及價值觀行動。在決定採用靈性融入諮商時，應要尊重當事人的自主性，對於當事人靈性、宗教多方衡鑑及評估，才能適當介入，形成有效的諮商服務。對於原本便有靈性或信仰的當事人而言，以靈性融入諮商不只當事人接受度很高，且有利於建立諮商關係且在諮商效能上更是顯著(廖美淑, 2018)

二、助人工作者融入靈性的諮商訓練

Smith & Okech (2016) 指出 ACA 和諮商與相關教育課程委員會 (Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs, CACREP) 應繼續認可宗教和靈性在諮商的價值，並強調 ACA 已認可倫理和宗教價值協會所提出為了解決靈性和宗教的多樣性，諮商師需要重視靈性及宗教帶來諮商的益處，並在諮商中結合宗教與靈

性提供諮商服務。Adams et al. (2015)研究中指出繼續教育是解決諮商師對於宗教和靈性問題的主要途徑，研究小組認為了解諮商師和當事人的宗教和靈性信仰是重要的。CACREP 考慮靈性和宗教對於人類整體健康的重要性，主張針對諮商員開設第九個靈性和宗教核心課程領域，目的是為了解決當事人情緒和心理健康（CACREP，2015）。可見靈性、宗教融入諮商已受到國外諮商專業學會的重視及肯定，成為目前諮商專業發展的趨勢之一。Shaw et al. (2012)指出靈性融入諮商的訓練課程中以建構主義教學方式探索受訓者的價值觀，訓練者在課程中不批判、鼓勵探索多樣化價值觀、創造非判斷及包容的環境、覺察自己對於靈性和宗教的潛在偏見，使受訓者成為知識的創造者。研究者建議還可以經常積極反思詢問、不以既有觀念和價值觀禁錮思想，讓原本既定思考模式讓出空間，強化自我覺察。

在一個高密度宗教及靈性發展的國家，倘若助人工作者無法以開放包容的心態來面對現況環境學習，是無法成為一位有效的助人者。若未加以完整的靈性融入諮商訓練，而貿然以靈性來介入，有可能帶給當事人傷害。諮商師的訓練中若能將靈性整合至多元文化諮商課程，會提昇諮商師自我覺察及認識多元宗教及靈性。有宗教信仰的諮商師，具備因應在諮商時遇到助人專業與宗教信仰的衝突的解決能力，並且有助於接納當事人在宗教、靈性上的議題，以尊重支持的態度療癒當事人，善用當事人的靈性取向提高諮商效能，並有利於諮商師釐清價值觀（簡宇卿，2010；王泰傑，2011；王瑞森，2013）。臺灣諮商師在靈性、宗教的諮商訓練，是落後於臺灣社會民眾的需求及當前諮商專業發展的趨勢（陳秉華等人，2018b）。根據研究指出經由靈性融入諮商課程研究中發現接受課程訓練後，諮商員願意重新放下他們對於倫理的疑慮，肯定及信任靈性融入諮商的價值，在諮商過程中主動與當事人討論靈性議題（陳秉華等人，2015a；陳秉華等人，2016）。陳秉華等人在 2010 年起設計一系列針對基督徒諮商員靈性諮商訓練課程，課程主題包括：諮商員自我覺察、處遇的倫理、評估、諮商工作模式等等。為靈性融入諮商的養成教育提供示範的模組。

三、助人工作者的自我照顧

靈性在心理治療中，首重是發現真我、認識自己，是一條他人無法代替的路，是獨特的、是淬鍊的，透過不斷的整合找回真實的自己（陳美琴，2009）。在靈性諮商過程中不只當事人回到真實自己，就連諮商師也同步的走向真實的路徑。靈性諮商是對靈魂接觸的諮商，若是諮商師對靈性不理解，未走過個人的靈魂議題，便只能協助當事人做到初、中層次的靈魂諮商，卻無法帶領當事人處理高層次的自我靈魂議題（蔡宜秀，2019）。王泰傑（2011）指出諮商員無可避免要擔任引路人角色，陪伴當事人走入內在的痛苦，透過對當事人的理解，協助他成為他自己，讓他決定自己的未來，但諮商員若沒有走過痛苦煉獄的經驗，充其量只是個掛著領隊的名牌，卻擔任同伴的角色。研究者認為從事靈性諮商除了認清本身對宗教及靈性的價值觀以外，還需要不斷的與內在靈性力量連結，因為靈性不是知識，而是一種態度、涵養、對人及世界的觀點。在靈性高峰會（1995）上靈性被定義為對所有人而言都是獨特的，它使個人朝向意義、愛、希望、和平、知識、聯繫、健康之類的方向發展，並進一步指出靈性可以協助發展價值觀，並鼓勵成長及創造力（Meyer，2012）。

一位諮商師，若能以靈性融入諮商，必定要對靈性有所了解，且靈性也是諮商師自我照顧極佳的方式之一，王泰傑（2011）研究發現宗教信仰或靈性傾向對諮商師的生活影響是全面的，包括了諮商工作、提昇自身能量及協助自我轉化。郭庭宇（2017）指出信仰佛教的諮商師，以其本身的信仰，提升自我覺察、放下偏見、促進對於負面事件轉化、以彈性方式面對外界變動，增強自我調適及穩定，來保持內心的安定，達到諮商師的自我照顧。薛六童（2014）指出因為諮商師的信仰，獲得心靈的支持，遇到當事人負面事件，較易轉化心情，由於有信仰為底蘊，因此遇到當事人伴隨死亡事件時，能夠穩定陪伴當事人。

四、小結

綜上所述，許多專家學者指出靈性融入諮商時一定要以靈性評估、靈性史，來了解當事人的靈性背景、靈性行為的動機及靈性融入諮商的意願度。而助人工作者的靈性融入諮商訓練課程也是不可或缺的，目前國內針對助人工作者舉辦的課程並不多，除了繼續教育以外，建議輔導諮商相關系所碩士班的養成教育，增列對於靈性的認識及澄清相關課程，有助於在靈性融入諮商實務，能夠符合當事人對於靈性融入的期待或需求。靈性融入諮商也會隨著助人工作者在靈性的體驗有其層次之分，洪櫻純（2008）靈性健康的成長可以從四大構面來檢驗，分別為小我、大我、超越及真我四個構面，每層構面不斷往上提升，從成為自己的生命的主人、服務他人、體會神與佛的無私到天人合一的境界。助人工作者體驗到的靈性層次有助於協助當事人走過生命的幽谷，靈性也可以成為助人工作者最佳自我照顧的方式之一，無論是透過宗教、冥想、靜坐、瑜珈、大自然的療癒等等。都有助於助人工作者在專業耗竭下成為最好的身心修復方式，達到心靈的平靜以及負面能量的轉化。

Meara et al.（1996）提出原則性倫理與美德性倫理，原則性倫理指人們在面對倫理困境時只會考慮到表面上應遵守的義務，而美德性倫理則注重諮商師個人特質和以非強制的方式來追求超越道德行為標準，以追求理想。建議將兩者結合並用，以促進大眾對於諮商的信任及提高諮商師對於道德要求標準。在碩士班倫理課程較著重於原則性倫理，而本研究的倫理態度及倫理實踐則偏重於美德性倫理，若要做到美德性倫理必需要像亞里斯多德所說的，經常不斷的反問自己：「為什麼我要從事這個行業？」，回到生命最終的目的——幸福（林火旺，2009）。遇到諮商倫理困境時，不只遵守原則性倫理來保護助人工作者，使其行為不違反法律，也以美德性倫理做為反思，實現幸福的助人工作。

第三章 研究方法

本研究主題欲探究助人工作者以靈性融入心理諮商之倫理議題，探討助人工作者以靈性融入心理諮商，在實務層面遇到倫理困境或專業倫理的限制時，如何在專業倫理與個人倫理、理想性倫理與積極性倫理之間，取得平衡，實施倫理態度及進行倫理實踐。進行研究前，先蒐集相關文獻資料，累積對此主題的認識及理解，選擇適合本研究的質性研究法，以詮釋現象學為哲學觀點，產生初步的研究架構，透過半結構式深度訪談，蒐集研究參與者在研究場域所累積的經驗，研究者以開放心態與研究參與者互動對話，以研究參與者的視野出發，主題分析法萃取出精華，呈現研究參與者專業經驗背後所堆疊的倫理態度及倫理實踐經驗。

本章共分為七節，第一節說明研究取向與方法；第二節介紹研究參與者與研究場域；第三節闡述研究工具；第四節說明前導性研究；第五節研究資料蒐集與分析；第六節研究倫理以及第七節研究嚴謹度。

第一節 研究取向與方法

本研究欲探究助人工作者以靈性融入心理諮商之倫理議題，研究者採質性研究方法進行，以下針對質性研究、詮釋現象學及本研究之研究流程圖分別論述。

一、質性研究

潘淑滿（2004）對質性研究的定義為有別於實證主義的科學研究取向，主張社會世界是由不同文化、時空、與社會背景下的社會現象所組成的；研究者在研究過程，必須理解社會現象是不斷變動、不確定的事實。研究者在自然情境下與被研究者密切互動，

融入被研究者的經驗中，理解被研究者的感受、知覺，從研究者的觀點去詮釋現象背後的意義。質性資料是具有魅力的，研究者藉著蒐集的資料，精粹出具實據、豐富的研究結果。透過保留時間元素，看見事件之間所發生的關聯及意義性。好的質性資料透過研究者導出新的發現或整合，將文字組合為具體、有意義、生動的事件或故事，這樣的效果並非由簡化的數字可以呈現的（Miles & Huberman, 1994/2006）。林淑馨（2012）統整不同學者的看法，歸納質性研究六項特質：運用歸納法將所蒐集的資料透過資料分析方法建構得出、從社會脈絡解讀研究主題、透過研究結果呈現社會現象、重視個案資料的意義、研究者以開放不設限立場研究、研究結果需進入被研究者的角色思考出發。

據此，以本研究回應上述觀點可得，本研究選擇質性研究為取向，研究參與者皆是助人工作者，且有五年以上的專業經驗，雖少數但卻具代表性，因此符合本研究主題的個案研究特質；靈性融入心理諮商受到國外諮商學會的重視，雖然國內文獻不如國外多，但在 2010 年之後，相關論文數量明顯的比起過去 20 年增加許多（陳秉華等人，2018b），靈性融入心理諮商呈現當今社會重視靈性的現況，因此本研究符合透過研究內容呈現社會脈絡；透過深度訪談，開放、不設限的進入被研究者的經驗，聆聽及理解靈性融入諮商的倫理態度和倫理實踐經驗；藉由研究者對訪談資料的歸納、比較、分析，讓靈性融入心理諮商的倫理議題再現。本研究符合以上質性研究特質，因此採用質性研究為研究方法，透過保有互動性、尊重人性考量及開放特性，有助於探究助人工作者融入靈性諮商情境下的倫理議題發生過程及所蘊含的意義。

二、詮釋現象學

本研究目的在深入靈性融入諮商的倫理議題，還原經驗的本質，詮釋助人工作者經驗本質背後所隱藏的深層意涵，為切合本研究目的，採詮釋現象學為哲學理念與觀點進行研究。詮釋現象學在探究生活中的經驗背後的意義，以及詮釋其現象，研究者在研究客體的現象中不斷做詮釋，引發研究者的行動力、研究熱情及感受到親近生活經驗的樂

趣（高淑清，2008a）。方格正、李佩怡（2016）指出以詮釋現象學為哲學觀點的心理學質性研究中，語言屬於人類存有的方式之一，人類透過語言理解遭遇，從陌生到熟悉。理解有兩種特性為歷史性及辯證性，歷史性為前見，之前的生活經驗，而前見隨著時間的流動，不斷再更新，因此理解成了循環性，而辯證性指的經驗總在非預期下，經驗推翻了前見，詮釋不是一種研究方法，是經驗、理解及人活著的樣貌。詮釋現象學並非強調絕對客觀，每一個人有自己走過的生命經驗及對其意義的瞭解，所以詮釋現象學重視每一個人的獨特空間展現，現象學重視研究對象的本質，而詮釋學強調研究主體意義的相互建構和解釋；詮釋現象學兼具兩者，同時具備將對象本質顯現及回到互為主體的意義建構，將研究重點回到「人」身上，以開放、多元特性接觸人，反觀回溯研究者的生活經驗，同時從研究對象的生活經驗，開啟一個可以顯現其價值意義的可能性空間（高淑清，2008b）。

本研究對象是靈性融入心理諮商的助人工作者，屬特定情境場域下所發生的現象，倫理是心理諮商很重要的精神基礎，但在專業倫理的限制及個案具獨特性、多樣性，助人工作者面對各種不同倫理議題的挑戰，造成困擾及兩難，藉由蒐集研究參與者的經驗回饋，研究者詮釋倫理議題現象，歷史文獻中顯少探討本研究主題，目前對這個領域研究有限，尚待釐清與探索，除此之外，研究者對於本研究主題的興趣及熱情，選擇詮釋現象學為質性研究哲學基礎，由於研究現象與研究主題之間的關係，開啟研究參與者及研究者在融入靈性諮商的倫理現象下可能性的空間，透過研究者的詮釋、理解及文字的表述，進入研究參與者的經驗，使得融入靈性諮商下的倫理價值意義顯現，也讓讀者、實務工作者有機會透過閱讀理解此研究主題，期待為諮商現場帶來助益。

三、研究流程圖

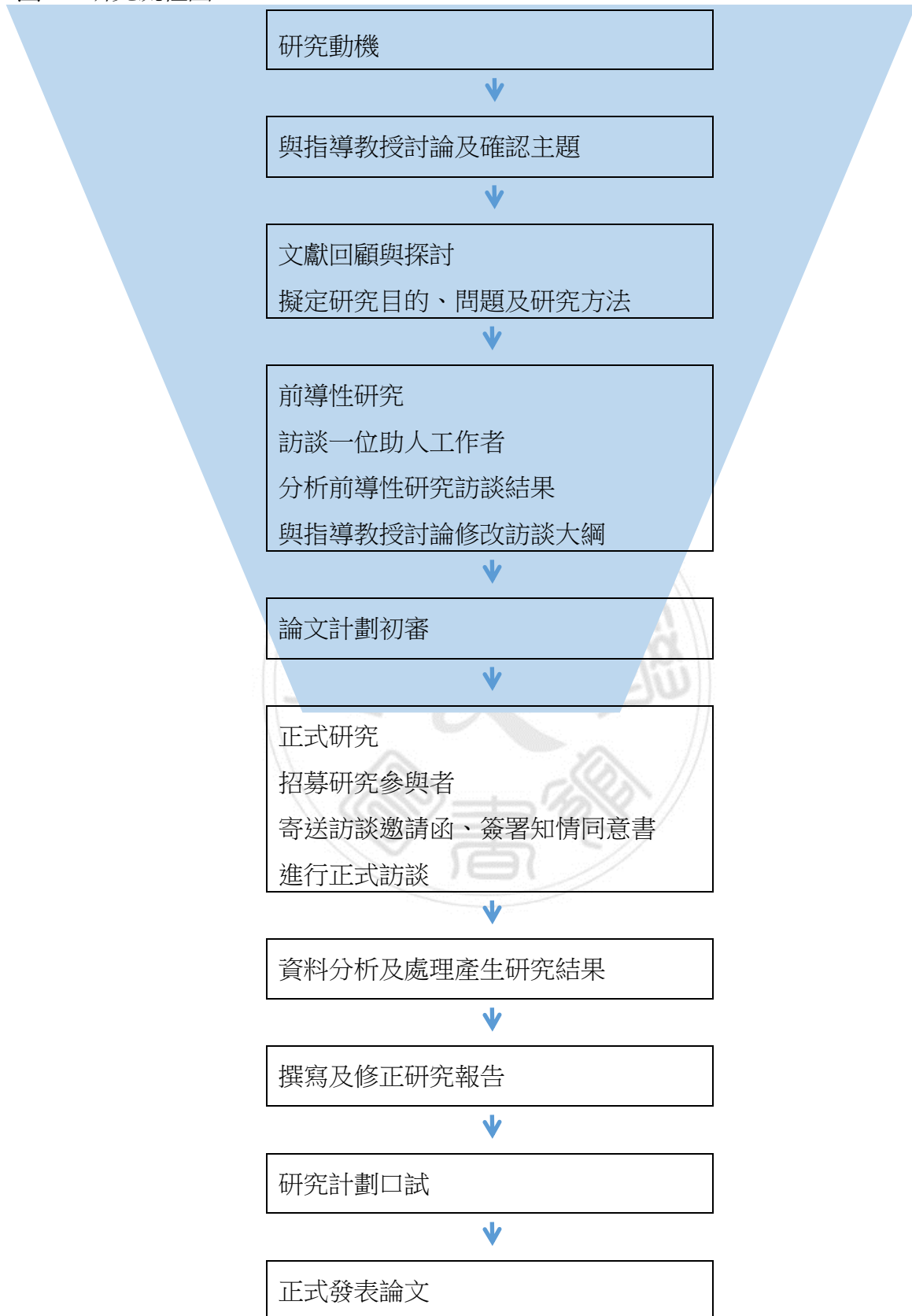
本研究之研究程序及步驟流程圖（如圖 3-1），從研究動機的升起，與指導教授討論及確認主題，到蒐集文獻以理論為基礎，做文獻回顧及探討，進行前導性研究，參加學

校所舉辦初審，獲得教授的建議及指導後，修正再出發，進入正式研究，資料分析後產生研究成果，撰寫研究結論，參加校方舉辦論文口試，獲得參與教授們的寶貴意見，修正後發表論文（如圖 3-1）。

潘淑滿（2004）指出質性研究從動機的蘊釀到形成研究問題，像是上寬下窄的「漏斗」。研究問題在形成都是起於模糊的概念，當研究者進入研究場域，透過實際接觸與觀察的過程，最後才產生具體的研究問題。本研究在研究初期，為了確認研究問題及研究主題，與指導教授進行多次的會議，目的是澄清、磋商及訂定研究問題，研究者從事前導性研究時，資料分析過程後，需要驗證蒐集文本資料分析結果，比對是否對應回答了研究問題，因此將漏斗形狀示意圖做為底圖，將其代表的意境表達，也藉此說明研究問題在確定過程有其嚴謹性，卻又需保持開放及彈性態度。



圖 3-1 研究流程圖



第二節 研究參與者與研究場域

一、研究參與者

本研究對象選取研究樣本需要有靈性融入心理諮商豐富經驗的助人工作者為主。因此透過不同的管道介紹：例如：研究者先從自身相關人際網絡開始尋找、同學、朋友有熟識的且符合資格者...等等方式來收集可能的樣本人選，透過滾雪球方式抽樣可以接受訪談的研究參與者，選擇的條件為曾進行靈性融入心理諮商且具豐富經驗的助人工作者為研究對象，以立意取樣之樣本瞭解助人工作者以靈性融入心理諮商後遇到倫理議題，其倫理實踐的經驗及態度。潘淑滿（2004）指出質性研究重質不質量，研究樣本數量並非以「量」取勝，主要以「質」做為考量，考量研究樣本是否飽和為考量原則。研究參與者具代表性也是重要考量，本研究中的研究參與者具備靈性背景或宗教背景的助人工作者，為本研究立意取樣方式，希望能達到本研究的樣本代表性，選擇可以提供豐富內涵的樣本做深入研究。選取標準如下：

- （一）符合本研究助人工作者的定義，如：諮商心理師、臨床心理師及精神科醫師。
- （二）五年以上融入靈性心理諮商的經驗。

Skovholt 與 Ronnestad 在 1992 年蒐集 100 位諮商心理師資料，歸納諮商心理師發展的八階段，前期為維持舊習、進入專業、模仿專家、條件性自主、摸索，走過前五年進入整合階段，後期進入個別化及統整階段（引自傅詩宜，2011）。Skovholt & Ronnestad（2003）將上述八個階段簡化為六個，外行人時期、初階學習期、進階學習期、新手心理師期、具經驗的心理師期及資深心理師期，新手心理師是執業的前五年，需反思當前的職業問題及做更多的學習掌握專業挑戰，直到進入到五年以上具經驗的心理師期，才能開始達到專業及個人自我的一致性，將個案概念化整合，以及經驗更加的豐富，可以靈活使用諮商技術或方法。綜上所述，因此對於研究參與者設立的條件是需從事靈性諮商五年以上。

研究募集三位研究參與者（以 A、B、C 代稱），並分別進行兩次以上的訪談，研究

參與者的基本資料如表 3-1 所示，為了保護個人隱私，部份個人資訊不呈現。參與年齡介於 40~50 歲，職業有精神科醫師、諮商心理師、臨床心理師。在聯繫訪談前，研究者會寄送研究邀請函（附錄一）、知情同意書（附錄二）給受訪者，在同意受訪後，寄送訪談大綱（附錄四）提供其參閱，讓受訪者事先準備。正式會談會再次說明，讓受訪者提問澄清，同時建立關係，增加熟悉度，在知後同意下進行訪談。

表 3-1

研究參與者基本資料

研究參與者	(A)	(B)	(C)
年齡	約 40 歲	約 55 歲	約 42 歲
職業	臨床心理師	精神科醫師	諮商心理師
性別	男	男	女
從事靈性融入心理諮商年資	5 年	29 年	7 年
訪談次數	2 次	2 次	2 次
訪談日期及時數	2021/06/01 97 分	2022/01/03 97 分	2022/02/19 92 分
	2021/06/15 83 分	2022/01/10 25 分	2022/02/24 35 分
訪談總時數	180 分鐘	122 分鐘	127 分鐘
訪談地點	線上訪談	工作場域	工作場域
訪談型式	Line 通訊	面談	面談

二、研究場域

研究場域選擇研究參與者方便及自在為優先考量，以利研究參與者放鬆分享其經驗，配合研究參與者方便，選擇研究參與者熟悉的地點或工作場所進行訪談。由於訪談過程

避免干擾，研究場域也考慮到隱私性高以及舒適度，訪談過程需要錄音，因此尚需考量安靜不受打擾的場地。2021 年 5 月 15 日起因 COVID-19 疫情全臺第三級警戒，至 7 月 27 日調為二級警戒，但仍需保持社交距離，因此部份研究參與者若擔心或不便面對面訪問，則改採網路線上通訊訪談。

第三節 研究工具

本小節論述本研究所使用的八種研究工具，如：研究者、協同研究者、訪談大綱、研究邀請函、知情同意書、研究檢核函，訪談札記及錄音設備。

一、研究者

質性研究中，研究者相當於研究工具。無論研究者的出現或在場是長期或短暫，研究者皆會出現在參與者的生活當中（李政賢，2014）。可見研究者在研究過程中的重要性，針對本研究的研究者，以下三項分述：研究者相關背景資料及專業訓練、研究者在靈性相關訓練及研究者在本研究中的角色功能。

（一）研究者背景資料及專業訓練

本研究的研究者於碩士就讀期間，曾修習「團體諮商理論與技術專題研究」、「諮商技術」、「生死學基本問題」、「諮商與心理治療技術專題研究」、「諮商專業倫理專題研究」與「諮商與心理治療專題研究」等，具備個案概念化的能力及與靈性相關生死學的基本概念。在學期間修習「質性研究法」課程，在研究能力部份，具備基本研究知能。此外研究者也已完成「諮商實習」課程，在實習單位累計總共 200 小時；個案諮商時數 20 小時，累積 12 小時的團體諮商時數、諮詢服務及心理衛生推廣 20 小時以及督導時數 20 小時，在國小輔導室的實習單位學習如何將理論及知識落實於實務層面，獲得以整合性取向諮商服務國小學童的經驗。整體而言，研究者已具備一定程度的個案概念化與諮商處遇能力。

(二) 研究者在靈性相關訓練

研究者在靈性學習上師是聖塔達瑪老師，在他的教導下，提昇自我覺察、發揮潛力、看見生命的希望及無限可能。學習心的力量、意識的擴展，修正對自己原本侷限的自我認同，提昇眼界，以竟心及認識自我，指認出自我價值，並非是在家庭、學校，社會所學習的競爭價值，而是體驗到真我的主體經驗，成為生命的主人。

(三) 研究者在本研究中的角色功能

在本研究中，研究者擔任的角色為訪談者、資料整理者與資料分析者及研究報告撰寫者角色，分述如下：

1. **訪談者：**為了避免不同的訪談員影響結果誤差，本研究訪談由研究者親自進行。在訪談過程中研究者以輕鬆自然的氛圍與受訪者交談，維持同理、溫暖、接納與支持的態度，使受訪者開放其經驗、觀點，有意願盡情分享。
2. **資料整理者與資料分析者：**資料整理與資料分析雖然是兩個不同的工作，但不適合強行區分，因為兩者具備交叉、重疊、同步進行的過程，將資料及時整理、分析中，對資料做比較系統的掌握，做為下一步資料的蒐集方向(李政賢, 2008)。因此研究者同時擔任資料整理者及資料分析者。在資料整理時研究者將錄音檔案打出文字逐字稿，並稍加潤飾及刪減贅詞，重覆聆聽錄音檔案，澄清模糊語意且修正，將訪談內容整理成文本。資料分析將文本以主題分析方式，運用對照、歸納、比較等方式，將概念發展成主軸概念，運用編碼技巧，對於受訪者的經驗分析，發展出理論架構概念。
3. **報告撰寫者：**研究者在研究過程中與指導教授、同儕討論，並提供給研究參與者檢核後，研究者依研究動機、研究目的、文獻探討、研究方法，研究結果等內容，撰寫成論文。

二、協同研究者

邀請論文指導教授及同儕研究團體擔任協同研究者。研究過程的不同階段，針對訪談大綱給予建議與調整、主題訂定及研究問題確認、文本資料的分析方向與詮釋脈絡，至最後的研究結論等，持續與指導教授進行討論，增進研究者多元思考，避免落入主觀或偏誤的判斷，如實呈現研究結果。而同儕研究團體為碩班一起寫論文的同學，針對研究者的研究架構及研究疏失予以指正，開啟多元討論，協助研究者對研究結果的反思及洞察。

三、訪談大綱

正式進入研究前，研究者蒐集研究主題相關文獻，依據研究問題：以靈性融入心理諮商的倫理態度及靈性融入心理諮商的倫理實踐，兩個面向來擬定前導研究之初步訪談大綱（附錄三）。事先擬好研究大綱，藉由訪談蒐集受訪者提供個人深刻和豐富的經驗和故事。訪談大綱以半結構式的大綱為主，目的是透過受訪者充分自由表達其經驗及感受，蒐集豐富文本。正式訪談大綱擬定是經由初步訪談大綱進行前導研究後，與指導教授討論與修改成為正式訪談大綱（附錄四）。

訪談前提供訪談大綱給研究參與者，使其事先瞭解提問脈絡，訪談過程以開放性問題詢問，訪談時間一次 1.5~2 小時，第二次訪談時間則視訪談問題而定，經受訪者同意使用錄音設備，訪談內容轉錄成文字檔，成為資料分析的原始文本。

四、研究邀請函

事先以電話聯繫，說明研究方向和保密原則後，經受訪者同意受訪後，為了表達對受訪者的尊重及感謝，藉由正式書面資料研究邀請函（附錄一），邀請受訪者及對受訪內容做說明。邀請函內容包括研究目的、研究進行方式以及受訪者的權益、研究程序、資料使用等。受訪者對於本研究主題及方向基礎瞭解後並願意接受訪談，或者有意願想要瞭解更多研究內容，都可回信詢問研究者。研究者也會主動聯繫與接洽，詢問是否收到邀請函以及再次感謝受訪者。

五、知情同意書

基於研究倫理，在研究者正式訪談前，對於研究內容、研究進行方式、研究參與者的權利、資料處理方式等重點進行說明，以確認研究參與者能夠充分瞭解自己權利和義務。最後簽署知情同意書（附錄二），才進行訪談。

六、研究檢核函

研究檢核函（附錄五）目的在於當受訪者分享生命經驗及觀點後，邀請受訪者一同檢視和閱讀其陳述的經驗、故事的符合程度，並可以在研究檢核函上寫出對本研究分析的任何想法或建議，適時做修改，以提高研究的可信度。

七、訪談札記

在前導性研究中，發現若只單靠錄音做為訪談記錄的依據，而不在訪談過程中做筆記及訪談結束後寫下訪談札記，很難將研究者與受訪者在訪談過程所發生的原貌詳實記載的，因此本研究在每次訪談後，都會輔以訪談札記（附錄六）中的令人印象深刻的事、研究者個人感受以及訪談檢討的記錄做為文本分析時的參考。

八、錄音設備

本研究以半結構式深度訪談法蒐集研究資料，先徵得受訪者的同意後，在訪談過程全程錄音，以錄音設備輔助研究者如實將訪談資料記錄，之後再將錄音後的資料轉騰為逐字稿。

第四節 前導性研究

前導性研究目的在正式訪談前預作訪談，熟練訪談技術，並且使用前導性研究蒐集的資料為第一本文本分析，在過程中反思前導性研究訪談大綱（附錄三）的不足以及檢討訪談歷程的缺失，並檢視訪談資料是否回應研究的問題及目的，修正並重擬為正式訪談大綱（附錄四），以期在正式研究時得到完整及豐厚資料。

一、前導性研究參與者

前導性研究的參與者為研究者的朋友介紹，背景符合本研究主題的條件，因此邀請他成為前導性研究參與者，並請他簽定知情同意書（附錄二）後進行訪談，且事先給予前導性研究大綱（附錄三），請他事先閱讀，訪談時間正值臺灣 2021 年三級防疫警戒，因此兩次訪談皆以 Line 通訊軟體進行，並徵得受訪者同意全程錄音。

二、前導研究分析後反思

林淑馨（2012）提出進入訪談時，有幾個重點需注意的：創造一個正面氛圍、適當提出問題、訪談記錄、結束訪談。本次前導性研究在與受訪者創造正面信任氛圍有達到，而在適當提出問題，因研究者太心急，有時同時提出兩個問題，模糊了受訪者的答題焦點，以及訪談記錄不只以錄音筆記錄，亦可輔以手寫記錄，更詳細的記錄受訪者口語及非口語的反應，在結束訪談，可預告訪談即將結束，是否有需要補充的，或者提醒已經是最後一個問題，留給受訪者思考空間，將他認為重要的，但尚未分享的部份可以說出來。以下將前導性研究後的省思整理並將具體改善建議分述如下：

（一） 調整為正式研究訪談大綱

進行前導性研究後，發覺蒐集的資料離研究主題有些偏離，在前導性研究時，對於受訪者的靈性諮商背景使用過長時間訪問，以致於在倫理議題所蒐集的資料較少，需要重新調整，資料分析時應針對受訪者分樂於分享的主題下找到背後的意義，確認是否與研究者初步理解有所不同。另外也需要重新檢視前導性研究訪談大綱問題，研究參與者已離開學校至少五年以上，當初所學習的倫理觀念都已內化後展現在諮商實務中，而非單純依據教科書上的倫理守則，因此訪談問題用字遣詞做調整，需要更符合諮商現場淺白的問句，訪談大綱再做修正，才能有效蒐集研究參與者的諮商專業經驗。

（二） 訪談次數應增加並事先告知受訪者

前導性研究後發現，由於研究者對於訪談技術及方向的掌握還不夠熟悉，所以需要

在第一次訪談後，將資料謄打逐字稿後，從文本資料分析中看到欠缺的問題及盲點為何，再補做訪談，因此在知情同意書中，事先告知研究參與者需要訪談兩次以上，讓研究參與者有心理準備及事先規劃預留訪談時間。

(三) 訪談過程保持彈性勿偏離主題

訪談結束後，進行資料分析時，才發現訪談過程，有時會被訪談者的故事所吸引，需要有能力判斷訪談內容是否已偏離主題，由於本訪談為半結構深度訪談，事先設定訪談大綱，但訪談大綱是訪談時的參考方向，仍需尊重前導性訪談參與者，若訪談內容，過份偏離主題，研究者需有能力引導回到與本研究相關之問題，以利豐厚資料的蒐集。

(四) 以文獻為訪談底蘊

在半結構深度訪談中，雖然事先擬出訪談大綱做為方向，但是由於研究參與者的熱烈分享下，會有許多原本沒有預想到的訪談資料出現，需有歷史文獻資料為訪談前的底蘊，才能夠有敏銳度判斷研究參與者的問題是否值得深度探討，研究者應持續保持好奇及追問，以獲得更珍貴的經驗。

(五) 訪談過程輔以筆記

前導性研究參與者，分享的故事過於引人入勝或者時間軸跳躍，以致研究者會來不及反應，正式訪談時若能得到受訪者同意輔以筆記，在訪談過程把訪談內容臨時想要發問的問題速記，等到受訪者分享完，再加以訪問，避免錯失某些問題再探討的機會，也能達到不中斷受訪者的自由述說，並且可記錄受訪者語氣、非口語的表情、行為上的反應，正式訪談時增加訪談札記做為輔助記錄。

第五節 研究資料蒐集與分析

一、資料蒐集（半結構個別深度訪談法）

深度訪談是在自然的情境下，研究者與被研究者以雙向溝通方式，深入性全面理解研究現象，取得口語與非口語訊息，深度訪談對於質性研究者來說，是建立在平等的夥伴關係，透過對話歷程，傾聽與融入，理解被研究者的經驗世界（潘淑滿，2004）。Taylor et al.(2016)指出透過深入訪談使研究者與被研究者面對面接觸，被研究者將他們的生活、經歷或看法，用屬於他們自己的語言表達。深度訪談根源於研究者對於受訪者的生活經驗，及經歷的意義是感興趣的，訪談型式是採取平等的對話，並非是形式化的問答。研究者雖以主題或大綱訪談，但仍尊重受訪者，給予表達的自由空間，幫助發掘受訪者表達對主題的觀點，符合質性研究主張之一，允許研究參與者以自身角度，表達對研究主題的看法，並非從研究者的角度開展，此為典型的質性訪談（Marshall & Rossman, 2006 / 2014）。林金定等人（2005）指出採用深度訪談，研究者透過蒐集受訪者想法，瞭解他們的行為表現及行為背後受到認知及經驗所影響，深入訪談根據受訪者在日常生活中有一套自我建構的習慣模式，研究者從中去找找到社會真相的經驗及建立理論基礎。

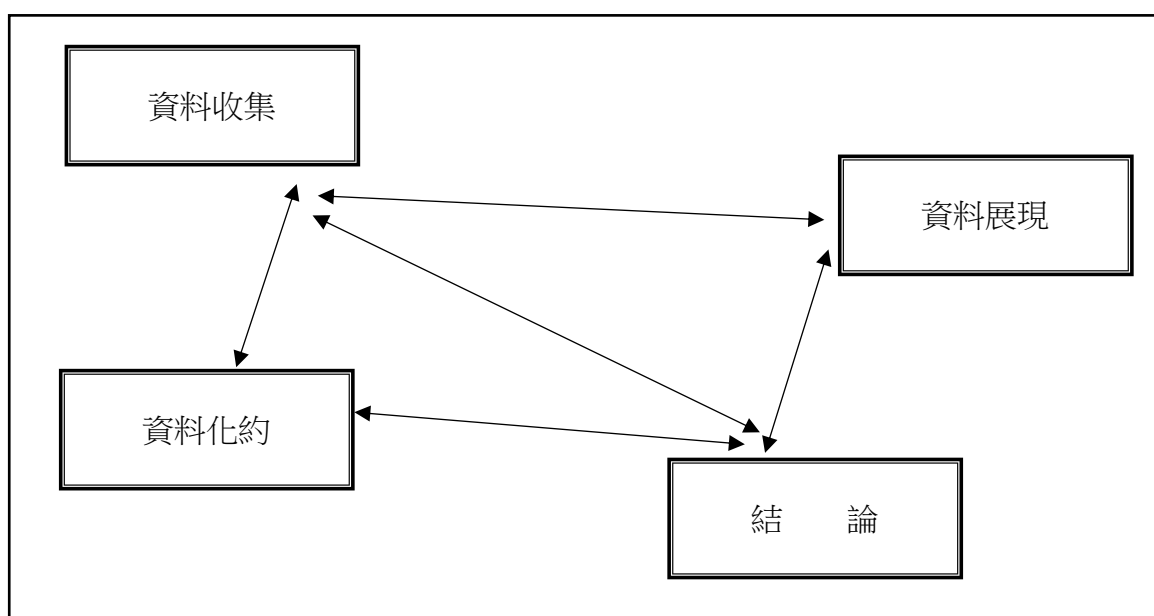
對訪談的結構的控制程度分為結構式訪談、半結構訪談與無結構訪談三種類型。半結構訪談允許研究者對訪談結構控制，讓受訪者積極參與，研究者事先準備訪談大綱，根據大綱提問，但也接受受訪者提出自己的問題，可以靈活調整，雖然事先設計但又允許彈性開放的情境下，能夠聽見受訪者更多的主觀想法（林淑馨，2012）。半結構深度訪談並非由研究者完全主導訪談，而是採取較彈性、尊重受訪者的方式，符合質性研究強調融入研究者參與者經驗，及詮釋研究參與者觀點的主張。因此，為了讓本研究參與者可以盡情表達自身的經驗又不失訪談的方向性，本研究選擇半結構個別深度訪談法為資料蒐集方法。

二、資料分析方法（主題分析法）

資料分析是由三要素組合而成，包括：資料化約、展現與結論。資料化約指的是研究者根據一個概念架構，將資料做簡化的過程，當化約工作完成後，研究者需思考如何有系統的組織方式給予資料意義及透過適當方式展現。資料分析將一般性觀念發展成具體概念或主題，運用對照、歸納、比較方式，資料分析成為一種概念化的過程（潘淑滿，2004）（如圖 3-2）。

圖 3-2

質性資料分析之要素（潘淑滿，2004）



資料來源：潘淑滿（2004）質性研究—理論與應用（頁 324）。臺北：心理。

本研究完成文本資料收集後，對文本資料分析做出簡化，發展概念主題，在資料化約的過程以主題分析法進行譯碼後，並思考如何將簡化的資料，以有系統方式展現研究結果資料，得到結論。資料收集、化約、展現並非線性過程，反而是透過蒐集的資料主題分析後，決定是否仍要繼續蒐集資料，或有矛盾或不解之處，則持續訪談，直到資料飽和，才停止資料的收集。因此三個元素及結論在資料分析過程是不斷互相影響。Patton 認為質性研究的樣本數量沒有一定的規定，依研究問題、目的、時間及有限資源下，判斷有用的、可信的。要達到資料飽和之意需要不同的個案有重複的類似經驗，但需要足

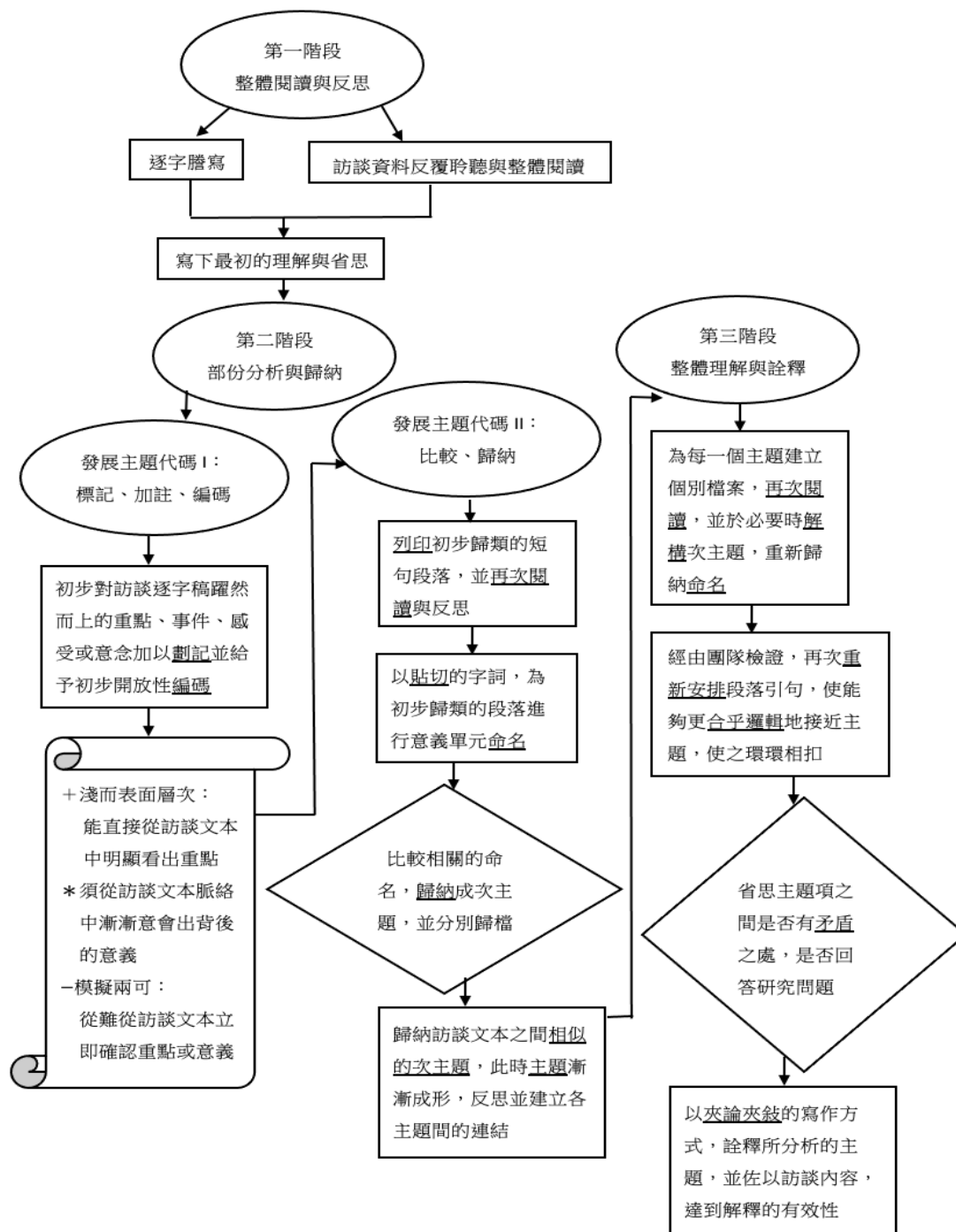
夠的時間及資源才有可能做到，因此現實狀況下，研究者需衡量資源與經驗，用最少的樣本數來達到對現象合理的理解。Bowen 判斷資料飽和的標準：受訪者範疇已反映在訪談資料上 70%、受訪者對資料是有共鳴、研究結果與歷史文獻相符、不同的受訪者複述類似經驗（引自 李麗紅、楊政議，2020）。本研究以半結構深度訪談進行資料蒐集，並採取主題分析法為資料分析法，將逐字稿文本資料以化約、展現及結論的程序，概念性建立主題經驗，認識並描述經驗樣貌。

「人文科學研究關心的是意義：人之所以為人，我們關心的是意義，對意義的渴望」（高淑清等人，2005，頁 97），當我們讀了一本書、看了一場電影，觀察孩子天真行為，我們渴望得到合理的解釋、能理解意義。渴望是代表對生活經驗的深度興趣，而主題概念目的最後是達成我們想要傳達意義的手段，主題使我們的研究及寫作具控制性與條理性（Manen, 1997/2004）。高淑清（2008a）主題分析法是以文本歸納分析為學理基礎，在文本中發現主題，及發掘主題背後的意義內涵，不事先設定或抽象資料分類，強調發現取向開放編碼，找出現象學的意義。本研究透過靈性融入諮商之倫理議題所蘊含的本質意義，而本質意義來自經驗本身，回歸文本中，檢視歸納其經驗獲得，理解並洞察其諮商專業下的倫理態度和倫理實踐。

主題分析流程依詮釋學的分析概念架構「整體-部份-整體」的詮釋循環做解析，過程來回於文本與詮釋之間，在整體與細察之間來回，以達到瞭解（高淑清，2008a）。高淑清（2008a）所提出的資料分析流程圖，可分為三個階段實施：一、整體閱讀與反思：需要逐字稿騰寫、對訪談資料反覆聆聽與閱讀及寫下初步理解；二、部份分析與歸納：發展主題代碼，標記、加註、編號，第二次的發展主題代碼則為比較、歸納；三、整體理解與詮釋。本研究文本資料分析依據以上流程分析步驟進行（如圖 3-3）。

圖 3-3

主題分析流程圖 (高淑清, 2008a)



資料來源：高淑清 (2008a) 質性研究的 18 堂課—首航初探之旅 (頁 164)。高雄：麗文。

三、資料分析步驟（分析程序說明）

資料分析採主題分析法進行，以高淑清（2008a）主題分析流程圖（如圖 3-3）為分析步驟，以前導性研究參與者 A 為例，說明文本資料之建立與分析過程。

（一） 第一階段：整體閱讀與反思

研究者訪談時所有對話皆有錄音，對於訪談資料反覆聆聽下，謄錄逐字稿，並參考訪談札記，將互動的細節再做補充及省思缺漏之處，形成文本。將整理過的逐字稿做整體的全面閱讀，寫下初步的理解與反思（如表 3-2），同時也發現需再增加訪談次數，分析受訪者回饋的資料中有不解或矛盾之處，藉由再次訪談解開疑惑，蒐集資料的厚實有助概念主題分析、研究者對文本的概念澄清及文本與研究主題關聯性的了解。

資料分析的首要步驟將訪談資料謄轉為逐字稿，研究者將錄音檔以及現場札記反覆聆聽及閱讀，其中包括口語及非口語之處，整理為最符合受訪者所傳達語意之逐字稿。逐字稿完成後，研究將訪談內容依順序進行編碼：

1. 「大寫英文字母」：代表受訪者編號，如：A、B、C 代表三位訪談者編號，R 為研究者編號。
2. 「一位數阿拉伯數字」：代表訪談進行次數，1 為第一次訪談，以此類推。
3. 「三位數阿拉伯數字」：代表談話段落流水號，如：001、002 以此類推。
4. 「減號後的編碼」：代表逐字稿中的意義單元，以 01、02 等類推。

故呈現的意義單元編碼範例「A1080-39」，前面「A1」代表受訪者 A 的第一次訪談，「080」為第 80 個談話段落，減號後的「39」是經過意義單元的擷取與編碼後的第 39 編號。

表 3-2

整體閱讀後的初步理解與初步省思

對文本的初步理解

A 在 2015 年便無法繼續從事諮商專業服務，因為感受到內心受傷不知如何協助自己，2016 年重新進入新的職場，職場緣故學習靈性及應用於諮商專業，開啟了 A 靈性融入諮商的繼續教育，療癒 A 個人的傷，A 走過生命谷底及接納個人陰影。面對諮商個案時，皆採用靈性融入諮商，同時幫助個案也同步提昇 A，因為靈性的學習，增加 A 對個案的包容性、在諮商歷程中保持彈性及尊重個案的受益權及自主性，在諮商中搭配個案宗教信仰調整諮商策略，在諮商中遇到困難，以靈性信仰修復照顧自己，從身、心、靈並進達到自我照顧及提昇諮商專業。

初步省思

A 從 2016 年接觸靈性至今，已有 5 年了，訪談中發現靈性對 A 的幫助不只在諮商專業中，也在生命的許多面向，聽 A 分享，靈性融入諮商已經不只是一種技術，而是生命的全部，令研究者很感動。而在學習靈性的歷程中，也發覺因為靈性內化為無形的智慧，在訪談的言語間，感受到 A 對生命的豁達及深度，彷彿助人的精神、倫理的至高層次已融入他的諮商歷程了，但由於顧忌個案想法，因此在靈性的知情同意上，仍做的較隱微不公開，有所保留，值得研究者再深究。

(二) 第二階段：部份分析與歸納

此階段分為兩步驟：標記、加註、編碼以及比較、歸納，第一步驟，研究者將逐字稿中研究者問題及受訪者的回答，重頭開始進行訪談編碼，如表 3-3 中的逐字稿編號「A1015」，A1 為受訪者 A 的第一次訪談，015 則為流水編號，依據談話時間軸順序而

編碼，逐字稿編碼用意在於以利未來校對、閱讀或檢證時，便於查閱與核對。將逐字稿的重點、事件、感受或意念加以重點劃記後，做為意義單元編碼，如表 3-3 中的逐字稿劃記重點後的編號「A1015-10」，是指 A1 的第一次訪談，015 是指第十五段對話，減號後的 10 是指第十個意義單元的流水號編碼。以此類推，將重點以紅字及底線劃記，視劃記多寡按順序逐一編號。意義單元編碼過程，一邊閱讀一邊反思訪談過程或文本的意義，隨時記錄自我反思。

表 3-3

逐字稿資料分析範例

訪談逐字稿	第一層分析	第二層分析
R：研究者 A：研究參與者 第 1 個阿拉伯數字：第一次訪談 第 2~4 個阿拉伯數字：流水號編號	第一層分析 意義單元	第二層分析 研究者反思
R1015:所以說你接過的個案到現在都很接受靈性融入諮商，然後到目前沒有遇過排斥的？ A1015: <u>排斥的部分，我會在前面開始跟他互動的時候，大概隱約感覺得出來，那如果他沒有辦法，也就是他比較關閉的部分，我自然不會強行的去帶這些東西，我就會先從鬆開身體，然後就是釋放情緒的部份先開始做，到後面還是可以做的到</u> （A1015-10）	A1015-10: 個案排斥，A 不會勉強，先帶個案鬆開身體及釋放情緒	A 會尊重個案個別情況，若個案不接受或排斥，會改採用適合個案可接受的方式
R1016:那可以舉例就是說，你剛剛說你可以察覺到他的排斥，那排斥是什麼樣子？		
A1016:比如說，我請他閉上眼睛，觀察自己的呼吸，把注意力回到自己的心，然後我就可能引導的三五分鐘， <u>他就躁動不安，然後就一直張開眼睛</u> ，然後我就問他怎麼了，他就說，我 <u>完全沒有辦法專注</u> ，對於這	A1016-11: 若引導閉眼觀呼吸，個案躁動及一直張開眼，不會	

種的狀態，我就會知道他是沒有辦法跟著引導下去做 勉強他，改用其
的，我就會停下來，用另外一個方式協助他（A1016- 他方式
 11）

第二步驟進行的是比較和歸納，將所有的意義單元列表整理，並從意義單元中將看
 似有共同主題或相近本質之意義單元群聚與歸納，反覆從「整體-部份-整體」歸納化約
 為次主題，形成次主題編碼及名稱，如表 3-4。

表 3-4

意義單元次主題發展過程範例

編碼	意義單元內容	意義單元命名	次主題編碼及名稱
A1001-2	肯定靈性療法比一般諮商 更快速有效，並且自身也體 驗過	肯定融入靈性諮商效 果	
A1013-10	當事人對於靈性融入諮商 的接受度都很高，幾乎有八 成，同時覺得深入及有親切 感	個案對融入靈性諮商 接受度高	A-1 靈性融入諮商成 效
A1014-9	個案與內在碰觸或與已過 世的家人互動，個案都覺得 很有親切感及接受	靈性融入諮商的應用 個案對融入靈性諮商 感受	
A2013-74	使用靈性融入諮商，加快處 理個案情緒	融入靈性諮商處理情 緒快	

將相關次主題結合為共同主題及建立主題之間的連結，前導性研究文本資料分析後共有 8 個主題，分別為採用融入靈性諮商緣起、融入靈性諮商應用、肯定融入靈性諮商效果、靈性對助人工作者的效益、依個案信仰，調整諮商策略、尊重個案，不忘助人工作者的初心、融入諮商中的靈性評估、啟動自我療癒力，協助個案賦能，以上主題僅就前導性研究的兩本文本做分析，目的為呈現資料分析的過程，表 3-5 列出「依個案信仰，調整諮商策略」主題為範例。

表 3-5

結合相關次主題形成共同主題過程範例

編碼	意義單元	次主題	共同主題
A1079-83	不接受冥想，便改變說詞		
A1082-86	遇到宗教信仰禁忌，換成個案 可以接受的說法	宗教禁忌案例	
A1028-25	諮商策略配合個案宗教信仰		依個案信仰，調整
A1029-26	以個案熟悉的宗教提供連結 及支持，效果更好	公平對待個案	諮商策略
A1064-69	尊重個案信仰，諮商技術因應 調整		

(三) 第三階段：整體理解與詮釋

經過研究團隊，包括指導教授、同儕的檢證，進行不同的意見及想法的交換、討論及確認後，澄清研究者的盲點及擴展研究者的視野，使研究內容更加客觀，共同為研究品質把關。經過重新閱讀不同的主題，省思是否有其矛盾之處以及是否有回答研究問題，使資料分析更貼近研究參與者的經驗，同時也蒐集研究參與者的研究檢核函對意見回饋，提昇研究結果的可信賴性、可靠性、可確認性及解釋的有效性。

第六節 研究倫理

林淑馨（2012）指出從事質性研究時更應重視研究倫理，質性研究多數是為瞭解研究對象的環境，加強研究深度及找出解決問題的答案，因此與受訪者有密切的互動，以觀察研究問題現象或背後的意義。因為研究對象是「人」，所以若稍不留意，忘卻研究倫理，有可能對於研究參與者造成傷害，也可能因研究者本身的價值信念或道德議題，影響研究結果。潘淑滿（2004）質性研究是本著研究者以局內人的觀點，與研究對象互動，非局外人觀點，以冷靜、客觀的分析因果關係，因此質性研究比量化研究更重視倫理議題。考量研究倫理重要性，本研究在研究倫理的實務作法依據 Marshall & Rossman（2006／2014）提出的三項倫理原則分別闡述：

一、尊重原則（respect for persons）

不可以將人當作某種目的之工具，尊重匿名保護、隱私及尊重知情且自由意願下參與（Marshall & Rossman, 2006／2014）。在本研究開始前，會主動向研究參與者承諾匿名及保密原則，在訪談前會先以研究邀請函（附錄一）說明研究目的、訪談時間、資料處理保密、受訪者有權利在任何時間中斷訪談、不將資料做學術用途以外的使用等。在正式進入研究場域前，研究者事先向研究者說明研究目的、互惠、保密、知情同意、資料取用所有權等，澄清研究參與者之意見與疑惑後，邀請研究參與者簽署知情同意書（附錄二）。

二、善意原則（beneficence）

研究者需要確保研究參與者免於受傷害。潘淑滿（2004）指出質性研究議題若偏重弱勢或少數族群，對資料的處理不夠謹慎，可能會致使污名化或貼標籤等。同時也需要在資料收集時，防止意外事件對被研究者的傷害，如：談到受訪者童年不好經驗，使他無法繼續受訪，此時應適度支持，平穩情緒後，再繼續受訪，使得傷害降到最低。本研究於研究過程，研究者謹慎評估研究過程是否對研究參與者造成身體、心理上的傷害，

適時檢視受訪者的情緒流動，給予同理與支持，並且於知情同意書（附錄二）與參與研究邀請函（附錄一）中加註說明，當訪談內容造成不適或不願意回答，可以隨時中斷或退出研究，研究結果一律匿名，盡力保護研究參與者在研究過程免受傷害。

三、正義原則 (justic)

考量那些人可以從研究中獲利，那些人無法獲利等問題 (Marshall & Rossman, 2006 / 2014)。本研究基於公平正義原則，對於研究參與者的參與過程尊重與公平合理對待，盡量採平等互惠原則，對於參與者付出的時間與貢獻，另贈送禮物卡為回饋。訪談完成後取得資料並形成文本，提供研究參與者確認無誤，使參與者有權檢驗、刪除、核對與補述資料，再進行資料分析中，客觀分析後及公開發表前，會事先得到研究參與者的同意。

第七節 研究嚴謹度

本研究以五大指標來確保質性研究的品質，包括 Lincoln & Guba (1999) 提出的四項標準，可信賴性 (credibility)、可轉換性 (transferability)、可靠性 (dependability) 及可確認性 (confirmability) 及高淑清 (2004) 提出文本解釋有效性 (interpretive validation)，以五大指標取代量化的信度及效度 (引自 高淑清，2008a)。表 3-6 為高淑清 (2008a) 依其實務經驗及多位學者的看法，歸納出質性研究結果可信的指標與策略。

表 3-6

質性研究結果可信的指標與策略

量化研究指標	質性研究結果可信指標	質性研究方法策略
內在效度 (internal validity)	可信賴性 (credibility)	長期涉入 參與觀察 持續探索

		三角檢定（多元檢證）
		同儕稽核
		互為主體
		負面個案分析
		研究參與者檢證
外在效度 (external validity)	可轉換性 (transferability)	厚實描述 詳實過程透明化
信度 (reliability)	可靠性 (dependability)	稽核團隊檢證 研究參與者檢證 三角檢定（多元檢證）
客觀性 (objectivity)	可確認性 (confirmability)	稽核團隊檢證 研究參與者檢證 三角檢定（多元檢證）
顯著性 (signification)	解釋有效性 (interpretive validation)	稽核團隊檢證 研究參與者檢證 主題命名反思

資料來源：高淑清（2008a）質性研究的 18 堂課—首航初探之旅（頁 71）。高雄：麗文。

以下就可信賴性、可轉換性、可靠性、可確認性及解釋有效性，分項說明之：

一、可信賴性（credibility）

研究者在進行深度訪談時，運用開放、真誠、溫暖、接納等技巧建立與受訪者的關係與訪談過程，使受訪者安全、信任、願意開放分享生命經驗，營造「互為主體」關係，並且使用「研究參與者檢證」策略，在文本分析後，整理個人主題後，請研究參與者共同驗證其正確性，提供研究檢核函（附錄五）做為文本、個人主題的補充或刪減等，以

達到研究參與者個人主題及經驗詮釋上的真實性，達到內在效度，表 3-7 為三位受訪者研究結果檢核與回饋。

表 3-7

研究結果檢核與回饋

研究參與者	符合程度 (%)	有無需修改調整	是否掌握真實經驗	回饋
A	90%	無	符合	謝謝你的訪談，我也又一次整理我自己的生命故事。
B	92%	無	符合	要很謝謝研究者，對我來說，我的生活態度、心念、感覺，和我所做的很難用語言表達，但是在你的採訪稿中清楚看到你的文字描述，是讓我很訝異、佩服和感動的，也因此很深的感謝你，因為這條路是難走之路，如果透過實際採訪，可以讓更多人可以走進有實際體驗的靈性諮商的工作型態，讓更多人變得更快樂、更健康，是對這個世界很美好的事情。
C	90%	無	符合	看到你的文字，其實有一種從旁觀者看自己的故事一樣，可以看見諮商的態度、想法，讓讀者讚賞且引起共鳴，同時為自己感覺

到驕傲，原來我是這麼棒，看到文獻的佐證後，讓我更肯定現在所做的。藉由你的邀請，讓我有機會看到原來我做了這麼有意義的事，感動！

二、可轉換性 (transferability)

可轉換性為收集的資料，對於被研究對象的感受與經驗可以有效轉換成文字的陳述，可以有效的表達研究對象的感受、經驗，透過文字、圖表與意義交互作用達到可被了解的型式 (潘淑滿，2004)。可轉換性是將受訪者所陳述的觀點與經驗，有效轉換成文字，反思資料轉換過程有透明化的歷程，經過前導性研究，並經指導教授、同儕及口試委員的檢驗 (高淑清，2008a)。本研究以前導性研究做為正式研究前的修正及補強，使得正式研究順利進行，對於文本的詮釋及資料分析，與指導教授及同儕再三討論，探尋文本後的真正意義，使得收集資料有效的轉換成理論結果。本研究以上述策略提昇外在效度。

三、可靠性 (dependability)

可靠性是研究者對於可靠性的把關，所遇的考驗是如何獲得可靠資料與取得可靠的分析結果 (高淑清，2008a)。在訪談前透過研究邀請函 (附錄一) 及知情同意書 (附錄二)，以確保雙方的權利及義務，使得受訪者可以在不設限下暢所欲言。同時以「三角檢定」、「研究參與者檢證」來提高可靠性及信度

四、可確認性 (confirmability)

對於研究倫理的重視，從研究過程獲得信賴的資料，是質性研究的可確認性質 (潘淑滿，2004)。本研究依據第六小節研究倫理方式實施。可確認性指的是研究客觀性、一致性及中立的要求 (高淑清，2008a)。本研究以研究檢核函 (附錄五) 對研究結果的

確認，徵詢受訪者表達對於主題分析後與個人觀點經驗的相符度、感受及心得，進行意見交流。

五、解釋有效性 (interpretive validation)

在某一特定時空背景下，研究者的洞察力與論證間需要一致且可理解，研究者所使用的語言，需要真實且具實用性，非抽象空泛不切實際的理論結果（高淑清，2008a）。本研究文本經過資料分析後，主題的用字遣詞反映受訪者的真實經驗加上研究者的詮釋，在互為主體的同意下，讓解釋有效性，本研究以研究檢核函（附錄五）及三角檢定做為驗證。

綜合以上五大指標及參照表 3-7，本研究採取質性研究策略有「三角檢定」、「同儕稽核」、「互為主體」、「研究參與者檢證」、「厚實描述」、「詳實過程透明化」及「主題命名反思」，藉由以上策略達到本研究的嚴謹性，把關研究結果品質，達到研究的可信賴性、可轉換性、可靠性、可確認性及解釋有效性，提昇研究結果內外效率度及信度。

第四章 研究結果與討論

本研究探討融入靈性的心理諮商之倫理議題，分別訪談從事融入靈性心理諮商工作的諮商心理師、臨床心理師及精神科醫師共三名。在半結構深度訪談後，研究者將錄音檔謄寫為逐字稿，並與受訪者確認逐字稿內容與訪談內容相符，部份受訪者更進一步修改或刪除部份資料以符合受訪者經驗，並匿名保護受訪者與其他相關可以辨識的資料。

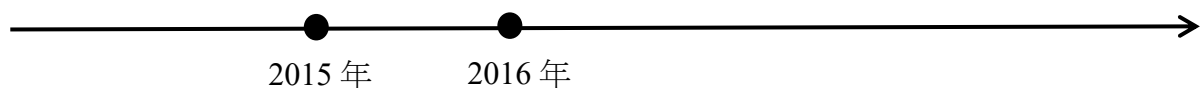
在本章中研究者呈現訪談文本資料分析結果，將文本歸納的次主題及主題分別在不同的研究參與者經驗中述說及詮釋，第一節是「痛苦之後看見無限可能」；第二節是「以大平等心為倫理態度，以超越經驗為倫理實踐」；第三節是「生命具有平等的價值，每個人都有成長的潛力」；第四節為共同主題討論。

第一節 痛苦之後看見無限可能

焯煉之中，痛苦萬分，卻含藏超越的喜悅，生命至關，卻含藏著見著本性與生命的無限可能！

~摘錄 聖塔達瑪 《神回覆》

一、阿山心理諮商服務時間軸



- 2015 年之前：諮商取向為整合性諮商，未採用靈性融入諮商
- 2015 年：陷入生命谷底，暫停諮商服務
- 2016 年：重新開始諮商服務，諮商取向為靈性融入諮商

二、接觸融入靈性諮商之緣起

(一) 陷入困境

1、身陷黑暗產生自我懷疑

走入生命的谷底後的阿山，看見另一片天。

阿山在諮商工作服務多年，2015 年黑暗及陰影侵蝕著他的身心，讓他痛苦不堪，被心魔所困的他，找不到生命出口，他開始懷疑自己，身為助人工作者，無法幫助自己度過情緒低潮，無法幫助自己的專業助人工作者，還有能力幫助個案嗎？

一種冥冥之中選擇了靈性諮商，我 2015 年其實就沒有在做諮商了，因為我覺得我在這塊領域走不下去，走不下去原因，是因為我覺得我沒有辦法了，因為我覺得我受傷很嚴重，可是我還在幫人家做諮商，我覺得就是我自己已經沒有那個資格做了啦，另外一方面是覺得自己也沒有能量做了。(A1052-53)

身為專業工作者的自我期許，使得阿山難上加難，不能夠及不應該在他內心阻礙著，同時也阻礙了他求助的管道，痛成了無法訴說的苦，只能由阿山自己默默承受。

覺得自己內在有很大的黑暗的力量跟能量，我覺得我表達出來，就是我可以感覺到這些人（同事、督導），他們是沒有辦法，不管是怎樣承載著，承載得了我的狀態的，所以我就沒有辦法去表達，所以，我就覺得更大的痛苦。(A1051-52)

2、感覺到孤立無援

被內在的糾結及壓力緊緊抓住的阿山，由於太過敏感，深受內心痛苦打擊，沒有勇氣接受他人的幫助及面對自己，只好選擇壓抑自己，避免傷害別人及暫停諮商服務。

我也身為心理師了，但是我感覺我的諮商的夥伴們，或是甚至我的督導，沒有人能夠幫我，所以我更痛苦，因為我就是，我就是一個對能量很敏感的人，有很多其實過去的印記，就是持續的影響著我，那我會覺得我的感受，那些東西他們是沒辦法涵容的。(A1050-51)

阿山和個案的需求是一樣的，也需要有人可以懂他並理解，但阿山找不到那個人，為了避免再度受傷，他選擇從諮商工作中出走，進入了生命另一階段的學習。

他們也許不會用批判的眼光，但是他們沒有辦法理解我，就足矣讓當時的我受傷了，我如果把那些東西表達出來，他們的反應，我可以感覺到他們是沒辦法理解的。(A1054-54)

當時的我，就是感覺他們是不可能會懂，我的狀態已經滿到，只要我一講，我就會有很大情緒的反應，覺得自己也有點快要失控的狀態，所以我也不太敢讓自己跟那個部分能量觸碰，然後釋放出來。(A1054-55)

阿山走入生命的谷底，親身體驗身在黑暗無助的感受，情緒來到了滿點，幾乎是無法控制的狀態，選擇停下諮商服務工作，先好好照顧自己、修復自己，陳增穎（2010）助人工作者在經歷苦難後，獲得生命意義的方法有三個主題：接受與承擔、盼望與寄託、相信與堅持，而阿山在經歷生命陰影時，他選擇接受及面對，因為陰影迫使他不得不停下來，看看自己及關愛自己，接納現況，無能為力助己的自己，帶著盼望與寄託陪伴自己走過這段難以與人分享的旅程，用相信及堅持，不放棄的在 2015 年至 2016 年期間，走向一個人的苦難經驗。

（二）在職場上開啟靈性之旅

1、研究所時期未曾學習靈性

在研究所的養成教育，阿山沒有聽過老師曾經講過靈性，但曾經學習正念冥想、放鬆等諮商技巧課程，畢業後的繼續教育是因為職場所需，以及個人需要才學習。

學校沒有講靈性這兩個字，學校中有教正念冥想、催眠深度放鬆、自我暗示放鬆。(A2065-70)

在工作的時候有接觸過做天使牌卡療癒的朋友，但沒有很深的接觸…，是一直到後來，工作職場上學習到之後，回過頭才知道，原來那個部分就是所謂的靈性諮

商。(A1006-5)

2、因職場認識融入靈性諮商

2016年阿山重回諮商專業工作，踏入新的職場後，遇見了一個重視靈性的心理諮商服務場所，鼓勵並支持他將靈性結合於諮商專業，從此他的生命所有面向與靈性密不可分……

2016年到OO工作，然後那時候就有開始接觸到一些能量療法的東西，然後也學習到一些靈性部分的療法。(A1001-1)

接受靈性的繼續教育，一個原因是因為職場上有這個課程，有一些連結，推薦我去上課，另外一方面我有遇到一些困難，所以我沒有辦法透過我原本在學校學的傳統諮商，來去協助自己療癒，所以我也想說那就去看看好了，基於這兩個原因，我就去開始接觸靈性療癒的課程。(A2066-71)

靈性幫助了我，生命所有層面的東西，不光是諮商。靈性就是我的生命，所以我也不會刻意加入，或用了什麼技巧。(A1042-41)

簡宇卿(2010)在研究建議小節中，建議諮商研究所增加設立與宗教或靈性相關的課程，他發現在2010年臺灣很少有諮商相關系所課綱中出現宗教與靈性相關課程。到阿山求學年代，甚至到今天，仍然不見顯著的重視。阿山在正念課程、催眠課程中，學習的是技巧，他不懂什麼是靈性，直到外面職場，浸泡在重視靈性的場域，才知道如何將靈性與諮商結合，可見靈性若只是當做諮商技巧，無法吸引阿山選擇應用於諮商中，所以阿山說：「靈性幫助了我，生命所有層面的東西，不光是諮商」。諮商不是只以技巧來看待，而是從整個精神面的內化體驗及收獲。

三、融入靈性諮商的應用

(一) 靈性介入技術及應用

阿山在諮商歷程中採用融入靈性，而諮商技術上則大部份用冥想、連結光等，在極放鬆下腦波放慢情況，與潛意識對話，面對未竟事宜，甚至圓滿這輩子遺憾的關係。

會大量的運用冥想的方式，簡單說，就是想像的方式，圓滿他未圓滿的關係，協助他去跟自己沒有辦法在現實層面上互動的人去做互動，跟自己的對話，或者是連結一些能量的東西，像是光啊或者是療癒的能量。(A1007-7)

在冥想裡面，會做一些情緒的釋放，回歸到內在去看，自己的內在小孩，或者是跟自我的自性對話。(A1011-9)

講一些內在的自己啊，或者是想像你過世的親人，來到你的面前啊，跟他互動啊，或者是連結宇宙的光下來，到他們的身體裡面，對這種語言他們都很能接受。

(A1014-11)

(二) 靈性融入諮商應用於情緒處理

阿山發現將靈性對情緒的包容及中性看待加入在諮商中，不需批判、懼怕個案的情緒，可以允許個案流動，助人工作者仍然可以穩定的支持，讓個案有安全感的表達他的情緒，在情緒處理上可見其效益。

原本以前如果只是用談的話，他每次來，每次釋放，可能要來個五六次，可是現在因為我有這樣的靈性的觀念，所以呢，我就可以處理一次就可以處理以前要五六次的狀態，效率上面就會高很多。(A2068-75)

個案他有一些情緒、憤怒啊，或是很強烈的恐懼，而我還沒有學習靈性之前，可能就用談的，然後他可能看到會有一點點憤怒的感覺，或是恐懼的感覺，那他就有一些流動，就是哭啊，情緒會有點跑出來這樣子，過去大概就只能做到這樣的程度，但是在學習靈性療癒之後呢，會認為說內在能量，他其實要徹底經驗的，深入而完整，所以我在做個案時，當他出現這些感受的時候，我會更允許他感受。(A2068-74)

認識靈性後，阿山才發現在諮商歷程中可以創造不同的深度，一切是因為阿山親身經驗過，所以他更放心的帶領個案走過痛苦、未知的階段，並且有信心的陪伴、支持他們，允許他們在諮商中不需掩飾脆弱，安全的看見另一個平常壓抑不容易遇見的自己。

因為我自己也沒有去經歷跟經驗過，所以我也只能就是很保守的覓路前行，但是因為已經學習了靈性之後，就已經讓那個深度和廣度都已經打開了，所以我很清楚他如果徹底釋放，他下一個階段他會進到哪一個狀態？我可以很有信心的，允許他把那些東西徹底的釋放。(A2069-76)

阿山曾經歷面對黑暗中難以啟齒的痛，無法安全的述說，進入情緒的低谷，這是他走過的歷程。因此他不擔心個案碰觸負面情緒，他能夠開放且予許，讓個案有安全感的與未知的情緒接觸。蔡宜秀（2019）靈性諮商工作者需要有與靈性接觸經驗，有助於他們可以陪伴個案，才能做到真正的同理，協助個案面對創傷、寬恕、原諒、放下及說再見。

（三）融入靈性諮商案例分享

阿山分享以靈性介入的案例，曾經應用於一個被神遺棄的案例，以冥想技術帶入潛意識，協助個案看清內在的感受並且修復被遺棄的心。

他就是基督教，他爺爺送他一個十字架，他就是每天都會攜帶，但是他同時對神有很深的不信任，覺得神遺棄他，所以我在諮商中會去，協助他處理跟神的關係，用冥想的方式，或者是從他感覺到，為什麼神遺棄他的的原因，去深入進去，陪他去探索，探索的過程也會用到冥想的方式啊，他是基督教，就是又有很多的矛盾。

(A2063-67)

阿山在學校曾學習正念冥想、催眠等課程，但直到進入職場，才能有所應用。諮商目標未曾改變，同樣都是處理個案的悲傷等情緒，但加上靈性的處遇，靈性影響助人工作者生命觀，在諮商歷程中可以將往生的靈魂加入、將宗教矛盾做處理，遇到個案家族

是虔誠的教徒，卻對於精神所依靠的上帝不信任時，造成他內在的拉扯，阿山在帶領個案冥想時，協助個案腦波放慢，放下防衛及自責，才願意緩緩道來他內心的糾結及不為人知的秘密，開始走向與內在自己，與自己、與上帝合解。

四、肯定融入靈性諮商效果

(一) 效果比傳統的諮商方式快速

阿山使用靈性融入諮商後，發現效果比以前的諮商方式好且快速，他自己本身也有體驗過，所以肯定其效益，而個案的接受度也都很高，並給予阿山正向的回饋。

發現它改善病人的速度會比傳統的速度快會非常多，本身我自己也有體驗，也改善了自己非常多的狀況，所以我就覺得他的確是可以做得更快速，可以做得更深入。(A1001-2)

個案他們的反應，八成都蠻好的，都覺得做得更深入，而且也更有親切感。處理個案的問題等狀況，可以處理得更深入，然後原本以前一些，我也不太知道該怎麼處理的個案，我現在會處理了，個案提昇跟成長療癒的這個速度，也會比以前還要來得快很多。(A2067-72)

(二) 與個案同步成長

隨著阿山走上靈性這條路，將靈性融入於諮商中，外在經驗的堆疊與內在自我的整理，阿山愈來愈信任內在直覺，療癒力也不斷的被開啟。過程看似協助個案走過生命一個檻，當阿山分享「我看見了我的進步」，在諮商空間的諮商者與被諮商者所交流的火花綻放，療癒者與被療癒者在那一刻同步成長。

一個最有成就的個案是，他就是討論他的身體的症狀及心情，他可能就覺得怕他自己傷害到了別人，那時候我突然感覺到，某一些過去的東西，就是過去式的東西，我就直接（直覺）回他說，但其實你是想要保護他們的，不是嗎？雖然你傷害

了，但你救了更多人，然後他就應該是被同理到，而大哭這樣子，那次我蠻有成就感的原因是，因為直接就是在互動的過程，直接做進去，有點像意識清理跟回溯的東西，然後我發現我的療癒力有變強。(A2076-79)

個案改變速度，也跟著治療師本身提昇的速度有關。(A1046-44)

因為接觸靈性的學習後，讓阿山更有自信，他感受到超越人類以外的力量，並且虔誠的信任著，靈性信仰支持著助人工作者及個案穩定的走向「愛」的大道。

我在做個案的時候，也變得更有自信，因為我更清楚知道，個案他現在是在什麼狀態。(A2067-73)

靈性信仰是大慈悲愛力，祂是一種高等的振動頻率，然後我很多的情緒，或是很多的痛苦的背後，其實都是源自於愛力而來，所以當我可以能夠連接到的愛力的時候，就能夠協助個案一步一步的回到那個狀態，然後放掉那些他們覺得痛苦的東西，以達到所謂的療癒。(A1019-15)

傅明俐、黃宗堅(2015)闡述現代心理學對靈性的肯定，從超人本心理學 Maslow 晚年所提出的高峰經驗及自我超越層次、正向心理學對靈性的肯定、研究趨勢發現靈性與宗教帶給人們希望及有效及靈性獲得專業協會的認同等。當阿山從事靈性融入諮商後，他親身體驗以靈性介入的諮商效能更快速，提昇個案的療癒力以及助人工作者的自信。協助個案面對困境的轉化，而背後支持的觀點是阿山相信個案具有自癒力，他是協助個案恢復到那個狀態，就像《六祖壇經》的經典名句—「本來無一物，何處惹塵埃」，心的本質本來就是圓滿的，而所有的困境乃心的造作，而每個人本性、本質都是圓滿的。這樣的靈性觀必然是經過不斷粹鍊、堆疊，才能讓助人工作者能夠信任。

五、靈性對助人工作者的效益

(一) 靈性的學習更認識自己

專注力在阿山的靈性學習上是很重要的，在訪談中多次的聽到阿山談起專注力。聖塔達瑪(2015)指出從事與心靈鍛鍊相關的人，為了探尋本質一自性，必須發展專注力，透過辨別和分析的能力訓練感官收斂，學習生命真正價值，可以不被太多外在負面、不健康的事物影響，注意力轉到內在，頭腦變得清楚，而獲得自立、自在及自然的生活品質。而阿山在靈性諮商中將專注力提高後，發現舊有慣性模式，一味的只對別人付出，忘記讓愛回到自己身上。

學習靈性後，專注力回到自己身上的時候，透過認識自己更深，然後修復自己，跟提升自己的頻率，還有狀態、穩定度可以幫病人更穩定，還有一些自己的慣性模式，比如說以前會很渴望去協助別人，忽略自己，我會把別人的困難當作是自己的困難，在認知上也會釐清，那是別人的東西不是我的東西，那你自然就有這一層的距離了。(A1041-37)

陰影是被壓抑的欲望及原始衝動的總合，並且投射在他人身上，如：我們把其他人錯當自己渴望的靈性伴侶，我們其實是在他人身上看見屬於自己的另一面(Sharp, 1998/2015)。對靈性的學習，讓阿山把自身的生命功課看得更透徹、更深入，他看見透過對感情的追求，其實正在圓滿長久以來不被他承認的。這些體悟並不是每個人都能理解的，或許要很深刻走入生命經驗並且願意很赤裸的面對自己才會有的，是阿山身為助人工作者親身走過來的體悟。

前年我穿透一些跟感情相關的東西啊，我自己從很渴望得到對方的回應，去體會內在的一些歷程，然後我心中有一個探索，就是我會這麼渴求那個對象，是因為我想要擁有或得到他身上的那個特質，但是我會這麼痛苦原因就是，我覺得我沒有，所以我想要得到，但事實上，那個特質在我的陰影裡面，我沒有把他整合回來，所

以我應該要做的，就是回到我自己，去想辦法，讓內在去承認。(A1055-56)

自己有這個結論的時候，我就跑去問有一個我的同學，他擅長愛情心理學，然後就跟他分享，問他說我這樣這個說法，然後他就回答我說，他不知道，他說可能吧，我直覺感受到的是，他並沒有很了解這東西，我認知到現在的人就是這樣。(A1055-57)

邀請阿山對於同業人員建議時，他語重心長的提醒，還是要回到自己，修復好自己，才能對個案有幫助，因為療癒的過程是同步的。

靈性諮商就是要不斷的回到自己啊，因為所有你遇到個案，也都是你的投射，不斷的回到自己，然後去修復自己，還沒有修復好的，你讓自己完整的時候，個案也會朝向完整，所以其實他就是療癒個案沒錯，但真正是要療癒自己。(A2088-92)

阿山在 2015 年跌入谷底，在黑暗及陰影中掙扎，之後又遇到了感情的功課，阿山是個很一致的助人工作者，他不只鼓勵個案面對生命的難處，勇往直前，他也如此要求自己。陳增穎（2010）提出心理師的痛苦經驗轉化應用於諮商實務，會有三個主題：漫長治療路，與你同行、悲心作意、以不忍人之心，行不忍人之政。阿山因為自己曾經歷過生命難關，因此他能夠深切同理個案的苦，而產生悲心，在諮商陪伴的路上，有耐心的陪伴個案，也知道用什麼方法及技巧可以幫助個案。

（二）以靈性自我照顧

阿山嘗試走入大自然、藝術等自我照顧方式，但發現對他個人來說，效果不佳，身體依舊疲勞、精神不濟，後來他改用靈性學習的方法來自我照顧，以靜坐提高能量及專注力，發現連諮商品質也提昇了，不再有能量過度累積，造成他的身心負擔。

我以前在醫院做的時候，我每天頭都很暈，身體很累，然後回到家就幾乎累趴在床，我就很痛苦，我也不知道自己怎麼了？我以為是自己身體不好，我就是因為這樣才會走了靈性諮商。(A1039-35)

去大自然走走或藝術陶冶，對我來講都排出的速度比不上累積的速度，只能排出一些跟個案共振的一些能量，我都用腹式呼吸、靜坐、OO 瑜珈及一些功法。

(A1040-36)

在我持續靈性的學習，把專注力回到自己的時候，把能量從自己的腳底提升回來，透過我專注、靜坐基本功的練習…，你可以更快速地回到穩定的狀態，而不會卡在那裡。(A1041-39)

(三) 以靈性融入諮商與個案同步成長

所謂療癒是透過共振在轉換人的電磁場低頻能量，用一些方法調高能量，轉化及昇華原本大、粗糙等能量。共振可以應用於不同層次，如：讓情緒上的痛苦昇華為快樂、讓負面批判轉化為正面欣賞，將悲觀轉為樂觀(賽安慈、吳至青，2010)，諮商也是一個療癒個案的方式，透過共振原理，在諮商室中，助人工作者及個案互相共振，若助人工作者處在高頻能量，則能以共振協助個案轉變負面想法，若在低頻，可能達到反效果。因此助人工作者的自我照顧相當重要，讓自己維持在高等能量頻率，才能協助個案。

當你自己能量越高的時候，其實你只要跟他(個案)存在共同的一個空間裡面，他就一定會有不一樣的提升，自己的某一些卡住的部分，或是有要突破的部分，共時性的個案也會，因為他跟你是有連結的，他同時也會同步的突破，是我自己在療癒室裡面觀察出來的一些經驗。(A1047-46)

靈性療癒就是，能量跟能量的互動，靈魂跟靈魂間的互動，它已經不是物質的這個，所以其實你在諮商室裡面就是，和個案的能量狀態的交流。(A1047-45)

蔡宜秀(2019)靈性諮商工作者的想法，認為人就是能量的呈現，沒有時間及空間的概念，就像量子力學的概念及測不準原理、平行宇宙等。生命沒有一定的形式，受到每個不同的想法會演繹出不同的人生劇本，每個階段也交互影響，看起來時間與空間好像不是同時，但卻互相影響。而阿山也將諮商看成能量的互動及交流，諮商者及個案的

能量會彼此影響，當個案深入內心，轉化陰影、坑洞及無法接納的種種，諮商者也同步在此能量流中。

六、依個案信仰，調整諮商策略

(一) 公平對待個案

倫理原則中的公正意思是公平對待的責任，要求專業人員要重視每個人的尊嚴，避免在專業行為上造成偏頗，不因為種族、年齡、性別、文化等限制，而有偏見，導致不公平 (Welfel, 2012/2020)。

阿山在融入靈性的心理諮商中，尊重個別不同的宗教信仰，因應個案的宗教，以個案最熟悉信仰的信仰來協助度過生命的關卡，獲得個案的信任，讓諮商歷程更順暢進行，並且提供精神上的支持。

靈性諮商也沒有說是否屬於那一個宗教，他如果是基督教的話，我就連結基督之光，他如果是佛教的話，我就連結他的佛祖之光。(A1028-25)

對我來講那是個案熟悉的連結的方式，他如果平常就有在跟基督互動的話，那他跟基督的連結會比較強，那我就自然而然會請他去連結那個部分，因為這樣做起來會連結的比較快，療癒也會較順暢，從他本來就有的，可以支持那個部分去協助他。(A1029-26)

我有請個案連結宇宙的光，他就說我跟基督比較熟，我可以連結上帝嗎？我說可以啊，那你就連結上帝的光，他如果跟我回饋說，他是佛教，他是那個什麼釋迦摩尼佛，我就會跟他說好啊，那你就連接釋迦摩尼佛的光，其實重點在個案不是在我。(A2064-69)

(二) 宗教禁忌案例

遇到個案有宗教禁忌上的問題，阿山不會勉強，尊重個案的想法，但一樣達到諮商

效果，不與個案視為禁止的觀念強碰。

宗教有不同的規範，或者是規矩，或者是分別的觀念，比如說，個案是基督教，沒有要做什麼佛教，一些吐納或什麼的，有些人會有這種想法，或者是有些人會說，我們宗教是不可以冥想。(A2079-82)

當他說他不能冥想，我會說用想像的喔，他就可以做，我就覺得很詭異，冥想就不行，想像的就可以，你就是不能先講出來喔，你講出來，明明就是在做一樣的事情，可是他有一個先入為主的概念的時侯，你就很難做。(A2079-83)

由於個案信仰的宗教規範不能做冥想，阿山以個案利益為最大考量並尊重個案，則回到原本使用冥想技巧的期待結果，採用其他的諮商技術，不以冥想方式，單純請他放鬆身體，當身體完全放鬆時，卸下與人之間的面具，重新連結身體，從身體滋養、觀照，啟動身心靈為一體的諮商。

我在聊天過程當中就是，先感覺他對於這些東西的敞開程度，還有他的靈性狀態，我是用感覺和直覺的，像我可能跟他說，待會我們會先做一個很簡單的、很輕鬆的冥想，個案說我是基督徒，不能做這個，我會說好，那我用別的方式做，等一下你感覺空氣進入你的肺部的感覺就好了，各種不同的說法，但我就不會引導他光啊、冥想啊，我只問溫暖感覺，我就是請他把注意力放在他的手啊、腳啊。(A2080-85)

因為你就是要繞過他大腦執著的東西，療癒還是一樣在進行，只是用他大腦可以去接受的療癒，但實際上是說法換湯不換藥，內容說法不一樣，但是內容幾乎就類似。(A2082-86)

回顧諮商歷程將靈性介入的歷史文獻，發現最重要與靈性和宗教相關的態度與行為的其中一項，當個案的宗教與靈性觀點與治療者不相同時，也能與個案討論與靈性相關議題，但由個案自行決定，尊重其自主性（引自陳秉華等人，2017a）。阿山在諮商實務

經驗，個案的宗教並不影響他的諮商服務，因為宗教類別並不是重點，重點仍在完成諮商目標，靈性成為了處遇，不一定需要與個案擁有同一種信仰或宗教，才能為個案做心理諮商。

七、尊重個案，不忘助人工作者初心

(一) 聆聽個案想法

「尊重自主權」意思是尊重與生俱來的自主與尊嚴，每一個人生來就有自由選擇的權利，而自主權也代表著他或她需要為自己的決定負責 (Welfel, 2012/2020)。雖說諮商是助人工作，但仍需以個案的自主權為優先考量，存在主義 Frankl 指出「人類終極的自由——在任何的環境中，人都可以自由選擇面對環境的態度，自由選擇行動的方式」(Frankl, 1959/2013)。

阿山在訪談時，談到他最重視的倫理原則，「受益權和自主性，我覺得這兩個是最重要的。」(A1020-16)，阿山將自主權性落實於諮商歷程中，不強加揭開個案傷口，而是尊重他的意願，以個案的價值觀為起點進行諮商工作。

自主性就是關係到的自由意願喔，有些需要被處理的，像創傷或者是一些需要他去決定，要不要去深入的處理，他自己的某一些議題，那個部分就會先跟他確認他的自由意願，就是所謂的他有沒有自主性的問題，不是我強行的就是揭開他的傷口，或者是直接把它做下去。(A1021-18)

他要用什麼樣的價值觀，我就從他的價值觀來去當起點，協助他。(A2064-68)

我覺得最重要的是他的需求點，就是他來他覺得有沒有幫助囉？他來找你，他如果覺得沒有幫助，其實很難繼續，若想要跟他有長期的關係很難，他也不會再繼續跟你互動。(A1021-17)

(二) 個案排斥時的處理方式

1、先給予尊重及接納

當個案對於碰觸內在的傷時有所疑慮時，阿山會尊重他，並詢問他的意願，個案的意願便是他在諮商歷程中需要前進的節奏，助人工作者需要接納個案的觀點，以他認為的最佳速度，陪伴前進。

他可以感覺得到或是跟著我的引導做的，就會做，他如果他切斷太深的話，就不做，他感受不到我在講什麼？或者是聽不懂我在講這些的話，我就不會做。

(A2057-60)

請他閉上眼睛，觀察自己的呼吸，把注意力回到自己的心，然後我就可能引導的三五分鐘，他就躁動不安，然後就一直張開眼睛，然後我就問他怎麼了，他說我完全沒有辦法專注，對於這種的狀態，我就會知道他是沒有辦法跟著引導下去做的，我就會停下來，用另外一個方式協助他。(A1016-13)

2、說明現況，詢問意願

阿山認為尊重個案的自主性很重要，因此會將個案的現況說明，讓個案明瞭自己的狀況，基於助人工作者的初心，鼓勵個案多做一點，詢問個案超越原本慣性的意願，如果個案真的還沒有準備好，阿山會給予尊重，但如果個案願意突破，阿山也願意陪同個案共同探索他所陌生不熟悉的自己。

問他有沒有願意嘗試看看，有些個案是願意嘗試的，有些人本來就是想來療癒的，但有些個案在這個時候，他會害怕會抗拒，他會說我沒有很想，原因是因為我怕我連結回來之後，不知道會發生什麼事，也許會有失控的狀態，或者是我會被強烈的情緒淹沒，或者是我不知道感覺連結回來之後，我還會不會能夠保持原本的生活。(A2074-79)

3、換個方式一樣達到效果

當自主權和受益權陷入角力時，助人工作者已看到個案關閉的徵結點，但個案尚未

準備好，究竟如何在尊重他的自主權下又考慮個案受益權，給予最完善考量後的諮商策略，阿山選擇先從身體的連結開始做起，引導個案從觸覺感受身體，把習慣放在外面人事物的注意力拉回自身，陪伴他看見情緒，流動情感。

個案關閉的狀況，如果使用比較傳統的心理治療，都比較透過會談的方式，會需要更長的時間去陪伴，慢慢的讓他願意打開，在靈性療癒上，可以用比較快的方式，去協助他打開的，那當然在他同意的狀態下，方法就是先讓他從感官上面，去連結他的感受或者是強烈的情緒的引導，讓他可以比較能夠快速，把他的感覺連結回來。(A2073-78)

(三) 無法勝任，誠實以對

遇到不熟悉的議題時，阿山不會冒然進行，會選擇他所熟悉或擅長的甚至是轉介，因為他認為個案的受益權是需要被重視的，因此選擇誠實面對自己所不熟悉的領域。

生命裡面有愛情的問題、家人的問題、人際關係、工作的問題，如果我自己本身，對於愛情這個議題，我自己還沒有能力去處理的話，或是這塊是我有侷限的話，那我在諮商過程，我就不會去處理到愛情那個部分，我就會處理他的家庭、他的人際關係或其他。(A1033-29)

我自己沒有辦法處理的部分，我就會轉介給適合的人，適合的心理師，像個案對於脈輪的振動跟能量，他想要去感受這些東西，我就會跟他說，你可以去找另外一位心理師，他對於這個非常厲害，因為這部份我不擅長。(A1034-30)

阿山對於個案的意願及自主性是採取高度的尊重，他會以良性的互動做得溝通，取得個案的自主決定，並且尊重個案的宗教信仰，若遇到沒有能力處理的個案，他也會適度轉介。回顧諮商歷程將靈性介入的歷史文獻，發現靈性和宗教介入的態度與行為最重要的是，面對個案的靈性及宗教以積極尊重的態度、重視具有虔誠信仰的個案，並尊重其信念、能夠評估諮商師對於個案的靈性或宗教有所偏見、即使諮商師與個案的靈性或

宗教不同，但仍能促成個案的自主性、自我評估（引自陳秉華等人，2017a）。以靈性融入諮商的阿山回饋靈性介入是具有彈性的，會因個案狀況而改變，並非制式一成不變的，尊重個案信仰系統而有所調整。雖然個案擁有不同的靈性觀、宗教觀，但仍能夠給予尊重或者轉介。

八、融入諮商中的靈性評估

阿山的諮商取向是靈性融入諮商，他的靈性介入在於諮商技術上，任何的個案情況大都可以融入，在靈性評估，他不刻意詢問個案宗教及靈性信仰，避免引起個案與主述問題不相干的聯想，而是採用在諮商歷程中加入對個案的觀察及個案反應做為評估。

靈性評估通常都是在諮商的過程當中，一邊做一邊評估，比如說，在帶練習的時候，我也同時在評估，不是好像有一個訪談問卷的概念，不會直接去問一些個案他沒有太直接關連到的話題，他想處理感情問題，我就不會刻意問他，請問你有宗教信仰嗎？因為那跟他今天要來處理的，連結度很低。(A2059-63)

我先問幾個問題，然後確定他們可以接受，我才做，一邊做一邊觀察，就是我一邊在療癒，一邊也在評估，它同時在進行的他的反應、行為，有沒有隨著我引導的深入下去，或者是他主觀報告他做不下去。(A2060-64)

對阿山來說，他原本就沒有特定的宗教背景，也不設限排斥任何宗教，反而是用包容的心態來看不同的宗教，對有些個案來說，宗教在他們心中，並非都可以接受，有些存在某些刻板的印象，因此阿山選擇不主動提起宗教、靈性字眼，避免引起個案不必要的想法。

我個人沒有宗教信仰，靈性諮商也沒有說是否屬於那一個宗教。(A1017-14)

我不會特別在跟個案在互動的時候，講說這個是能量療法或是靈性療癒，我只會說我們來做個簡單的練習，來深入的探索這些感覺，因為一般人對於靈性是不懂

的，然後講到靈性這個字，大家可能直接聯想到一些宗教。(A1025-21)

融入靈性諮商做的內容，也不是這些大家刻板印象的內容，所以講了反而有可能增加大腦的作意、阻礙療程，所以直接做，反而可以讓他真實的體驗，在療癒室裡面，我跟他此時此刻，感受到種種的一切，他就不會被那些大腦的概念所綁架，然後出現一些阻礙。(A1027-23)

靈性評估分為初始、內隱和外顯，初始評估是用簡單問題，涉及個案的靈性、宗教、問題或困擾及解決方法。內隱評估是傾聽個案隱含與靈性相關的內容及靈性體驗有關問題，適合於討論靈性會有猶豫的個案，外顯評估則是深入到個案資源、路徑、目的及轉化 (Pargament, 2007)。阿山選擇內隱靈性評估，避免個案對於靈性或宗教有所排斥，評估過程觀察個案對於靈性的接受度及宗教信仰，再進一步決定採取適當的諮商策略。

九、啟動自我療癒力，協助個案賦能

(一) 諮商歷程為個案賦能

當個案在諮商即將結束時，遇到分離焦慮或面對未來產生質疑時，諮商結束成了助人工作者要很留意的議題，而阿山選擇將諮商頻率拉長、在諮商歷程為個案賦能，讓他看到原本就有的療癒力，適時鼓勵個案看見自己的進步，或以漸進的方式結束，讓個案有心理準備，也能夠相信自己是具備面對問題的能力。

有些個案沒有辦法馬上要結束，我就漸進式的結束，或者有些的確是有在 6 次是沒有辦法真的處理完，那我就會再安排 6 次。如果是漸進式結束的話，我可能會說，我們可以把時間拉長，我們改成兩週一次或者是你一個月回來找我一次，如果真的就是狀況太不行的話，你再聯絡我，讓他慢慢回到生活去。(A2085-89)

賽安慈、吳至青 (2010) 引用《療癒師談療癒》指出有效的療癒秘訣是真誠不欺騙的自我探索，惟有這麼做，才能啟動自我療癒，不需向外求治療方式，反而是往內下功

夫，才可能會經驗到身心靈的成長。而一位成功的助人工作者不是有源源不絕的個案前來求助，而是協助個案開啟自癒力，讓他可以走過生命困境，為生命帶來幸福及快樂。阿山使諮商成為生命陪伴的過程，重點是為個案賦能，讓個案看見自己的力量，對生命燃起信心及希望。

個案把你當作專家是一定的，如果你不是專家，他不會來找你。但是重點就是我會讓他知道，療癒力本來就在他自己身上。(A2083-87)

當他有一些改變的時候，就是會去協助他，讓他把注意力放在到底他是如何改變的，比如說帶個案去看他內在小孩，他看到一個發光小孩，然後就很活潑很開心，我就會跟他說，你裡面本來就是一個充滿療癒力的內在…，那你可以療癒自己，會用這樣的方式。(A2086-90)

(二) 心念對助人工作者的重要

對於個案的依賴，阿山用了很靈性的說法，一位助人工作者需帶著高度的自我覺察，在觀照自己及個案，觀照的不只是行為上，並且細微到起心動念。若是你帶著想要被依賴的心念，那來到助人工作者身邊的，將會是很難獨立的個案。聖塔達瑪（2015）意識是一種頻率，一直待在同一個頻率中，會吸引相同頻率的人事物，負向的頻率也會吸引負向的人事物來到。吸引力法則告訴我們，相同頻率會吸引跟它同頻的人事物，因此做為一位助人工作者更需要細心的理解自己內心的變化，避免錯用吸引力法則。

個案的過度依賴，其實也是取決於你散發出，你想要被依賴的狀態，當你如果沒有，當我沒有意識到這個部分的話，我就會造就個案一直過度依賴關心的模式，但是當我自己沒有這個狀態，其實個案他在跟我互動後，他也會慢慢的回到他自己。(A2083-88)

十、研究者對研究參與者的理解與省思

(一) **自我期許成了阿山生命前進的阻礙**：專業助人工作者對自己的高度要求及期許，成為阿山面對人生困境時為難自己的理由，或許不只是阿山？許多的專業助人工作者都曾遇過這樣的疑惑，「我自己都這樣了，憑什麼能夠幫助別人？」，阿山的難題是許多專業助人工作者也經常遇到的，是即將邁入諮商專業的研究者值得深思及探索的議題。人生沒有一帆風順的，當助人工作者遇到瓶頸及黑暗時，又該如何接納支持自己，陪自己走這一段。

(二) **看似阻力卻成生命推進的助力**：生命總是追求快樂，逃避痛苦。但若沒有痛苦，好像也顯示不出快樂，阿山看似黑暗的經歷，卻讓他經驗到逃避、切斷、不想面對，直到走出一片天來，冥冥之中就像安排好了，若沒有這些痛苦，阿山不會想要改變原來的生命模式，他會選擇習慣的生活，過著舒適且不需要改變的日子，但因為種種負面的感受及壓力，逼的他不得不活出不一樣的人生，而這樣的過程，便成為諮商專業中的養份，因為自己走過，所以可以深刻瞭解個案的苦。

(三) **靈性影響生命所有層面，成了諮商取向**：遇見靈性融入諮商，開啟生命的靈性後，靈性與阿山的生命所有面向不可分，包括諮商專業。當研究者問阿山，靈性幫助了什麼？他回答：靈性幫助了我所有的層面，不光是諮商專業。而令人感動的是，阿山告訴研究者，生命早已跟靈性不可分了，問他如何使用靈性在諮商中，他告訴我早就融入在裏面了，不禁想起美國諮商學會「諮商中靈性、倫理與宗教價值分會」(ASERVIC)的白皮書將靈性定義為生命力，如：呼吸、風、活力和勇氣等...靈性使人朝著求知、愛、意義、和平、希望、超越、惻隱之心、健康和完整等 (ASERVIC, 2004)。而阿山的回答似乎有異曲同工之妙。

(四) **靈性對諮商中的倫理**：阿山不只將靈性融入諮商中，也融入生命中，以靈性自我照顧避免再次重蹈覆轍的專業耗竭，遇到諮商中的倫理問題，以個案為優先考量，做出

滿足個案需求以及考量對個案最有利的倫理決策。諮商品質的提昇與個人靈性修煉有關，當個人靈性視野愈寬廣，對自己愈接納，愈願意面對自己所有面向時，也同步帶給個案成長，靈性與諮商正在同步的前進中。靈性對諮商倫理起了微妙的變化，影響了阿山的人生價值觀，也直接影響了諮商專業、諮商倫理及初心。



第二節 以大平等心為倫理態度，以超越經驗為倫理實踐

永遠別只用智力解決問題，學習以不同的方式看待生命，問題將迎刃而解！

～摘錄 聖塔達瑪 《神回覆》

一、刀哥心理諮商服務時間軸



- 1996 年~1997 年：開始從事靈性融入心理諮商
- 2007 年以後：以超個人心理諮商為諮商取向至今

二、靈性諮商的學習

刀哥的諮商經驗極資深，已有 20 幾年以上，進入臨床身心醫療後，便很快接觸多元的靈性諮商學習，他對於完形、心理劇、內觀等等與靈性諮商相關的學習很有興趣，並且很快的應用於諮商歷程中。

我的助人工作最早的是佛洛伊德的這種心理分析導向的訓練，然後中間我開始融入是心理劇的學習跟完形的學習…，然後內觀著那種正念相關訓練，讓個案開始有些靜心的能力，這裡面都讓我看到超越以往的經驗值。(B1021-68)

心理劇中有替身訓練，double 訓練，就是我們會去關注在一個人身上，去讓自己的呼吸、意識跟這個人共振…，就是這個人如果有宗教信仰，替身就要進入上帝的角色、進入菩薩的角色、進入老天的角色…，在那個過程，我是逐步體驗，慢慢在走，把這些經驗帶進我的諮商經驗。(B1005-19)

刀哥從畢業後，曾學習許多靈性諮商相關的課程，也獲得超越經驗的感受，到後來

則投入在以超越經驗為主的靈性課程，至今刀哥的繼續教育仍選擇擴展超越經驗的課程為主要的學習。

早期我有去接受那個內觀訓練，那是另類的靈性超越經驗，但是那時候還不夠精準，我們會透過所謂行禪、坐禪，讓人進入自我覺察的狀態，但那是都是吉光片羽，偶爾才碰到啦。(B1005-21)

後來走進靈性課程，去接受比較大量超越訓練的超越性經驗訓練的學習旅程，然後我走的愈深，我可以帶給個案的品質就越不一樣。(B1021-68)

如果開的課程可能可以擴展我的某些經驗跟能力，我就會去參加，擁有跟我雷同甚至是超越經驗的實踐的能力的人，他們帶的團體課或個別課，我都會選擇性的去參加。(B2031-89)

從刀哥의分享中，可以聽到他在諮商專業走過的足跡及努力過程，他從早期不斷的學習，以繼續教育充實專業知能，將學習應用於諮商服務中，到中期並找出適合個人風格的諮商取向，直到現在他未曾停止過學習。Skovholt & Ronnestad (2003) 心理師發展的六個階段，外行人時期、初階學習期、進階學習期、新手心理師期、具經驗的心理師期及資深心理師期，最後一階段是資深心理師時期，大部份的人都來到 20 年或 25 年，甚至更久的年資，他們已經是成熟的專業人士，被視為是資深的專業人士，他們致力於專業發展的，通常呈現自我接納並對工作感到滿意，但也更加的謙虛。刀哥已經來到了心理師最後發展階段，雖然他的年資長久，但他對於個案的熱忱未減、自我要求也沒有停止過，他仍然願意保持謙遜的心學習。

三、經驗堆疊的靈性諮商

(一) 刀哥理解的靈性諮商

刀哥以他 20 年以上的諮商經驗，分享他所認識的靈性諮商，以助人工作者的靈性經驗為分類的標準，將靈性諮商區分為三類，第一類是助人工作者有能力配合個案的宗

教信仰探討生命困境，第二類則是助人工作者具有宗教背景，也曾在宗教上得到靈性的體驗，以此來陪伴個案。

這領域第一個就會分成它是侷限在宗教領域，sorry，意圖以宗教為介面去探討人，順著每個人的價值觀和生活背景，去探討生死和存在的議題，這是第一類的靈性諮商。(B1001-3)

第二塊是有宗教背景的人，他本身又有靈性修為的訓練…，可能會有片刻的靈性體驗，可這種靈性體驗可以帶來感動，然後帶來他對宗教更深的信任，可是他們的世界觀，反而還是在宗教的視野裡頭。(B1001-4)

第三類，經常處於超越經驗頻率的助人工作者，才能將超越經驗帶給個案，協助個案有機會以擴展的視野來看待生命。

我在做靈性諮商我非必然要去談宗教了…，我們是真正擴展式的，是非常的不同，靈性體驗指的就是超越體驗。(B1001-5)

以頭腦層面的知識及超越理性的超越經驗來陪伴個案，對個案來說感受及影響不同。知識的給予可以滿足個案認知上的需求，因為頭腦渴望獲得答案，而從超越經驗做體驗則可以從能量層面轉化，快速轉換情緒及跳脫糾結的人事物，看見不用以往新的可能性。

用超越經驗帶領他，跟用知識來導引他的差別，知識通常是侷限在價值觀，可是他的情緒腦、他的潛意識就是他的神經迴路回饋系統可能還是沒辦法進入超越狀態的話，他可能知道對的方向是什麼，可是他還是轉不過去情緒還是卡在原點，只是他可以有意識的去忽略或是自我說服，這是用宗教和超越經驗的心理諮商的差異 (B1007-24)

以我在腦科學的研究…，要進入超越經驗，他那個 θ 波要夠多…，到 θ 波你才能自然擴展到宇宙頻道跟存在頻道，擴展到 θ 波的人，他們甚至真的會跟大自然互動過程中，他們的神經迴路會回饋一些感受，甚至會產生正向影響的。(B1002-12)

（二）目前使用的靈性諮商

刀哥現在選擇使用的靈性諮商是超個人心理諮商。Cortright（1997／2005）超個人心理治療有三個關鍵要素，分別是脈絡、內容和過程，而脈絡指的是治療者的價值觀、信念和意圖，內容則是指超個人經驗，至於過程便是從認識自我認同、去除認同，再到自我超越。從刀哥訪談文中經常看到超個人心理治療的脈絡、內容及過程。

我現在在做的靈性諮商更比較想稱為超個人心理諮商。(B1002-6)

用完整的存在狀態、完整的超越狀態面對生活，觀念對了，他（個案）方向比較不會亂，然後有方法了，他的那個穩定度跟自我領悟的能力，自我領悟更強大的能力愈高，他才不會就是遇到問題都重新問我們，所以我會在知識跟經驗交叉帶領，大概這是我目前選擇超個人心理工作的原因。(B1007-26)

超個人心理治療可以是融合行為學派、人本心理學或精神分析，不需有固定技巧或公式，重點是在治療師背後的無聲之聲，為諮商策略及技術賦予超個人意義，就像寬廣的容器，容納不同的治療取向（Cortright，1997／2005；Walsh & Vaughan，1993／2003）。刀哥在多種諮商取向學習後，以超個人的架構揉和其他學派的諮商技術。

我現在會藉由這種超越經驗結合一些阿德勒導向，或者是存在主義導向的價值觀，然後結合一些正念的訓練方法，讓個案有這個正確的方向。(B1007-25)

我的靈性諮商裡頭不一定會用到宗教語言，可是我通常會帶透過注意力訓練跟感知體驗，讓這個人的感官經驗，可以有提升跟擴展的經驗。(B1003-15)

（三）常用的靈性諮商技術

深度放鬆是刀哥常用的諮商技巧，在引導深度放鬆後，個案的腦波會變慢，人我區分隨之降低，個案暫時抽離目前所在意的困難，中性看待問題，對於問題的深觀及全觀都會有所幫助。刀哥的深度放鬆可以科學來解釋，經由腦波的放慢，而產生能量共振，個案的腦波也會開始變慢，進入深層放鬆狀態。

這個人是被導引一個深層放鬆，可是又有相當比例的專注，然後他的感官經驗會比較是跳脫他現實生活中，左腦的活躍度會降低很多，那種會區分人跟我的這種個別化經驗，他會被轉變成一體性的經驗。(B2026-75)

在那個狀態下，包括可以用想像他飛到宇宙，飛到天堂去看地球，就是不同的導引，技巧就是讓他進入一個輕鬆，然後比較跟負面情緒處理抽離，然後好像在看事情會自然的完整。(B2026-78)

非語言訊息是刀哥在諮商時，很重視的一個元素，他不只留意個案的非語言部份，他也會從自己講話的音調、頻率做調整，共振後個案的腦波、思緒放慢。

去感覺我講話的音韻音調，這些都是非語言的資訊，當一個人在互動中會去注意非語言資訊，他腦波會被強迫變慢，那你一定會進入 α 波，甚至到 θ 波，你才可以觀察到環境的微細變化 (B1003-16)

我們可以觀察到他的肢體語言跟氣色神情的反應是有進入那種超越狀態深層放鬆狀態的時候。(B2026-77)

經由共振後，個案進入放鬆狀態，邀請他所信任的人或力量陪伴支持，更容易讓個案放下他的痛，進入超個人的心理諮商。

如果這個人是來到了生死，或者活著很空虛的，我們可能會講到老天爺，比如說我遇到有些人這輩子都很倒楣，什麼人事物都很難讓他跳脫出來，如果有一個非常信任的長輩或者是非常信仰的宗教對象，這就讓他跳脫出他現實生活中的大部分的負面經驗，這也是一種超越性的引導。(B2025-74)

(四) 靈性諮商的效益

刀哥 20 年的諮商經驗，從傳統諮商走入靈性諮商，刀哥看見後者讓個案改變的速度變快了，同時個案可以從中看見自己的力量，這就是他認同及選擇靈性諮商的原因。

如同指出超個人心理治療的過程是指認自我認同、去除自我認同，達到超越自我的發展；

從原本自我認同中醒來、放下，直到對靈性我的認同（Cortright，1997／2005；Walsh & Vaughan，1993／2003；李安德，1992／2009）。在靈性諮商中個案走進負面，走進傷痛，也在其中拿到了力量及達到自我超越，跳脫自我認同。

我會試著去整合我的超越經驗，探索有沒有更有效的把這種超越經驗，能夠帶進被諮商者，然後讓他可以比較順暢，而且比較快的掌握到進入超越狀態，進入意識提昇的狀態，然後能夠用比較完整的意識狀態去面對生活壓力過程，這是我選擇超個人心理治療的原因（B1007-23）

從超越經驗走下來的話，一些次要的創傷較快被撫平，最後再走進核心經驗的整合，又可以整合到他的現實生活中的情緒成長過程創傷，他裡面又可以用比較快的速度，把這些負面的人生經驗，轉化成他的自我提升的力量，這是我認為超越型的心理諮商的優點。（B1007-27）

刀哥所分享的超越型心理諮商與靈性療癒有雷同之處，刀哥陪伴個案走過創傷，因為個案覺得太痛了，有時根本選擇遺忘或不願想起，因此刀哥是找出個案所信賴的力量或人物同行，接著如果個案可以再繼續深入擴展到更廣的生命層次，便可以將目前的困境視為生命功課，成為人生的挑戰。蔡宜秀（2019）將靈性療癒分為三個層次，從對人物或事件的原諒到從中看見困境帶來的因果關係，影響的絕對不是單一事件，反而更有可能是與整個生命的脈絡相關，最後來到靈魂的議題。一樣都做懺悔、原諒，但卻有不同的層次，而要能做到最後的層次，需要個案的敞開及助人工作者的功力啊，也就是助人工作者需要有碰觸靈性議題的經驗。

四、在限制與困難中，找到陪伴的方法

（一）對於靈性接受度低的個案改變諮商策略

遇到對於超個人現象不信任、不理解的個案，刀哥便很難使用靈性諮商，需要退回

個案的價值觀，從個案能接受的觀念及諮商策略出發，有時可能是給予腦科學的知識或個案想要的答案，才有機會陪同個案前進探索生命。

有很多人是沒有在探索內心世界的，他們生活就是眼見為真你懂嗎，眼見為憑的這樣的人，你要跟他談一些超越經驗，在跟他們諮商的時候，我的大腦就很難找到他的生活經驗中可以理解的語言跟名詞來導引他，理解超越狀態是什麼，他們還是習慣聽從權威的，要你給他一句話的答案。(B1009-35)

有些人價值觀比較固著的，然後就是甚至人格比較固執的人，要用超越型的心理諮商去跟他談還蠻難的，我反而會把我超越治療結合我對腦科學的理解，面對這樣的個案。(B1008-28)

刀哥強調雖然要陪伴某些人的自我超越不容易，但仍需保有助人工作者的初心，以無私的愛陪同。

通常這樣的人的心理狀態是比較二元分明、情緒強烈，然後思考都會比較偏固執，可是我們還是要帶著無私的愛，然後你要給他方向 (B1008-29)

李安德 (1992/2009) 超個人心理學的其中一項主要特質是要幫助個案在自我、性格以及人格面具下找到真正的自己，並以具體的方法來經驗及發掘真我。刀哥的分析中，可以看見他的諮商方向始終指向真我，無論是什麼樣的方法，如：腦科學的知識及比對，也是他的工具之一，他總是告訴研究者，他學習過許多諮商理論、諮商技巧，但現在對他來說，終點就是將個案帶向認識及體驗真我，他的說法與超個人心理學的主要特色是一致的。

(二) 費用造成的限制，仍盡力突破

刀哥能夠堅持多年在諮商專業上努力，遇過很多的困難，自費醫療便是其中一項，個案在衡量費用後，會決定進行諮商的次數，有時候個案只願意進行單次晤談，個案遇到的困難通常都是累積而來的，單憑一次的晤談要有所體悟及改變不容易。

我們是自費醫療，這個我把它歸類在限制，他就是一個客觀存在條件，然後再來的話就是我們能夠陪伴的次數，然後當事人選擇能夠跟你的時間有多少，以及其實我已經用盡所有的努力。(B1021-65)

走自費醫療，我很想幫他，我只能說他說願意付初診費用，我會盡量把知識經驗請他透過錄音檔反覆聽我講話的內容，以及交叉去聽我創造的氛圍，我就沒辦法有規律的陪伴他們的成長。(B1010-36)

刀哥仍會為個案找出各種方法補充單次晤談的不足，如：請個案在晤談室錄音，讓個案回家反覆聆聽等。刀哥對自己的諮商是有自信的，鼓勵個案在諮商歷程中錄音，回家後個案可以回想當時的引導氛圍及談論的內容。

很多人回去是不聽錄音檔的，即便我已經想盡了辦法，可是當事人自我選擇還是讓他的學習的深度時間是不夠的時候，這些限制都不是我能夠突破的，這個我稱為限制。(B1021-66)

讓他進入深層放鬆狀態，然後讓他去學習這樣的狀態，讓他去相信比較能夠有能力去重複這樣的過程，這是 single session，完全單次的，至少我頂多做到這裡，或者請他聽錄音檔去感覺他放鬆後的狀態。(B2024-72)

Pearson & Wilson (2009) 個案在諮商後留下的創作作品，需要留意保密原則，可以幫他們準備一個文件夾，讓他們方便攜帶回家，而創作作品帶回家時，也要留意家人的主觀分析或嘲笑等風險。刀哥好意請個案錄音諮商內容，但相同也要留意到保密及保護個案的原則，當音檔被未參與諮商現場的家人或朋友聽到時，是否家人有可能意圖介入，給予主觀想法或給予建議，傷害到個案，這些問題是需要留意的。

五、從靈性角度看待個案的自主性

刀哥娓娓道來他對於自主性的看法，從在學校的養成教育學習所謂的自主性，並

且在諮商實務上落實，經驗累積到後來發現有些個案跨越舒適區的速度太慢了，成長背景或個性、環境使然，使得他們不是不改變，而是不敢改變，個案被長期以來的價值觀或信念所困，因此要等待他們的自主性開啟，成了漫長的過程。

最入門的自主性，就是告訴對方你有自主選擇權，你要什麼你都可以自己選擇，事實上當一個人的自我了解不夠多，特別是某些長期被壓抑，長期聽話的人，他們自主性出來的速度是非常非常慢的，我早期的學習大概就是遇到這樣慢的，你只能等待，只能等待而已。(B1016-48)

早期我所學習我還在主流醫學工作裡面，我們的自主性質是當下客人能夠做到多少，就允許他做到多少，那我們可能會做一點點的努力，讓他們有選擇權。(B1015-46)

自費醫療不允許沒有效能的諮商品質，因此刀哥開始改變方法，會多做一些的催化，讓個案勇敢為自己下決定、敢突破的比例提高，而他也提醒了一句話，「但是我們都還是相信他的自主性」，刀哥對於尊重個案的自主性，不只是從教科書所學來的，而是發自內心對個案追求完整的信任基礎而來的。

我在培養他們的自主性跟自發性的出現，其實這塊是非常吃力，當某些人這輩子就是習慣認命工作，當他是習慣在較局限性的價值觀裡面，要去培養他們自主性中間有時候過程會比較辛苦。(B1008-31)

我會允許引導這個自主性更快的能夠被啟發出來，這是過去跟現在自主性有微細差異，但是我們都還是相信他的自主性。(B1015-47)

我們相信人每個人都有一定的自由選擇權，一定的覺知力，(B1013-43)

若以諮商倫理的自主性來看刀哥的實務經驗，表面看似違反，因為他未跟隨個案意願，由個案決定是否面對他的困難，反而選擇的是催化，但更深的層次反而是可以看到刀哥所謂的自主性並非表意識層次的自主性，反而是信任他的靈性、大我、真我或自性，

所以他說：「我們相信人每個人都有一定的自由選擇權，一定的覺知力，我所謂的真理是這種超越性的真理，比較是普世的真理」。李安德（1992／2009）超個人心理學最大的貢獻是自我屬於大我的一部份，自我與大我不可分，是融合在一起的，而大我有很多不同的名稱，如：道、宇宙我、上帝等等。人性經驗的現象學研究中指出無論你是如何詮釋或稱呼祂，人們都有回歸於祂的需求。蔡宜秀（2019）對靈性療癒的定義，個體靈魂覺醒後，面對過去的創傷，看清因果關係後，對生命產生新的見解，回歸原本的自性。而刀哥一直保有信任人的大我、靈性的存在，因此當個案拒絕放下人格面具時，他也會願意循循善誘讓個案看見面具下的真我。

六、以大平等心禮敬個案

（一）以個案的利益為優先考量

雖然諮商關係是平等的，但是經常個案還是會將助人工作者視為專家求助，希望得到答案或建議。刀哥早期在醫院看診時，會給予個案想要的答案或建議，他很清楚這麼做，是為了讓他有機會再次來看診，給的答案或藥物都只是提高個案回診的增強物，目的還是希望個案可以真誠面對自己的心，有機會在身心困境背後看見生創禮物。

很多人還是習慣偶像崇拜，而且他們有惰性，他希望你就給我答案就好了，所有的忠誠性，我不是要他面對我忠誠，是他們要面對自己的心忠誠。（B1008-34）

我以前在醫院，我會用這一招，反正你問我，我把我知道的答案講給你聽，你就覺得我好厲害，他就一直來看我的門診，其實我是藉由給藥的形式，希望他們會固定回來找我講出心裡話。（B1008-33）

諮商關係中可能因權力位階的不對等，造成個案無法自在及信任，因此刀哥對於信任關係建立很重視，會以情境想像的引導，達到個案的放鬆及自在，讓個案在晤談室中能夠卸下社交面具，真誠流露心情。

諮商這個名詞都有一種隱含的我上你下，我很專業你不夠專業的，我只會跟他們講，我是擁有這個領域的專業的經驗的朋友，我偶爾會引導想像我們是三十年的老朋友，甚至我們在談話時，讓彼此是自在和舒適的，讓他們真正感受到平等。

(B1012-39)

我創造這種舒服，這種經驗，然後我會很深層的表達我對他的讚賞，表達我對他觀察到他的優點是什麼。(B1017-50)

歡迎他誠實講出他當下對我的看法、觀點、評價、疑問，我不在乎他怎麼看我，我在乎的是他面對我的真誠，能夠愈真誠我們可以交流的內容會越多。(B1012-40)

諮商者與被諮商者的權力位階不等屬於常態，但具有生產力，可以幫助完成諮商目標，因此不是要消除其差距，而是對權力差距的覺察，及行使目的的覺察(洪詩婷,2012)。刀哥很清楚知道且看到權力差距，他善用權力位階，讓個案信任他，有機會再回診，而其目的是幫助個案走過困難，引發他願意自助的動機，或者是鼓勵個案放下權力位階的概念，放鬆自在的講出真心話。一位成熟的諮商師，覺察與個案的權力差距，而善用它，權力差距不是助人工作者慾望的實現，而是成為推進諮商進程的助力。

(二) 靈性諮商與宗教信仰

在靈性諮商中遇到個案有宗教信仰，會以個案所熟悉的宗教觀念互動，以他所信仰的正知見帶領他走出生命迷霧，外表看似以不同的信仰系統做引導，其實更重要是個案在當下遇到的負面情緒，刀哥很清楚知道宗教是與個案溝通的媒介，而非全部，而此時個案的宗教信仰成了助力。

我的語言、我的話題會不會一定要用到宗教語言不盡然，對方如果有宗教背景，我很清楚知道我所熟悉跟他相關的宗教知識，宗教名詞只是用來互動的元素。

(B1002-10)

用宗教上的正知正見，然後破解他的迷失，宗教象徵是媒介，重要的是我的態度，

我對人生明確的態度，可以幫助一個人從他比較混亂的思維，然後把這個裡面的陰影啦、恐懼啊，負面情緒把他改變掉。(B1005-20)

若遇到沒有宗教信仰的個案，則是選擇在個案心目中超越人類力量的象徵來引導，個案會很容易產生信任及有所感應。可見對一般人來說宗教和靈性確實在生命中占了很重要的地位，成為無形的支持與力量。

在諮商上中如果他們沒有宗教，我會跟他談的是大自然，跟他談到宇宙，談到老天爺，談到上蒼，這些在人類的意識超越生活跟思考的邊界之外的這些名詞，我會用在互動中，用這些比較廣泛的名詞來引導他的意識，切換到超越經驗的狀態。

(B1002-11)

很多人他已經沒有宗教信仰，人很有趣，就大部分人還是認為一個生命中的一個比我們更大的力量，然後我們會找一個對方能夠有感受的名詞。(B2026-76)

Moberg 在 1979 年所發表靈性的兩個層面，垂直層面及水平層面，垂直層面指的是宗教的安適 (RWB)，指的是「宗教性」，意指就算沒有進入到宗教場所或者進行宗教儀式，仍可以保有「宗教性」，強調與向上源頭的連結，仍可以與神、佛、或無形象的信仰連結，如：太極、道等，而水平層面則是存性的安適 (EWB)，代表對個體、生命、人生的滿意度及主觀感受，感受到愛及意義 (引自 廖俊裕，2021)。刀哥在融入靈性的心理諮商，對於宗教的態度較屬於 Moberg (1979) 所提出的宗教的安適 (RWB)，以宗教性來看待個案，若有特定宗教信仰，則以其信仰做引導或支持，若沒有特定宗教信仰者，則是以「宗教性」來看待，個案都有往上與神聖力量連結的趨力，向上源頭連結可以變化為許多不同的名稱來稱謂，但相同的是個案能夠感受到信任及支持，或者也包涵了希望。

(三) 平等對待個案

Corey et al. (2018/2019) 指出公正性是專業工作者能夠平等對待每位個案，不分

年齡、性別、族群、社經等，他們都有權接受心理健康的服務。Cortright (1997/2005) 指出傳統治療方法，很容易將個案看成是「他者」，而超個人心理治療則視個案為同伴，是不斷的渴望生命成長及靈性追求的同伴，促使助人工作者會以慈悲及全心投入於助人工作中。而刀哥所謂的大平等正是落實了諮商倫理的公正性，並兼顧了治療者的慈悲及全心全意。

我的忠誠是對普世真理的忠誠，以及這個人來的時候，我就是真的全心全意的去一起工作。(B1013-44)

我的忠誠性我是用中性來講，我很尊重，我想到的心靈語言是大平等，我認為眾生皆平等，平等就是人本心理治療是這樣的價值觀。(B1012-38)

人都是一體平等的，我就非常在乎這個點，我不會面對 A 跟面對 B，我的價值觀會改變，你有錢沒錢對我來說都一樣，都只是去鋪陳讓你可以早點也得到這種內心的自在。(B1013-42)

我裡面還有一些跟人本很一致的東西是，我不是只是讓個案崇拜我，我要做 empower，我要賦能，我要讓他擁有自己決斷的能力、自我覺察的能力。(B1008-30)

陳秉華等人 (2017a) 研究具有不同宗教或靈性的助人工作者，發現他們的靈性觀使得他們相信人類是擁有更高的智慧、更大的靈性力量，而相信彼此都具備這樣的資源，並且與祂連結。刀哥也擁有屬於他自己的靈性信仰，以此信仰而發展出他對於個案的觀點，並信任個案也有其靈性。因此看待的不是身心的症狀，反而是症狀背後的力量。

七、以真誠陪伴個案同行

(一) 陪伴個案勇敢自我挑戰

未知是讓生命精采的元素之一，對未知或不熟悉的恐懼人人皆有，有時生命的困境是源自於不敢跨越的舒適區，理所當然及慣性成了最佳保護色。刀哥扮演了破壞者的角

色，他的諮商服務經驗豐富，所以不會冒然實施，他會先取得個案同意使其有心理準備，在細膩的諮商策略下，陪伴個案突破陌生及未知。

在靈性訓練裡頭有時候故意挑戰人性的地圖，挑戰人性的作為，他背後是要誘發他的自主性跟自發性。(B1019-52)

醫療是一個比較高專業領域、高權威角色，所以我做這些比較具有挑戰性的互動，我會做得更細膩，我也做更多的告知。(B1019-53)

比如說我告訴對方，我現在會有 15 分鐘的實驗，在實驗當中如果你覺得受傷、不舒服、無法理解，當下馬上告訴我，而且我也會很細膩的去觀察他的肢體語言跟表情變化，去辨識他是已經不舒服，我會主動偵測、主動確認這些事情。(B1019-54)

(二) 助人工作者的情緒被引動

在晤談室中，兩個來自不同的成長背景，擁有不同價值觀的人，面對面做內在的交流，究竟會有多少不可控的情況發生呢？除了個案及助人工作者在諮商服務所扮演的專業角色外，還可能有更多無法預期的情況，助人工作者的情緒被個案所影響是常見的一種。刀哥的方式不批判個案，不做任意的投射，先反觀自己究竟被引動了什麼，才能看清諮商歷程所發生的真相，也才知道如何調整諮商策略。

若你知道你被引動一些情緒跟感受，你要先觀察你自己，不可以把你的情緒跟感受拿來丟給個案，這些都是不公平。(B2031-92)

如果你就是一個有超越經驗的人，你是一個知識量、經驗量都比個案多的人，請注意到互動當下的不平等，不能認為他經驗不足是他的問題，不可以直接投射認定對方一定要懂什麼，一定要是怎麼樣，這是不公平的，非常不公平。(B2031-93)

真誠對於諮商者及被諮商者來說都很重要，在諮商實務的推進，不只是個案需要真誠，助人工作者也需真誠面對自己，同時需要智慧。治療師對內在意識作工才能為超個人心理治療提供靈性的支持。其中最重要的是治療師的意向及靈性渴望，不只是在人格

層面上探究，而是願意投入往內尋求，接觸內在深層的存有（Cortright，1997／2005；Walsh & Vaughan，1993／2003）。刀哥分享他的真誠，依然不離超個人心理治療師的風格，在真誠背後，他更重視的是藉著真誠，能夠與個案產生心的交流，產生有深度的內在探討。

我是一個擅於做自我揭露的人…，我覺得誠實、真誠的部份，但那個真誠是有智慧的。（B1019-56）

比如說有時候我可能心裡不舒服，我會知道是個案他的某些行為，還是觸動到我還未轉化完的人性反應，但是我會靜下來，比較用平等的方式，我不會直接告訴對方，我用的語言會比較細膩，是符合個案的價值觀。（B1019-58）

我會跟他用比較深的，比如說這裡是不舒服，這裡是傷心難過，這是捨不得，不是去講出表層的那些東西，讓對方是有機會感受到心跟心的靠近，這是我的真誠的深度。（B1019-59）

Skovholt & Ronnestad（2003）諮商師的發展可以歸納為十四個主題，其中一個主題是專業發展與個人發展的整合，有兩種型式，諮商師的個性及理論的一致性會愈來愈高，以及他們可以在諮商專業中，自然的選定技術及方法做為應用。刀哥將自我揭露使用的靈活，他會做助人工作者的自我揭露，但也會鼓勵、善用諮商技巧，使用封閉式的選項，讓對自我覺察力尚不夠的個案，有答案可以選擇，不致於語塞，而失去認識自己情緒的機會。

八、靈性評估與賦能

刀哥的靈性評估在諮商歷程中施作，是很自然的將話題融入，他會觀察及蒐集個案的語言及非語言訊息，做為個案靈性評估後的訊息。可能是醫學院的專業訓練原因，當刀哥分享靈性評估時，那份專業及理所當然是在心理師訪談中看不到的。

唔談時我在看診就會在評估啦，目前如果要用儀器也有很多儀器。(B2029-83)

我們有一個心理學有個叫 probing，比較探測啦，我會問他的宗教信仰，談他的人生觀，然後我會去觀察看到某些議題時，他的態度、反應以及他的神經迴路以及一些氣色神情的變化。(B2027-81)

刀哥的靈性評估會分層次來觀察，對於是否有宗教信仰、超個人體驗都會做評估，由於刀哥使用的是超個人心理諮商，他對於超個人意識發展有更多的重視，也會更嚴謹的看待個案的超個人體驗。

靈性評估，區分成第一個有沒有宗教信仰，第二層的話，他會有固定的宗教儀式，第三層是有宗教儀式之外他還會有些超越性的體驗、融入愛的體驗、一體性的體驗，天人合一就是去自我感的狀態，他是融入愛的體驗…，他相信還有一個更寬廣的生命的可能性的狀態之外。(B2027-80)

會判斷這個人是否已經擁有深度的超越經驗，以及他在超越經驗的次數夠不夠多，以及他把超越經驗帶進現實生活去改變，及在現實生活中的態度跟感受的能力。(B2027-82)

刀哥會從靈性評估後的結果來選擇個案的賦能策略，有時可能是簡單的放鬆練習，因為個案最需要便是對生活放輕鬆，畢竟過於緊繃的身體、情緒，都會造成無法彈性對生活做調整，有時是已有靈性相關學習的個案，則從他熟悉的方法持續練習，穩定他的身心能量。

個案賦能是一件很複雜的事，你擁有靈性評估能力，你才知道你要叫他做什麼練習。(B2031-90)

個案賦能從很簡單的放鬆練習，像我最近有個小朋友大學生而已，我叫他就是每天就看看天空、看看花，5-15分鐘而已，這是我對這個個案要放鬆基礎入門的建議，他是非常基礎的。(B2031-91)

我都會對個案的評估，然後給他適合他的建議，當然有些已經做過靈性訓練的人，我們就跟他鼓勵他，用他已經熟悉的靈性訓練提昇他自己，在靈性的超越狀態的經驗。(B2031-97)

Sperry (2012) 個案概念化有診斷分析、臨床分析、文化分析和治療分析。個案概念化模型合理支持靈性心理治療，並且奠基於一個擴展又聚焦的靈性評估，包括四個要素：宗教／靈性認同、宗教／靈性的影響、宗教／靈性的解釋、和影響治療關係和治療過程的宗教／靈性因素。刀哥的靈性評估中分為三個層次，也涵蓋 Sperry 靈性評估的四要素，差別在於刀哥會先從有無宗教靈性信仰為第一個分野，及靈性體驗也是他所重視的。

九、加強自我照顧，提昇諮商品質

刀哥在自我照顧上，在身心靈三個面向都照顧到了，在身體方面，他以健康的飲食以及運動來修復身體，在食物的品嚐上依然不離靈性風格，與食物的連結是比一般人還要深入及感受細微的，在情緒上，也會適當的求助，而在靈性部份，他加強靜心的品質，以身心靈全方位照顧自己，提供個案良好的諮商品質。

自我照顧是，我的工作量越大，我的靜心時間也會增加，我也一直在我的工作領域裡面去研究，如何在夠短時間提昇我的靜心品質。(B1019-60)

我的飲食、我的生活都過得比別人健康，它帶給我的是，我的感官修復速度是快的，我可以常常吃一小口食物都感受到很強烈的喜悅，超越主流營養學的一些隱性的生物效應，我是可以很清楚感覺到的。(B1019-61)

然後我需求助我還是會去求助，我覺得可以幫助我的人，我還是會去請教，請適合的人導引我去看到我的瓶頸跟盲點。(B1019-62)

在自我照顧的案例分享中，可以看到刀哥將平時陪伴個案的方式拿來幫助自己，當

助人工作者本身遇到撞擊、盲點走不出來時，修復和療癒自己是經常性發生的，能夠幫助別人的助人工作者，此時也需要幫助自己，刀哥示範了助人工作者如何將工作專業也應用於生活中。Walsh & Vaughan（1993／2003）指出超個人心理治療並非只是信念系統，而是活生生的生命經驗，治療師要能夠不斷的面對自己的議題，轉化意識，活出真正超個人助人工作者的生命，才可能將靈性意向注入在治療工作中，讓諮商歷程產生超越世俗的影響。而受訪者超哥便是將超個人精神落實工作及生活中。

我昨天陪了一個朋友，然後坦白講共振了大量的東西之外…，我用呼吸冥想，我用些瑜伽動作，觀察症狀改變之外，我還有用心靈療癒的方法去融入，進入超越狀態去感受這個症狀，對我的生命議題是什麼，我發現我對人的在乎要再淡一點，我的自我照顧就是很用在生活當中。(B1020-63)

引自 Sperry（2012）Cortnight 在 1997 年提出超個人的心理治療其中一個信念，探究病人的意識是改變及成長的關鍵，臨床醫生的自我意識、現況及內心的明晰是治療的導航燈。就像是能量場，引導個案進到更深的體驗。刀哥明瞭使用超個人心理治療時，治療者的意識很重要，因此平時他正視自己身心靈的照護，當遇到情緒有所波動時，也不忘把握機會，看清生命議題，把握每個成長的機會，成為助己助人的超個人心理治療者。

十、處處可見助人工作者的初心

（一）助人工作者的自我準備

對於諮商新手來說，最擔心的情況之一，便是對於個案的未知及不確定感，要做多少的準備，才能讓自己好整以暇的迎接個案。刀哥使用的依然為靈性諮商的風格，先讓自己放鬆及自在，使用生活化的語言，讓個案感受到親切及信任，個案不自覺也被帶入了放鬆的場，兩者的融合度便愈來愈高，進入靈性諮商的場域了。

如果我現在開始進入心理諮商頻道的時候，我通常會讓自己坐的更舒服，然後我就會用更用直覺工作，然後會有點半開玩笑，講的話就有點像在上心靈課程的啦，我的舒服，就是鬆，擴展，擴展的狀態改變我會看對方的反應，有時候初步的擴展對方還沒有開，擴展到包含這個場域的時候，透過這個對話，讓那個場的融合度愈來愈高。(B1030-85)

很生活化的語言，不是用靈性的語言，這種對話是會讓彼此的互動、跟注意力、跟腦波進入超越狀態，熟悉及生活化，個案反而會自在、更放鬆、貼近生活中的狀態，其實有時候這種諮商品質是更深入的，太多人把諮商當諮商，是太過於嚴肅他在乎的議題，有些很重要影響力甚至關鍵議題，可能要很長期的諮商才探索得到。

(B1030-86)

(二) 助人工作者的價值觀支持助人工作走的長遠

趨使刀哥能夠走在靈性諮商服務專業這條路，很主要的原因是他的價值觀支持著他，他總是把來到身邊的人當做自我成長的緣份；以超越經驗來說，則是人我區別是降低的，而在個案身上總是可以照見自己的影子，所以他珍惜每個他所遇到的人事物，雖然他沒有說出感恩兩個字，但在字裏行間卻可以看到助人工作者是一份充滿恩典的神聖工作。

當我們遇到一個新的人事物，我們都繼續在提昇當中，因為祂是沒有邊界的，如果你認為你靈性高到可以停了，那你就錯了，那是你自己的問題。(B1031-96)

我的價值觀真的把生命的因緣，都當成我可以成長的，包括我真的讓自己能夠發自內心的，愈深的去感受萬事萬物，都是上天那個最深層的愛，來陪伴我實踐我的生命。(B1031-88)

落實在生活中的比例有多高，你把身體健康、心靈健康的態度價值觀落實在生活中，包括在生活中遇到困境，有沒有真的如實的去反觀你自己，還是覺得是別人的錯，我們會反觀所有的人是來幫助我們提昇的助緣的話，當下我可以學習的是什

麼，這是我認為的高階倫理。(B1031-95)

(三) 助人工作不只是工作，而是生命

刀哥不只是從事諮商時以穩定擴展的能量在服務，就連日常生活中也用這樣的頻率，這是刀哥在長期靈性諮商專業經驗下，所養成的習慣及生活方式。他也鼓勵助人工作者可以多學習，會為個案帶來擴展的視野，及為自己帶來助益。

我在這過程是用了 20 年的心力，然後這 16 年是全職在這樣的環境中工作，我才有機會，慢慢累積把超個人經驗放在生活中的，成為生活方式。(B1002-9)

有時候當你沒有這種超越性的經驗，你是沒有真正幫助到這一個人，我們做的事情太侷限性，我認為也是對個案的一種不公平，希望說大家願意讓這些學習經驗更多，去理解生命的完整性，這便是倫理實踐。(B1031-94)

我知道我是很明確想要把超越經驗帶進我生活中的每個細節，我不是只有在諮商才進入超越狀態，我不是只有在進修時進入超越狀態。(B1002-7)

Walsh & Vaughan (1993/2003) 指出超個人心理治療，治療師的心靈及信念都會對個案有相當程度的影響，與其他學派的差別在於，強調的是治療師的靈性觀點，而非技巧或個案問題。陳秉華等人 (2017a) 小樣本質性研究中，發現研究參者雖然其靈性或宗教背景不同，他們都認同靈性是存在的而且有其重要性，且他們的靈性觀會影響對世界的看法、對人的看法以及認同身心靈為一體的觀念，並且他們重視實踐靈性生活。刀哥不只在諮商專業中落實他的靈性觀，他也在於他的日常生活重視靈性的實踐。期待讓諮商專業與平時的生活是達到一致性，並具有同樣的靈性觀。

十一、研究者對研究參與者的理解與省思

(一) **秉持初心持續前進，令人佩服**：一個行業要做到 20 年可能不難，但 20 年後，還能帶著醫者的初心前進，真的讓人佩服。在訪談中經常可見刀哥對個案的關心及圓熟的智慧，他用生命活出對靈性諮商的體悟，而他個人也在其中獲益良多，從主流醫學走到靈性這一塊，充滿許多的顛覆，他需要做出很多的叛逆及挑戰，因此在訪談中可以聽出那麼多可貴經驗。研究者也會記得這份美好，學習在刀哥諮商專業的用心及前進，並保有助人工作者的初心，以愛和個案同行。

(二) **靈性評估訪談的特別之處**：可能是因為刀哥在學校教育是醫師的訓練，因此在靈性評估上與醫師的看診有類似之處，因此在訪談靈性評估時，可以感覺到刀哥的理直氣壯及理所當然，不會特別避諱談論宗教與靈性，與其他心理工作者不大一樣，他很自然的將靈性評估融入在諮商歷程中，並且是他在諮商中必做的項目且他很看重，並肯定其價值性，少了會刻意逃避，害怕觸碰諮商倫理的考量，是值得深思及學習的。

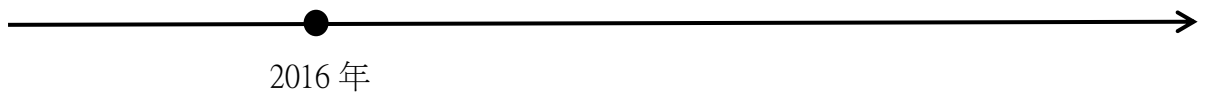
(三) **靈性諮商的倫理**：刀哥讓研究者印象深刻的還有有關倫理的融入，刀哥也事先閱讀訪談大綱，訪談時，他能夠侃侃而談，將倫理原則在靈性諮商實務的融入都能夠一一的剖析及分享，可見他平常便很重視諮商倫理，雖然經過多年的實務經驗，他依然將諮商倫理放在諮商策略前做為指引，以保障個案的權利，以個案福祉為考量。

第三節 生命具有平等的價值，每個人都有成長的潛力

幻相，是你無從了解生命有多偉大。恐懼，是因還不了解生命有多精采！

～摘錄 聖塔達瑪 《神回覆》

一、小藍心理諮商服務時間軸



- 2016 年前：曾接觸融入靈性心理諮商
- 2016 年後：取得諮商心理師證照，並開始從事靈性融入心理諮商

二、當靈性遇見諮商

生命的安排自有定數，小藍在母親介紹下，接觸身心靈課程，開啟了對靈性的認識，靈性幫助他更認識自己，走入了探索自我的旅程。選擇諮商所就讀，在諮商實務中，將靈性應用於諮商。

我在家排行老大，原本的個性是一個不太敢去面對未知，我會很沒有行動，我會有很多的壓力，不太敢去採取一些冒險的行動，因為我很害怕失敗。(C2036-44)。

因為媽媽介紹，我之前有接觸身心靈的課程，然後就開始自我探索，開始透過探索自己的身心靈的關係，然後了解自己，之後再讀諮商，使用靈性諮商大約有 7 年了。(C1002-2)

遇到身心危機時，家人鼓勵及支持下，選擇出國冒險，自我探索，讓他體驗靈性不再是心的感受，而是成為面對未知時，很直接的支持及助力，在自助旅行時，無助迷茫找不到方向，不知如何做決定時，靈性都在身邊指引著他、陪伴著他，加深了他

對靈性的信任及體驗。

有一年我遇到生命低潮，陷入憂鬱，家人鼓勵我出國自助旅行，我的生命用靈性的方式在體驗在未知的情況之下，我體驗到就是冥冥之中有一股力量在支持我前進，讓我可以聆聽我的直覺前進，很多時候我都在未知中前進、必須要做選擇。

(C2036-45)

我理解到的靈性，祂比較像是一個比較我的，也是我的一部分嘛！然後祂是比較屬於直覺型的，然後比較高的一些頻道，比較高層次的自己那個意識狀態，然後在那個狀態你是比較寧靜、豐富、滿足的狀態，然後會有一些直覺或是創意會出現，當我處於那樣的狀態的時候，我覺得我跟我的靈性比較靠近。(C1003-3)

何長珠(2021)從靈性的特色及定義來看，可從四個觀點，靈性與內在做「統整」達到生命的「意義」，與人的「連結」及達到「超越」到更高的層次。對小藍來說，他出國的自助冒險，就像是體驗到，發現靈性是融入生命裡的，到陌生不熟悉的國度，與未知的人事物做連結，體悟到原來靈性是更高層次的我，那個我，既富足又平靜。因為小藍自己親身走過，所以他告訴我：「我覺得我跟我的靈性比較靠近」。簡單的一句話，竟令人如此動容，或許是因為親自走過，所以語言不多，但好似也跟小藍的話一起進入他曾體驗過的一般。

三、以靈性諮商為助人工作風格

(一) 以靈性諮商為取向

小藍使用的諮商取向偏向於整合性的諮商，參考存在主義的哲學觀點，也會以完形治療、薩提爾的諮商技術為工具，再加上助人工作者本身的靈性觀點。助人工作者在靈性諮商有其重要性位置，像是橋樑，在諮商歷程中傳遞了靈性，但不是由助人工作者強加價值觀，倒像是靈性觀、哲學觀點，像助人工作者的個人信仰，透過諮商技術讓靈性

探索發生。

有一些學派比方說存在主義，一些比較跟我體驗到的靈性層次有比較多的符合及相關性。(C1004-4)

完形治療、薩提爾的對話是工具，但是如果以我自己靈性學習層面上，是在探索自己的意識層次，我在諮商的過程，我可以用那個工具，可以使用空椅法，我要用怎樣的對話，我要帶著他去探索他的童年過程。(C1005-5)

如果以靈性的界定來講，他就是一個比較高層次的狀態，當一個人可以碰觸到一個本質的狀態，他的改變、他的變化是深的，他會有比較大的轉變。(C1010-14)

小藍舉例，他如何施作靈性諮商，他會在認知上的溝通、價值觀的釐清、到愛的需求層次時，便與靈性層次相關，他會提昇個案自我覺察，啟發個案的自我療癒力，讓自我覺察提昇，陪伴個案探索內在，從中發現新的力量。

我可能先會從他的認知開始談起，比方說薩提爾是在講冰山，必須讓他知道說一個人內在還有身體、有感受、有觀點、有期待、有渴望，渴望會來到一個層次，人的基本需求，後來到愛的人跟歸屬感，因為我覺得那個地方就跟靈性的層次是有關聯的，然後用一個比較完整的觀點，去看待自己這個人，這個存在，而不是用一個外在的價值觀，來定你自己。(C1008-11)

(二) 肯定靈性諮商的效益

小藍分享了他在靈性諮商中所看到靈性對個案的幫助，個案若能接觸內在高層次的自己，他們的轉變是看得到的，雖然有時個案自己也說不上是什麼改變了他們，但可見的是個案的情緒變好，思想也正向了，行動上能夠有動力。

當他(個案)可以真正接觸到他自己本身存在的價值的時候，我覺得處遇跟療效就會發生，因為他可以感覺到祂是一個比較高自我價值感的，不會困在某一個自我貶低自己狀態，或情緒較低靡的狀態中。(C1008-12)

他們也不太知道轉變了什麼，但他們就會覺得，突然從很低靡的能量狀態、情緒很糟的狀態，突然會覺得有些有動力，有比較開心，比較有力量去行動，好像可以踏得到地的感覺。(C1011-15)

諮商這條路，其實不好走，助人工作者需要承受個案的負面情緒、傷痛、壓力等等，小藍在個案身上得到了正向的回饋，雙向的良性循環，支撐他能夠堅持下去，看到助人工作的美好，讓他更願意投入在諮商專業中。

個案也會回饋我就是，我可能很..親和力很高啊，或是我怎麼一直都是在稱讚他們啊，那是因為我覺得他們也讓我學習到很多，然後看到他們改變，我也很開心，自己可以讓他們可以體驗到，看到他們自己的重要性跟良善的那個部分。(C2053-55)

他們在晤談室裡面，他們會回饋我說，跟我在一起，他們可以暢所欲言、會很安心，有一些跟自己內在相遇的感覺、被愛的感覺 (C2036-75)。

陳秉華等人 (2017a) 研究 16 位具有不同靈性及宗教背景的諮商師，探討他們的靈性工作經驗，發現研究參者皆肯定靈性介入的諮商效果，同時從事這個工作，讓他們感受到意義、靈性成長，甚至是成為靈性管道。小藍在融入靈性諮商歷程中感受到個案的回饋，正向的肯定，更讓他確定以靈性介入的高度意義及提昇個人價值感，讓他能夠更信任的朝向靈性融入諮商。

四、以靈性解決諮商困境

(一) 安住自心，境隨心轉

進入諮商服務前期，小藍經常陷入自我懷疑，有可能是個案的回饋或對於諮商推進的不確定感，種種的情況，都會引發他對自己的負面評價，產生焦慮及不自信的情形出現。

有時候個案的回應或是進展的方向，也會不按照我期待的，或是超乎我的能力的，或是發生一個狀況，我沒有那麼確定這樣走對不對，內在我就會處於一種不夠有自信、自我質疑的狀況，剛開始的時候其實有非常多這種狀況，就是會有自我懷疑。(C2035-41)

回饋有可能不如自己的預期的，我前幾年就會很慌張，就會想說啊，那現在怎麼辦，我不好，我裡面就會出現很多負面的聲音，對自己的評價是低的，會產生更多的憂慮，試著要做什麼。(C2056-65)

你不知道他們會丟出什麼球出來，你不知道他們內在的潛意識會怎麼樣，你隨時在接變化球。以前剛開始做會很慌、會亂接球，久了之後，比較跟你自己安在、跟他們繼續互動，然後他們就可以探索更多。(C2036-46)

和懺(2012)安住自心，以心平氣和，心不隨外境影響，將外在境界都當作是考驗，心由自己作主，不隨外境起舞，達到自己與外界的安定及和諧。小藍在諮商歷程中遇到困難，他選擇的是「安住」，與自己對話，拉回到此時此刻，當心安靜下來時，可以發現靈性品質也在晤談室中起了作用，個案與內在也更靠近，對自我的探索旅程放下防衛，願意敞開。

心平氣和更中性的看待這個人的時候，我就體驗到那一次諮商經驗，對方也會更願意揭露更多，然後覺得我們的關係會更連結的更好，就看見有一些進展啊，那個無力感就比較少了，然後也會從個案的回饋上面，會知道說他也覺得蠻不錯的。(C2055-63)

選擇安在，選擇信任所有的發生，回到健康的內在對話，是助人工作者對自己療癒的一個方式，很像在諮商說的此時此刻，也像禪宗所說回到當下，或者是賽斯心法的當下即是威力之點。無論小藍的觀點源自何處，但在晤談室中，他開始感受到安心，而個案也開始改變了，晤談室的氛圍也因為助人工作者的往內安定，開始轉變。

那個時候使用的就是讓我自己安住，然後有一個信念是「相信」有這些發生，就是用這樣子內在的自我對話，讓我穩定下來，就有很多次經驗當我自己安定我自己的時候，我就發現這個案開始有轉機了。(C2035-42)

所以現在如果個案不是預期的時候發生，我在那個當下安住我自己的時候，反而就會有新的契機出現，這個是我覺得在靈性諮商的時候我自己使用靈性的方式。(C2035-43)

我覺得這個過程就很像在跟自己靈性互動，我覺得比較安住然後跟寧靜的品質在一起的時候，這個品質也可以創造一個氛圍，讓個案可以跟他們靈性品質互動。(C2036-47)

(二) 放下個人評價，以中性陪伴

助人工作者擁有個人價值觀及思想，面對個案時，雖然可以擁有個人價值觀，但不能對個案強加價值觀。小藍分享他的諮商服務經驗，早期便會被自我評價或個案評價而擊敗，後來小藍學習到的方法，是回到中性的陪伴，中性成為更深的尊重，將諮商的成效與助人工作者的價值做切割，不讓助人工作者的價值感干擾諮商，每次的歸零，回到信任，對個案的選擇與生命的尊重。

先讓自己先回到更中性的狀態，那個中性可能就是開始會覺得說，我看到的未必是真的啊，我自己已經起了反應，那這些反應未必是真實的，那只是我個人的評價，所以我試著透過一些方法，透過靜心啊，或是找人聊聊啊，好讓自己又回歸對這個案沒有評價的狀況。(C2055-62)

就是覺得他好不好跟我的表現完全是等號的，那就會帶給自己很多壓力，漸漸的學習可能得失心就不要那麼高，然後去明白說，他的生命有他的主導，我的生命跟他的生命不是連帶的，他的症狀好轉不是我的責任，那我如何更中性的陪伴他，那我覺得當我的價值不是跟他的症狀好轉綁在一起的時候，我就可以跟安在。

(C2056-67)

具有經驗的心理師需要經過新手心理師感覺幻滅時期、學校所未教過的事、自我挫敗感、尋求界限，藉由探索新的技能、侷限、價值觀和態度，找到助人工作者的角色及定位相容的方式，才能進入到具有經驗的心理師（Skovholt & Ronnestad, 2003）。小藍經歷了這些過程，直到他慢慢找到自己，及穩定的方法。他以靈性融入諮商，他選擇靈性觀的中性來看待。《佛學大辭典》有「不二」一詞，意思為：「一實之理，如如平等，而無彼此之別，謂之不二。」不主觀的做評價，不生起分別之心，當小藍對個案的行為或語言，生起比較、分別等評價時，他已遠離助人工作者對個案的接納，他的諮商師成長歷程並非冷漠切割與個案的關係，用生硬的界限將個案與助人工作者的情緒切斷，而是他能夠很深切的尊重、理解個案，但也同樣很深切的理解及尊重自己。

五、助人工作者成為靈性諮商最佳的工具

小藍所施作的靈性諮商，助人工作者成了很重要的元素，他很重視助人工作者個人的靈性體驗，助人工作者學習與內在合作，陪伴個案去探索他的靈性，而在這些之前，助人工作者對自我的探索、靈性的連結必不可少，是靈性諮商必要的條件。

靈性諮商的部分對於我來講，我可能在語言上跟個案工作的時候，比較多的部分會是在我自己的部分，再透過我的靈性的體驗，變成是我在跟人互動的一種工具。

(C1005-6)

可能自己要體驗到一定的程度的時候，我覺得我在諮商的過程中，我才有辦法帶領個案，去探索靈性的部份。(C1005-7)

我覺得你要做靈性諮商之前，我自己必須先很熟悉我跟我的靈性怎麼體驗，祂是一個很重要的部分。(C1006-9)

人的存在常因為二元批判，而產生防衛，形成情緒或陰影等來源。對事物若有二元

中立及客觀性的平等，才能擁有更多選擇及自由（何長珠，2021）。助人工作者對自己的觀點會影響到對個案的觀點，助人工作者的自我修煉的重要性比其他行業甚至要高，或許在語言上可以修飾，但是在非語言的訊息則無法掩飾助人工作者真正的想法，要做到真誠，要先從善待自己出發，助人工作者做到接納自己，才能接納他人，允許個案接納過去，給予未來更多的選項。

我的倫理實踐，可能就是回到我自己的自我修煉的部分，就是我如何去…讓我自己看待我自己的角度，跟看待個案角度是一樣的。我也尊重我自己的獨特性跟特殊性，然後我也看待個案是這樣子的。（C2053-54）

助人的工作會讓我有機會去探索生命的意義更多一點，跟每件事情發生的更深層的意義是什麼，然後可以讓我更尊敬每一個聲音，然後當他沒有按照我期待的…情況前進的時候，我就會更有耐心跟多一份祝福跟陪伴。（C2054-59）

助人工作者的靈性觀及靈性體驗，都會影響靈性諮商，小藍曾有的靈性體驗成為自我成長的養分，因此他也以此自我揭露，並鼓勵個案走出舒適區，勇敢活出生命的精采。

我也會跟他分享我的靈性體驗，然後自我成長部分，我常會在這個過程分享，然後用來鼓勵他們出走，出走的意思就是說，讓自己去採取一些比較冒險的，就是以前不會做的行為，有機會可以認識自己，會很誠實的跟他們說我之前有遇過哪一些狀況，就是自我揭露的部分吧。（C1024-30）

陳秉華等人（2017a）以不同靈性及宗教背景的諮商師為研究對象，發現他們都相信與靈性相關的力量，如：神、靈、超越或者能量，並以此介入諮商，運用在諮商歷程中，協助個案與靈性連結，達到身心靈的改變，在他們的靈性觀中承認並信任靈性，並且也相信其他人跟他們相同，也有靈性，並以靈性與個案連結。小藍以靈性融入諮商，他信任個案也擁有靈性，因此對個案有更深的願意陪伴及等待，同時也樂於分享他的靈性經驗。

六、從靈性視角深觀個案與諮商關係

(一) 從靈性視角深觀個案

Rogers (1961/2014) 指出在諮商關係中所創造的接納，能夠讓個案也接納他原本的「所是」，當他信任，他會聆聽內在，接納別人，探索及創造如其所是的人生。小藍對個案的信任及接納，看到「如其所是」的原本面貌，陪伴著他們，走出屬於他們人生的方向。

每一個生命都有他要走的歷程，就很像是我當年出國，那也是一個我轉變的契機，所以這會讓我更相信，每個人的生命都會找到自己的出路。(C2054-58)

每一個生命都有他的生命歷程和生命力，只是他什麼時候會改變，或開花，在這個過程中，也只是一個輔助的角色，但至於他什麼時候會翻轉、會改變，還是由他自己決定，即使現在看起來沒什麼起色，不要放棄，也都會有一些轉機，人都還是有向上的力量。(C2057-68)

走入心靈深處，才能看見靈性，探討二元對立帶給生命的衝擊，走入潛意識及陰影中，經過整合後才能看見及認識更深的自己，更深的本質－萬物、自性(聖塔達瑪,2015)。當助人工作者提到本質，必先自己曾經體驗及品嚐過，才能以這樣宏觀擴展的視野，陪伴個案看見另一片天。

我也會經常提醒自己，如何可以看到一個人的本質啊！如何？但是這個是要修煉，因為可能在你面前就真的是一個很憂鬱的人、很痛苦的人，但是你如何還是很真的信任他跟信任自己，可以…可以走這個歷程，那我覺得這個取決於自己…你對於靈性理解的程度有關，那這個就是要靠平常的修煉了，這個有點困難。(C2053-56)

(二) 從靈性視角深觀諮商關係

Rogers (1961/2014) 所謂真誠並非是要嚴格要求遵守前後一致的態度，而是人們可否將感覺或態度與表現是合一、統整的。雖然 Rogers 的真誠看起來具有彈性不死板，

但在諮商實務上要能落實，卻不簡單，能夠不被個案評價、自我評價所影響，能夠真誠聆聽內心，保持初心依舊，陪伴前行，是助人工作者終身可以學習的功課。

我在這個過程中，可能也會看到他們停滯的時候，或是沒有成長的時候，但是我也給予比較多的祝福，然後內心就會幫他們祈禱，但是我也很相信我在陪伴過程，也會讓他們在低潮的時候，感覺到他們是被關心的，我也覺得是在相處的過程中，他們感覺到被接納的，這是被欣賞的。(C2057-69)

靈性裡面大家都平等吧！對呀，就是佛教講大平等心啊或是空啊，或是大家…大家都是一呀！那當我們的意識狀態可以回到那個頻率的時候，那個層次的時候，的確我們的分別心是比較少的，但是這樣子的修煉，自己內在這個狀態是需要常常練習的。(C2053-53)

同步性在靈性諮商很常被看到，小藍也強調先讓助人工作者穩定、安定或歸零後，再去陪伴個案，兩個人的改變會同步的進展，包括諮商關係及助人工作者及個案的情緒、眼界及敞開深度。

蠻多次都是本來一開始有一些評價，自己調整之後，歸零之後，重新去接受這個個案，我們的關係改變，然後個案有一些顯著的成長，這些經驗都讓我更去領悟吧，或是更去理解到說，我們諮商師的狀態，也跟個案的狀態，是會同步的，那當我自己沒有偏見或想法的時候，我可能就可以跟他過程中，創造更多的發現，他覺得更被接受。(C2055-64)

七、靈性評估在諮商中的做法

(一) 不冒然說出靈性，依個案背景融入靈性

小藍對於靈性兩個字在諮商中使用，仍是謹慎的，他會在諮商歷程中，探問有關宗教背景或者是依個案的信仰，以他熟悉的語言或認同的，做為引導的媒介，並且從中了

解他們的價值觀。從小藍的經驗中得知，相信靈性的個案，對於靈性諮商會較快接受。

我不會用靈性兩個字，靈性在台灣還是有比較多的誤解、有一些排斥，所以我會用他能接受的言語，比方說，自己最原本的那個樣子啊，或是如果他是佛教徒，我就會說佛性啊，如果他剛好有一些宗教背景，我就會用一些他們能接受的、比較熟悉的語言。(C1019-26)

至少會去理解他們的宗教背景或是他們的一些信念，因為很多的時候我們會去理解他們的價值觀，可能就會提到他的宗教背景或是信仰。(C2039-50)

我覺得比較容易進行靈性諮商的人，是因為他覺得靈性層次是存在的。(C1031-36)

(二) 靈性語言使用的案例

依據個案的年齡層或信仰等，使用他們可以接近的靈性語言，對於青少年，則使用時下對這個年齡層詮釋的新名詞，如：高敏感小孩、外星小孩、老靈魂等，再引用名詞下的特質及名詞的意義，很容易讓青少年感覺到被同理，而產生對於助人工作者的信任，而助人工作者也增加對個案不同角度的看法。

高敏感小孩、靛藍色小孩、老靈魂、外星小孩等，我覺得青少年對於這個接受度還蠻大的，那我就會講這種的語言，就反而好切入，然後因為青少年他們當他被理解的時候，或是這樣子我爸媽他們都不理解我，你可以看到他們突然被理解了，他們其實是很開心的。(C2059-73)

小藍也曾遇過艱難的案例，個案的身心是被宗教信仰的信念所綑綁，造成批判及自責，致使身心痛苦，無法解脫。雖然助人工作者看到原因，但由於個案對信仰的虔誠及自我要求下，很難放鬆及解套。

之前有一個基督徒，因為身體有一些蠻大的病症來的，他很焦慮，他的焦慮是來自於，我們知道基督徒對於婚外情，是很要求的，我有想要讓他可以比較放鬆跟

不要那麼自責，不然對他的症狀沒有幫助，但是他就會說一定是我違反了這個戒律，
才會有這個病症，他那個基督教的戒條是很 strict，就是很嚴格的吧，很嚴厲的吧。

(C1020-27)

陳秉華等人 (2018a) 研究個案接受靈性融入諮商的經驗，發現當諮商師要對個案的宗教或靈性議題做探究時，會做相關資料的蒐集，同時也會以個案信仰相符的觀點做探討。有的諮商師會用自己的信仰來做為介入，方式有多樣性的。阻礙其開展因素，包括個案無法理解諮商師的方法、諮商師並未提供與個案相符經驗的信仰介入、諮商師逃避談論宗教或靈性議題等等。小藍對於因為宗教的信條而造成困境的個案，是以助人工作者的方式，個案希望討論的是他想要遵守戒律，卻又放不下感情，小藍的著眼點是鬆動個案對信念的堅持，而個案堅持遵守宗教教條，最終個案選擇終止諮商。倫理議題及諮商不適合以「是非」論斷，因為過程中仍有很多未知的因素存在，但可以看見的是小藍仍採取尊重個案信仰、不評價，從個案情緒面協助，也許此時的個案可以選擇轉介其他宗教信仰的專業人士協助。

八、自主性倫理的學習

(一) 在實務中學會尊重個案

就算在學校養成教育已學過諮商倫理，但是在實務上的經驗學習，讓小藍更貼近個案，從個案的回饋中，還原諮商歷程、個案真正的感受，諮商倫理在實務中內化，透過諮商現場的互動，讓助人工作者有機會對諮商策略做修正，在經驗不斷的累積下，助人工作者也試圖找到個人的平衡位置，而那個位置不是單方面決定的，需要透過個案的回饋及反應做調整。

之前剛開始的時候，我會太過武斷嗎？還是干預，讓個案可能不太舒服，所以個案可能也會回饋，那我之後就盡量告訴自己，用個案可以接受的方式前進。

(C1018-25)

個案會請假或一陣子沒來，他們會反應來諮商很好，但是蠻有壓力的，我就會回想說，到底在過程中我怎麼樣讓他們有壓力？我覺得可能還沒有準備好去面對一些比較深層的情緒，然後我就會很用力，我就會覺得要把這個處理完，才是好的，沒有去尊重他們的自主。(C2060-74)

在這過程中，我會提醒我自己有沒有不盡力的，有沒有哪一個環節我可以做得更好，但是我同時要平衡到我自己，因為我之前就會好奇…所以那個過程我就會一直不斷地平衡…找到自己的平衡點，然後對個案最好的情況。(C2054-60)

個案的獨特性是很需要被看重的，每一位個案對於生命開展的進程速度不同，無法用同一個標準來做要求。Sperry (2012) 指出自主性是專業助人工作者個人發展的核心原則之一，鼓勵個案的自主性也是倫理實踐的核心部份，個案自我決定的態度可以減少傷害性的風險。小藍開始學習尊重每個人的差異，以個案可以接受的速度陪伴，不將結果當作成敗，反而更重視是諮商歷程中的品質。

我開始更意識到要尊重每個人的自主性，或是就是每個人能前進的速度是不一樣的，以他能接受的為主，而不是以我覺得怎麼樣對他是好的，因為你也會替他著急，我覺得我只能尊重，並且讓他知道我在陪伴他。(C1023-29)

我都會試著用每個人可以接受的方式，只是說有的人快或慢，有的人可能只能做到某個程度，有的人就可以走得比較深，我都是會依照每一個人可以進展到何時，可以接受的程度去決定，他走到哪裡。(C1009-13)

但是回去之後又會很容易恢復原本的狀態，這個過程就會有反覆，就是會好像沒發生過任何事情一樣的，有的人就會有很大的轉變。(C1013-19)

(二) 從價值觀探索培養自主性

尊重個案自主性，是身為助人工作者很重要的倫理原則，在諮商實務中，自主性卻

有很多值得探討的，如：個案是否具備自主性、自主性與個案對自己的認識是否有關、助人工作者可否催化自主性等等，小藍選擇陪同個案探索價值觀，協助看見目前生活中的信念、思想及行為的源頭來自何處，釐清價值觀後，個案才能擁有重新選擇的機會。

每個人價值觀都不同，那這個是我想是尊重個案的自主性，每個人的成長歷程就是不同，所以認不認同不是重點，但是如何讓他理解自己這些價值觀，這些價值觀適不適合他現在的生活環境所使用，或是反而造成他現在的困擾。(C2035-39)

每個價值觀都不同這是再正常不過的，但是我們要一個人要去理解自己的每個價值觀，他的原因是甚麼，我們就可以重新選擇哪一個價值觀會對自己比較有利的狀況。(C2035-40)

(三) 提昇個案自我覺察力

透過提昇個案的自我覺察力，增加個案對自己的瞭解，有助於每次的選擇及決定，因此小藍很重視在諮商歷程中的自我覺察，每個人提高自我覺察力的進度不同，有人快，有人慢。小藍透過呼吸的引導，讓專注力回到個案身上，覺察身體、情緒，甚至是思想，協助個案對自己的認識增加，透過對身心靈的了解，做出更適合現況的決定。

我覺得困難，可能是在自我覺察上面，如何讓個案可以開始把注意力回到自身，然後自我覺察上面那邊，就會取決於每個個案的速度。(C1013-18)

比方說他在諮商中有體驗到什麼，但是他回去又回到原本的關係，他們沒有辦法自己持續的跟自己的靈性連結。(C1014-20)

我會透過呼吸，呼吸練習、然後我會透過詢問說，你現在的感受、身體的覺察、情緒的覺察、感受的覺察，不斷的在過程中跟他互動，提升他自我覺察。(C1017-24)

對於個案的自主性，小藍走過一段歷程，初期他仍會做過多的干預，從個案的回饋中，他看見及修正，後來他以提昇個案的覺察力，提高其自主性，讓個案看清行為背後的原因，不是盲目跟隨行為及情緒，反而是了解動機及原因，才能為自己做出適切的選

擇。方仁君（2016）當個案可以對自身、他人、環境有所覺察，才能擁有選擇的自由，也才能為生命負起責任。完形治療學派也相當重視覺察，認為諮商師首要自我覺察，保持覺察自己及個案，協助個案看見在諮商歷程中更多的選擇機會，使個案及自己成為一個真正的人。小藍透過不同的技巧在自我覺察及提昇個案的覺察，喚醒他們更多的選擇自由。

九、助人工作者與個案的共好

（一）求助及轉介

小藍為了維護個案的權益，當個案的情況是他未遇過或不熟悉時，他會向資深的心理師或者是督導取經，從他們的經驗中學習及省思。若真的在諮商專業能力上無法服務的個案，小藍則試著從身體上的覺察力加強，或者評估後，懷疑屬於生理引起的疾病，則會建議求助專業，轉介到適合的場域或其他的助人工作者。

在過程中他會有一些狀況，超乎我不太知道的，那…我就會去詢問一些資深的心理師，看他們有沒有遇到這樣的狀況，有什麼建議。（C2040-51）

個案可能做了好幾次了，但是他始終沒有朝著我預期的方向，或是有一些負向的評價，我就會去跟一些資深的督導聊，或是去反思。（C2055-61）

我會轉介，對！我會轉介，或是可能就先從身體的覺察喚醒之後開始，還有就是我覺得他可能該吃藥了，而不是來做諮商了。（C2044-52）

（二）家庭作業使靈性諮商效能延續

小藍在訪談中屢次談到「回家功課」，回家功課（家庭作業）在小藍靈性諮商中成了必做的任務，為了讓晤談效能更加發揮，小藍會設計與當次諮商策略相關的功課，讓個案可以回去練習，也避免舊的生命模式過多，回家功課通常與打破舊模式相關，藉由新的練習，干擾舊的模式，來得到新的大腦迴路。

給回家功課，是因為我在諮商的過程中，也會帶個案去覺察…然後好讓他們可以看見原本可能沒看見，然後那些都可能不適用，然後就會讓他們去選擇一種新的意識形態…但是這個新的一個模式，需要回去練習的才有辦法，變成新的習慣。

(C2058-70)

可能是請他們回去，常常練習欣賞自己，每天講欣賞自己三個地方，或是讓他們回去練習正念的練習啊，呼吸的練習…或是回去跟他的小孩，或是父母做一些揭露自己的感受，讓他可以更一致性的在關係中連結彼此。(C2058-71)

也許是助人工作者的初心使然，就算以往經驗告訴小藍，大部份的個案未必會做，但他仍不放棄，就像他不放棄自己的人生一樣，冒險勇敢前行，他依然會提醒個案回家功課，因為他相信探索新的模式，可以有助於個案生命的可能性開展，所以他一直堅持這件事。

未必每個人回去都會做啊，10個裡面大概只有3個會做，或是說，現在叫他們去做，但是可能是半年以後他們才做得到，但是可能在這個過程中就會一直提醒他們這樣子。(C2058-72)

(三) 身心靈全方位自我照顧

自我照顧是助人工作者不可忽略的，小藍用了身心靈三個面向的方式，在身體上，他運動、爬山、跑步，甚至發展出自己喜歡的方式，如：泡澡、重訓、練武術等，讓身體流汗排毒及放鬆，在心靈方面，他安排了休閒娛樂、瑜珈等，讓心情愉悅平靜，在靈性方面，則是靜坐，讓心恢復到寧靜中性。看似小藍以靈性元素加入諮商服務，實則他也應用於生活中，來保養身心靈，成為一位有品質的助人工作者。

如果能量太低或是太累，就會影響到隔一天的諮商品質，基本上我可能平常會做就是泡澡或是定期去運動、重訓、健身房、跑步我都有用過，所以這些年我有跑過馬拉松、去重訓、去練武術、爬山，也會安排休閒娛樂，很重要就是身體很沉重

的時候會練瑜珈、泡澡還有靜坐。(C1025-31)

(四) 繼續教育，持續充電

小藍在工作之餘，他也會以繼續教育，學習不同的諮商專業，做為滋養身心的方法，他的包容力很強，他願意嘗試不同的諮商學派或心靈課程，也能從中獲益且得到轉換環境後的休息。

上外面的工作坊課程也會讓我自我照顧。因為平常都是在服務個案，自己的部分可能沒有覺察那麼多，可是透過上一些身心靈的工作坊的課程，就是一個很大的休息跟滋養。(C1026-32)

因為我覺得每個方法、每一個學派或是一些課程，你只要沉澱了之後，你就會有一些覺察，就會更照顧到自己的需求。所以我覺得抽離原本的工作模式，然後你自己好像就可以跟自己的靈性頻道更相遇，那個部分是可以滋養到我的。(C1027-33)

小藍在諮商後習慣給個案家庭作業，當遇到能力未及時，會予以轉介或向督導請教，平時以靈性觀做身心靈照顧，持續參加培訓課程，加強諮商專業並且達到自我修復。Skovholt & Ronnestad (2003) 新手心理師需要經歷到面對挑戰時，他是有自信或者是質疑的，才能決定他是積極或消極方式面對，才能進入到具有經驗的心理師。小藍面對種種挑戰，堅持五年以上的諮商服務，將個人特質與諮商取向找到一致性的整合。從事靈性融入諮商，他找到的方法是給予個案家庭作業，延續諮商效能、適當轉介及請求協助、以靈性觀照顧身心靈、定期充電，滋養身心。

十、研究者對研究參與者的理解與省思

(一) 助人工作者能夠欣賞自己很重要：訪談小藍時，經常可以聽到他分享尊重、欣賞等字眼，而這些名詞不是只有對個案，也能聽到他對自己，因此可以感覺到對自我的尊

重及欣賞，是小藍在靈性諮商背後很重要的支持動力，支持著他選擇在諮商中融入靈性，或許也是因為他經常感受到對自己的支持，也才能以相同的價值觀來對待及認同個案，給予個案關愛及欣賞。

(二)「勇敢」、「真誠」陪同助人工作者及個案前進：小藍對於曾經走過的諮商困境，很真誠且侃侃而談，可見他的真性情，也感謝他對於研究者的信任。小藍年輕時遇到生命困境，由於家人支持，勇敢出走到異鄉，在這趟冒險之旅，讓他更信任自己，及信任那看不見的力量－更高層次的自己，總是照看著小我的自己，在危急時，他也會出手相助，但考驗到是否能夠信任。小藍在生命歷程中，因為離開臺灣這個舒適區，他見證了自性的存在，選擇相信靈性的力量，並且也讓這份信任融入靈性諮商中，以真誠及勇敢陪伴個案。真誠在小藍身上經常看見的特質，他很勇敢面對脆弱、無能為力，並且能虛心求救，在諮商成長的路上，他願意真誠面對自己的不夠好，在過程中學會安住自心，利益個案，相信這一切不會白走，經驗累積後，研究者看見的是一位圓熟的助人工作者。

(三)靈性讓身心靈同步成長：小藍在靈性諮商中學會深觀，不是只有看事物的表面，而是能夠以靈性來看事物背後的意義，從靈性諮商中，他以更從容的腳步走在這條路上，不會因為個案的情況而被引動，他以身心靈三者同步提昇，三者互為關連，因此訓練身體時，他也學習對身體覺察及關照情緒，鍛鍊心靈時，同時也在提昇心與身的連結，面對靈性的融入，更加強對身、心的覺察及感受力，小藍的靈性觀是屬於整體性的，讓身心靈一起成長。

第四節 綜合分析與討論

本研究以立意取樣找到三位研究參與者，以半結構深度訪談，訪談次數皆為兩次，共蒐集六份的文本資料進行資料分析。透過主題分析，來回理解與詮釋受訪者內在的觀點，經過協同研究者及受訪者的驗證下，萃取出融入靈性的心理諮商實務下的倫理樣貌與深層意義，確認融入靈性的心理諮商之倫理議題有四個共同主題，分別為：一、以靈性觀成為助人工作的助力；二、以靈性觀提昇助人工作者的生命；三、真誠待人待己；四、看見個案內在的光。根據四個主題以夾論夾敘方式，詮釋融入靈性的心理諮商倫理議題。

以本章前三小節的資料分析做為本節的論述基礎，說明研究結果，回答本研究列的兩項研究問題。論述結構以文本主題分析後，歸納的四個共同主題做為本研究結果的呈現，並加入諮商倫理原則、倫理價值觀等相關文獻進行綜合討論。

一、以靈性觀成為助人工作的助力

助人工作者既然選擇以靈性融入諮商，必然在靈性觀上有其所相信的，靈性觀也在助人工作時與諮商實務融合，並且內化到助人工作者的生命中，在訪談過程，屢屢可以聽到研究參與者，肯定其成效，並且分享他們都在其中獲益。在文本的主題及次主題來回整理及歸納後，第一個主題漸漸成形，經過再次重新解構相關的次主題後，產生最後主題及次主題的命名。「以靈性觀成為助人工作的助力」主題中包括了三個次主題，以下分別論述之：(一) 以靈性融入諮商，必先肯定及認同；(二) 以靈性觀為諮商的哲學觀點；(三) 靈性評估融入諮商。

（一）以靈性融入諮商，必先肯定及認同

Skovholt & Ronnestad (2003) 指出專業執業人員在工作五年以上到十年期間，他們屬於具有經驗的心理師階段，前五年期間需要反思及回顧，從經驗中學習及掌握專業的階段，進入第二階段，具有經驗的心理師階段，開始達到專業及個人自我的一致性。本研究參與者皆進入到第二階段具有經驗的心理師階段，他們曾經累積靈性諮商年資已達五年以上，他們不約而同分享靈性諮商成效及個案給予的回饋，經歷新手諮商心理師前五年的摸索階段，皆極為認同及見證靈性諮商成效，選擇靈性融入諮商。以下分為三個子題論述：在靈性諮商中看見成效、靈性協助諮商專業提昇、個案的正向回饋。

1. 在靈性諮商中看見其成效

助人工人者因為認同及親身體驗過，所以願意選擇融入靈性的心理諮商為諮商取向，在諮商經驗中看見其成效，認同為個案帶來的深入程度不同及改變的速度加速，會為個案所遇的困境找到指引的方向。阿山因為親身體驗過靈性諮商，並且生命因此改變，所以他肯定其效果。而小藍也肯定靈性的高層次振動，可以協助個案轉變。

從那塊領域來去學習的時候，發現它改善病人的速度會比傳統的速度快會非常多，那本身我自己也有體驗，也改善了自己非常多的狀況，所以我就覺得他的確是可以做得更快速、可以做得更深入。(A1001-2)

如果以靈性的界定來講，他就是一個比較高層次的狀態的，回到他本質的狀態，當一個人可以碰觸到一個本質的狀態時候，他的改變他的變化是深的，他會有比較大的轉變。(C1010-14)

刀哥的經驗豐富，從傳統諮商走到靈性諮商，在靈性諮商服務中，見證了太多個案的改變，因此他肯定靈性諮商的效果，帶給個案是正面且快速的，因此他選擇靈性諮商為取向。

有些人你跟他見面，我會知道用傳統方式可能要談很多次，他不一定能夠解決，

那我就跟他講說我現在用的心靈諮商的頻道，那我跟他講這裡面有話直說、我會什麼話都講，但是我裡面有些東西可能會讓人發現一些新的思維。(B2030-84)

有些這輩子很悲慘的人，你用傳統的心理諮商這種治療，他都要走十年以上，太多的創傷，但從超越經驗走下來的話，一些次要的創傷較快被撫平…，這是我認為超越型的心理諮商的優點。(B1007-26)

阿山、刀哥和小藍都肯定靈性諮商的效果，阿山親身體驗過，刀哥則是以多年豐富的經驗累積而來的，小藍肯定他在靈性中的獲益，三位助人工作者的作為符合倫理原則中的無傷害原則。Corey et al. (2018/2019) 無傷害倫理原則 (nonmaleficence) 指的是助人工作者有責任不讓個案受到傷害或造成傷害。阿山因為肯定靈性諮商效益，為個案服務時，事先已對靈性諮商有所體驗，並從中獲益，刀哥多年經驗後，選擇靈性諮商為個案服務，他們的行為符合 Corey et al. (2018/2019) 提出獲益性 (beneficence) 倫理原則，是為個案帶來福祉及利益。

2. 靈性協助諮商專業提昇

走入靈性諮商後，阿山發現諮商的專業及自我覺察力提高了，有助於諮商的品質及對諮商歷程的明晰，刀哥找到了適合的靈性諮商方法，以適切自己及個案方式，陪同個案前進。

處理個案的問題等狀況，可以處理得更深入，然後原本以前一些，我也不太知道該怎麼處理的個案，我現在會處理了，還有帶個案提昇跟成長療癒的這個速度，也會比以前還要來得快很多。(A2067-72)

我在做個案的時候，也變得更有自信，因為我就更清楚知道，個案他現在是在什麼狀態。(A2067-73)

小藍在靈性諮商中成長，讓他持續保持對生命的好奇，思索個案的情況，探索事件背後的隱喻。而刀哥則學會了在超個人心理諮商工作，以他所擅長的認知及他所喜愛的

超越經驗並行，協助個案成長。

助人的工作會讓我有機會去探索生命的意義更多一點，跟每件事情發生的更深層的意義是什麼，然後可以讓我更尊敬每一個聲音。(C2054-59)

用完整的存在狀態完整的超越狀態面對生活，觀念對了，他方向比較不會亂，然後有方法了…，所以我會在知識跟經驗交叉帶領，大概這是我目前選擇超越個人心理工作的原因。(B1007-26)

刀哥、阿山和小藍皆發現從事融入靈性心理諮商後，提昇自我覺察力、助人工作者的自信以及找到適切的方式來協助個案。Sperry (2012) 指出倫理價值觀的研究，專家級的諮商者擁有五種倫理價值觀：勝任力、關係的連結、無傷害性、自主性以及善行。勝任力是助人工作者經過多年的訓練後，他們開始有自信，對不確定性降低以及對於個案情境的複雜及獨特更加包容。三位研究參與者從事融入靈性心理諮商，他們回饋諮商專業上成長歷程，顯示他們符合勝任力的倫理價值觀。

3. 個案的正向回饋

阿山、小藍及刀哥以靈性融入心理諮商經驗中，獲得個案正向的回饋，因為這些回應，使得他們對於靈性融入心理諮商更有自信，在諮商服務獲得良性的雙向循環，助人工作者陪伴個案走過生命困境，個案也能夠將諮商中獲得的正向體悟給予助人工作者回饋，讓晤談室中的助人之流轉動起來。

他們的反應，八成都蠻好的，都覺得做得更深入，而且也更有親切感。(A1013-10)

個案也會回饋我就是，我可能很..親和力很高啊，我也很開心自己可以讓他們可以體驗到、看到他們自己的重要性跟良善的那個部分，他們看到時候他們也會很感動。(C2053-55)

他們在晤談室空間裡面，他們會回饋我說，跟我在一起他們可以暢所欲言、會

很安心，一些跟自己內在相遇的感覺、被愛的感覺。(C2036-75)

他的家人回去聽完錄音檔以後很感動，他們說來這裡諮商物超所值，因為他們懂的真正的愛是什麼。(B1019-57)

三位研究參與者皆獲得個案的正向回饋，使得他們對於從事諮商工作獲得肯定、自信，並且心靈上也獲得滋養。符合 Sperry (2012) 指出專家級的諮商者擁有「善行」倫理價值觀，他們會減少人類的痛苦，增進人類福祉，透過關懷，協助痛苦轉化為力量，並且在助人工作過程也得到極大的滿足。三位研究參與者都曾得到這樣的經驗，成為他們堅持下去的動力。

(二) 以靈性觀為諮商的哲學觀點

助人工作者認同以靈性融入心理諮商對個案是有幫助的，選擇以靈性觀為諮商的哲學觀點、深入探究靈性對於諮商的影響，以及從靈性視角看待諮商。從倫理原則上獲益性 (beneficence) 探討，Meara et al. (1996) 提出的倫理原則獲益性 (beneficence)，助人工作者有責任增進個案的福祉，提供對個案最有幫助心理諮商。Welfel (2012/2020) 指出受益性不是助人工作者一定要保證有正向的結果，而是盡最大的努力來協助個案。助人工作者在五年以上的諮商服務經驗，最終仍選擇以靈性諮商為取向，靈性觀很細微的滲入他們的意識，基於個案的受益性，選擇認為對個案有幫助的取向，並對其取向進行學習及探究。以下分為兩個子題論述：靈性觀對諮商歷程的影響、從靈性視角解讀諮商。

1. 靈性觀對諮商歷程的影響

阿山的靈性觀是回到以中性看待所有一切，因此當個案在諮商中有情緒能量的釋放，他也會減少被影響，不將注意力留在晤談室所發生的，將專注力放回自身。阿山在諮商時，會收攝注意力回到晤談室，專注力同時也協助他及個案在晤談室的穩定性，與回到當下和諮商中的此時此地有類似的意義。

你就會越來越能夠在做完諮商的時候，讓那些能量只是流過你，你可以更快速地回到穩定的狀態，而不會卡在那裡。(A1041-40)

學習靈性後，專注力回到自己身上的時候，可以幫病人將更穩定。(A1041-37)

刀哥以愛及信任做為一切事物背後的支持，他能夠豁達的看待所有一切的發生，不被表相事件而困，反而是更信任在事件背後的深義，更信任靈性的安排，但又並非宿命論的被動，而是主動禮敬臣服人類背後的存在—靈性，但又能盡一己之力的不忘行動。

我的價值觀真的把生命的因緣都當成我可以成長的，包括我真的讓自己能夠發自內心的，愈深的去感受萬事萬物，都是上天那個最深層的愛，來陪伴我、實踐我的生命。(B2031-88)

我們會反觀所有的人是來幫助我們提昇的助緣，當下我可以學習的是什麼，這是我認為的高階倫理。(B2031-95)

小藍分享他在融入靈性的心理諮商中所使用的方法是「安定」、「安住」，當收攝、回歸回在自身時，個案也開始轉變了，小藍說「當我自己安定我自己的時候」，他強調了兩次的自己，所有的覺察力及行動力都掌握在小藍身上，接著晤談室的能量才開始穩定下來。

但是我那個時候，使用的就是讓我自己安住，然後有一個信念是相信有這些發生，就是用這樣子內在的自我對話讓我穩定下來，就有很多次經驗，當我自己安定我自己的時候，我就發現這個案開始有轉機了。(C2035-43)

所以現在如果個案不是預期的時候發生，我在那個當下安住我自己的時候，反而就會有新的契機出現，這個是我覺得在靈性諮商的時候我自己使用靈性的方式。(C2036-47)

三位研究受訪者都回答了有關靈性觀對諮商歷程的影響，靈性觀對於使用靈性諮商的助人工作者起了很大的作用，像是精神上的支持、穩定的力量等，靈性的特性正在無

形中發生影響力。三位研究者參與者皆肯定靈性觀在諮商時產生影響，包括：專注、穩定，回到初心工作等。靈性觀在他們身上運用方式也不同，也得到不同的回饋，相同的是都帶來了諮商歷程的助益，為諮商歷程注入穩定、專注的能量，帶來個案及助人工作者同步的能量交流，並且提昇諮商品質。

2. 從靈性視角解讀諮商

阿山和小藍將諮商室中兩人的互動，以靈性觀來解讀，他們兩人都不約而同的朝向能量、氛圍、交流來詮釋，讓諮商不再是只有兩個人的事，而是兩股能量與晤談室的能量一同在共振一般，譜出無法預知的協奏曲。

靈性療癒就是，能量跟能量的互動，跟靈魂跟靈魂間的互動，它已經不是物質的這個，所以其實你在諮商室裡面就是，和個案的能量狀態的交流。(A1047-45)

我覺得這個過程就很像在自己也在跟自己靈性互動，我覺得自己比較安住然後跟寧靜的品質在一起的時候，這個品質也可以創造一個氛圍，讓個案可以跟它們靈性品質互動。(C2036-47)

小藍的靈性諮商重點不是只有語言交流，更多的是助人工作者的品質，和刀哥一樣，他重視的是自己的超越經驗，唯有自己充分感受過，才能知道如何將超越經驗的品質帶給個案。

靈性諮商的部分對於我來講，我可能在語言上跟個案工作的時候，比較多的部分會是在我自己的部分。(C1005-6)

我會試著去整合我的超越經驗，探索有沒有更有效的把這種超越經驗，能夠帶進被諮商者，然後讓他可以比較順暢，而且比較快的掌握到進入超越狀態，進入意識提昇的狀態。(B1007-23)

三位研究參與者從靈性視角看諮商時，諮商不是只有兩個人的互動，而是兩個人能量間的流動，並且與自己的靈性在一起，與個案產生共振效果。個案也會影響助人工作

者，因此不會有「助人」的觀念，助人工作者勿需執著在助人者的角色，在晤談室中是彼此互助，外在雖有助人工作者及個案兩種角色，但以能量角度來看，卻是兩股能量的交流。並非只有個案可以在諮商中獲益，助人工作者也同步成長。因此刀哥和小藍會回饋助人工作是與靈性的結合。

（三）靈性評估融入諮商

本研究文本分析有關靈性評估，不單單只有在評估內容，而是在諮商實務中的操作的時機也很重要，研究參與者偏好在於晤談過程中取得評估資料，非刻板性的逐條訪問，而是融入在晤談中，評估的內容是宗教及靈性信仰、對生活的影響及家人的宗教觀等。研究參與者不否認靈性評估之重要性，但考量晤談內容的合理性，他們不會突兀將靈性、宗教問題突顯，選擇以自然融入話題的型式，蒐集個案的語言及非語言訊息做為諮商策略參考。以下分為三個子題論述：靈性評估的重要性、在諮商中靈性評估、謹慎使用靈性字眼。

1. 靈性評估的重要性

刀哥、小藍和阿山都肯定靈性評估的重要性，並且認同對於諮商策略的訂定是有幫助，刀哥指出經由靈性評估才能有效擬定適合個案的賦能策略，而小藍與阿山皆是重視理解個案的宗教信仰、價值觀及信念，並且會在靈性諮商選用個案所熟悉信任的信仰，陪伴及支持個案。刀哥則以靈性評估做為瞭解個案靈性學習的背景蒐集，提供符合個案價值觀的建議。

會去理解他們的宗教背景或是他們的一些信念，因為很多的時候我們會去理解他們的價值觀啊，…他可能就會提到他的宗教背景或是信仰。(C2039-50)

個案賦能是一件很複雜的事，你擁有靈性評估能力，你才知道你要叫他做什麼練習。(B2031-90)

我都會對個案的評估，然後給他適合他的建議，有些已經做過靈性訓練的人，

我們就跟他鼓勵用他已經熟悉的靈性訓練，提昇他自己在靈性的超越狀態的經驗。

(B2031-97)

個案如果平常就有在跟基督互動的話，那他跟基督的連結會比較強，那我就自然而然會請他去連結那個部分，因為這樣做起來會連結的比較快，療癒也會較順暢，從他本來就有的支持那個部分來去協助他。(A1029-26)

研究參與者皆肯定靈性評估的重要性，並且認同對於諮商策略的訂定是有幫助，協助理解個案的價值觀、賦能策略的選定、諮商策略的規劃等。Sperry (2012) 指出需假定完成靈性評估，才能發展適合的治療計劃，引出宗教和靈性問題，因此靈性評估是初始評估不可或缺的。

2. 在諮商中靈性評估

阿山的靈性評估是融入在諮商歷程中的，他會從個案口語、非口語的訊息，做為靈性背景資料的蒐集，或者是從個案所回饋的感受，做為個案靈性體驗的資料，做為諮商策略調整的參考。

靈性評估通常都是直接在做的過程當中，一邊做一邊評估，比如說，在帶練習的時候，我再帶他，但我也同時在評估，不是好像有一個訪談問卷的概念。(A2004-63)

他會說我感覺不到，然後那看他的行為，以及他的回饋。(A2003-62)

比如說他的他的反應、行為，沒有隨著我引導的深入下去，或者是他主觀報告他做不下去。(A2005-64)

刀哥的醫學背景訓練，他所回饋的的靈性評估嚴謹許多，也肯定其必要性在諮商中施作，他會蒐集宗教信仰、是否從事宗教活動或儀式，以及宗教以上的超個人經驗，他也會從語言及非語言、甚至是腦神經迴路的反應來蒐集資料。

我自己的靈性評估，區分成第一個有沒有宗教信仰，第二層的話，他會有固定

的宗教儀式，第三層是有宗教儀式之外他還會有超越性的體驗、融入愛的體驗、一體性的體驗。(B2027-80)

我們有一個心理學有個叫 probing，比較探測啦，我會問他的宗教信仰，談他的人生觀，然後我會去觀察看到某些議題時他的態度、反應以及他的神經迴路以及一些氣色神情的變化。(B2027-81)

小藍也是在諮商中蒐集靈性背景資料，蒐集來的資料做為設計適合個案的諮商策略，優點是較容易取得個案信任，而且個案的接受度也很高，對於諮商的推進有助益。

我可能就是在蒐集資料的時候，或是他在說一些過去成長歷程的時候，比方說，上過什麼課啊？哪些宗教啊？他們家人和他父母，他們是佛教徒…我也會去看他們對宗教的一些想法，然後他怎麼影響到他們的生活中的，再去決定說我要用什麼樣的方式去跟他們用靈性互動。(C2038-49)

我會跟他說用一個比較他能接受的樣子、言語，比方說，自己最原本的那個樣子啊，或是如果他是佛教徒，我就會說佛性啊，如果他剛好有一些宗教背景，我就會用一些他們能接受的、比較熟悉的語言，去說那個類似內在的東西，就是就像你們宗教所講的那個狀態。(C1019-26)

三位研究參與者在諮商實務中的經驗告訴我們，靈性評估是很自然的在晤談室中發生，不是很刻意安排的，就像在跟個案聊天、關心個案近況是類似的操作模式，但他們三位在內心是對靈性評估是警覺且在意的，他們肯定重要性及必要性，並且運用於諮商策略中。為了避免個案對宗教的排斥或刻板印象，研究參與者選擇在諮商中施作靈性評估，評估融入在晤談的對話，屬於非正式性的評估，評估中會觀察語言、非語言訊息，做為個案宗教、靈性價值觀和背景的參考。Webb (2004/2008) 建議靈性評估以非正式的評估型式進行，避免個案遭遇不客觀感受的評價而懼怕，需要持續性進行，不是固定或絕對的方式，助人工作者的態度需要是坦誠及透明的。與三位研究參與者所說都極為

呼應，他們的經驗累積下來，學會以自然融入的方式評估，避免引起個案的抗拒，心態上要是中性、不批評的，否則個案會因此懼怕不再真誠回答，並且善用蒐集而來的資訊做為諮商策略的助力。

3. 謹慎使用靈性字眼

小藍和阿山晤談時，選擇刻意避開「靈性」兩個字，他們擔心個案對於靈性的不理解，或陷入既定的印象中來解讀靈性，甚至可能將對於宗教的排斥也一併帶入，因此他們初期不會在個案面前講「靈性」。

當然我不會用靈性兩個字，靈性在台灣還是有比較多的誤解、有一些排斥，所以我會跟他說用一個比較他能接受的樣子、言語。(C1019-26)

因為一般人對於靈性是不懂的，然後講到靈性這個字大家可能直接聯想到一些宗教。(A1026-22)

講了反而就會有可能會增加大腦的作揖、造成阻礙，所以反而可以讓他真實的體驗，他就..不會被那些大腦的概念所綁架，然後出現一些阻礙。(A1027-23)

小藍和阿山施作的是靈性融入諮商，雖然初期避開靈性兩字，仍使用靈性觀在諮商中，小藍和阿山會以不同的語言來取代，小藍舉例青少年族群，他會以目前時下高敏感小孩、靛藍小孩、老靈魂等等的，青少年很容易被同理，而感受到被理解。而阿山則會配合個案宗教的習慣，以其信仰給予他們協助。

我可能會是在我講一些靈性語言之後，我才會告訴他們我在做什麼，你可不可以接受。(C2037-48)

高敏感小孩、靛藍色小孩，我覺得青少年對於這個接受度還蠻大的啊，反而有時候他們是可以接受的，那我就會講很多這種的語言，就反而好切入。(C2059-73)

我不會特別在跟個案在互動的時候，講說這個是能量療法或是靈性療癒，我只會說我們來做個簡單的練習，來深入的探索這些感覺。(A1025-21)

刀哥在靈性評估後，會以個案的宗教、信仰背景做為考量，在諮商歷程中選擇個案所熟悉及信任的神、佛或他所信仰的力量做為支持，一樣讓他感受到超個人經驗的腦波變慢的感受。阿山也會採取類似方法為處遇，做為諮商中的支持，以利於個案碰觸內在情感。

在諮商上中我可能如果他們沒有宗教，我會跟他談的是大自然，跟他談到宇宙，談到老天爺，談到上蒼，這些在人類的意識當中都是可以讓他意識，超越生活跟思考的邊界之外的這些名詞，我會用來用在互動中用這些比較廣泛的名詞來引導他的意識，切換到超越經驗的狀態，超越經驗的狀態。(B1002-11)

請個案連結宇宙的光，他就說我跟基督比較熟，我可以連結上帝嗎？我說可以啊，那你就連結上帝的光，他如果跟我回饋說，他是佛教，那你就連接釋迦摩尼佛的光，其實重點在個案不是在我。(A2009-69)

阿山及小藍都避免使用靈性字眼，因為不瞭解個案對於靈性的接受度，所以他們會保持好奇及觀察其接受性，會適當選擇可以代表靈性的用語與個案做交流，雖不以靈性字眼，但仍以靈性諮商施作。

「以靈性觀成為助人工作的助力」主題回答研究問題二，助人工作者從事融入靈性的心理諮商之倫理實踐。

二、以靈性觀提昇助人工作者的生命

從文本中主題分析後，得到第二個主題，以靈性觀提昇助人工作者的生命，研究參與者基於對靈性觀的認同，將靈性觀實踐於助人工作與生命，使得生命成長並且獲得高層次力量的支持。本主題主要探討助人工作者如何運用靈性，創造有品質的生活，包括對自我的期待、與助人初心結合後對生命的行動及靈性方式全方位自己照顧做探討。分為兩個次主題說明：(一)自我修煉對助人工作者的重要；(二)助人工作者的生命實踐。

（一）自我修煉對助人工作的重要

Meara et al. (1996) 提出美德者擁有五項特質，做正確的事、敏銳洞察力、自我覺察、具同情心及從社會福祉考量。具有美德者能夠積極勇敢做他們認為對的事，不是只是遵守形式上的義務，而畏懼行動。研究參與者經歷新手諮商期的摸索，累積諮商的經驗學習，選擇以靈性融入諮商造福個案，且不忘平時的自我修煉及自我要求，以初心回報個案，也回報有機會成為助人工作者的緣份。靈性諮商的助人工作者重視自我覺察，經由自我修煉提昇自我覺察，從自我覺察做為自我修煉。以下分為三個子題論述：助人者自我修煉對靈性諮商的影響、自我覺察對於助人工作者的重要、助人工作者的自我期許。

1. 助人工作者自我修煉對靈性諮商的影響

同步性 (Synchronicity)，也有人翻譯為共時性，是三位研究受訪者皆提出的觀念，可見共時性在靈性諮商中別具意義。Cambray (2009/2012) Jung 指出共時性有三個關鍵要點：不具因果的關聯、屬於有意義的巧合及神祕性。在共時性中，助人工作者的角色不是像傳統諮商取向，著重在從語言、思想上與個案交流、情緒上的同理，協助個案擁有新的想法或者是勇於突破現況等方式，共時性不在這些面向討論，是包含助人工作者的存在、個案的存在，個案的過往經驗、助人工作者過往的生命，都在諮商中交會，共時性在此時的詮釋，從諮商歷程來看不再是點狀的發生，也不是因果的解釋，倒像在平面上穿叉很多不同方向的箭頭在互相影響著，人、事都有可能交互影響，卻又難以預測。對於助人工作者可以做的是把自己隨時準備好，因為同步性不會停止發生，無論在晤談室或在生活中。

我的本身生活態度已經是以超個人心理學的態度在過生活，然後我會相信生命就要根據量子物理學法叫同步性，事情會在同一個時間出現他一定有他的相關性好，

這個叫同步性。(B1002-13)

你自己要突破的部分你都突破的時候，共時性的個案也會，因為他跟你是有連結的，他同時也會同步的突破，這是我的經驗、我自己在療癒室裡面觀察出來的一些經驗。(A1047-46)

我們諮商師的狀態，也跟個案的狀態，是會同步的，那當我自己可以跟中性對他沒有去有一些偏見或想法的時候，我可能就可以跟他過程中創造它更多地發現，那我覺得他可能會被更被接受。(C2055-64)

從事靈性諮商的助人工作者，其自我要求及靈性修煉將會造成諮商歷程有極高的共振效果，因此三位訪談者皆強調了他們平時如何以靈性修煉、認識自己的陰影及陌生面向、加強超越經驗的熟悉，以備於在諮商中可以使用，而這份準備無法臨陣磨槍，是來自日常的修煉。

我是選擇自我挑戰的工作態度，我會試著去整合我的超越經驗，然後試著去探索，有沒有更有效的把這種超越經驗，能夠帶進被諮商者。(B1007-23)

我的倫理實踐可能就是回到我自己的自我修煉的部分，就是我如何去…讓我自己看待我自己的角度跟看待個案角度是一樣的。(C2053-54)

你不斷的回到自己，然後去修復自己，所以其實療癒個案沒錯，但真正是要療癒自己。(A2033-92)

研究參與者選擇靈性諮商為個案服務，肯定靈性諮商的成效，靈性觀必然對助人工作者有其影響力。小藍分享諮商是與靈性靠近，阿山則認為是能量共振，自我修煉成了三位研究參與者的首重課題，他們重視並且親身實踐，自我修煉與個案存在著隱形的連結關係，研究參與者很清楚知道唯有自我修煉，對於生命面向的接納打開，才能擁有生命的深度，才能真正為個案帶來靈性上的助益。

2. 自我覺察對於助人工作者的重要

助人工作者平時的修煉，有助於提高自我覺察力，當覺察力提昇，才能清明看見自己反應以及個案反應，也才能在當下選擇適合的諮商策略。小藍很看重自我覺察，為了不讓自己的明晰在習慣中霧化了，他選擇接受繼續教育，學習不同的諮商學派、諮商技巧都會刺激他的慣性，讓他可以達到抽離，有機會與靈性靠近，重新回到清明的頻道，提昇自我覺察力。

阿山舉例個案的分離焦慮，有時不單單是個案的原因，也應該探究助人工作者的心態，助人工作者是否也有被認同的需要，因此不小心誤用了能量吸引定律，一個有依賴的需求，一個有被依賴的需求，兩股能量互相吸引後，產生了個案依賴的情境，若是助人工作者少了自我覺察，這樣的情況便可能會發生的不知不覺。

他的過度依賴，其實也是取決於你散發出，你想要被依賴的狀態，所以當我自己如果沒有意識到這個部分的話，我就會造就個案一直往過度依賴，但是當我自己如果沒有這個狀態，其實個案他也會慢慢的回到他自己，所以我自己要先去看見，有沒有想要被依賴的狀態。(A2029-88)

我覺得每個方法、每一個學派或是一些課程，你只要沉澱之後，你就會有一些覺察，就會更照顧到自己的需求。所以我覺得抽離原本的工作模式，可以跟自己的靈性頻道更相遇，那個部分是可以滋養到我的。(C2027-33)

刀哥分享如何把自我覺察帶入到公平對待個案。助人工作者在諮商專業豐富，不可以因此而瞧不起或貶低個案，要看清助人工作者與個案的不平等，正視這個問題，且不任意投射，讓每次的諮商都是歸零的好時機。

如果你就是一個有超越經驗的人，你是一個知識量、經驗量都比個案多的人，請注意到互動當下的不平等，不能認為他經驗不足是他的問題，不可以直接投射認定對方一定要懂什麼，一定要是怎麼樣，這是不公平的，非常不公平。(B2031-93)

三位研究參與者肯定自我覺察提昇對於個案的覺察、諮商歷程的覺察及助人工作者

角色的覺察都有幫助，看的清楚後，才能做出正確的判斷，不致於被各種不明情況帶走。研究參與者對於自我覺察的體悟正呼應 Meara et al. (1996) 提出美德者的五項特質，其中一項是美德者要能自我覺察，瞭解信念、假設、價值觀是如何的影響個案。也符合 Sperry (2012) 專家級諮商者的五項倫理價值觀之一，無傷害，治療者應致力於自我覺察，包括對個案的理解以及對自己的未竟事宜、個人議題、弱點、防衛機制等。

3. 助人工作者的自我期許

無論是阿山、小藍或刀哥的訪談中，都可以感受到他們對於個案的關愛。他們對自我要求的部份，研究者將其歸類為對於個案關愛，看似助人工作者的自我要求，但他們總是會以個案及諮商品質為優先考慮，反而助人工作者自我成長，成了附帶的福利，但也造就助人工作者與個案共好的局面。

要做靈性諮商之前，我自己必須先很熟悉我跟我的靈性怎麼體驗，它是一個很重要的部分，可能自己要體驗到一定的程度的時候，我覺得我在諮商的過程中，我才有辦法帶領個案，去探索靈性的部份。(C1006-9)

永遠反觀自己、永遠在自我提昇，當我們遇到一個新的人事物，我們都繼續在提昇當中，因為祂是沒有邊界的。(B2031-96)

如果你認為你靈性高到可以停了，那你就錯了，這個在《突破修道上的唯物》有講到類似的事情，如果你認為靈性提高到夠高，你就停了，那是你自己的問題。(B2031-98)

我持續的學習，把專注力回到自己的時候，把能量從自己的腳底提升回來，透過我剛才上面說的那些基本功的練習，讓自己持續的提昇頻率，還有意識的打開。(A1041-39)

三位研究參與者所重視的不大相同，小藍重視的是平時對靈性的體悟及體驗，而刀哥則對於自我成長不設限，總是不斷的前進，而阿山則回到他之前所曾分享的專注力的

練習及靈性的修煉。而三位受訪者共同的是，對於自我要求需要在平時便不斷的提醒或修煉，使得日常成為習慣。研究參與者的自我要求成為對諮商品質負責任的態度，自我要求的焦點在專注力的提昇、謙遜的心態及對靈性的體驗上，而受訪者們一致性的目標是讓諮商品質提昇，讓個案更好。符合 Meara et al. (1996) 美德者的特質之一，不是只有符合世俗的規則，而是堅持做對的事。

(二) 助人工作者的生命實踐

何長珠 (2021) 給予靈性一個統合性的定義，靈性有其共同的元素，其中包括：社會責任與愛、人本關懷、超個人經驗及宇宙議題、自我省思創造及專注，以上特質皆與生命的成熟度相關。靈性帶來生命的圓熟，促進個體的完整性以及不忘社會關懷，顧及個人及社會共好，若從宇宙意識來看，個人及社會本來就包涵其中，靈性對助人工作者的助益，與生活、精神層次是無法切割的。本研究結果獲得的第二個主題是「以靈性觀實踐助人工作者的生命」，既然選擇以靈性諮商為取向，不免受到靈性觀的影響，最終以靈性觀做為生命的指引。符合 Meara et al. (1996) 及 Welfel (2012/2020) 所提出的受益 (beneficence) 原則，助人工作者不只選擇對個案有利的靈性諮商取向，並在生活中也能夠融入及運用，解決自己生活中所遇到的困難以及維持身心靈的健康，並在過程中學習及看見其效果。若以形式及精神兩者來探討，從事靈性諮商的研究參與者兼具兩者，不但顧及可見的諮商品質，也不忘助人工作者的初心，加強個人的自我修煉，從更多面向認識自己、接納自己，造福個案。以下分為三個子題論述：靈性觀帶給生命更多的看見、以靈性觀為生活態度、以靈性自我照顧。

1. 靈性觀帶給生命更多的看見

阿山及小藍都曾以靈性體驗生命，並在其中獲得對生命新的洞見，阿山從感情的渴望及追求中，看見了一直以來對人的苛求，是來自於不圓滿的自己，內在有某些特質的需求，卻不能被自我認同，甚至打壓，以致於看不見真正的自己，也無法接納自己及他

人，經過靈性的修煉及覺察，讓他看得更深及更清楚，從指責他人回到看清自己，接納自己最真實的樣貌。小藍則是因為個性較膽怯，害怕冒險，經歷異鄉旅程，重新認識靈性、信任靈性，才發現原來靈性一直未離開過他，也見證高層次自己的力量。刀哥則不只在工作中靈性諮商，他也在生活中落實靈性，以身心靈一體的觀念，來穩定及提昇助人工作者的能量。

我穿透一些跟感情相關的東西啊，體會到了內在的一些歷程，我渴求那個對象，是因為我想要擁有或得到他身上的那個特質，所以我應該要做的，就是回來我自己，從那個特質承認他，然後去整合他，那我就不會那麼苛求的對那個人了。(A1055-56)

有一年我出國，我的生命用靈性的方式，體驗在未知的情況之下，我就還是去行動，我體驗到就是冥冥之中有一股力量在支持我前進，可以聆聽我的直覺前進。(C2036-45)

靈性落實在生活中的比例有多高，你把這些健康的、那種對身體健康、心靈健康的態度價值觀落實在生活中，包括在生活中遇到困境有沒有真的如實的去反觀你自己。(B2031-95)

三位研究參與者皆回饋靈性觀帶給生命的助益，靈性直接的幫助他們的感情、勇氣及身心靈健康，因為靈性使得生命有更多的看見及自我療癒的發生。Sperry (2012) 指出靈性並非生活附加物，他能滿足每個人深層的渴望，靈性反映在想法、行動及感受。三位研究參與者都回饋靈性對他們生命所造成的變化，帶來生命的成長及動力。

2. 以靈性觀為生活態度

阿山詮釋靈性便是生命，因此他勿需刻意將靈性加入在諮商中，諮商中自然可見靈性，因此生活也在靈性中。而刀哥則刻意的訓練自己，起初是工作的要求，後來時間拉長，他在日常生活中也訓練自己進入到超越狀態，成為生活的態度。而小藍則是以更感

恩、尊敬的態度在看待每個來到面前的個案，他也認同同步性，並肯定其意義，因此他信任個案與他的相遇有其意義。

靈性諮商中的靈性那就是我的生命，所以我也不會刻意加入，或用了什麼技巧。

(A2001-59)

我是很明確想要把超越經驗，帶進我生活中的每個細節，我不是只有在諮商才進入超越狀態，我不是只有在進修才進入超越狀態，我要補充一個是這叫做諮商師本身的生活態度。(B1003-14)

我的本身生活態度，已經是以超個人心理學的態度在過生活，然後我會相信生命就要根據同步性，事情會在同一個時間出現，他一定有他的相關性。(B1002-13)

助人的工作會讓我有機會去探索生命的意義更多一點，跟每件事情發生的更深層的意義是什麼，然後可以讓我更尊敬每一個聲音，更有耐心、跟多一份祝福跟陪伴。(C2054-59)

刀哥以超個人經驗為日常生活習慣，靈性帶給小藍保持對生命的好奇及希望，阿山認為靈性便是生命，無法分割的。靈性在三位研究參與者身上不是抽象、空泛或難以捉摸的名詞，而是實踐在生活中的動詞，他們將靈性實踐在日常中，靈性不是高高在上，而成為平易近人，三位研究參與者以生命參與在其中。

3. 以靈性自我照顧

既然認同靈性的益處，三位研究參與者也選擇以靈性的方法來自我照顧，如：小藍及刀哥都會用靜坐，來修復能量，而小藍也特別的重視身體的修復。而刀哥在瑜珈動作的伸展時，不忘要從身體做覺察，並非只是形式上的動作，刀哥說：「我用些瑜珈動作再嘗試觀察症狀改變」，刀哥並非只是以瑜珈動作來緩解疼痛，而是將覺察帶入。而阿山早期工作時，不解自己的專業耗竭狀態，直到對靈性有所學習後，才開始以專注力回歸的方式，協助自己穩定。

如果能量太低或是太累，就會影響到隔一天的諮商品質。基本上我可能平常會做就是泡澡或是定期去運動、重訓、健身房、跑步我都有用過…，很重要就是身體很沉重的時候會練瑜珈、泡澡還有靜坐。(C2025-31)

自我照顧是，我的工作量越大，我的靜心時間也會增加，我也一直在我的工作領域裡面去研究如何在夠短時間提昇我的靜心品質。(B1019-60)

我昨天陪了一個朋友，然後坦白講共振了大量的東西之外，原生家庭的僵直性脊椎炎開始疼痛，我除了用呼吸冥想去嘗試，然後我用些瑜珈動作再嘗試觀察症狀改變之外，我還有用心靈療癒的方法去融入進入，我發現對人的在乎要再淡一點。

(B1020-63)

我以前在醫院做的時候，每天頭都很暈，身體很累，然後回到家就幾乎累趴在床，我就很痛苦，我也不知道自己怎麼了？我以為是自己身體不好。學習靈性後，專注力回到自己身上的時候，可以幫病人將更穩定。(A1039-35)

既然以靈性觀為生活態度，在實踐當然以靈性自我照顧，三位研究參與者發現讓靈性元素加入自我照顧後，身心能量修復速度會加快，而且刀哥和小藍皆認同身心靈一體的自我照顧，照顧身體時，不忘關照心、靈的覺察，心靈的照顧，也同時覺察身體的變化，靈性的照顧，帶來身心的同步。引自 Corey et al. (2018/2019) Wise 和 Barnett 指出自我照顧是從個人和專業的考量照顧身體、關係、情感和靈性。自我照顧屬於倫理實踐，妥善的自我照顧才能帶來專業的助人工作。

「以靈性觀提昇助人工作者的生命」主題回答研究問題二，助人工作者從事融入靈性的心理諮商之倫理實踐。

三、真誠待人待己

真誠在諮商中是很被重視及強調的，無論是在學校養成教育或者正式接案，都是不

可忽視的，從事靈性融入心理諮商的助人工作者不只在乎真誠待人，他們也很強調真誠的對待自己，如何面對自己時願意真誠、敞開，直接影響的是，諮商品質、主觀價值觀等，也會影響陪同個案前進的方向及速度。靈性的學習重視整體性，諮商中的主體除了是個案，將助人工作者的角色包涵進來，極重視助人工作者的內在修為及其共時性所產生的效應。此主題包括了兩個次主題，以下分別論述之：(一) 真誠對待個案；(二) 真誠面對自己。

(一) 真誠對待個案

「真誠」在助人工作中被重視且強調的，在個人中心學派中，Rogers (1961/2014) 指出適當的治療方法是因為個案知道他正在被助人工作者無條件的接納，因此個案願意冒險探索未知、陌生的領域。真誠的對待個案，能夠讓個案感受到接納，而研究參與者們回饋在實務經驗中重視真誠，以及如何使用真誠。以下分為四個子題論述：聆聽、尊重個案選擇、現實的回饋是最好的警訊、依個案需求而調整。

1. 聆聽

真誠之前需要有先有聆聽真相的能力，否則所有的真誠還是落入在主觀的真誠、助人工作者以為的真誠，而非依據個案的行為、語言及思想所如實反應的真誠。阿刀與小藍他們很重視個案的價值觀，晤談中蒐集其價值觀，從個案的價值觀中瞭解個案所重視的及所接受的諮商進程進度。而刀哥經驗豐富，他會採取主動告知的方式，探詢個案的想法，但他強調會細膩的詢問，研究者與刀哥接觸時，刀哥思想縝密及待人親切，也示範了晤談技術，展現了他的細心及探問技巧，總在個案回饋時，細心聆聽並深度同理，他在晤談室中隨時彈性修正諮商策略，一切起點仍是以個案為主。

因為今天我是在協助他，所以他要用什麼樣的價值觀，我就用…我就從他的價值觀來去當起點，來去協助他。(A2009-68)

我都會這麼做，都會試著用每個人可以接受的方式，讓他去碰觸到他自己的人

生的價值觀，只是說有的人快或慢…，但是會依照每一個人可以進展到何時，可以接受的程度去決定，他走到哪裡。(C1009-13)

醫療是一個你懂在人的心理狀態，還是一個比較高專業領域、高權威角色，所以我做這些比較具有挑戰性的互動，我會做得更細膩，我也更做更多的告知。
(B1019-53)

三位研究參與者都很重視聆聽，在聆聽中蒐集資料，觀察語言、非語言訊息，理解個案的價值觀及他願意釋放的訊息，刀哥和阿山都很強調他們會留意非語言訊息，個案的訊息因為某些因素未從語言表達，但會從肢體、眼神、表情中流露，兩位有經驗的研究參與者都會注意到，甚至刀哥還會從行為背後鏡像神經元的反應來理解，豐富個案訊息的完整性，做為調整諮商策略的參考，讓個案用可接受的方式前進。

2. 尊重個案選擇

阿山及小藍的訪談中，都可以看到，他們瞭解個案的深度比個案所認識自己的要深，但是如何讓個案也能看得見助人工作者所看到的，便是困難所在，讓個案願意看到往往也是諮商中困難的一步，要如何陪伴個案進入潛意識，探索不認識、陌生及排斥的陰暗面，刀哥、小藍及阿山都選擇前進方向不變，但前進的速度由個案來做決定。

有些需要被處理的，像創傷或者是一些需要他去決定，他要不要去深入的處理，他自己的某一些議題。(A1021-18)

我會讓他知道我會想要做一些，讓他比較快速可以看看連結回來的練習，然後問他有沒有願意嘗試看看。(A2019-79)

我覺得困難，可能是在自我覺察上面，如何讓個案可以開始把注意力回到自身，然後自我覺察就會取決於每個個案的速度。(C1013-18)

面對固執的個案，保持在超越心理諮商的頻道工作，其實比較吃力，通常這樣的人的心理狀態是比較二元分明，情緒強烈然後思考都會比較偏固執，可是我們還

是要帶著無私的愛。(B1008-29)

研究參與者分享尊重個案選擇的重要性，個案意願是首先要重視的，他們需要願意踏出第一步，助人工作者才能跟隨其旁，支持陪伴前行。Sperry (2012) 自主屬於專家級諮商者重視的倫理價值觀之一，他們會鼓勵個案為自己做決定，信任個案有權利決定人生的路，並且積極的與個案連結。刀哥強調積極性連結，雖然尊重個案自主性，個案可能選擇原地踏步，看似不前進的路，但助人工作者對於個案的關懷及愛是不變的。

3. 現實的回饋是最好警訊

當真誠及尊重這兩個要素不存在諮商，結果會如實的回饋，所有在晤談室中以為只有兩個人知道的，便會以各種形式呈現，如：阿山和小藍所說的，當你跟個案收費，而諮商效果不如預期時，他很自然另外找尋對他有幫助的選擇，這個時候，是考驗助人工作者反思的極佳機會，在過程中，我做了什麼？我沒有做什麼？我還可以做些什麼？

而刀哥也跟研究者分享，現實上的考量，晤談費用屬於自費醫療，需要由個案來決定是否有意願付費及付出時間來，這些現實下的條件，都在考驗著個案與助人工作者，如何為生命的每一刻做下適合的抉擇。

最重要的，他的需求點，就是他來他覺得有沒有幫助囉？他來找你，他如果覺得沒有幫助，其實你很難繼續，若想要跟他有長期的關係，他也不會再繼續跟你互動。(A1021-17)

個案會請假或一陣子沒來，他們會反應來諮商很好，但是蠻有壓力的，聽到這個時候我就會回想說，到底在過程中我怎麼樣讓他們有壓力這樣子。(C2060-74)

限制性我們是自費醫療，他就是一個客觀存在條件，然後再來的話就是我們能夠陪伴的次數，然後當事人選擇能夠跟你的時間有多少，以及其實我已經用盡所有的努力。(B1021-65)

個案的價值觀、原生家庭背景、個性不同，因此在面對困難、陌生的潛意識時，可

能會裹足不前，需要更多的溝通、耐心及陪伴前行，也需要助人工作者能夠真誠及尊重對待。

有些個案是願意嘗試的，有些人本來就是想來療癒的，但有些個案在這個時候，他會害怕會抗拒…那個部分就會在溝通的過程，去了解說那要用怎樣的方式來去陪伴他，慢慢的打開，還是要快快的打開。(A2019-79)

現實在助人工作中會如實呈現，個案在晤談室的發生會延續到晤談室外，當個案有不理解、排斥等其他心理狀態，可能會導致他不會再繼續，研究參與者皆分享了現實的回饋是最好的修正機會，無論是刀哥的自費醫療下的限制，或者是小藍和阿山遭遇個案不再繼續諮商，都可以視為調整策略及調整自己的絕佳機會。

4. 依個案需求而調整

每位個案的狀況都很獨特，助人工作者需有能力為他們量身定制諮商策略，個案是諮商中的主角，助人工作者觀察及評估個案反應，排定適合的處遇計劃。刀哥、阿山及小藍選擇個案較能接受性的方式協助，讓他們有機會往前走一點。

我會在前面開始跟他互動的時候，大概隱約感覺得出來，那如果他沒有辦法，也就是他比較關閉的部分，我自然不會強行的去帶這些東西，我就會先從鬆開身體，釋放情緒的部份先開始做。(A1015-12)

如果他們沒有宗教，我會跟他談的是大自然，跟他談到宇宙，談到老天爺，談到上蒼，這些在人類的意識超越生活跟思考的邊界之外的這些名詞，我會用在互動中，用這些比較廣泛的名詞來引導他的意識，切換到超越經驗的狀態。(B1002-11)

如果他們的關注沒有在靈性，反而是我扮演著一個接受他的角色、陪伴他的角色的時候，我比較能進行。(C2031-37)

刀哥及阿山分享他們在諮商中的案例，阿山在非語言訊息中觀察到個案的排斥或困難時，他會選擇停下來，改用其他方式做引導，而刀哥則採預先告知的方法，讓個案有

心理準備，可能需要做出突破以往的慣性模式，及若有不舒服，請個案真誠的提出。

我請他閉上眼睛，觀察自己的呼吸，把注意力回到自己的心，然後我就可能引導的三五分鐘，他就躁動不安…，對於這種的狀態，我就會知道他是沒有辦法跟著引導下去做的，我就會停下來，用另外一個方式協助他。(A1016-13)

比如說我告訴對方我現在會有 15 分鐘的實驗，我告訴對方我很清楚告訴我下次現在在做一個實驗性的探索，然後在實驗當中如果你覺得受傷不舒服無法理解，當下馬上告訴我。(B1019-54)

聆聽個案的語言、非語言及內在聲音，無非是為了協助個案走過困境，所有的訊息成為諮商策略設計的參考，三位研究參與者從聆聽、靈性評估等方式蒐集資料後，依據個案的價值觀、宗教信仰、靈性觀等，設計有助於個案前進的處遇，以個案回饋的訊息做為助力。Corey et al. (2018/2019) 指出自主性應減少個案對助人工作者的依賴，促使個案增進對生活的調節能力。阿山很留意個案的依賴情況，而刀哥則會積極鼓勵個案開啟內在的力量，他們會依個案的需求做出諮商策略的調整。

(二) 真誠面對自己

一位無法真誠面對自己的助人工作者，也很難真誠面對個案，真誠是三位研究參與者在諮商歷程很重視的元素，他們強調不只是對於個案，尤其是真誠面對自己。在靈性的修煉上，真誠有其重要性，無法真誠時，會被個人議題、陰影、信念等所蒙蔽，而不自知，看不見真實的自己。以下分為兩個子題論述：真誠面對內心的困難、真誠是為了走的更遠。

1. 真誠面對內心的困難

身為助人工作者需要誠實面對各種困難，困難可能來自於對自己的懷疑、對自己的期許、不知如何推進諮商等等，助人工作者願意面對是踏出第一步，誠實面對才能看到問題背後所帶來的真義，帶來的效益不只是諮商的改善，也會更認識自己，小藍看見個

案的進步與自己的價值綁在一起，因此讓問題霧化，看不見真正的問題，而阿山願意承認他的困難，才有可能帶來問題的轉機，刀哥則以 20 幾年的經驗提醒，不要輕易被自滿欺騙，保持謙虛，不斷學習。

對自己的質疑比較多，那這些都跟自己的價值觀有關係，就是覺得他好不好跟我表現、我是一個好的諮商師是等號的，那我就會帶給自己很多壓力。(C2056-67)

最大的挑戰，就是不知道可以做什麼，我沒有辦法去鬆開或是連結，但是療程還是要繼續做，所以就會有很大的挑戰，不知道我接下來可以做什麼？(A1044-42)

如果你認為靈性提高到夠高，你就停了，那是你自己的問題。(B2031-98)

真誠面對自己在助人工作中本來就重要，在融入靈性的心理諮商更為重要，靈性的學習是為了遇見高層次的自己，以高層次的自己為生命的依循，若不能真誠面對內心的困難，靈性便淪為知識。三位研究參與者真誠分享他們的脆弱、沒有價值感、自我懷疑及自負。他們走過個案可能經歷的負向情緒，從人性的意識層次走進自我的追尋，這是他們為自己助人工作者的初心所做的努力，真誠面對內心的困難，讓接納不只是型式，而是發自內心的經驗。

真誠面對自己在助人工作中本來就重要，在融入靈性的心理諮商更為重要，靈性的學習是為了遇見高層次的自己，以高層次的自己為生命的依循，若不能真誠面對內心的困難，靈性便淪為知識。三位研究參與者真誠分享他們的脆弱、沒有價值感、自我懷疑及自負。他們走過個案可能經歷的負向情緒，從人性的意識層次走進自我的追尋，這是他們為自己助人工作者的初心所做的努力，真誠面對內心的困難，讓接納不只是型式，而是發自內心的經驗。

2. 真誠是為了走的更遠

真誠其實可以走的很深，和自我認識的深度有關。Satir et al. (1988/1998) 指出人類經驗的六個層次：行為、應對姿態、感受、所持的觀點、期許及渴望。六個層次中最

容易觀察的是外在的行為語言，而應對模式、感受之後的層次，愈來愈深入，也愈不容易覺察，當你對自己內心渴望的不清楚，那怎麼可能會知道行為代表的意義呢？可能因為對自己瞭解不夠，所以看到的層次也會不同。小藍觀察到在晤談室中內心的變化、情緒的不安及自我的評價，這是他的看見，有了這份看見，他才能往下探索自己。

你不知道他們會丟出什麼球出來，你不知道他們內在的潛意識會怎麼樣，你隨時在接變化球。以前剛開始做會很慌、會亂接球，久了之後，比較跟你自己安在、跟他們繼續互動，然後他們就可以探索更多。(C2036-46)

之前剛開始在做的時候，我會太過武斷嗎？還是干預，讓個案可能不太舒服，那我之後就盡量告訴自己，用個案可以接受的方式前進。(C1018-25)

阿山則分享他不會去碰觸不擅長的領域，因為知道不擅長，才有機會學習或保障個案的免受傷害性。薑還是老的辣，刀哥在晤談中看見情緒被個案所影響，不先做自我評價或對個案評價，而是真誠面對自己，究竟是什麼引動了我的反應？

對於愛情這個議題，我自己還沒有能力去處理的話，或是這塊是我有侷限的話，那我就不會去處理，我就會處理他的家庭、他的人際關係或其他。(A1033-29)

我覺得誠實、真誠的部份，但那個真誠是有智慧的，比如說有時候我可能心裡不舒服，我會知道是個案他的某些行為還是觸動到我還未轉化完的人性反應，但是我會靜下來，比較用平等的方式，我不會直接告訴對方。(B1019-58)

助人工作者當遇到困難，他會適時求救或轉介個案，而阿山、刀哥和小藍他們雖是助人工作者，但他們都表示當有需要幫助的時候，他們皆會選擇請求幫忙或請教他人，而遇到能力無法協助的個案，也會適時轉介。

我自己沒有辦法處理的部分，我就會轉介給適合的人，適合的心理師。(A1034-30)

就是我覺得他可能該吃藥了，而不是來做諮商了，便會轉介。(C2044-52)

比方說可能在過程中他會有一些狀況是超乎我不太知道的，那…我就會去詢問一些資深的同事，看他有沒有遇到這樣的狀況，有什麼建議。(C2040-51)。

我需求求助我還是會去求助，我覺得可以幫助我的人，我還是會去請教，請適合的人導引我去看到我的瓶頸跟盲點。(B1019-62)

挫敗後的學習，在經驗上的內化更深入，因為自己曾經經歷過，因此更知道個案的痛，更能同理他們走過陰影及黑暗的不容易，能夠有耐心的陪伴他們度過人生的困境。小藍真誠分享在諮商經驗中的挫敗及挫敗後的省思，珍貴的經驗來自於小藍親身走過。而阿山在經驗累積學習下，看見原來自己渴望透過協助別人，肯定自我價值，於是吸引更多需要協助的人。發現這樣的關係模式後，學習回歸專注自身，不需過份負擔個案的生命功課。

心平氣和、更中性的看待這個人的時候，我就體驗到那一次諮商經驗，對方也會更願意揭露更多，然後覺得我們的關係會更連結的更好，就看見有一些進展啊，那個無力感就比較少了。(C2055-63)

我開始更意識到要尊重每個人的自主性，每個人能前進的速度是不一樣的，以他能接受的為主，而不是以我覺得怎麼樣對他是好的 (C1023-29)

以前會很渴望去協助別人，忽略自己，我會把別人的困難當作是自己的困難，現在就會在認知上也會釐清說，那是別人的東西不是我的東西，那你自然就有這一層的這個距離了。(A1041-38)

研究參與者真誠面對困難，對生命有所體悟，進入生命的深度，並且將其帶給個案，累積經驗後，成了自我的養份，為諮商歷程帶來穩定、專注、智慧等。三位研究參與者真誠分享生命及諮商時遇到的困難，在困難中他們帶著自己前進，有助於他們以宏觀的視野，真誠接納個案。當遇到能力未及之處，會虛心請教資深同儕或督導，或選擇轉介，保障個案得到最佳的協助。符合 Sperry (2012) 指出專業的治療者擁有「關係連結」倫

理價值觀，他們與個案、同事、朋友、家人保持友好的關係，獲得督導、同儕等良好的友誼及支持，以保障個案的福祉。

以「真誠待人待己」主題回答研究問題一，助人工作者從事融入靈性的心理諮商之倫理態度。

四、看見個案內在的光

靈性是超越未知的維度，存在所有人類，是內在與個人的，並且超越宗教及文化的界限，在諮商中靈性和宗教有明顯的共性，如：超越對物理有限的現實渴望、尋求生命意義、渴望看到生活的意義比自我重要等（Bohecker et al., 2017）。助人工作者在靈性的學習後，看待個案不是只有肉體、行為、思想及情緒，而是超越未知的能量，超越原本人的認知以外的無形力量，他們更堅信人尚有許多的潛能待開發。本研究參與者受訪時，也會談到靈性觀對他們眼界的影響，他們看見了個案內在的力量、潛力及未知的可能性。而這份「看見」，卻對個案產生有形及無形的影響。此主題中包括了三個次主題，以下分別論述之：（一）靈性視角深觀個案；（二）我們是一體的；（三）信任個案內在的力量。

（一）靈性視角深觀個案

助人工作者的靈性觀從內到外的呈現，從內心是如何看待個案、如何看待人，再將其價值觀投射於外在的行為，外在對於個案的陪伴方式、諮商策略、諮商技巧等內容安排。不管是阿山、刀哥、小藍他們都分享對於個案的洞見，不是把個案看成只是有身體、有思想的人，而是他們信任靈性在背後的支持著個案前進。

大慈悲愛力的意思，就是祂是一種高等的振動頻率…，當我可以能夠連接到的愛力的時候，就能夠協助個案一步一步的回到那個狀態，然後放掉那些他們覺得痛苦的東西，以達到所謂的療癒。（A1019-15）

你給他一個他能力領域內能夠看到的藍圖，他在面對生活中的挫折，生命中的失落經驗會比較有力量，所謂的靈魂藍圖，就是他的一個人生，這個在屬於超越領域的思維。(B1007-27)

以靈性的角度來講，人的價值不是用外在來評定，而是他自己就有一個存在的價值。(C1008-12)

隨著看待的視角廣度及深度不同，外在行為也會跟隨思想而改變，阿山、刀哥及小藍都是以感恩的心態來珍惜，小藍說：「我也很開心自己可以讓他們可以體驗到看到他們自己的重要性跟良善的那個部分，因為我覺得他們也讓我學習到很多」，刀哥則說：「我的價值觀真的把生命的因緣，都當成我可以成長的」，阿山：「當你的能力到哪裡的時候，你就會處理到哪些東西」，他們把與個案相遇的緣份看的既珍貴，但又不執著。

從靈性的角色來看，不再只是把人看做人，Ahmer et al. (2014) 指出靈性以多種方式定義，其中包括：相信宇宙運作的力量比自己更大、和所有生物相互連結的意識、了解對生命的目的、意義以及個人價值觀的發展，幫助在生命中找到意義、希望、安慰和內心平靜的方式。刀哥、小藍和阿山，以靈性層次看人的時候，諮商不是只有人的互動，而是能量間的流動、轉化，當沒有靈性經驗或靈性觀的人，是很難體會這種感受，因為這些都是親身體悟後的分享，並非從知識面而來。

靈性療癒就是，能量跟能量的互動，跟靈魂跟靈魂間的互動，它已經不是物質的這個，所以其實你在諮商室裡面就是，和個案的能量狀態的交流。(A1047-45)

有些人他們沒有超越性經驗，他看人還是把人在看，他就比較不會去想盡辦法去創造出超越性的經驗。(B1013-44)

當一個人可以碰觸到自己的冰山層次的渴求狀態的時候，他就離他自己生命力或是靈性層次更多，他的力量就會更多。(C1034-75)

從靈性視角深觀個案，個案不再只從一般對人的定義來看，三位研究參與者他們分

享靈性視角下的個案，阿山看到助人工作可以協助個案回到愛的頻率，刀哥重視的是超個人經驗，而小藍則看重內在存在的價值，他們的共同點是看待個案不是只有行為、情緒、思想等層次，而是精神上的，或者是以能量來解讀，他們眼中的個案帶有靈性的意義。

（二）我們是一體的

平等出現在刀哥與小藍的訪談中，他們回饋個案和助人工作者是平等的，指的是靈性的平等，非外在條件的平等，先天出生的條件不平等，並不影響內在的平等性，不受限於種族、經濟、性別等條件，而產生差別待遇。Braden（2007／2010）指出量子理論或是歷史典籍中都暗示，在不可見的場域中，為可見的事業、關係、成功及失敗等交織出一幅藍圖，無量之網像是一個大螢幕，我們將非物質的能量，如：情緒及思想等，投射到生命可見的物質，在無量之網內一切是相連的。一體性從無量之網的角度來看，很難分出你我，因為他人的改變也會連動的影響到我，因此助人工作者幫助個案，實則也在幫助自己，平等性來自我們都在無量之網中，任何在無量之網中的你我，都無法忽視他人而獨自生活且不受影響。

我很尊重個案，我裡面的坦白講，我裡面想到的心靈語言是大平等，我認為眾生皆平等。（B1012-38）

我也尊重我自己的獨特性跟特殊性，然後我也看待個案是這樣子的，其實他的症狀其實他今天是求助者，但是我其實是用很平等的跟很尊重他的角度去看待他。（C2053-54）

人都是一體平等的，我就非常在乎這個點，我不會面對 A 跟面對 B，我的價值觀會改變。（B1013-42）

靈性諮商也沒有說是否屬於那一個宗教，他如果是基督教的話，我就連結基督之光，他如果是佛教的話，我就連結他的佛祖之光。（A1028-25）

宗教在靈性諮商中可以有不同的角色，祂可以是處遇內容、諮商策略或是諮商技術等，阿刀將宗教當做一股助力，藉由宗教的支持協助個案走的深，他善巧借助宗教力量，推個案一把。而刀哥明知在諮商中，助人者與個案有權力位階不平等的形式，但他選擇打破僵局，正面迎擊，正視在意識層次的平等，主動邀請個案自在放鬆，創造平等的氛圍。阿山及刀哥的動作源自於一體性，無論是宗教、位階、社經地位等，都被一體性所涵容，以此為出發點時，對個案產生更深的尊重，而個案也能在晤談室接收到這份平等心。

我有請個案連結宇宙的光，他就說我跟基督比較熟，我可以連結上帝嗎？我說可以啊，那你就連結上帝的光，他如果跟我回饋說，他是佛教，他是那個什麼釋迦摩尼佛，我就會跟他說好啊，那你就連接釋迦摩尼佛的光，其實重點在個案不是在我。(A2064-69)

諮商這個名詞都有一種隱含的我上你下，我很專業你不夠專業的，我只會跟他們講，我是擁有這個領域的專業的經驗的朋友，我偶爾會引導想像我們是三十年的老朋友，甚至我們在談話時，讓彼此是自在和舒適的，讓他們真正感受到平等。(B1012-39)

佛教所說的「三輪體空」來自於《金剛經》。真正的布施是三輪體空，而三輪乃施者、受者、施物皆當空。若將助人工作以這個角度來看，雖外在形式有個案、助人工作者及諮商三項，但皆勿需執著，三個角色隨時都在異位中，受者也有可能成為施者，施者也能成為受者，兩者角色有可能互換，甚至是施者也可能化為施物，因為有時人便是最好的陪伴工具或解決方法。要以三輪體空來看諮商服務，不執著三種角色時，助人工作者隨時回到中性的場域，確實不容易。

阿山及小藍都分享他們對自己的期待，可以是中性、不用刻意抓取、也不執著，中性的讓助人工作者成為能量的橋樑，勿需過度負擔個案的能量，重點仍回歸到自我學習，

而諮商這件事，仍屬外境的學習，藉事練心，才能養成隨處養心，讓靈性融入於諮商及生活中。

你就會越來越能夠在做完諮商的時候，讓那些能量只是流過你，你可以更快速地回到穩定的狀態，而不會卡在那裡。(A1041-40)

先讓自己先回到更中性的狀態，那個中性可能就是開始會覺得說，我看到的未必是真的啊，我自己已經起了反應的，那這些反應未必是真實的，那只是我個人的評價…，透過靜心啊，或是找人聊聊啊，好讓自己又回歸對這個案沒有評價的狀況。(C2055-62)

每一個生命都有他的生命歷程和生命力，只是他什麼時候會改變，或開花，在這個過程中，也只是一個輔助的角色。(C2057-68)

Wilber (2010/1991) 指出人的自我意識，有很多不同的意識層次，最表層的設定最狹隘，屬於角色層次，分為角色及陰影，愈往底層，人們可以體驗到一體意識，不再只是有機生命，而是與宇宙為一體。三位研究參與者看待個案是從靈性的一體意識來看待，此時的刀哥和小藍口中的平等觀才可能發生，人的層次變得寬廣及擁有更多的可能性。Braden (2007/2010) 指出量子理論或是歷史典籍中都暗示，無量之網在不可見的場域中，為可見的事業、關係、成功及失敗等交織出一幅藍圖，像是一個大螢幕，將非物質的能量，如：情緒及思想等，投射到生命可見的物質，在無量之網內一切相連。由於宇宙與人都在無量之網中，因此刀哥和小藍看到的是與個案的平等，阿山則看到愛力的振動頻率，這背後需要有多少助人工作者對自我的修煉，才能有此眼界。

(三) 信任個案內在的力量

靈性融入諮商的助人工作者受到靈性觀的影響，對個案信任的觀點，受到助人工作者看待人的觀點，他們重視一體性，相信靈性的力量，因此他們對人的信任也比一般人豁達及樂觀，縱使身處困境，他們依然會將逆境視為成長的力量。刀哥所說：「把這些

負面的人生經驗，轉化成他的自我提升的力量，這是我認為超越型的心理諮商的優點。」

因為對個案自我療癒力的信任，阿山分享原本每個人都有療癒力，只是我們敢不敢走進去，外在的成長環境及經驗，讓個案經歷太多的失敗及挫折，很難相信自我療癒力，此時便需要助人工作者的陪伴前行，給予勇氣及鼓勵，讓個案知道原來是可以的，這樣的過程很考驗助人工作者的信任。

我就會跟他說，你內在就是你裡面，本來就是一個充滿療癒力的內在，那就是你自己要不要跟他連結…，然後讓他自己可以透過那個方式去療癒自己。(A2031-90)

療癒力本來就在他自己身上，讓他可以回去，透過一些我帶著他做的練習，回家自己做，所以他在做的時候，有些成效的時候，我就會讓他知道說，其實他是可以的，而且那個療癒力本來他自己就有。(A2083-87)

因為相信個案內在的力量，刀哥不希望因為助人工作造成個案依賴，因此他做更多的是賦能，他分享從靈性評估時，他便很重視適合個案的賦能策略，強調的是要開啟個案的力量及潛力，讓他可以成為自助者，力量由內而生。

我裡面還有一些跟人本很一致的東西是，我不是只是讓個案崇拜我，我要做empower，我要賦能，我要讓他擁有自己決斷的能力、自我覺察的能力。(B1008-30)

因為相信內在的力量，小藍信任個案的生命會帶他找到出口，當遇到個案的改變很慢時，他也願意慢下腳步來等待，如同他對自己的陪伴一般，讓個案感受到溫暖及支持，按照個案的節奏前進。

我更相信每一個生命都有他要走的歷程，就很像是我當年出國那一年那也是一個我轉變的契機，所以這會讓我更相信每個人的生命都會找到自己的出路。(C2054-58)

我在這個過程中可能也會看到他們停滯的時候，或是沒有成長的時候，但是我

也給予比較多的祝福，然後內心就會幫他們祈禱，但是我也很相信我在陪伴過程…，

他們是被接住的，或是被接納的，這是被欣賞的（C2057-69）

助人工作者的初心陪伴個案同行，小藍幫個案規劃及安排各種回家作業，刀哥在晤談時建議個案錄音，方便他們回家反覆聆聽，得到的回饋是個案未必會做，但是他們選擇不放棄的態度，縱使只有少數人受益，大多數人可能因惰性或其他因素，未珍惜他們的用心，他們仍堅持，因為他們清楚這是和自己說好的約定，靈性諮商中他們早就養成帶著初心前進。

未必每個人回去都會做啊，10 個裡面大概只有 3 個會做，或是說，現在叫他們去做，但是可能是半年以後他們才做得到，但是可能在這個過程中就會一直提醒他們這樣子。（C2058-72）

走自費醫療，我很想幫他，我只能說他說願意付初診費用，我會盡量把知識經驗請他透過錄音檔反覆聽我講話的內容，以及交叉去聽我創造的氛圍，我就沒辦法有規律的陪伴他們的成長。（B1010-36）

阿山信任個案擁有自我療癒力，刀哥重視賦能，是為了開啟個案原本的力量，小藍信任生命會找到出口，他們的共同點是都相信個案擁有內在的力量，可以透過助人工作者的支持及陪伴來探索，因為這份信任，所以他們會聆聽及等待個案，不輕易放棄，陪伴走過困境，找回自己的力量。

以「看見個案內在的光」主題回答研究問題一，助人工作者從事融入靈性的心理諮商之倫理態度。

第五章 結論與建議

本研究旨在透過融入靈性的心理諮商之助人工作者，探究從事諮商服務時的倫理議題。本研究採立意取樣，邀請有意願並符合研究參與者選取標準的三位專業助人工作者進行訪談。本章將融入靈性的心理諮商之倫理經驗做總結式的探討，以三個節次分別論述研究結論、研究限制與建議及研究反思與結語。第一節針對研究結論回應研究問題，以研究結果萃取出四個共同主題做為研究結論；第二節提出本研究限制的建議，做為後續相關研究的參考；第三節提出研究者個人在研究過程中的成長及反思。

第一節 研究結論

研究者依據研究資料分析與文獻資料討論，對於融入靈性心理諮商的倫理議題做出結論。就研究問題，分兩部份呈現研究結論，包括：一、助人工作者從事融入靈性的心理諮商之倫理態度；二、助人工作者從事融入靈性的心理諮商之倫理實踐。

一、助人工作者從事融入靈性的心理諮商之倫理態度

(一) 真誠待人待己

真誠待人待己可分為兩部份，真誠對待個案及真誠面對自己，真誠對待個案是聆聽、尊重個案的選擇、現實的回饋是最好的警訊及依個案需求而調整，以真誠的態度聆聽、尊重，對於個案的負面回饋以靈性觀解讀，不需要看做是挫敗，反正是修正自己的好時機，因為真誠及尊重願意以個案的前進速度同行。真誠面對自己指的是研究參與者能夠真誠面對內心的困難，將危機視為轉機，視為認識自己的機會，因為助人工作者願意「真

誠」，提昇諮商品質，也讓助人工作走得久，走得遠。

（二）看見個案內在的光

以靈性視角看個案，不再只是有機體的生命，而是更宏觀的看待人，個案不再只有表相可見的行為、情緒及思想，更包涵了靈性的意義，以一體意識來看個案，Wilber(2010/1991)指出一體意識或大我意識，是人的本性及存在的基礎，但人類卻經常性的捨棄本性，為自己劃下許多的界限，終究忘記「我是誰」，一體意識中包涵人與宇宙本是一體。在一體意識下的平等，並非只有放下社經、性別、年齡、種族等外在條件的不平等，而是看見本性一體的平等，因此研究參與者會發自內心的相信個案內在的力量，因為靈性人人皆有，不限於存在某些人。

二、助人工作者從事融入靈性的心理諮商之倫理實踐

（一）以靈性觀成為助人工作的助力

研究參與者符合「獲益性」及「免受傷害」倫理原則，他們在靈性諮商中看見成效，因此選擇靈性諮商為取向，為個案服務。並且發現靈性諮商能夠協助諮商專業提昇，符合 Sperry (2012) 所提出的「勝任力」的倫理價值觀，靈性諮商經驗累積後，展現對個案的包容及個人的自信。研究參與者獲得個案的正向回饋，符合 Sperry (2012) 所提出的「善行」的倫理價值觀，因為研究參與者以初心與個案交流，獲得個案的正向回饋，兩者產生良性的循環，鼓舞研究參與者。研究參與者肯定靈性觀對諮商歷程的影響，從靈性視角解讀諮商，以及靈性評估融入諮商，都可見研究參與者將靈性結合於諮商實務中，不只是在諮商策略或諮商技術上，而是靈性觀的運用也都涵蓋於內。

（二）以靈性觀提昇助人工作者的生命

研究參與者重視自我修煉，符合 Meara et al. (1996) 提出的美德者應具備的特質。他們不只看重應盡的義務，而是堅持做對的事，並且具有同情心及提昇自我覺察力。靈

性觀帶給研究參與者生命更多的看見，協助生命不同面向的轉化，他們以靈性觀為日常生活態度，讓靈性不是只有在諮商中出現，或只成為對個案有幫助的工具，而是研究參與者的生活實踐，並且以靈性做為自我照顧，修復及穩定身心靈。

第二節 研究建議與限制

一、研究建議

(一) 對專業助人工作者的建議

靈性諮商學習在學校養成教育並不多，許多專業的助人工作者也可能因懼怕倫理違反或個人的靈性觀等原因，而避免碰觸靈性、宗教或是將其融入於諮商，導致失去機會認識靈性面向的諮商專業。從研究結果中可見靈性諮商對個案、對助人工作者的益處，因此建議助人工作者可以嘗試接觸靈性諮商的學習，增加諮商實務中可參酌的諮商技術及靈性觀等。

(二) 對於諮商專業人員養成機構的建議

大部份諮商專業人員在養成教育中，極少聽過「靈性觀」、「靈性諮商」，除了少數系所開設靈性相關課程，如：南華大學生死所生死教育與諮商組的「生死學基本問題」、「生死諮商專題」、「自然療法研究」、「超個人意識專題」，臺北護理健康大學生死與健康心理諮商所的「生死與宗教專題」、「生死學專題」等以外，大部份的諮商相關研究所皆無此類訓練或課程，建議可以在專業助人工作者養成時期增設靈性諮商相關學習課程，擴展學生的靈性觀及靈性與諮商實務結合的應用，以利未來個案的需求及增加諮商取向的選擇性。

(三) 對於未來相關研究的建議

建議未來相關研究者，限制諮商服務年資範圍，或以不同的年資做為比較。本研究參與

者選擇標準為具有經驗的心理師期以上，B 因年資豐富，屬於資深心理師期，資料分析時，會發現雖然三位研究參與者皆從事靈性諮商，有類似的倫理態度及實踐，但 A 和 C 年資較接近，關注的倫理議題與 B 不大相同，因此若能找尋年資範圍一致的多組研究者，將心理師發展階段列入考量，有助於理解心理師不同發展階段對靈性諮商倫理議題的探究。

二、研究限制

(一) 研究資料的限制

從事靈性諮商的專業助人工作者其實不多，因此一開始尋找符合選取標準的研究參與者充滿困難。而研究參與者所提供的經驗中，主要是以融入靈性的心理諮商之倫理議題為主軸回應，所獲得的資料不一定能代表研究參與者全部的經驗，也無法代表所有從事靈性諮商助人工作者的經驗，因此本研究結果，只能得到部份的理解。

(二) 研究者本身所造成的限制

研究者本身擁有自己的靈性觀及倫理觀，因此本研究將無法避免的受到研究者原有的靈性觀及倫理觀認同所影響，成為本研究一開始便存在的研究限制之一，即使研究者在文本分析中盡量保持存而不論，保持好奇的探索研究參與者所提供的資料，但仍無法避免在於文本的詮釋及編排，受到研究者主觀及偏好所影響。

(三) 專業倫理因諮商實務彈性調整

本研究在一開始對於諮商倫理議題名詞，便限定在專業倫理及個人倫理上的平衡，因此研究結果也尊重研究參與者生命故事，及實務情境下所發生的，在不傷害個案情況下，所做出的倫理決策，如：刀哥明知權力位階的差距，仍會善用這個不平等，造成諮商生產力提昇，達到個案的諮商目標等等。因此若是偏重於專業倫理原則的規範對本研究結果做嚴格要求，則對本研究參與者有失偏頗。

第三節 研究者反思與結語

質性研究方法，跟研究者的個性、特質及從小學習所養成習慣很不同，所以在研究過程中總會遇到很多的火花，受到科學及實證觀點影響，習慣要求客觀、數據或證據，因此下筆經常卡住，縱使靈感湧現，與訪談者很有共鳴，卻再三斟酌文字的合理性及邏輯性，是論文產出歷程，所遇到的困難之一。質性研究需要的便是貼近訪談者，站在被研究者的角色思考，經由資料分析後詮釋主題的意義，但因習慣使然，文字產出時，總要力求證據，小心翼翼的，造成論文寫作的另一股往後的拉力，屬於很特別的學習經驗。

完成所有訪談後，發現於碩士班養成教育的緣故，研究參與者諮商倫理的知識已深植內心，而倫理原則也從實務經驗中內化成為指引，因此普遍性倫理原則的遵守都能做到，訪談時訪題成為最困難的一環，不是研究參與者不願意分享，考驗的反而是研究者如何引導，讓他們回憶起曾有諮商經驗，挖掘出可用的資料。在找尋符合資格的研究參與者時，曾經歷一些困難，其中有兩位受訪者起初同意受訪，但訪問後，發現仍糾結在強加價值觀及靈性主題倫理問題，他們表明諮商服務時將宗教、信仰與諮商做清楚切割，因此選擇尊重受訪者的想法，另尋符合資格的研究參與者。由於在找尋研究參與者遇到困難，因此要能符合研究資料的飽和只能從個別訪談者的內容為判斷，直到訪談者回答已重覆類似內容才停止，而無法以不同的訪談者的類似經歷為資料飽和條件。

口考教授提醒靈性在本研究中是手段或目的呢？陳秉華等人（2017a）小樣本質性研究不同的宗教／靈性背景諮商師，發現他們皆認同靈性且認為有其重要性，靈性觀影響他們看個案問題及對個案困境解決的解讀，同時他們也認同個案有相同的靈性資源。本研究的三位研究參與者，刀哥將個案視為靈性夥伴，在生命的路上一同成長，小藍從個案的回饋及反應修正自己，看似阻力，卻因靈性觀影響，視為助力，他重視個案的內在價值，阿山重視同步性，有緣的個案便會來到你的身邊。三位研究者使用融入靈性的

心理諮商，他們皆會以靈性介入諮商策略，如：超個人經驗、冥想連結、個案的宗教教義觀點等。靈性此時扮演的是「手段」，靈性成為諮商的技術，解決個案困境的方法、手段。但若以研究參與者靈性觀內化視角，靈性觀影響助人工作者看待個案這個人、個案所帶來的問題、解決方法等，卻是不爭的事實，甚至有可能因為認同具備共同靈性資源，諮商處遇也不自覺的融入靈性觀點，當對個案有所期待，期許他能在靈性上有所獲益，助人工作者若將靈性視為生命的終極意義，在諮商歷程中可能會成為引導個案走向的目標，靈性成為「目的」在此成為內隱，雖然並非如「手段」這般彰顯，但影響力卻不比靈性成為手段時來得小。

將三位研究參與者的訪談及資料整理後，見證靈性諮商在晤談室中被實現，是一件令人雀躍的事，很榮幸有機會將晤談室的現況呈現，讓氛圍、人、事件、關係甚至靈性化為文字，以文字形式提供給未來從事靈性融入諮商的專業人員做為參考。如同研究參與者小藍所說，在靈性諮商時，助人工作者以寧靜、豐富、滿足的狀態展現，他感受到自己與靈性靠近。研究者也發現當整理文本、進行資料分析及論文書寫時，祈禱「讓內在智慧湧現時，透過本研究，傳達靈性諮商與倫理結合的深義」，當下，我也發現我與靈性靠近了！但願我曾見證的美好，讓有意從事靈性諮商的實務工作者及個案，一同見證！

以 Rogers (1961/2014) 將助人工作比擬為美好人生，送給所有正走向助人工作者以及正走在助人工作路上的人。

美好人生乃是個過程，而不是一個存在的境界。

它是個方向，而不是個終點。

祝福所有從事靈性諮商的助人工作者，在靈性諮商的路上助人助己！

參考文獻

中文部份

- 方仁君 (2016)。完形治療中的「覺察」之探討。《諮商與輔導》，362，25-28。
- 方格正、李佩怡 (2016)。詮釋現象心理學方法論之整理與補充。《本土心理學研究》，46，121-148。 <https://doi.org/10.6254/2016.46.121>
- 王行 (2014)。祭神如神在：從儒與耶開啟我的諮商天人觀。《哲學與文化》，41 (12)，27-46。
- 王泰傑 (2011)。資深諮商工作者的靈性關懷【碩士論文，國立台中教育大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
- 王瑞森 (2013)。大學生靈性衝擊經驗及其諮商療癒歷程之研究【碩士論文，國立高雄師範大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
- 王靜宜 (2010)。心理諮商中的宗教議題與倫理原則。《諮商與輔導》，290，7-10。
- 朱美娟 (2018)。心理治療與宗教／靈性。《市北教育學刊》，60，31-60。
https://doi.org/10.7036/JEUT.201808_60.0002
- 朱美娟 (2018)。新加坡基督徒諮商師宗教價值觀與案主價值觀衝突之經驗與倫理抉擇【未出版博士論文】。國立臺灣師範大學。
- 何長珠 (2021)。靈性諮商-心靈成長之旅 70 問。五南出版。
- 李正源、紗娃·吉娃司 (2010)。心理治療中的靈性召喚經驗：一位案主的觀點。《輔導諮商學報》，22，31-67。 <https://doi.org/10.6308/JCG.22.02>
- 李安德 (2009)。超個人心理學－心理學的新典範【若水譯，修訂版五刷】。桂冠圖書。
(原著出版年：1992)
- 李佩璇 (2011)。基督徒諮商員在同志諮商信仰與諮商專業之觀點與實踐【碩士論文，

- 國立臺灣師範大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
- 李建國 (2012)。從神經語言程式學 (N.L.P.) 專業談宗教與諮商關係。《諮商與輔導》，319，11-13。 <https://doi.org/10.29837/CG.201207.0003>
- 李慧菁 (2004)。癌症病人之重要他人喪失摯愛的靈性衝擊【碩士論文，國立成功大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
- 李麗紅、楊政議 (2020)。質性研究訪談個案數之判定：資料飽和概念之使用。《澄清醫護管理雜誌》，16 (1)，47-52。
- 和懺 (2012 年 4 月 25 日)。安住身心有感。人間通訊社。
<http://www.lnnews.com/news/%E5%AE%89%E4%BD%8F%E8%BA%AB%E5%BF%83%20%E6%9C%89%E6%84%9F.html>
- 林火旺 (2009)。基本倫理學。三民出版。
- 林杞 (2013)。宗教與諮商。《諮商與輔導》，322，56-56。
- 林金定、嚴嘉楓、陳美花 (2005)。質性研究方法：訪談模式與實施步驟分析。《身心障礙研究季刊》，3 (2)，122-136。 <https://doi.org/10.30072/JDR.200506.0005>
- 林家興 (2020)。諮商專業倫理。心理出版。
- 林淑馨 (2012)。質性研究理論與實務。巨流圖書。
- 洪詩婷 (2012)。諮商中權力議題之省思經驗。《諮商與輔導》，319，39-42。
- 洪櫻純 (2008)。老人靈性健康之開展與模式探詢【博士論文，國立臺灣師範大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
- 胡丹毓 (2011)。基督徒心理師之信仰對諮商工作的影響【碩士論文，國立高雄師範大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
- 范馨云 (2013)。基督徒諮商員靈性諮商概念形成及其在不同督導團體階段之變化【碩士論文，國立臺灣師範大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。

- 高淑清 (2004)。家庭溝通課程意涵建構與教學實踐之研究。濤石文化。
- 高淑清 (2008a)。質性研究的18堂課—首航初探之旅。麗文文化。
- 高淑清 (2008b)。質性研究的18堂課—揚帆再訪之旅。麗文文化。
- 張淑芬 (2017)。融入基督宗教靈性觀之心理諮商歷程分析：以家庭關係諮商為例。教育心理學報，49 (2)，243-266。
- 張皓喆 (2018)。諮商心理師的佛教信仰價值觀與諮商專業之調適經驗之敘說研究---以三位佛教心理師為例【碩士論文，淡江大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
- 張皓喆、宋鴻燕 (2018)。佛教信仰與諮商專業的對話。諮商與輔導，396，45-48。
- 張漢威 (2012)。從《《雜阿含經》》看臨終關懷-以佛教諮商為核心【碩士論文，華梵大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
- 張蘭石 (2019)。宗教的四窗、四鏡、羅盤與黑洞：宗教自我曼陀羅模型的諮商應用。中華輔導與諮商學報，54，21-58。<https://doi.org/10.3966/172851862019010054002>
- 莊耀嘉 (1990)。馬斯洛：人本心理學之父。桂冠圖書。
- 許峰益 (2013)。諮商實務中宗教對個案的結與解。諮商與輔導，325，7-11。
- 郭思慧 (2012)。諮商師的宗教經驗與諮商專業養成之研究。諮商與輔導，319，14-17。
<https://doi.org/10.29837/CG.201207.0004>
- 郭庭宇 (2017)。信仰佛教的諮商心理師自我照顧經驗之敘說研究【碩士論文，玄奘大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
- 陳玉璽 (2008)。西方心理學的靈性治療研究—以詹姆斯、榮格與弗蘭克為例。新世紀宗教研究，7 (1)，1-34。
- 陳秉華、朱美娟、黃奕暉、楊蓓、趙慧香 (2019)。融入宗教與靈性的心理諮商。心靈工坊。
- 陳秉華、邱仲峯、張國豐、趙冉、范嵐欣、朱美娟 (2017c)。靈性關懷能力量表的編製

- 與信效度研究。《中華心理衛生學刊》，30（2），141-167。
- 陳秉華、范嵐欣、朱美娟（2018a）。當靈性與心理諮商相遇—案主的經驗。《中華輔導與諮商學報》，51，27-65。 <https://doi.org/10.3966/172851862018040051002>
- 陳秉華、范嵐欣、程玲玲（2014）。融入基督宗教靈性的諮商督導團體成果研究。《教育心理學報》，46（1），93-116。 <https://doi.org/10.6251/BEP.20131231>
- 陳秉華、范嵐欣、詹杏如（2016）。融入宗教／靈性的基督徒諮商員教育課程之成果評估。《教育心理學報》，47（4），501-523。 <https://doi.org/10.6251/BEP.20150407>
- 陳秉華、范嵐欣、詹杏如、范馨云（2017a）。當靈性與心理諮商相遇—諮商師的觀點。《中華輔導與諮商學報》，48，5-36。 <https://doi.org/10.3966/172851862017040048001>
- 陳秉華、郭崇信、陳金燕、黃光國、曹惟純、葉光輝、余安邦、李佩怡、趙文滔、許維素、吳熙娟、劉安真、李開敏、邱珍琬、趙祥和、黃瑩暖、王麗斐、杜淑芬（2017b）。《多元文化諮商在臺灣》。心理出版。
- 陳秉華、程玲玲、范嵐欣、莊雅婷（2013）。融入基督信仰的靈性諮商課程暨成果評估。《教育心理學報》，44（4），853-874。
- 陳秉華、黃奕暉、范嵐欣（2018b）。融入宗教／靈性的心理諮商在臺灣：回顧與展望。《中華輔導與諮商學報》，53，45-79。 <https://doi.org/10.3966/172851862018100053003>
- 陳秉華、詹杏如、范嵐欣、范馨云（2015b）。心理諮商的宗教／靈性處遇培訓課程之成果評估。《中華輔導與諮商學報》，44，1-35。
- 陳秉華、詹杏如、范嵐欣與 Mullahy（2015a）。基督徒諮商師融入靈性的諮商實務經驗。《教育心理學報》，46（4），565-587。 <https://doi.org/10.6251/BEP.20140826>
- 陳秉華、蔡秀玲、鄭玉英（2011）。心理諮商中上帝意象的使用。《中華輔導與諮商學報》，31，127-157。 <https://doi.org/10.7082/CJGC.201112.0128>
- 陳亮宇（2014）。從宗教信仰面向探討同性戀、雙性戀議題，諮商師應如何自處？《諮商

與輔導，344，22-24。

陳美琴（2009）。靈性與心理治療—談自我意識的擴展。《諮商與輔導》，286，9-13+34。

<https://doi.org/10.29837/CG.200910.0003>

陳增穎（2010）。*負傷的心理師—受苦生命經驗的轉化與實踐之敘說研究*【博士論文，國立臺灣師範大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。

陳增穎（2016）。悲傷諮商助人工作者的專業倫理實踐之初探性研究。《輔導季刊》，52（3），26-35。

陳騏龍（2010）。探索靈性議題在心理諮商領域中的角色。《諮商與輔導》，290，2-6。

<https://doi.org/10.29837/CG.201002.0002>

傅明俐、黃宗堅（2014）。靈性整合在家族治療中的療癒契機。《輔導季刊》，50（3），24-32。

傅明俐、黃宗堅（2015）。靈性治療。《輔導季刊》，51（3），45-57。

傅詩宜（2011）。*諮商心理師專業發展與專業認同之研究*【碩士論文，國立暨南大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。

黃郁琄（2010）。*基督徒諮商師信仰與諮商專業之整合經驗研究*【碩士論文，臺北市立教育大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。

黃群雅（2018）。*靈性融入性諮商對中年女性親密關係影響之探討*【碩士論文，樹德科技大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。

黃瓊瑤（2015）。*正念療法學習者靈性成長之研究*【碩士論文，南華大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。

楊雅婷（2013）。「靈性與諮商」在實務中的結合理念。《輔導季刊》，49（4），40-51。

溫民宇（2015）。*天主教諮商心理師宗教信仰對諮商工作之影響*【碩士論文，玄奘大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。

- 聖塔達瑪 (2015)。 *覺醒的力量*。布克文化。
- 聖塔達瑪 (2017)。 *神回覆卡*。聖達瑪學院。
- 廖俊裕 (2021)。 *易筋經操練之身心靈經驗探究*【碩士論文，國立嘉義大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
- 廖美淑 (2018)。 *基督徒受暴女性接受心理諮商與靈性處遇之創傷修復經驗敘說研究*【碩士論文，國立台灣師範大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
- 臺灣輔導與諮商學會 (1990)。 *臺灣輔導與諮商學會諮商專業倫理守則* (1989 年公布，2001 年 11 月 16 日修正)。 http://www.guidance.org.tw/ethic_001.html
- 蔣六童 (2014)。 *諮商師的宗教經驗對其諮商專業影響之研究*【碩士論文，國立臺中教育大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
- 潘淑滿 (2004)。 *質性研究理論與應用*。心理出版。
- 蔡宜秀 (2019)。本土靈性諮商初步探究。 *新世紀宗教研究*，18 (1)，123-156。
<https://doi.org/10.3966/168437382019091801004>
- 衛福部 (2020)。 *心理師法* (2001 年 11 月 21 日公布，2020 年 1 月 15 日修正)。
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=L0020098>
- 衛福部 (2020)。 *精神衛生法* (1990 年 12 月 7 日公布，2020 年 1 月 15 日修正)。
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=L0020030>
- 謝蕙欣 (2012)。宗教信仰、靈性與臨終諮商之整合。 *諮商與輔導*，319，2-7+13。
<https://doi.org/10.29837/CG.201207.0001>
- 賽安慈、吳至青 (2010)。 *還我本來面目－如何接納自我和欣賞生命*。商周出版。
- 簡宇卿 (2010)。 *諮商師宗教信仰與助人專業的衝突與因應經驗探討*【碩士論文，國立臺灣師範大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
- 簡睿瑛 (2010)。諮商師面對基督信仰與諮商專業價值衝突之因應。 *諮商與輔導*，290，

11-16。 <https://doi.org/10.29837/CG.201002.0006>

簡睿瑛 (2011)。 *基督徒諮商員在學習諮商過程信仰與諮商之間的衝擊與因應*【碩士論文，國立臺灣屏東教育大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。

蘇芝勤 (2014)。 *以基督信仰詮釋「道聲」繪本中的幼兒靈性教育*【碩士論文，朝陽科技大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。

蘇晏雯 (2012)。「基督宗教諮商輔導研討會-《罪、惡、罪惡感的諮商輔導》」會議報導。
哲學與文化，39 (1)，149-155。 <https://doi.org/10.7065/MRPC.201201.0151>



外文部份

Adams C. M., Puig A., Baggs A. & Wolf C. P. (2015). Intergrating religion and spirituality into counselor education: Barriers and Strategies. *Counselor Education & Supervision*, 54(1), 44-56. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2015.00069x>

Ahmer S. M., Khan M. A., Khan R. M. & Dr. Ferasat Ali (2014). Importance of spiritual dimension of health and responsibility of physicians. *Excellence International Journal of Education and Research*, 2(7), 179-187.

Arthur A.(2019). *Spirituality and search for meaning: Frankl's logotherapy*.

<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.32485.04325>. [Doctoral dissertation, Yorkville University]. <https://www.researchgate.net/publication/330666400>

Association for Spiritual, Ethical, and Religious Values in Counseling. (2004). *ASERVIC-WHITE-PAPER* . <https://aservic.org/aservic-white-paper/>

Association for Spiritual, Ethical, and Religious Values in Counseling. (2009). Spiritual and Religious Competencies . <https://aservic.org/spiritual-and-religious-competencies/>

Bohecker L., Schellenberg R. & Silvery J. (2017): Spirituality and religion:

The ninth CACREP core curriculum area. *Counseling and Values*, 62, 128-143.

<https://doi.org/10.1002/cvj.12055>

Braden G. (2010)。 *無量之網*【達娃譯，初版】。橡實文化。(原著出版年：2007)

Butts C. M. & Gutierrez D.(2018). Expanding intake assessment to incorporate spirituality using five functional tasks. *Conseling and Values*, 63(2), 147-163.

<https://doi.org/10.1002/cvj.12085>

Cambray J. (2012)。 *共時性：自然與心靈合一的宇宙*【魏宏晉、曾冠喬、陳俊元、周嘉嫻、施養賢譯，初版】。心靈工坊。(原著出版年：2009)

- Collier K. M. & James C. A. (2021). Religion and spirituality in primary care. Relias media.
<https://www.reliasmedia.com/articles/147812-religion-and-spirituality-in-primary-care>
- Corey G. (2019)。《諮商與心理治療理論與實務【修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳泓譯，第四版】》。雙葉書廊。(原著出版年：2016)
- Corey G., Corey M. S. & Corey C. (2019)。《專業助人工作倫理【修慧蘭、林蔚芳、洪莉竹譯，第二版】》。雙葉書廊。(原著出版年：2018)
- Cortright B. (2005)。《超個人心理治療—心理治療與靈性轉化的整合【易之新譯，第一版】》。心靈工坊。(原著出版年：1997)
- Dale E. J. (2014). Spiritual consciousness and the age of quantity: The strange case of jean piaget's mysticism. *Journal of Consciousness Studies*, 21(5-6), 97-119.
- Frankl V. E. (2013)。《活出意義來【趙可式、沈錦惠譯，第八版】》。光啟文化。(原著出版年：1959)
- Gurney, A. G. & Rogers S. A.(2007). Object-relations and spirituality: Revisiting a clinical dialogue. *Journal of Clinical Psychology*, 63(10), 961-977.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20408>
- Helminiak D. A.(2001). Treating spiritual issues in secular psychotherapy. *Counseling & Association*, 45(3), 163-189.
- Kiesling C. & Sorell G. (2009). Joining Erikson and identity specialists in the quest to characterize adult spiritual identity. *An International Journal of Theory and Research*, 9, 252-271. <https://doi.org/10.1080/15283480903344554>
- Manen M. V. (2004)。《探究生活經驗—建立敏思行動教學的人文科學【高淑清、連雅慧、林月琴譯，第一版】》。濤石文化。(原著出版年：1997)
- Mansager E. (2000). Individual psychology and the study of spirituality. *The Journal of*

Individual Psychology, 56(3), 371-388.

Marshall C. & Rossman G. B. (2014)。 *質性研究設計與計劃*【李政賢譯，第二版】。五南圖書。(原著出版年：2006)

Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Penguin Books.

Meara, N. M., Schmidt, L. D., & Day J. D. (1996). Principles and virtues: A foundation for ethical decisions, policies, and character. *The Counseling Psychologist*, 24(1), 4-77.

Meyer D. D. (2012). Using drama therapy to explore religion and spirituality in counselor education. *Counseling and Values*, 57(2), 241-251. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007x.2012.00020.x>

Miles M. B. & Huberman A. M. (2006)。 *質性研究資料分析*【張芬芬譯，第一版】。雙葉書廊。(原著出版年：1994)

Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford press.

Patterson J., Williams L., Edwards T. M., Chamow L. & Claudia Grauf-Grounds (2012)。 *家庭治療實務手冊*【劉瓊瑛譯，第一版】。洪葉文化。(原著出版年：2009)

Pearson M. & Wilson H. (2009) *Using Expressive Arts to Work with Mind, Body and Emotions: Theory and Practice*. Jessica Kingsley.

Petrūska Clarkson (2002)。 *完形治療的實踐*【卓紋君、徐西森、范幸玲、黃進南譯，第一版】。心理出版社。(原著出版年：1999)

Pew Research Center. (2014). *Global religious diversity*.

<https://www.pewforum.org/2014/04/04/global-religious-diversity/>

Post, B. C., & Wade, N. G. (2009). Religion and spirituality in psychotherapy: A practice-friendly review of research. *Journal of Clinical Psychology*, 65(2), 131-146.

<https://doi.org/10.1002/jclp.20563>

Rogers C. R. (2014)。成為一個人——一個治療者對心理治療的觀點【宋文里譯，第一版】。

左岸文化。(原著出版年：1961)

Romer T. A. (2011). *Seeing the light in psychotherapy: Exploring transformational change through object relations, self psychology and transpersonal psychology*[Master dissertation, Smith College]. <https://scholarworks.smith.edu/theses/1011>

Ronnestad M. H. & Skovholt T. M. (2003). The Journey of the Counselor and Therapist: Research Findings and Perspectives on Professional Development. *Journal of Career Development, 30*(1), 5-44. <https://doi.org/10.1023/A:1025173508081>

Satir V., Banmen J., Gerber J., Gomori M. (1998)。薩提爾的家族治療模式【林沈明瑩、陳登義、楊蓓譯，初版】。張老師文化。(原著出版年：1988)

Schulenberg S. E. , Hutzell R. R., Nassif C.& Rogina J. M.(2008). Logotherapy for clinical practice. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training, 45*(4), 447-463.

<https://doi.org/10.1037/a0014331>

Sharp D. (2015)。榮格心理學不插電講堂：我的大象生活【李佳怡譯，第1版】。城邦文化。(原著出版年：1998)

Shaw B. M., Bayne H. & Lorelle S. (2012). A constructivist perspective for Integrating spirituality into counselor training. *Counselor Education & Supervision, 51*(4), 270-280.

<https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2012.00020x>

Smith, L. C., & Okech, J. E. A. (2016). Ethical issues raised by CACREP accreditation of programs within institutions that disaffirm or disallow diverse sexual orientations. *Journal of Counseling & Development, 94*, 252-264. <https://doi.org/10.1002 : jcad.12084>

Speed D. (2016). What is spirituality anyway? *Skeptic magazine, 21*(4), 34-36.

- Sperry, L. (2007). *The ethical and professional practice of counseling and psychotherapy*. Pearson Education.
- Sperry, L. (2012). *Spirituality in clinical practice: Theory and practice of spiritually oriented psychotherapy*. Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203893876>
- Steensland B., Schmidt L. C., Wang X.(2018). Spirituality: What does it mean and to whom. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 57(3), 450-472.
<https://doi.org/10.1111/jssr.12534>
- Steven J. Taylor, Robert Bogdan, Marjorie L. DeVault(2016). *Introduction to Qualitative Research Methods*. John Wiley & Sons.
- Stin M. (2017)。榮格心靈地圖【朱侃如譯，第三版】。立緒文化。(原著出版年：1998)
- Walsh R. & Vaughan F. (2003)。超越自我之道【易之新、胡因夢譯，初版】。心靈工坊。(原著出版年：1993)
- Webb D. (2008)。心靈諮商：理解諮商真諦與人類經驗之新取向【許育光譯，第一版】。心理出版。(原著出版年：2004)
- Welfel E. R. (2020)。諮商與心理治療倫理：準則、研究與新興議題【王文秀、廖宗慈、陳俊言、蔡欣慇、鍾榕芳、楊雅婷譯，修訂一版】。新加坡商聖智學習。(原著出版年：2012)
- Wilber K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Shambhala.
- Wilber K. (2010)。事事本無礙【若水譯，再版】。光啟文化。(原著出版年：1991)
- Yalom I. D. (2003)。存在心理治療－自由、孤獨、無意義(下)【易之新譯，第一版】。張老師文化。(原著出版年：1980)

附錄

附錄一 研究邀請函

先生女士，您好：

我是南華大學生死學研究所研究生—邱雅琳，在指導教授陳增穎博士的指導下，正在進行碩士論文研究，誠摯邀請您參與我的論文研究。本研究目的在探究助人工作者以靈性融入心理諮商時的倫理議題，包含遇到倫理困境、倫理議題與專業倫理的限制下，是如何在助人初心及困境取得平衡保有倫理態度及倫理實踐。希望透過與您面對面的訪談，聆聽您的專業經驗，提供給有相同情況的助人工作者參考之用。

在過程中我將履行以下事項：

1. 訪談前，事先與您約定談話地點及時間，每次大約 1.5 至 2 小時。
2. 訪談進行前，我將提供訪談大綱給您參考，但可自由決定訪問內容的深度及廣度。若您有任何不想要討論的主題，可以不用回答，也不需要作任何解釋。您可以隨時終止參與研究，完全尊重您的意見。
3. 訪談時會錄音，目的在於記錄談話內容，以便日後資料分析及整理，但若您不希望被錄音部份，請您隨時告知，我會馬上終止錄音。錄音將會在論文完成後銷毀。若您想要保存，會依照您的意願處理。
4. 所有訪談資料僅供學術用途，不會對外公開，為維護您的隱私，您的姓名及其他個人資料都以匿名方式。
5. 訪談後寫下您的訪談內容，會交給您閱讀，以確定其正確性。
6. 未來論文完成、投稿學術期刊或出書，不會提及您的真實姓名與身分。

您的協助及參與，對於未來推動心理諮商工作並融入靈性觀點，實施正確的倫理態度及實踐，深具意義及價值。若您有意願參與此研究，請 email 回覆，感謝您願意參與

本研究，如果有其他疑問，也歡迎與我聯絡。

衷心期待您的參與！

敬祝您 平安喜樂

南華大學生死學系生死教育與諮商組

指導教授 陳增穎 博士

研究生 邱雅琳敬上



附錄二 知情同意書

本人_____ (以下簡稱我) 經過研究者說明後，已瞭解研究的目的與性質及訪談過程中的細節，同意參與本研究進行訪談，並配合研究需要接受以下內容：

1. 接受二次 1.5~2 小時的訪談，若需要追訪部份，在我有意願且時間可接受追訪，提問問題請參閱附件之訪談大綱。
2. 我瞭解在訪談過程中會受到絕對的保護與尊重，對於我的個人基本資料會加以保密，會採取匿名或編碼取代真實姓名。
3. 訪談過程中，我的感受與意見均會受到重視和適當的處理，並有權利隨時提出疑問、終止訪談或退出研究。
4. 我願意和研究者分享我對於此研究的相關經驗與提供寶貴意見。並同意於訪談過程中全程錄音，訪談內容可提供研究者在撰寫研究文本時引用於文中。但非經我的授權，不得擅自公開我的相關資料，以及將錄音檔案給予他人。
 我同意接受錄音訪談
 我不同意接受錄音訪談
5. 我瞭解於研究結束後，相關資料的處理方式會尊重我的意見，有關我的個人基本資料及錄音檔案，均會立即銷毀，不擅自留存。

研究參與者(簽名)：_____

研究者(簽名)：_____

中華民國_____年_____月_____日

附錄三 前導性研究訪談大綱

一、助人工作者從事融入靈性心理諮商的資歷、能力與經驗？

1. 助人工作者從事融入靈性心理諮商的資歷、背景、經驗及原因？
2. 助人工作者在心理諮商時如何以靈性為處遇或介入方式？

二、助人工作者從事融入靈性的心理諮商之倫理態度為何？

1. 助人工作者在融入靈性心理諮商的經驗中，須特別注意的倫理原則（自主性、免受傷害性、受益性、公平待遇、忠誠性、誠實性）？
2. 助人工作者從事融入靈性心理諮商所遇過的倫理困境（知後同意、保密、預警、價值觀、雙重關係、收費、測驗、督導/諮詢、轉介、結束、自我照顧、專業能力限制...）？
3. 助人工作者從事融入靈性心理諮商遭遇倫理困境時的倫理決策？

三、助人工作者從事融入靈性的心理諮商之倫理實踐為何？

1. 助人工作者從事融入靈性心理諮商時，有那些倫理層面需要特別考量？
2. 助人工作者從事融入靈性心理諮商時，有那些倫理實踐需要特別重視？

附錄四 正式訪談大綱

一、助人工作者從事融入靈性心理諮商的資歷、能力與經驗？

1. 助人工作者從事融入靈性心理諮商的資歷、宗教、靈性背景及原因？
2. 助人工作者在心理諮商時如何以靈性為處遇或介入方式？
3. 助人工作者在從事融入靈性心理諮商前的取向、優點及發現有何限制？

二、助人工作者從事融入靈性的心理諮商之倫理態度為何？

1. 助人工作者在融入靈性心理諮商的經驗中，最重視的倫理原則（自主性、免受傷害性、受益性、公平待遇、忠誠性、誠實性、自我照顧）有那些？發生在諮商現場的實例？那些認為較不重要？為什麼？
2. 助人工作者從事融入靈性心理諮商時遇到的困難（個案排斥、個案信仰禁忌、信仰要求、討論宗教靈性議題...）？如何解決？
3. 助人工作者從事融入靈性心理諮商的倫理困境（知後同意、價值觀、靈性評估、督導/諮詢、轉介、結束、自我照顧、專業能力限制...）及倫理決策？

三、助人工作者從事融入靈性的心理諮商之倫理實踐為何？

1. 助人工作者從事融入靈性心理諮商時（靈性評估、自我照顧、繼續教育、個案賦能等）的倫理實踐如何實施？
2. 助人工作者從事融入靈性心理諮商時，有那些倫理實踐需要特別重視？

附錄五 研究檢核函

您好，感謝您無私分享生命經驗協助本研究進行，在保留您的原意下，將您訪談資料整理及編排，為了使文句通暢刪除部份贅詞及稍加潤飾文稿，形成文本。並分別整理您個人重要主題，為了確認這些主題與您的經驗與主觀感受貼近相符，煩請您撥冗閱讀，若閱讀完畢，就下列問題提供回應，感謝您的寶貴意見。若有任何問題歡迎隨時聯絡，再次謝謝您的參與和協助。

一、此主題命名與您經驗相符程度約為_____%。

二、此文本是否有想要修改調整部份？（若有請您直接於文本中修改，並用不同顏色註明）

三、您認為研究者整理後的文本，是否掌握到您的真實經驗？

四、其他想對本研究或研究者說的話？

【您已填寫完畢，感謝您！】

南華大學生死學系生死教育與諮商組研究生 邱雅琳 敬上

附錄六 訪談札記

受訪者： 第 次訪談

訪談時間： 訪談地點：

一、我對訪談議題的掌握程度及改進方法：

二、與訪談對象的互動情形：

三、在訪談當下的覺察、發現：

四、可以補充再問的問題：

五、其他

