

從愛心到關懷 主日學培訓課程

洛麗華人基督教會

林春騰牧師

及愛心關懷團隊

第十二次

May 29th, 2016

聖經分享：

以弗所書4:7

我們各人蒙恩，都是照基督所量給各人的恩賜。

彼得前書 4:7-10

萬物的結局近了。所以，你們要謹慎自守，警醒禱告。最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。你們要互相款待，不發怨言。各人要照所得的恩賜彼此服事，作神百般恩賜的好管家。

從愛心到關懷 – 課程總結

- 如何維持關懷者與被關懷者的界限。（林牧師）
- 對關懷者的提醒與切忌。（林牧師）
- 認識專業輔導，何時作轉介，轉介資源的介紹。
- 討論。

如何維持關懷者與被關懷者的界限

界限的三個定義 … Keith Miller, A Hunger for Healing

1. 是我們每一個人在神所給予的空間裡一堵隱形的防衛牆。
2. 使我們免於受到他人的侵犯，避免他人進入我們的生活來操控我們，或者在我們還來不及拒絕的時候就指使我們。
3. 同時提醒我們別人的界限，防止我們越界進入神所給予他人的空間，去操控或侵犯他人。

界限介定我們是誰？

- 界限是人際關係中感到自在的空間限度，他界定了我與別人不同的身體及心理空間的範圍。
- 界限介定了什麼是我的？什麼是你的？
- 界限幫助我們明白我自己心理空間的範圍，及他人的空間範圍。

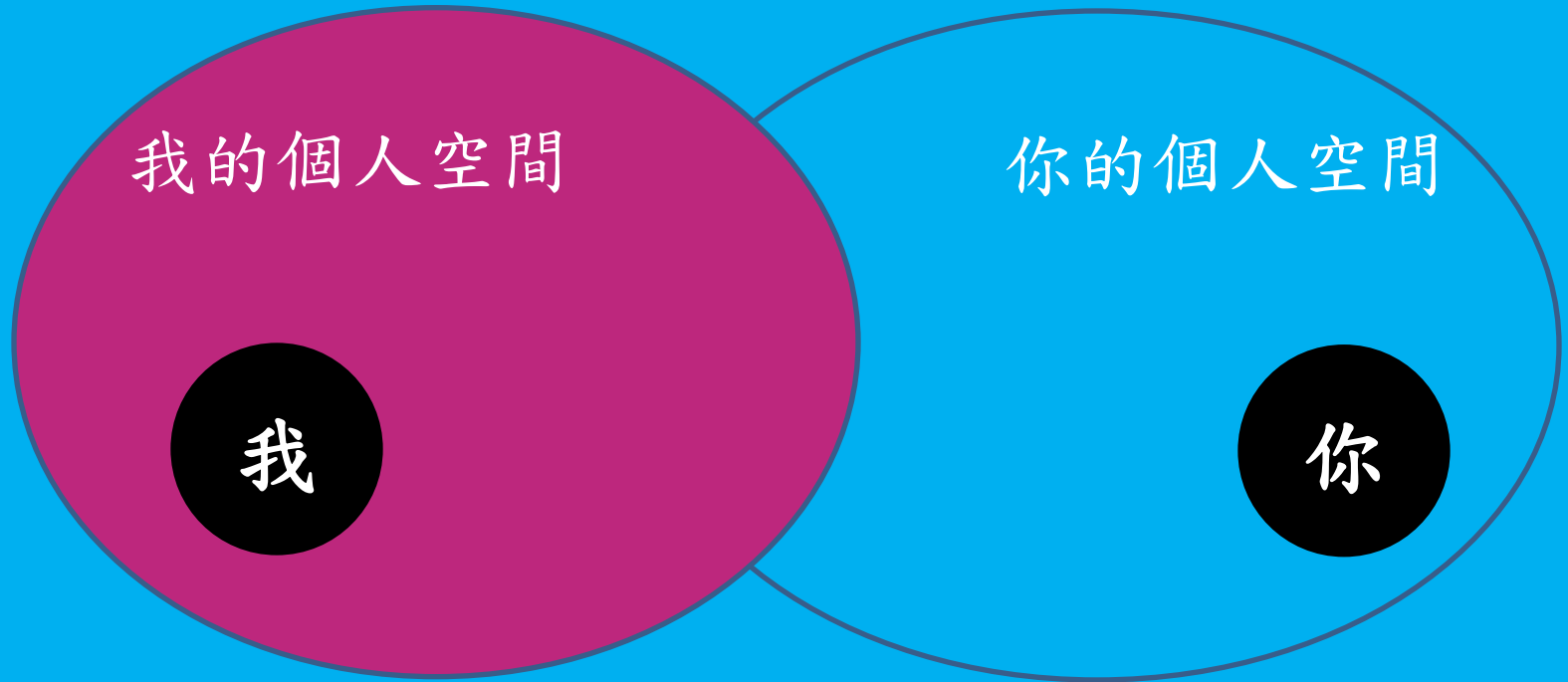


當有的空間



健康的界限

沒有個人或中立空間



不健康的界限

界限：外在的與內在的

- 外在的界限是關乎身體的範圍。
 - ✓ 例如：太靠近、別人觸摸你的身體。
 - ✓ 用清楚的話語表達與他人保持合適的距離。說“不”。
 - ✓ 用肢體語言來表達，阻止別人越界。比方用搖頭、後退、推開別人、揮手等等。

界限：外在的與內在的

- 內在的界限是關乎內心和感覺的範圍。
 - ✓ 例如：我有被侵犯、被傷害的感覺。
 - ✓ 幫助我們為自己的感覺、思想、記憶、選擇、經驗以及行動負責任。不至於老是怪罪別人、或有內疚感。
 - ✓ 同時我們也不需要為別人的思想、感覺和行為負責。
 - ✓ 幫助我們記得，別人要對自己的事情負責，並且幫助我們保持過程導向的關懷。他的問題我無法解決。

界限的迷思

基督徒常常專注在要有愛心， 設立界限是否矛盾：

- 「對別人設界線不是很自私嗎？」
- 「我要怎麼回答那些需要我金錢支助的人呢？」
- 「如果有人因為我設立的界線生氣或受傷呢？」
- 「為什麼設立界線會讓我感到愧疚或恐懼？」
- 「我可以在設限後仍是個有愛心的人嗎？」

想擁有一個平衡健全的生活，明確的「界線」是很重要的，它是個人產權的分界線，指出你應該為哪些東西負責。它可以定義你是什麼，又，你不是什麼！

神有沒有設立界限

神清楚的界定祂自己是誰：

- 祂喜歡的：你喜愛公義，恨惡罪惡（詩 45:7）；耶和華喜愛敬畏祂和盼望祂慈愛的人。（詩 147:11）
- 祂不喜歡的：耶和華所恨惡的有六樣，連祂心所憎惡的共有七樣：就是高傲的眼，撒謊的舌，流無辜人血的手，圖謀惡計的心，飛跑行惡的腳，吐謊言的假見證，並弟兄中布散紛爭的人。（箴 6:16-19）
- 祂要什麼：世人哪，耶和華已指示你何為善。祂向你所要的是甚麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。（彌 6:8）

界限的目的及益處

保護

自己： 界限是保護我們不受身體或情緒傷害的方法。 它讓別人與你保持安全距離。讓我們得以按照己意與他人親近，而不被侵犯。

他人： 當我們尊重別人的界限，我們讓對方決定我們彼此之間的親密範圍。我們不要掌控或欺壓他人，或者強迫他人來照顧我們。

負適當的責任

自己： 界限幫助我們為自己負責，而不期望別人為我們負責。界限界定什麼是我們的責任，什麼不是我們的責任。

他人： 當我們尊重別人的界限，我們讓他人得以自己做主，計劃未來，主導自己的生活。我們不嘗試去為別人的生活負責任，但我們在與別人的互動中則需要為自己負責。

設立正確的界限原則

- 要對自己選擇的行為負責，不要替別人的選擇承擔後果；
- 藉由神的幫助來影響他人，而不是改變別人來解決問題
- 尊重別人的界限，不要將自己的期望強加在別人身上；
- 提供幫助時，動機是出於自願，而不是屈就別人
- 主動積極設立界限，不要等到問題爆發才解決；
- 界線必須清楚溝通，不要消極的隱藏在自己心裡

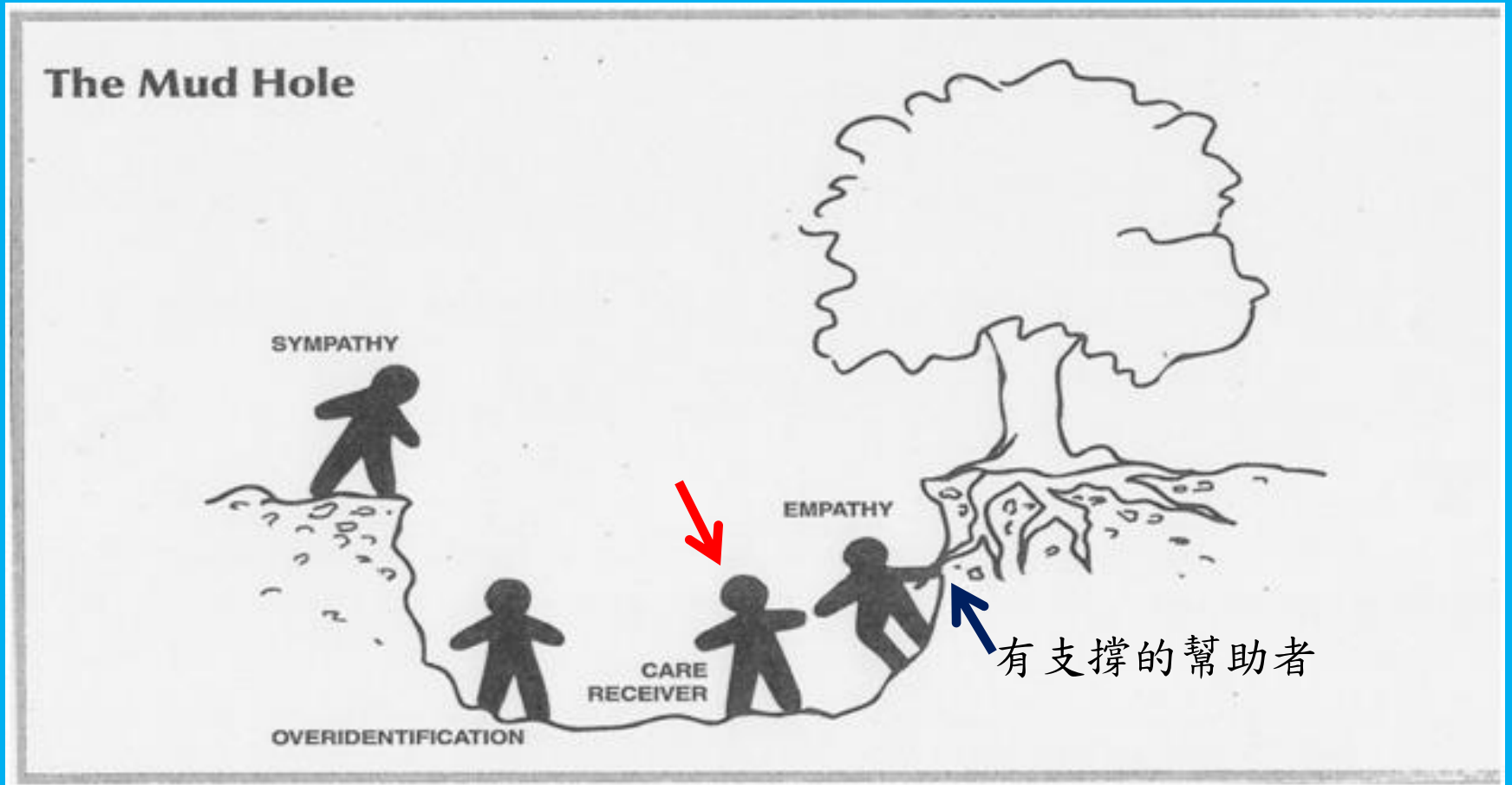
那些人在界限上有問題

- **操控者**不尊重別人的界限。他們很難接受別人說不，會試着勉強別人順從自己的意見或要求。
- **委曲求全者**，很難拒絕別人；他們的界限模糊不清。很想與別人打成一片，會不自覺的全然認同別人的看法。

那些人在界限上有問題

- 無動於衷者，關懷是一項責任，對別人沒有感覺，少了愛和關心。
- 逃避者設立界限，不要別人關懷他，認為這是一種負擔。不讓別人進入他的生活，避免與人過於親近。在他身旁築起一道牆。

界限不清楚



只有一位是Care Receiver, 其他的人都是代表Care Giver.

如何維持關懷者與被關懷者的界限

- 我們關懷者要清楚記得自己的角色，只是關懷者、幫助者、陪伴者、聆聽者。我們自己都必須全然依靠神引導這樣的服事，因為唯獨神才是醫治者。
- 關懷者應當專注於滿足被關懷者的需要，不是對方的想要，也不是滿足自我的想要。常常檢視自己關懷人的動機、與行動。確定知道自己走在神的心意裡。

Filling Needs, Not Wants

如何維持關懷者與被關懷者的界限

- 當一個關懷者可以自由的設定界限，他就能以有效的言語行動來服事。
- 關懷者有了健康的界限，他就容易尊重別人的界限，也就可以保持過程導向的關懷，讓別人有自主權，可以自己做決定。

如何維持關懷者與被關懷者的界限

- 失去界限時，你會敏銳的發現有令人不舒服、或者是不安的情況。這時，你要有改變。
- 如果太過靠近的時候，要學會稍微給對方一點空間。慢慢地你會知道如何恰當的使用肢體的接觸，或者是引用基督教的信仰作為教導。
- 設立正確的界限，會給雙方帶來安全感，並且讓你有機會將神的愛和信息，具體的傳遞給被關懷者。

如何維持關懷者與被關懷者的界限

- 關懷者以專注的聆聽，恰當的肢體語言與對談反應，協助人舒解焦慮、憂傷、憤怒、不安、恐慌的情緒。
- 經常並迫切的祈禱，與神同工。耐心等候。神必藉聖靈來幫助被關懷者。最終他們會做出最合適自己處境與需要的決定。

神的工作

- 詩篇121:2，我的幫助是從造天地的耶和華而來。
- 林前3:6，我栽種了，亞波羅澆灌，唯有神叫他生長。
- 詩篇127:1，若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。

關懷探訪的提醒 - 林牧師

- 整潔儀表。穿戴不宜華麗，不宜骯髒難看。
- 機警言談。多關心對方近況，多留意對方需要，言談間常帶着安慰，鼓勵和同理心口吻。
- 堅定信心。神是信實的，藉聖靈大能感動，必收奇效。默默代禱。
- 良好開端。關懷探訪事工，必須謹慎去作。關懷者面帶着微笑，語氣溫和有禮貌，以最友誼姿態，愉快精神參與事奉。必蒙神祝福使用。

關懷探訪的切忌

- 去之前避免吃味道重的食物。
- 避免過分打扮，穿戴華麗衣飾。用過多香水。
- 避免只談家務，世務，社務；絕口不談屬靈的事。
- 切勿任憑對方扯開話題；如談論政局，選舉，投資及物價高漲；要機警地轉入正題談論。禱告求有機會。
- 戒言不及義，言行不一致。

關懷探訪的切忌

- 戒自高自義，重富輕貧，心高氣傲，自我炫耀。戒自我優越心理。
- 戒苛刻難堪，凡言語有影射作用及毀謗嫌疑，挖苦追問等，均須避免不說為妙。
- 屬於勸誡的事，最好不要直接表明。
(戒單刀直入)

關懷探訪的切忌

- 戒單獨演講，談話時要經常留意對方反應，方能察知其需要與難處。
- 要給被關懷者留一定說話的時間，讓他把心裡的話陳明出來，以便使關懷探訪工作更具有針對性。

關懷探訪的切忌

- 不要扮演專家，想要提供解決之道。若是探訪病人，可以事先看有關的醫學資料，但只是讓人對病者的病多一點了解而已，而不是出意見。
- 戒結果導向的心態，關懷探訪不是推銷福音。帶領人向耶穌靠近一步。
- 坐姿要規矩，一切要有禮貌，即使是很熟悉的信徒，也不可過分隨意。

認識專業輔導

➤ 關懷輔導與專業心理輔導的異同。

專業心理輔導：

✓ pros

- 定期規律的約談。
- 效果較為明顯。
- 有治療目標和計劃的約談內容和活動。
- 可以進行較為深層的溝通。

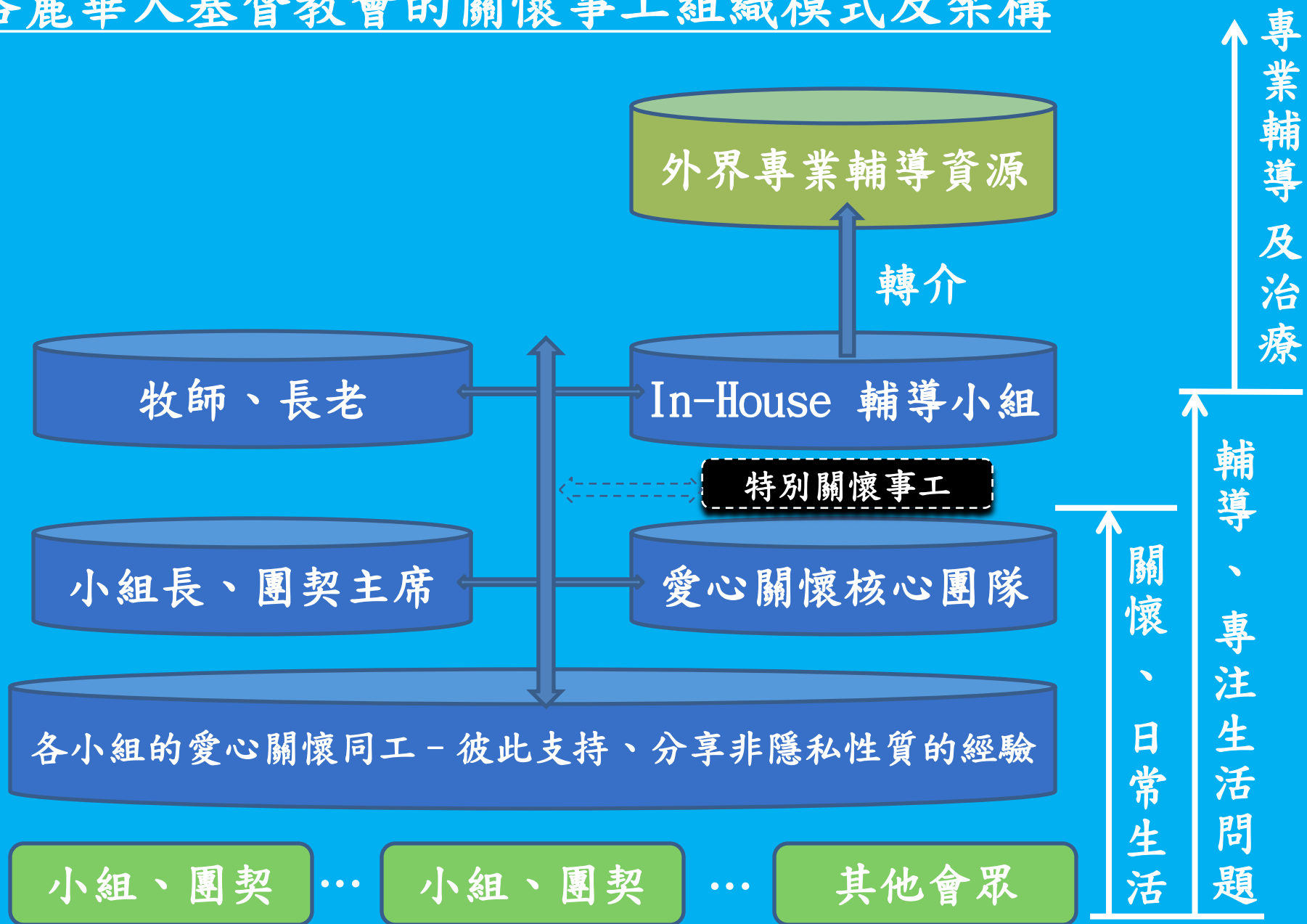
✓ cons

- 一段時間就結束了。
- 不能進入家庭探訪。
- 沒有團契關懷和穩定的友誼。
- 非基督徒輔導不會涉及信仰問題。

何時作轉介

- 常見需要轉介的情況，轉介牧師或專業輔導：
 - ✓ 有自殺傾向
 - ✓ 無法完成基本工作或日常生活任務
 - ✓ 有幻聽／幻覺或被害妄想
 - ✓ 長期處於某種負面情緒下
 - ✓ 明顯遭遇重大心理創傷（如離婚、車禍、喪失親人之後）
 - ✓ 家暴／性侵害
 - ✓ 任何小組無法處理的情況

洛麗華人基督教會的關懷事工組織模式及架構



轉介資源的介紹

➤ Referral Resources for Mental Health Services in the Community Center for Psychological and Counseling Services

<http://www.cpfs.net/>

Counseling services are provided by Christian psychologists, counselors, and social workers. A few local churches have connected to this center for referral services.

7406 Chapel Hill Rd. Suite B, Raleigh, NC 27607;
Phone: 919 408.3212

Please leave your name, phone number, and specific needs in our general voice mailbox. Call 919-408-3212 and press the # sign to leave a confidential message.

Fees: \$85-\$130 per session

轉介資源的介紹

➤ **Dr. Jackson Chiu**

Dr. Chiu is a psychiatrist, raised in Hong Kong and educated in America. He is a Christian, always invited to share in fellowships/churches in the area. He is the coordinator of psychiatric services at Counseling Center of NCSU.

Availability is limited; please contact Raymond Ting if needed.

轉介資源的介紹

- **Child Fellow Clinic (by a child and adolescent psychiatry fellow and attending) at UNC-Chapel Hill**

Call Kim Infante at 919-966-5217 to start the process (have to fill out some paperwork before getting an appointment). Sometimes there is a waitlist.

If finances are a challenge, is for the family to apply for Charity Care at UNC, which would reduce or eliminate the cost of doctor's visits/labs etc. There is some paperwork involved and meeting w/ a financial counselor at UNC. They will have to show that they meet criteria for the service. Sarah Cooper (919-966-0089) helps with Charity Care applications for Psychiatry patients.

轉介資源的介紹

➤ **NC Recovery Support Service, Inc. in Raleigh**

Treatment for substance abuse, addiction, and mental issues.

<http://northcarolinarecovery.com/>

➤ **Interact of Wake County**

<http://www.nc-van.org/directory/wake/Interact.html>

Address: 1012 Oberlin Rd., Raleigh, NC 27605

Contact/Representative: Leigh Duque, Executive Director

Phone: 919/828-7501

Provides comprehensive support and services for domestic violence and sexual assault victims including temporary safe housing for women.

轉介資源的介紹

➤ **Duke Psychiatric Services for Children and Adolescents**

<http://psychiatry.duke.edu/patient-care/child-and-adolescent-services>

Duke Child psychiatrists, psychologists, and social workers take a collaborative, compassionate, child- and family-centered approach to their work. The result is a broad array of integrated diagnostic and treatment services for children of all ages that address many conditions, and are carefully designed to achieve the best outcome for each and every patient.

問題討論、及課程總結

- 討論實踐過程遇到的問題。
- 討論是否需要進深課程，以及進深課程可以包括的題目。
- 協談技巧的進深練習（怎樣回應，怎樣提問，怎樣總結）。
- 怎樣進行兩人及以上家庭協談。
- 上癮（addiction）的認識／青少年上癮的處理方式。
- 婚姻輔導進深課程（怎樣協助處理In-law矛盾，婚外情，家庭財務等）。
- 對離婚單親和離婚再婚家庭的幫助。

從愛心到關懷

**PRACTICE
MAKES
PERFECT!**

*Don
4/10*

關懷的對象

(路加10:27-37)

- 他回答說、『你要盡心、盡性、盡力、盡意、愛主你的神。又要愛鄰舍如同自己。』
- 耶穌說、你回答的是。你這樣行、就必得永生。
- 那人要顯明自己有理、就對耶穌說、誰是我的鄰舍呢。
- 耶穌回答說、有一個人從耶路撒冷下耶利哥去、落在強盜手中、他們剝去他的衣裳、把他打個半死、就丟下他走了。
- 偶然有一個祭司、從這條路下來。看見他就從那邊過去了。
- 又有一個利未人、來到這地方、看見他、也照樣從那邊過去了。
- 惟有一個撒瑪利亞人、行路來到那裡。看見他就動了慈心、
- 上前用油和酒倒在他的傷處、包裹好了、扶他騎上自己的牲口、帶到店裡去照應他。
- 第二天拿出二錢銀子來、交給店主說、你且照應他。此外所費用的、我回來必還你。
- 你想這三個人、那一個是落在強盜手中的鄰舍呢。
- 他說、是憐憫他的。**耶穌說、你去照樣行罷。**

平衡且充滿動力的關懷是
建立在健康的家庭關係上

恩愛夫婦營與親蜜之旅：

因此、人要離開父母、與妻子連合、二人成為一體(創2:24)

你認識天鵝有多少？

純真善良守節與高貴的化身



終生配偶



~關懷~

一些逆向思考

1. 為何要去關懷別人

2. 喜歡關懷別人的，根據統計95%以上是快樂的人，有自信，樂觀，慷慨，善良。

[聖靈所結的果子、就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實(加5:22)]

3. 喜歡關懷別人的，大多數人有健康的
Survival Skill (求生存的本能)

關懷與憐憫及饒恕

1. 行公義、好憐憫、存謙卑的心、與神同行
(彌迦書 6:8)
2. 我要寬恕他們的不義、不再記念他們的罪愆。
(希伯來書 8:12)
3. 饒恕七十個七次(太18:21-22)
4. 誰是我的鄰舍(路加10:27-37)

關懷與憐憫

Victor Hugo's
Les Miserables
孤星淚



看了這張圖，你心裡有何感觸？



Love knows no weight

愛裏沒有重擔



從愛心到關懷

課程總復習

1. 耶和華我的磐石，我的救贖主阿，願我口中的言語，心裡的意念，在你面前蒙悅納。... 詩19:14
2. 與被關懷者坐在同一條船上！
3. 一位三歲小孩的啟示！

結論：再從關懷回到愛心

關懷時：

- 關懷是恆久忍耐、又有恩慈。關懷是不嫉妒。關懷是不自誇。不張狂。
- 不作害羞的事。不求自己的益處。不輕易發怒。不計算人的惡。
- 不喜歡不義。只喜歡真理。
- 凡事包容。凡事相信。凡事盼望。凡事忍耐。
- 關懷是永不止息。