

第六課 - 朋輩輔導的目的與過程

以詩歌、祈禱開始

預備階段 - 應預先了解受輔導者的一些個人資料，例如：

- (1) 個人資料，例如：學歷，年齡，身體健康，社群的人際關係等；
- (2) 顯示存在的問題，例如：個人問題，家庭問題，人際關係等。

(一) 輔導的目的

- (1) 建立親切關係 - 友善、同理心、真摯；以發揮朋輩輔導、關懷、互助等；
- (2) 協助受輔導者自省，自我認識和了解；
- (3) 學習改善負面的思想、行為、言語、態度等；
- (4) 幫助他/她發掘、發揮個人潛能、才幹、恩賜等；
- (5) 幫助和鼓勵他/她多參與社交活動，加強友誼網和不同類型友誼支持網，例如：教會的信徒，同學、校友、同事等群組。
- (6) 當遇困難時，勇於求助、願意接受幫助、樂於互助。

(二) 朋輩輔導的過程

- | | |
|----------------------|---|
| (1) 觀察和了解真實情況 | <p>輔導員需要全人投入，靜心觀察、聆聽，了解受輔導者的真實情況；可以透過：望、聽、聞、問、切等，來了解對方。</p> <p>望、聽、聞、問、切的意義：</p> <ol style="list-style-type: none">(i) 望 - 生理、心理的關注，親切，眼目接觸，留意對方的態度、表情；觀人於微，看看他/她的眼神，是否呆滯，例如：眼紅（可能是失眠，睡眠不足，曾經哭泣等）；面部表情，例如：憂愁、憤怒、激動；手部動作，例如：手震、手臂受傷等；(ii) 聽 - 細心、耐心聆聽，是否前後一致；會否詞不達意；會否吞吞吐吐；會否說話很緩慢；(iii) 聞 - 有沒有煙味、酒味、大麻味、藥物味、暴躁味等；(iv) 問 - 有智慧地問一些有建設性的問題，引導他/她說出內心的憂慮、抑鬱、問題等，並引導他/她轉向正面、樂觀，讓他/她看到盼望和曙光；(v) 切 - 親切關懷，留心他/她的健康、精神、情緒等，若知道他/她一直有看精神科醫生，鼓勵他/她繼續，和關心他/她有沒有吃藥，若沒有，便告訴他/她不可以停止吃藥等。 <p>常與聖靈同在、同工、常默禱求聖靈幫助，賜智慧更有效與對方溝通、明白對方的感受和問題所在；並求聖靈幫助對方願意改變思想、行為、靈性。</p> |
|----------------------|---|

<p>(2) 聆聽內容感受</p>	<p>(i) 引導 - 他/她分享內心的感受，例如：失業、失戀等，痛苦感受； (ii) 反映 - 背後必定是他/她曾經受了傷害、痛苦、憤怒等 (iii) 發問 - 問一些開放式問題，準確，具體的，例如：甚麼時間，發生甚麼事，如何發生等；而不是關閉式問題；並少用點解（因很容易讓對方感到在被審問、審判、挑戰）； (iv) 敏銳 - 察覺，多留意，例如：衣服、裝飾（可以透過他/她的服飾、裝飾等來更了解他/她）；探討階段，若發現有問題或不對勁，需要有智慧的轉介； (v) 諮詢 - 給資料，解釋，分析； (vi) 支持、鼓勵、肯定。</p>
<p>(3) 訂立目前可行的具體行動</p>	<p>訂立目前可行的具體行動，例如：ABC 行動禱告： (a) Aware 察覺，Accept 接受 & Act 行動 - 祈禱求聖靈幫助，開他/她屬靈的眼睛，讓他/她察覺、知道自已的問題，願意接受自己有問題，並願意有所行動和改變； (b) Believe 相信 - 相信神和自己，有能力改變； (c) Confess 承認 - 承認自己過往所犯的錯等。</p>
<p>(4) 祈禱</p>	<p>祈禱 - 邀請一起禱告；</p>
<p>(5) 結束</p>	<p>結束、或轉介。 繼續支持、跟進等；</p>
<p>(三) 輔導員的原則</p>	
<p>(1) 輔導員守則</p>	<p>(i) 尊重受輔導者； (ii) 為幫助對方，而不是為滿足自己某方向的目的； (iii) 以聖經（神的話）為原則； (iv) 必須保密，不可洩露對方的秘密，除非是違法； (v) 小心留意有沒有潛在的家庭暴力，例如：虐待妻子，家長虐待孩子是為了發洩、報復心態，在盛怒下管教孩子體罰等； (vi) 若發現有打兒童或打妻子等暴力傾向，可以協助他們舉報。</p>
<p>(2) 輔導員需要注意的事情</p>	<p>(i) 小心性別的影響（例如：異性-避免牽入感情問題…）； (ii) 認識自己的情緒，健康，長處，限制等； (iii) 小心耗盡，有小組支持；有好的靈命：身、心、靈健康； (iv) 不可作不適當的輔導 - 不可當自己甚麼都認識，甚麼都能夠幫助對方，應轉介； (v) 不可以自己的標準來量度對方，或個人的主觀感受來評估對方；</p>

- (vi) 不可討論，或辯論某些有爭議性的問題，例如：政治立場等；
- (vii) 不可妄自下判斷，或過早給建議；
- (viii) 不可因好奇心，而過份質問對方；更不可因輔導而輔導，要關心對方。

(四) 輔導情緒低落、自卑者

情緒低落的原因：際遇、壓力；家庭；工作、經濟；

情緒低落的表現：自卑自憐，憤怒，失敗感，罪疚感（過份或錯誤的自責、自疚，引致侵略性行為、隱藏或自蔽等），健康受到影響、情感（失意、單戀、失戀、喪失配偶、喪失父母、兒女等）；

悲觀的想法（自卑的自我觀、價值觀，對未來完全感到失望和消極）。

訂立目前可行的具體行動：

(1) 鼓勵他/她為 **ABC 行動禱告**：

(a) **Aware 察覺, Accept 接受 & Act 行動** - 祈禱求聖靈幫助，開他/她屬靈的眼睛，讓他/她察覺、知道自已的問題，願意接受自己有問題，並願意立刻有所行動和改變；

(b) **Believe 相信** - 相信神和自己，有能力改變；

(c) **Confess 承認** - 承認自己過往所犯的錯等。

(2) 了解對方受委屈的原因，來源：幫助他們從不同的角度來重新思想積極，樂觀的事情；

(3) 留意他們有沒有多日不睡、不吃；若有，鼓勵他們看醫生；

(4) 留意他們以前有沒有尋找，或計劃自殺的意念；若有，及早察覺、知道可以加以防範或轉介，直到肯定他/她沒有自我毀滅的傾向；

(5) 不用自己的想法來加他們的壓力；

(6) 讓他們知道人生是有苦難、失敗；但必定也有盼望、成功的機會；

(7) 若有罪疚感，便讓他/她知道主耶穌應許我們，「我們若認自己的罪，神是信實的、是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（約一 1：9）

(8) 幫助他們學習多祈禱，唱詩；給他們支持、鼓勵，轉移目標、運動、身體檢查等。若仍沒有改善，需要轉介。

(五) 輔導失業者¹

假若在您所接觸的受輔導者當中，有人因失業，一直未能找到工作而感到徬徨、灰心、氣餒等。您可以先為他/她禱告，並邀請他/她一起禱告，然後鼓勵他/她嘗試按以下的方式來尋找工作，和經歷神的恩典。

¹ 參考：Mike Yorkey, *The Christian Family – Answer Book*, (USA, Illinois, Wheaton: Victor Books, 1996), P. 311.

- (1) 鼓勵他/她嘗試描繪自己的人生計劃或藍圖，焦點在長期目標；而在長期目標中，若需要有一些特別的技巧或知識，會否考慮藉這機會預先裝備自己，以致機會來到可以立刻得到新的崗位；
- (2) 按鬧鐘 - 每天早上同一個時間起床，養成一個有紀律的生活習慣；
- (3) 整理一份最近期的履歷表，並隨時可按不同公司、不同崗位而更改重點；
- (4) 嘗試利用不同的途徑，媒介（例如：大學的職業介紹、網絡等），找到更多的就業機會，求職策略，務求寄出更多的求職信、電子郵件等；寄出越多，機會也越多；
- (5) 每星期跟進行程表，包括：不同的事情、活動，家庭，應徵信件的跟進和更新；
- (6) 參與義工，讓自己保持動力，和學習新的事物、技能等；
- (7) 告訴每一位認識的親友，您正在尋找一份工作；
- (8) 不要讓短暫的失業，而失去信心、盼望和喜樂；若有需要，尋找情緒、經濟專家輔導；
- (9) 透過運動和其他活動，來減輕壓力；
- (10) 更多的禱告，經歷神的恩典和供應。

總結：

朋輩關懷和輔導是一份極富挑戰性和有意義的事奉，需要與神有親密的關係。先自己經歷神的大愛，主耶穌的救贖、犧牲的大愛，才能默默的事奉和付出愛、時間、金錢、恩賜等。

我們若甘心樂意事奉和付出，聖靈會與我們同工，加我們智慧、能力，讓我們親身見證，許多人的生命改變所帶來的喜樂，是金錢、物質所不能比較的。

以祈禱結束

參考資料

古潔明。《輔導學課程》。加拿大，多倫多：泉源輔導中心，1993。

何少玲。《教會關懷人課程 - 基礎班》。加拿大，多倫多：泉源輔導中心，2009。

黃達瑩醫生。《EQ 步步升 - 個人成長系列課程：處理情緒（三）》。加拿大，多倫多，2010。