

# 第一課 - 關懷事工

## 以詩歌、祈禱開始

現今社會，許多人每天都要面對許多的問題，例如：家庭，工作，經濟，人際關係，健康，情緒等問題。

實在很需要身邊有朋友，或有人願意幫助他們，聆聽他們的心聲；幫助他們從迷惘、困境中，轉出來。

### (一) 關懷事工的重要性

基督徒是恩典，憐憫，療傷的管道。他們是被神呼召出來作為祭司，並藉神的能力作為君尊的祭司；以致，有能力彼此幫助和關懷。

「惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。」(彼前 2:9)

神呼召我們成為關懷者，並參與關懷事工，例如：關心人的情感、情緒、身體、人際關係、工作情況等。您只要願意付出愛心、關心、時間、耐性，加上一些訓練和學習從中得着經驗，必定可以成為一位有愛心的關懷使者，幫助別人，點燃別人的生命。

### (二) 聖經的教導

使徒保羅教導我們說，「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」(腓 2:4) 這裡，不是說「不要顧自己的事」，而是說「不要單顧自己的事」。人若不顧自己的事，就是一個懶惰的人；若不顧別人的事，就是一個自私和無情的人。所以，我們應當照顧自己並以同樣的心態，顧念別人的需要和益處。顧別人的事，是一個捨己的操練，我們各人都有或多或少的缺欠，但藉着彼此相顧，使所有的缺欠都能得到補足。要達成合一的方法，就是不自私，和把別人看成比自己更重要、更優越。

人很容易鑽牛角尖，所以需要彼此勸戒 - 「弟兄們，我自己也深信你們是滿有良善，充足了諸般的知識，也能彼此勸戒。」(羅 15:14)

彼此發揮恩賜 - 使徒保羅說，「按我們所得的恩賜，各有不同…或作勸化的，就當專一勸化。施捨的，就當誠實…憐憫人的，就當甘心。」(羅 12:6-8)

### (三) 關懷者的特質

關懷者的生命質素，會直接或間接影響他/她是否適合作關懷者。但關懷的恩賜和技巧不一定是天生的，最重要是願意為別人付出代價。聖靈會根據我們的需要賜給我們。

關懷者主要是注意自己與神的關係，是否在基督裡不斷成長；否則便無法繼續持續甘願付代價，同時是不會得到人所給的報酬。

因此，下列關懷者的特質是重要的：

<p>(1) 屬靈 生命的 特質</p>	<p>(i) 必須是重生得救的基督徒； (ii) 追求渴慕個人靈命成長 - 有美好的靈性，每天有（靈修、祈禱、讀經、閱讀其他屬靈書籍等）的習慣。與神、與人有親密、良好的關係； (iii) 有合乎聖經教導的人生觀和價值觀； (iv) 愛教會，投入教會的活動，和團契生活。</p>
<p>(2) 生命 的特質</p>	<p>(i) 對人真誠，不虛偽、不虛假； (ii) 對人熱誠，而不造作，不操縱別人； (iii) 對人不存任何偏見，或偏幫某些人； (iv) 為人樂觀、正直、公義等。</p>
<p>(3) 性格的 特質</p>	<p>(i) <b>有美好的生活見證</b> - 培養自己全人的成長，作息有定時，活出美好的見證：在情感、身體、心智上加強；在智慧上（多閱讀不同類型的書籍）追求長進，並留意關心社區和世界各地所發生的事情； (ii) <b>有關懷人的負擔</b> - 主動關心別人，願意耐心聆聽，守秘密，與人分享見證和福音。願意花時間與人（二至三人）接觸，一起進餐，一起交談，一起祈禱； (iii) <b>有健康的自我形像</b>，與家人關係融洽； (iv) <b>能保守秘密</b>（沒有觸犯法律的事情）； (v) <b>必須有基本的訓練</b> - 曾接受基本的關懷人訓練等。</p>
<p>(四) 關懷者的角色</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小牧者；</li> <li>2. 關懷者；</li> <li>3. 同行者。</li> </ol>	
<p>(五) 關懷者與被關懷者的角色和責任</p>	
<p>關懷者</p>	<p>(1) 明白和接受自己的有限，不能預知未來，但認定神的恩典夠用； (2) 運用自己關懷人的恩賜：愛心、關心、溝通技巧：聆聽、發問和表達技巧； (3) 聆聽：專注感受，不隨便打斷； (4) 容讓對方流露感情，或分享他/她的故事； (5) 有同理心，不害怕聽到別人分享痛苦的經歷； (6) 給予支持的眼神，尊重對方的感受， (7) 深思後回應，盡量多聆聽少給意見，引導對方朝着正面和樂觀方向，讓對方透過分享自己的問題，而想出方法，因他/她自己是最了解真正的情況，和最後是他/她自己承擔決定的後果；只要分享信心、盼望、愛； (8) 讓聖靈主動帶領、作工、運行。</p>

	<p>重要是鼓勵和教導被關懷者，懂得常存感恩的心，和懂得自我安慰，例如：雲上的太陽；塞翁失馬焉知非福，例子：有一個人突然失業，這份工作，他本打算做到退休，於是被迫找另一份工作，竟然因此進到一間大公司，並且新的崗位可以讓他有機會發揮他從沒想過的潛在技能；舊約聖經約伯的例子；使徒保羅的一根刺，主說：『我的恩典夠你用…。』等。</p>
<b>被關懷者</b>	<p>(1) 願意和同意需要信仰群體的支持，學習接受神的恩典；</p> <p>(2) 全部都是自願分享自己的故事，感受，掙扎等；</p> <p>(3) 願意改變、成長、接受醫治、接受經歷神的恩典，讓聖靈在自己生命作工。藉聖靈的工作，改變內在的生命：例如：</p> <p>(1) 用感恩的態度，代替抱怨的態度；</p> <p>(2) 用滿足的態度，代替貪婪的態度；</p> <p>(3) 用愛的態度，代替批評的態度；</p> <p>(4) 用信任的態度，代替懷疑的態度；</p> <p>(5) 用順服的態度，代替叛逆的態度。</p>
<p><b>總結：每次見面前的準備</b></p> <p>(1) 向神祈禱，使您明白所關懷的對象的需要，並切切為他/她代禱；</p> <p>(2) 求神讓您有耐性，不先入為主，願意耐心聆聽；</p> <p>(3) 電話或 e-mail 了解和關心他/她的近況，為每次交談禱告，求聖靈帶領；</p> <p>(4) 每次探訪可預先安排多一位關懷者，並必須徵求對方同意；</p> <p>(5) 目標清楚只是關懷，而不是詢問任何資料或挑戰對方所說的話，也不是教導對方；</p> <p>(6) 早作準備，預備一個愉快又舒適的環境；</p> <p>(7) 提早到見面的地點，表示關心、尊重，營造輕鬆氣氛，讓對方不會感到有壓力。</p>	

## 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。