

第五課 - 朋輩輔導員的特質

以詩歌、祈禱開始

要知道每個人都可以關心人，但不是每個人都可以輔導別人，絕不可作過於自己能力所能作的範圍。雖然不是專業，只是朋輩輔導，亦需要有所認識，裝備和受訓練。

專業的輔導員需要接受最少三至四年大學訓練，並多年的實習。心理治療醫生要在醫學院畢業，並成為註冊醫生後，再接受三年訓練，才能正式執業。所以，我們既然沒有受這樣足夠的訓練，沒有資格成為專業輔導員，就不可進行心理或精神病輔導，應了解自己的有限，有需要時，應有智慧地立刻轉介。

(一) 朋輩輔導的目的

- (1) 彼此守望，勸勉，鼓勵；
- (2) 預防，如何更有效防止，幫助別人避免走入牛角尖，有效地幫助別人轉出來；
- (3) 幫助受輔導者先自我了解（身體、思想、言語、行為、性格、情感、靈性等）；
- (4) 重建自我形象（讓他/她能自覺、自省）；
- (5) 發掘、發揮潛能；
- (6) 重建自信心和人生意義。

(二) 朋輩輔導者的條件

想一想：您認為自己是否適合作為一個朋輩輔導員？原因？

輔導者的生命質素，性格上和靈命上的成熟，會直接或間接影響他/她是否適合作輔導員。而最重要是願意為別人着想，用心，用智慧，用時間，用行動等，甘願付代價。因此，輔導者必須注意自己與神的關係，是否在基督裡不斷成長；否則便無法繼續甘願付代價，因為這樣的付出是不會得着人所給的報酬。

因此，下列的輔導者特質是需要的：

(1) 屬靈 生命的 特質	(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。
(2) 生命 的特質	(i) 可信任 - 對人真誠，謹慎，自然流露真我，表裡一致；不虛偽、不虛假； (ii) 可親近 - 對人親切，熱誠，不操縱別人； (iii) 受敬重 - 對人不存任何偏見，或偏幫某些人；

	<p>(iv) 勝任 - 為人樂觀、正直、公義，願意付出時間等</p> <p>(v) 有同感 - 同感不等於同情，願意耐心和專心聆聽，人在心在；語氣加上用字；要有投入感，後要懂得抽離。</p>
(3) 性格的特質	<p>(i) 有美好的生活見證 - 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（多做運動）、心智上加強；在智慧上（多閱讀不同類型的書籍，特別是有關輔導學和輔導技巧）追求長進，並留意關心社區和世界各地所發生的事情；</p> <p>(ii) 有關心人的負擔 - 主動關心人，肯聆聽，守秘密。願意花時間與人（二至三人）的接觸，一起進餐，一起交談，一起祈禱；</p> <p>(iii) 有健康的自我形像，與家人關係融洽；</p> <p>(iv) 能保守秘密（沒有觸犯法律的事情）；</p> <p>(v) 必須有基本的訓練 - 曾接受輔導學課程，實際的操練，輔導經驗等；</p> <p>(vi) 自我反省，需要時刻勇於自我反省；</p> <p>(vii) 自我輔導（平衡）- 靈性，情緒 - 感同身受後懂得抽離。</p>
(三) 朋輩輔導者的角色	
<p>(1) 小牧者；</p> <p>(2) 關懷者；</p> <p>(3) 同行者。</p>	
(四) 輔導者與被輔導者的角色和責任	
輔導者	<p>(1) 明白和接受自己的限制，不能預知未來，但認定神的恩典夠用；</p> <p>(2) 認識自己是屬於哪一類型的性格，例如：操縱型，教導型，有問必答型，分析家型等；</p> <p>(3) 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；</p> <p>(4) 聆聽：專注感受，不隨便打斷；</p> <p>(5) 容讓對方流露感情，和分享他/她的故事；</p> <p>(6) 要有同理心，給予支持的眼神，尊重對方的感受；</p> <p>(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時，而想出解決方法，因他/她自己最了解真正的情況，和最後是他/她自己要承擔一切的後果；</p> <p>(8) 讓聖靈主動帶領、作工、運行。</p>
被輔導者	<p>(1) 同意和願意承認需要信仰群體的支持，學習接受神的恩典；</p> <p>(2) 全部都是自己願意分享自己的故事，感受，掙扎等；</p> <p>(3) 願意改變、成長、接受醫治和經歷神的恩典，讓聖靈在他/她的生命作工。</p>

(五) 朋輩輔導的形式¹	
(1) 間接 協談	「協談」的意義就是「協助性的談話」， 需要注意二點： (i) 談話中不應提出意見給受輔導者遵行； (ii) 談話的目的是協助，而不是指導。
(2) 直接 勸勉	「勸勉」亦可稱為「勸誡」，就是「勸告、勉勵、教訓、警誡」， 需要注意二點： (i) 受輔導者需要有責任，去認識自己的真實情況； (ii) 輔導者應給予指導，才能產生果效。
(3) 最合宜 的輔導	不少學者經過長期研究和觀察精神病人後，發覺精神病人大部分是傾向不負責任， 推卸責任和逃避責任，於是被迫把自己驅進心理的硬殼中，產生失常的狀態。 倚靠聖靈和存着愛心，客觀地理解受輔導者的實際情況後，嘗試喚醒受輔導者的責 任感，使他/她正視問題，重建自尊的信心，才是最有效的輔導方式。 (i) 要有「間接協談」 (ii) 要有「直接勸勉」 (iii) 要有「原則性」和「實用性」的輔導。在「原則性」輔導上多用「直接勸 勉」；在「實用性」輔導上多用「間接協談」。 溝通的大忌： (1) 猜測，很快下判語、下結論 (2) 主觀強，有很多自己的主觀、成見 (3) 沒有敏銳對方的情緒、感受和代入感 (4) 將自己提升，優越感，使對方產生自卑感等。
(六) 協助受輔導者真誠面對自己 協助受輔導者自我評估： (1) 您對自己感到陌生嗎？若是，您對自己有那些地方感到陌生？ (2) 有甚麼東西令您與人疏離？ (3) 有甚麼東西您在人面前，很想隱藏，不讓人知道？ (4) 您對陌生人是否常產生恐懼感？為甚麼？怕甚麼？ (5) 您會否戴上面具？若會，在甚麼情況下您會戴上面具？您最常用的面具是甚麼？ 生命重整的實踐 (1) 屬靈生命重整（約 14：21，約 15：1-8，腓 4：6-7，例如：靈修生活）	

¹ 參考：麥希真，《工人的輔導 - 基督工人系列》（香港，九龍：福音證主協會，1995）。

- (2) 自我重整 (例如：過去經歷 -> 影響現在、將來)
- (3) 心理重整 (例如：情緒，穩定，成熟)
- (4) 價值觀的重整 (林前 1：26-29，例如：權利慾)
- (5) 群體生活重整 (例如：接納、欣賞和關心別人)

(七) 基督徒輔導的特點

- (1) 聖靈的能力；
- (2) 禱告和神話語的能力；
- (3) 生命影響生命；
- (4) 最終目的 - 與神、與人、與自己、與世界 - 和好。懂得求助、願意接受幫助、和樂意互助。

總結：每次見面前的準備

- (1) 向神祈禱，使您明白所輔導的對象的需要，並切切為他/她代禱；
- (2) 求神讓您有耐性，不先人為主，願意耐心聆聽；
- (3) 電話或 e-mail 了解和關心受輔導者的近況，為每次交談禱告，求聖靈帶領；
- (4) 每次交談可預先安排多一位關懷者，並必須徵求對方同意；
- (5) 清楚目標，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；
- (6) 早作準備，預備一個愉快又舒適的環境；
- (7) 提早到見面的地點，表示關心、尊重，營造輕鬆氣氛使對方不會感到有壓力。

以祈禱結束

參考資料

麥希真。《工人的輔導 - 基督工人系列》。香港，九龍：福音證主協會，1995。

古潔明。《輔導學課程》。加拿大，多倫多：泉源輔導中心，1993。