

門徒訓練課程 - 作主門徒：跟主腳蹤

(I) 組長帶領版 (Leader's Version)

單元四：參與教會事奉和傳福音

本課主題：《第六課 - 關懷輔導訓練》

課程基本資料

課程目標：幫助組員認識關懷的重要性，關懷者的預備，關懷的聖經原則，不同處境的具體關懷、實踐技巧和需要注意的事項。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-10 分鐘；核心真理教導 35-45 分鐘；討論、分享與禱告 30-35 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

- (1) 先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；
- (2) 預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；
- (3) 為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「關懷輔導」的認知。
- (4) 預備「與上帝和好的步驟」預先派給組員閱讀，下一課「遵主使命：傳福音」時一起練習。

課程流程與帶領指引



禱告開始

回顧：簡短回顧「第五課 - 查經與研經訓練」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了查經與研經訓練；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-10 分鐘）



組長提問：

- (1) 您認為關懷別人，最需要的是甚麼，例如：耐心、愛心、屬靈的智慧等？
- (2) 在您身邊有沒有親友遇到困難（例如：生病、失業、情緒低落等）找您傾訴？您當時如何回應？結果如何？（組長提示：若組員沒有相關經驗，也可邀請他們分享「曾經被別人關懷而感到溫暖」的經驗。）

帶領提示：營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享；不要急於糾正答案，先聆聽他們對「關懷輔導」的認知，為預備後面的聖經教導。



總結與轉接：感謝各位的分享。現在我們打開聖經，從聖經認識關懷的重要性、關懷者的預備和聖經原則。

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（35-45 分鐘）

本課重點經文：「若是弟兄、或是姐妹，赤身露體、又缺了日用的飲食，你們中間有人對他們說：『平平安安的去罷，願你們穿得暖吃得飽，卻不給他們身體所需用的，這有什麼益處呢！』（雅 2：15-16）

（一）關懷的重要性、關懷者的預備和聖經原則（22 分鐘 + 3 分鐘-互動）

要記得我們不是專業輔導員，因此我們關懷輔導的目的，是成為基督愛的管道，「與哀哭的人同哭」（羅 12：15），陪伴那些需要關懷、愛和福音的人。「誰是我的鄰舍呢？」就是有需要幫忙的人。（路 10：25-37）

（1）關懷的重要性

現今社會，有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。實在很需要有親友或有人願意聆聽他們的心聲，幫助他們從迷惘、困境中轉出來。作為主的門徒蒙召不單領受神的恩典，更要成為神恩典流通的管道，去安慰、幫助那些正面對困境的人，例如：生病，失業，失戀，離婚，親人離世等。

許多年前的一項研究結果，心理健康成功治癒的比率，不是單靠少數的專業人士，而是來自親友、教會肢體等「非專業支持系統」的聆聽、關心與陪伴，往往能發揮不可代替並且極其關鍵的作用。

（i）**神揀選、呼召成為愛和關心的流通管道** - 神呼召我們作君尊的祭司，成為關懷者、愛、恩典、憐憫的管道，關心有需要的人，例如：關心人的情緒、健康、人際關係、工作情況等。只需要願意付出愛心、關心、時間、耐性，加上訓練和學習從中得着經驗，必定能力成為一位有愛心的關懷使者，幫助別人，點燃別人的生命。「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）

（ii）**彼此相顧，彼此得益** - 使徒保羅說，「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」（腓 2：4）人若不顧自己的事，就是懶惰的人；若不顧別人，就是自私和無情的人。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。每個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。

（iii）**教會是心靈康復的最佳場所** - 教會提供強大的康復環境，當基督徒聚在一起，聖靈的能力就彰顯出來，正如主耶穌所應許，「…你們中間有兩個人在地上，同心合意的求甚麼事，我在天上的父，必為他們成全…那裡就有我在他們中間。」（太 18：19-20）在

這種愛，真誠和開放的氣氛中，其中一個信徒可能分享自己的困難，而其他的信徒聆聽和禱告，心結自然解開，心靈的康復便會發生。

(2) 關懷者的預備

關懷別人時，關懷者必須先注意和了解自己的身心靈健康狀況，和明白自己的限制，避免耗盡（可 6：31）。常常親近神、與屬靈同伴交通，唯有常連於基督，才能結出關懷人的屬靈果子（約 15：5）。

- (i) **先被神充滿** - 確保自己有穩定的靈修生活，因您不能給出自己沒有的東西。
- (ii) **保持謙卑** - 承認自己的有限，沒有所有的答案，唯有神是終極的醫治者。「所以你們既是神的選民，聖潔蒙愛的人，就要存憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。」（西 3：12）
- (iii) **守秘原則** - 必須保守對方私隱（除非涉及法律或生命安全），這是建立信任的基礎。
- (iv) **不作審判官** - 在關懷時，盡量避免說「這都是神的旨意」或「您要多禱告」；同時亦不要以「審判官」或「屬靈強人」的姿態出現，因為這樣會使處於痛苦中的人，得不到幫助，相反會受到傷害。

(3) 關懷的聖經原則

在進入具體關懷前，請記住這核心關懷的三個原則：

- (i) **陪伴** - 許多時無聲的陪伴比千言萬語更有力，例子：不要犯約伯三個朋友的錯誤。
- (ii) **聆聽** - 給予對方表達痛苦的空間，不要急於解釋苦難的原因；
- (iii) **禱告** - 邀請對方一起禱告，將對方的重擔交託給神。

以下是基於聖經原則，來實踐基督的愛的建議：

- (i) **以基督的心為心** - 主耶穌常接近受苦者（例如：生病者、被排斥者），然後回應他們實際的需要。主耶穌在拉撒路死後，看見馬利亞和眾人哭泣，自己也哭了（約 11：35）祂沒有立刻行神蹟，而是先進入他們的悲傷。

平衡真理與恩典

真理：在適當時提醒對方，神不變的應許，例如：「永不離棄的愛」。

恩典：不強迫對方立刻振作，讓他們經歷哀傷的過程（傳 3：1-4）。

避免急於說教或簡化苦難（例如：「一切都有神的美意」），而是承認痛苦的真實（例如：約伯記中神沒有否定約伯的哀痛）。

- (ii) 以「同理心」**陪伴** - 最好的支持就是安靜地陪伴，留心傾聽，讓他/她知道您隨時隨在。以「同理心」陪伴，而不急於給意見。有時，人最需要的不是解決方案，而是被理解、被接納。不要急於說，「您要有信心」、「這都是神的旨意」。聖經說：「與喜樂

的人要同樂；與哀哭的人要同哭。」（羅 12：15）可提供具體幫助，問「需要我幫您買晚餐嗎？」或「要不要一起去散散步？」

- (iii) 以禱告托住對方 - 為有需要的人代求，是最佳的方法和最有果效。您可以私下為他們禱告，也可以溫柔地問：「我可以現在為您禱告嗎？」禱告不是儀式，而是把他們的重擔交託給那位真正能承擔一切的主（彼前 5：7）。

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：

- (1) 您認為我們關懷別人的時候，最常犯的錯誤是甚麼，例如：急於建議、要對方有信心、要起來重新振作等？
- (2) 主耶穌為我們「…多受痛苦，常經憂患…。」（賽 53：3），卻仍滿有憐憫和恩典。您是否願意付出愛心、關心、時間、耐性等，裝備自己，成為一位有愛心的關懷使者，幫助別人，點燃別人的生命？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

 組長結語與轉接：感謝各位的分享。當我們以謙卑、溫柔、忍耐的心去關心人，就是活出主的形像和樣式。現在我們繼續從聖經學習實踐的技巧。

（二）實踐的技巧和不同處境的具體關懷（10 分鐘）

如何進行「屬靈輔導」？

作為親友，您的角色更偏向「同伴」而不是專業輔導，可以從以下角度切入：

- (1) 傾聽勝於教導 - 用 80/20 法則：80%時間傾聽，20%時間回應。常用：「這件事一定很難受，您願意多說一點嗎？」避免比較苦難或急於給予解決方案。
- (2) 禱告的智慧 - 祈禱邀請神進入對話，當對方感到絕望時，可以問：「我們現在一起禱告，您想不想先開聲禱告，然後我接着禱告？」若對方不願意可默默為他/她禱告；同時禱告內容必須簡短，聚焦於求神賜下安慰和同在。引用聖經 - 確保選擇合適的經文是為安慰，而不是指責。
- (3) 設立界限 - 若發現對方有重大創傷（例如：嚴重抑鬱、自殺傾向或複雜的法律問題等），務必溫柔地建議、協助尋求專業輔導、教會支援小組、並轉介專業輔導。
- (4) 常犯的錯誤提醒 - 過度分享個人經歷 → 焦點可能從求助者轉向自己。
先專注對方感受，必要時才適度分享類似的經歷。
切忌說「神讓您經歷這件事，是為了鍛煉您」→ 可能會加重對方屬靈的困惑。應改為：
「我現在還不明白，但我相信祂與您一同承受」。

每個人走出傷痛的速度不同 → 不要催促或強迫對方立刻起來或參與事奉；給予空間，持續禱告、關懷比單次更重要。

基督徒的關懷，不是提供標準答案，而是活出基督的愛，進入他人的痛苦中，成為神憐憫的管道和他人生命中溫柔的亮光。

 **進深思考：**不同處境的具體關懷（例如：生病者、失業者、失戀/離婚者、親人離世者），提供簡單和具體的關懷原則和建議（更多資料，請參閱本課最後的「**課後進深閱讀**」）

組長總結：在關懷人的路上，成為榮耀神的器皿，時刻經歷從神來的恩典和力量，聖靈所賜的屬靈智慧和溫柔，在有需要的人身上彰顯基督的愛。

Part III：討論、分享與禱告（30-35 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

帶領技巧：先讓組員沉思，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

- （1）現今社會，有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。您認為朋輩關懷輔導重要嗎？原因？
- （2）您有沒有曾經試過關懷輔導人？若有，您認為關懷的三個聖經原則：陪伴、聆聽、禱告，對關懷人有沒有幫助？原因？
- （3）您認為以「基督的心為心」，以「同理心」陪伴，以禱告托住所關心的人，會有甚麼果效？
- （4）您覺得自己目前在關懷人方面，最大的優點是甚麼？或者，您覺得自己最要求神加添的是哪方面的特質（例如：耐心、傾聽、同理心等）？原因？
- （5）若您曾經關懷輔導人，您所面對的是哪一類型，例如：生病、失業、失戀等？您當時的心情如何？

見證分享：

邀請 1-2 位組員分享過去對「關懷輔導」的經歷和結果。

組長預備簡短見證：一個「關懷輔導」的實例和結果，或「個人靈修親近神」的經歷。

（二）禱告與回應行動（15 分鐘）



小組禱告：請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。



組長帶領結束禱告（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌基督，深深感謝祢幫助我們認識關懷的重要性、關懷者的本質和聖經原則。求聖靈幫助我們培養憐憫、關懷、愛、忍耐的屬靈美德，亦求聖靈賜我們屬靈的智慧懂得如何關心有需要的人。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：（雅 2：15-16）

預告下一課主題：「第七課 - 遵主使命：傳福音」

簡略預告下一課的內容，派給組員「與上帝和好的步驟」福音小冊子回家預先閱讀，上課時帶回來一起練習。並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。

 **本週學習摘要：**（組長提示：請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

- （1）我對本課主題「關懷與輔導」有甚麼更多的認識和領會：_____。
- （2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。
- （3）一個具體行動：在我周圍還有許多人，需要別人的關心和幫助。因此，我決定每天抽一些時間來具體關心和了解他們的需要，求聖靈賜我屬靈的智慧，懂得計劃和安排，以致能夠適切地運用有限的資源，而達到最佳的效果：_____。

 **本週實踐行動**

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《關懷、輔導人的愛心》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

- ☐ 每天實踐靈修、讀經、祈禱生活，以保持與神有親密的關係。
- ☐ 培養屬靈品德，結出聖靈所結出的果子，以致有憐憫和關懷人的心。
- ☐ 信仰若沒有行為是死的，因此必須懂得留心 and 關心身邊有需要的人，本週特別留意周圍有需要人，例如：
- ☐ 為生病者送餐、接送就醫；
- ☐ 幫助失業者修改履歷、提供工作資訊；
- ☐ 在喪禮期間協助處理雜務（若適用）；
- ☐ 定期關心獨居或情緒低落的肢體；
- ☐ 本週主動發信息或打電話給一位近期情緒低落、或久未聯繫的肢體/朋友，單純表達關心和代禱。

這些微小卻具體的行動，正是實踐「愛鄰舍如同自己」。



本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌基督，深深感謝祢幫助我認識關懷的重要性、關懷者的本質和聖經原則。求聖靈幫助我培養憐憫、關懷、愛、忍耐的屬靈美德，亦求聖靈賜我屬靈的智慧懂得如何關心有需要的人。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

- (1) 帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。
- (2) 帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。
- (3) 若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。
- (4) 組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。
- (5) 留意沉默組員，會後可個別關心。若組員分享時流淚或情緒激動，組長不需急着遞紙巾或說「不要哭」，可以安靜地陪伴，或輕聲說：『沒關係，這裡很安全，您可以慢慢說。』有時，允許眼淚流下，就是聖靈動工的開始。
- (6) 週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。



組長課後評估（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。



課後進深閱讀

不同處境的具體關懷

以下是當面對不同困境的人時，所提供簡單和具體的關懷原則和建議：

生病者	關懷重點 - 陪伴和實質幫助 情感支持 - 探訪時多傾聽，少談論別人康復的奇蹟，避免說「您一定是信心不夠」增加罪惡感。 屬靈陪伴 - 在適當的時候，以溫柔、體貼的心情和態度分享神的話語（例如：詩篇 41 篇），幫助表達對神的真實情緒，同時藉真理帶來盼望。
-----	---

	實際幫助 - 可詢問是否需要協助接送就診、代購日常物品、準備飲食、送餐等 禱告：「祂代替我們的軟弱，擔當我們的疾病。」（太 8：17；雅 5：14-15）
失業者	關懷重點 - 肯定價值和支持 屬靈陪伴 - 在適當的時候，以溫柔、體貼的心情和態度分享神的話語；藉真理帶來盼望。同時，肯定人的價值來自神，遠超過職業（太 6：26）。 實際幫助 - 引薦資源、人脈，提供就業資訊、修改履歷，或邀請他們參與團契活動以防孤立。 重建盼望 - 探討神可能開啟的新方向（賽 43：19），相信神能化逆境為祝福（羅 8：28）；但需耐心陪伴這段迷茫期。 禱告：「你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。」（太 6：32）
失戀/ 離婚者	關懷重點 - 接納和耐心 屬靈陪伴 - 情緒會有反覆，提供一個不被審判的空間，陪伴他們重建自尊。 確認痛苦 - 不輕率說“神會預備更好的”，而是承認關係破裂的創傷。 避免論斷對錯 - 除非對方主動尋求屬靈反省，先作「安全的情感容器」。 重建身份 - 在適當的時候，以溫柔、體貼的心情引導他/她在神裡面找回自己尊貴的身份「神的兒女」（約 1：12；羅 8：38-39），而不是婚姻或戀愛的關係。 禱告：「耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。」（詩 34：18）
親人離世者	關懷重點 - 長期的哀悼陪伴 陪伴哀傷 - 肯定哀悼的價值，流淚（例子：主耶穌為拉撒路哭泣（約 11：35））、沉默，或分享逝者故事；不要急於用「天堂的喜樂」掩蓋悲傷。 長期關懷 - 除了當下的慰問外，喪禮後，喪親之痛可能持續幾個月和通常是最孤單，需要持續的關心。可在特別的節日（例如：忌日、春節等）發簡訊關心，讓他/她體現持續的愛。 禱告：「神要擦去他們一切的眼淚…不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛。」（啟 21：4）

推薦聖經經文（適時分享）

苦難中的同在（詩 34：18；賽 43：2）

神不撇棄的應許（申 31：8；彼前 5：7）

永恆盼望（啟 21：4）（適合喪親者後期）。