

第四課 - 朋輩輔導

以詩歌、祈禱開始

基督教群體提供強大的康復環境。當“兩、三個基督徒聚在一起”，聖靈的能力就彰顯出來，正如主耶穌所應許的，「…若是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。因為無論在那裡，有兩三個人奉我的名聚會，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，一個信徒可能提出一個問題或分享自己的困難，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。

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，而是靠那些沒有受過專業訓練的普通人，他們只是簡單地願意花時間聆聽、關心、慰問等，結果比專業人士所得出的效果更好。

據說 10%尋求輔導的人是有特殊需要，需要專業幫助；而與那些有同情心的外行人朋友交談，可以很好地滿足其他 90%的人的需要。

這裡有許多有需要的群體，例如：成癮者，癌症患者，失業者，中風受害者，離婚者，單親家庭等。關懷事工主要大部分是外行自願的義工參與，沒有薪酬，但他們卻充滿了神的愛和聖靈心靈醫治的能力。

（一）朋輩輔導的定義

朋輩輔導主要是建立和諧的人際關係；協助、啟發受輔導者發掘和發揮自助的本能。使受輔導者朝正確的方向，樂觀思想，體驗完美的人生；不會偏向負面，消極的人生，並提供可以傾訴心聲的機會。

許多時，人不會感到或察覺自己有問題的，也不願意接受和承認自己有問題！即使已經很嚴重，也不願意尋求專業輔導，他們隱藏得很好，別人也看不出來，直至大事發生！

因此，期望可以及早透過他們身邊的親戚、朋友、鄰居等，鼓勵他們求助，最後達到自助和互助。而他們復原後，將會成為更好的關懷者，因他們曾經歷從幽谷裡走出來，以致能夠成為落在幽谷裡的人的最佳榜樣、鼓勵和幫助。

（二）甚麼是輔導？

- （1）建立信任，關懷，鼓勵，提供安全的環境，讓他們可以安心分享自己的內心世界，而不怕被輕視或任何憂慮或不安；
- （2）設身處地的去接納和了解對方的處境和感受；聆聽，明白，了解他們；從而協助他們認識自己，對人對事的看法和感受；
- （3）表達、展示、提出正確的問題，提供指導使他們可以發現自己的問題，和願意正視問題，敢於對自己的行為負責任；

(4) 幫助指導解決的方法，引導他們採用不同的方法；例如：**ABC 行動禱告**：

(a) **Aware 察覺, Accept 接受 & Act 行動** - 祈禱求聖靈幫助、帶領、加信心和力量，開他們屬靈的眼睛，讓他們看見自己的問題，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。

(5) 最後對自己有信心，對人生存希望，更勇於接受挑戰，邁向更豐盛的人生。

(三) 基督徒的輔導如何協助這些需要

聖靈、聖經的知識和祈禱是輔導者指導的基礎。有輔導學的訓練和經驗等。

同時，敏銳地從受關懷者的觀點來看；強調全人（整個人），而不單是屬靈的。

不會單從表面的問題來看，例子：假設一位信徒來找關懷者談心事，說：『我感到十分自卑…您知道…我在咖啡店工作…。』表面說有關工作，實際是有關自卑或自我形象的問題。

許多時，人將自己的身份與工作聯繫在一起。嘗試讓他們談論更多有關自卑的感覺，幫助他們了解別人如何看待他們。將工作與自己分開。

如何抗拒自卑感？有甚麼夢想或抱負？從他/她的回答中，去發現許多不同觀點的方法。

(四) 甚麼是理論？¹

(1) 理論是一種理解我們周圍世界的方式。

(2) 理論是現實的代表，但不要與現實相混淆。

(3) 理論只是眾多理論中的一種 - 這裡常有其他現實的代表。

(4) 理論是一種暫定的，特別是在好像輔導的領域。

(5) 理論是應被公開承認的。

(五) 人格的五個層次²

當討論有關提高意識的過程時，Gestalt Therapy 格式塔療法可識別人格的五個層次。

意識是透過這些不同層次的移動，人最終可以對治療和互動產生“意識”。

(1) **陳腔濫調** - 社交禮貌，外表，言行舉動，全都是屬於第一階段，許多人或所有人在某方面都會經歷過。

(2) **角色扮演** - 扮演某些角色，例如：假裝，戴上面具等，來掩飾自己。例子，擔任好好先生的角色，因此，扮演着這樣的角色，和一切的表現。若我正在扮演那個角色，

¹ 參考：Rudy Dirks, *Introduction to Counselling – SOS0358*, (Canada, Toronto: Ontario Bible College, 1996).

² 參考：同上。

但不能發揮那個角色的功用，因不是真的我，只是戴上面具來扮演那個角色，它阻止我，使我無法更好地認識自己，並阻止您，使您無法更好地認識我。

(3) **僵局** - 這個意識是內面支持，而不是環境支持。僵局是當一個人開始體驗沒有別人支持時，就會感到一種空虛，一種感覺就是在他裡面沒有足夠的支持，這就是因為他們嘗試從環境支持到個人支持的關鍵點。在格式塔療法中，這通常被描述為一種僵局，因為這通常是很困難的。

(4) **爆炸性** - 當他們過到（僵局），這裡通常有感覺和感知的意識，這可能有十分高的能量 - 意識到許多爆炸性的感覺，或者它可能是相反的。對一個人來說，它可能是一種十分枯燥、缺乏能量的感覺。

(5) **真我** - 如果他們進入那個（爆炸性），那麼格式塔療法的目標是使他意識到他真正是誰，作為一個人。

總結：

多了解不同類型的人，例如：

(1) 有些人經常擔憂有關甚麼他們應該做的，擔心別人如何看待他們，和他們應該如何做等；

(2) 有些人經常談論和思考有關事物，而忽略或沒有關心自己或別人；

(3) 有些人唯我主義，認識到事實的重要性；重要的不是它應該是甚麼，而是它是甚麼。等等。

多了解不同類型的人，他們的生活方式，和思想模式，以致能更有效的關懷和輔導不同類型的人。知己知彼，方能百戰百勝，挽回那些情緒低落者、自卑者、失意者等，他們的人生方向或生命。

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。