

從聖經看全人關懷

從聖經看教牧的靈命進深 (一)

Soul C.A.R.E.S. (I)

李耀全牧師／博士

事奉者的困擾

事奉的壓力
事工的成效
力量的耗損
自我的形象
支援的網絡
家庭的担子

事奉者壓力的進程

正常壓力 - 充滿喜樂
異常壓力 - 甚少喜樂
- 急性 Acute stress
- 慢性 Chronic stress
慈憐疲勞 Compassion fatigue - 似有喜樂
耗盡 burnout - 毫無喜樂
精神損害 Impairment - 不能喜樂何為耗盡
(burnout) ?

牧者／事奉者之慈憐疲勞

Clergy Compassion Fatigue
Professional Quality of Life Scale: Compassion
Satisfaction and Fatigue Subscales - Revision IV
(ProQOL)

美國的 2001 研究報告
雙重身份：教導與輔導的壓力
牧者的壓力
訓練不足
疏離感
性格問題
教會文化與期望

壓力管理的七個秘訣 (Rick Warren 華理克

牧師)

辨別的原則：認清自己的身份
委身：知道你要取悅誰
組織：設定清楚的目標
專心：一次只專注一件事
分派工作：不要試圖作所有的事
默想：養成禱告的習慣
放鬆：安排出時間去享受生命

耗盡的案例：以利亞逃命

從事奉中之耗盡到從逆境中之得力 (王上十九 1-21)

得力的途徑

身體得力：睡眠、飲食、營養
心靈得力：「起來吃吧！」
靈命得力：……火後有微小的聲音。

Sabbath Rhyme 守安息日

你們得力在乎平靜安穩

賽三十 15

人渴求的是……

「人渴求的是找到我們最深的根……我們被造物與其宇宙的根……因為始終，在某一個層面我們都是與一切的創造連在一起。」 (Gerald May, Will and Spirit: A Contemplative Psychology, 1982, 89)

奧古斯丁向神禱告說：「祢為祢自己創造了我們，故我們的心將找不到平安，直至我們的心在祢裏面安息。」 (Augustine of Hippo,

心靈牧養：從心理輔導到屬靈操練 (一)

以面對焦慮為例（腓四 4~9）

「你們要靠著主常常喜樂」（教牧輔導）

「你們要喜樂…謙和的心。主已經近了。」

（教牧輔導／正向心理）

「應當毫無憂慮」（心理輔導）

「凡事藉著禱告祈求」（教牧輔導）

「帶著感恩的心」（教牧輔導／正向心理學）

「把你們所要的告訴神。這樣，神所賜人能了解的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心思。」（教牧輔導）

心靈牧養：從心理輔導到屬靈操練 (二)

「……凡是真實的、莊重（可敬）的、公正（公義）的、純潔（清潔）的、可愛的、聲譽好（有美名）的，無論是甚麼美德（德行，*arete*, virtues），甚麼稱讚，這些事你們都應當思念。」（屬靈操練／正向心理學）

「你們在我（屬靈導師）身上所學習、所領受、所聽見、所看見的，這些事你們都應當實行（屬靈導引）；那麼，賜平安的神就必與你們同在。」（屬靈操練）

凡事知足的秘訣（10~13）（屬靈操練／正向心理學）

「我靠著那加給我能力的，凡事都能作。」

（13）（屬靈操練）

人的「靈」（Spirit）

簡單來說，不同助人的模式與關係對人的「靈」（Spirit）有不同層次的理解與幫助，而以靈修神學為本的「心靈輔導與牧養」Soul C.A.R.E.S.模式可以說是對信徒的靈性有更深層次的理解。

首先心理輔導與治療（psychological counseling）把人的「靈」看為人內在最高的能力，故此輔助乃幫助人肯定自己的意志並作出抉擇。其次教牧輔導（pastoral counseling）看「靈」

乃人回應神的能力，故此輔助乃教導信徒遵行聖經的真理。

最後屬靈導引（spiritual direction）進一步視「靈」乃人想與神連結的意願，願參與在神終極的現實與奧秘中，故此輔助是幫助信徒不再以自己為中心，而是以主的旨意為中心。

神的旨意

治療與輔導都是為建立人的自我（ego strength）。有了健康的自信與自尊，人才能交出他的主權給神（屬靈導引的目標），故兩者是相輔相成。

面對神的奧秘，約伯回答耶和華說：「我知道你萬事都能作，你的旨意不能攔阻。這以無知無識的言語使神的旨意模糊不清的是誰呢？所以我說了我所不明白的；這些事太奇妙，是我不曉得。求你聽我，我要說話；我要問你，你要告訴我。我從前只是風聞有你，但現在親眼看見你。」（約伯記四十二章 1~5）

默觀與屬靈敏銳的教牧輔導

「心靈輔導與牧養」Soul C.A.R.E.S.模式旨在以默觀與屬靈敏銳的教牧輔導，提升我們各方面的意識（consciousness）、觸覺（awareness）、與專注（attention）之素質，幫助我們學習如何在危機中、在痛苦、醫治和輔導中，透過默觀察驗何為神的旨意。

從默觀靈修傳統的角度來看，禱告與靜修讓我們把危機看為個人成長的潛質與機會。

默觀（contemplation）的屬靈操練為屬靈敏銳教牧關顧與牧養的進路

以靈修神學為本的「心靈輔導與牧養」Soul C.A.R.E.S.模式其中一個要素與特色乃是以默觀（contemplation）的屬靈操練為屬靈敏銳教牧關顧與牧養的進路。

昔日不少的屬靈導師都指出默觀的操練對信徒成長的重要。默觀之路與今日信徒靈性的關係乃幫助信徒在生活的壓力中察驗神的同在，在日常生活遵行神的旨意。

默觀的操練幫助信徒無論是在逆境或順境檢視他／她個人的意志與靈性，為屬靈敏銳的教

牧關顧提供一個理論及經驗為本的架構。(參 Gerald May (1982), *Will and Spirit: A Contemplative Psychology*)。

「心靈輔導與牧養」 Soul C.A.R.E.S. 心靈治療包括五重心靈的經驗

案主所需要的心靈治療包括五重心靈的經驗：

「安心」、「知心」、「寬心」、「強心」、和「修心」，來重建她全人身心靈的健康。

主耶穌豈不是已告訴我們：

「我心裏柔和謙卑，你們應當負我的軛，向我學習，你們就必得著心靈的安息；我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」

(太十一 29~30)