

# 教牧事工部

## 正向心靈輔導與操練

### Positive Soul Care and Spiritual Formation

李耀全牧師

香港中文大學崇基學院神學院  
 教牧事工部副主任

教  
牧  
篇

上期筆者分享了正向心理學的主要理念，並指出它對二十一世紀心理學的發展正面的影響，認為它有助心靈的牧養。乃是說正向心理學有助全人身心靈的關懷。這正是達致真實快樂的目標所重視及鼓勵的品格和美德。以前心理學被基督教視為敵人，如今正向心理學在健康的心靈、快樂的人生與生命的教育等的培育與輔導上可以成為基督教戰略伙伴。其實透過現代以實證為本(evidence-based)的社會科學的研究，在後現代重尋生命的答案、出路與真理的大潮流中，正向心理學正在重新發現(rediscover)一些歷久常新的人生智慧、生活快樂的祕訣、甚至在普及自然啓示中一些屬靈的奧秘。基督教一直以信仰為本(faith-based)，從神的特殊啓示已有不少的生命教導，故此對正向心理學所提倡的品格與美德並不陌生。再者猶太/基督信仰數千年信仰群體中有不少優良屬靈操練的傳統，既須保存亦須更新。正向心理學品格和美德的研究與基督教的信仰和屬靈操練可以相輔相成，幫助信徒得到整全的健康與屬靈的成長。

例如沙尼文等人(Seligman, Rashid & Parks, 2006)透過六項正向心理小組輔導活動與研究，有效地幫助組員活得更快樂。這六項活動是：

**1) 善用自己的優點 (Using your strengths)：**評估出自己五種最大的優點 (Values in Action Inventory of Strengths, Peterson

& Seligman, 2004)，並思考如何把他們運用在日常生活中。

**2) 主動/建設性的回應 (Active/Constructive Response)：**向你認識的人，每天至少主動做一次正面或建設性的回應。

**3) 三件好事/祝福 (3 Good Things/Blessings)：**每天晚上寫下三件發生了的好事，並指出它們為何發生。

**4) 訃聞/傳記 (Obituary/Biography)：**試想想，你過了成功和滿足的一生後離世，你希望別人在你的訃聞寫些甚麼？寫一至二頁你最希望別人如何紀念你。

**5) 感恩行 (Gratitude Visit)：**想起一個你很想多謝的人，但你從來沒有好好的多謝他/她。給他/她寫一封信表明你的感激和感恩，用電話或面對面向他/她讀出。

**6) 慢慢享受 (Savouring)：**每天一次，用時間去慢慢地享受一些你平時通常要趕快完成的事情（例如：用膳、洗澡、步行上班或上學等）。完成後，與平時匆匆完成的事情比較，寫下你所做的與以前不同的地方，再寫下你的感受。

基督徒很容易發現以上六個活動與一些屬靈操練非常相似，相關的操練模式實多不勝數(參拙作《屬靈操練與生命關懷》三版，2005)，例如：

- 1) 善用自己屬靈的恩賜，可用一些問卷找出自己的恩賜，並思考如何把自己的恩賜運用在日常生活與教會中。(林前十二、十四章)
- 2) 聖經對以愛相待有很多的教導，尤其是如何彼此勉勵和相愛。(林前十三章)
- 3) 屬靈日記(《屬靈操練與生命關懷》，314-320, 397-401)的習慣與每日的查驗的操練(examen)有助信徒存感恩敬虔的心。(《屬靈操練與生命關懷》，141-143)
- 4) 屬靈自傳是自我反省的操練，有助信徒回顧與前瞻。(《屬靈操練與生命關懷》，359-364)
- 5) 向神感恩和向人報恩是信徒常常作的操練。(《屬靈操練與生命關懷》，102-106)
- 6) 守安息日、靈修與退修都是有助信徒靈命更新——「得力在乎平靜安穩」。(《屬靈操練與生命關懷》，64-68)

總而言之，筆者鼓勵多利用正向心理學在心靈牧養與屬靈操練，而現時筆者建立的「心靈輔導與牧養」Soul C.A.R.E.S. model，也正是在這方面的努力，尤其是「心靈輔導與牧養」中最深層屬靈的醫治與培育——「屬靈導引與屬靈塑造」(Spiritual Direction and Spiritual Formation)，盼在日後能多與教會分享。

# 活動預告

## 第三屆週年牧養研討會2009。社會與經濟轉型中的牧養

日期：2009年9月22日及23日（星期二、三）

時間：上午九時至下午六時

地點：中華基督教青年會城景國際會議廳

費用：\$150（兩天）、\$100（一天）

（包講義，不包午餐）



本院教牧事工部在過去兩年舉辦了兩屆牧養研討會，今年籌辦第三屆牧養研討會，期望繼續匯聚各方睿智，貢獻華人教會。

今年牧養研討會的主題是「香港社會與經濟轉型中的牧養」(Pastoral Ministry in the midst of Socio-economic Changes in Hong Kong)，面對全球經濟及社會各方面的巨變，在本港牧養工作較以往所面對的挑戰更艱辛，教牧同工如何理解現時的形勢及如何透過上帝的話語牧養當代的人。今年我們盼望研討會能夠透過不同學者及牧者的分享，加強牧者的社會及經濟的觸覺，以提高牧養的效能。

本年研討會的特色乃先由本港最權威性的學者開始專題演講，第一天早上題目為：「香港社

會的轉型」，由香港中文大學社會系呂大樂教授發表論文。第二天的專題演講題目為：「香港經濟的轉型」，由香港浸會大學經濟系曾澍基教授發表論文。每天在專題演講後，我們有基督徒學者作出回應，我們還祈盼有其他教會學者和牧者在不同組別進行專題匯報及討論。現已接受邀請的有蘇穎智牧師、何志濂牧師、林海盛牧師、梁永善牧師、麥漢勳牧師、潘玉娟牧師、李志剛博士、葉松茂博士、李錦洪先生等。若有任何查詢，請與李耀全博士聯絡，請教牧同工預留時間報名參加。

# 課程活動 花絮

## 正向心理學與心靈牧養 (Soul C.A.R.E.S.)



教牧事工部舉辦之「正向心理學與心靈牧養(Soul C.A.R.E.S.)」已於2009年2月25日完成，由李耀全牧師及秦麗珍博士主講，共16人參加。透過資深講員一連四堂的經驗講論，學員都獲益良多。學員不單有教牧同工，也有輔導員及信徒，盼望運用所學，提升自己，幫助別人。李博士亦希望不久的將來把Soul C.A.R.E.S.心靈輔導與牧養模式提供全面訓練，敬請教牧同工與教會領袖留意。



參加者全神貫注於兩位講者之對談

右起：龔立人教授、  
李耀全牧師及蔡志森先生

## 教會智囊教牧論壇(三) - 「宗教右派」：迷思抑現實？



第三次的教會智囊教牧論壇「『宗教右派』：迷思抑現實？」已於2009年3月17日順利舉行，由明光社總幹事蔡志森先生與龔立人教授擔任講員，李耀全牧師主持論壇與討論環節。當日出席者約60人，現場討論氣氛熱烈。

主持李耀全牧師表示近日家暴條例的爭論演變成一些「宗教右派霸權」的指控，所以今次的討論不是去分誰是左或右，而是希望透過客觀的對話促進大家的交流，共同找出解決問題的方法，避免教會的分化。

龔立人教授認為「宗教右派」這個稱呼正確與否並不最重要，最重要的是背後的隱意。他表示對傳媒來說「宗教右派」等同非理性、宗教信念凌駕人權和公義等，而「反右」的基督徒團體則認為所謂「基督教右派」不喜歡某些社會現狀，因而藉著與政治結合反對這些社會的價值觀。因此，他們被標籤為「基督教右派」，這是值得「右派」教會自我反思。

而蔡志森先生先後列舉多個例子反駁近日有關「宗教霸權」的指控。他指出香港的宗教力量在社會政策上的影響力十分有限，如在校本條例上政府收回教會的辦學權、賭波合法化等的問題，教會的反對都難以成功，因此宗教勢力的影響社會政策是不屬實的說法。他並指出香港教會沒有像美國一般分「右派」和「左派」，又表示明光社多次願與不同指控的團體交流對話卻被拒絕。他又強調在公共領域中，教會需要清楚表明自己的立場，同時不歧視任何群體。

## 支援講座四 - 主任牧師的「心·場」

本院客席講師陳榮超牧師於3月27日主講支援講座四，題目為「主任牧師的『心·場』(Feel/Field)」，由李耀全牧師作出回應。陳牧師跟現場的牧者分享他作為一個教會主任三十年的牧會心得，更與牧者們討論怎樣作一個稱職的神僕。牧者們都對陳牧師的分享產生共鳴，亦能帶給他們挑戰和提醒。有些牧者還提出要求延長分組討論時間呢！



牧者積極參與分組討論



陳牧師接受紀念品

## 「婚前輔導/婚後成長 (Prepare/Enrich) 導師訓練進深高級課程」Part I

教牧事工部舉辦之「婚前輔導/婚後成長 (Prepare/Enrich) 導師訓練進深高級課程」Part I 已於3月25日完成，由李耀全牧師及李振康牧師作導師，共30人參加。透過講員們的經驗分享及個案研討，學員更能掌握課程內容並實踐所學。他們還希望神學院日後再舉辦類似的課程呢！



此課程吸引了三十位專業輔導人士參加

### PC0904 牧養與法律

**講 師：** 香港基督徒律師團契之律師  
**上課日期：** 2009年6月2、9、16、23及30日  
(共五堂，逢星期二)  
**時 間：** 7:00 pm至9:00 pm  
**地 點：** 香港華人基督教聯會教牧中心  
(尖沙咀北京道57號國都大廈六樓)  
**費 用：** \$350 (非菁英會員) \$280 (菁英會員)

**內 容：**  
由香港基督徒律師團契之律師講解以下重要的法律知識

1. 教會籌組與註冊
2. 家庭法
3. 保險法
4. 破產法
5. 知識產權法

\* 截止報名日期為5月25日

餘額有限，  
請從速報名！

### PC0905 職青信徒的教練 (5A Coaching) 與牧養 (RELATE Mentoring)

**講 師：** 李耀全牧師、陳鴻耀牧師、王德福牧師  
**上課日期：** 2009年8月12、19、26、9月2、9及16日 (共六堂，逢星期三)  
**時 間：** 10:00 am至12:30 pm  
**地 點：** 香港華人基督教聯會教牧中心  
(尖沙咀北京道57號國都大廈六樓)  
**費 用：** \$525 (非菁英會員)  
\$420 (菁英會員)

**課程大綱：**

1. 聆聽職青信徒的真實需要
2. 職青信徒的成長心理概況及導引的原則
3. 關係為本 (RELATE) 牧養及5A教練模式的介紹
4. 以提問的方式幫助職青信徒面對工作的困局
5. 以有效的策略協助職青信徒計劃自己的人生
6. 以可行的計劃協助職青信徒發揮延伸的影響力
7. 以客觀的評估協助職青信徒發掘生命的潛質
8. 堂會面對職場信徒的需要的瞻與出路
9. 總結

拘眾要求，  
第二次推出！

### 報名表

姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_  
稱謂：傳道 姑娘 牧師 其他 \_\_\_\_\_  
地址： \_\_\_\_\_  
電話號碼：(辦事處) \_\_\_\_\_ (手提) \_\_\_\_\_ (傳呼) \_\_\_\_\_  
傳真號碼： \_\_\_\_\_ 電郵： \_\_\_\_\_  
職位： \_\_\_\_\_ 任職教會/機構： \_\_\_\_\_  
牧養年資： \_\_\_\_\_ (年)  
報讀之科目： PC0904  PC0905  
課程費用： \_\_\_\_\_ 支票號碼： \_\_\_\_\_ (支票抬頭：香港中文大學)

\* 如需收據，請列名稱： \_\_\_\_\_

請填妥本報名表，連同支票，寄 新界沙田香港中文大學崇基學院神學院教牧事工部 收。

查詢：2609 6711 朱小姐 或 電郵：kittychu@cuhk.edu.hk

# 牧者菁英支援網絡

本計劃於2007年開展，專為十五年內資歷之同工提供支援，包括牧養與靈命支援，過去近五十位牧者受惠，本計劃包括牧養個案督導／研討小組、教牧個別輔導與屬靈導引；為教牧提供進修機會及使用本院設施等，為期一年。期望以聖經為基礎和以基督為中心，為牧者提供具體而貼身之屬靈指導與支援。此計劃餘額有限，有興趣的同工請於5月15日前報名。

## 菁英會員 心聲

今年參與菁英小組，讓我認識一群來自不同教會、牧會年資比我深的同路人，他們的分享及經歷，給我有很多洞見、鼓勵和榜樣。分享到牧養困難時，同路人的守望與關懷，成為艱困中的扶助、乾涸中的清泉。給我這個傳道新丁在牧養及事奉上有很大幫助。 --- (周婉珍)



我和太太決定繼續參加「牧者菁英支援網絡」計劃II，繼續與一班忠心的同路人彼此互勉、激勵、支持、禱告，為神忠心事奉，亦讓我個人的生命不斷在主裡成長。 --- (袁熙群)

## 第三屆 (2009-2010)

### 「牧者菁英支援網絡」計劃 I (UNIT 1)

#### 會員制度

- 資格：** 凡牧養教會十五年或以下，覺得需要提升牧養能力之教牧人員
- 會費：** \$600 (年費)
- 名額：** 8-10人 (一組)
- 計劃內容：**
  - 牧養個案督導 (Case Supervision) / 研習小組 (4次每次兩個半小時)
  - 小組屬靈導引 (Group Spiritual Direction) (4次每次兩個半小時)
  - 個人成長輔導與屬靈導引 (會員自行約見最多3次)
  - 教牧靈命進深退修會 (1次)
  - 教牧事工部課程 (八折優惠)

## 第二屆 (2009-2010)

### 「牧者菁英支援網絡」計劃 II (UNIT 2)

#### 會員制度

- 資格：** 已成功完成「牧者菁英支援網絡」計劃I的成員 (出席率達八成或以上)
- 會費：** \$800 (年費)
- 名額：** 8-10人 (一組)

### 「菁英網絡之友」計劃

#### 會員制度

- 資格：** 以往曾參與「牧者菁英支援網絡」計劃之會員
- 會費：** \$100 (年費)

## 申請辦法

請填妥下列表格，並連同會費 (支票抬頭：香港中文大學) 寄回本部可

請選擇會員類別： 菁英會員 I

菁英會員 II

菁英網絡之友

姓名：(中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_

性別： 男  女 稱謂： \_\_\_\_\_

年齡： 30或以下  31-40  41-50  51或以上

聯絡地址： \_\_\_\_\_

事奉教會： \_\_\_\_\_ 個人母會： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_ 電郵： \_\_\_\_\_

牧會資歷： \_\_\_\_\_ (年) 工作資歷： \_\_\_\_\_ (年)

教育程度： 中學  預科  大專或大學  大學以上

神學資歷： \_\_\_\_\_ 受訓神學院： \_\_\_\_\_