



香港中文大學

崇基學院

神學院



# 教牧事工部

電話：(852) 2609 6711

傳真：(852) 2603 5224

電郵：drsimonlee@cuhk.edu.hk

網址：www.cuhk.edu.hk/theology/pastoral/

第九期  
Issue No.92009年2月  
February 2009

## 正向心理學與 心靈牧養

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

在十八世紀啟蒙運動影響下，現代人漸漸以精神心理醫學來取替宗教意識與信念，來解釋及處理心理與心靈的問題。心理學 (psycho-logy) 再不是關乎「心靈」(psyche, 英文作soul) 的困惑與修養，而是從科學的角度與層面看「心理」(mind) 的學問與思維。在二十世紀，佛洛伊德的人格分析與潛意識影響的心理學理念啟動了整個世紀的心理學研究，改變了人對自己和他的世界之理解。今日無論你是屬於甚麼學派(精神分析、行為主義、人文主義、認知主義、家庭系統等)，心理學與心理輔導都是以負面病態的理念入手，解釋人心理問題，進而對症下藥。在心理學百花齊放的發展下，我們確實對自己的認識多了。不同學派的輔導員與治療師也為人在困擾中提供一定程度的幫助，可是仍是以「問題為本」(Problem-focused)。

到了二十世紀的後期，後現代主義的解構開始將輔導的方向由「問題為本」轉移到以「解脫為本」(Solution-focused)，又同時將焦點由人的「軟弱」(weakness) 轉向「長處」(strength)，心理學已漸漸離開以治療為主的模式 (therapeutic model)。從大眾心理學的層面來看，近年「情緒智商」(E.Q.)，「逆境智商」(A.Q.)等已用正面成長與發展的取向，取替了較為負面心理障礙或異常 (psychological disorder) 的取向。這並不是說心理輔導與治療已被取代，乃是說除了處理精神病與心理異常之外，我們更需要一個以「健康為本」(health-based) 的心理學取向與輔助成長的模式。這正是心靈牧養所需要的取向。

在這背景之下，正向心理學便在學術界中催生面

世。正向心理學(Positive Psychology)是由美國心理學家馬丁·沙尼文博士(Dr. Martin Seligman)於1998年出任美國心理學會主席時正式倡議及定位的。正向心理學並非單是正向思想(positive thinking)，它是在注視精神心理問題之餘，更積極聚焦於如何幫助人有健康的成長與發展，使人活得更快樂、更成功、及更有意義。筆者認為踏入二十一世紀的時候，心理學已找到了一個新的發展方向，並且定下了新的研究與發展的議程。

沙尼文認為人人都希望得到的有三個目標，包括：快活的人生(Pleasant life)、美好的人生(Good life)和有意義的人生(Meaningful life)。他將人要發揮的長處(優點)定為24種品格的優點，並將它們歸納為6大美德(virtues)，包括智慧與知識(wisdom and knowledge)、勇氣(courage)、人道精神(humanity)、公義(justice)、節制(temperance)和超越性(transcendence)。

從基督教的角度我們不難聯想到與正向心理學相似的基督徒品格特徵及聖靈的果子，就是「仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制」(加五22,23)。不過我們要小心分辨，因為整個正向心理學方向仍然是以人為中心，在我們共同的語言中，我們要問的是基督教以神為中心的取向是否能認同所有心理學家的觀點呢？雖然如此，我個人相信神在祂普遍(及)的啟示中，若這些正向心理的知識是建基在神特殊啟示之上，它可以給我們對自己有更全面的認識，並且可以提供一個美好的成長輔導的進路。正確的靈性觀念(spirituality)是把人看為身、心、靈的整合，是正面的和全面的輔導與牧養的基礎。基督信仰不單是關於永

恆的生命(永生)，亦是關乎「豐盛的生命」(約十10)。只要我們不忘記這「豐盛的生命」是與主耶穌基督我們的好牧人息息相關，是從跟隨著這牧人開始，正向心理學有很多可取之處。那為羊捨命的好牧人(約十15)認識我們並願意「牧養」我們。至終我認為以「信仰為本」(faith-based)的心理輔導發展必然回到「心靈牧養」，而筆者現時努力建立的模式—「心靈輔導與牧養」(Soul C.A.R.E.S.)<sup>1</sup>正是向着這目標的努力，利用正向心理學之研究，在聖經的教導的基礎上提供全面的心靈輔導與牧養。

1. 有關此模式的介紹請參李耀全《在華人教會處境中探索教牧職事》。香港中文大學崇基學院神學院，2008，頁122-141。

## 週年牧養研討會篇

○ **小報告**：參與去年第二屆牧養研討會的有不少堂會皆由主任帶領下，全部同工一起參加，包括中華基督教會公理堂14位同工、中華基督教會馬鞍山合一堂8位同工、循道衛理聯合教會北角衛理堂5位同工、中華基督教會基灣堂4位同工等。問及他們為何一起參加這個研討會時，他們都認為現時坊間有各式各樣的訓練及課程，同工可垂手可拾，惟都是各自前往接受培訓，返回工作崗位時，大家所接受的培訓卻未能善加配合，故期望今次一起參加，一同學習，一起探討，縱然理解可能有不同，卻從同一篇信息及教導的基礎上彼此共勉及提醒。更有同工認為能有機會參與這類大型而具水準的牧養研討會，更可提高同工隊的合一和配搭默契。

### 預告：

第三屆週年牧養研討會將於2009年9月22至23日(星期二及三)於香港中華基督教青年會五樓會議廳舉行。是次邀請本地多位著名牧者、政經界人士分享。題目為：「社會經濟轉型中的教牧職事」。

## 教會智囊教牧論壇(二)



烈。

第二次的教會智囊教牧論壇「政經亂局中的牧養事工」已於2008年12月5日順利舉行，由曾任職投資銀行的黃元山先生和《教會智囊》副總編輯禰智偉博士擔任講員，李耀全牧師主持討論環節。當日出席者約30人，台下討論氣氛熱

黃元山從財金經濟的角度分析了金融海嘯的來龍去脈，以及香港發生的「雷曼迷債事件」引發出對金融體系有效監管的討論。禰智偉以希望神學作為出發點，嘗試探討基督信仰對盼望的堅持，如何令信徒可以應對生活在現代社會的各種風險危機。有教牧同工分享，覺得教會崇拜講道和日常教導裡面，有時忽略對妥善理財的反省，當金融海嘯的衝擊驟然撲來，堂會不免有點措手不及。大部分出席者均認同需要在聖經裡面更深入的發掘信仰資源，以支援信徒在經濟規律中用符合上主心意的法則管理生命。

講者禰智偉和黃元山已經將講稿改寫成〈基督教有資格評論金融海嘯嗎？〉一文，並在《時代論壇》第1113期(2008年12月28日)發表。文章亦可以從使命實踐支援計劃的網站下載(<http://www.mep.edu.hk/>)。

## 職場牧養

職青信徒的教練(5 A Coaching)與牧養(R. E. L. A. T. E. mentoring)由李耀全牧師、陳鴻耀牧師、王德福牧師任教，於2008年10月22日至12月10日於華人基督教聯合教牧中心上課，本課程共20



位同工和教會領袖參加。課堂講論如何聆聽職青信徒的真實需要、他們的成長心理概況及導引的原則，並介紹以關係為本(R. E. L. A. T. E.)牧養及5A教練模式。課堂期間有不少發人深省的提問，同工所遇見現今職青信徒所面對的工作困局。當然老師們亦有教導學員如何有效地協助職青信徒計劃自己的人生、如何發揮延伸的影響力、如何發掘生命的潛質，更重要的是堂會如何面對職場信徒的需要及堂會的前瞻與出路。學員獲益良多，盼望能學以致用，服務教會。



經過大半年的相聚，30多位菁英會員彼此熟絡不少，趁著聖誕節的來臨，本部副主任李耀全牧師更邀請各會員分別於12月20及22日在他的家中舉行分享會，得師母的協助，各會員都能盡興而歸。

## 聖誕節菁英家聚

### PC0902：婚前輔導/婚後成長 (Prepare/Enrich) 導師訓練進深高級課程

講 師：李耀全牧師、李振康牧師、譚廣海牧師、羅錦添牧師  
 上課日期：Part I—2009年3月4, 11, 18及25日(星期三, 共4堂)  
 Part II—2009年4月1, 8, 15及22日(星期三, 共4堂)  
 未曾修讀「婚前/婚後輔導」之學員，需修讀Part I及Part II；  
 已完成者，只需選修Part II課程。  
 上課地點：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6樓)  
 上課時間：上午10時至中午12時30分  
 費 用：修讀全科學員請預備獨立支票  
 (1) 課程手冊費\$940(支票抬頭請寫「生命與婚姻啟迪培訓有限公司」)  
 (2) 課程費用\$960(支票抬頭請寫「香港中文大學」)  
 修讀Part II學員需自備課程手冊及課程費用每位\$480  
 註：菁英會員八折優惠只適用(2)課程費用或Part II課程費用上

### PC0904：教會牧養與法律

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  
 (共五堂，逢星期二)  
 時 間：晚上7時至9時  
 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6樓)  
 費 用：\$350  
 內 容：由香港基督徒律師團契之律師講解以下  
 重要法律的知識：  
 1. 成立教會的法律      2. 家事法  
 3. 保險法                      4. 破產法  
 5. 知識產權法

### 支援講座四——主任牧師的「心·場」(feel / field)

講 員：陳榮超牧師  
 (本院客席講師、美國福樂神學院教牧學博士、  
 美國加州三藩市灣區宣道會灣東堂)  
 回 應：李耀全牧師(本院教牧事工部副主任)  
 日 期：2009年3月27日(星期五)  
 時 間：上午10時至12時  
 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6樓)  
 內 容：主任牧師誰能勝任？本講座將分享教會主任(傳  
 道 / 牧師)的苦與樂，討論怎樣作一個稱職的神僕。  
 費用全免(名額有限、報名從速)

## 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： \_\_\_\_\_  
 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 或電郵：drsimonlee@cuhk.edu.hk

## ●● 第二期 「牧者菁英支援網絡」計劃 (UNIT 1)

本計劃於2007年開展，專為15年內資歷之同工提供支援，包括牧養與靈命支援，過去超過40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。

### 分享

感謝主！去年參加了香港中文大學教牧菁英計劃，使我獲益良多。當中有一班為神工作的教牧同工，相聚時彼此分享，開懷暢談。無論有關時事新聞、教會牧養，家庭或個人等事情的處境和需要，同工可以自由分享和商討，一起互勉和禱告，開闊視野，平靜心靈。其中更有知名和資深的李耀全牧師為督導，他經常的提醒、指導和輔導，使參與菁英組的牧者不斷地成長和進步。--- (王偉雄)

假期仍須上課受訓實不易為，但神總給人意外的興奮。我們來自不同的背景和事奉經驗，但組員都帶著互相建立、彼此守望的心坦誠分享和分擔。

李牧師個別的關懷指導使生命得著更新。中大的環境也是與神共話的好時刻。在一次漫步中，神讓我看到過去教會發生的事都有著神的祝福和美意。--- (周惠琮)

感謝菁英小組的出現，於我思索去留時給予支持，也感謝李耀全牧師伴我走過從離職走向新職場這忐忑之路，給予鼓勵和指引，令我明白不放手，今天豈能享受上帝為我預備的恩典呢。--- (陳承智)

## ●● 第三期 「牧者菁英支援網絡」計劃會員申請

**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可以申請入會(名額有限)

**會費：**菁英會員：\$600 (年費) 網絡菁英會員：\$100 (年費)

**權利：**I. 菁英計劃會員專享

- (1) 可參與定期舉辦之「牧養個案督導/研討小組」，約8人一組。
- (2) 可享用本部資深導師之教牧個人輔導/屬靈導引服務一年三次。

II. 網絡菁英會員 (以往曾參與菁英計劃之會員)

- (1) 本部主辦之課程八折收費
- (2) 可享用本部提供之評估服務 (例如：性向測試、才幹評估等)，八折優惠收費

### 「牧者菁英支援網絡」計劃2 (UNIT 2)

**導師：**李耀全牧師

**對象：**已成功完成牧者菁英支援網絡計劃的成員 (出席率達八成或以上)

**名額：**8-10人 (一組)

**會員費：**800元

- 計劃內容：**
1. 進深牧養個案督導 (Case Supervision) / 研習小組 (4次每次兩個半小時)
  2. 進深小組屬靈導引 (Group Spiritual Direction) (4次每次兩個半小時)
  3. 個人成長輔導與屬靈導引 (會員自行約見最多5次)
  4. 教牧靈命進深退修會 (一次)
  5. 教牧訓練課程 (八折優惠)

### 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

網絡菁英會員

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：\_\_\_\_\_