

中小型堂會的牧養： 心靈關懷 Soul C.A.R.E.S.

李耀全牧師/博士
21/9/2011

「2009 香港教會普查」中小型教會概況

堂會規模	堂會數目	堂會比率	崇拜人數	新植堂會數目
小型堂會(50人內)	140	11.2%	5087	22
中小型堂會(51-100人)	330	26.4%	25558	21
中型堂會(101-200人)	413	33.1%	59371	17
中大型堂會(201-500人)	276	22.0%	83897	7

少於200人的中小型堂會百份比為70.7%，總聚會人數佔全港30.8%。

典型中小型堂會（蔡蔭強牧師）

困難：

- 教牧人手少，場地多較狹窄……
- 牧養模式傾向傳統和以部門分工為主（團契模式），較少有小組牧養模式。
- 由於會眾容易滿足於中小型教會的人際關係和傳統，想會眾脫離舒適環境求突破，有一定的阻力。
- 「2009香港教會普查」發現有不少中小型教會正轉變中。

典型中小型堂會（蔡蔭強牧師）

困難：

- 教牧人手少，場地多較狹窄……
- 牧養模式傾向傳統和以部門分工為主（團契模式），較少有小組牧養模式。
- 由於會眾容易滿足於中小型教會的人際關係和傳統，想會眾脫離舒適環境求突破，有一定的阻力。
- 「2009香港教會普查」發現有不少中小型教會正轉變中。

典型中小型堂會（蔡蔭強牧師）

優點：

- 典型的中小型堂會(200人以下)有一堂主日崇拜（加一堂兒童崇拜），是單元的教會。
- 由於人數不太多，可以彼此認識及較有親切感和家的感覺。

小組元素是教會增長重要因素（蔡蔭強牧師）

1. 用「團契小組化，小組團契化」混合模式的教會大幅增長。
2. 小組能有效推行教會各系統的功能。

中小型堂會的牧養： 心靈關懷 Soul C.A.R.E.S. model

- 心靈關懷包括五重心靈(全面)的經驗：「安心」(Comforted Spirit)、「知心」(Accessible Spirit)、「寬心」(Reconciled Spirit)、「強心」(Empowered Spirit)、和「修心」(Serene Spirit)，來重建(全人)身心靈的健康。
- 利用正向心理學(實證研究)小組活動/小組屬靈操練。

心靈輔導與關顧模式 Soul C.A.R.E.S. Model

李耀全博士 Dr. Simon Yiu Chuen Lee, 2006

		Spiritual Domains 屬靈範圍				
		Physical 身體健康	Emotional (including personality) 情緒與性格健康	Cognitive-behavioral 認知行為健康	Social (friends & family) 人際關係與家庭健康	Volitional (will and spirit) 意志與靈性健康
牧養關顧 (Pastoral Care)	Christ-centered Caring (Ourselves) 以基督為中心的自我關懷 (Bastiat, 2010, 安輝)					
	Accurate Assessment 準確全面的靈命評估 (Understandng, 理解)					
	Restoration & Reconciliation 心靈修復與關係重建 (Reconciling, reconciling)					
	Edification & Encouragement 於靈性與關係中滋養 (Nurturing, 滋養)					
	Spiritual Direction & Spiritual Formation 屬靈方向與靈命塑造 (Directing, 導引)					

(一) 「安心」(Comforted Spirit)： 心靈關懷 (Christ-centred Caring)

- 第一重的心靈治療是「安心」(Comforted Spirit)，讓案主心靈得著支援(sustaining)，即被接納，這也就是得著以基督為中心的心靈關懷(Christ-centred Caring)。主耶穌基督親自告訴我們：「你們所有勞苦擔重擔的人哪，到我這裡來吧！我必使你們得安息。」(太十一28) 主在醫治好病人引用以賽亞書四十一章一至四節說：「...壓傷的蘆葦，他不折斷，將殘的燈火，他不吹滅」(太十二20)

(一) 「安心」(Comforted Spirit)： 心靈關懷 (Christ-centred Caring)

- 案主的身心靈都受創，故此她心靈首先需要得著安慰和屬靈的支援。這就是保羅所言：「要與喜樂的人一同喜樂，與哀哭的人一同哀哭。」(羅十二15) 在此牧者與輔導員可以運用不少心理輔導之技巧，包括當事人治療法、完形治療法(Gestalt)、和情緒為本治療法(Emotion Focused Therapy)。當然少不了的是同路人的安慰與代禱。

(二) 「知心」(Accessible Spirit)： 靈命評估(Accurate Assessment)

- 第二重的心靈治療是「知心」(Accessible Spirit)，讓案主感到被了解，讓她能心領神會(being understood)，這也就是準確全面的心靈評估(Accurate Assessment)。我們都渴望有知心人，而其實當人感到被人接納，他/她便願意向別人更開放，信徒也會對神更開放。正如大衛向神的禱告：「神啊！求你鑒察我，知道我的心思；試驗我，知道我的意念。」(詩一三九23)

(二) 「知心」(Accessible Spirit)： 靈命評估(Accurate Assessment)

- 一般的評估可透過面談掌握得到，案主更深的需要是甚麼呢(參沙維雅冰山比喻)？在有些情況牧者與誠輔導員也可以利用一些更有系統的問卷，來更深入了解評估案主身心靈的需要。

(三) 「寬心」(Reconciled Spirit) :
靈命復和 (Reconciled relationships)

- 第三重的心靈治療是「寬心」(Reconciled Spirit)，讓案主心靈與自己、別人、和神得到復和(reconciling)，這也就是心靈重整與關係重建(Restoration and Reconciliation)。中國人所謂「寬心之道」包括寬暢與寬心，但也可以包括關係中的寬容與寬恕，這都是與基督教的教義相似。

(三) 「寬心」(Reconciled Spirit) :
靈命復和 (Reconciled relationships)

- 正如保羅所說：「如果有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已經過去，你看，都變成新的了！這一切都是出於神，他藉著基督使我們與他自己和好，並且把這和好的職分賜給我們…」(林後五17,18) 我們的目標乃是要人得着復和的生命(參R. Paul Olson, *The Reconciled Life*, 1997)，其中的要素包括寬恕與復和。

(四) 「強心」(Empowered Spirit) :
靈命成長 (Empowered discipleship)

- 第四重的心靈治療乃是「強心」(Empowered Spirit)，讓案主心靈不單只得到心靈重整和關係重建，也能夠維持靈命的強健(healing)，這也就是靈命成長與關係進深(Edification and Enrichment)。往往受創傷的人復康需要一段時間，需願本培元，信心與靈命都需要操煉。

(四) 「強心」(Empowered Spirit) :
靈命成長 (Empowered discipleship)

- 正如彼得所言：「正因這緣故，你們要多多努力；有了信心，又要增添美德；有了美德，又要增添知識；有了知識，又要增添節制；有了節制，又要增添忍耐；有了忍耐，又要增添敬虔；有了敬虔，又要增添弟兄的愛；」(彼後一5-7) 由此段經文我們也可以看見個人靈命操煉與人際相愛關係是息息相關。

(五) 「修心」(Serene Spirit) :
屬靈導引 (Spiritual Direction)

- 最後的一重的心靈治療乃是「修心」(Serene Spirit)，讓案主進入心靈的寧靜，用寧靜的心去接受不可改變的事(參Serenity Prayer)，順服聖靈的導引(directing)，這就是屬靈導引與屬靈塑造(Spiritual Direction and Spiritual Formation)。

(五) 「修心」(Serene Spirit) :
屬靈導引 (Spiritual Direction)

- 案主要以順服的心，放下自己的意思，順從神更高的旨意。正如主耶穌在客西馬尼園向父神的禱告一樣：「…但不要照我的意思，只要照你的旨意。」(太二十六39) 詩人如此說：「你們要住手，要知道我是神…」(詩四十六10) 屬靈導引可以幫助案主在寧靜的禱告中，學習順服的功課，從內而外改變她自己的生命，並且往後實踐「先求他的國和他的義」(太六33)的生活。

六項正向心理小組輔導 / 心靈關懷操練

1. 善用你的優點 (using your strengths) : 評估自己五種最大的優點, 並思考如何把它們運用在日常生活中。
- A. 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 (參林前十二、十四章)。發現正向品格力量後, 信徒便可更積極地生活。

六項正向心理小組輔導 / 心靈關懷操練

2. 主動 / 建設性的回應 (active / constructive response) : 向你認識的人, 每天至少一次主動作正面或建設性的回應。
- B. 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)。信徒可以學習「快快地聽, 慢慢地說, 慢慢地動怒」的美德 (雅1:19)。

六項正向心理小組輔導 / 心靈關懷操練

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。
- C. 撰寫屬靈日記的習慣與進行每日查驗的操練 (examen) 有助信徒存感恩敬虔的心。正向心理的反思若加上屬靈的反省, 便更深入和完整了。

六項正向心理小組輔導 / 心靈關懷操練

4. 訃聞 / 傳記 (obituary / biography) : 試想想, 當你過了成功而滿足的一生後離世, 你希望別人在你的訃聞中寫些甚麼? 你最希望別人如何記念你? 寫下一至二頁。
- D. 屬靈自傳是自我反省的操練, 有助信徒回顧與前瞻。屬靈自傳的特色是從神人關係的角度作評估, 不單是以人為中心。

六項正向心理小組輔導 / 心靈關懷操練

5. 感恩行 (gratitude visit) : 想起一個你很想多謝的人, 但你從來沒有好好地多謝他 / 她。給他 / 她寫一封信表明你的感激; 又或用電話, 或面對面向他 / 她讀出。
- E. 向神感恩和向人報恩是信徒常常作的操練。感恩的心使人從真愛看人生, 讓信徒能「凡事包容, 凡事相信, 凡事盼望, 凡事忍耐」(林前13:7)。這正是基督教的正向人生的基礎與途徑。

六項正向心理小組輔導 / 心靈關懷操練

6. 慢慢享受 (savouring) : 每天一次, 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, 寫下兩者不同的地方, 再寫下你的感受。
- F. 守安息日、靈修與退修都是有助信徒靈命更新的, 正如經上所說: 「得力在乎靜安穩」(賽30:15)。安靜下來享受生命也是基督教所強調的。