

牧者/師母「心靈清泉」
工具包



牧者關懷中心 - 師母團聚日 (6.7.2025)
(師母在教會中的人際關係)

牧者關懷中心 - 師母團聚日 (6.7.2025)
(師母在教會中的人際關係)

牧者/師母「心靈清泉」工具包
(Prepared by Iris Wong, LMFT)

(註: 歡迎大家提供更多關顧教牧 *Pastor Care* 的資料, 特別是加州以外的華語資訊及轉介資料, 以優化這個工具包。謝謝! 另外, 請使用 *Chrome Browser*, 便可以開動以下的 *Hyperlinks*.)

(A) 師母支持小組

1) 牧者關懷中心 - Chinese Pastor Care Ministries

<https://cpcmus.org/> - 位於洛杉磯, 加州
這機構開設了不同的師母支持小組, 有來自全美不同州份的師母小組

2) 「基督豐榮團契」 Fullness in Christ Fellowship - 「豐榮同路人」小組

<https://ficfellowship.org/wim/> 位於北加州, 三藩市
他們的 “Women in Ministry” 事工開設了「豐榮同路人」姊妹小組, 有來自全美不同周份的小組, 有國語, 粵語組別
若有興趣者, 可聯絡 Director of “Women in Ministry”, Margie Fong 姊妹 (415)992-2881 (margiefong@ficfellowship.org)

(B) 支援牧者/ 師母事奉的機構

1) 牧者關懷中心

<https://cpcmus.org/>

2) 北美華神 - 蓬勃教會事工 Church Empowerment Program (CEP)

<https://cep.cesna.edu/zh/home-page-zh/>
有關6/16/2025蓬勃教會事工 “說明會”, 請參 (附件一)

3) Center for Individual and Family Therapy

<https://ciftcounseling.com/ministry/>

這基督徒輔導機構也有為牧者提供裝備性講座, 使牧者們更有效地幫助信徒如何面對心理健康方面的挑戰. 並有舉辦 Pastor Forum

<https://ciftcounseling.com/cift-equip/events/>

例如: 10/02/2025 將舉辦 Pastors’ Forum

“Attending to your Soul During the Long and Winding Road of Ministry”

- 4) ServingLeaders Ministries
<https://www.servingleaders.org/>
為牧者及宣教士提供輔導, coaching, 教育講座等服務
<https://www.servingleaders.org/video-resources>
- 5) Care for Pastors
<https://www.careforpastors.org/resources/blog> -
- 6) The Pastor Wife Life
<https://thepastorwifelife.com/>
(lots of Podcast to encourage pastor wives)
<https://thepastorwifelife.buzzsprout.com/>
- 7) Leading and Loving It - for pastor wife
<https://leadingandlovingit.com/>
10/21-22/2025 在拉斯維加斯舉行大型師母聚會
<https://leadingandlovingit.com/conference>

(C) 為牧者提供優惠價的退修會, 及個人退修營地

- 1) Weekend to Remember - 夫婦恩愛營 Marriage Enrichment

<https://www.familylife.com/weekend-to-remember/pastors/>

全職牧者/ 神職人員伉儷可申請助學金 scholarship參加營會, 但要自付食宿費及機票費. 單單在2025 年就有75個營會及地點, 牧者夫婦若想省卻機票及住宿費用, 可以選擇近家園的營會.

- 2) Broom Tree Ministries: (Wisconsin and Michigan)

<https://broomtreeministries.org/free-retreat/>

Provides free, 5-day retreats for pastors and wives in full-time ministry.

- 3) Camp Eagle: (Texas)

<https://cameagle.org/camps/ministers-escape/>

Offers free "Ministers Escape" retreats, allowing pastors and staff to relax, unwind, and spend time with God in a beautiful Texas location.

4) Deer Ridge Ministries: (Illinois)

<https://drmretreats.org/>

Offers free Sabbath rest retreats and other services of encouragement for pastors and spouses.

5) En Gedi Retreat: (Colorado)

<https://www.engediretreat.org/>

Offers free vacation and retreat homes for pastors and missionaries, including families, with a focus on rest, refreshment, and renewal.

6) Retreathood

<https://retreathood.com/type/christian-pastor-retreats>

<https://retreathood.com/type/christian-missionary-retreats>

(事奉同工可以從這網址尋找遍佈全美不同州份的牧者個人退修 (Private Retreat)營地. 其中有一些營地有為牧者提供折扣, 讓宣教士可以免費使用).

(D) 基督徒心理健康資源, 和專業基督徒心理諮詢師轉介

1) Church and Mental Health

<https://churchandmentalhealth.com/>

創辦人 Jeremy Smith 是專業心理治療師, 畢業於Denver Seminary and Winebrenner Theological Seminary. 任職於Youth for Christ.

Free booklet about “Mental Health – A Guide for Faith Leaders

https://www.psychiatry.org/File%20Library/Psychiatrists/Cultural-Competency/Mental_Health_Guide_Tool_Kit_2018.pdf

Free or low-cost pastoral care booklet to download

<https://churchandmentalhealth.com/product-category/pastors/>

2) Grief Share – 幫助基督徒處理不同類型的哀傷/失落 (英語為主)

Grief Share提供為期13週的免費小組協談 (網上或實體). 組員只需付\$20 - \$25 教材費.

<https://www.griefshare.org/>

Grief Share小組遍及全美, 只需要輸入郵區號碼, 便可以找到附近的小組 錄音

<https://www.griefshare.org/findagroup>

3) 專業基督徒心理諮詢師轉介

(備註 1: 因為Iris Wong只熟悉南加州的心理諮詢師轉介資源, 所以未能提供更多北加州及外洲的轉介資料, 請諒! 但歡迎大家推薦更多外州專業基督徒心理諮詢師的資料)

3.1 南加州基督教心理諮詢機構

角聲家庭中心 - San Gabriel, CA

<https://heraldfamilycenter.org/>輔導治療/

AACCS - Asian American Christian Counseling Service

(雖然這輔導機構已關閉, 但其網址仍然提供以往同工的詳盡轉介資料, 其中有說華語的心理諮詢師)

<http://aaccs.org/aaccs-clinical-staff-new-referral-information/>

Cift - Center for Individual and Family Therapy - 南加州橙縣有四個分部

<https://ciftcounseling.com/therapists/>

Fuller Psychological and Family Services - Pasadena, CA

<https://www.fuller.edu/therapists/>

中文網站 (繁體/簡體)

<https://www.fuller.edu/fuller-psychological-and-family-services/中文心理諮商/>

Los Angeles AAPI Therapists

<https://www.aapitherapistsla.com/therapist-directory>

(很多諮詢師都是從Fuller Theological Seminary, School of Psychology 畢業的) 其中說華語的諮詢師

(備註 2: 南加州的牧者們若是想尋找私人執業的基督徒心理治療師名單 (*List of Christian Private Practice Therapist in So. CA*), 可聯絡「牧者關懷中心」陳仁玫牧師, Rev. Jennifer Lin, 電郵地址: JenniferChen@cpcmus.org)

3.2. 其他州份持牌的 基督徒心理諮詢師

(備註 3: 美國法例規定, 專業心理諮詢師獲取牌照的州份, 必須與受助者同屬一州. 這法例也適用於網上輔導服務)

基督使者協會 (Ambassador For Christ - AFC) - Paradise, PA (有華語專業輔導員)

<https://www.afcdrc.org/counselingservices>

All Seasons Counseling - Bellevue, WA (離西雅圖約10 英里)

<https://www.allseasonscounseling.org/team.html>

Whole team of licensed Christian therapists (英語/日語)

They provide coaching, spiritual direction and therapy

(E) 師母自我照顧 Self-Care 提議

- 運動
- 注意，飲食健康
- 早晨的陽光
- 聆聽放鬆音樂
- 深度按摩
- 香薰治療
- 練習深呼吸, 放鬆運動,
- 找知心朋友坦誠分享重擔, 互相代求
- 有定期的娛樂節目, 度假, 舒展身心
- 建立個人興趣 (What bring you joy! e.g. 園藝, 編織, 烹飪, 音樂, 繪畫, 等等).

(F) 一個 “祈求神醫治的禱告” 範本 (template) -

“親愛的阿爸父, 求你接納我在你施恩的寶座前, 坦然無懼的傾訴.

你知道我在 _____ 事情上受到傷害. 我把現在經歷的情緒, 例如: _____, _____, _____, 都一一向你傾倒.

並且, 我要坦誠向你承認一些攪擾着我的負面思想. 例如: _____.

求你擁抱我的傷痕, 輕擦我的眼淚, 讓我感受被你接納, 被你擁抱, 被看見, 被聆聽的溫暖.

我願意慢下來等候聖靈的微聲…….

聖靈啊, 求你監察我的意念 _____, 來安慰我, 肯定我的價值; 甚至乎糾正我. 讓我的思想更加合乎聖經的教導.

倘若我有得罪神, 得罪人的地方, 例如: _____, _____. 我在此求天父赦免我. 讓我更像主耶穌的樣式. 主若許可, 請為我預備機會, 與 _____ 和好. 好讓我經歷到實踐 “彼此包容, 彼此相愛” 的時候, 我可以重拾行在真理中的自由!. 阿們!



北美華神 蓬勃教會事工 說明會



您期待教會能迎來一個
破繭而出的更新契機嗎？

竭誠歡迎參加



請點擊或掃描二維碼報名

2025

6月16日(週一)

時間: **10am-1pm**
(提供午餐)

地點: 北美中華福音神學院

1520 W. Cameron Ave., Suite 275
West Covina, CA 91790

報名: Rev Tommy & Amy Tsai
Tel: 626-917-9482 x 270
Email: amytsai.cep@cesna.edu

敬愛的牧者：

在主裡向您問安！

我們正處在一個變化萬千的世代，要如何因應改變，找到傳福音的契機，並讓教會持續穩健成長，是我們受託牧養群羊的初衷與責任。

北美華神秉持這樣的信念，得到Lilly Endowment 的支持，開始教會蓬勃發展的事工。

我們的使命是為北美華人教會提供多元的支持與協助，促進教會迎接挑戰、活出福音、蓬勃發展、影響世代。目前，已有許多教會得著益處，朝向健康成長的目標邁進。

我們誠摯邀請您，參加這次大洛杉磯教會蓬勃事工發展的開放日。外州教會蓬勃事工開放日將於8/18日於網上舉行。

日期：6/16/2025週一

時間：10:00am-1:00pm

地點：北美中華福音神學院China Evangelical Seminary North America

地址：1520 W. Cameron Ave, Suite 275 ,West Covina, CA 91790

報名：請掃描QR Code 或 Ctrl+Click QR Code



若有任何問題，歡迎與北美華神蓬勃教會行政統籌郭恩愛聯絡：

Amy Tsai

Tel: 626-917-9482 x 270

Email: amytsai.cep@cesna.edu

願神祝福您！

Rev. Tommy Tsai, Ph.D. 蔡茂昌牧師

北美中華福音神學院 蓬勃教會事工主任

Tel: 626-917-9482 x 269

Email: tommytsai.cep@cesna.edu