

耶穌式關懷

從疲憊到真情牧養

Caring the Jesus Way:
From Burnout to Authentic Pastoral Care

李道宏 牧師 編寫



美國福音護主協會
CHRISTIAN COMMUNICATIONS INC. OF USA



目錄

序.....	1
第一篇 關懷者的自省 — 為何我們常常給人缺少愛心的印象？	3
第 1 章 「我能拒絕關懷？」人人都蒙召作關懷者	4
第 2 章 「我有關懷的恩賜？」一個神學的探討	7
第 3 章 「誰來關心關懷者呢？」	10
第 4 章 「為何人家認為我沒愛心？」深度的自我檢討	13
第二篇 耶穌式關懷	17
第 1 章 觀察與預見需要：耶穌的主動關懷	18
第 2 章 實踐預見性牧養的障礙與克服	21
第 3 章 「我能為你做什麼？」 — 從被動到主動的關懷	24
第三篇 關懷就是先接納	28
第 1 章 關懷中的偏見：從耶穌的榜樣到現代實踐	29
第 2 章 牧養關懷的盲點：好撒瑪利亞人的比喻	32
第 3 章 突破偏見的實踐之路	35
第四篇 關懷是把握時機	38
第 1 章 耶穌及時關懷的榜樣：時機的重要性	39
第 2 章 把握時機 — 建立高效能的牧養關顧系統	42
第 3 章 一個人也能很有力：發揮小教會關懷效能	45
第五篇 關懷是零距離親和	48
第 1 章 零距離的親和力：效法耶穌的模式	49
第 2 章 突破距離的藝術：建立深層牧養連結	52
第 3 章 走進生命更深處：用心靠近的關懷	55
第六篇 關懷是全人的	59
第 1 章 超越靈魂得救：耶穌的全人醫治	60
第 2 章 從心到身：走進耶穌的全人關懷	63
第 3 章 破碎中的盼望：重建生命尊嚴	67
第七篇 關懷是真情流露	70
第 1 章 眼淚成為祂愛的明證	71
第 2 章 突破情感障礙：培養真摯的關懷	75
第 3 章 情感開放的教會文化：小教會的關懷突破	78
關懷病患的牧養書籍推薦	82

序

親愛的讀者，讓我先說明這本書是為誰而寫。

這不只是一本為神職人員預備的牧養指南，更是為每一位渴望活出基督之愛的你而寫。是的，就是你！無論你現在是在教會服事，或是帶職，或是全時間照顧家人，這本書都是為你而寫。

當我們談到「牧者」這個詞時，請撇開那些制式的印象。在上帝的國度裡，「牧者」不在於你的頭銜或職位，而在於你內心那份從神而來的感動與呼召；就像好撒瑪利亞人的比喻告訴我們的，憐憫與關懷不分身份地位，真正的牧者精神，是在看見需要時願意伸出援手的那顆心。

或許你會說：「但我只是個平凡人！」是的，我們都是平凡人，但在基督裡我們每個人都蒙召去關愛別人。這份呼召不分年齡、性別、職業，而是源於耶穌給我們的大使命——以祂的愛去愛人。

所以，當你翻開這本書，請記住：這是為每一位渴望在生活中活出更多基督之愛的你而寫。只要你心中有那份想要關懷他人的感動，這本書就是為你預備的。因為在天父的眼中，每一個願意付出關愛的心靈，都是祂手中寶貴的牧人。

在這個充滿挑戰與傷痛的世代，懂得關懷的人是何其寶貴，且格外重要。我有幸同時擁有二十年的醫師與牧師服事經歷；尤其在面對與醫療相關、生命倫理及長期病患的議題時，這樣的雙重身分為關懷事工帶來獨特的視角。然而，這些年的經歷讓我更深刻體會到一個根本性的問題：即使擁有專業訓練，我們仍然需要一個更高的典範——耶穌基督的牧養模式。

當我們思考耶穌以「好牧人」來形容自己時，這個比喻本身就充滿深刻的啟示。試想：一個牧羊人如何能真正理解羊群的需要？人與羊之間存著根本的差異。然而，優秀的牧羊人卻能準確理解、有效照顧並帶領羊群。這個看似不可能跨越的鴻溝，正是耶穌基督向我們展示的關懷典範。

當我轉入神學教育工作，有機會教導年輕的牧者，尤其在生命倫理學與教牧關懷的課程中，這個領悟更加深刻。我看到許多年輕同工在關懷事工上的掙扎，往往不是源於專業知識的缺乏，而是在於如何跨越人與人之間的差異與隔閡。

我們首先要面對的核心問題是：當面對與自己處境完全不同的人時，如何進行有效的關懷？就像牧羊人要理解羊群一樣，我們要如何理解並幫助那些經歷與我們迥然不同的人？例如，一位男性牧者要如何為一位剛被診斷出乳癌的中年婦女提供屬靈輔導與關懷？

耶穌基督在世上的事工，完美示範了這種跨越藩籬的關懷模式。祂能觸摸麻瘋病人（馬可福音 1:41），與撒瑪利亞婦人談道（約翰福音 4 章），醫治外邦人的女兒（馬太福音 15:21-28）。這些跨文化、跨性別、跨社會階層的服事，不僅是神蹟奇事的展現，更是對我們關顧事工的重要啟示。

期盼這本手冊能幫助每一位投身關懷的弟兄姐妹及教牧同工，在效法基督的道路上，學習祂跨越差異的智慧，活出祂無條件的愛心，成為合神心意的好牧人。正如耶穌所說：「我是好牧人，好牧人為羊捨命。」（約翰福音 10:11）這不僅是一個比喻，更是我們關懷的終極典範。

第一篇 關懷者的自省 — 為何我們常常給人缺少愛心的印象？

作為一位關懷者，我決定以一個可能令人不安但卻真實的問題開始這本書：儘管我付出了諸多努力，為何我仍然感到如此笨拙，在關懷上顯得效果不彰，甚至給人一種缺乏愛心的印象？

這個問題也觸及每位在教會服侍最深層的痛點。被會眾認為缺乏愛心和同理心，對牧者而言無疑是最沉重的打擊。這不僅關乎牧養的成效，更直接動搖著牧者與會眾之間的信任根基。在我多年的牧會生涯中，從未遇見過一位牧者，或是基督徒是刻意要給人冷漠或漠不關心的印象。然而，我不僅觀察到其他牧者面對這樣的困擾，自己也曾親身經歷過會眾認為我「不夠有愛心」或「未能達到期望中牧者應有的關懷程度」的情況。

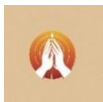
這種深刻的矛盾促使我不斷反思：為什麼我們明明懷著真誠的心志，卻仍會給人這樣的印象？究竟是哪些因素導致我們的關懷無法真正觸動會眾的心？透過系統性的觀察和深入的自省，我開始理解到這個現象背後的複雜性。

在接下來的篇章中，我們將以坦誠和開放的態度，探討幾個核心因素。這不僅是一次理論性的探討，更是一次深入靈魂的對話。我相信，唯有正視這些不舒服的問題，我們才能找到突破的契機，建立更真實、更有力的關懷關係。

這個過程或許會讓我們感到脆弱，但為了建立更健康的教會肢體，這些自省和改變都是必要的。讓我們懷著謙卑和盼望的心，一同踏上這趟探索之旅。

這促使我深入思考：既然沒有牧者是刻意要表現出缺乏同理心，為什麼仍會給人這樣的印象？究竟是哪些因素導致會眾對牧者的關懷產生質疑？透過系統性的觀察和反思，我歸納出幾個關鍵原因，並嘗試提供相應的解決方案。

讓我們懷著開放和謙卑的心，一起來探討這個問題。我們的目標不僅是理解現象，更要尋找改善的方向。



第 1 章 「我能拒絕關懷？」人人都蒙召作關懷者

李姊妹原本認為自己「只是」一個家庭主婦，「直到有天，一位姊妹在我煮的一碗湯裡找到了溫暖。」她明白關懷不在於為人做了什麼大事，而在於願意付出的心。現在她帶領姊妹們一起關懷社區，用最平凡的方式傳遞不平凡的愛。



「我以為關懷人需要有特殊技巧，」小王分享道：「後來發現，最重要的是真誠的陪伴。」作為青年團契領袖，他學會用聆聽取代說教，用同理心代替批判。年輕人之間的關懷往往在深夜的談心中自然發生。



已牧會三十年的張牧師常說：「最大的突破是當我學會放手讓會眾一起參與關懷。」他發現真正的牧養能量，不在於自己多麼努力，而在於喚醒每個信徒內在的牧者心腸。「當我看見一個普通會友如何安慰喪親者，我才明白神的恩賜遠超過我們的想像。」



「教導聖經知識很重要，但關心孩子的生命更重要。」主日學的陳老師說。她發現課堂前後的幾分鐘閒聊，常常比一堂課更能觸動孩子的心，「有時候一個擁抱勝過千言萬語。」



王執事在企業界打拼多年，過去他總是認為關懷是牧師的責任，「直到我明白，我的職場經驗正是幫助職青的最佳工具。」現在的他把關懷融入到每次的職青小組聚會中。



在我們開始之前，也許你心中仍有疑問：「為什麼我要學習關懷？這不就是受薪教牧同工的工作嗎？這不就是那些接受了呼召（被選上）成為領袖、長老、執事、團契主席、小組組長的人的責任嗎？」你可能會說：「我並沒有被呼召在教會中作關懷的工作。」

但是，這個想法是錯誤的！你和我都蒙召作關懷者！沒有一個信徒可以說：「我不用關心人，我拒絕關懷。」

在當今教會現實情況裡，將近一半的教會沒有全職牧者。這個數據令人憂心，但同時也提醒我們重新思考一個重要真理：關懷不應該只是牧者的專利或責任。

關懷是每一位信徒的呼召。當我們仔細研讀聖經時，會發現「彼此相顧」(希伯來書 10:24-25) 是給予所有信徒的命令，不分職分、恩賜或頭銜。雖然講台的教導可能需要特定的恩賜和裝備，但生命的關顧卻是每個信徒都能參與的服事。

希伯來書 6:10 提醒我們：「神並非不公義，竟忘記你們所做的工和你們為他的名所顯的愛心，就是先前伺候聖徒，如今還是伺候。」這節經文清楚指出，關懷聖徒、服事肢體的愛心，神都看見也記念。這正是關懷的本質——不是為了得到認可或掌聲，而是出於對神的愛，以實際行動關愛他人。

為什麼我們要強調「人人都是關懷者」？首先，這是聖經清楚的教導。彼此相愛的命令是給所有信徒的，全民皆祭司的真理不僅包含敬拜和傳福音，更涵蓋了關懷的層面。其次，這是實際的需要。即使是最盡責的牧者，也無法觸及會眾生活中的每個層面。相反的，在生活圈子中自然發生的關懷往往更有效果，更能觸及真實的需要。第三，這是最美的生命見證。當世人看見信徒之間真誠的相愛，就能認出我們是基督的門徒。

在現代教會中，我們習慣稱呼「牧師」為羊群的牧者，但事實上「牧養」是給所有信徒的呼召。牧養的本質不僅是一個職位，更是一種生命態度。它體現在關心、引導和照顧他人的具體行動中。每一個信徒都可以在自己的崗位上實踐牧養的使命。

這種普世性的牧者呼召，意味著我們雖然可能不是被按立的牧師，但都蒙召作牧者。無論是在職場、家庭，還是社區中，處處都有牧養的機會。牧養不應該侷限於教會場所，而是要延伸到生活的每一個層面。要成為好牧人，我們需要培養像耶穌一樣的牧者心腸，對周圍人的需要保持敏感，並願意付出時間和心力去關顧他人。

如何實踐全民關懷的異象？首要之務是建立正確的心態。我們需要擺脫「這是牧師的工作」的迷思，認識到每一個信徒都有關懷的責任。其次，我們要裝備自己，學習基本的關懷技巧，培養敏銳的心和同理心。這些都需要通過持續的學習和實踐來培養。

實踐關懷可以從小事開始。在日常生活中，我們可以善用自己的專業和經驗來服事他人。每個人都有獨特的恩賜和專長，這些都可以成為關懷他人的管道。同時，我們也要學習互相配搭，因為關懷不是單打獨鬥的事工，而是需要整個群體共同參與。

結語

當我們明白關懷是給每一個信徒的呼召，就不會因為教會缺乏全職牧者而感到絕望。相反地，這或許是上帝給我們的契機，重新建立符合聖經教導的關懷文化，讓每位信徒都能在自己的崗位上成為別人的祝福。

這不是權宜之計，而是回歸教會最原始的樣式：信徒之間彼此相愛、互相服事，共同建立基督的身體。因為真正的關懷，不在於頭銜，而在於那顆願意付出愛的心。雖然我們可能沒有「牧師」的頭銜，但每一個信徒都帶著「牧者」的身分和使命。這不是職位的要求，而是信仰生命的自然流露。當我們明白這個真理，就能以更積極正面的態度來實踐關懷的服事。

真正的牧養，
從來不在於頭
銜，而在於那
顆願意關懷的
心。



第 2 章 「我有關懷的恩賜？」一個神學的探討

一位年輕傳道人困惑地問：「為什麼我越服事越疲倦？」直到一次探訪經歷徹底改變了他！

那天，他去探望一位癌末的姊妹。原本準備好的經文和禱告詞都沒派上用場，反而是病榻上的姊妹用微笑安慰著他。「年輕人，」她輕聲說：「服事不是為了做對什麼，而是為了活出基督的愛。」

這話觸動了他的心。他明白自己一直在追求事工的成就，卻忘了愛的本質。



在教會事奉多年，常常有人問：「關懷是否屬靈恩賜？」這個問題值得我們深入思考。當我們翻開聖經查看時，在討論屬靈恩賜的經文中（哥林多前書 12 章、羅馬書 12 章、以弗所書 4 章、彼得前書 4 章），確實沒有明確列出「關懷」作為一項屬靈恩賜。然而，這個課題需要更深入的理解。

首先，我們明白，憐憫的恩賜（羅馬書 12:8）或許是最接近關懷的屬靈恩賜。在服事的過程中，我們看到有些弟兄姊妹特別有憐憫的心腸，能夠深切體會他人的需要，這或許就是聖靈所賜的特殊恩賜。然而，這是否意味著關懷本身就是一個屬靈恩賜呢？

讓我們更深入地思考。關懷更像是聖靈所結的果子的一部分，是每個基督徒生命中應當培養的品格特質。當我們觀察耶穌的生平，祂展現出完美的關懷榜樣，這不僅是一種恩賜的運用，更是神性情的自然流露。

關懷不是
恩賜的專利，
而是
生命的流露。

在實際牧養中，我們需要明白一個重要真理：每個信徒都蒙召去關懷他人，這是基督徒生命的基本特質，就像主耶穌說：「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛」（約翰福音 13:34）。這不是選擇性的恩賜，而是必須的生命特質。

然而，這並不削減關懷的重要性。相反地，關懷往往是其他屬靈恩賜發揮功效的重要基礎。無論是教導的恩賜、領導的恩賜、服事的恩賜，若沒有關懷的心腸，這些恩賜的果效都會大打折扣。

「可是，我真沒有關懷的恩賜！」

當我們看著其他牧者自然流露的關懷特質，而自己卻總覺得生澀難行時，那種無力與自責的心情，我完全理解。讓我們一同面對這個真實的困境。

首先，我要以溫柔但堅定的心說：這個想法本身需要被重新審視。當我們說「我沒有關懷的恩賜」時，其實混淆了兩個不同的概念。關懷不僅是一種恩賜，更是牧養職分中不可分割的核心素質。這就像一位醫生不能說「我沒有照顧病人的恩賜」一樣，因為這關乎職分的本質。

耶穌在約翰福音十章中說：「我是好牧人，好牧人為羊捨命。」值得注意的是，祂沒有說好牧人必須具備特殊的恩賜，而是強調願意擺上的心志。這給了我們極大的盼望：關懷更多是一個願意的心志，而不僅是天生的才能。

你或許會說：「但我真的不知道該如何關心人！」這確實是許多牧者的困擾。請記住，關懷是可以學習的，就像講道和教導一樣，這些技巧和心態都可以通過刻意操練而成長。

從實踐的角度來看，我建議從最基本的開始：養成定期為會眾代禱的習慣，用心記住每位會眾的名字和重要事件，主動發送關懷的訊息。這些看似簡單的舉動，其實就是關懷的具體實踐。同時，建立一個系統化的關懷計劃也很重要，包括固定的探訪時間，維持聯絡記錄，並且建立關懷團隊。

在成長的道路上，持續學習是不可或缺的。參加關顧課程，尋找有經驗的導師指導，閱讀相關書籍，細心觀察其他牧者如何關懷，這些都是寶貴的學習機會。要記住，承認自己的不足不是羞恥，而是成長的開始。耶穌所揀選的門徒，一開始也都不是完美的牧者。

在實踐的過程中，你會逐漸發現一些重要的真理：關懷不一定要很「感性」，真誠比技巧更重要；同理心是可以培養的，而禱告常常帶來意想不到的突破。

對那些覺得自己不擅長關懷的牧者，我要特別說：不要放棄。持續求神賜下憐憫的心腸，勇於走出舒適圈；在實踐中學習，同時學會接納自己的特質，但仍持續追求成長。最重要的是要記得，牧養的核心不在於我們擁有多少恩賜，而在於我們願意多少效法那位大牧人基督耶穌。祂不是要求我們成為關懷專家，而是期待我們都有一顆願意關心羊群的心。

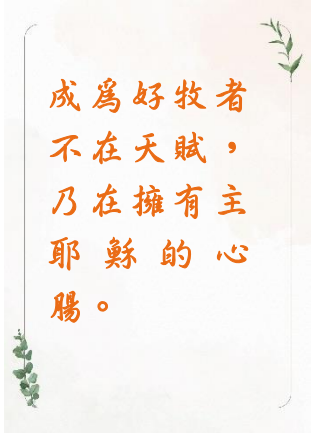
好牧人的標準不在於天賦，而在於一顆願意跟隨基督的腳步，用生命去愛祂所愛的羊的心。神既然呼召了你我作牧人，祂必然會賜下所需的恩典和力量。你的掙扎祂都知道，你的努力祂也看見，而在這個過程中，祂正在塑造你成為合神心意的牧者。

在教會實踐中，我們要特別注意：不要因為關懷不是一個正式的屬靈恩賜，就忽視了培養關懷的重要性。每個信徒都應該在關懷的事工上參與，這是活出基督生命的自然表現。同時，我們也要承認，有些弟兄姊妹確實在憐憫和關懷上有特別的恩賜。

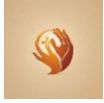
最後，讓我們記住：關懷不僅是一種行為，更是一種生命的流露。當我們越來越像基督，關懷就自然地從我們生命中流露出來。這不是靠著特殊的恩賜，而是透過與基督建立親密的關係，讓祂的愛在我們裡面不斷地成長和更新。

作為教會領袖，我們的責任是幫助信徒明白，關懷不是少數人的特權，而是每個信徒生命中不可或缺的部分。我們要鼓勵所有信徒在日常生活中實踐關懷，同時也要肯定那些在憐憫上特別有恩賜的肢體。

願我們的教會能夠成為一個充滿關懷的群體，不是因為我們都有關懷的恩賜，而是因為我們都有基督的生命，而這生命必然結出關懷的果子。讓我們一起在這條成聖的道路上，學習活出基督那樣完全的愛與關懷。



成為好牧者
不在天賦，
乃在擁有主
耶穌的心
腸。



第 3 章 「誰來關心關懷者呢？」

引言

在教會事工中，牧者扮演雙重角色：他們既是靈魂的牧人，也是需要被牧養的羊。這個看似矛盾的現實，反映了現代教會事工的複雜性。本章將深入探討這個雙重議題：牧者如何有效地關懷會眾，以及誰來關懷這些日漸疲憊的牧者？

透過三位不同背景、年資的牧者分享，我們得以一窺當代牧者面臨的挑戰。從年輕牧者面對專業訓練不足的困擾，到資深牧者在時間管理上的掙扎，再到女性傳道人所承受的特殊期待，這些真實故事展現了牧養工作的多重面向，也突顯了建立完善支持系統的迫切性。

「神學院給了我聖經和神學的裝備都很扎實，但開始牧會後，面對會眾的婚姻危機、親人離世或是職場壓力等實際問題時，我才驚覺自己是多麼的不足。特別是有會友患乳癌，有憂鬱症的，我就有極大的無力感，常讓我徹夜難眠。」張牧師（32 歲，牧會 3 年）



牧會三十多年，最讓我愧疚的是，有時候會眾分享他們的困境，我卻因為工作繁忙，沒有好好跟進。有次，一位姊妹含淚對我說：『牧師，我上次跟您分享的事，您還記得嗎？』那一刻，我深深體會到，光是聆聽是不夠的，真正的牧養需要持續的關懷。」黃牧師（資深牧者）



「作為女傳道，人們常期待我要特別有愛心和同理心，但老實說，面對複雜的家庭問題或情緒困擾時，我實在感到力不從心。神學院是教了我們不少理論，但在實際牧養中，我發現自己需要更多的生命經歷和專業訓練。」王傳道（35 歲，未婚，牧會 5 年）

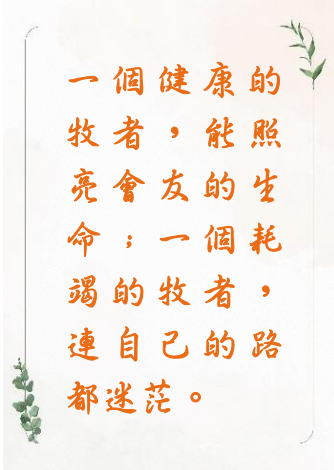


根據 Barna Group 的研究，僅有五分之一的牧者在神學院期間接受過輔導相關的訓練，這個驚人的數據揭示了當前神學教育與實際牧養需求之間的巨大鴻溝。這種失衡不僅反映在課程設計上，更直接影響牧者們的實際服事。正如一位資深牧者所言：「我們在神學院學了許多解經講道知識，卻很少學到如何真正走進人的生命中。」這

個現象促使我們必須重新思考，究竟什麼才是一個平衡的神學教育？如何能夠更好地裝備新一代的牧者，使他們不僅在真理上站立得穩，也能在關懷牧養上得心應手？

這些研究告訴我們，做好關懷事工真的不容易，每個牧者都會遇到挑戰。但好消息是，透過有系統的培訓和支持，牧者的關顧能力是可以大大提升的。我建議神學院要認真考慮把關懷培訓放入必修課程中，也要有實習督導來指導年輕傳道人。

教會方面，需要建立完善的支持網絡，幫助牧者在關懷事工上持續成長。現在科技發達，我們更可以善用各種數位工具，甚至可以和其他教會合作，分享資源和經驗。記住，裝備好我們的牧者做關懷事工，不是一蹴而就之事，而是需要長期投資和用心經營的。



一個健康的
牧者，能照
亮會友的生
命；一個耗
竭的牧者，
連自己的路
都迷茫。

一、關懷者也需要被關懷

讓我們談論一個鮮少被提及的議題：關懷者本身需要被關懷。根據 Barna Group 2021 年的研究報告指出，38%的牧師曾考慮離開全職事奉，而 LifeWay Research 在 2015 年進行的大規模調查揭示了一個驚人的事實：高達 84%的牧者表示他們在情緒健康方面需要更多支持。這些數字背後，是無數牧者默默承受的壓力與掙扎。

接著，Lifeway Research 在 2021 年的調查顯示，近四分之三（75%）的牧師知道其他教會領袖因精神健康問題而離開事奉。這些數據不僅指出關懷牧者的迫切性，更反映出後疫情時代教會體制中一個日益嚴重的危機。

二、時間管理與家庭平衡的挑戰

2016 年的 LifeWay Research 研究報告提供了深入的洞察：71%的牧者表示經常感到疲憊，54%認為工作對家庭生活造成負面影響。這種工作與生活失衡的現象，不僅影響牧者個人的身心健康，更可能危及他們的家庭關係與事工品質。在服事他人的過程中，牧者往往必須在個人生活與事工需求之間做出艱難的取捨。

三、情緒健康與專業支持的缺口

根據 LifeWay Research 2015 年的研究，僅有 26%的牧者曾接受某程度上的心理諮商。這個低比例反映出兩個關鍵問題：首先是專業支持系統的嚴重不足，其次是

牧者尋求幫助時可能面臨的污名化問題。這種情況造成許多牧者在面對困境時，往往選擇獨自承擔而非尋求專業協助。

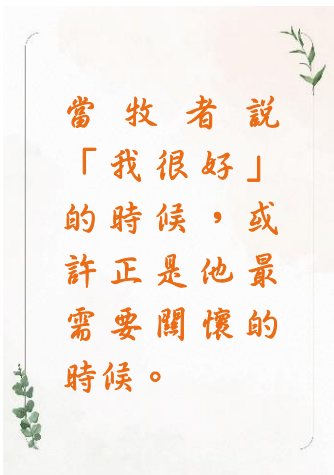
四、未來展望：建構全方位的支持系統

面對這些挑戰，教會需要建立更完整的支持體系：

首先，需要強化培訓系統，包括實務技能訓練和持續教育。這不僅涉及神學知識的傳授，更要著重於實際牧養技巧和自我照顧能力的培養。

其次，建立多層次的支持網絡，包括同工間的互助系統、專業督導制度，以及跨堂會的資源共享平台。

第三，完善制度性支持，包括合理的工作負荷、有效的休假制度，以及明確的職涯發展路徑。



當牧者說
「我很好」
的時候，或
許正是他最
需要關懷的
時候。

結語

這些研究數據為我們指出了明確的方向：要建立健康的教會，首先要關顧好牧者的需要。教會領袖和信徒都需要認知到，支持牧者不僅是一種善意，更是維持教會健康發展的必要投資。唯有透過系統性的改革與支持，才能協助牧者維持健康的服事生活，進而提供更優質的牧養關顧。

我們該如何往前走？從這些研究中我們看到牧者關懷事工正面臨巨大的轉變。要做好關懷事工，不能再用「摸著石頭過河」的方式，而是需要有完整的配套：首先，我們需要有紮實的培訓系統，讓牧者們能夠學習實用的關懷技巧。其次，教會必須建立支持牧者的制度，讓牧者不會覺得孤軍奮戰。再者，我們要與時俱進，善用新的思維和做法來服事人。在這個數位時代，善用科技工具也變得很重要。最後，建立團隊合作模式，讓關懷事工不再是「一個人的戰爭」。

(主要參考來源：Barna Group: The State of Pastors (2017), LifeWay Research: Pastor Protection Research Study (2015) , LifeWay Research: Pastor Stress Research (2016))



第 4 章 「為何人家認為我沒愛心？」深度的自我檢討

張姊妹的母親突然離世，她在教會崩潰大哭。牧師走過來拍拍她的肩，說：「節哀順變，這是神的旨意。」隨即匆匆趕去開會。張姊妹後來表示：「那一刻我感覺更孤單了，牧師的話不但沒有安慰，反而讓我覺得他完全不懂我的痛。」



小美因學業壓力產生憂鬱傾向，鼓起勇氣找輔導談心。他立即用聖經教導她：「要喜樂，常常禱告」，並批評她信心不足。從此她再也不敢跟教會同工分享困擾，認為他們不會理解青少年的苦惱。



李弟兄因失業陷入經濟困境，向教會尋求協助。牧師只是簡單回應：「我會為你禱告」，甚至沒詢問具體需要。一周後，李弟兄看到教會花大筆經費裝修，心中的失望更深。



王弟兄向傳道傾訴婚姻面臨破裂的痛苦。傳道全程滑手機，偶爾應和幾句：「要多禱告」、「凡事交託主」。最後給了一本婚姻輔導的書就結束談話。王弟兄感嘆：「他根本沒有真正聽我說話。」



陳姊妹在兒童主日學服事多年，最近感到身心俱疲。向負責教育的長老表達想暫時休息時，得著的回應是：「現在誰不累？為主受苦是應該的。」這番話讓她感到被忽視，甚至懷疑自己的服事價值。



引言

近年來，一個令人憂心的現象越來越受關注：儘管絕大多數教會領袖懷著真摯的心志服事群羊，卻常常予人缺乏愛心和同理心的印象。這種現象不僅影響教會的整體氛圍，更直接衝擊會眾的屬靈成長。本章將深入剖析這個敏感卻重要的議題，探討為何會產生這樣的觀感差距，並尋求突破之道。

一、表象與實質的差距

1. 時間分配失衡

在繁重的教會事工中，領袖們往往陷入一個看似無解的困境。一位會友曾這樣描述：「每次找牧師談話，他總是看起來很趕，時不時查看手機。」這種情況並非個別情況，而是普遍的困境。行政工作佔據了過多時間，會議和活動安排過於密集，以致無法專注於當下的會談，不經意間給人敷衍了事的印象。

2. 關注質量的問題

「上次我跟牧師分享了很重要的事，但這次見面他完全想不起來……」這樣的抱怨時常出現在會眾口中。表面上這似乎只是記憶力的問題，實則反映了更深層的關注質量缺失。當領袖們無法持續跟進會眾的狀況，關係便容易停在表層上，難以建立深度的連結。這種缺乏持續性的關注，往往讓會眾感受不到真實的關懷。

3. 深度關注的挑戰

在數位時代的衝擊下，維持深度關注變得越發困難。牧者們不僅要應對實體聚會中的各種需求，還要透過社交媒體、即時通訊等多種管道與會眾保持聯繫。這種分散式的注意力往往導致關係變得淺薄，更反映現代牧養工作中普遍存在的注意力危機。

一位資深牧者曾感嘆：「我們活在一個被打散的時代，每個人都在追求效率，但真正的牧養關係需要時間沉澱。」這種觀察道出了關懷事工的核心困境——如何在節奏急速的社會中維持深度的屬靈關懷。

二、溝通障礙

1. 沒有真誠聆聽

當會友帶著受傷的心靈尋求幫助時，他們最需要的往往不是一堂神學講座，而是一個願意真誠聆聽、感同身受的牧者。然而，在缺乏適當訓練的情況下，許多牧者可能會不自覺地採取防禦性的態度，或是過於快速地提供解決方案，而未能真正觸及會眾內心的需要。

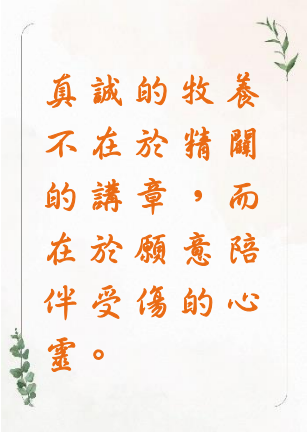
2. 專業包袱的困擾

許多牧者在神學院受過嚴格的神學訓練，但這反而成為關懷的障礙。一位姊妹曾這樣分享：「我只是需要一個傾聽的耳朵，但每次見牧師都變成上課。」出口就是屬

靈的用語，習慣性採取教導立場，都容易讓會眾感到疏離。當牧者只注重傳遞真理，忽略了感同身受的重要性時，就會出現教導與關懷之間的失衡。

3. 情感表達的限制

在華人文化的影響下，牧者在情感表達上往往顯得拘謹。「我知道牧師關心我，但他總是很客氣、很疏離，讓人感覺不到溫度。」這樣的回饋道出情感連結的缺失。過分強調理性思考，情感智商的培養不足，再加上對專業界限的過度顧慮，都讓牧者在表達關懷時顯得生硬。



真誠的牧養
不在於精闢
的講章，而
在於願意陪
伴受傷的心
靈。

三、系統性問題

1. 跟進機制的缺失

有效的牧養關顧需要持續性的跟進，但現實中往往缺乏系統性的跟進機制。當關懷流於一次性的接觸，便難以建立持久的信任感。許多教會雖然有初步的關懷制度，但缺乏後續的跟進計劃，使得關懷工作難以持續深化。

2. 能力與經驗的限制

年輕的牧者常常面臨特殊的挑戰。由於人生閱歷有限，在處理複雜的人生議題時常感力不從心。世代差距更造成理解上的障礙，使得關懷工作難以達到預期效果。一位年輕牧者坦言：「面對婚姻危機或喪親之痛的會眾時，我常常不知如何是好，因為這些都不是神學院能教的。我的會友最大的需要是青少年親子關係的輔導，可是我的孩子還沒上小學。」

四、突破之道

1. 個人成長的方向

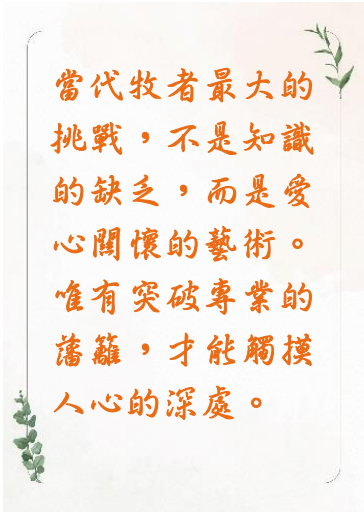
牧者需要重新檢視自己的時間分配，在繁忙中為關懷服事預留足夠空間。同時，持續培養同理心，進修輔導知識，並建立個人的支持網絡，這些都是突破現況的重要途徑。此外，坦誠的自我認識是必須的，因為它顯出成長的可能性。透過持續學習、尋求督導，以及累積實戰經驗，年輕牧者可以逐步發展更全面的牧養能力。

2. 教會制度的改革

教會需要建立更完善的關顧系統，合理分配牧養資源。提供牧者足夠的支援，建立團隊協作模式，才能讓關懷服事更有效地開展。同時，教會也應該著重會眾教育，幫助他們排除不合理的期待，培養互相關顧的文化。

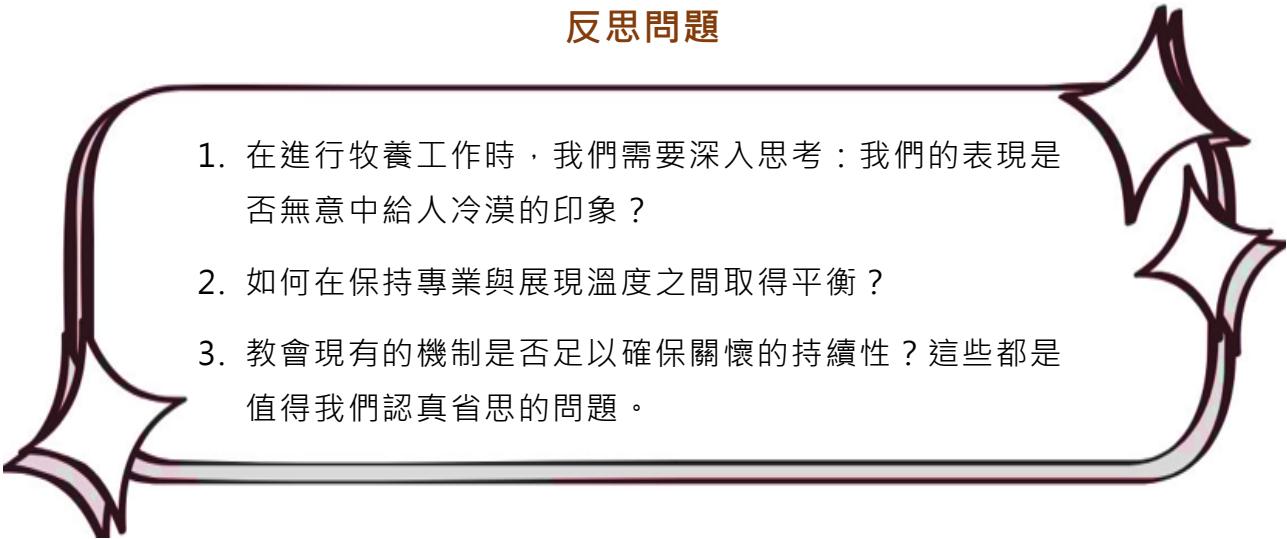
結語

給人缺乏愛心的印象，往往不是因為不夠愛，而是因為種種限制和障礙阻隔了愛的表達。認識到這些問題的根源才能找到改善的方向。關懷的藝術需要持續學習，真誠比完美更重要，而建立健康的牧養關係更是整個群體的共同責任。



當代牧者最大的挑戰，不是知識的缺乏，而是愛心關懷的藝術。唯有突破專業的藩籬，才能觸摸人心的深處。

反思問題

- 
1. 在進行牧養工作時，我們需要深入思考：我們的表現是否無意中給人冷漠的印象？
 2. 如何在保持專業與展現溫度之間取得平衡？
 3. 教會現有的機制是否足以確保關懷的持續性？這些都是值得我們認真省思的問題。

第二篇 耶穌式關懷

當我們仔細研讀福音書中耶穌的關懷事工時，可以觀察到六個基本特質，這些特質超越時空與文化的限制。這些特質不在於神蹟奇事，而是體現在祂對人的真誠關愛與生命投入。即使在現今這個專業分工的時代，這些特質仍然是從事關懷事工中最核心的價值。以下嘗試探討這六個特質如何幫助我們實踐耶穌式的關懷事工：

一、預見需要：觀察與主動關懷

從耶穌的事工中，看到祂對人群需要的深刻洞察，不僅看到表面困境，更能察覺內心需要。在現代教會中，我們需要建立有系統的觀察方式，包括會友需求評估和及時回應機制。

二、避免論斷：建立接納的關懷環境

耶穌對待他人的態度，為我們樹立了典範。在牧養關懷中，建立一個使人感到安全、被接納的環境至關重要。這包括營造適當的談話空間，培養非批判性的溝通技巧，以及在真理和恩典中保持平衡。

三、把握時機：學習危機處理

耶穌在處理各種危機時，總是能夠把握時機，給予最適當的幫助。現代教會需要建立危機處理機制，包括即時回應系統和後續跟進計劃。

四、零距離：建立親和力

耶穌與人相處時展現出深厚的親和力，能夠突破社會階層、文化傳統的藩籬，與各種背景的人建立真誠的關係。在牧養關懷中，我們需要學習如何拉近與人的距離，同時維持適當的專業界線。

五、恢復尊嚴：全人的關懷

耶穌不僅醫治人的疾病，更恢復人的尊嚴。教會的關懷事工需著重全人的重建，包括靈性、心理、社交等等。這需要建立完整的支持系統，善用資源，幫助人重建有尊嚴的生活。

六、真誠關愛：建立情感連結

耶穌對人的關愛是發自內心的真誠，祂甚至為人流淚！在牧養關懷中，我們需要培養真實的情感，學習適當表達關懷，並持守服事的心志。這包括情緒管理、同理心的培養，以及持續的靈命建造。

讓我們懷著期待的心，一同展開這趟學習的旅程。



第 1 章 觀察與預見需要：耶穌的主動關懷

吳傳道心情格外沉重。下午探訪王伯伯一家，原來已經暗自承受經濟困境好幾個月，直到今天才被迫開口求助。更令他難過的是，李姊妹上週突然離開教會，聽說是因為覺得無人真正理解她面對的婦人病痛。「為什麼有人說我有教導恩賜，卻不夠愛心？」這樣的評語真的很傷人！他知道他服事的呼召是真的，自己也有心，可是總覺得缺乏耶穌那樣敏銳的洞察力。



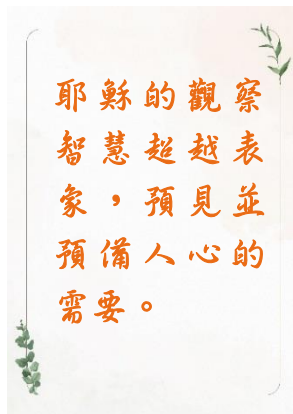
美玲坐在床邊，手中緊握著淑芬的簡訊。「這半年的離婚過程，我以為姊妹團契是避風港，表面的關心很多，卻沒有人真正理解這破碎帶來的羞恥與孤單……」回想淑芬漸漸從團契退居邊緣，聚會總是早早離開，她只當是需要時間適應，卻沒有更深入地關心。「主啊，我真的這麼不懂得體貼人嗎？」



引言

耶穌在事奉中展現出非凡的觀察力與預見智慧。這種前瞻性的關懷使祂能在問題發生前做好準備，在危機出現前給予指引。祂從不措手不及，這種觀察力與預見能力的結合，為現今牧者樹立了關懷的典範。

一、耶穌預見需要的典範



耶穌對門徒的關顧總是充滿預見性。在路加福音 22 章，祂預先告訴彼得將要三次不認主，並說：「我已經為你祈求，叫你不至於失了信心。」這不僅是預言，更是一種牧養的預備，讓彼得在跌倒後能想起主的話而悔改。同樣地，在約翰福音 16 章，耶穌預先告訴門徒將面臨的逼迫和艱難，說：「我將這些事告訴你們，是要叫你們不至於跌倒。」這種預見性的教導幫助門徒在面對困境時持守信心。

在五餅二魚的神蹟中，我們看到耶穌預見群眾的需要。當門徒還未意識到問題時，祂已經在考驗腓力，預備行神蹟。這顯示祂不只是被動回應需要，更是主動預備解決方案。

二、耶穌觀察的特質與應用

耶穌的觀察總是超越表面。當祂看到撒該時，不只看到一個稅吏長的身分，更看到一顆渴望改變的心靈。在醫治癱子的事件中，祂不僅關注身體的癱瘓，更注意到對方需要罪得赦免的屬靈需要。這提醒現代牧者在關顧時，需要同時注意會友在身、心、靈各層面的需要。

耶穌也深入理解不同人所處的環境和背景。祂明白稅吏和罪人的社會處境，了解法利賽人的宗教包袱，也體恤平民百姓的生活壓力。這提醒我們關顧時要考量會友的社會處境、家庭背景和文化因素。

從神學的角度，耶穌預見性關顧是源於祂道成肉身的奧秘，作為完全的神和完全的人，祂有超越時空的洞察力。耶穌的服事是全人關顧的完美範式，祂不僅醫治人的身體疾病，更關注人的心理需要，給予安慰與鼓勵；在社會層面上，祂致力於恢復人與群體的關係，最重要的是，祂深切關注人的屬靈需要，帶來赦罪與重生的恩典。

耶穌每一個觀察都帶有救贖的目的，祂能透過表象看到人靈魂的真實價值。祂不僅僅停留在解決當下的需要，更是將這些需要與永恆的救恩連結起來。祂對人的觀察總是帶著永恆的眼光，看見當下困境背後更深層的屬靈意義。

在關顧的過程中，耶穌完美地展現了恩典與真理的平衡。祂的觀察帶出真理的光照，揭示人的真實景況，同時也彰顯醫治的恩典。無論是面對罪人或是義人，耶穌都能在關顧中完美地平衡公義與憐憫，這種平衡為現今的教牧關顧立下了重要的典範。

三、作為小牧人的觀察力培養

雖然我們無法如耶穌般具有完全的預知和洞察力，但我們仍然可以透過系統性的方法來培養觀察和關顧的能力。這包括建立定期的聆聽實踐，例如安排固定的相交時間、組織小組討論，以及在主日崇拜後的閒談中留意細微的線索。同時，我們需要培養靈性的敏銳度，透過禱告尋求聖靈的帶領，並研讀聖經中的牧養典範。

在實務層面，牧者可以建立完善的關顧團隊架構，訓練信徒領袖成為教會中額外的「眼睛和耳朵」，建立清晰的溝通管道，並定期召開會議討論會眾的需要。觀察的重點包括：留意主日崇拜的出席模式、座位安排、相交互動，以及會眾在敬拜中的情緒表現。同時要注意生活轉變的關鍵時刻，如學業、工作變動、健康挑戰、婚姻狀況等等。

最重要的是，牧者要優先照顧自己的靈性和情緒健康，保持恆常的屬靈操練，尋求督導或輔導的支持，設立健康的界限以防止耗竭。在教會組織層面，善用教會管理軟件追蹤會眾參與度，建立清晰的需要通報流程，並定期評估和調整關顧策略。這種系統性的觀察和關顧方法，配合文化敏感度和代際差異的考量，能幫助牧者更有效地察覺和回應會眾的需要。

四、建立現代教會的觀察系統

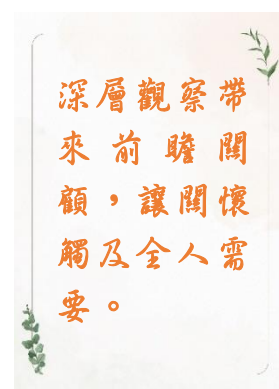
在數位時代中，建立完整的觀察系統既是挑戰也是機遇。教會需要在尊重個人隱私與有效牧養之間取得平衡。這包括建立清晰的資訊收集政策，讓會友能自主選擇分享的資訊範圍，同時制定嚴格的資訊保護準則。

牧者可以建立個人化的資料庫，以便更好地與所關顧的家庭保持聯繫。教會也應建立多層次的關懷網絡，包括小組長的近距離觀察、區牧的宏觀統籌，以及教牧團隊的專業支援。

特別重要的是建立生命週期觀察機制，關注會友在重要人生階段（如升學、就業、婚姻、生育、退休等）的需要。關懷策略應根據個人需求調整，在尊重隱私的前提下靈活運用教會資源。

五、持續評估與改進

觀察系統的建立是持續性的工作。教會需要定期檢討關懷系統的效能，收集會友回饋，並據此改進。同時要持續培訓關懷同工，提升他們的觀察敏銳度和關懷技巧。



結語

耶穌的觀察力和預見能力展現了完美的牧養關顧典範。現代教會若能效法基督，不是被動回應需要，而是培養預見的智慧和，必能提供更有有效的牧養關顧。透過建立完善的預警系統和關顧網絡，我們能更好地實踐主的託付，建立健康的教會群體。



第 2 章 實踐預見性牧養的障礙與克服

張傳道在主日崇拜後，偶然得知李弟兄的妻子已經住院三周了，當他輕聲詢問弟兄時，竟然得著的回應是：「你太忙了，我們不想麻煩您。」張傳道心中一陣酸楚，想起過去幾周在講台上分享要彼此分擔重擔，卻始終無法突破會友的這道心牆。



王牧師得知陳姊妹離婚，已經是半年後的事了。當他表達關心時，陳姊妹淡淡地說：「我不想讓教會的人知道，怕別人說閒話。」這使王牧師徹夜難眠，思考著如何在教會中建立一個更安全、更有接納度的關懷環境，讓會友願意在困境中及早尋求幫助。



引言

對當今的牧者而言，主動關懷的意識格外重要。雖然我們無法如同全知全能的主耶穌那樣洞察人心，預知一切，但我們仍然可以透過培養觀察力和建立系統，更好地了解 and 關顧會友的需要。

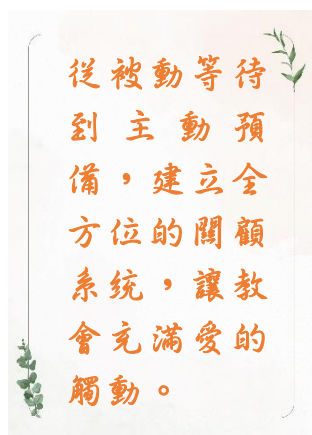
我們也經常遇到一個令人困惑的現象：當會眾面臨重大困難時，牧者往往是最後才得知的人。這常常是會友不願讓牧者知道他們的問題。在這抗拒關懷的背後，存在深層的原因，需要我們誠實面對並尋求突破。這個挑戰在華人教會中特別複雜，因為文化因素與屬靈期待交織在一起，形成了獨特的牧養關顧障礙。我們將深入探討抗拒牧養關顧的多面向本質，同時檢視牧者的內在掙扎和會眾動態如何影響這個情況。

一、人性的自我保護與專業框架

在牧養關顧中，牧者常面臨人性固有的自我保護傾向，不願捲入他人的困境。這種本能與加拉太書 6:2「你們各人的重擔要互相擔當」的教導形成張力。同時，現代職場的專業思維為牧養工作帶來了嚴格的界限，將牧者侷限在固定的工作時間和角色定位中，與牧養關顧的全人性本質相衝突。

專業界限的考量使牧者在面對非常規時間的呼求或突發危機時產生抗拒。會友認為已經有醫生，有輔導介入了，就不必牧師幫助。這種專業框架雖然有助於維護工作與生活的平衡，卻可能妨礙了真實的牧養需要。

二、會眾的心理障礙



不願打擾牧者的心態出於會眾對牧者工作量的觀察。他們看到牧者在講道預備、行政工作、會議和探訪等方面投入大量心力，因此選擇默默承受困難。這種出於體貼的選擇，反而阻礙了及時且必要的幫助和介入。

「問題不夠嚴重」的自我說服更是普遍存在的心理障礙。會眾習慣性地將自己的困難與他人的重大危機相比較，認為自己的問題微不足道。

在華人文化特有的面子觀念下，尤其在意他人的觀感。他們擔心分享個人困難會影響在教會中的地位，或被視為信心軟弱。這種顧慮在教會服事的同工中尤其明顯，因為他們往往被期待要樹立榜樣。

三、教會文化與結構性挑戰

許多教會面臨系統性問題，過度強調屬靈剛強的氛圍造成障礙。當教會過分強調「常常喜樂」和「凡事謝恩」，甚至「美滿家庭就是神的祝福」時，會眾往往無法表達負面情緒或承認軟弱。真實的掙扎被屬靈詞彙所掩蓋，導致他們寧可獨自承受也不願尋求幫助。

結構性挑戰表現在多個層面。首先，牧者工作負擔過重，身兼講台事奉、行政工作和關懷探訪等多重職責，無法專注於個別關懷。其次，教會普遍缺乏清晰的溝通管道，使會眾不知如何或何時可以尋求幫助。再者，關懷系統往往流於形式化，無法真正觸及會眾的實際需要。

四、突破之道

建立安全的分享環境是首要任務。教會必須刻意營造一個使軟弱成為成長機會而非羞恥的氛圍。這需要確保分享內容的隱私得到完善保護，同時致力建立正面的分享經驗。雖然培養這樣的信任關係需要時間，但這是健康教會不可或缺的基礎。

當發現需要時，教會必須建立即時回應機制。這包括建立清晰的通報系統，確保需要能及時傳達給適當的關顧者。同時要預備必要的資源和支援，包括經濟援助、輔

導資源、醫療轉介等等。教會更要建立定期跟進機制，持續關注會友在身體、情緒、靈性和社交等各層面的需要。

五、預見性牧養的實踐

預見性牧養作為現代教會不可或缺的策略，需要建立完善的系統並持續更新。在預警意識的培養方面，教會需要著重培訓教牧同工的預見能力，透過建立完整的會友生命歷程地圖，幫助同工了解不同人生階段可能出現的危機和需要。同工們應定期進行需要評估，並根據評估結果制定相應的預防策略。

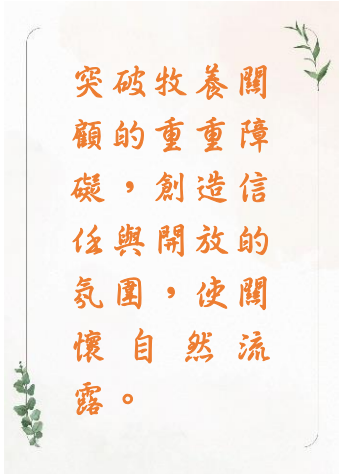
在資源預備方面，教會需要建立多方位的支援系統。這包括設立緊急援助基金，為突發事件提供及時的經濟支援；培訓專業的輔導團隊，使他們具備處理各類危機的能力；同時積極與社區資源建立連結，形成多元化的支援網絡。

系統的評估與改進同樣重要。教會應該定期檢討預警系統的運作情況，評估其是否能有效預測和回應會友的需要。根據評估結果，適時調整關顧策略和方法，確保牧養工作能夠與時俱進。同時，持續透過定期培訓和經驗分享，提升同工的整體牧養品質。

會眾的參與和回饋是預見性牧養成功的關鍵。教會應鼓勵會友提供意見回饋，分享他們的需要和期待。這些寶貴的回饋能幫助教會更準確地預測潛在的需要，並做出更適切的預備。透過會友的積極參與，教會能建立更緊密的信任關係，並推動會眾之間彼此相顧的文化。

結語

建立健康的牧養關係需要教會上下同心努力。這是一個需要時間、耐心和智慧的過程，但只要持守信心，必能看見神在其中的奇妙作為。當教會能建立開放的文化、完善的溝通機制，並持續投資於關懷培訓時，我們就能逐步實現更有效的牧養關顧，使教會成為一個真正彼此相愛、互相扶持的群體。



突破牧養關顧的重重障礙，創造信任與開放的氛圍，使關懷自然流露。



第3章「我能為你做什麼？」——從被動到主動的關懷

引言

基督徒怎麼可能會躲避關懷呢？其實，我們選擇被動的原因(或藉口)很多。首先是害怕過度介入他人的生活，擔心一旦開始幫助就會衍生更多責任，或者認為一定有其他更適合去關心對方。其次是源於內在的不安全感，害怕說錯話，也對自己的關懷能力缺乏信心。這些顧慮雖然可以理解，卻常常讓我們錯過服事的機會。

一、從耶穌身上學習

耶穌的事奉展現了深刻的觀察力。祂不只是看到人群，更看見每個個體的需要。我們看到耶穌注意到撒該在桑樹上的渴望，看見患血漏的婦人在人群中的掙扎，也察覺到拿因城寡婦的哀傷。這種細緻的觀察力讓祂的服事既精準又有效。耶穌常常透過提問來了解人的需要，「你要我為你做什麼？」這個問題在福音書中多次出現，看到祂對人的尊重。

細察如主
主動施愛
行動見證

二、如何培養敏銳度與實踐關懷

1. 培養觀察的敏銳度

在教會生活中，我們需要有意識地培養觀察力。首先要留意會友的常態表現，包括他們平時的說話方式、表情、坐位習慣等，這樣才能察覺到異常的變化。特別要注意那些突然改變的行為模式，例如原本活潑的人變得沉默，或是經常遲到的人忽然準時出現，這些都可能是生命中出現重要事件的訊號。

2. 具體觀察要點

關於出席模式的改變，我們要留意會友在聚會出席次數上的驟增或驟減，以及他們座位選擇的改變，比如從前排改成後排。若經常早退或遲到，這些都可能暗示生活中的某些困擾。在外表方面，穿著打扮的明顯改變、體重的顯著增減、精神狀態和面容表情的轉變，都值得我們關注。此外，觀察會友的社交互動也很重要，包括他們與人交談的意願度、參與團契活動的積極程度，以及在禱告會或小組分享時的投入度。

3. 建立關懷網絡

教會需要建立多層次的關懷網絡。小組長應當密切關注組員的狀況，並與執事和牧者保持緊密聯繫。同時，我們可以在會友之間推動「關懷夥伴」，幫助兩個人彼此關心，形成更緊密的關懷網絡。這種相互關懷的模式能夠更全面地覆蓋會眾的需要。

4. 主動出擊的策略

定期探訪是關懷的重要環節，包括安排固定的家訪、對新來者的歡迎造訪，以及在特別節日的慰問探視。現代通訊工具的運用同樣重要，我們可以建立關懷群組，定期發送關懷訊息，使用視訊通話保持聯繫，並分享屬靈資源。在創造相交機會方面，可以善用主日崇拜後的茶點時間，或是在小組聚會前後進行深入的相交。

5. 具體關懷行動

當發現會友有需要時，我們可以提供實際的支援，例如提供接送服務、協助照顧孩童、預備餐食、陪同就醫，或協助處理行政事務。在情感支持方面，定期的電話問候、邀請共進餐點、分享個人經歷、提供屬靈輔導，以及為特定需要代禱都是重要的關懷方式。此外，我們也要懂得連結資源，適時轉介專業諮詢，或是協調社區服務的支援。

6. 建立跟進機制

關懷工作需要系統性的跟進。我們應該建立個案記錄，持續追蹤需求的變化，並評估幫助的成效。定期與關懷團隊進行討論，適時調整關懷策略，評估是否需要其他支援也很重要。在禱告支持方面，除了在私禱中記念，也要在小組中持續代禱，並適時分享代禱事項。

7. 培訓與裝備

教會應當定期舉辦關懷培訓，幫助會友培養觀察技巧，增進同理心，提升溝通技巧，學習危機處理，並認識各種可用的轉介資源。透過這些培訓，我們能更有效地察覺並回應弟兄姊妹的需要。

透過這些具體的實踐和系統性的培養，我們能夠更有效地察覺並回應弟兄姊妹的需要，實踐主耶穌愛人如己的教導。在這個充滿挑戰的時代，每一個信徒都應該努力成為一個敏銳且有效的關懷者，讓教會成為一個充滿愛與關懷的群體。

三、真實案例

陳牧師注意到一向熱心服事的吳弟兄近期總是坐在後排，臉色蒼白。他沒有直接詢問病情，而是在主日後輕聲問：「我能為你做什麼？」原來吳弟兄最近開始洗腎，擔心影響服事而不敢告訴人。陳牧師除了調整吳弟兄的服事安排，更定期陪伴他去洗腎，讓治療時間成為靈修時刻。



林傳道遇到張姊妹主動提及她的癌症診斷。作為新手傳道的他，起初不知如何回應，只能說「我為你禱告」。後來他學會具體詢問：「現在最需要的是什麼？」意外發現張姊妹最缺乏的不是醫療建議，而是有人陪她去做化療，這讓他找到實際服事的方向。



改變被動心態

我們需要徹底改變「多一事不如少一事」的消極想法（容我坦白說，確實有人抱持這種心態！），轉而採取「多關心一次勝過後悔莫及」的積極態度。雖然我們無法像耶穌一樣行神蹟，但我們可以效法祂觀察入微和真誠提問的榜樣。透過細心觀察並真誠地問「我能為你做什麼？」，我們能更深入地理解並回應人的需要。

主動關懷是牧養的重要環節。當我們問「我能為你做什麼？」時，不僅表達了關心，更創造了深入對話的機會。這個簡單的問句能打開心門，讓會友感受到被理解和接納。同時，「我能為你做什麼？」不應該只是一次性的詢問，而是需要持續不斷的關懷。這包括定期的探訪、適時的電話問候，以及透過現代通訊工具保持聯繫。更重要的是，我們要建立完善的跟進機制，確保每位需要關懷的會友都得到持續的支持和代禱。

就像耶穌的才幹比喻所教導的，我們每個人都蒙神賦予能力、機會和當關心的對象。我們都不該抱著不願意的、懶惰的，或缺乏盡力服事的心。因為當主人回來時，我們都要為自己的付出、態度和關懷的果效接受審判。我們都期待能聽到主說：「你這又良善又忠心的僕人，進來享受你主人的快樂吧！」



結語

關懷不是選擇性的服事，而是每個信徒的基本呼召。當我們主動發問「我能為你做什麼？」時，我們就邁出了關懷的第一步。這不僅是一種服事技巧，更是活出基督樣式的具體實踐。讓我們在牧養工作中，持續學習耶穌的榜樣，成為更有效的屬靈同行者，成為多人的祝福。

第三篇 關懷就是先接納

我至今仍清晰記得那個下午。當最後一位會友離開教會的辦公室後，忙碌的一天終於結束，我突然被一種難以言喻的不安籠罩。那天，我與兩位尋求家庭輔導的會友會談——一位是工程師，另一位是打工的單親媽媽。回想自己對待他們的方式，我的心漸漸下沉。

對那位工程師，我傾聽時姿態專注，說話時字斟句酌；而面對那位單親媽媽，我卻不自覺地簡化了她的困境，給出倉促而表面的回應，彷彿她的故事不值得我投入更多心力。這個強烈的對比，像一把利刃剖開我偽裝的外表，暴露出我內心深處的醜陋。

作為一個牧者，一個關懷者，我們常常自詡為基督的僕人，以為自己秉持著無私的愛心服事眾人。然而，當我誠實地審視自己的牧養歷程，我不得不承認：我們的愛常常是有條件的，我們的關懷往往帶著篩選。我們會下意識地評估對方的「價值」——這個人對教會有什麼貢獻？他們的背景是否符合我們的期待？他們會按照我的建議去改進嗎？還是他們只會浪費我寶貴的時間？

這種功利的思維是如此根深蒂固，以至我們甚至為它穿上屬靈的外衣：「為了更有效地運用資源」、「為了教會的整體發展」、「為了維護事工的品質」……這些看似十分合理的藉口，實則掩蓋了我們心中最深層的偏見。

更令人不安的是，這些偏見往往以最細微的方式表現出來：一個微妙的表情、一個輕微的嘆息、一個敷衍的回應。這些細節或許連我們自己都沒有察覺，卻足以讓尋求幫助的人感受到被輕視或拒絕。

在寫這本書時，我不斷掙扎：要不要如此赤裸地剖析這些醜陋的真相？畢竟，這些話可能會讓許多忠心服事的同工感到不安或受傷。但最終，我深信唯有直面這些幽暗的角落，我們才能真正經歷更新與突破。

在接下來的篇章中，我們將一同探索這些隱藏的偏見如何影響我們的牧養工作。這不是一趟舒適的旅程，但卻是必要的省思。因為唯有承認我們的軟弱，才能真正經歷神恩典的大能；唯有看見我們的局限，才能突破人為的藩籬，讓基督的愛真實地流露在每一個關顧的時刻中。

這是一個牧者的自白，也是一個邀請。邀請你與我一同進入這個真誠的對話，讓神的光照進我們牧養中最幽暗的角落。



第 1 章 關懷中的偏見：從耶穌的榜樣到現代實踐

李姊妹是單親媽媽，她的兒子小明在青少年團契表現活潑。當小明被提名為團契主席時，負責青少年的輔導表示不贊同：「單親家庭的孩子情緒不穩定，容易有問題。」這句話不僅傷害了李姊妹，也讓小明對教會產生距離。



張姊妹在教會服事多年，一直未能懷孕。當她被提名帶領姊妹團契時，同工會有人反對：「沒有生育經驗的姊妹，怎能理解為人父母的掙扎？」這番話不僅刺傷了張姊妹的心，也讓她對教會產生隔閡。後來在她的帶領下，姊妹團契不但照顧了許多年輕媽媽，更成為不孕姊妹的避風港。



王弟兄是一位出色的主日學老師，當他坦承正在接受憂鬱症治療時，長老卻建議他暫停服事：「心理有問題的人不適合教導孩子。」這個決定不但加重了王弟兄的病情，也讓其他有類似困擾的弟兄姊妹受到傷害。



人性傾向於幫助那些我們潛意識中認為「較易成功」的人，因為我們覺得他們更能理解問題且更有能力改善。然而，在現今複雜的牧養環境中，如何突破這種傾向，以無偏見的心態進行關顧事工，是每位牧者面臨的重要課題。透過觀察耶穌對待生來瞎眼者的態度，我們得以省思自身在牧養過程中可能存在的偏見。耶穌不以論斷的眼光看待人的處境，而是以神的作為和恩典為焦點，這給予我們寶貴的啟示。

在探索耶穌獨特而有力的關懷事工時，我們發現一個重要特質：祂不對人下判斷。讓我們回想耶穌和門徒遇見生來瞎眼的人那段經歷：

「耶穌過去的時候，看見一個人生來是瞎眼的。門徒問耶穌說：『拉比，這人生來是瞎眼的，是誰犯了罪？是這人呢？是他父母呢？』耶穌回答說：『也不是這人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上顯出神的作為來。』」（約翰福音 9:1-3）

當時門徒陷入猶太人世代相傳的神學爭論中，執著追問是誰的罪導致了這個人的失明。然而，耶穌的回應完全扭轉了這種論斷式的思維，祂將焦點轉向神在這人身上要彰顯的作為。

一、學習耶穌如何面對偏見

我們看到耶穌在地上事奉時面對諸多偏見，首先是地域歧視。當拿但業問「拿撒勒還能出什麼好的嗎？」（約翰福音 1:46），這反映當時的人對拿撒勒這個小城的偏見。加利利人經常受到耶路撒冷人的輕視，然而耶穌以其事奉展現出超越地域界限的榜樣。



在家庭背景方面，耶穌同樣面對質疑。人們說：「這不是那木匠的兒子嗎？」（馬太福音 13:55），他們因耶穌的出身而質疑其權柄。然而，耶穌透過自己的言行表明真正的權柄來自天父，而非世俗地位。

在教育程度方面，文士和法利賽人因耶穌缺乏正統教育背景而輕視祂：「這個人沒有學過，怎麼明白書呢？」（約翰福音 7:15）。耶穌的回應證明了真智慧源於神，而非僅限於世俗的學術成就。

二、現代牧養關顧中的偏見類型

現今的牧養關顧工作中，教育程度的價值判斷仍然普遍存在。牧者往往會不自覺地推崇高學歷者的意見，同時低估教育程度較低者的智慧。這種基於學歷的階級觀念，嚴重影響了關顧工作的公平性和效果。

在工作態度與社經地位方面，華人文化特別強調勤奮工作的價值。牧者容易對工作表現或職業選擇不符合主流期待的人產生負面評價。然而，工作成就僅是人生的一個面向，不應成為評價人生價值的標準。

對於來自非典型家庭背景的求助者，牧者容易帶著預設的問題觀點進行輔導。這種簡化的因果關係忽視了問題的複雜性，可能加重求助者的內疚。我們需要以更開放的心態理解每個家庭的獨特性。

三、認識論斷的本質

在牧養事工中，我們必須誠實面對一個現實，即使是最富有同理心的牧者，也可能有潛意識的偏見。這些偏見往往披著「關心」或「為對方好」的外衣，使我們難以察覺自己的論斷態度。許多時候，這種偏見會以「屬靈關懷」的名義出現，實則反映了我們對人性軟弱的理解不足。

1. 對身體健康議題的偏見

當面對吸煙者時，牧者會不自覺地認為這是個人意志力薄弱的表現。面對酗酒的信徒，我們可能暗自判斷他們缺乏自制能力。在輔導肥胖的會友時，或許心中會認定這是懶惰和放縱的結果。事實上，許多健康問題背後都有錯綜複雜的成因。吸煙可能是長期壓力下的逃避管道；酗酒或許源於深層的情緒創傷；肥胖則可能與基因、環境、心理狀態等等多重因素相關。簡單地將這些問題歸咎於「缺乏自制力」或「不願意改變」，不僅無助於問題的解決，反而會加深當事人的羞恥感和自責感。

2. 對「自我傷害」的深層理解

在牧養過程中，我們經常遇到一些看似「自我傷害」的行為模式。這些行為表面上看來是對自己身體的不負責任，但背後往往隱藏著更深層的掙扎。例如，持續吸煙的信徒可能正在經歷極大的工作壓力；無法控制飲酒的會友或許正面臨婚姻危機；暴飲暴食的人也許正承受著難以言說的情緒困擾。

作為牧者，我們需要超越表面的行為判斷，深入理解這些行為背後的根源。就如耶穌面對被抓的行淫婦女時，並沒有直接定罪，而是以憐憫和智慧來處理整個情境。

3. 克服專業偏見的必要性

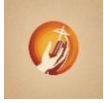
即使是受過專業訓練的牧者，也可能落入「專業傲慢」的陷阱。我們可能過度依賴專業知識而忽視個人的獨特性，或習慣性地將問題簡化為「缺乏信心」或「靈性軟弱」的表現。這種專業主義的偏見往往使我們忽視了社會、文化、經濟等外在因素的影響。

結語

耶穌展現的無偏見牧養模式，為現今的關顧工作立下重要典範。祂教導我們超越表面的判斷，深入理解每個生命背後的故事。在當代牧養中，我們需要持續反思並突破自身的偏見，建立真誠開放的關顧態度。唯有放下預設的框架，才能真正看見神在每個生命中的作為，進而提供更有效、更具意義的牧養關顧。這是一個持續學習與成長的過程。



主看人以
恩典，我
觀人以成
見。



第2章 牧養關懷的盲點：好撒瑪利亞人的比喻

耶穌所講述的好撒瑪利亞人的比喻，為眾所周知的故事，深刻揭示了人心中的偏見如何阻礙真正的憐憫和關顧。這個比喻不僅展現了當時祭司和利未人的冷漠，更成為後世關懷事工的典範教材，為現今的牧養工作提供了深刻的反思。

一、偏見與憐憫的衝突

在好撒瑪利亞人的比喻中，祭司和利未人選擇繞道而行的行為，深刻反映了偏見如何阻礙真誠的關懷。這個看似簡單的選擇背後，實則蘊含著複雜的心理因素和社會文化考量。他們的猶豫和迴避，源於根深蒂固的身分地位偏見，深怕接觸受傷者會在禮儀上玷污自己的聖潔身分。這種對儀式潔淨的過度關注，反而違背了憐憫和關愛的核心價值。

更深層的考量是對陌生人的本能防備，他們可能擔心這是強盜精心設計的陷阱。這種防衛心態在當時的社會背景下或許可以理解，但卻突顯出信仰實踐與現實考量之間的張力。這種顧慮在現今的牧養工作中依然普遍存在，許多牧者因為擔心個人形象受損，或是出於對各種風險的顧慮，而在關懷服事上有所保留。

這種偏見與憐憫之間的衝突，不僅影響了個別的牧養決定，更反映出整個信仰群體在實踐愛心時所面臨的深層掙扎。當我們過分關注外在的規範和個人的安全考量時，往往會忽視了信仰中最根本的愛的呼召。這個比喻提醒我們，真正的憐憫必須超越社會地位、文化背景和個人顧慮的限制，才能展現出基督信仰中無條件的愛。

讓我們深入探討偏見、成見與論斷三者的本質與關係：

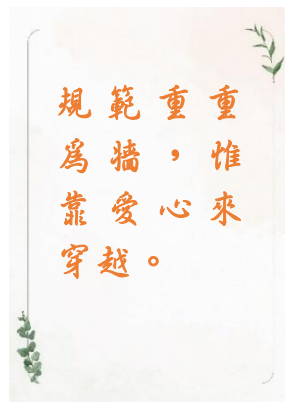
偏見 (Bias) 是一種先入為主的傾向，往往是無意識的心理定式。在好撒瑪利亞人的比喻中，祭司和利未人對傷者的偏見，可能來自對方的種族或外表。這種偏見通常植根於我們的成長背景和文化脈絡中。舉例來說，華人經常會認為中餐是最精緻的烹飪藝術，某些國家的飲食文化則過於簡單，這正是一種典型的文化偏見。

成見 (Prejudice) 則是較為固化的負面態度，通常帶有強烈的情感色彩。當時猶太人對撒瑪利亞人是根深蒂固的歧視。成見往往是偏見長期累積的結果，較難改變。

這種心態容易使我們在服事對象面前擺出高人一等的姿態。例如，不少華人對印度人的體味存有成見，每當談論到這個話題時就會不自覺地表現出厭惡。

論斷 (Being Judgmental) 是基於偏見和成見所做出的主觀評價和決定。當祭司和利未人選擇繞道而行時，他們實際上是在論斷這個受傷者「不值得」他們停下來幫助。這種論斷不僅阻礙了憐憫的實踐，更違背了基督信仰中愛人如己的核心價值。論斷往往導致我們對他人做出不公平的評價，甚至影響我們的服事態度和行動。

這三者之間存在緊密的關聯：偏見是基礎，成見是其強化，而論斷則是最終的表現形式。在牧養關懷中，我們需要特別警惕這三者可能帶來的負面影響，努力培養更開放、包容的心態。



二、在牧養關顧中的表現

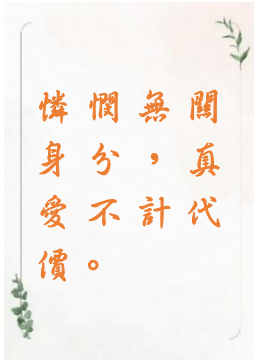
在牧養關顧的實踐中，社會階層的偏見往往不知不覺影響牧者對信徒的態度。牧者可能在不經意間對富裕會友給予更多的禮遇和關注，而對基層信徒的需要則較為忽視。這種差別對待不僅表現在互動質量上，更反映在時間分配的優次中，形成了一種隱形的階級區別。

在面對多元文化背景的信徒時，根深蒂固的文化成見常常成為牧養的絆腳石。牧者可能對新移民的文化習慣存有刻板印象，對少數族裔表達信仰的方式產生質疑，甚至先入為主地認定某些文化背景的群體較難牧養。這些文化成見不僅限制了牧養的效果，更可能傷害到教會的合一。

在道德議題上，牧者容易陷入過度論斷的陷阱。對離婚者的情況未加了解就遽下判斷，將青少年的問題行為過度簡化，或是對正在信仰掙扎中的信徒採取批判態度，這些都是牧養中常見的論斷表現。

三、阻礙真誠的牧養關顧

在關係建立方面，偏見、成見與論斷形成了一道無形的屏障。偏見使牧者難以真誠地接納所有信徒，成見阻礙了對他人處境的深入理解，而論斷則使牧養關係難以建立起必要的互信基礎。這三重障礙嚴重影響了牧養關係的品質和深度。



就同理心而言，這三者都直接影響牧者理解和感受他人的能力。偏見限制了感同身受的可能性，成見使人無法真正理解他人的處境和感受，而論斷則導致牧者過早下結論，失去了真正聆聽的機會。這種缺乏同理心的牧養往往流於表面，無法觸及信徒真正的需要。

在靈性層面上，這三者同樣造成了嚴重的阻礙。偏見限制了對屬靈洞見的開放態度，成見阻礙了對不同靈修傳統的理解和欣賞，而論斷則使牧者忽視了聖靈在他人生命中的奇妙作為。這種封閉的態度不僅影響個人的靈性成長，更可能阻礙整個教會群體的屬靈更新。

四、專業阻隔與真誠關懷

現代牧者往往陷入專業主義的迷思。就像祭司過分注重宗教禮儀的規範，現今的牧者可能過度強調專業界限，反而失去了真誠關懷的本質。當我們太注重保持「專業距離」時，反而可能錯失了服事的真諦。好撒瑪利亞人展現的是打破成見的真誠同理。

五、情感耗竭與憐憫疲乏

牧者面對持續的關顧需求，容易產生情感耗竭。這種耗竭可能導致麻木，就像祭司和利未人可能因見慣了苦難而失去了憐憫心。好撒瑪利亞人提醒我們，真正的憐憫需要持續的靈性更新和情感投入。

六、克服之道與實踐建議

克服偏見需要在三個層面持續努力：自我覺察、屬靈操練和專業發展。自我覺察要求牧者定期反思個人偏見；屬靈操練著重培養謙卑與憐憫的心；專業發展則包括增進跨文化理解和同理心技巧。

實踐方面，牧者可以透過：保持牧養日誌、接受督導、建立同工支持網絡，並主動接觸不同群體來擴展視野。這些具體做法有助於突破個人限制，建立更全面的牧養觀點。

在下一章節中，我們將詳細探討每個面向的具體實踐方法，並分享實際案例，幫助牧者將這些原則轉化為日常牧養中可行的步驟。



第3章 突破偏見的實踐之路

張執事總是優先回應富裕會友的邀請，對經濟弱勢的信徒卻常推託沒時間。當一位住在貧民區的老弟兄臨終前想見他，他因「治安不好」而婉拒。這位老弟兄離世，後來他得知這位弟兄一生為教會默默奉獻，懊悔不已。



李牧師在教會服事多年，總是特別關注「完整」的家庭，對離婚家庭則不自覺地保持距離。當單親媽媽美玲請求為她兒子小明禱告時，李牧師常常以「太忙」推託。直到有一天，他聽到小明在主日學分享如何在困境中仍然信靠神，才驚覺自己的偏見讓他錯過了陪伴這個寶貴生命成長的機會。



說真的，包括筆者在內，我們都帶著判斷的心態。我在事奉中也會優先考慮那些「對事工有用」的人，特別偏向關顧事奉團隊的成員，因為他們「能為事工帶來重要的支持和回報」。這種功利性的思維模式，正是我們需要誠實面對的偏見。

要突破這些偏見，首先需要進行持續的自我覺察。牧者應當定期反思自己是否因為某人的「實用價值」而給予特殊待遇，我們的關顧是建立在真誠的愛，還是策略性的投資。更重要的是，要省察自己是否在不知不覺中忽視了那些看似「不那麼重要」的群體。這種自我覺察必須是誠實和深入的，需要極大的勇氣去承認自己的偏見和不足。

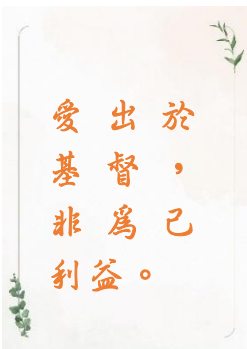
其次，持續的專業學習和成長是不可或缺的。我們需要深入了解各種問題的複雜性，學習最新的輔導理論和實踐，並與其他專業人士保持良好的交流。這種學習不僅包括專業知識的增長，更包括對人性的深入理解。

最後，建立完善的支持系統至關重要。教會需要發展專門的關懷事工，建立專業的轉介網絡，並提供長期的支持和陪伴。這個系統應當能夠提供全方位的關顧，包括靈性、心理和實際需要的支援。

實踐指引：全人關顧的牧養原則

一、全人關顧的基礎理念

耶穌走遍各城各鄉，在會堂裡教訓人，宣講天國的福音，同時醫治各樣的病症。這樣的事工模式向我們展現了真正的全人關顧。特別重要的是，耶穌的醫治從不基於道德功績，也不因人的罪而拒絕醫治。祂醫治麻瘋病人、接納稅吏、醫治百夫長的僕人，這些都展現了祂無條件的愛與憐憫。這種不計較過去、不論斷現在的態度，正是我們今日牧養工作的重要典範。



愛出於
基督，
非為己
利益。

二、避免偏私與功利的關顧

雅各書嚴厲警告教會要避免偏待人。在牧養關顧中，我們必須警惕自己不因對方的社會地位、經濟能力或對教會的潛在貢獻而有所偏袒。當我們面對教會中的富有人士或有影響力的成員時，不應給予特殊待遇；面對貧困或邊緣群體時，也不該怠慢或敷衍。每一個靈魂在上帝眼中都是寶貴的，我們的關顧也應當如此。

三、建立純正的服事動機

作為牧者，我們需要經常省察自己的服事動機。純正的動機來自對基督的愛的回應，而不是出於任何功利的考量。我們要警惕自己，服事人不是期待得到回報，無論是實質的幫助還是精神上的認可。這種期待往往會扭曲關顧的本質，使其變質為某種交易關係。

在教會中，我們容易不自覺地對某些人投入更多關注，特別是那些在教會服事上較活躍或有影響力的會友。我們需要留意這種傾向並加以克制。每個人都應該得到同等的關懷和重視，不論他們能為教會做出什麼貢獻。

定期進行動機檢視是很重要的屬靈操練，我們要常常求神光照自己，服事的出發點是否純粹。

四、建立信任的基礎

建立信任關係是關顧事工的根基。這需要牧者以真誠的心去聆聽和理解，而不是急於給予建議或判斷。當我們面對受助者時，要學習耐心等候，給予對方充分的時間和空間來表達。這種信任關係的建立往往需要時間，但這是不可或缺的過程。

真誠的聆聽包括保持開放的態度，不急於下結論，給予充分的表達空間，以同理心回應對方的分享，避免過早提供解決方案。我們需要創造一個安全的交談環境，讓對方感到被接納和理解，這包括保持適當的私密性，尊重對方的界限，維護談話的保密性，以非批判的態度回應。

五、全人關顧的實踐向度

在關顧過程中，我們需要關注受助者的身體健康狀況、情緒健康需要、壓力管理和生活作息平衡。建立健康的社群支持網絡同樣重要，這包括小組關懷系統的建立、同行者的配對、團契生活的參與，以及社區資源的連結。

在靈性層面的關顧上，我們要著重屬靈生命的培育、信仰困惑的疏導、禱告生活的建立，以及靈修習慣的養成。這些面向都需要細心的關注和持續的陪伴。



恩典眼光
看待，軟
弱也可變
改。

六、牧者的自我提醒

在關顧事工中，我們要特別警惕幾個容易忽視的陷阱。首先是道德批判的傾向，要記住耶穌從不以人的道德表現作為施予憐憫的條件。我們要以恩典的眼光看人，避免論斷的態度，接納人的軟弱，相信改變的可能。

其次是偏私的試探，不應讓關係網絡或利益考量影響我們的牧養決定。我們要公平對待每個人，避免特殊待遇，保持專業界限，維持一致的關顧標準。

定期的自我省察極其重要。我們要常常思考自己是否真的以基督的眼光看待每一個需要關顧的人，我們的關顧是否帶有任何隱藏的期待或條件，是否在不知不覺中對某些人特別優待，而忽視了其他人的需要。

結語

在全人關顧的牧養事工中，我們蒙召效法基督無條件的愛。這意味著我們必須超越功利的思維，擺脫偏私的傾向，真誠地關愛每一個生命。正如耶穌不以人的道德或社會地位作為施予憐憫的標準，我們也當以同樣的心態服事他人。讓我們時常省察自己的動機，持守清潔的心，以基督的愛來服事上帝所愛的靈魂。這樣的關顧事工才能真實地見證福音的大能，幫助人經歷全人的醫治與更新。

第四篇 關懷是把握時機

你可曾想過，為什麼一碗熱騰騰的皮蛋瘦肉粥，總能在寒冷的早晨溫暖人心？不只是食材的完美配搭，更是那份溫度——及時送達的溫度。當粥涼了，即使是最頂級的食材也失去了靈魂。這不正是我們牧養關係的寫照嗎？

「牧師現在不方便，請在辦公時間再來電。」

每當我聽到這句冰冷的答錄機留言，我的心就會揪痛。這不只是一句例行公事的回覆，而是一道無形的高牆，將羊群推向孤獨的深淵。

我永遠記得那個深夜，當我趕到醫院急診室，看見會友淚眼婆娑的那一刻。「牧師，你真的來了！」那顫抖的聲音中，盡是驚喜與感動。是的，這就是牧養的真諦——在羊群最脆弱的時刻，成為那個及時趕到的人。

我明白，這要付出極大的代價。我們都渴望擁有規律的生活，都想為自己劃下一道清晰的界線。特別是在資源有限的小教會，當你是唯一的牧者，這份責任就更顯沉重。但請記住：愛，從來就不是朝九晚五的差事。

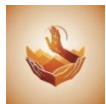
就像那碗熱粥，真正的牧養必須把握時機，必須帶著溫度。當我們願意放下自己的舒適，在羊群最需要的時候出現，那份愛的溫度，足以溫暖最寒冷的心靈。

讓我們轉向耶穌的榜樣。祂不曾說「現在是安息日，請改天再來」；祂不曾說「我正要去休息，請等等再說」。相反，祂的愛總是即時的、熱切的、真實的。

這不是呼籲你成為永不休息的機器，而是邀請你重新思考：當我們宣稱自己是牧者，是否預備好付上愛的代價？是否願意讓自己的生命，成為那隨時預備的熱粥，在人最需要的時候，送上最暖心的關懷？

在危機中遲來的
關懷，如同冷卻
的湯；

在轉機時錯過的
相遇，如同消逝
的春天。



第 1 章 耶穌及時關懷的榜樣：時機的重要性

「那個週二，下班後我累得要命，幾乎想取消小組聚會。就在那時，莎莎傳來訊息說她今晚會出席小組——這是她流產後第一次出現。心裡有個聲音告訴我『這是關鍵時刻』。到了分享環節，莎莎終於說出了她的痛。聖靈帶領我們只是安靜地陪伴，然後一起禱告。其他組員也跟進，用愛環繞著她。沒有任何精心準備的查經能比得上神在那晚所編織的。就像耶穌在井邊遇見撒瑪利亞婦人，重點是在那神聖的相遇時刻裡的同在。莎莎後來告訴我，那個晚上是她蒙醫治的開始。我明白了，事奉不在於完美的時機，而在於對神的即時回應。」



「那是我永遠無法原諒自己的一週。當我在執事會聽到美玲姊妹被診斷出乳癌的消息時，我想著『等週末再去探訪吧，現在工作太忙了。』一天拖一天，我告訴自己：『她應該有家人陪伴，而且教會其他同工也會去關心的。』

直到兩週後的主日，我才驚覺美玲姊妹沒有出現在她固定的座位上。打電話才知道，她已經開始化療，虛弱得無法來教會。當我終於去探訪時，看見她憔悴的臉龐，我的心揪痛不已。她輕聲說：『這兩週真的很難熬……』

那一刻，我深深體會到，在危機時刻，延遲的關懷就像涼掉的湯——錯過了最需要的時機。現在想起來，有什麼工作比一個受傷靈魂的需要更重要？」



「半夜三點的電話曾經讓我很困擾，但那一晚改變了一切。陳弟兄來電說他太太剛被診斷出末期癌症。我的第一個念頭是說『明天再見面吧』，但想到耶穌遇見睚魯的故事，我立刻開車去醫院。當我走進那消毒水味的病房時，就看見他們眼中的恐懼轉為一絲安慰。『牧師，你來了。』他們輕聲說。我們一起禱告直到天亮。那晚的事讓我上了一課：牧養不是為了方便，而是為了同在。像耶穌一樣，我們蒙召要在人最需要的時候與他們相遇，不論何時。」



引言

在研讀福音書時，我們不僅看見耶穌所施行的神蹟奇事，更能認識祂關懷時機的精準把握。耶穌的每一個醫治、每一次教導，都展現了祂對時間節點的敏銳。這種及時性不僅體現在危急處境中的即時回應，更表現在祂對人心準備程度的準確判斷。通過觀察耶穌的榜樣，我們得以學習關懷中「時機」的重要性。

一、危急時刻的即時回應

在睚魯女兒的事件中（馬可福音 5:22-24），當這位管會堂的人來到耶穌面前，為他垂死的女兒祈求醫治時，經文記載：「有一個管會堂的人，名叫睚魯，來見耶穌，就俯伏在他腳前，再三求他說：『我的小女兒快要死了，求你去按手在她身上，使她痊癒，得以活著。』耶穌就和他同去。」耶穌立即回應這個迫切的需要，看到祂對危急情況的敏銳。即便在前往的路上遇到血漏婦人的打擾，祂仍然堅持完成對睚魯的承諾。

在拿因城寡婦喪子的記載中（路加福音 7:12-13），我們看到耶穌更是主動的關懷：「將近城門，有一個死人被抬出來。這人是他母親獨生的兒子；他母親又是寡婦。城裡有好些人同著寡婦送殯。主看見那寡婦，就憐憫她，對她說：『不要哭！』」耶穌在這位母親最痛苦的時刻給予及時的安慰和幫助，甚至沒有等待請求就主動施予憐憫。

二、靈性需要的即時回應

撒該的故事（路加福音 19:5）展現了耶穌對靈性需要的敏銳。當撒該心中渴望見耶穌時，耶穌準確把握這個時機：「耶穌到了那裡，抬頭一看，對他說：『撒該，快下來！今天我必住在你家裡。』」這個時刻正是撒該生命改變的契機，耶穌沒有錯過這個機會。

在井邊與撒瑪利亞婦人的對話中（約翰福音 4:7），耶穌善用日常生活的場景開啟屬靈對話：「有一個撒瑪利亞的婦人來打水。耶穌對她說：『請你給我水喝。』」這個平常的要求轉化為深刻的屬靈對話，顯示耶穌善於把握生活中的每個教導時機。

三、身體需要的即時供應

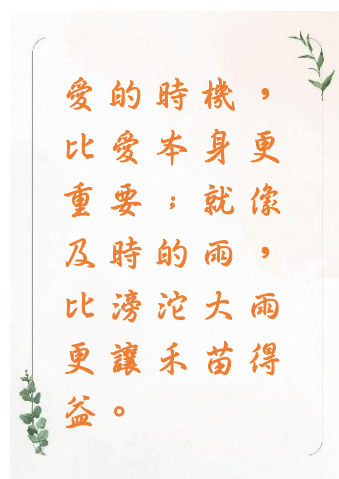
在五餅二魚的神蹟中（馬太福音 14:15-16），耶穌展現了對群眾需要的預見性關懷。當門徒建議打發眾人離開時，耶穌看見他們的需要：「天將晚的時候，門徒進前來，說：『這是野地，時候已經過了，請叫眾人散開，他們好往村子裡去，自己買吃的。』耶穌說：『不用他們去，你們給他們吃吧！』」祂不僅看見當下的需要，更預見可能發生的困境。

四、情感需要的即時回應

在拉撒路死後，耶穌安慰馬大和馬利亞的記載（約翰福音 11:20）顯示了祂對不同性格者的體貼：「馬大聽見耶穌來了，就出去迎接他；馬利亞卻仍然坐在家裡。」耶穌分別用不同方式安慰這對姊妹，展現了祂對個別需要的敏銳。

五、屬靈教導的時機

尼哥底母夜訪的記載（約翰福音 3:1-2）展現了耶穌把握教導良機的智慧：「有一個法利賽人，名叫尼哥底母，是猶太人的官。這人夜裡來見耶穌。」耶穌抓住這個私密的時刻，向這位求道者闡明重生的真理。



結語

耶穌的關懷模式向給我們看見時機把握的重要性。祂的每一個行動都恰到好處，既不過早，也不太遲。這種對時機的敏銳不是出於偶然，而是源於祂對天父旨意的順服和對人性需要的深刻理解。現今的牧者和信徒都當效法基督，在關懷中學習分辨時機，使幫助能在最適當的時候臨到有需要的人。



第2章 把握時機——建立高效能的牧養關顧系統

王弟兄的小組長在一次聚會中察覺他的情緒異常。透過關心得知他與太太正面臨嚴重婚姻危機，太太已提出離婚。小組長立即通報牧養團隊，在二十四小時內安排了專業婚姻輔導。教會更迅速組織關懷網絡，安排弟兄姊妹分別關心這對夫妻。這個即時的介入，讓原本已準備分居的夫妻有了轉圜的機會，經過半年的輔導後，他們的關係逐漸修復。



李姊妹在深夜十一點驚慌失措地撥打給牧師，她發現十六歲的女兒小芳在浴室割腕。牧者一邊指導李姊妹進行傷口緊急處理，一邊通知救護車和牧者。牧者迅速趕到現場，陪同送醫，並在隔天組織專業團隊會議。經過三個月的密集輔導、家庭協談和青少年團契的支持，小芳逐漸走出情緒低谷，與家人的關係也得到修復。這次及時的危機處理不僅挽救了一個生命，更幫助整個家庭經歷醫治。



引言

在牧養關顧中，時機的把握往往是決定關懷成效的關鍵因素。從耶穌的事奉典範中，我們看到祂不僅具備敏銳的觀察力，更展現出精準的時機掌握。無論是醫治血漏的婦人，還是使睚魯的女兒復活，耶穌都展現出即時且恰到好處的回應。現代教會的牧養工作同樣需要這種敏銳度和時效性。

一、建立預警與快速反應機制

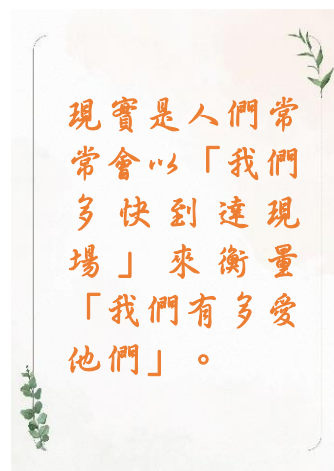
教會需要建立完善的預警系統，這不僅包括專業的危機處理流程，更需要培養整體會眾的關懷意識。小組長作為第一線的關顧者，必須接受適當培訓，學習識別會友的危機徵兆。同時，建立會友間的互助守望網絡，讓關懷不只依賴牧者，而是整個群體共同參與的事工。

在實務運作上，建立二十四小時緊急聯絡系統是不可或缺的。這需要牧者團隊建立輪值制度，確保任何時刻都有專人可以回應緊急需要。同時，也要建立明確的危機分級制度，讓同工能依據情況的嚴重程度作出適當回應。

牧養建議：弟兄姊妹往往期待牧者或小組長能很快地回應他們的需要，雖然他們明白我們不可能立即放下手邊工作前往處理，但我們仍應：

1. 善用電話聯繫，讓對方知道我們已經知悉情況；
2. 不只是為他們禱告，更要與他們一同禱告；
3. 若需延遲處理或到達，應誠實說明原因。

然而，現實是人們常常會以「我們多快到達現場」來衡量「我們有多愛他們」。這是無可避免的人性軟弱，我們要以體諒和智慧來面對。



二、資源整合與支援網絡

有效的危機處理離不開完善的資源網絡。教會內部需要建立緊急救助基金，培訓危機關懷團隊，組織禱告支援網絡。同時也要主動與外部專業資源建立連結，包括醫療機構、心理諮商資源、法律諮詢等管道。與社區組織建立良好的夥伴關係，也能幫助教會在危機處理時獲得更多支援。

三、持續關懷與跟進系統

危機處理不能只著重於即時反應，更重要的是建立持續性的關懷系統。在危機後的一至兩周是關鍵期，需要密集的探訪，評估當事人的身心狀況，提供即時協助。接下來的一到三個月是中期跟進階段，著重生活重建和靈性餵養。長期跟進則可持續到一年，協助當事人完全康復並重新融入群體生活。

四、專業培訓與裝備

為確保關顧品質，教會需要持續投資在同工培訓上。牧者要接受危機處理的專業訓練，包括輔導技巧、精神健康知識、法律常識等。同工也要學習危機辨識能力、初步危機處理技巧、轉介流程等基本知識。

五、記錄與評估系統

完善的個案管理系統能幫助教會更有效地追蹤關顧進展。這包括標準化的記錄表格、個案追蹤系統、定期檢討機制等。同時要注意資料保密，建立嚴謹的資訊管理制度。定期的效能評估也能幫助教會持續改進關顧系統。

六、預防與教育工作

預防勝於治療，教會應定期舉辦心理健康講座、生活壓力管理課程等教育活動，提升會眾的危機意識和自我照顧能力。同時也要進行預防性關顧，如定期生命普查、節期關懷等，及早發現潛在問題。

七、靈性關顧的整合

在所有的危機處理過程中，靈性關顧都扮演著關鍵角色。即時的禱告陪伴、適切的經文安慰、盼望信息的傳遞，都能幫助當事人在困境中經歷神的同在。長期的靈命建造更是生命重建不可或缺的部分。

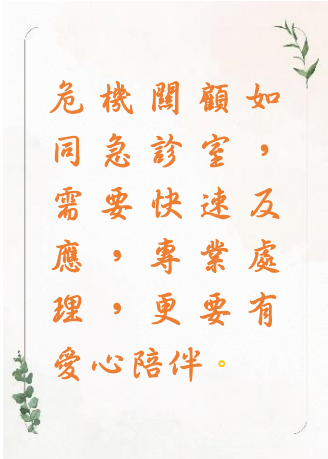
八、持續改進機制

教會需要建立定期檢討機制，包括月度個案研討、季度成效評估等，持續優化關顧系統。同時要重視經驗的累積與傳承，建立案例資料庫，編寫處理手冊，幫助新進同工快速掌握關顧要領。

結語

時機的把握是牧養關顧中的關鍵要素。建立高效能的關顧系統不僅需要專業知識與技巧，更需要效法基督的憐憫心腸與敏銳回應。透過完善的預警系統、快速反應機制、持續的跟進計劃，以及不斷的改進，教會才能提供適切且有效的關顧服事。最重要的是要將專業協助與屬靈關顧緊密結合，使受助者不只得到即時幫助，更能經歷全人醫治與生命更新。

在這個充滿挑戰的時代，教會更需要建立完善的危機處理系統，使每一位有需要的肢體都能得到及時、專業且有效的幫助，並在困境中經歷神的同在與醫治。這不僅是專業服事的展現，更是基督之愛的具體實踐。



危機關顧如同急診室，
需要快速反應，專業處理，
更要有愛心陪伴。



第3章 一個人也能很有力：發揮小教會關懷效能

陳牧師夫婦在一間六十人的小教會服事，發展出獨特的關懷模式：師母負責電子系統管理，牧師專注深度牧養。一次深夜，獨居的林阿姨跌倒求助，他們立即啟動危機處理：師母調度志工支援，牧師親往處理。

事後，夫妻回想這件事。師母說：「雖然我們教會小，但我們用自己的方式發揮影響力。」丈夫也點頭表示：「關鍵不在於有多少人手，而是要有好的系統，加上真誠關愛的心。」



「我們已經把探訪變成夫妻倆的例行活動。我們會先在喜歡的中餐館吃晚餐，再點一份外帶給要探訪的人，通常是星洲炒米或是乾炒牛河。我們這樣做好多年了！一舉兩得！」李牧師夫婦說道。



引言

「每次看到大教會的團隊事工，我就感到氣餒。我只是一個人，怎可能做到像團隊一樣的關懷效果？」這是許多「Solo Pastor」（小型教會多數只有一位牧者）心中最真實的呼聲。然而，單一牧者的處境雖然充滿挑戰，卻也蘊含著獨特的機會。本章將探討如何讓獨立牧者在資源有限的情況下，透過系統化的規劃和創新思維，建立起具有特色且高效能的關顧系統。

一、重新認識「單一牧者」的優勢

「單一牧者」最顯著的優勢在於決策鏈短且靈活。當會友遇到緊急情況時，不需要經過複雜的層層通報就能立即做出回應。這種特質在危機處理上特別重要。例如，當會友深夜因家庭危機需要協助時，獨立牧者能立即判斷情況並採取行動，而不需等待團隊會議討論。這種快速反應的能力，往往是大型教會團隊所羨慕的。

此外，因為是教會唯一的牧人，「單一牧者」往往能與會友建立更深厚的信任關係。會友願意分享內心深處的掙扎，這種親密關係使關懷工作更有效果。這種深度連結不僅能幫助牧者更準確地掌握會友的需要，也能在關鍵時刻提供最適切的幫助。

二、建立個人化的即時回應系統

高效能的關懷並非取決於人力資源的多寡，而是系統的完善程度。「單一牧者」可以建立一套個人化的回應機制，將會友的需要分為緊急、重要和一般三個等級。緊急狀況如生命危險、自殺傾向或重大意外等，必須在三十分鐘內做出回應；重要事項如婚姻衝突、情緒困擾等，應在二十四小時內處理；一般性的關懷如日常探訪則可在一周內完成。

在通訊工具的運用上，可以善用智慧型手機的功能，為不同群組設定特別的通知鈴聲，並善用免打擾功能，確保在休息時間仍能接收重要的緊急通知。同時，可以預先準備一些標準的回應範本，包括常見問題的處理指引、危機處理流程，以及各類轉介資源的聯絡方式。

三、預防勝於治療：建立主動關懷機制

預防性的關懷系統是減輕危機處理負擔的關鍵。建立完整的會友生命歷程檔案，不僅要記錄基本的個人資料，更要包含他們的信仰歷程、家庭狀況、工作環境等重要資訊。這些資料能幫助牧者更準確地預測可能出現的狀況，進而提供預防性的關懷。

在實際執行上，可以將會友分成幾個小組，規劃固定的關懷周期。例如，善用主日崇拜前後的時間進行簡短但有品質的關懷對話。此外，設計節期關懷活動，在重要節日透過不同方式表達關懷，讓會友感受到教會的溫暖。

四、善用科技工具提升效能

在現代科技發達的時代，「單一牧者」更要善用各種工具來提升工作效能。數位化的管理系統不僅可以幫助記錄和追蹤關懷情況，還能設定重要的提醒。例如，使用 Google 日曆來安排探訪行程，運用筆記軟體記錄關懷內容，這些都能大大提升工作效率。

另一方面，發展多元的關懷管道也很重要。除了傳統的實體探訪外，也可以透過社群媒體、線上聚會等方式進行關懷。這些數位工具不只是輔助手段，更可能成為擴展關懷範圍的重要管道。

五、建立支援網絡

即使是「單一牧者」也不需要完全單打獨鬥。可以從會眾中物色具有關懷恩賜的信徒，給予適當的訓練和授權，讓其參與關懷事工。這些同工雖然不是專職，但經過培訓後，能在基礎關懷工作上提供重要的支援。

建立專業資源網絡也很重要。與基督教輔導中心、醫療機構建立合作關係，在遇到專業議題時能即時轉介。此外，也可以與其他教會建立互助網絡，在緊急情況時相互支援。

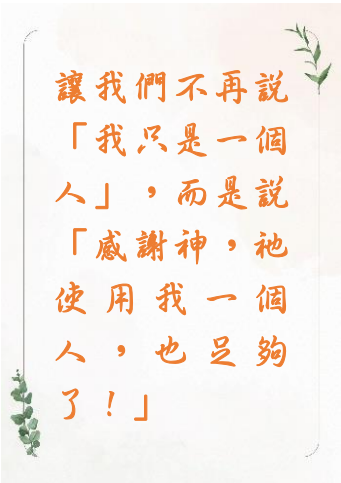
六、維持關懷品質的持續性

為了確保關懷工作的品質，需要建立個人化的回訪制度。根據會友的不同狀況，設定適當的回訪頻率，並確實記錄每次關懷的重點和後續行動。另外，也要定期評估關懷的成效，適時調整關懷策略。

在危機處理方面，預先準備各類危機的處理流程和緊急聯絡網很重要。這些準備工作能幫助牧者在面對緊急情況時，更從容地做出適當的回應。

七、自我關顧與界限設立

作為「單一牧者」，自我關顧特別重要。建立健康的工作節奏，包括固定的休息日、年度進修計劃、規律的靈修生活和運動習慣，都是維持長期服事的關鍵。同時，也要學會設立合理的界限，明確區分工作和休息時間，保護自己和家人的空間。



讓我們不再說
「我只是一個人」，而是說
「感謝神，祂
使用我一個人，也足夠了！」

結語

「單一牧者」的關懷工作雖然面臨諸多挑戰，但透過系統化的規劃和現代科技的運用，完全可以建立起高效能的關懷事工。關鍵在於善用自身優勢，建立適合的工作系統，並持續改進調整。當我們願意學習和改變，看似的限制反而可能成為祝福，因為這促使我們更依靠神的帶領，更有創意地運用資源，最終建立起獨特而有效的關懷事工。讓我們不再說「我只是一個人」，而是說「感謝神，祂使用我一個人，也夠了！」

第五篇 關懷是零距離親和

去探訪獨居的張伯伯那天，永遠烙印在我的記憶中。站在他的客廳，我呼吸一室，空氣中瀰漫著一股難以形容的氣味——尿液、汗水和霉味的混合。我不自覺往後退了一步，同時意識到自己身為傳道人的身分。我該前進，但雙腳像是被釘在地上。更讓我擔心的是，我害怕自己臉上的表情會洩露內心的不適和抗拒。

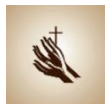
就在這猶豫的當下，腦海中浮現耶穌觸摸癲瘋病人的畫面。在當時，癲瘋病人不只是被社會排斥，他們身上的氣味、外觀都令人望而生畏。但耶穌毫不猶豫地伸手觸摸他們，讓他們感受到人性的尊嚴與愛的溫暖。這個畫面給了我勇氣——如果耶穌能跨越當時最大的身體界限，我是否也能突破自己對氣味和骯髒的厭惡？

現今的牧養關懷似乎越來越「無接觸」。我們習慣用社交媒體傳送問候、用表情符號表達關心，特別是面對這些生活起居需要協助的長者。一位護理之家的院牧曾分享：「很多人寧願捐錢，也不願意親自來陪伴長者。然而長者最渴望的往往就是一個真誠的擁抱，一次面對面的真實交談。」

本篇探討在關懷中如何學習跨越各種形式的「距離」：

- ❖ 如何克服對身體氣味、髒污的本能反應
- ❖ 在照顧者角色中保持專業又不失溫度
- ❖ 建立跨越外表的真誠關係

耶穌的服事提醒我們：真正的關懷常常需要我們走出舒適圈。讓我們一起學習，如何在這個追求整潔完美的時代，依然能展現耶穌那種不嫌棄、不退縮的愛。或許，正是在這些看似不堪的處境中，我們最能體現基督捨己的愛，也最能觸動人心深處對愛的渴望。



第 1 章 零距離的親和力：效法耶穌的模式

在我的教牧關懷課，一位神學生（也是一個母親）分享了她為何「厭惡『🙏』的祈禱表情符號」。她的女兒從小患重病，少年時就需要肺移植。她向母親抱怨，教會朋友的關心都成為簡單地發送祈禱表情符號『🙏』，卻不願意實際和她短訊或語音視頻交談。這位母親意識到許多人（包括牧者們）可能不知如何安慰或不知該說什麼，而發送「為你禱告」『🙏』的表情符號變成了一種慰問的替代品。



引言

在探討牧養關懷的本質時，耶穌服事的模式無疑是最完美的典範。在這個強調個人空間與社交距離的時代，耶穌展現出的獨特親和力特別值得我們深思。祂不僅主動接近人，更以超越當時文化規範的方式與人建立深刻的連結。

一、耶穌親近接觸的醫治典範

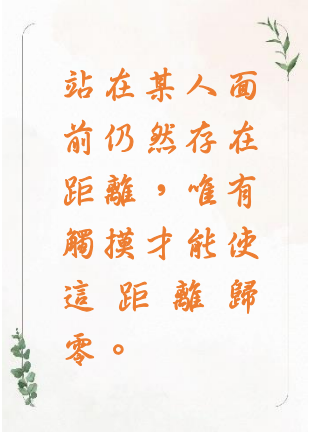
我們看到耶穌另一個醫治的特點，展現出一種獨特的關懷模式，祂不僅醫治身體上的疾病，更透過親密的身體接觸來傳達深層的愛與接納。

「有一個長大痲瘋的來求耶穌，向他跪下說：『你若肯，必能叫我潔淨了。』耶穌動了慈心，就伸手摸他，說：『我肯，你潔淨了吧！』」（馬可福音 1:40-41）。最觸動人心的莫過於祂對待痲瘋病人的方式。當時的人視痲瘋病人為不潔及污穢，必須完全隔離，但耶穌卻「伸手摸他」。這簡單的觸摸打破了隔閡，向這位被遺棄者傳達了完全的接納。同樣地，在醫治耳聾舌結的人時，耶穌帶他離開群眾，用極其個人化的方式醫治他，把指頭探入他的耳朵，用唾沫抹他的舌頭。這種親密的接觸不僅是醫治的方式，更是對這個人尊嚴的肯定。

耶穌對待孩童的方式同樣令人動容。當門徒試圖攔阻小孩子接近耶穌時，祂不僅歡迎他們，更抱起他們來，按手為他們祝福。在醫治睚魯的女兒時，耶穌拉著已死女孩的手，親切地稱她為「閨女」，用亞蘭語說：「大利大，古米」。這種個人化的稱呼和溫柔的觸摸，展現出耶穌對每個生命的珍視。同樣地，在醫治瞎子時，耶穌牽著他的手，帶他離開人群，用循序漸進的方式使他重見光明，顯出無比的耐心和體貼。

二、從耶穌榜樣看關懷的深層意義

從這些醫治的事蹟中，我們看到耶穌關懷人的心腸。當祂醫治彼得的岳母時，祂進前拉著她的手，親自扶她起來；這些細膩的動作展現出祂對人完全的關懷。耶穌的醫治總是超越疾病本身，觸及人最深處的需要。祂不迴避社會邊緣人士，不在意文化的限制，而是以最真誠的接觸來醫治、安慰和恢復人的尊嚴。



站在某人面前
仍然存在
距離，唯有
觸摸才能使
這距離歸
零。

耶穌的這些親密接觸向我們揭示牧養關懷的核心精神。首先，透過觸摸，祂向被社會排斥的人傳達了尊嚴的肯定：「你是寶貴的，你值得被觸摸，被親近。」其次，祂展現的是全人關懷，不僅醫治身體的疾病，更要醫治因被排斥而受傷的心靈。正如祂對撒該說：「今天我必住在你家裡」（路加福音 19:5），耶穌尋求的是深層的生命連結。是的，站在某人面前仍然存在距離，唯有觸摸才能使這距離歸零。

三、現代處境中的牧養挑戰

在這個科技發達的時代，人與人之間的實體互動日漸減少，真實的人際連結變得更加珍貴而困難。疫情的衝擊更使得保持社交距離成為新常態。社交媒體雖然帶來便利，卻也創造虛假的親密感。

四、突破距離的關懷事工

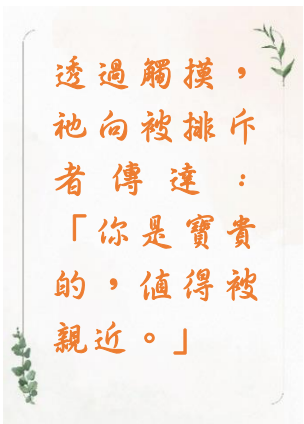
在這個充滿戒心與界限的時代，要效法耶穌零距離的關懷事工似乎困難重重。然而，透過深思熟慮的方法與智慧，我們仍能在適當的界限內展現真誠的關懷。

建立信任需要時間與持續的投入。我們可以從小步驟開始，例如定期的簡短探訪或問候。當面對面接觸受限時，一則用心的簡訊、一張手寫的卡片，或是一通簡短的電話(或視頻)，都能更好的傳達關懷。就像耶穌常常以簡單的方式開始與人互動：看見他們、呼喚他們的名字、承認他們的存在。我們也可以在公共場所或有其他同工陪同的情況下創造安全的交流空間。

在保持適當界限的同時，我們仍有許多表達關懷的實際方式。比起完全迴避身體接觸，我們可以用碰碰肘、輕拍肩膀，或是坐在較近的位置來表達親近。在進行家庭或醫院探訪時，可以邀請教會同工或事奉夥伴同行，這不僅能提供適當的保護，更能倍增關懷的果效。同時，妥善記錄牧養探訪的細節，並與教會領導團隊保持透明的溝

通。我們的身體語言也很重要，包括保持眼神接觸、正面交談，以及展現專注聆聽的態度。

提升文化敏感度和情緒智商對於關懷事工至關重要。我們需要了解不同文化中表達關懷與尊重的方式，因為在一個文化中令人感到安慰的舉動，在另一個文化中可能造成冒犯。花時間了解會眾中不同年齡層、性別和文化背景的特定需求和界限。參加有關牧養關顧、哀傷輔導或心理健康急救的工作坊或培訓，能幫助我們在面對複雜情況時更有信心。最重要的是，在展現真誠關懷的同時，也要坦誠面對自己的限制——人們往往更欣賞真誠，而不是完美的解決方案。

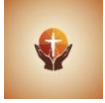


透過觸摸，
祂向被排斥
者傳達：
「你是寶貴的，值得被
親近。」

結語

耶穌的事工既大膽又充滿智慧，祂知道什麼時候該觸摸、說話，或只是安靜的陪伴。現代的事工同樣需要這樣的洞察力，在維持核心價值的同時，以具體的方式表達基督的愛。我們的目標不是消除所有的界限，而是在適當的範圍內找到表達真誠關懷的方式。

透過這些方法，我們能逐步克服現代事工中的種種障礙，在保持智慧與謹慎的同時，依然能夠效法耶穌，向需要幫助的人展現真實的關懷與愛心。這需要我們持續不斷的學習、調整和成長，但這正是活出基督樣式的重要體現。



第2章 突破距離的藝術：建立深層牧養連結

年輕的林傳道被安排關懷一位八十歲的長者。起初她戰戰兢兢，深怕違反了長輩互動的禮節，又苦無共同話題。她決定先以最傳統的方式表達敬意，送上親手包的水餃。幾次探訪後，這位長者主動分享：「妳讓我想起我的孫女。」透過真誠的關懷與尊重，她不只跨越了年齡的鴻溝，更建立起深厚的屬靈連結。



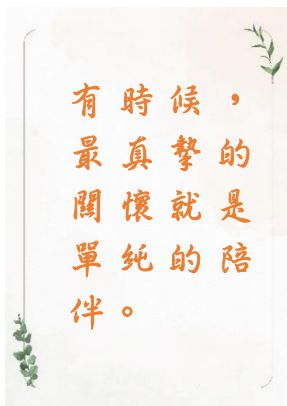
志明和妻子小芬帶著兩個活潑的孩子，在醫院停車場躊躇不前。裡面是他們小組的一對夫妻，剛經歷第三次流產。「要不要進去？」志明低聲問。「可是帶著孩子去……會不會刺激到他們？」小芬憂心忡忡。「不去又顯得不關心……」最終他們決定讓小芬一個人進去。但直至她站在病房門前，仍不知該說什麼才好。她深深吸一口氣後，輕輕推開了門。有時候，最真摯的關懷，或許就是單純的陪伴。



引言

在當今數位化及後疫情時代，人與人之間的距離似乎越來越遠，而牧養關懷的挑戰也日益增加。現代社會中的種種界限與限制，加上華人文化特有的含蓄與規範，使效法耶穌那種零距離的關懷模式顯得格外困難。然而，這些表面的障礙正是我們需要以創新思維和屬靈智慧來突破的契機。本章將深入探討如何在保持專業倫理的同時，突破文化與社會的藩籬，建立真誠深刻的牧養關係。透過對文化敏感度的提升、專業界限的平衡，以及屬靈智慧的運用，我們可以開創出既合乎時代需求，又能觸動人心的關懷模式。

一、理解各樣距離的存在



距離不僅存在於物理空間，更涵蓋多個層面。即使在同一個空間裡，年齡差異就能造成溝通障礙，從不懂用詞的意義到觀念差異，都可能讓關係產生隔閡。文化差異尤其是關鍵因素之一。在華人社會中，人際互動往往強調「分寸」與「分際」。這種文化特質表現在對身體接觸的謹慎、含蓄的情感表達，以及人際關係中刻意保持的距離。然而，當這種文化習慣遇到牧養關懷的需求時，常會產生張力。牧者面臨的挑戰不僅是如何在專業界限內服事，更是如何在尊重文化規範的同時，流露基督的愛與真誠的關懷。

二、從耶穌的典範汲取智慧

耶穌在地上服事時，展現了突破文化限制的榜樣。祂觸摸麻瘋病人、擁抱小孩、為門徒洗腳的行為，都挑戰了當時的社會規範。然而，這些行為並非隨意而為，而是出於深刻的愛與對時機的準確把握。耶穌的榜樣教導我們，真誠的關懷必須建立在對對方處境的深入理解及接納之上。祂不僅看見人外在的需要，更觸及人內心深處的渴望。

三、實務中的智慧應用

建立信任關係需要時間與智慧。在初期接觸時，我們應透過適當的言語表達和開放的態度，逐步建立信任基礎。善用同理心的聆聽是關鍵，不急於給予建議，而是讓對方感受到被理解與接納。當對方願意分享時，我們要展現真誠的關注，並透過持續的跟進關懷，實踐陪伴的承諾。隨著關係加深，我們要根據對方的需要和接受程度來靈活調整互動方式。在危機處境中更要懂得拿捏分寸，在緊急時刻要作出及時的關懷，同時維持專業的界限。

四、跨文化關懷的藝術

跨文化關懷要特別留意不同世代、性別之間的互動準則。長者通常更重視傳統禮節，而年輕人則較能接受直接的情感表達。在性別互動中，我們需有額外的敏感度，確保不會被誤解。透過尊重不同文化背景的表達方式，深入理解代際差異帶來的溝通挑戰，並在性別互動中保持適當的界限，我們才能創造更安全、更有效的關懷空間。這些細膩的考量不是要限制關懷的真誠度，而是為了建立更穩固的信任基礎。

五、靈性智慧的指引

每次關懷互動都需要聖靈的帶領。我們要持續培養屬靈的敏銳度，在互動前後透過禱告尋求上頭來智慧，讓聖靈引導每次的談話。在關懷過程中，有時靜默的同在可能比言語更有力量，有時適時的手體語言可能勝過口中的千言萬語。關鍵在於持續保持與上帝的連結，讓祂的愛自然地透過我們流露出來。

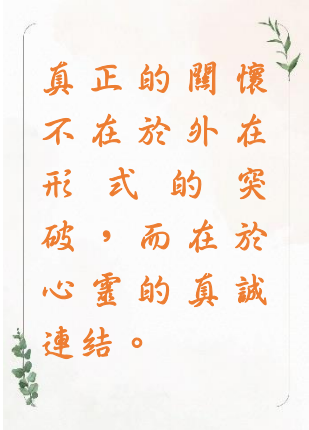
六、建立健康的關懷界限

在追求親密關懷的同時，健康的專業界限不可或缺。我們要謹慎地設定清晰的會談時間與地點，建立適當的轉介機制，在親和與專業之間尋求平衡。牧者的自我照顧

同樣重要，需要妥善管理情緒、建立支持網絡，並維持穩定的靈修生活，才能持續有能力地服事有需要的靈魂。

七、實踐智慧

在具體實踐中，我們要發展處境化的溝通能力，根據對方的背景靈活調整互動方式。在適當時機分享個人經歷，拉近彼此距離。同時，建立系統性的關懷計劃，包括定期的家庭探訪和節期關懷，確保關懷的持續性。最重要的是保持靈性敏銳度，讓每次的互動都在聖靈的引導下進行，使關懷工作既有策略性也有屬靈的深度。



真正的關懷
不在於外在
形式的突破，
而在於心靈的
真誠連結。

結語

在這個充滿挑戰的時代，建立深層的牧養連結需要更多的智慧與創意。我們必須認識到真正的關懷不在於外在形式的突破，而在於心靈的真誠連結。我們看到突破距離的藝術，關鍵在於在文化傳統與創新突破之間找到平衡，在專業界限與真誠關懷之間尋求和諧。

這需要我們持續學習、反思與調整，更需要倚靠聖靈的帶領與更新。當我們願意以開放的心胸面對挑戰，以智慧的態度處理各種張力，就能在現代處境中展現耶穌基督那份打破藩籬的愛。這不僅是對傳統牧養模式的更新，更是對基督信仰核心價值的深刻實踐。



第3章 走進生命更深處：用心靠近的關懷

何傳道站在加護病房門口，熟悉的消毒水氣味瞬間勾起三年前母親離世的記憶。監視器的嗶嗶聲和刺眼的燈光讓她喉頭髮緊，胃部翻攪。作為牧者，她知道必須為病房內的家庭帶來安慰，卻得先與自己的創傷搏鬥。



王牧師前往探訪一個會友，她兒子因車禍昏迷不醒。當他到達時，這位母親獨自坐在病房裡。過去的經驗告訴他應該說些安慰的話，但那一刻，聖靈的提醒他靜默。他只是安靜地坐在旁邊，偶爾遞上一張面紙。一個小時後，這位母親終於開口：「謝謝你的陪伴。」



引言

在教牧關懷的領域中，我們都需要培養實務技能與屬靈敏銳度。本章探討關懷專業發展的重要元素，我們將檢視看似簡單的行為——從聆聽方式到身體姿勢——如何深刻影響關懷的品質。無論您是資深牧者還是新手，這些見解都能幫助您在維持適當專業界限的同時，提升關顧的效能。

一、提升聆聽的藝術

專業成長始於對人際互動技巧的深入掌握。積極傾聽不僅是一種技巧，更是一門藝術。當我們真誠地注視對方，保持適度的眼神接觸，並以溫和的語氣回應時，我們就在傳達「我在此，我聆聽」的訊息。經驗告訴我們，當我們能準確地複述對方的話語，說出「我聽到你提到……」時，當事人往往會感受到被理解和重視。

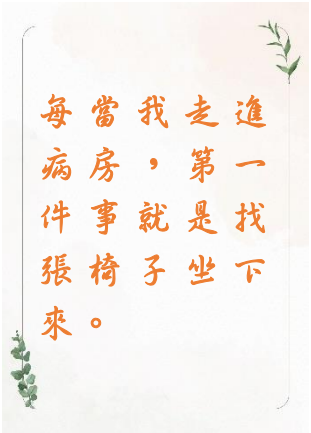
同理心的培養需要持續的練習和反思。這不僅是表達技巧的問題，更是一種心靈的修練。當我們能夠察覺對方言語中隱含的情緒，適時點頭示意，並回應：「這對你來說一定很不容易」時，我們就在建立一座通往對方內心的橋樑。

二、向臨床專家借鏡

大多數牧者在醫院或醫療場所的環境中常感到不自在。當會友面臨重大醫療決策，或正在接收診斷或治療結果時，牧者不僅感到不知所措，甚至像個局外人般格格不入。

然而，即便如此，我們不但可以持續發揮自身的專業，更可以從醫護人員的臨床智慧中有所學習。

在醫療場域中，許多優秀的臨床醫師展現了值得我們效法的關懷技巧。一位資深醫師曾分享他的經驗：「每當我走進病房，第一件事就是找張椅子坐下來。這個看似簡單的動作，實際上傳達了一個重要訊息——我願意撥出時間，專心陪伴你。」這種刻意放慢腳步的智慧顯得格外珍貴。這不僅是一種專業態度的展現，更是對病人尊嚴的肯定。



每當我走進
病房，第一
件事就是找
張椅子坐下
來。

醫師這種刻意營造的臨場感和專注力，正是我們牧養關懷時可以學習的。在醫院探訪時，總是效法這種坐下來陪伴的精神，讓關懷對象感受到我們願意花時間真誠地與他們同在。這種專注的陪伴，往往比匆忙的問候更能觸動人心，帶來真正的安慰。

視線平行的原則特別重要。當我們刻意調整姿勢，讓自己的視線與對方平行時，我們消除了居高臨下的姿態，創造了平等對話的氛圍。這種細節往往能大幅提升互動的品質。

三、督導關係的建立與維護

尋找一位良師益友是專業成長的關鍵。理想的督導不僅具備豐富的牧養經驗，更要有願意分享的心志，包括分享自己的失敗經驗。透過定期的督導會談，我們能夠在安全的環境中探討困難案例，學習處理複雜情境的智慧。

「每次探訪後的反思比探訪本身更重要。」這話道出了專業成長的真諦。定期回顧自己的服事經驗，我們能夠從每次互動中汲取寶貴的經驗。

四、效法基督的典範

耶穌基督展現了最完美的關懷典範。祂不只醫治病人的身體，更觸摸他們的心靈。當祂伸手觸摸麻瘋病人時，祂打破了社會的隔離，恢復了一個人的尊嚴。這提醒我們，真正的關懷必須突破表面的客套，觸及人內心深處的需要。

五、身體接觸的智慧

在探訪病患時，身體接觸需要格外謹慎。當家屬在場，且情境適當時，輕握對方的手可以傳達無言的支持與安慰。在徵得對方同意後，一同禱告時牽手更是表達關懷的美好方式。這種肢體接觸的關懷，雖然珍貴，但必須謹守專業界限。

特別要強調的是，當探訪異性時，無論對方年齡大小，都必須格外謹慎。最佳的做法是確保有第三者在場，可以是家屬、護理人員或照顧者。若是獨自探訪，應事先告知家屬，並在雙方都感到自在的情況下進行。這不僅是為了保護被探訪者，也是為了保護自己。

在當今社會，對於不當碰觸和騷擾的敏感度與日俱增，我們必須對此保持高度警覺。以下幾點原則必須謹記：

1. 事先徵求當事人及家屬的同意
2. 確保探訪過程的透明度
3. 尊重對方的個人界限和文化習慣
4. 在有第三者在場的情況下進行探訪
5. 保持專業的服事態度和界限

這些預防措施看似繁瑣，但卻能創造一個安全、受保護的關懷環境，使真誠的關懷得以自然流露，不致產生誤解或不必要的困擾。「謹慎不是冷漠，而是讓愛更有智慧地表達。」

每次探訪都應該事先做好充分準備。這包括了解對方的近況、預備合適的經文，以及在心中預擬可能的談話方向。同時，我們也要保持靈活，能夠因應當下的需要調整互動方式。

六、持續成長的心志

專業發展是一條永無止境的道路。透過參與工作坊、閱讀相關書籍、以及與同工們的經驗分享，我們能夠不斷提升關懷的質量。重要的是保持謙卑的學習態度，願意從每次的服事中學習和成長。

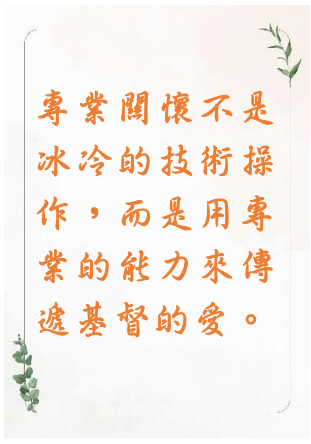
在關懷過程中，當事人可能會詢問我們對其醫療決定的看法或尋求建議。然而，我們必須謹記：我們並非醫療專業人員。即使是出於善意，即使我們曾有照顧家人的

經驗，也應避免給予醫療建議。我們的角色是聆聽、支持，並鼓勵他們與專業醫療團隊充分溝通。

結語

從新手到資深關懷者的轉變，不在於累積了多少技巧，而在於我們是否能將這些原則內化為自然的關懷行動。當我們懷著基督的心腸，以專業的態度服事他人時，我們就能真正實踐「零距離關懷」的精神，使每一次的互動都成為神恩典的管道。

即使我們在醫療場所中感到不自在，這種真實的情緒其實不一定是壞事——重要的是讓對方感受到我們真誠的關心。當我們表達出願意陪伴、願意聆聽的態度時，這份真摯的關懷往往能跨越專業場域的隔閡，觸動人心。



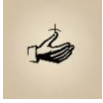
專業關懷不是
冰冷的技術操
作，而是用專
業的能力來傳
遞基督的愛。

第六篇 關懷是全人的

你是否曾經感到在關顧他人時力不從心？在當今這個專業分工的時代，我們這些服事者常常面臨一個共同的困惑：究竟該如何在眾多專業人士中找到自己的位置？當我們看到會眾同時面對身、心、靈的需要時，又該如何平衡各個層面的關顧？

讓我們一同回到耶穌的榜樣。祂的醫治從不是單一面向的——每一次的觸摸、每一個眼神、每一句話語，都觸及人最深層的需要。雖然我們無法完全效法祂的完美，但祂留下的典範卻給了我們寶貴的啟發。

在接下來的分享中，讓我們一起探索耶穌如何展現全人關顧的智慧。特別是在這個專業分工的時代，我們該如何既持守屬靈導引的核心，又能善用各種資源，成為連結專業幫助與屬靈關顧的橋樑。無論您是牧者、輔導員，還是關心他人的信徒，這些思考都能幫助我們在服事中找到更清晰的方向。



第 1 章 超越靈魂得救：耶穌的全人醫治

張姐妹疲憊地坐在我辦公室裡，臉上寫滿了疲倦。身為三個孩子的單親，她必須打兩份工維持生計，而叛逆的青少年兒子和她自己的憂鬱症正在消磨她的意志。「我知道我應該多禱告，」她輕聲說，「但晚上我連眼睛都快睜不開了。」我沒有立即建議讀經，而是幫她連結單親媽媽互助小組、提供優惠收費的心理諮商師，還有教會弟兄姊妹們組成的托育網絡。我們一起規劃可持續的作息表，也為她兒子找到合適的輔導資源。



美玲已經好幾個月沒有參加教會聚會了。在照顧需要洗腎的母親（每週三次）和照料自己家庭之間，她深陷在愧疚和疲憊中。她的婚姻正受到影響，也感覺與神漸行漸遠。她的團契組長沒有單純鼓勵她多參加聚會，而是組織了一個關懷團隊分擔她的重擔。弟兄姊妹輪流陪伴她母親去洗腎，讓美玲偶爾能有時間陪伴丈夫，甚至去燙頭髮。當實際的重擔減輕後，美玲終於有了喘息的空間，能夠重新禱告，並與家人和信仰群體重建連結。



引言

對牧者而言，我們受訓時往往被教導要把屬靈需要視為最重要且最終極的關注。然而，我們所關顧的對象通常更在意他們當前面對的問題和困境。同樣地，許多牧者也發現自己在提供屬靈建議以外的指導時感到不自在。我們常常忽略了關顧本應是全人的，即使我們更關注他們的永生，但他們的屬靈健康實際上與他們的家庭、財務、婚姻問題都密不可分，無法分割。

耶穌為我們樹立了完美的典範，展示了真正的全人關顧。祂深明醫治不能單獨處理，而是要針對全人，不限於單純的身體或心理層面。讓我們從幾個具體案例來看：

一、血漏婦人的醫治（馬可福音 5:25-34）

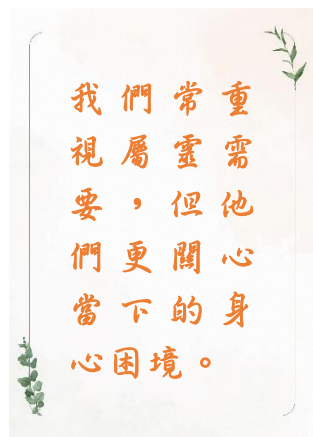
這位婦人的故事格外突顯疾病如何全面影響一個人的生活。她患血漏十二年，不僅身體受苦，更因律法規定而在社會和宗教生活中完全被隔離。她花盡了一切養生的費用，不但沒有好轉，病情反而更重，這反映了長期病患所面對的經濟壓力。她突破重重障礙，憑信心摸耶穌的衣裳，展現了極大的勇氣和決心。耶穌不但醫治了她的疾

病，更公開肯定她的信心，稱她為「女兒」，使她重獲尊嚴和社會地位。這個醫治完美展現了耶穌如何同時處理身體疾病、社會隔離、經濟困境和心靈創傷。

二、癱子的醫治 (馬可福音 2:1-12)

這個醫治事件展現了耶穌對人全面需要的關注。雖然癱子的朋友們把他帶來是為了身體的醫治，但耶穌看到並處理了更深層的需要——赦罪，然後才醫治他的癱瘓。朋友們的群體支持在這個醫治過程中扮演了關鍵角色，他們不惜拆開房頂也要把癱子帶到耶穌面前。這個醫治不僅恢復了一個人的行動能力，更重建了他與神與人的關係。

三、瞎子巴底買醫治 (馬可福音 10:46-52)



巴底買的故事展示了一個人如何從社會邊緣被完全轉化。他不僅重見光明，更經歷了身分的徹底改變：從路邊乞丐成為耶穌的跟隨者。他的呼求和信心感動了耶穌，而他得醫治後立即跟隨主的回應，展現了真實信心帶來的生命轉變。

四、畢士大池邊病人的醫治 (約翰福音 5:1-15)

這位臥病三十八年的人的故事，讓我們看見長期病患者的無助和孤獨。耶穌主動向他施予憐憫，不僅醫治他的疾病，更幫助他重新融入社會。耶穌後來的叮囑：「不要再犯罪」，指出了靈性更新的重要性。

五、百夫長僕人的醫治 (馬太福音 8:5-13)

這個醫治打破了文化和種族的隔閡。一位外邦的羅馬軍官，為他的僕人向耶穌求助，展現了超越身分地位的愛心和非凡的信心。耶穌不僅醫治了僕人，更藉此挑戰了當時的社會成見。

六、睚魯女兒的醫治 (馬可福音 5:21-24, 35-43)

在這感人的故事中，耶穌不只是叫女孩復活，更關顧到整個家庭的需要。祂以私密的方式進行醫治，尊重家庭的隱私，還記得吩咐給女孩食物，顯示對實際需要的體貼。

七、格拉森被鬼附者的醫治 (馬可福音 5:1-20)

這是一個極具戲劇性的全人醫治案例。這人原本被群鬼所附，住在墳墓間，完全與社會隔絕。耶穌不僅釋放他脫離鬼魔的轄制，還恢復了他的心智，重建他的社會關係。更重要的是，耶穌賦予他新的人生使命，差派他在家鄉作見證。這個醫治帶來了整個社區的震動，引發人們對屬靈實際的深刻思考。

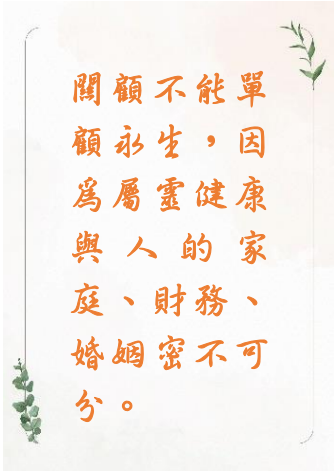
結語

耶穌的醫治事工提醒我們，真正的醫治是全人的、整全的，需要我們以開放和謙卑的心態，學習運用各種資源來服事有需要的人。

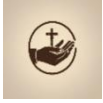
這些醫治事件為現今教會提供了全人關顧的典範。現今的牧者們需要學習耶穌的榜樣，在醫治事工中關注人的整全需要，包括身體、心理、社會、經濟和靈性各個層面。牧養不能只著眼於表面問題，而要深入了解每個人的具體處境。

教會應建立完整的關顧網絡，結合各種專業資源，包括醫療、輔導、社工等。同時要建立持續的跟進機制，幫助人在得醫治後繼續在信心中成長，融入群體生活。最重要的是要持守耶穌憐憫的心腸，以愛心和智慧服事每一個需要幫助的人。

這樣的全人醫治事工，不僅能幫助個人得到醫治和更新，更能見證神的大能，使整個群體得到祝福和造就。現代教會若能效法耶穌的醫治事工模式，必能更有效地服事這個破碎的世界，帶來真正的醫治和盼望。



關顧不能單
顧永生，因
為屬靈健康
與人的家
庭、財務、
婚姻密不可
分。



第 2 章 從心到身：走進耶穌的全人關懷

丘牧師接到電話，急忙趕到急診室，因為中年的王弟兄被懷疑有心臟病。原來是因工作壓力過大引發的胸痛。丘牧師原以為做個禱告就夠，卻發現問題遠不止於此。在接下來的探訪中，他不只為王弟兄禱告，更幫他連結心理諮商、職場導師，甚至協助規劃財務。



單親媽媽美芳常因無法參加主日崇拜而自責。團契沒有簡單地責備她，反而組織了支援網絡：輪流照顧她的孩子、協助接送上學，還幫她找到彈性工作。漸漸地，美芳不只能重返教會，更在團契中找到歸屬感。



引言

傳統的牧養關懷往往過於聚焦於屬靈層面，然而真正的全人關懷需要認識到人是複雜的整體，各個層面都緊密相連。讓我們來更深入探討耶穌全人關懷的模式，接著我們又如何來效法主牧養的示範。

一、耶穌全人關懷的示範

1. 靈性層面

耶穌經常退到曠野禱告，展現與天父親密的關係（路加福音 5:16）。祂不只是教導門徒禱告，更以身作則示範了完美的靈修生活。在客西馬尼園的禱告（馬太福音 26:36-44）中，展現了在困境中如何尋求上帝的旨意。

2. 身體層面

耶穌醫治各樣疾病，展現對人身體需要的關注。祂醫治癱瘋病人、瞎子、血漏的婦人等，顯示祂對人身體健康的重視。耶穌也關心門徒的休息，說：「你們來，同我暗暗地到曠野地方去歇一歇。」（馬可福音 6:31）

3. 心理情緒層面

耶穌對人的情緒需要極其敏感。祂在拉撒路死後安慰馬大和馬利亞，甚至與她們一同哭泣（約翰福音 11 章）。在最後晚餐時，祂安慰憂愁的門徒（約翰福音 14 章）。耶穌也理解人的軟弱，如彼得三次不認主後的修復關係（約翰福音 21 章）。

4. 人際關係層面

耶穌建立了深厚的門徒關係，特別與彼得、雅各、約翰有更親密的交往。祂醫治彼得岳母（馬可福音 1:29-31），關心門徒的家庭。在迦拿婚宴（約翰福音 2 章）中，祂參與社交活動，並解決主人的困境，展現對人際關係的重視。

5. 社會層面

耶穌跨越社會文化界限，與撒瑪利亞婦人對話（約翰福音 4 章），接納稅吏撒該（路加福音 19 章），關懷被社會邊緣化的人。祂打破社會階級和種族的藩籬，展現真正的包容。

6. 職業層面

耶穌本身是木匠，理解工作的價值。祂常用工作相關的比喻，如撒種的人、葡萄園的工人等，顯示對職場生活的了解。祂呼召門徒時，尊重他們的職業背景，如漁夫的彼得，並賦予新的使命。

7. 財務層面

耶穌教導正確的金錢觀，如寡婦的小錢（馬可福音 12:41-44）。祂警告貪財的危險，但也實際關心門徒的需要，如吩咐彼得從魚口取錢納稅（馬太福音 17:27）。耶穌和門徒團隊有共同的錢囊，展現群體互助精神。

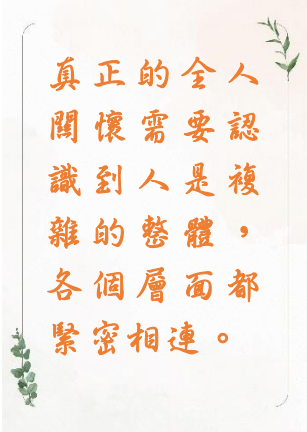
8. 環境層面

耶穌常在自然環境中教導，如山上寶訓、海邊講道等。祂使用自然界的比喻，如天空的飛鳥、田野的百合花（馬太福音 6:26-29），顯示對創造和環境的重視。祂平靜風浪（馬可福音 4:35-41），展現對環境因素對人類福祉的關注。

這些示範說明耶穌的牧養是真正的全人關懷，祂不只關注靈魂得救，更關心人在各個層面的需要。

二、應用耶穌牧養的典範

今天，牧者又該如何效法耶穌的關懷呢？



真正的全人
關懷需要認
識到人是複
雜的整體，
各個層面都
緊密相連。

1. 靈性層面

在靈性關懷中，我們需要理解每個人與上帝關係的獨特性。這不僅包括信仰歷程的陪伴，也包括幫助他們建立穩定的屬靈操練。會友常常在尋找生命意義和目標方面掙扎，牧者需要引導他們在敬拜和靈修中與上帝建立真實的連結。特別要注意的是，靈性生活的健康往往會影響到其他生活層面的表現。

因為我們知道將來要與上帝共度永恆，牧者必須幫助會眾處理過去的遺憾、罪過及其帶來的後果，並指導他們如何在當下與上帝和好，與人和好，同時信靠上帝面對未來的日子。確實，牧養關懷是豐富而全面的，需要同時處理過去、現在和未來的議題。

2. 身體層面

身體健康是全人關懷中不可忽視的基礎。現代人常常因為工作壓力而忽略身體需要，導致各種健康問題。牧者需要關注會眾的作息規律、運動習慣和飲食狀況。對於有特殊醫療需求的會眾，更要給予額外的關注和支持。身體的限制往往會影響到一個人的心理狀態和社交生活。

3. 心理情緒層面

心理健康已成為現代社會的重要議題。牧者需要具備基本的心理輔導知識，能夠識別情緒困擾的徵兆。許多信徒面對壓力、焦慮和抑鬱等問題，需要專業的協助。心理健康的關懷應該包括情緒管理、自我認識和壓力調適等方面。特別要注意的是，心理狀態往往會直接影響到一個人的靈性生活和人際關係。

4. 人際關係層面

人際關係是生命中極其重要的面向。家庭關係的健康對個人的整體福祉有著決定性的影響。牧者需要關注會眾的婚姻狀況、親子關係，與成年子女，婆媳以及更廣泛的社交網絡。職場人際關係的張力也常常需要牧者的智慧指導。在教會群體中建立健康的人際互動模式，更是對信徒的成長至關重要。

5. 社會層面

每個人都生活在特定的社會文化脈絡中。文化認同感、社會融入度都會影響一個人的整體健康。牧者需要幫助會眾在社區中找到歸屬感，建立支持網絡。特別是對於移民群體，文化適應和社會融入的議題需要特別的關注。

6. 職業層面

工作不僅僅是謀生的手段，更是實現人生價值的重要領域。牧者需要幫助會眾在職場中找到使命感，發展專業技能。職業倦怠、工作與生活的平衡等議題，都需要牧者的關注和指導。特別要幫助會眾將信仰整合到職場生活中。

7. 財務層面

許多家庭問題源於財務壓力，牧者需要具備基本的財務輔導能力。教導正確的金錢觀和理財原則，幫助會眾建立良好的理財習慣。對於面臨財務困境的會眾，教會也應該有提供適當的援助和指導。

8. 環境層面

生活環境的品質直接影響人的整體福祉。居住條件、工作環境、社區安全等因素都需要納入關懷的範圍。對於弱勢群體，環境資源的可及性往往是重要的議題。牧者需要協助會眾改善生活環境，或連結相關資源。



結語

耶穌的關懷展現了真正的全人關懷，涵蓋靈性、身體、心理情緒、人際關係、社會、職業、財務和環境等八個層面。祂不僅關注人的靈魂得救，更以具體行動關心人在各個層面的需要。這提醒我們牧養工作不能局限於單一層面。今日的牧者應效法基督的榜樣，以全人關懷的視角服事會眾，幫助他們在各個生命層面都得到健康的發展和成長。



第3章 破碎中的盼望：重建生命尊嚴

每天晚上，上初中的小明都聽到父母在房間低聲爭吵。自從爸爸失業後，家裡連基本生活費都成問題。媽媽開始打兩份工，哥哥提議休學打工。他看著桌上的學費通知單，眼淚默默滑落。



張奶奶又一次獨自跌倒在浴室。手機就在床頭，卻怎麼也構不著。她躺在冰冷的地板上，望著天花板發呆。兒女們都在國外，鄰居們也漸漸搬離，這個家越來越安靜了。



李太太發現丈夫手機裡的曖昧訊息時，整個世界彷彿崩塌了。十五年的婚姻，兩個正在青春期的孩子，還有每天必須維持的完美表象。她坐在漆黑的客廳裡，不知如何面對明天。



躺在病床上的老先生，在他的兒子和媳婦離開病房後，緊緊地握著我的手，激動地說話。「牧師！我活的夠久了，我真的不要繼續治療了……我真的不想讓我的家人破產，那有什麼意義呢？」



引言

在現今社會中，許多人因著各種創傷和生命困境而失去了基本的尊嚴。他們可能面臨失業、家庭破碎、精神困擾或社會排斥等問題，這些困境不僅影響其生活品質，更深刻地損害了他們的自我價值感。在這樣的處境中，教會的牧養事工需要建立一個完整的生命重建系統，幫助這些受傷的靈魂重拾尊嚴，重建生命。

耶穌在地上服事時，展現了完美的生命重建典範。路加福音記載了祂醫治一位被病痛捆綁十八年的婦人。這位婦人因長期彎腰，不僅身體受苦，更承受著社會歧視和自我形象低落的困擾。耶穌醫治她時說：「婦人，你脫離這病了！」（路加福音 13:12）。更重要的是，耶穌公開為她辯護：「這女人本是亞伯拉罕的後裔，被撒但捆綁了十八年，不當在安息日解開她的綁嗎？」（路加福音 13:16）。透過這個醫治，耶穌不僅恢復了她的身體健康，更重建了她的社會地位和個人尊嚴。

一、全人關懷的實踐策略

全人關懷必須從靈性、心理、社交及職業等多個層面同步展開。在靈性層面，我們需要設計符合當事人需要的靈性成長路徑，幫助他們重建與上帝的關係，在信仰中找到生命的力量和方向。這個過程不是強制性的宗教活動，而是要細心引導，讓他們能自然地經歷神的同在與醫治。

在社交支持網絡的建立方面，我們需要協助當事人重建健康的人際關係。這包括家庭關係的修復、朋友圈的重建，以及社區支持網絡的連結。互助團體的發展尤其重要，因為這不僅提供了情感支持，更創造了相互學習和成長的機會。

二、人才培育與團隊建設

同工培訓不僅關注專業知識的傳授，更要著重品格的塑造和靈命的成長。我們需要建立分層負責的制度，讓每位同工都能在適當的崗位上發揮所長。同時，也要建立團隊合作的文化，促進不同專業背景的同工之間的良好配搭。

三、社區資源的整合運用

生命重建工作離不開社區資源的支持。我們需要主動與社福機構建立合作關係，連結就業輔導資源，整合各類社會資源。這種整合不是簡單的資源轉介，而是要建立長期的夥伴關係，共同為社區中需要幫助的人提供全方位的支持。

四、全人關顧的實施與成長：從理念到實踐

1. 關顧實施的整體進程

全人關顧工作的根基在於建立深厚的信任關係。牧者需要以耐心的聆聽和真誠的同理心，深入了解求助者的生命處境。在這個過程中，定期的探訪、持續的靈性餵養和生活輔導都是不可或缺的環節。牧者必須謹慎維持專業界限，在必要時進行適當的轉介，確保求助者能得到最適切的幫助。長遠而言，關顧的目標是協助求助者逐步融入教會群體生活，並最終能夠以自身的生命經歷來見證神的恩典與大能。

2. 牧者的持續成長與專業發展

效法耶穌的全人關顧事工要求牧者在多方面持續成長。首先，牧者需要積極參與各類專業培訓和進修課程，不斷提升輔導技巧和專業知識。其次，建立有效的督導制

度對維持服事品質至關重要，這能幫助牧者在實踐中不斷反思和改進。同時，維持團隊的健康發展需要建立良好的溝通機制和互相支持的氛圍。牧者更要特別注重自身的身心靈平衡，定期進行自我關顧，以維持長期服事的能量和熱忱。

3. 評估與持續改進的系統化方案

關顧工作的評估需要系統化和長期性的規劃。在短期階段，重點在於穩定求助者的即時需要，建立互信的工作關係。進入中期階段後，關注重點轉向促進求助者的靈性成長，協助他們重建和改善人際關係網絡。到了長期階段，目標是幫助求助者達到信仰生命的成熟，使他們不僅能夠自立，更能夠反過來服事他人，成為別人的祝福。

通過這樣完整的關顧系統，我們能夠更有效地實踐全人關顧的理念，幫助生命受創的人重建豐盛的人生。

結語

整體而言，成功的全人關顧需要教會上下同心，建立完整的關顧系統。透過結合耶穌的榜樣和現代專業知識，我們能更有效地服事有需要的人，促進生命的更新與成長，榮耀歸於神。

同時，生命重建是一個持續性的過程，需要耐心、智慧和堅持。正如耶穌對門徒說：「你們要去使萬民作我的門徒」（馬太福音 28:19），這個使命提醒我們，生命重建的終極目標是幫助人成為基督的門徒，在信仰中找到真正的醫治與更新。通過建立完整的重建系統，結合專業服事與真誠關懷，我們能夠更有效地幫助生命受傷的人重拾尊嚴，重建豐盛的人生。

第七篇 關懷是真情流露

我還記得第一次在醫院探訪的情景。那是我剛開始牧會的日子，一位年輕的姊妹因癌症住院。雖然我熟悉醫院和醫療體制，當我站在病房門口，內心充滿不安與猶豫。我該說什麼？如何表達關懷？要不要為她禱告？又如何禱告，是神必定會醫治，還是接受祂的主權？這些問題在腦海中盤旋。最後，我只是安靜地坐在她床邊，聆聽她斷斷續續地訴說對死亡的恐懼，擔心她三個幼小的孩子會如何成長。當她哭泣時，我發現自己的眼眶也濕潤了。那一刻，我才明白真正的牧養不在於完美的安慰言詞，而在於真情流露。

在這個充滿創傷與破碎的世代，教會比以往任何時候都更需要真誠的關懷事工。然而，我們常常發現自己在專業與真誠之間掙扎，在情感表達與界限設立之間徘徊。有時，我們害怕太過情緒化會失去專業形象；有時，我們又擔心太過理性會顯得冷漠疏離。這種張力，特別在華人教會的處境中更為明顯。

這一篇的三章內容，嘗試探討如何在牧養關懷中展現真摯的情感，突破個人與文化的限制，並在教會群體中建立開放互信的氛圍。我們會思考一些關鍵的問題：如何在專業服事中保持真誠？怎樣克服自身的情感障礙？小型教會又該如何建立深度的關懷文化？

我們將探討眼淚在牧養中的意義。眼淚不只是情緒的流露，更是連結生命的橋樑。當我們願意與哀哭的人同哭，與歡笑的人同樂，我們就進入了更深的牧養層面。第二章則著重在突破個人的情感障礙，幫助我們認識自己，並找到適合的表達方式。第三章特別關注小型教會的處境，思考如何在資源有限的情況下，建立真誠關懷的群體文化。

這些內容源自多年牧會經驗的反思，也融合了專業輔導與靈性關顧的洞見。然而，更重要的是，這些分享來自與許多生命同行的真實故事。每一次流淚，每一次擁抱，每一個安靜的陪伴，都在述說著上帝奇妙的醫治與恩典。

在開始這段探索之旅前，讓我們先放下專業的包袱，卸下完美的面具；因為真正的牧養關顧往往始於我們願意承認自己的軟弱與限制，並在這樣的真實中遇見那位最偉大的牧者。祂不只教導我們如何去愛，更以自己的生命示範了最完美的關愛榜樣。

願這篇的內容能觸動您的心靈，挑戰您的思維，並鼓勵您在牧養的道路上更深地委身。因為在這個破碎的世界裡，教會最有力的見證，或許不在於我們有多少事工計劃，而在於我們是否真誠地活出基督的愛。

讓我們一同走進這段探索之旅，學習用心靈的眼睛看見，用愛心的雙手觸摸，用真誠的生命關懷。



第 1 章 眼淚成為祂愛的明證

引言

在現代牧養事工中，真誠關愛不僅是一種態度，更是需要刻意培養的服事能力。當今社會，人與人之間的情感連結日漸疏離，教會牧養工作面臨著前所未有的挑戰。在這樣的處境下牧者如何展現真誠的關愛，建立深刻的情感連結，就顯得格外重要。

一、耶穌的情感表達

耶穌在不同場合展現了真實的情感：當祂望見耶路撒冷時，「看見這城，就為它哀哭」（路加福音 19:41），流露出對這座城市和其居民屬靈光景的憂傷。在客西馬尼園中，祂「極其傷痛」（馬可福音 14:34），展現出面對十字架時的掙扎與真實人性。耶穌在地上事奉時留下了最佳典範。當我們深入思考耶穌在拉撒路墳前的情景時，經文特別記載了旁觀者的反應：「猶太人就說：『你看他愛拉撒路是何等深！』」（約翰福音 11:36）。耶穌的眼淚成為祂愛的明證，讓周圍的人深刻體會到祂對拉撒路的真摯情感。這種真情流露不是表演，而是源於內心深處的愛與連結，為現今的牧者樹立了完美楷模。

二、情感表達的深層意義

1. 眼淚的力量

眼淚常常比千言萬語更有力量，它能夠突破語言的限制，直達人心深處。在牧養關懷中，真誠的眼淚往往能觸動人心最深處的情感。這不僅體現在喪禮中，也在各種危機輔導和探訪關懷的場合中。當牧者真誠地被他人的處境所觸動，流露出真實的情感時，往往能建立起最真實的連結。

2. 同理心的展現

真誠的情感表達是同理心最直接的體現。當牧者能夠真實感受並回應他人的情緒時，就建立起了深刻的情感橋樑。這種能力不僅需要天生的敏感度，更需要後天的培養和操練。通過持續的學習和實踐，牧者可以提升對他人情緒的觸覺，發展更深刻的同理心。

三、聖靈在情感連結中的角色

1. 聖靈的帶領

關懷者需要常常禱告，求聖靈賜予一顆柔軟的心，能夠真實感受他人的痛苦與掙扎。這不是表面的同情，而是讓聖靈在我們心中動工，使我們能夠設身處地體會他人的處境。當我們願意讓聖靈帶領，不刻意壓抑由聖靈而來的感動時，我們的情感表達就能成為上帝愛的管道。

關懷就是
在別人的
眼淚中看
見自己的
倒影。

2. 屬靈的分辨

在情感表達中，我們也需要聖靈賜予分辨的能力。不是所有的情感都需要立即表達，也不是每個場合都適合流露情感。求聖靈賜予智慧，知道在什麼時候、用什麼方式表達情感最為適切。這種分辨力需要通過經驗累積和屬靈操練來培養。

3. 專業關懷中的真誠元素

情感表達確實可以視為一種專業技巧，就如同演員能夠按照劇本要求在適當時機流淚。然而，對於在教會事奉的同工而言，這不是一種技術的操作。相反地，它的根基必須建立在真誠的關懷之上。這種能力可以通過持續學習和實踐來培養，包括提升對他人處境的敏感度，發展同理心的能力，以及學習適時展現適切的情感表達。然而，最重要的是保持真誠，不能淪為表演性的情感展示。當我們在關懷時所流露的情感，應當是發自內心對他人真實處境的回應，而非刻意營造的效果。這種真誠的情感表達才能真正觸動人心，建立深刻的屬靈連結。

4. 專業成長的方向

在保持真誠的同時，牧者也需要在專業層面不斷成長。這包括：

- ◆ 學習辨識不同類型的情緒表現：透過培訓和實務經驗，學習識別憂鬱、焦慮、憤怒等不同情緒表現，並了解這些情緒在不同文化和年齡層中的獨特表達方式。
- ◆ 理解情感背後的深層需求：深入探討情緒背後的根本原因，例如失落感可能源於關係破裂、自我價值感低落或生活重大變動等。
- ◆ 掌握適當的情感表達技巧：學習運用適切的肢體語言、表情和語氣，在不同場合中展現恰當的情感回應。

- ◆ 建立健康的情緒界限：在關懷他人的同時，也要懂得保護自己，避免情緒耗竭，維持長期服事的能量。

四、實務應用的具體策略

1. 探訪關懷

在探訪關懷中，牧者需要：

- ◆ 專注聆聽對方的故事：運用積極聆聽的技巧，包括適時點頭、眼神接觸，以及適當的回應問句，讓對方感受到被理解和重視。
- ◆ 給予適當的情感回應：根據對方分享的內容，展現適切的同理心，可能包括真誠的微笑、關懷的眼神，或在適當時候的輕輕握手。
- ◆ 建立信任的關係：通過持續且穩定的關懷，展現可靠和一致的態度，讓對方能夠放心敞開心胸。
- ◆ 持續的關懷跟進：建立系統性的跟進機制，定期關心對方的近況，並在重要時刻提供額外的支持。

2. 危機處理

在危機處理中，情感表達尤為重要：

- ◆ 即時的情感支持：在危機發生的第一時間，迅速做出回應，展現關懷和支持的態度。
- ◆ 適切的言語安慰：使用溫和且堅定的語氣，說出能夠安定人心的話語，避免過於激動或冷漠的表達。
- ◆ 實際的行動關懷：除了言語支持外，還要提供具體可行的幫助方案，例如協助聯繫相關資源或陪伴就醫。
- ◆ 長期的陪伴支持：危機後的持續關懷同樣重要，需要有計劃地安排後續跟進和支持。

五、持續成長的路徑

1. 靈命層面

我們需要：

- ◆ 持續禱告尋求聖靈帶領：建立固定的靈修時間，在服事前後都以禱告尋求神的指引和智慧。
- ◆ 培養敏銳的屬靈心志：藉著研讀聖經、參加靈修退修會等方式，提升對聖靈帶領的敏銳度。
- ◆ 保持與神親密的關係：建立個人與神獨處的習慣，定期安排安靜等候神的時間。
- ◆ 建立穩固的屬靈生命：參與小組團契生活，與屬靈同伴一起成長，彼此扶持。

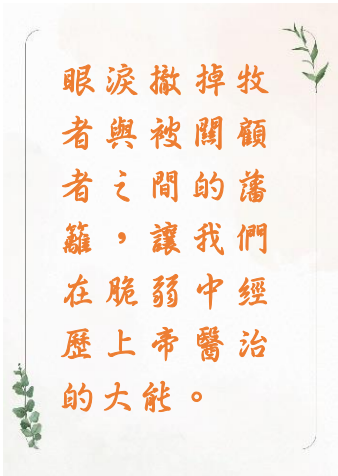
2. 專業發展

我們要：

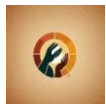
- ◆ 持續進修相關知識：定期參加專業研討會、工作坊，閱讀相關書籍，以提升輔導和關懷的專業知能。
- ◆ 參與督導和個案討論：尋找有經驗的督導者定期討論服事個案，從中學習並改進關懷技巧。
- ◆ 建立同工支持網絡：與其他牧者和輔導同工建立互助網絡，分享經驗和資源，共同成長。
- ◆ 定期自我評估和調整：建立自我反思的習慣，定期檢視服事成效，並根據回饋作出必要的調整。

結語

眼淚能夠成為愛的見證，讓人看見我們確實關心他們。這不是軟弱的表現，而是展現出牧者真摯的愛與關懷。透過持續的學習、操練和聖靈的帶領，我們能夠在牧養事工中建立更深刻的情感連結，使服事更有果效地觸動人心。



眼淚撇掉牧
者與被關顧
者之間的藩
籬，讓我們
在脆弱中經
歷上帝醫治
的大能。



第2章 突破情感障礙：培養真摯的關懷

張傳道從小在傳統家庭長大，極少看到父母表達情感。成為牧者後，他發現自己在關懷時總是不自在，習慣用經文和道理回應會眾的困擾。一次輔導課程中，督導指出他總是迴避情感連結。這個觀察讓他開始反思，並嘗試在小組中分享自己的軟弱。「那是我第一次在講道中流淚，」他回憶道：「當我願意展現真實的自己，反而讓會眾感受到上帝更真實的同在。」



巧玲是姊妹團契的小組長，過去總認為帶領者要保持剛強形象。一次靈修中，她被經文中耶穌的憐憫心腸深深觸動。她開始學習在小組中嘗試情感的表達，坦誠分享自己的掙扎，自己的信心也有動搖。漸漸地，姊妹們也學會用真誠的擁抱和眼淚互相扶持。「原來，」她領悟到：「帶領不是要裝堅強，而是要真實地與人同行。」



張阿姨負責關懷年長會友，起初她總是公式化地問候、讀經、禱告。一次照顧生病的老姊妹時，她意外地流露出了內心的不捨。那真摯的情感竟打開了長者封閉已久的心門。從此，她學會用溫柔的擁抱和真誠的眼淚陪伴長者。她常說：「有時候，一個真心的擁抱，勝過千言萬語。」



陳弟兄帶領弟兄小組已經三年，每次聚會都是讀經、分享工作、為事業代禱，但總覺得大家始終隔著一層玻璃。那個週五晚上，原本要分享「作為基督徒父親」的主題，陳弟兄準備好了所有經文和教導要點，然而當他站在弟兄們面前時，突然喉頭哽咽。「弟兄們，」他的聲音顫抖著：「我必須向你們認罪。上週我……因為女兒的成績，我失控地打了她。看著她驚恐的眼神，我才驚覺自己內心的憤怒有多可怕。」



現場一片寂靜，直到小組中最沉默的王弟兄突然流淚說：「我也常常對兒子發脾氣……」一個接一個，弟兄們開始分享自己內心的掙扎、害怕和羞愧。那晚，禱告比以往延長了兩小時，他們緊握彼此的手，為對方的家庭守望。「那次之後，」陳弟兄後來分享：「我們不再只是查經小組，而成了生命互助群體。原來真實的相交，是從承認自己的軟弱開始。」



引言

在前一章中，我們探討了真誠情感表達在牧養關懷中的重要性。然而，許多牧者在實際服事中往往發現自己難以自然地表達情感，甚至完全無法在適當時機展現真摯的情感回應。本章將深入探討這種情感表達障礙的根源，並提供具體的突破之道。

一、理解情感表達的障礙

在華人文化的傳統中，「含蓄」往往被視為一種美德，過度表達情感可能被視為不夠穩重。這種文化背景深深影響著我們的情感表達方式。許多牧者在成長過程中，可能較少接觸到健康的情感表達模式，導致在牧養關懷時感到不自在或困難。此外，專業訓練過程中過度強調理性分析和專業距離，有時反而成為真誠情感流露的阻礙。

現代社會中，人們習慣透過社交媒體進行情感交流，面對面的真實互動反而顯得生疏。這種社會現象更加深了牧者在實體關懷時的不適感。有些牧者可能擔心情感表達會影響形象，或害怕無法控制自己的情緒，因此選擇壓抑真實感受。

二、克服情感障礙的途徑

要突破這些障礙，首先需要認識到情感表達能力是可以培養的。透過有意識的練習和反思，我們能夠逐步建立更自然的情感表達方式。這包括從小規模的嘗試開始，例如在較為熟悉的場合中練習表達關懷，逐漸擴展到更具挑戰性的牧養情境。

自我覺察是突破的重要關鍵。我們需要誠實面對自己的情感狀態，理解那些讓我們感到不自在的原因。這可能需要回顧個人成長經歷，檢視過去的情感創傷或負面經驗如何影響現在的表達方式。尋求專業輔導或參與成長團體，都有助於處理這些深層議題。

三、建立情感智慧的實踐策略

培養情感智慧需要系統性的學習和實踐。首先，我們可以透過觀察和學習其他優秀牧者的關懷方式，注意他們如何在不同場合展現適切的情感回應。同時，也要留意自己在不同情境中的情緒反應，學習辨識這些情緒的來源和意義。

建立定期的反思習慣非常重要。可以透過寫牧養日誌，記錄每次關懷經驗中的情感歷程，包括自己的反應、對方的回應，以及可以改進的地方。這種持續的自我觀察和反思，能幫助我們更清楚地認識自己的情感模式。

四、深化專業素養

在專業發展方面，我們需要持續充實相關知識，包括心理學、輔導理論和牧養神學等領域。這些理論基礎能幫助我們更好地理解人的情感需求，也提供具體的工具和方法來改善關懷品質。

定期參與專業督導和同儕討論也很重要。在安全的環境中分享自己的困難和疑惑，聆聽他人的經驗和建議，能加速我們的成長過程。督導不僅能提供專業指導，也能幫助我們處理服事中遇到的情感衝突。

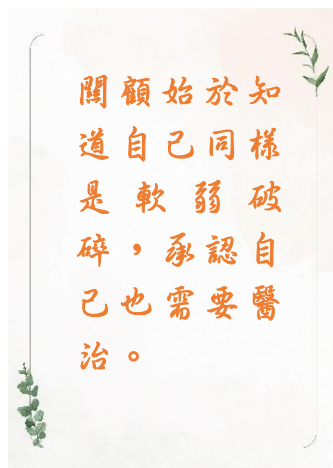
五、靈命成長與情感成熟

情感表達的能力與靈命成熟度密切相關。我們需要在靈修生活中培養對聖靈帶領的敏銳度，讓聖靈更新我們的心思意念。當我們越發經歷上帝的愛，就越能自然地向他人流露這份愛。

建立穩定的靈修習慣，包括定時禱告、默想聖經、安靜等候，都有助於培養靈命深度。這種深度必然會影響我們與人互動的品質，使我們能以更真實、更有力的方式展現關懷。

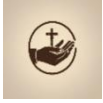
六、邁向卓越關懷的進階之路

成為一位優秀的關懷者需要長期的委身和持續的學習。我們可以透過參加進階培訓課程、研讀相關書籍、參與工作坊等方式，不斷提升關懷的專業能力。同時，也要注意在服事中保持良好的自我照顧，避免情感耗竭。



結語

突破情感表達的障礙是每位牧者成長過程中重要的功課。這需要我們持續不斷地學習、反思和實踐。當我們能夠真實地展現關懷，不只能更有效地服事他人，也能經歷個人生命的更新和成長。讓我們懷著謙卑的心，持續在這條成長的道路上前進，成為更有力的生命見證。



第3章 情感開放的教會文化：小教會的關懷突破

李牧師服事的教會還沒有五十個成年人，每個主日他都感到些許無力。這天，一位姊妹在小組分享時突然哭了，道出多年隱藏的婚姻困擾。出乎意料的是，其他組員也開始分享類似的掙扎。那晚大家不只是禱告，更相約在周間互相支持。幾個月後，這群姊妹們的關係有了奇妙的轉變，她們不只在教會相聚，更在生活中緊密連結。牧師夫婦看著這一切，終於明白：小教會最珍貴的不是事工規模，而是這份能讓人真誠敞開的親密連結。



鄧伯母是這間小教會最年長的會友，雖然沒有正式職分，卻成了教會的「情感天線」。每個主日，她總會準備三、四打香噴噴的茶葉蛋，在崇拜後的茶點時間，一邊分享點心，一邊細心觀察每位會友的表情。當她發現年輕姐妹情緒低落時，總會在茶葉蛋香的陪伴下，靜靜聆聽她們的職場壓力。鄧伯母不只為她們禱告，還邀請其他姊妹一起關懷。漸漸地，這種互相守望的文化，隨著茶葉蛋的香氣在教會蔓延開來。



引言

根據哈特福神學院 (Hartford Institute for Religion Research) 最新的全國教會研究報告 (Faith Communities Today 2020) 顯示，美國教會呈現明顯的小型化趨勢。教會的中位數規模已降至六十五人，約 70% 的教會人數少於一百人。許多小型教會牧者需要從事其他工作來維持生計，反映出小型教會面臨的經濟壓力。

在台灣方面，全台灣已立案的基督教會約有三千二百間，其中超過半數為小型教會。

小型教會在北美及台灣都佔據相當大的比例。這種現象不僅影響教會發展策略的制定，更對牧者關顧工作帶來重要啟示。

一、小教會大挑戰

小型教會牧者往往需要獨自承擔多重職責，從講台事奉到行政管理，從個人關顧到外展佈道。這種「一人團隊」的處境，加上有限的奉獻收入，不僅影響教會發展，更可能迫使牧者需要兼職維生。面對不可預期的緊急關懷需求，同時還要兼顧多重角色，常導致牧者個人和家庭時間嚴重不足，容易陷入身心俱疲的狀態。

二、關懷事工的核心挑戰

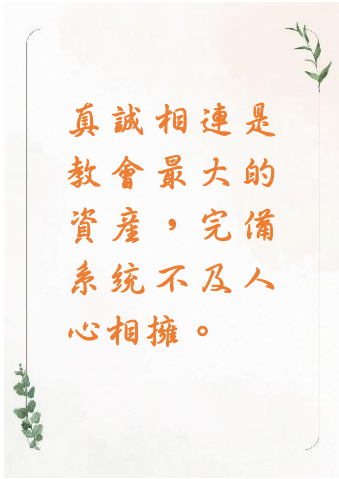
在專業資源方面，小型教會常面臨專業輔導知識不足、特殊個案處理能力有限，且缺乏完整轉介網絡的困境。在照顧身心障礙者、年長者等特殊群體時，往往因設施與資源不足而力不從心。危機處理方面，小型教會因急難基金有限、缺乏危機應變團隊、支持系統薄弱等問題，常顯得捉襟見肘。

單一牧者往往需要承擔多重角色，面對龐大的壓力。然而，這種規模較小的環境反而提供了建立深度情感連結的獨特優勢。本章將探討如何在小型教會中逐步建立一個容許真摯情感表達的群體文化。

三、小教會的關懷突破

1. 理解小型教會的特質與優勢

小型教會雖然資源有限，但人際關係較為緊密，會眾彼此較為熟悉。這種親密感能成為建立情感開放文化的基礎。牧者與會眾之間的距離較近，更容易建立信任，也更能察覺個別會眾的需要。



真誠相連是
教會最大的
資產，完備
系統不及人
心相擁。

二、從現有小組開始深化

在小型教會中，或許只有一、兩個小組，這反而是個優勢。牧者可以親自參與小組聚會，示範如何在查經分享中連結聖經真理與個人情感經歷。當牧者願意適度分享自己的掙扎與成長，會眾也會逐漸學習敞開心胸。在禱告時間，鼓勵組員不只是說出代禱事項，更要表達內心真實的感受。

三、主日崇拜中的情感連結

即使是小型教會的崇拜，也可以創造深度的情感交流。在證道時，牧者可以分享個人對經文的感動，並連結會眾的生活處境。在敬拜讚美時，可以預留安靜默想的空間，讓會眾能夠沉澱心情，體會神的同在。

四、建立關懷網絡

在小型教會中，每位信徒都是寶貴的資源。可以邀請較為成熟的信徒成為關懷同工，建立簡單但有效的關懷網絡。這不需要複雜的組織架構，而是透過自然的生活連結，彼此關心、互相扶持。

五、營造安全的分享環境

在主日崇拜後的茶點時間或是特別的團契聚會中，創造輕鬆自然的交談機會。鼓勵會眾分享生活點滴，彼此代禱。這種非正式的交流往往能建立真摯的情感連結。

六、牧者的自我關顧

作為小堂會的「單一牧者」，必須特別注意自己的情感健康。可以尋找其他教會的牧者建立支持網絡，定期交流分享。也要懂得在忙碌的服事中安排個人靈修和休息的時間。

七、處理衝突與界限

在小型教會中，人際關係密切，若遇到衝突更需要謹慎處理。牧者要以智慧和愛心引導會眾學習健康的情感表達方式，同時也要維持適當的專業界限。當發生衝突時，要及時處理，避免影響整體的氣氛。

八、循序漸進的文化建立

改變需要時間，特別是在情感表達這個層面。牧者可從以下幾個面向逐步推動：首先，在講道中多分享生命見證，讓會眾看見真實的信仰生活。接著，在小組中創造安全的分享空間，讓組員能夠自在表達。漸漸地，這種開放的氣氛會擴展到整個教會群體。

九、善用節期與特別聚會

在教會年曆的特別節期，如聖誕節、受難節等，設計特別的聚會形式，創造情感交流的機會。這些時刻特別適合深化群體的情感連結，也能幫助會眾更深入地體會信仰的意義。

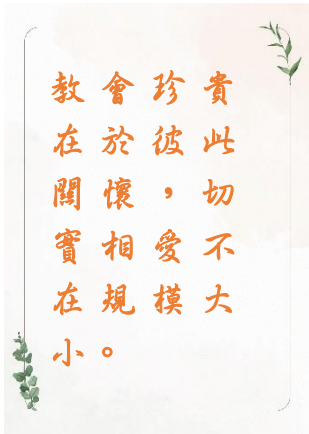
十、持續的關懷與跟進

在小型教會中，牧者要特別留意會眾的情感需要，主動關心他們的生活處境。當會眾遇到困難時，要即時給予支持和鼓勵。這種持續的關懷能夠建立長久的信任關係。

結語

小型教會的牧者雖然面臨諸多挑戰，但只要用心經營，反而能建立更深厚的群體情感連結。讓我們懷著盼望，以耐心和智慧，一步一步建立一個能夠真實表達情感、彼此關愛的屬靈群體。在這個過程中，不僅會眾得到牧養，牧者自己的生命也會不斷成長和更新。

這不是一項容易的任務，但卻是值得投入的事奉。因為當教會能夠在基督裡建立真誠的情感連結時，就能更深地經歷神的同在，也能在社區中作出美好的見證。



教會珍貴
在於彼此
關懷，切
實相愛不
在規模大
小。

關懷病患的牧養書籍推薦

1. 《醫院探訪：牧者指南》作者：Michael L. Kirkindoll
特別著重牧者如何進行醫院探訪，並融入耶穌醫治事工的聖經原則。
2. 《陪伴之道：如何愛護受苦的人》作者：Dave Furman
結合牧養經驗與個人經歷，強調在苦難中效法基督的同在。
3. 《醫院探訪手冊》作者：Perry Biddle Jr.
實用指南，包含禱告文、經文選讀，以及模仿基督事工的探訪方式。
4. 《同在的恩賜：幫助受苦者指南》作者：Joe E. Pennel Jr.
強調效法耶穌，以同理心陪伴受苦的人。
5. 《醫院中的牧養關顧》作者：Neville A. Kirkwood
結合醫院事工的實務建議與基督醫治事工的神學反思。
6. 《病患事工》作者：James K. Wagner
全面性指南，包含以耶穌事工為基礎的神學基礎與實際應用。
7. 《走過哀傷》作者：Granger E. Westberg
從基督教觀點理解哀傷過程的牧養經典。

耶穌式關懷：從疲憊到真情牧養

Caring the Jesus Way: From Burnout to Authentic Pastoral Care

編 者 李道宏

出 版 美國福音證主協會

9600 Bellaire Blvd., #210, Houston, TX 77036

出 版 日 期 2025 年 2 月出版

© 美國福音證主協會

國 際 書 號 978-1-965570-04-3

版 權 所 有

