

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



目录

序	1
第一篇 关怀者的自省 — 为何我们常常给人缺少爱心的印象？	3
第 1 章 「我能拒绝关怀？」人人都蒙召作关怀者	4
第 2 章 「我有关怀的恩赐？」一个神学的探讨	7
第 3 章 「谁来关心关怀者呢？」	10
第 4 章 「为何人家认为我没爱心？」深度的自我检讨	13
第二篇 耶稣式关怀	16
第 1 章 观察与预见需要：耶稣的主动关怀	18
第 2 章 实践预见性牧养的障碍与克服	21
第 3 章 「我能为你做什么？」 — 从被动到主动的关怀	24
第三篇 关怀就是先接纳	27
第 1 章 关怀中的偏见：从耶稣的榜样到现代实践	28
第 2 章 牧养关怀的盲点：好撒玛利亚人的比喻	31
第 3 章 突破偏见的实践之路	34
第四篇 关怀是把握时机	37
第 1 章 耶稣及时关怀的榜样：时机的重要性	38
第 2 章 把握时机 — 建立高效能的牧养关顾系统	41
第 3 章 一个人也能很有力：发挥小教会关怀效能	44
第五篇 关怀是零距离亲和	47
第 1 章 零距离的亲和力：效法耶稣的模式	48
第 2 章 突破距离的艺术：建立深层牧养连结	51
第 3 章 走进生命更深处：用心靠近的关怀	54
第六篇 关怀是全人的	57
第 1 章 超越灵魂得救：耶稣的全人医治	58
第 2 章 从心到身：走进耶稣的全人关怀	61
第 3 章 破碎中的盼望：重建生命尊严	65
第七篇 关怀是真情流露	68
第 1 章 眼泪成为他爱的明证	69
第 2 章 突破情感障碍：培养真挚的关怀	73
第 3 章 情感开放的教会文化：小教会的关怀突破	76
关怀病患的牧养书籍推荐	79

序

亲爱的读者，让我先说明这本书是为谁而写。

这不只是一本为神职人员预备的牧养指南，更是为每一位渴望活出基督之爱的你而写。是的，就是你！无论你现在是在教会服事，或是带职，或是全时间照顾家人，这本书都是为你而写。

当我们谈到「牧者」这个词时，请撇开那些制式的印象。在上帝的国度里，「牧者」不在于你的头衔或职位，而在于你内心那份从神而来的感动与呼召；就像好撒玛利亚人的比喻告诉我们的，怜悯与关怀不分身份地位，真正的牧者精神，是在看见需要时愿意伸出援手的那颗心。

或许你会说：「但我只是个平凡人！」是的，我们都是平凡人，但在基督里我们每个人都蒙召去关爱别人。这份呼召不分年龄、性别、职业，而是源于耶稣给我们的大使命——以他的爱去爱人。

所以，当你翻开这本书，请记住：这是为每一位渴望在生命中活出更多基督之爱的你而写。只要你心中有那份想要关怀他人的感动，这本书就是为你预备的。因为在天父的眼中，每一个愿意付出关爱的心灵，都是他手中宝贵的牧人。

在这个充满挑战与伤痛的时代，懂得关怀的人是何其宝贵，且格外重要。我有幸同时拥有二十年的医师与牧师服事经历；尤其在面对与医疗相关、生命伦理及长期病患的议题时，这样的双重身份为关怀事工带来独特的视角。然而，这些年的经历让我更深刻体会到一个根本性的问题：即使拥有专业训练，我们仍然需要一个更高的典范——耶稣基督的牧养模式。

当我们思考耶稣以「好牧人」来形容自己时，这个比喻本身就充满深刻的启示。试想：一个牧羊人如何能真正理解羊群的需要？人与羊之间存著根本的差异。然而，优秀的牧羊人却能准确理解、有效照顾并带领羊群。这个看似不可能跨越的鸿沟，正是耶稣基督向我们展示的关怀典范。

当我转入神学教育工作，有机会教导年轻的牧者，尤其在生命伦理学与教牧关怀的课程中，这个领悟更加深刻。我看到许多年轻同工在关怀事工上的挣扎，往往不是源于专业知识的缺乏，而是在于如何跨越人与人之间的差异与隔阂。

我们首先要面对的核心问题是：当面对与自己处境完全不同的人时，如何进行有效的关怀？就像牧羊人要理解羊群一样，我们要如何理解并帮助那些经历与我们迥然不同的人？例如，一位男性牧者要如何为一位刚被诊断出乳癌的中年妇女提供属灵辅导与关怀？

耶稣基督在世上的事工，完美示范了这种跨越藩篱的关怀模式。他能触摸麻疯病人（马可福音 1:41），与撒玛利亚妇人谈道（约翰福音 4 章），医治外邦人的女儿（马太福音 15:21-28）。这些跨文化、跨性别、跨社会阶层的服事，不仅是神迹奇事的展现，更是对我们关顾事工的重要启示。

期盼这本手册能帮助每一位投身关怀的弟兄姐妹及教牧同工，在效法基督的道路上，学习他跨越差异的智慧，活出他无条件的爱心，成为合神心意的好牧人。正如耶稣所说：「我是好牧人，好牧人为羊舍命。」（约翰福音 10:11）这不仅是一个比喻，更是我们关怀的终极典范。

第一篇 关怀者的自省 — 为何我们常常给人缺少爱心的印象？

作为一位关怀者，我决定以一个可能令人不安但却真实的问题开始这本书：尽管我付出了诸多努力，为何我仍然感到如此笨拙，在关怀上显得效果不彰，甚至给人一种缺乏爱心的印象？

这个问题也触及每位在教会服侍最深层的痛点。被会众认为缺乏爱心和同理心，对牧者而言无疑是最沉重的打击。这不仅关乎牧养的成效，更直接动摇著牧者与会众之间的信任根基。在我多年的牧会生涯中，从未遇见过一位牧者，或是基督徒是刻意要给人冷漠或漠不关心的印象。然而，我不仅观察到其他牧者面对这样的困扰，自己也曾亲身经历过会众认为我「不够有爱心」或「未能达到期望中牧者应有的关怀程度」的情况。

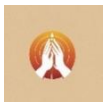
这种深刻的矛盾促使我不断反思：为什么我们明明怀著真诚的心志，却仍会给人这样的印象？究竟是哪些因素导致我们的关怀无法真正触动会众的心？透过系统性的观察和深入的自省，我开始理解到这个现象背后的复杂性。

在接下来的篇章中，我们将以坦诚和开放的态度，探讨几个核心因素。这不仅是一次理论性的探讨，更是一次深入灵魂的对话。我相信，唯有正视这些不舒服的问题，我们才能找到突破的契机，建立更真实、更有力的关怀关系。

这个过程或许会让我们感到脆弱，但为了建立更健康的教会肢体，这些自省和改变都是必要的。让我们怀著谦卑和盼望的心，一同踏上这趟探索之旅。

这促使我深入思考：既然没有牧者是刻意要表现出缺乏同理心，为什么仍会给人这样的印象？究竟是哪些因素导致会众对牧者的关怀产生质疑？透过系统性的观察和反思，我归纳出几个关键原因，并尝试提供相应的解决方案。

让我们怀著开放和谦卑的心，一起来探讨这个问题。我们的目标不仅是理解现象，更要寻找改善的方向。



第 1 章 「我能拒绝关怀？」人人都蒙召作关怀者

李姊妹原本认为自己「只是」一个家庭主妇，「直到有天，一位姊妹在我煮的一碗汤里找到了温暖。」她明白关怀不在于为人做了什么大事，而在于愿意付出的心。现在她带领姊妹们一起关怀社区，用最平凡的方式传递不平凡的爱。



「我以为关怀人需要有特殊技巧，」小王分享道：「后来发现，最重要的是真诚的陪伴。」作为青年团契领袖，他学会用聆听取代说教，用同理心代替批判。年轻人之间的关怀往往在午夜的谈心中自然发生。



已牧会三十年的张牧师常说：「最大的突破是当我学会放手让会众一起参与关怀。」他发现真正的牧养能量，不在于自己多么努力，而在于唤醒每个信徒内在的牧者心肠。「当我看见一个普通会友如何安慰丧亲者，我才明白神的恩赐远超过我们的想像。」



「教导圣经知识很重要，但关心孩子的生命更重要。」主日学的陈老师说。她发现课堂前后的几分钟闲聊，常常比一堂课更能触动孩子的心，「有时候一个拥抱胜过千言万语。」



王执事在企业界打拼多年，过去他总是认为关怀是牧师的责任，「直到我明白，我的职场经验正是帮助职青的最佳工具。」现在的他把关怀融入到每次的职青小组聚会中。



在我们开始之前，也许你心中仍有疑问：「为什么我要学习关怀？这不就是受薪教牧同工的工作吗？这不就是那些接受了呼召（被选上）成为领袖、长老、执事、团契主席、小组组长的人的责任吗？」你可能会说：「我并没有被呼召在教会中作关怀的工作。」

但是，这个想法是错误的！你和我都蒙召作关怀者！没有一个信徒可以说：「我不关心人，我拒绝关怀。」

在当今教会现实情况里，将近一半的教会没有全职牧者。这个数据令人忧心，但同时也提醒我们重新思考一个重要真理：关怀不应该只是牧者的专利或责任。

关怀是每一位信徒的呼召。当我们仔细研读圣经时，会发现「彼此相顾」（希伯来书 10:24-25）是给予所有信徒的命令，不分职分、恩赐或头衔。虽然讲台的教导可能需要特定的恩赐和装备，但生命的关顾却是每个信徒都能参与的服事。

希伯来书 6:10 提醒我们：「神并非不公义，竟忘记你们所做的工和你们为他的名所显的爱心，就是先前伺候圣徒，如今还是伺候。」这节经文清楚指出，关怀圣徒、服事肢体的爱心，神都看见也记念。这正是关怀的本质——不是为了得到认可或掌声，而是出于对神的爱，以实际行动关爱他人。

为什么我们要强调「人人都是关怀者」？首先，这是圣经清楚的教导。彼此相爱的命令是给所有信徒的，全民皆祭司的真理不仅包含敬拜和传福音，更涵盖了关怀的层面。其次，这是实际的需要。即使是最尽责的牧者，也无法触及会众生活中的每个层面。相反的，在生活圈子中自然发生的关怀往往更有效果，更能触及真实的需要。第三，这是最美的生命见证。当世人看见信徒之间真诚的相爱，就能认出我们是基督的门徒。

在现代教会中，我们习惯称呼「牧师」为羊群的牧者，但事实上「牧养」是给所有信徒的呼召。牧养的本质不仅是一个职位，更是一种生命态度。它体现在关心、引导和照顾他人的具体行动中。每一个信徒都可以在自己的岗位上实践牧养的使命。

这种普世性的牧者呼召，意味著我们虽然可能不是被按立的牧师，但都蒙召作牧者。无论是在职场、家庭，还是社区中，处处都有牧养的机会。牧养不应该局限于教会场所，而是要延伸到生活的每一个层面。要成为好牧人，我们需要培养像耶稣一样的牧者心肠，对周围人的需要保持敏感，并愿意付出时间和心力去关顾他人。

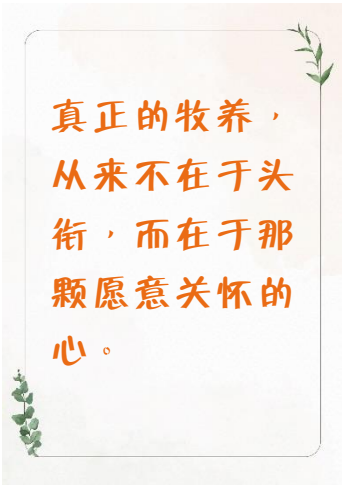
如何实践全民关怀的异象？首要之务是建立正确的心态。我们需要摆脱「这是牧师的工作」的迷思，认识到每一个信徒都有关怀的责任。其次，我们要装备自己，学习基本的关怀技巧，培养敏锐的心和同理心。这些都需要通过持续的学习和实践来培养。

实践关怀可以从小事开始。在日常生活中，我们可以善用自己的专业和经验来服事他人。每个人都有独特的恩赐和专长，这些都可以成为关怀他人的管道。同时，我们也要学习互相配搭，因为关怀不是单打独斗的事工，而是需要整个群体共同参与。

结语

当我们明白关怀是给每一个信徒的呼召，就不会因为教会缺乏全职牧者而感到绝望。相反地，这或许是上帝给我们的契机，重新建立符合圣经教导的关怀文化，让每位信徒都能在自己的岗位上成为别人的祝福。

这不是权宜之计，而是回归教会最原始的风格：信徒之间彼此相爱、互相服事，共同建立基督的身体。因为真正的关怀，不在于头衔，而在于那颗愿意付出爱的心。虽然我们可能没有「牧师」的头衔，但每一个信徒都带著「牧者」的身分和使命。这不是职位的要求，而是信仰生命的自然流露。当我们明白这个真理，就能以更积极正面的态度来实践关怀的服事。



真正的牧养，
从来不在于头
衔，而在于那
颗愿意关怀的
心。



第 2 章 「我有关怀的恩赐？」一个神学的探讨

一位年轻传道人困惑地问：「为什么我越服事越疲倦？」直到一次探访经历彻底改变了他！

那天，他去探望一位癌末的姊妹。原本准备好的经文和祷告词都没派上用场，反而是病榻上的姊妹用微笑安慰著他。「年轻人，」她轻声说：「服事不是为了做对什么，而是为了活出基督的爱。」

这话触动了他的心。他明白自己一直在追求事工的成就，却忘了爱的本质。



在教会事奉多年，常常有人问：「关怀是否属灵恩赐？」这个问题值得我们深入思考。当我们翻开圣经查看时，在讨论属灵恩赐的经文中（哥林多前书 12 章、罗马书 12 章、以弗所书 4 章、彼得前书 4 章），确实没有明确列出「关怀」作为一项属灵恩赐。然而，这个课题需要更深入的理解。

首先，我们要明白，怜悯的恩赐（罗马书 12:8）或许是最接近关怀的属灵恩赐。在服事的过程中，我们看到有些弟兄姊妹特别有怜悯的心肠，能够深切体会他人的需要，这或许就是圣灵所赐的特殊恩赐。然而，这是否意味著关怀本身就是一个属灵恩赐呢？

让我们更深入地思考。关怀更像是圣灵所结的果子的一部分，是每个基督徒生命中应当培养的品格特质。当我们观察耶稣的生平，他展现出完美的关怀榜样，这不仅是一种恩赐的运用，更是神性情的自然流露。

**关怀不是
恩赐的专利，而是
生命的流露。**

在实际牧养中，我们需要明白一个重要真理：每个信徒都蒙召去关怀他人，这是基督徒生命的基本特质，就像主耶稣说：「我赐给你们一条新命令，乃是叫你们彼此相爱」（约翰福音 13:34）。这不是选择性的恩赐，而是必须的生命特质。

然而，这并不削减关怀的重要性。相反地，关怀往往是其他属灵恩赐发挥功效的重要基础。无论是教导的恩赐、领导的恩赐、服事的恩赐，若没有关怀的心肠，这些恩赐的果效都会大打折扣。

「可是，我真没有关怀的恩赐！」

当我们看著其他牧者自然流露的关怀特质，而自己却总觉得生涩难行时，那种无力与自责的心情，我完全理解。让我们一同面对这个真实的困境。

首先，我要以温柔但坚定的心说：这个想法本身需要被重新审视。当我们说「我没有关怀的恩赐」时，其实混淆了两个不同的概念。关怀不仅是一种恩赐，更是牧养职分中不可分割的核心素质。这就像一位医生不能说「我没有照顾病人的恩赐」一样，因为这关乎职分的本质。

耶稣在约翰福音十章中说：「我是好牧人，好牧人为羊舍命。」值得注意的是，他没有说好牧人必须具备特殊的恩赐，而是强调愿意摆上的心志。这给了我们极大的盼望：关怀更多是一个愿意的心志，而不仅是天生的才能。

你或许会说：「但我真的不知道该如何关心人！」这确实是许多牧者的困扰。请记住，关怀是可以学习的，就像讲道和教导一样，这些技巧和心态都可以通过刻意操练而成长。

从实践的角度来看，我建议从最基本的开始：养成定期为会众代祷的习惯，用心记住每位会众的名字和重要事件，主动发送关怀的讯息。这些看似简单的举动，其实就是关怀的具体实践。同时，建立一个系统化的关怀计划也很重要，包括固定的探访时间，维持联络记录，并且建立关怀团队。

在成长的道路上，持续学习是不可或缺的。参加关顾课程，寻找有经验的导师指导，阅读相关书籍，细心观察其他牧者如何关怀，这些都是宝贵的学习机会。要记住，承认自己的不足不是羞耻，而是成长的开始。耶稣所拣选的门徒，一开始也都不是完美的牧者。

在实践的过程中，你会逐渐发现一些重要的真理：关怀不一定要很「感性」，真诚比技巧更重要；同理心是可以培养的，而祷告常常带来意想不到的突破。

对那些觉得自己不擅长关怀的牧者，我要特别说：不要放弃。持续求神赐下怜悯的心肠，勇于走出舒适圈；在实践中学习，同时学会接纳自己的特质，但仍持续追求成长。最重要的是要记得，牧养的核心不在于我们拥有多少恩赐，而在于我们愿意多少效法那位大牧人基督耶稣。他不是要求我们成为关怀专家，而是期待我们都有一颗愿意关心羊群的心。

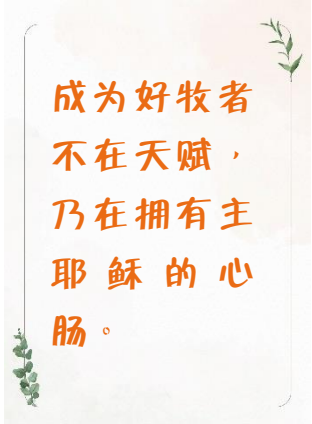
好牧人的标准不在于天赋，而在于一颗愿意跟随基督的脚步，用生命去爱他所爱的羊的心。神既然呼召了你我作牧人，他必然会赐下所需的恩典和力量。你的挣扎他都知道，你的努力他也看见，而在这个过程中，他正在塑造你成为合神心意的牧者。

在教会实践中，我们要特别注意：不要因为关怀不是一个正式的属灵恩赐，就忽视了培养关怀的重要性。每个信徒都应该在关怀的事工上参与，这是活出基督生命的自然表现。同时，我们也要承认，有些弟兄姊妹确实在怜悯和关怀上有特别的恩赐。

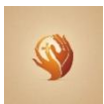
最后，让我们记住：关怀不仅是一种行为，更是一种生命的流露。当我们越来越像基督，关怀就自然地在我们生命中流露出来。这不是靠著特殊的恩赐，而是透过与基督建立亲密的关系，让他的爱在我们里面不断地成长和更新。

作为教会领袖，我们的责任是帮助信徒明白，关怀不是少数人的特权，而是每个信徒生命中不可或缺的部分。我们要鼓励所有信徒在日常生活中实践关怀，同时也要肯定那些在怜悯上特别有恩赐的肢体。

愿我们的教会能够成为一个充满关怀的群体，不是因为我们都有关怀的恩赐，而是因为我们都有基督的生命，而这生命必然结出关怀的果子。让我们一起在这条成圣的道路上，学习活出基督那样完全的爱与关怀。



成为好牧者
不在天赋，
乃在拥有主
耶稣的心
肠。



第 3 章 「谁来关心关怀者呢？」

引言

在教会事工中，牧者扮演双重角色：他们既是灵魂的牧人，也是需要被牧养的羊。这个看似矛盾的现实，反映了现代教会事工的复杂性。本章将深入探讨这个双重议题：牧者如何有效地关怀会众，以及谁来关怀这些日渐疲惫的牧者？

透过三位不同背景、年资的牧者分享，我们得以一窥当代牧者面临的挑战。从年轻牧者面对专业训练不足的困扰，到资深牧者在时间管理上的挣扎，再到女性传道人所承受的特殊期待，这些真实故事展现了牧养工作的多重面向，也突显了建立完善支持系统的迫切性。

「神学院给了我圣经和神学的装备都很扎实，但开始牧会后，面对会众的婚姻危机、亲人离世或是职场压力等实际问题时，我才惊觉自己是多么的不足。特别是有会友患乳癌，有忧郁症的，我就有极大的无力感，常让我彻夜难眠。」张牧师（32 岁，牧会 3 年）



牧会三十多年，最让我愧疚的是，有时候会众分享他们的困境，我却因为工作繁忙，没有好好跟进。有次，一位姊妹含泪对我说：『牧师，我上次跟您分享的事，您还记得吗？』那一刻，我深深体会到，光是聆听是不够的，真正的牧养需要持续的关怀。」黄牧师（资深牧者）



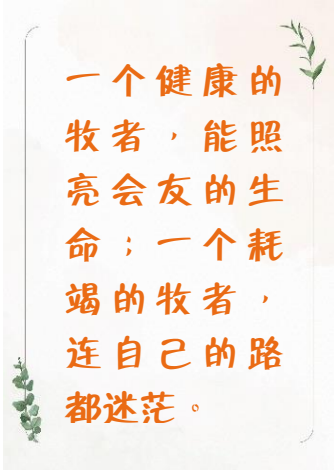
「作为女传道，人们常期待我要特别有爱心和同理心，但老实说，面对复杂的家庭问题或情绪困扰时，我实在感到力不从心。神学院是教了我们不少理论，但在实际牧养中，我发现自己需要更多的生命经历和专业训练。」王传道（35 岁，未婚，牧会 5 年）



根据 Barna Group 的研究，仅有五分之一的牧者在神学院期间接受过辅导相关的训练，这个惊人的数据揭示了当前神学教育与实际牧养需求之间的巨大鸿沟。这种失衡不仅反映在课程设计上，更直接影响牧者们的实际服事。正如一位资深牧者所言：「我们在神学院学了许多解经讲道知识，却很少学到如何真正走进人的生命中。」这个现象促使我们必须重新思考，究竟什么才是一个平衡的神学教育？如何能够更好地装备新一代的牧者，使他们不仅在真理上站立得稳，也能在关怀牧养上得心应手？

这些研究告诉我们，做好关怀事工真的不容易，每个牧者都会遇到挑战。但好消息是，透过有系统的培训和支持，牧者的关顾能力是可以大大提升的。我建议神学院要认真考虑把关怀培训放入必修课程中，也要有实习督导来指导年轻传道人。

教会方面，需要建立完善的支持网络，帮助牧者在关怀事工上持续成长。现在科技发达，我们更可以善用各种数位工具，甚至可以和其他教会合作，分享资源和经验。记住，装备好我们的牧者做关怀事工，不是一蹴而就之事，而是需要长期投资和用心经营的。



一个健康的牧者，能照亮会友的生命；一个耗竭的牧者，连自己的路都迷茫。

一、关怀者也需要被关怀

让我们谈论一个鲜少被提及的议题：关怀者本身需要被关怀。根据 Barna Group 2021 年的研究报告指出，38%的牧师曾考虑离开全职事奉，而 LifeWay Research 在 2015 年进行的大规模调查揭示了一个惊人的事实：高达 84%的牧者表示他们在情绪健康方面需要更多支持。这些数字背后，是无数牧者默默承受的压力与挣扎。

接著，Lifeway Research 在 2021 年的调查显示，近四分之三（75%）的牧师知道其他教会领袖因精神健康问题而离开事奉。这些数据不仅指出关怀牧者的迫切性，更反映出后疫情时代教会体制中一个日益严重的危机。

二、时间管理与家庭平衡的挑战

2016 年的 LifeWay Research 研究报告提供了深入的洞察：71%的牧者表示经常感到疲惫，54%认为工作对家庭生活造成负面影响。这种工作与生活失衡的现象，不仅影响牧者个人的身心健康，更可能危及他们的家庭关系与事工品质。在服事他人的过程中，牧者往往必须在个人生活与事工需求之间做出艰难的取舍。

三、情绪健康与专业支持的缺口

根据 LifeWay Research 2015 年的研究，仅有 26%的牧者曾接受某程度上的心理谘商。这个低比例反映出两个关键问题：首先是专业支持系统的严重不足，其次是牧者寻求帮助时可能面临的污名化问题。这种情况造成许多牧者在面对困境时，往往选择独自承担而非寻求专业协助。

四、未来展望：建构全方位的支持系统

面对这些挑战，教会需要建立更完整的支持体系：

首先，需要强化培训系统，包括实务技能训练和持续教育。这不仅涉及神学知识的传授，更要著重于实际牧养技巧和自我照顾能力的培养。

其次，建立多层次的支持网络，包括同工间的互助系统、专业督导制度，以及跨堂会的资源共享平台。

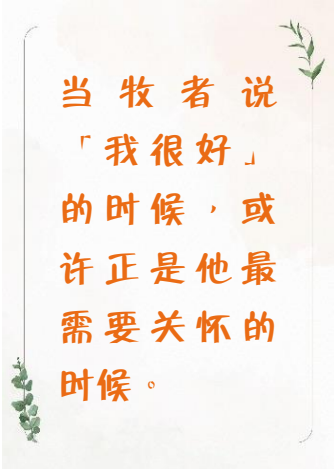
第三，完善制度性支持，包括合理的工作负荷、有效的休假制度，以及明确的职业发展路径。

结语

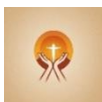
这些研究数据为我们指出了明确的方向：要建立健康的教会，首先要关顾好牧者的需要。教会领袖和信徒都需要认知到，支持牧者不仅是一种善意，更是维持教会健康发展的必要投资。唯有透过系统性的改革与支持，才能协助牧者维持健康的服事生活，进而提供更优质的牧养关顾。

我们该如何往前走？从这些研究中我们看到牧者关怀事工正面临巨大的转变。要做好关怀事工，不能再用「摸著石头过河」的方式，而是需要有完整的配套：首先，我们需要有扎实的培训系统，让牧者们能够学习实用的关怀技巧。其次，教会必须建立支持牧者的制度，让牧者不会觉得孤军奋战。再者，我们要与时俱进，善用新的思维和做法来服事人。在这个数位时代，善用科技工具也变得很重要。最后，建立团队合作模式，让关怀事工不再是「一个人的战争」。

（主要参考来源：Barna Group: The State of Pastors (2017), Lifeway Research: Pastor Protection Research Study (2015), Lifeway Research: Pastor Stress Research (2016)）



当牧者说
「我很好」
的时候，或
许正是他最
需要关怀的
时候。



第 4 章 「为何人家认为我没爱心？」深度的自我检讨

张姊妹的母亲突然离世，她在教会崩溃大哭。牧师走过来拍拍她的肩，说：「节哀顺变，这是神的旨意。」随即匆匆赶去开会。张姊妹后来表示：「那一刻我感觉更孤单了，牧师的话不但没有安慰，反而让我觉得他完全不懂我的痛。」



小美因学业压力产生忧郁倾向，鼓起勇气找辅导谈心。他立即用圣经教导她：「要喜乐，常常祷告」，并批评她信心不足。从此她再也不敢跟教会同工分享困扰，认为他们不会理解青少年的苦恼。



李弟兄因失业陷入经济困境，向教会寻求协助。牧师只是简单回应：「我会为你祷告」，甚至没询问具体需要。一周后，李弟兄看到教会花大笔经费装修，心中的失望更深。



王弟兄向传道倾诉婚姻面临破裂的痛苦。传道全程滑手机，偶尔应和几句：「要多祷告」、「凡事交托主」。最后给了一本婚姻辅导的书就结束谈话。王弟兄感叹：「他根本没有真正听我说话。」



陈姊妹在儿童主日学服事多年，最近感到身心俱疲。向负责教育的长老表达想暂时休息时，得著的回应是：「现在谁不累？为主受苦是应该的。」这番话让她感到被忽视，甚至怀疑自己的服事价值。



引言

近年来，一个令人忧心的现象越来越受关注：尽管绝大多数教会领袖怀著真挚的心志服事群羊，却常常予人缺乏爱心和同理心的印象。这种现象不仅影响教会的整体氛围，更直接冲击会众的属灵成长。本章将深入剖析这个敏感却重要的议题，探讨为何会产生这样的观感差距，并寻求突破之道。

一、表象与实质的差距

1. 时间分配失衡

在繁重的教会事工中，领袖们往往陷入一个看似无解的困境。一位会友曾这样描述：「每次找牧师谈话，他总是看起来很赶，时不时查看手机。」这种情况并非个别情况，而是普遍的困境。行政工作占据了过多时间，会议和活动安排过于密集，以致无法专注于当下的会谈，不经意间给人敷衍了事的印象。

2. 关注质量的问题

「上次我跟牧师分享了很重要的事，但这次见面他完全想不起来……」这样的抱怨时常出现在会众口中。表面上这似乎只是记忆力的问题，实则反映了更深层的关注质量缺失。当领袖们无法持续跟进会众的状况，关系便容易停在表层上，难以建立深度的连结。这种缺乏持续性的关注，往往让会众感受不到真实的关怀。

3. 深度关注的挑战

在数位时代的冲击下，维持深度关注变得越发困难。牧者们不仅要应对实体聚会中的各种需求，还要透过社交媒体、即时通讯等多种管道与会众保持联系。这种分散式的注意力往往导致关系变得浅薄，更反映现代牧养工作中普遍存在的注意力危机。

一位资深牧者曾感叹：「我们活在一个被打散的时代，每个人都在追求效率，但真正的牧养关系需要时间沉淀。」这种观察道出了关怀事工的核心困境——如何在节奏急速的社会中维持深度的属灵关怀。

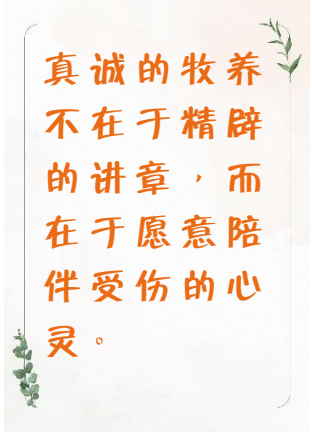
二、沟通障碍

1. 没有真诚聆听

当会友带著受伤的心灵寻求帮助时，他们最需要的往往不是一堂神学讲座，而是一个愿意真诚聆听、感同身受的牧者。然而，在缺乏适当训练的情况下，许多牧者可能会不自觉地采取防御性的态度，或是过于快速地提供解决方案，而未能真正触及会众内心的需要。

2. 专业包袱的困扰

许多牧者在神学院受过严格的神学训练，但这反而成为关怀的障碍。一位姊妹曾这样分享：「我只是需要一个倾听的耳朵，但每次见牧师都变成上课。」出口就是属灵的用语，习惯性采取教导立场，都容易让会众感到疏离。当牧者只注重传递真理，忽略了感同身受的重要性时，就会出现教导与关怀之间的失衡。



真诚的牧养
不在于精辟
的讲章，而
在于愿意陪
伴受伤的心
灵。

3. 情感表达的限制

在华人文化的影响下，牧者在情感表达上往往显得拘谨。「我知道牧师关心我，但他总是很客气、很疏离，让人感觉不到温度。」这样的回馈道出情感连结的缺失。过分强调理性思考，情感智商的培养不足，再加上对专业界限的过度顾虑，都让牧者在表达关怀时显得生硬。

三、系统性问题

1. 跟进机制的缺失

有效的牧养关顾需要持续性的跟进，但现实中往往缺乏系统性的跟进机制。当关怀流于一次性的接触，便难以建立持久的信任感。许多教会虽然有初步的关怀制度，但缺乏后续的跟进计划，使得关怀工作难以持续深化。

2. 能力与经验的限制

年轻的牧者常常面临特殊的挑战。由于人生阅历有限，在处理复杂的人生议题时常感力不从心。世代差距更造成理解上的障碍，使得关怀工作难以达到预期效果。一位年轻牧者坦言：「面对婚姻危机或丧亲之痛的会众时，我常常不知如何是好，因为这些都不是神学院能教的。我的会友最大的需要是青少年亲子关系的辅导，可是我的孩子还没上小学。」

四、突破之道

1. 个人成长的方向

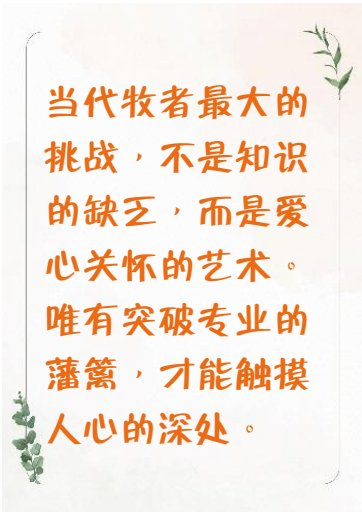
牧者需要重新检视自己的时间分配，在繁忙中为关怀服事预留足够空间。同时，持续培养同理心，进修辅导知识，并建立个人的支持网络，这些都是突破现况的重要途径。此外，坦诚的自我认识是必须的，因为它显出成长的可能性。透过持续学习、寻求督导，以及累积实战经验，年轻牧者可以逐步发展更全面的牧养能力。

2. 教会制度的改革

教会需要建立更完善的关顾系统，合理分配牧养资源。提供牧者足够的支援，建立团队协作模式，才能让关怀服事更有效地开展。同时，教会也应该著重会众教育，帮助他们排除不合理的期待，培养互相关顾的文化。

结语

给人缺乏爱心的印象，往往不是因为不够爱，而是因为种种限制和障碍阻隔了爱的表达。认识到这些问题的根源才能找到改善的方向。关怀的艺术需要持续学习，真诚比完美更重要，而建立健康的牧养关系更是整个群体的共同责任。



当代牧者最大的挑战，不是知识的缺乏，而是爱心关怀的艺术。唯有突破专业的藩篱，才能触摸人心的深处。

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 耶稣式关怀

当我们仔细研读福音书中耶稣的关怀事工时，可以观察到六个基本特质，这些特质超越时空与文化的限制。这些特质不在于神迹奇事，而是体现在他对人的真诚关爱与生命投入。即使在现今这个专业分工的时代，这些特质仍然是从事关怀事工中最核心的价值。以下尝试探讨这六个特质如何帮助我们实践耶稣式的关怀事工：

一、预见需要：观察与主动关怀

从耶稣的事工中，看到他对人群需要的深刻洞察，不仅看到表面困境，更能察觉内心需要。在现代教会中，我们需要建立有系统的观察方式，包括会友需求评估和及时回应机制。

二、避免论断：建立接纳的关怀环境

耶稣对待他人的态度，为我们树立了典范。在牧养关怀中，建立一个使人感到安全、被接纳的环境至关重要。这包括营造适当的谈话空间，培养非批判性的沟通技巧，以及在真理和恩典中保持平衡。

三、把握时机：学习危机处理

耶稣在处理各种危机时，总是能够把握时机，给予最适当的帮助。现代教会需要建立危机处理机制，包括即时回应系统和后续跟进计划。

四、零距离：建立亲和力

耶稣与人相处时展现出深厚的亲和力，能够突破社会阶层、文化传统的藩篱，与各种背景的人建立真诚的关系。在牧养关怀中，我们需要学习如何拉近与人的距离，同时维持适当的专业界线。

五、恢复尊严：全人的关怀

耶稣不仅医治人的疾病，更恢复人的尊严。教会的关怀事工需著重全人的重建，包括灵性、心理、社交等等。这需要建立完整的支持系统，善用资源，帮助人重建有尊严的生活。

六、真诚关爱：建立情感连结

耶稣对人的关爱是发自内心的真诚，他甚至为人流泪！在牧养关怀中，我们需要培养真实的情感，学习适当表达关怀，并持守服事的心志。这包括情绪管理、同理心的培养，以及持续的灵命建造。

让我们怀著期待的心，一同展开这趟学习的旅程。



第 1 章 观察与预见需要：耶稣的主动关怀

吴传道心情格外沉重。下午探访王伯伯一家，原来已经暗自承受经济困境好几个月，直到今天才被迫开口求助。更令他难过的是，李姊妹上周突然离开教会，听说是因为觉得无人真正理解她面对的妇人病痛。「为什么有人说我有教导恩赐，却不够爱心？」这样的评语真的很伤人！他知道他服事的呼召是真的，自己也有心，可是总觉得缺乏耶稣那样敏锐的洞察力。



美玲坐在床边，手中紧握著淑芬的简讯。「这半年的离婚过程，我以为姊妹团契是避风港，表面的关心很多，却没有人真正理解这破碎带来的羞耻与孤单……」回想淑芬渐渐从团契退居边缘，聚会总是早早离开，她只当是需要时间适应，却没有更深入地关心。「主啊，我真的这么不懂得体贴人吗？」

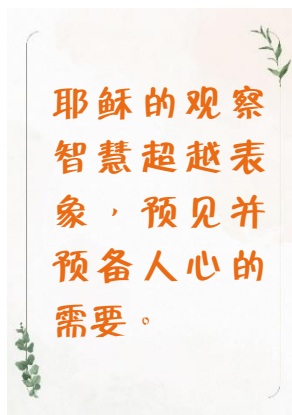


引言

耶稣在事奉中展现出非凡的观察力与预见智慧。这种前瞻性的关怀使他能在问题发生前做好准备，在危机出现前给予指引。他从不措手不及，这种观察力与预见能力的结合，为现今牧者树立了关怀的典范。

一、耶稣预见需要的典范

耶稣对门徒的关顾总是充满预见性。在路加福音 22 章，他预先告诉彼得将要三次不认主，并说：「我已经为你祈求，叫你不至于失了信心。」这不仅是预言，更是一种牧养的预备，让彼得在跌倒后能想起主的话而悔改。同样地，在约翰福音 16 章，耶稣预先告诉门徒将面临的逼迫和艰难，说：「我将这些事告诉你们，是要叫你们不至于跌倒。」这种预见性的教导帮助门徒在面对困境时持守信心。



在五饼二鱼的神迹中，我们看到耶稣预见群众的需要。当门徒还未意识到问题时，他已经在考验腓力，预备行神迹。这显示他不只是被动回应需要，更是主动预备解决方案。

二、耶稣观察的特质与应用

耶稣的观察总是超越表面。当他看到撒该时，不只看到一个税吏长的身分，更看到一颗渴望改变的心灵。在医治瘫子的事件中，他不仅关注身体的瘫痪，更注意到对方需要罪得赦免的属灵需要。这提醒现代牧者在关顾时，需要同时注意会友在身、心、灵各层面的需要。

耶稣也深入理解不同人所处的环境和背景。他明白税吏和罪人的社会处境，了解法利赛人的宗教包袱，也体恤平民百姓的生活压力。这提醒我们关顾时要考量会友的社会处境、家庭背景和文化因素。

从神学的角度，耶稣预见性关顾是源于他道成肉身的奥秘，作为完全的神和完全的人，他有超越时空的洞察力。耶稣的服事是全人关顾的完美范式，他不仅医治人的身体疾病，更关注人的心理需要，给予安慰与鼓励；在社会层面上，他致力于恢复人与群体的关系，最重要的是，他深切关注人的属灵需要，带来赦罪与重生的恩典。

耶稣每一个观察都带有救赎的目的，他能透过表象看到人灵魂的真实价值。他不仅仅停留在解决当下的需要，更是将这些需要与永恒的救恩连结起来。他对人的观察总是带著永恒的眼光，看见当下困境背后更深层的属灵意义。

在关顾的过程中，耶稣完美地展现了恩典与真理的平衡。他的观察带出真理的光照，揭示人的真实景况，同时也彰显医治的恩典。无论是面对罪人或是义人，耶稣都能在关顾中完美地平衡公义与怜悯，这种平衡为现今的教牧关顾立下了重要的典范。

三、作为小牧人的观察力培养

虽然我们无法如耶稣般具有完全的预知和洞察力，但我们仍然可以透过系统性的方法来培养观察和关顾的能力。这包括建立定期的聆听实践，例如安排固定的相交时间、组织小组讨论，以及在主日崇拜后的闲谈中留意细微的线索。同时，我们需要培养灵性的敏锐度，透过祷告寻求圣灵的带领，并研读圣经中的牧养典范。

在实务层面，牧者可以建立完善的关顾团队架构，训练信徒领袖成为教会中额外的「眼睛和耳朵」，建立清晰的沟通管道，并定期召开会议讨论会众的需要。观察的重点包括：留意主日崇拜的出席模式、座位安排、相交互动，以及会众在敬拜中的情绪表现。同时要注意生活转变的关键时刻，如学业、工作变动、健康挑战、婚姻状况等等。

最重要的是，牧者要优先照顾自己的灵性和情绪健康，保持恒常的属灵操练，寻求督导或辅导的支持，设立健康的界限以防止耗竭。在教会组织层面，善用教会管理软件追踪会众参与度，建立清晰的需要通报流程，并定期评估和调整关顾策略。这种系统性的观察和关顾方法，配合文化敏感度和代际差异的考量，能帮助牧者更有效地察觉和回应会众的需要。

四、建立现代教会的观察系统

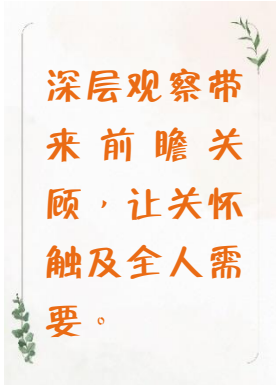
在数位时代中，建立完整的观察系统既是挑战也是机遇。教会需要在尊重个人隐私与有效牧养之间取得平衡。这包括建立清晰的资讯收集政策，让会友能自主选择分享的资讯范围，同时制定严格的资讯保护准则。

牧者可以建立个人化的资料库，以便更好地与所关顾的家庭保持联系。教会也应建立多层次的关怀网络，包括小组长的近距离观察、区牧的宏观统筹，以及教牧团队的专业支援。

特别重要的是建立生命周期观察机制，关注会友在重要人生阶段（如升学、就业、婚姻、生育、退休等）的需要。关怀策略应根据个人需求调整，在尊重隐私的前提下灵活运用教会资源。

五、持续评估与改进

观察系统的建立是持续性的工作。教会需要定期检讨关怀系统的效能，收集会友回馈，并据此改进。同时要持续培训关怀同工，提升他们的观察敏锐度和关怀技巧。



深层观察带来前瞻关怀，让关怀触及全人需要。

结语

耶稣的观察力和预见能力展现了完美的牧养关顾典范。现代教会若能效法基督，不是被动回应需要，而是培养预见的智慧，必能提供更有有效的牧养关顾。透过建立完善的预警系统和关顾网络，我们能更好地实践主的托付，建立健康的教会群体。



第 2 章 实践预见性牧养的障碍与克服

张传道在主日崇拜后，偶然得知李弟兄的妻子已经住院三周了，当他轻声询问弟兄时，竟然得著的回应是：「你太忙了，我们不想麻烦您。」张传道心中一阵酸楚，想起过去几周在讲台上分享要彼此分担重担，却始终无法突破会友的这道心墙。



王牧师得知陈姊妹离婚，已经是半年后的事了。当他表达关心时，陈姊妹淡淡地说：「我不想让教会的人知道，怕别人说闲话。」这使王牧师彻夜难眠，思考著如何在教会中建立一个更安全、更有接纳度的关怀环境，让会友愿意在困境中及早寻求帮助。



引言

对当今的牧者而言，主动关怀的意识格外重要。虽然我们无法如同全知全能的主耶稣那样洞察人心，预知一切，但我们仍然可以透过培养观察力和建立系统，更好地了解 and 关顾会友的需要。

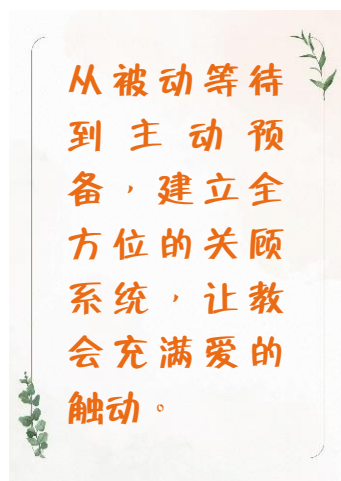
我们也经常遇到一个令人困惑的现象：当会众面临重大困难时，牧者往往是最后才得知的人。这常常是会友不愿让牧者知道他们的问题。在这抗拒关怀的背后，存在深层的原因，需要我们诚实面对并寻求突破。这个挑战在华人教会中特别复杂，因为文化因素与属灵期待交织在一起，形成了独特的牧养关顾障碍。我们将深入探讨抗拒牧养关顾的多面向本质，同时检视牧者的内在挣扎和会众动态如何影响这个情况。

一、人性的自我保护与专业框架

在牧养关顾中，牧者常面临人性固有的自我保护倾向，不愿卷入他人的困境。这种本能与加拉太书 6:2「你们各人的重担要互相担当」的教导形成张力。同时，现代职场的专业思维为牧养工作带来了严格的界限，将牧者局限在固定的工作时间和角色定位中，与牧养关顾的全人性本质相冲突。

专业界限的考量使牧者在面对非常规时间的呼求或突发危机时产生抗拒。会友认为已经有医生，有辅导介入了，就不必牧师帮助。这种专业框架虽然有助于维护工作与生活的平衡，却可能妨碍了真实的牧养需要。

二、会众的心理障碍



不愿打扰牧者的心态出于会众对牧者工作量的观察。他们看到牧者在讲道预备、行政工作、会议和探访等方面投入大量心力，因此选择默默承受困难。这种出于体贴的选择，反而阻碍了及时且必要的帮助和介入。

「问题不够严重」的自我说服更是普遍存在的心理障碍。会众习惯性地将自己的困难与他人的重大危机相比较，认为自己的问题微不足道。

在华人文化特有的面子观念下，尤其在意他人的观感。他们担心分享个人困难会影响在教会中的地位，或被视为信心软弱。这种顾虑在教会服事的同工中尤其明显，因为他们往往被期待要树立榜样。

三、教会文化与结构性挑战

许多教会面临系统性问题，过度强调属灵刚强的氛围造成障碍。当教会过分强调「常常喜乐」和「凡事谢恩」，甚至「美满家庭就是神的祝福」时，会众往往无法表达负面情绪或承认软弱。真实的挣扎被属灵词汇所掩盖，导致他们宁可独自承受也不愿寻求帮助。

结构性挑战表现在多个层面。首先，牧者工作负担过重，身兼讲台事奉、行政工作和关怀探访等多重职责，无法专注于个别关怀。其次，教会普遍缺乏清晰的沟通管道，使会众不知如何或何时可以寻求帮助。再者，关怀系统往往流于形式化，无法真正触及会众的实际需要。

四、突破之道

建立安全的分享环境是首要任务。教会必须刻意营造一个使软弱成为成长机会而非羞耻的氛围。这需要确保分享内容的隐私得到完善保护，同时致力建立正面的分享经验。虽然培养这样的信任关系需要时间，但这是健康教会不可或缺的基础。

当发现需要时，教会必须建立即时回应机制。这包括建立清晰的通报系统，确保需要能及时传达给适当的关顾者。同时要预备必要的资源和支援，包括经济援助、辅导资源、医疗转介等等。教会更要建立定期跟进机制，持续关注会友在身体、情绪、灵性和社交等各层面的需要。

五、预见性牧养的实践

预见性牧养作为现代教会不可或缺的策略，需要建立完善的系统并持续更新。在预警意识的培养方面，教会需要著重培训教牧同工的预见能力，透过建立完整的会友

生命历程地图，帮助同工了解不同人生阶段可能出现的危机和需要。同工们应定期进行需要评估，并根据评估结果制定相应的预防策略。

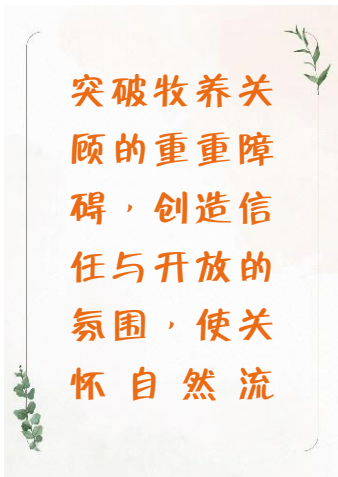
在资源预备方面，教会需要建立多方位的支援系统。这包括设立紧急援助基金，为突发事件提供及时的经济支援；培训专业的辅导团队，使他们具备处理各类危机的能力；同时积极与社区资源建立连结，形成多元化的支援网络。

系统的评估与改进同样重要。教会应该定期检讨预警系统的运作情况，评估其是否能够有效预测和回应会友的需要。根据评估结果，适时调整关顾策略和方法，确保牧养工作能够与时俱进。同时，持续透过定期培训和经验分享，提升同工的整体牧养品质。

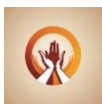
会众的参与和回馈是预见性牧养成功的关键。教会应鼓励会友提供意见回馈，分享他们的需要和期待。这些宝贵的回馈能帮助教会更准确地预测潜在的需要，并做出更适切的预备。透过会友的积极参与，教会能建立更紧密的信任关系，并推动会众之间彼此相顾的文化。

结语

建立健康的牧养关系需要教会上下同心努力。这是一个需要时间、耐心和智慧的过程，但只要持守信心，必能看见神在其中的奇妙作为。当教会能建立开放的文化、完善的沟通机制，并持续投资于关怀培训时，我们就能逐步实现更有效的牧养关顾，使教会成为一个真正彼此相爱、互相扶持的群体。



突破牧养关
顾的重重障
碍，创造信
任与开放的
氛围，使关
怀自然流



第 3 章 「我能为你做什么？」——从被动到主动的关怀

引言

基督徒怎么可能会躲避关怀呢？其实，我们选择被动的原因(或借口)很多。首先是害怕过度介入他人的生活，担心一旦开始帮助就会衍生更多责任，或者认为一定有其他更人更适合去关心对方。其次是源于内在的不安全感，害怕说错话，也对自己的关怀能力缺乏信心。这些顾虑虽然可以理解，却常常让我们错过服事的机会。

一、从耶稣身上学习

耶稣的事奉展现了深刻的观察力。他不只是看到人群，更看见每个个体的需要。我们看到耶稣注意到撒该在桑树上的渴望，看见患血漏的妇人在人群中的挣扎，也察觉到拿因城寡妇的哀伤。这种细致的观察力让他的服事既精准又有效。耶稣常常透过提问来了解人的需要，「你要我为你做什么？」这个问题在福音书中多次出现，看到他对人的尊重。

细察如主
主动施爱
行动见证

二、如何培养敏锐度与实践关怀

1. 培养观察的敏锐度

在教会生活中，我们需要有意识地培养观察力。首先要留意会友的常态表现，包括他们平时的说话方式、表情、坐位习惯等，这样才能察觉到异常的变化。特别要注意那些突然改变的行为模式，例如原本活泼的人变得沉默，或是经常迟到的人忽然准时出现，这些都可能是生命中出现重要事件的讯号。

2. 具体观察要点

关于出席模式的改变，我们要留意会友在聚会出席次数上的骤增或骤减，以及他们座位选择的改变，比如从前排改成后排。若经常早退或迟到，这些都可能暗示生活中的某些困扰。在外表方面，穿著打扮的明显改变、体重的显著增减、精神状态和面容表情的转变，都值得我们关注。此外，观察会友的社交互动也很重要，包括他们与人交谈的意愿度、参与团契活动的积极程度，以及在祷告会或小组分享时的投入度。

3. 建立关怀网络

教会需要建立多层次的关怀网络。小组长应当密切关注组员的情况，并与执事和牧者保持紧密联系。同时，我们可以在会友之间推动「关怀夥伴」，帮助两个人彼此关心，形成更紧密的关怀网络。这种相互关怀的模式能够更全面地覆盖会众的需要。

4. 主动出击的策略

定期探访是关怀的重要环节，包括安排固定的家访、对新来者的欢迎造访，以及在特别节日的慰问探视。现代通讯工具的运用同样重要，我们可以建立关怀群组，定期发送关怀讯息，使用视讯通话保持联系，并分享属灵资源。在创造相交机会方面，可以善用主日崇拜后的茶点时间，或是在小组聚会前后进行深入的相交。

5. 具体关怀行动

当发现会友有需要时，我们可以提供实际的支援，例如提供接送服务、协助照顾孩童、预备餐食、陪同就医，或协助处理行政事务。在情感支持方面，定期的电话问候、邀请共进餐点、分享个人经历、提供属灵辅导，以及为特定需要代祷都是重要的关怀方式。此外，我们也要懂得连结资源，适时转介专业谘询，或是协调社区服务的支援。

6. 建立跟进机制

关怀工作需要要有系统的跟进。我们应该建立个案记录，持续追踪需求的变化，并评估帮助的成效。定期与关怀团队进行讨论，适时调整关怀策略，评估是否需要其他支援也很重要。在祷告支持方面，除了在私祷中记念，也要在小组中持续代祷，并适时分享代祷事项。

7. 培训与装备

教会应当定期举办关怀培训，帮助会友培养观察技巧，增进同理心，提升沟通技巧，学习危机处理，并认识各种可用的转介资源。透过这些培训，我们能更有效地察觉并回应弟兄姊妹的需要。

透过这些具体的实践和系统性的培养，我们能够更有效地察觉并回应弟兄姊妹的需要，实践主耶稣爱人如己的教导。在这个充满挑战的时代，每一个信徒都应该努力成为一个敏锐且有效的关怀者，让教会成为一个充满爱与关怀的群体。

三、真实案例

陈牧师注意到一向热心服事的吴弟兄近期总是坐在后排，脸色苍白。他没有直接询问病情，而是在主日后轻声问：「我能为你做什么？」原来吴弟兄最近开始洗肾，担心影响服事而不敢告诉人。陈牧师除了调整吴弟兄的服事安排，更定期陪伴他去洗肾，让治疗时间成为灵修时刻。



林传道遇到张姊妹主动提及她的癌症诊断。作为新手传道的他，起初不知如何回应，只能说「我为你祷告」。后来他学会具体询问：「现在最需要的是什麼？」意外发现张姊妹最缺乏的不是医疗建议，而是有人陪她去做化疗，这让他找到实际服事的方向。

改变被动心态

我们需要彻底改变「多一事不如少一事」的消极想法（容我坦白说，确实有人抱持这种心态！），转而采取「多关心一次胜过后悔莫及」的积极态度。虽然我们无法像耶稣一样行神迹，但我们可以效法他观察入微和真诚提问的榜样。透过细心观察并真诚地问「我能为你做什么？」，我们能更深入地理解并回应人的需要。

主动关怀是牧养的重要环节。当我们问「我能为你做什么？」时，不仅表达了关心，更创造了深入对话的机会。这个简单的问句能打开心门，让会友感受到被理解和接纳。同时，「我能为你做什么？」不应该只是一次性的询问，而是需要持续不断的关怀。这包括定期的探访、适时的电话问候，以及透过现代通讯工具保持联系。更重要的是，我们要建立完善的跟进机制，确保每位需要关怀的会友都得到持续的支持和代祷。

就像耶稣的才干比喻所教导的，我们每个人都蒙神赋予能力、机会和当关心的对象。我们都不该抱著不愿意的、懒惰的，或缺乏尽力服事的心。因为当主人回来时，我们都要为自己的付出、态度和关怀的果效接受审判。我们都期待能听到主说：「你这又良善又忠心的仆人，进来享受你主人的快乐吧！」



结语

关怀不是选择性的服事，而是每个信徒的基本呼召。当我们主动发问「我能为你做什么？」时，我们就迈出了关怀的第一步。这不仅是一种服事技巧，更是活出基督样式的具体实践。让我们在牧养工作中，持续学习耶稣的榜样，成为更有效的属灵同行者，成为多人的祝福。

第三篇 关怀就是先接纳

我至今仍清晰记得那个下午。当最后一位会友离开教会的办公室后，忙碌的一天终于结束，我突然被一种难以言喻的不安笼罩。那天，我与两位寻求家庭辅导的会友会谈——一位是工程师，另一位是打工的单亲妈妈。回想自己对待他们的方式，我的心渐渐下沉。

对那位工程师，我倾听时姿态专注，说话时字斟句酌；而面对那位单亲妈妈，我却不自觉地简化了她的困境，给出仓促而表面的回应，仿佛她的故事不值得我投入更多心力。这个强烈的对比，像一把利刃剖开我伪装的外表，暴露出我内心深处的丑陋。

作为一个牧者，一个关怀者，我们常常自诩为基督的仆人，以为自己秉持著无私的爱心服事众人。然而，当我诚实地审视自己的牧养历程，我不得不承认：我们的爱常常是有条件的，我们的关怀往往带著筛选。我们会下意识地评估对方的「价值」——这个人对教会有什么贡献？他们的背景是否符合我们的期待？他们会按照我的建议去改进吗？还是他们只会浪费我宝贵的时间？

这种功利的思维是如此根深蒂固，以至我们甚至为它穿上属灵的外衣：「为了更有效地运用资源」、「为了教会的整体发展」、「为了维护事工的品质」……这些看似十分合理的借口，实则掩盖了我们心中最深层的偏见。

更令人不安的是，这些偏见往往以最细微的方式表现出来：一个微妙的表情、一个轻微的叹息、一个敷衍的回应。这些细节或许连我们自己都没有察觉，却足以让寻求帮助的人感受到被轻视或拒绝。

在写这本书时，我不断挣扎：要不要如此赤裸地剖析这些丑陋的真相？毕竟，这些话可能会让许多忠心服事的同工感到不安或受伤。但最终，我深信唯有直面这些幽暗的角落，我们才能真正经历更新与突破。

在接下来的篇章中，我们将一同探索这些隐藏的偏见如何影响我们的牧养工作。这不是一趟舒适的旅程，但却是必要的省思。因为唯有承认我们的软弱，才能真正经历神恩典的大能；唯有看见我们的局限，才能突破人为的藩篱，让基督的爱真实地流露在每一个关顾的时刻中。

这是一个牧者的自白，也是一个邀请。邀请你与我一同进入这个真诚的对话，让神的光照进我们牧养中最幽暗的角落。



第 1 章 关怀中的偏见：从耶稣的榜样到现代实践

李姊妹是单亲妈妈，她的儿子小明在青少年团契表现活泼。当小明被提名为团契主席时，负责青少年的辅导表示不赞同：「单亲家庭的孩子情绪不稳定，容易有问题。」这句话不仅伤害了李姊妹，也让小明对教会产生距离。



张姊妹在教会服事多年，一直未能怀孕。当她被提名带领姊妹团契时，同工会有人反对：「没有生育经验的姊妹，怎能理解为人父母的挣扎？」这番话不仅刺伤了张姊妹的心，也让她对教会产生隔阂。后来在她的带领下，姊妹团契不但照顾了许多年轻妈妈，更成为不孕姊妹的避风港。



王弟兄是一位出色的主日学老师，当他坦承正在接受忧郁症治疗时，长老却建议他暂停服事：「心理有问题的人不适合教导孩子。」这个决定不但加重了王弟兄的病情，也让其他有类似困扰的弟兄姊妹受到伤害。



人性倾向于帮助那些我们潜意识中认为「较易成功」的人，因为我们觉得他们更能理解问题且更有能力改善。然而，在现今复杂的牧养环境中，如何突破这种倾向，以无偏见的心态进行关顾事工，是每位牧者面临的重要课题。透过观察耶稣对待生来瞎眼者的态度，我们得以省思自身在牧养过程中可能存在的偏见。耶稣不以论断的眼光看待人的处境，而是以神的作为和恩典为焦点，这给予我们宝贵的启示。

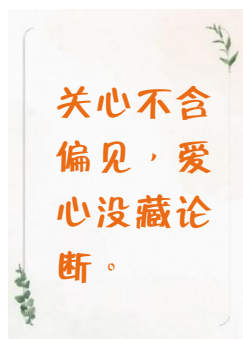
在探索耶稣独特而有力的关怀事工时，我们发现一个重要特质：他不对人下判断。让我们回想耶稣和门徒遇见生来瞎眼的人那段经历：

「耶稣过去的时候，看见一个人生来是瞎眼的。门徒问耶稣说：『拉比，这人生来是瞎眼的，是谁犯了罪？是这人呢？是他父母呢？』耶稣回答说：『也不是这人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上显出神的作为来。』」（约翰福音 9:1-3）

当时门徒陷入犹太人世代相传的神学争论中，执著追问是谁的罪导致了这个人的失明。然而，耶稣的回应完全扭转了这种论断式的思维，他将焦点转向神在这人身上要彰显的作为。

一、学习耶稣如何面对偏见

我们看到耶稣在地上事奉时面对诸多偏见，首先是地域歧视。当拿但业问「拿撒勒还能出什么好的吗？」（约翰福音 1:46），这反映当时的人对拿撒勒这个小城的偏见。加利利人经常受到耶路撒冷人的轻视，然而耶稣以其事奉展现出超越地域界限的榜样。



在家庭背景方面，耶稣同样面对质疑。人们说：「这不是那木匠的儿子吗？」（马太福音 13:55），他们因耶稣的出身而质疑其权柄。然而，耶稣透过自己的言行表明真正的权柄来自天父，而非世俗地位。

在教育程度方面，文士和法利赛人因耶稣缺乏正统教育背景而轻视他：「这个人没有学过，怎么明白书呢？」（约翰福音 7:15）。耶稣的回应证明了真智慧源于神，而非仅限于世俗的学术成就。

二、现代牧养关顾中的偏见类型

现今的牧养关顾工作中，教育程度的价值判断仍然普遍存在。牧者往往会不自觉地推崇高学历者的意见，同时低估教育程度较低者的智慧。这种基于学历的阶级观念，严重影响了关顾工作的公平性和效果。

在工作态度与社经地位方面，华人文化特别强调勤奋工作的价值。牧者容易对工作表现或职业选择不符合主流期待的人产生负面评价。然而，工作成就仅是人生的一个面向，不应成为评价人生价值的标准。

对于来自非典型家庭背景的求助者，牧者容易带著预设的问题观点进行辅导。这种简化的因果关系忽视了问题的复杂性，可能加重求助者的内疚。我们需要以更开放的心态理解每个家庭的独特性。

三、认识论断的本质

在牧养事工中，我们必须诚实面对一个现实，即使是最富有同理心的牧者，也可能有潜意识的偏见。这些偏见往往披著「关心」或「为对方好」的外衣，使我们难以察觉自己的论断态度。许多时候，这种偏见会以「属灵关怀」的名义出现，实则反映了我们对人性软弱的理解不足。

1. 对身体健康议题的偏见

当面对吸烟者时，牧者会不自觉地认为这是个人意志力薄弱的表现。面对酗酒的信徒，我们可能暗自判断他们缺乏自制能力。在辅导肥胖的会友时，或许心中会认定这是懒惰和放纵的结果。事实上，许多健康问题背后都有错综复杂的成因。吸烟可能是长期压力下的逃避管道；酗酒或许源于深层的情绪创伤；肥胖则可能与基因、环境、

心理状态等等多重因素相关。简单地将这些问题归咎于「缺乏自制力」或「不愿意改变」，不仅无助于问题的解决，反而会加深当事人的羞耻感和自责感。

2. 对「自我伤害」的深层理解

在牧养过程中，我们经常遇到一些看似「自我伤害」的行为模式。这些行为表面上看来是对自己身体的不负责任，但背后往往隐藏著更深层的挣扎。例如，持续吸烟的信徒可能正在经历极大的工作压力；无法控制饮酒的会友或许正面临婚姻危机；暴饮暴食的人也许正承受著难以言说的情绪困扰。

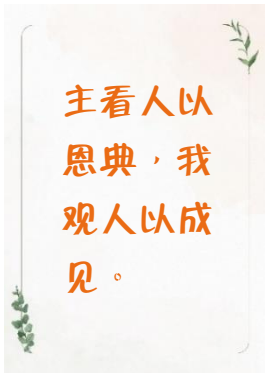
作为牧者，我们需要超越表面的行为判断，深入理解这些行为背后的根源。就如耶稣面对被抓的行淫妇女时，并没有直接定罪，而是以怜悯和智慧来处理整个情境。

3. 克服专业偏见的必要性

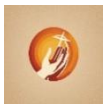
即使是受过专业训练的牧者，也可能落入「专业傲慢」的陷阱。我们可能过度依赖专业知识而忽视个人的独特性，或习惯性地将问题简化为「缺乏信心」或「灵性软弱」的表现。这种专业主义的偏见往往使我们忽视了社会、文化、经济等外在因素的影响。

结语

耶稣展现的无偏见牧养模式，为现今的关顾工作立下重要典范。他教导我们超越表面的判断，深入理解每个生命背后的故事。在当代牧养中，我们需要持续反思并突破自身的偏见，建立真诚开放的关顾态度。唯有放下预设的框架，才能真正看见神在每个生命中的作为，进而提供更有效、更具意义的牧养关顾。这是一个持续学习与成长的过程。



主看人以
恩典，我
观人以成
见。



第 2 章 牧养关怀的盲点：好撒玛利亚人的比喻

耶稣所讲述的好撒玛利亚人的比喻，为众所周知的故事，深刻揭示了人心中的偏见如何阻碍真正的怜悯和关怀。这个比喻不仅展现了当时祭司和利未人的冷漠，更成为后世关怀事工的典范教材，为现今的牧养工作提供了深刻的反思。

一、偏见与怜悯的冲突

在好撒玛利亚人的比喻中，祭司和利未人选择绕道而行的行为，深刻反映了偏见如何阻碍真诚的关怀。这个看似简单的选择背后，实则蕴含著复杂的心理因素和社会文化考量。他们的犹豫和回避，源于根深蒂固的身分地位偏见，深怕接触受伤者会在礼仪上玷污自己的圣洁身分。这种对仪式洁净的过度关注，反而违背了怜悯和关爱的核心价值。

更深层的考量是对陌生人的本能防备，他们可能担心这是强盗精心设计的陷阱。这种防卫心态在当时的社会背景下或许可以理解，但却突显出信仰实践与现实考量之间的张力。这种顾虑在现今的牧养工作中依然普遍存在，许多牧者因为担心个人形象受损，或是出于对各种风险的顾虑，而在关怀服事上有所保留。

这种偏见与怜悯之间的冲突，不仅影响了个别的牧养决定，更反映出整个信仰群体在实践爱心时所面临的深层挣扎。当我们过分关注外在的规范和个人的安全考量时，往往会忽视了信仰中最根本的爱的呼召。这个比喻提醒我们，真正的怜悯必须超越社会地位、文化背景和个人顾虑的限制，才能展现出基督信仰中无条件的爱。

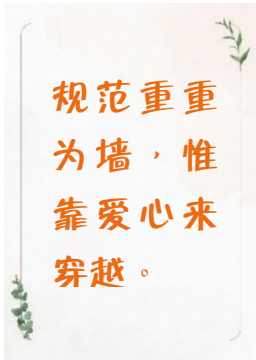
让我们深入探讨偏见、成见与论断三者的本质与关系：

偏见（Bias）是一种先入为主的倾向，往往是无意识的心理定式。在好撒玛利亚人的比喻中，祭司和利未人对伤者的偏见，可能来自对方的种族或外表。这种偏见通常植根于我们的成长背景和文化脉络中。举例来说，华人经常会认为中餐是最精致的烹饪艺术，某些国家的饮食文化则过于简单，这正是一种典型的文化偏见。

成见（Prejudice）则是较为固化的负面态度，通常带有强烈的情感色彩。当时犹太人对撒玛利亚人是根深蒂固的歧视。成见往往是偏见长期累积的结果，较难改变。这种心态容易使我们在服事对象面前摆出高人一等的姿态。例如，不少华人对印度人的体味存有成见，每当谈论到这个话题时就会不自觉地表现出厌恶。

论断 (Being Judgmental) 是基于偏见和成见所做出的主观评价和决定。当祭司和利未人选择绕道而行时，他们实际上是在论断这个受伤者「不值得」他们停下来帮助。这种论断不仅阻碍了怜悯的实践，更违背了基督信仰中爱人如己的核心价值。论断往往导致我们对他人做出不公平的评价，甚至影响我们的服事态度和行动。

这三者之间存在紧密的关联：偏见是基础，成见是其强化，而论断则是最终的表现形式。在牧养关怀中，我们需要特别警惕这三者可能带来的负面影响，努力培养更开放、包容的心态。



规范重重
为墙，惟
靠爱心来
穿越。

二、在牧养关顾中的表现

在牧养关顾的实践中，社会阶层的偏见往往不知不觉影响牧者对信徒的态度。牧者可能在不经意间对富裕会友给予更多的礼遇和关注，而对基层信徒的需要则较为忽视。这种差别对待不仅表现在互动质量上，更反映在时间分配的优次中，形成了一种隐形的阶级区别。

在面对多元文化背景的信徒时，根深蒂固的文化成见常常成为牧养的绊脚石。牧者可能对新移民的文化习惯存有刻板印象，对少数族裔表达信仰的方式产生质疑，甚至先入为主地认定某些文化背景的群体较难牧养。这些文化成见不仅限制了牧养的效果，更可能伤害到教会的合一。

在道德议题上，牧者容易陷入过度论断的陷阱。对离婚者的情况未加了解就遽下判断，将青少年的问题行为过度简化，或是对正在信仰挣扎中的信徒采取批判态度，这些都是牧养中常见的论断表现。

三、阻碍真诚的牧养关顾

在关系建立方面，偏见、成见与论断形成了一道无形的屏障。偏见使牧者难以真诚地接纳所有信徒，成见阻碍了对他人处境的深入理解，而论断则使牧养关系难以建立起必要的互信基础。这三重障碍严重影响了牧养关系的品质和深度。



怜悯无关
身分，真
爱不计代
价。

就同理心而言，这三者都直接影响牧者理解和感受他人的能力。偏见限制了感同身受的可能性，成见使人无法真正理解他人的处境和感受，而论断则导致牧者过早下结论，失去了真正聆听的机会。这种缺乏同理心的牧养往往流于表面，无法触及信徒真正的需要。

在灵性层面上，这三者同样造成了严重的阻碍。偏见限制了对属灵洞见的开放态度，成见阻碍了对不同灵修传统的理解和欣赏，而论断则使牧者忽视了圣灵在他人生命中的奇妙作为。这种封闭的态度不仅影响个人的灵性成长，更可能阻碍整个教会群体的属灵更新。

四、专业阻隔与真诚关怀

现代牧者往往陷入专业主义的迷思。就像祭司过分注重宗教礼仪的规范，现今的牧者可能过度强调专业界限，反而失去了真诚关怀的本质。当我们太注重保持「专业距离」时，反而可能错失了服事的真谛。好撒玛利亚人展现的是打破成见的真诚同理。

五、情感耗竭与怜悯疲乏

牧者面对持续的关顾需求，容易产生情感耗竭。这种耗竭可能导致麻木，就像祭司和利未人可能因见惯了苦难而失去了怜悯心。好撒玛利亚人提醒我们，真正的怜悯需要持续的灵性更新和情感投入。

六、克服之道与实践建议

克服偏见需要在三个层面持续努力：自我觉察、属灵操练和专业发展。自我觉察要求牧者定期反思个人偏见；属灵操练着重培养谦卑与怜悯的心；专业发展则包括增进跨文化理解和同理心技巧。

实践方面，牧者可以透过：保持牧养日志、接受督导、建立同工支持网络，并主动接触不同群体来扩展视野。这些具体做法有助于突破个人限制，建立更全面的牧养观点。

在下一章节中，我们将详细探讨每个面向的具体实践方法，并分享实际案例，帮助牧者将这些原则转化为日常牧养中可行的步骤。



第 3 章 突破偏见的实践之路

张执事总是优先回应富裕会友的邀请，对经济弱勢的信徒却常推托没时间。当一位住在贫民区的老弟兄临终前想见他，他因「治安不好」而婉拒。这位老弟兄离世，后来他得知这位弟兄一生为教会默默奉献，懊悔不已。



李牧师在教会服事多年，总是特别关注「完整」的家庭，对离婚家庭则不自觉地保持距离。当单亲妈妈美玲请求为她儿子小明祷告时，李牧师常常以「太忙」推托。直到有一天，他听到小明在主日学分享如何在困境中仍然信靠神，才惊觉自己的偏见让他错过了陪伴这个宝贵生命成长的机会。



说真的，包括笔者在内，我们都带著判断的心态。我在事奉中也会优先考虑那些「对事工有用」的人，特别偏向关顾事奉团队的成员，因为他们「能为事工带来重要的支持和回报」。这种功利性的思维模式，正是我们需要诚实面对的偏见。

要突破这些偏见，首先要进行持续的自我觉察。牧者应当定期反思自己是否因为某人的「实用价值」而给予特殊待遇，我们的关顾是建立在真诚的爱，还是策略性的投资。更重要的是，要省察自己是否在不自觉中忽视了那些看似「不那么重要」的群体。这种自我觉察必须是诚实和深入的，需要极大的勇气去承认自己的偏见和不足。

其次，持续的专业学习和成长是不可或缺的。我们需要深入了解各种问题的复杂性，学习最新的辅导理论和实践，并与其他专业人士保持良好的交流。这种学习不仅包括专业知识的增长，更包括对人性的深入理解。

最后，建立完善的支持系统至关重要。教会需要发展专门的关怀事工，建立专业的转介网络，并提供长期的支持和陪伴。这个系统应当能够提供全方位的关顾，包括灵性、心理和实际需要的支援。

实践指引：全人关顾的牧养原则

一、全人关顾的基础理念

耶稣走遍各城各乡，在会堂里教训人，宣讲天国的福音，同时医治各样的病症。这样的事工模式向我们展现了真正的全人关顾。特别重要的是，耶稣的医治从不基于道德功绩，也不因人的罪而拒绝医治。他医治麻疯病人、接纳税吏、医治百夫长的仆人，这些都展现了他无条件的爱与怜悯。这种不计较过去、不论断现在的态度，正是我们今日牧养工作的重要典范。

二、避免偏私与功利的关顾

雅各书严厉警告教会要避免偏待人。在牧养关顾中，我们必须警惕自己不因对方的社会地位、经济能力或对教会的潜在贡献而有所偏袒。当我们面对教会中的富有人士或有影响力的成员时，不应给予特殊待遇；面对贫困或边缘群体时，也不该怠慢或敷衍。每一个灵魂在上帝眼中都是宝贵的，我们的关顾也应当如此。



爱出于基督，
非为己利益。

三、建立纯正的服事动机

作为牧者，我们需要经常省察自己的服事动机。纯正的动机来自对基督的爱的回应，而不是出于任何功利的考量。我们要警惕自己，服事人不是期待得到回报，无论是实质的帮助还是精神上的认可。这种期待往往会扭曲关顾的本质，使其变质为某种交易关系。

在教会中，我们容易不自觉地对某些人投入更多关注，特别是那些在教会服事上较活跃或有影响力的会友。我们需要留意这种倾向并加以克制。每个人都应该得到同等的关怀和重视，不论他们能为教会做出什么贡献。

定期进行动机检视是很重要的属灵操练，我们要常常求神光照自己，服事的出发点是否纯粹。

四、建立信任的基础

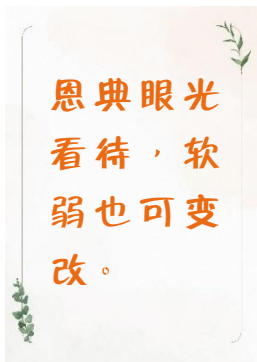
建立信任关系是关顾事工的根基。这需要牧者以真诚的心去聆听和理解，而不是急于给予建议或判断。当我们面对受助者时，要学习耐心等候，给予对方充分的时间和空间来表达。这种信任关系的建立往往需要时间，但这是不可或缺的过程。

真诚的聆听包括保持开放的态度，不急于下结论，给予充分的表达空间，以同理心回应对方的分享，避免过早提供解决方案。我们需要创造一个安全的交谈环境，让对方感到被接纳和理解，这包括保持适当的私密性，尊重对方的界限，维护谈话的保密性，以非批判的态度回应。

五、全人关顾的实践向度

在关顾过程中，我们需要关注受助者的身体健康状况、情绪健康需要、压力管理和生活作息平衡。建立健康的社群支持网络同样重要，这包括小组关怀系统的建立、同行者的配对、团契生活的参与，以及社区资源的连结。

在灵性层面的关顾上，我们要著重属灵生命的培育、信仰困惑的疏导、祷告生活的建立，以及灵修习惯的养成。这些面向都需要细心的关注和持续的陪伴。



恩典眼光
看待，软
弱也可变
改。

六、牧者的自我提醒

在关顾事工中，我们要特别警惕几个容易忽视的陷阱。首先是道德批判的倾向，要记住耶稣从不以人的道德表现作为施予怜悯的条件。我们要以恩典的眼光看人，避免论断的态度，接纳人的软弱，相信改变的可能。

其次是偏私的试探，不应让关系网络或利益考量影响我们的牧养决定。我们要公平对待每个人，避免特殊待遇，保持专业界限，维持一致的关顾标准。

定期的自我省察极其重要。我们要常常思考自己是否真的以基督的眼光看待每一个需要关顾的人，我们的关顾是否带有任何隐藏的期待或条件，是否在不知不觉中对某些人特别优待，而忽视了其他人的需要。

结语

在全人关顾的牧养事工中，我们蒙召效法基督无条件的爱。这意味著我们必须超越功利的思维，摆脱偏私的倾向，真诚地关爱每一个生命。正如耶稣不以人的道德或社会地位作为施予怜悯的标准，我们也当以同样的心态服事他人。让我们时常省察自己的动机，持守清洁的心，以基督的爱来服事上帝所爱的灵魂。这样的关顾事工才能真实地见证福音的大能，帮助人经历全人的医治与更新。

第四篇 关怀是把握时机

你可曾想过，为什么一碗热腾腾的皮蛋瘦肉粥，总能在寒冷的早晨温暖人心？不只是食材的完美配搭，更是那份温度——及时送达的温度。当粥凉了，即使是最顶级的食材也失去了灵魂。这不正是我们牧养关系的写照吗？

「牧师现在不方便，请在办公时间再来电。」

每当我听到这句冰冷的答录机留言，我的心就会揪痛。这不只是一句例行公事的回覆，而是一道无形的高墙，将羊群推向孤独的深渊。

我永远记得那个深夜，当我赶到医院急诊室，看见会友泪眼婆娑的那一刻。「牧师，你真的来了！」那颤抖的声音中，尽是惊喜与感动。是的，这就是牧养的真谛——在羊群最脆弱的时刻，成为那个及时赶到的人。

我明白，这要付出极大的代价。我们都渴望拥有规律的生活，都想为自己划下一道清晰的界线。特别是在资源有限的小教会，当你是唯一的牧者，这份责任就更显沉重。但请记住：爱，从来就不是朝九晚五的差事。

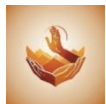
就像那碗热粥，真正的牧养必须把握时机，必须带著温度。当我们愿意放下自己的舒适，在羊群最需要的时候出现，那份爱的温度，足以温暖最寒冷的心灵。

让我们转向耶稣的榜样。他不曾说「现在是安息日，请改天再来」；他不曾说「我正要去休息，请等等再说」。相反，他的爱总是即时的、热切的、真实的。

这不是呼吁你成为永不休息的机器，而是邀请你重新思考：当我们宣称自己是牧者，是否预备好付上爱的代价？是否愿意让自己的生命，成为那随时预备的热粥，在人最需要的时候，送上最暖心的关怀？

在危机中迟来的
关怀，如同
冷却的汤；

在转机时错过
的相遇，如同
消逝的春天。



第 1 章 耶稣及时关怀的榜样：时机的重要性

「那个周二，下班后我累得要命，几乎想取消小组聚会。就在那时，莎莎传来讯息说她今晚会展席小组——这是她流产后第一次出现。心里有个声音告诉我『这是关键时刻』。到了分享环节，莎莎终于说出了她的痛。圣灵带领我们只是安静地陪伴，然后一起祷告。其他组员也跟进，用爱环绕著她。没有任何精心准备的查经能比得上神在那晚所编织的。就像耶稣在井边遇见撒玛利亚妇人，重点是在那神圣的相遇时刻里的同在。莎莎后来告诉我，那个晚上是她蒙医治的开始。我明白了，事奉不在于完美的时机，而在于对神的即时回应。」



「那是我永远无法原谅自己的一周。当我在执事会听到美玲姊妹被诊断出乳癌的消息时，我想著『等周末再去探访吧，现在工作太忙了。』一天拖一天，我告诉自己：『她应该有家人陪伴，而且教会其他同工也会去关心的。』

直到两周后的主日，我才惊觉美玲姊妹没有出现在她固定的座位上。打电话才知道，她已经开始化疗，虚弱得无法来教会。当我终于去探访时，看见她憔悴的脸庞，我的心揪痛不已。她轻声说：『这两周真的很难熬……』

那一刻，我深深体会到，在危机时刻，延迟的关怀就像凉掉的汤——错过了最需要的时机。现在想起来，有什么工作比一个受伤灵魂的需要更重要？」



「半夜三点的电话曾经让我很困扰，但那一晚改变了一切。陈弟兄来电说他太太刚被诊断出末期癌症。我的第一个念头是说『明天再见面吧』，但想到耶稣遇见睚鲁的故事，我立刻开车去医院。当我走进那消毒水味的病房时，就看见他们眼中的恐惧转为了一丝安慰。『牧师，你来了。』他们轻声说。我们一起祷告直到天亮。那晚的事让我上了一课：牧养不是为了方便，而是为了同在。像耶稣一样，我们蒙召要在人最需要的时候与他们相遇，不论何时。」



引言

在研读福音书时，我们不仅看见耶稣所施行的神迹奇事，更能认识他关怀时机的精准把握。耶稣的每一个医治、每一次教导，都展现了他对时间节点的敏锐。这种及时性不仅体现在危急处境中的即时回应，更表现在他对人心准备程度的准确判断。通过观察耶稣的榜样，我们得以学习关怀中「时机」的重要性。

一、危急时刻的即时回应

在睚鲁女儿的事件中（马可福音 5:22-24），当这位管会堂的人来到耶稣面前，为他垂死的女儿祈求医治时，经文记载：「有一个管会堂的人，名叫睚鲁，来见耶稣，就俯伏在他脚前，再三求他说：『我的小女儿快要死了，求你去按手在她身上，使她痊愈，得以活著。』」耶稣就和他同去。」耶稣立即回应这个迫切的需要，看到他对危急情况的敏锐。即便在前往的路上遇到血漏妇人的打扰，他仍然坚持完成对睚鲁的承诺。

在拿因城寡妇丧子的记载中（路加福音 7:12-13），我们看到耶稣更是主动的关怀：「将近城门，有一个死人被抬出来。这人是他母亲独生的儿子；他母亲又是寡妇。城里有好些人同著寡妇送殡。主看见那寡妇，就怜悯她，对她说：『不要哭！』」耶稣在这位母亲最痛苦的时刻给予及时的安慰和帮助，甚至没有等待请求就主动施予怜悯。

二、灵性需要的即时回应

撒该的故事（路加福音 19:5）展现了耶稣对灵性需要的敏锐。当撒该心中渴望见耶稣时，耶稣准确把握这个时机：「耶稣到了那里，抬头一看，对他说：『撒该，快下来！今天我必住在你家里。』」这个时刻正是撒该生命改变的契机，耶稣没有错过这个机会。

在井边与撒玛利亚妇人的对话中（约翰福音 4:7），耶稣善用日常生活的场景开启属灵对话：「有一个撒玛利亚的妇人来打水。耶稣对她说：『请你给我水喝。』」这个平常的要求转化为深刻的属灵对话，显示耶稣善于把握生活中的每个教导时机。

三、身体需要的即时供应

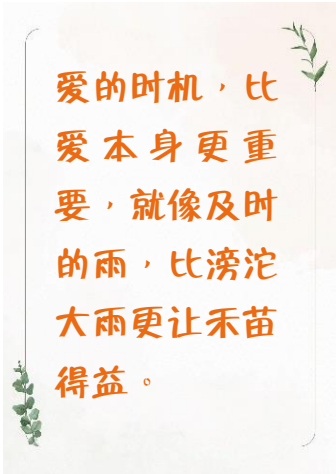
在五饼二鱼的神迹中（马太福音 14:15-16），耶稣展现了对群众需要的预见性关怀。当门徒建议打发众人离开时，耶稣看见他们的需要：「天将晚的时候，门徒进前来，说：『这是野地，时候已经过了，请叫众人散开，他们好往村子里去，自己买吃的。』」耶稣说：『不用他们去，你们给他们吃吧！』」他不仅看见当下的需要，更预见可能发生的困境。

四、情感需要的即时回应

在拉撒路死后，耶稣安慰马大和马利亚的记载（约翰福音 11:20）显示了他对不同性格者的体贴：「马大听见耶稣来了，就出去迎接他；马利亚却仍然坐在家里。」耶稣分别用不同方式安慰这对姊妹，展现了他对个别需要的敏锐。

五、属灵教导的时机

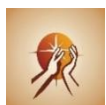
尼哥底母夜访的记载（约翰福音 3:1-2）展现了耶稣把握教导良机的智慧：「有一个法利赛人，名叫尼哥底母，是犹太人的官。这人夜里来见耶稣。」耶稣抓住这个私密的时刻，向这位求道者阐明重生的真理。



爱的时机，比
爱本身更重要，
就像及时的雨，
比滂沱大雨更让禾苗
得益。

结语

耶稣的关怀模式向我们看见时机把握的重要性。他的每一个行动都恰到好处，既不过早，也不太迟。这种对时机的敏锐不是出于偶然，而是源于他对天父旨意的顺服和对人性需要的深刻理解。现今的牧者和信徒都当效法基督，在关怀中学习分辨时机，使帮助能在最适当的时候临到有需要的人。



第2章 把握时机 —— 建立高效能的牧养关顾系统

王弟兄的小组长在一次聚会中察觉他的情绪异常。透过关心得知他与太太正面临严重婚姻危机，太太已提出离婚。小组长立即通报牧养团队，在二十四小时内安排了专业婚姻辅导。教会更迅速组织关怀网络，安排弟兄姊妹分别关心这对夫妻。这个即时的介入，让原本已准备分居的夫妻有了转圜的机会，经过半年的辅导后，他们的关系逐渐修复。



李姊妹在深夜十一点惊慌失措地拨打给牧师，她发现十六岁的女儿小芳在浴室割腕。牧者一边指导李姊妹进行伤口紧急处理，一边通知救护车和牧者。牧者迅速赶到现场，陪同送医，并在隔天组织专业团队会议。经过三个月的密集辅导、家庭协商和青少年团契的支持，小芳逐渐走出情绪低谷，与家人的关系也得到修复。这次及时的危机处理不仅挽救了一个生命，更帮助整个家庭经历医治。



引言

在牧养关顾中，时机的把握往往是决定关怀成效的关键因素。从耶稣的事奉典范中，我们看到他不仅具备敏锐的观察力，更展现出精准的时机掌握。无论是医治血漏的妇人，还是使睚鲁的女儿复活，耶稣都展现出即时且恰到好处的回应。现代教会的牧养工作同样需要这种敏锐度和时效性。

一、建立预警与快速反应机制

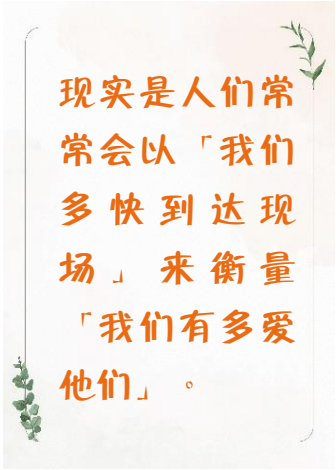
教会需要建立完善的预警系统，这不仅包括专业的危机处理流程，更需要培养全体会众的关怀意识。小组长作为第一线的关顾者，必须接受适当培训，学习识别会友的危机征兆。同时，建立会友间的互助守望网络，让关怀不只依赖牧者，而是整个群体共同参与的事工。

在实务运作上，建立二十四小时紧急联络系统是不可或缺的。这需要牧者团队建立轮值制度，确保任何时刻都有专人可以回应紧急需要。同时，也要建立明确的危机分级制度，让同工能依据情况的严重程度作出适当回应。

牧养建议：弟兄姊妹往往期待牧者或小组长能很快地回应他们的需要，虽然他们明白我们不可能立即放下手边工作前往处理，但我们仍应：

1. 善用电话联系，让对方知道我们已经知悉情况；
2. 不只是为他们祷告，更要与他们一同祷告；
3. 若需延迟处理或到达，应诚实说明原因。

然而，现实是人们常常会以「我们多快到达现场」来衡量「我们有多爱他们」。这是无可避免的人性软弱，我们要以体谅和智慧来面对。



现实是人们常常会以「我们多快到达现场」来衡量「我们有多爱他们」。

二、资源整合与支援网络

有效的危机处理离不开完善的资源网络。教会内部需要建立紧急救助基金，培训危机关怀团队，组织祷告支援网络。同时也要主动与外部专业资源建立连结，包括医疗机构、心理谘商资源、法律谘询等管道。与社区组织建立良好的夥伴关系，也能帮助教会在危机处理时获得更多支援。

三、持续关怀与跟进系统

危机处理不能只著重于即时反应，更重要的是建立持续性的关怀系统。在危机后的一至两周是关键期，需要密集的探访，评估当事人的身心状况，提供即时协助。接下来的一到三个月是中期跟进阶段，著重生活重建和灵性喂养。长期跟进则可持续到一年，协助当事人完全康复并重新融入群体生活。

四、专业培训与装备

为确保关顾品质，教会需要持续投资在同工培训上。牧者要接受危机处理的专业训练，包括辅导技巧、精神健康知识、法律常识等。同工也要学习危机辨识能力、初步危机处理技巧、转介流程等基本知识。

五、记录与评估系统

完善的个案管理系统能帮助教会更有效地追踪关顾进展。这包括标准化的记录表格、个案追踪系统、定期检讨机制等。同时要注意资料保密，建立严谨的资讯管理制度。定期的效能评估也能帮助教会持续改进关顾系统。

六、预防与教育工作

预防胜于治疗，教会应定期举办心理健康讲座、生活压力管理课程等教育活动，提升会众的危机意识和自我照顾能力。同时也要进行预防性关顾，如定期生命普查、节期关怀等，及早发现潜在问题。

七、灵性关顾的整合

在所有的危机处理过程中，灵性关顾都扮演著关键角色。即时的祷告陪伴、适切的经文安慰、盼望信息的传递，都能帮助当事人在困境中经历神的同在。长期的灵命建造更是生命重建不可或缺的部分。

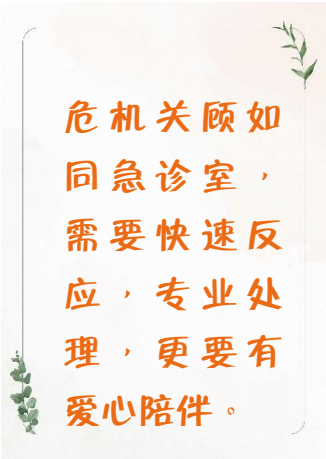
八、持续改进机制

教会需要建立定期检讨机制，包括月度个案研讨、季度成效评估等，持续优化关顾系统。同时要重视经验的累积与传承，建立案例资料库，编写处理手册，帮助新进同工快速掌握关顾要领。

结语

时机的把握是牧养关顾中的关键要素。建立高效能的关顾系统不仅需要专业知识与技巧，更需要效法基督的怜悯心肠与敏锐回应。透过完善的预警系统、快速反应机制、持续的跟进计划，以及不断的改进，教会才能提供適切且有效的关顾服事。最重要的是要将专业协助与属灵关顾紧密结合，使受助者不只得到即时帮助，更能经历全人医治与生命更新。

在这个充满挑战的时代，教会更需要建立完善的危机处理系统，使每一位有需要的肢体都能得到及时、专业且有效的帮助，并在困境中经历神的同在与医治。这不仅是专业服事的展现，更是基督之爱的具体实践。



危机关顾如同急诊室，
需要快速反应，专业处理，更要有
爱心陪伴。



第 3 章 一个人也能很有力：发挥小教会关怀效能

陈牧师夫妇在一间六十人的小教会服事，发展出独特的关怀模式：师母负责电子系统管理，牧师专注深度牧养。一次深夜，独居的林阿姨跌倒求助，他们立即启动危机处理：师母调度志工支援，牧师亲往处理。

事后，夫妻回想这件事。师母说：「虽然我们教会小，但我们用自己的方式发挥影响力。」丈夫也点头表示：「关键不在于有多少人手，而是要有好的系统，加上真诚关爱的心。」



「我们已经把探访变成夫妻俩的例行活动。我们会先在喜欢的中餐馆吃晚餐，再点一份外带给要探访的人，通常是星洲炒米或是干炒牛河。我们这样做好多年了！一举两得！」李牧师夫妇说道。



引言

「每次看到大教会的团队事工，我就感到气馁。我只是一个人，怎可能做到像团队一样的关怀效果？」这是许多「Solo Pastor」（小型教会多数只有一位牧者）心中最真实的呼声。然而，单一牧者的处境虽然充满挑战，却也蕴含著独特的机会。本章将探讨如何让独立牧者在资源有限的情况下，透过系统化的规划和创新思维，建立起具有特色且高效能的关顾系统。

一、重新认识「单一牧者」的优势

「单一牧者」最显著的优势在于决策链短且灵活。当会友遇到紧急情况时，不需要经过复杂的层层通报就能立即做出回应。这种特质在危机处理上特别重要。例如，当会友深夜因家庭危机需要协助时，独立牧者能立即判断情况并采取行动，而不需等待团队会议讨论。这种快速反应的能力，往往是大型教会团队所羡慕的。

此外，因为是教会唯一的牧人，「单一牧者」往往能与会友建立更深厚的信任关系。会友愿意分享内心深处的挣扎，这种亲密关系使关怀工作更有效果。这种深度连结不仅能帮助牧者更准确地掌握会友的需要，也能在关键时刻提供最适切的帮助。

二、建立个人化的即时回应系统

高效能的关怀并非取决于人力资源的多寡，而是系统的完善程度。「单一牧者」可以建立一套个人化的回应机制，将会友的需要分为紧急、重要和一般三个等级。紧急状况如生命危险、自杀倾向或重大意外等，必须在三十分钟内做出回应；重要事项如婚姻冲突、情绪困扰等，应在二十四小时内处理；一般性的关怀如日常探访则可在一周内完成。

在通讯工具的运用上，可以善用智慧型手机的功能，为不同群组设定特别的通知铃声，并善用免打扰功能，确保在休息时间仍能接收重要的紧急通知。同时，可以预先准备一些标准的回应范本，包括常见问题的处理指引、危机处理流程，以及各类转介资源的联络方式。

三、预防胜于治疗：建立主动关怀机制

预防性的关怀系统是减轻危机处理负担的关键。建立完整的会友生命历程档案，不仅要记录基本的个人资料，更要包含他们的信仰历程、家庭状况、工作环境等重要资讯。这些资料能帮助牧者更准确地预测可能出现的状况，进而提供预防性的关怀。

在实际执行上，可以将会友分成几个小组，规划固定的关怀周期。例如，善用主日崇拜前后的时间进行简短但有品质的关怀对话。此外，设计节期关怀活动，在重要节日透过不同方式表达关怀，让会友感受到教会的温暖。

四、善用科技工具提升效能

在现代科技发达的时代，「单一牧者」更要善用各种工具来提升工作效能。数位化的管理系统不仅可以帮助记录和追踪关怀情况，还能设定重要的提醒。例如，使用 Google 日历来安排探访行程，运用笔记软体记录关怀内容，这些都能大大提升工作效率。

另一方面，发展多元的关怀管道也很重要。除了传统的实体探访外，也可以透过社群媒体、线上聚会等方式进行关怀。这些数位工具不只是辅助手段，更可能成为扩展关怀范围的重要管道。

五、建立支援网络

即使是「单一牧者」也不需要完全单打独斗。可以从会众中物色具有关怀恩赐的信徒，给予适当的训练和授权，让其参与关怀事工。这些同工虽然不是专职，但经过培训后，能在基础关怀工作上提供重要的支援。

建立专业资源网络也很重要。与基督教辅导中心、医疗机构建立合作关系，在遇到专业议题时能即时转介。此外，也可以与其他教会建立互助网络，在紧急情况时相互支援。

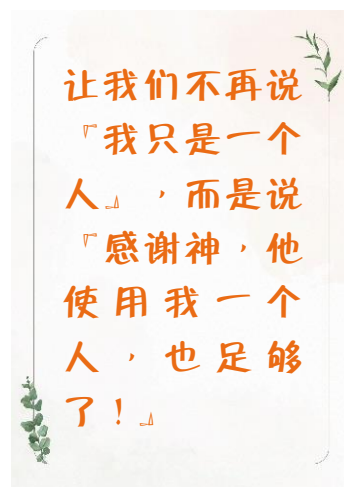
六、维持关怀品质的持续性

为了确保关怀工作的品质，需要建立个人化的回访制度。根据会友的不同状况，设定适当的回访频率，并确实记录每次关怀的重点和后续行动。另外，也要定期评估关怀的成效，适时调整关怀策略。

在危机处理方面，预先准备各类危机的处理流程和紧急联络网很重要。这些准备工作能帮助牧者在面对紧急情况时，更从容地做出适当的回应。

七、自我关顾与界限设立

作为「单一牧者」，自我关顾特别重要。建立健康的工作节奏，包括固定的休息日、年度进修计划、规律的灵修生活和运动习惯，都是维持长期服事的关键。同时，也要学会设立合理的界限，明确区分工作和休息时间，保护自己和家人的空间。



结语

「单一牧者」的关怀工作虽然面临诸多挑战，但透过系统化的规划和现代科技的运用，完全可以建立起高效能的关怀事工。关键在于善用自身优势，建立适合的工作系统，并持续改进调整。当我们愿意学习和改变，看似的限制反而可能成为祝福，因为这促使我们更依靠神的带领，更有创意地运用资源，最终建立起独特而有效的关怀事工。让我们不再说「我只是一个」，而是说「感谢神，他使用我一个人，也够了！」

第五篇 关怀是零距离亲和

去探访独居的张伯伯那天，永远烙印在我的记忆中。站在他的客厅，我呼吸一室，空气中弥漫著一股难以形容的气味——尿液、汗水和霉味的混合。我不自觉往后退了一步，同时意识到自己身为传道人的身分。我该前进，但双脚像是被钉在地上。更让我担心的是，我害怕自己脸上的表情会泄露内心的不适和抗拒。

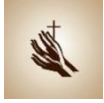
就在这犹豫的当下，脑海中浮现耶稣触摸麻疯病人的画面。在当时，麻疯病人不只是被社会排斥，他们身上的气味、外观都令人望而生畏。但耶稣毫不犹豫地伸手触摸他们，让他们感受到人性的尊严与爱的温暖。这个画面给了我勇气——如果耶稣能跨越当时最大的身体界限，我是否也能突破自己对气味和肮脏的厌恶？

现今的牧养关怀似乎越来越「无接触」。我们习惯用社交媒体传送问候、用表情符号表达关心，特别是面对这些生活起居需要协助的长者。一位护理之家的院牧曾分享：「很多人宁愿捐钱，也不愿意亲自来陪伴长者。然而长者最渴望的往往就是一个真诚的拥抱，一次面对面的真实交谈。」

本篇探讨在关怀中如何学习跨越各种形式的「距离」：

- ❖ 如何克服对身体气味、脏污的本能反应
- ❖ 在照顾者角色中保持专业又不失温度
- ❖ 建立跨越外表的真诚关系

耶稣的服事提醒我们：真正的关怀常常需要我们走出舒适圈。让我们一起学习，如何在这个追求整洁完美的时代，依然能展现耶稣那种不嫌弃、不退缩的爱。或许，正是在这些看似不堪的处境中，我们最能体现基督舍己的爱，也最能触动人心深处对爱的渴望。



第 1 章 零距离的亲合力：效法耶稣的模式

在我的教牧关怀课，一位神学生(也是一个母亲)分享了她为何「厌恶『🙏』的祈祷表情符号」。她的女儿从小患重病，少年时就需要肺移植。她向母亲抱怨，教会朋友的关心都成为简单地发送祈祷表情符号『🙏』，却不愿意实际和她短讯或语音视频交谈。这位母亲意识到许多人（包括牧者们）可能不知如何安慰或不知该说什么，而发送「为你祷告」『🙏』的表情符号变成了一种慰问的替代品。



引言

在探讨牧养关怀的本质时，耶稣服事的模式无疑是最完美的典范。在这个强调个人空间与社交距离的时代，耶稣展现出的独特亲合力特别值得我们深思。他不仅主动接近人，更以超越当时文化规范的方式与人建立深刻的连结。

一、耶稣亲近接触的医治典范

我们看到耶稣另一个医治的特点，展现出一种独特的关怀模式，他不仅医治身上的疾病，更透过亲密的身体接触来传达深层的爱与接纳。

「有一个长大麻疯的来求耶稣，向他跪下说：『你若肯，必能叫我洁净了。』」耶稣动了慈心，就伸手摸他，说：『我肯，你洁净了吧！』」（马可福音 1:40-41）。最触动人心的莫过于他对待麻疯病人的方式。当时的人视麻疯病人为不洁及污秽，必须完全隔离，但耶稣却「伸手摸他」。这简单的触摸打破了隔阂，向这位被遗弃者传达了完全的接纳。同样地，在医治耳聋舌结的人时，耶稣带他离开群众，用极其个人化的方式医治他，把指头探入他的耳朵，用唾沫抹他的舌头。这种亲密的接触不仅是医治的方式，更是对这个人尊严的肯定。

耶稣对待孩童的方式同样令人动容。当门徒试图拦阻小孩子接近耶稣时，他不仅欢迎他们，更抱起他们来，按手为他们祝福。在医治睚鲁的女儿时，耶稣拉著已死女孩的手，亲切地称她为「闺女」，用亚兰语说：「大利大，古米」。这种个人化的称呼和温柔的触摸，展现出耶稣对每个生命的珍视。同样地，在医治瞎子时，耶稣牵著他的手，带他离开人群，用循序渐进的方式使他重见光明，显出无比的耐心和体贴。

二、从耶稣榜样看关怀的深层意义

从这些医治的事迹中，我们看到耶稣关怀人的心肠。当他医治彼得的岳母时，他进前拉著她的手，亲自扶她起来；这些细腻的动作展现出他对人完全的关怀。耶稣的医治总是超越疾病本身，触及人最深处的需要。他不回避社会边缘人士，不在意文化的限制，而是以最真诚的接触来医治、安慰和恢复人的尊严。

耶稣的这些亲密接触向我们揭示牧养关怀的核心精神。首先，透过触摸，他向被社会排斥的人传达了尊严的肯定：「你是宝贵的，你值得被触摸，被亲近。」其次，他展现的是全人关怀，不仅医治身体的疾病，更要医治因被排斥而受伤的心灵。正如他对撒该说：「今天我必住在你家里」（路加福音 19:5），耶稣寻求的是深层的生命连结。是的，站在某人面前仍然存在距离，唯有触摸才能使这距离归零。

站在某人面前仍然存在距离，唯有触摸才能使这距离归零。

三、现代处境中的牧养挑战

在这个科技发达的时代，人与人之间的实体互动日渐减少，真实的人际连结变得更加珍贵而困难。疫情的冲击更使得保持社交距离成为新常态。社交媒体虽然带来便利，却也创造虚假的亲密感。

四、突破距离的关怀事工

在这个充满戒心与界限的时代，要效法耶稣零距离的关怀事工似乎困难重重。然而，透过深思熟虑的方法与智慧，我们仍能在适当的界限内展现真诚的关怀。

建立信任需要时间与持续的投入。我们可以从小步骤开始，例如定期的简短探访或问候。当面对面接触受限时，一则用心的简讯、一张手写的卡片，或是一通简短的电话(或视频)，都能更好的传达关怀。就像耶稣常常以简单的方式开始与人互动：看见他们、呼唤他们的名字、承认他们的存在。我们也可以在公共场所或有其他同工陪同的情况下创造安全的交流空间。

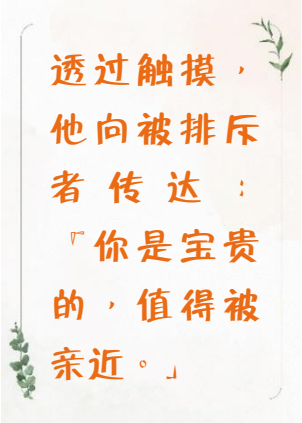
在保持适当界限的同时，我们仍有许多表达关怀的实际方式。比起完全回避身体接触，我们可以用碰碰肘、轻拍肩膀，或是坐在较近的位置来表达亲近。在进行家庭或医院探访时，可以邀请教会同工或事奉夥伴同行，这不仅能提供适当的保护，更能倍增关怀的果效。同时，妥善记录牧养探访的细节，并与教会领导团队保持透明的沟通。我们的身体语言也很重要，包括保持眼神接触、正面交谈，以及展现专注聆听的态度。

提升文化敏感度和情绪智商对于关怀事工至关重要。我们需要了解不同文化中表达关怀与尊重的方式，因为在一个文化中令人感到安慰的举动，在另一个文化中可能造成冒犯。花时间了解会众中不同年龄层、性别和文化背景的特定需求和界限。参加有关牧养关顾、哀伤辅导或心理健康急救的工作坊或培训，能帮助我们在面对复杂情况时更有信心。最重要的是，在展现真诚关怀的同时，也要坦诚面对自己的限制——人们往往更欣赏真诚，而不是完美的解决方案。

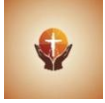
结语

耶稣的事工既大胆又充满智慧，他知道什么时候该触摸、说话，或只是安静的陪伴。现代的事工同样需要这样的洞察力，在维持核心价值的同时，以具体的方式表达基督的爱。我们的目标不是消除所有的界限，而是在适当的范围内找到表达真诚关怀的方式。

透过这些方法，我们能逐步克服现代事工中的种种障碍，在保持智慧与谨慎的同时，依然能够效法耶稣，向需要帮助的人展现真实的关怀与爱心。这需要我们持续不断的学习、调整和成长，但这正是活出基督样式的重要体现。



透过触摸，
他向被排斥
者传达：
『你是宝贵
的，值得被
亲近。』



第 2 章 突破距离的艺术：建立深层牧养连结

年轻的林传道被安排关怀一位八十岁的长者。起初她战战兢兢，深怕违反了长辈互动的礼节，又苦无共同话题。她决定先以最传统的方式表达敬意，送上亲手包的水饺。几次探访后，这位长者主动分享：「你让我想起我的孙女。」透过真诚的关怀与尊重，她不只跨越了年龄的鸿沟，更建立起深厚的属灵连结。



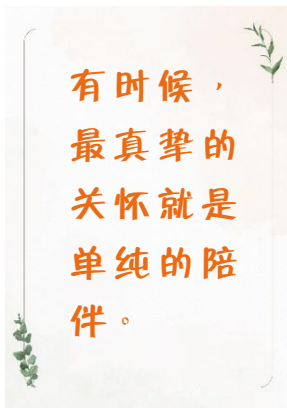
志明和妻子小芬带著两个活泼的孩子，在医院停车场躊躇不前。里面是他们小组的一对夫妻，刚经历第三次流产。「要不要进去？」志明低声问。「可是带著孩子去……会不会刺激到他们？」小芬忧心忡忡。「不去又显得不关心……」最终他们决定让小芬一个人进去。但直至她站在病房门前，仍不知该说什么才好。她深深吸一口气后，轻轻推开了门。有时候，最真挚的关怀，或许就是单纯的陪伴。



引言

在当今数位化及后疫情时代，人与人之间的距离似乎越来越远，而牧养关怀的挑战也日益增加。现代社会中的种种界限与限制，加上华人文化特有的含蓄与规范，使效法耶稣那种零距离的关怀模式显得额外困难。然而，这些表面的障碍正是我们需要以创新思维和属灵智慧来突破的契机。本章将深入探讨如何在保持专业伦理的同时，突破文化与社会藩篱，建立真诚深刻的牧养关系。透过对文化敏感度的提升、专业界限的平衡，以及属灵智慧的运用，我们可以开创出既合乎时代需求，又能触动人心的关怀模式。

一、理解多样距离的存在



距离不仅存在于物理空间，更涵盖多个层面。即使在同一个空间里，年龄差异就能造成沟通障碍，从不懂用词的意义到观念差异，都可能让关系产生隔阂。文化差异尤其是关键因素之一。在华人社会中，人际互动往往强调「分寸」与「分际」。这种文化特质表现在对身体接触的谨慎、含蓄的情感表达，以及人际关系中刻意保持的距离。然而，当这种文化习惯遇到牧养关怀的需求时，常会产生张力。牧者面临的挑战不仅是如何在专业界限内服事，更是如何在尊重文化规范的同时，流露基督的爱与真诚的关怀。

二、从耶稣的典范汲取智慧

耶稣在地上服事时，展现了突破文化限制的榜样。他触摸麻疯病人、拥抱小孩、为门徒洗脚的行为，都挑战了当时的社会规范。然而，这些行为并非随意而为，而是出于深刻的爱与对时机的准确把握。耶稣的榜样教导我们，真诚的关怀必须建立在对对方处境的深入理解及接纳之上。他不仅看见人外在的需要，更触及人内心深处的渴望。

三、实务中的智慧应用

建立信任关系需要时间与智慧。在初期接触时，我们应透过适当的言语表达和持开放的态度，逐步建立信任基础。善用同理心的聆听是关键，不急于给予建议，而是让对方感受到被理解与接纳。当对方愿意分享时，我们要展现真诚的关注，并透过持续的跟进关怀，实践陪伴的承诺。随著关系加深，我们要根据对方的需要和接受程度来灵活调整互动方式。在危机处境中更要懂得拿捏分寸，在紧急时刻要作出及时的关怀，同时维持专业的界限。

四、跨文化关怀的艺术

跨文化关怀要特别留意不同世代、性别之间的互动准则。长者通常更重视传统礼节，而年轻人则较能接受直接的情感表达。在性别互动中，我们需有额外的敏感度，确保不会被误解。透过尊重不同文化背景的表达方式，深入理解代际差异带来的沟通挑战，并在性别互动中保持适当的界限，我们才能创造更安全、更有效的关怀空间。这些细腻的考量不是要限制关怀的真诚度，而是为了建立更稳固的信任基础。

五、灵性智慧的指引

每次关怀互动都需要圣灵的带领。我们要持续培养属灵的敏锐度，在互动前后透过祷告寻求上头的智慧，让圣灵引导每次的谈话。在关怀过程中，有时静默的同在可能比言语更有力量，有时适时的手体语言可能胜过口中的千言万语。关键在于持续保持与上帝的连结，让他的爱自然地透过我们流露出来。

六、建立健康的关怀界限

在追求亲密关怀的同时，健康的专业界限不可或缺。我们要谨慎地设定清晰的会谈时间与地点，建立适当的转介机制，在亲和与专业之间寻求平衡。牧者的自我照顾同样重要，需要妥善管理情绪、建立支持网络，并维持稳定的灵修生活，才能持续有能力地服事有需要的灵魂。

七、实践智慧

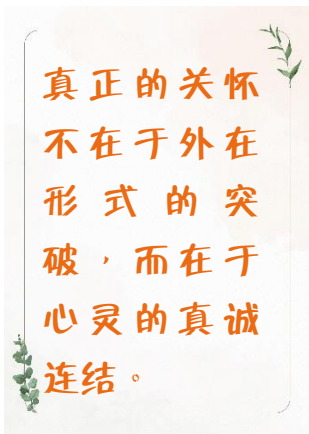
在具体实践中，我们要发展处境化的沟通能力，根据对方的背景灵活调整互动方式。在适当时机分享个人经历，拉近彼此距离。同时，建立系统性的关怀计划，包括

定期的家庭探访和节期关怀，确保关怀的持续性。最重要的是保持灵性敏锐度，让每次的互动都在圣灵的引导下进行，使关怀工作既有策略性也有属灵的深度。

结语

在这个充满挑战的时代，建立深层的牧养连结需要更多的智慧与创意。我们必须认识到真正的关怀不在于外在形式的突破，而在于心灵的真诚连结。我们看到突破距离的艺术，关键在于在文化传统与创新突破之间找到平衡，在专业界限与真诚关怀之间寻求和谐。

这需要我们持续学习、反思与调整，更需要倚靠圣灵的带领与更新。当我们愿意以开放的心胸面对挑战，以智慧的态度处理各种张力，就能在现代处境中展现耶稣基督那份打破藩篱的爱。这不仅是对传统牧养模式的更新，更是对基督信仰核心价值的深刻实践。



真正的关怀
不在于外在
形式的突
破，而在于
心灵的真诚
连结。



第 3 章 走进生命更深处：用心靠近的关怀

何传道站在加护病房门口，熟悉的消毒水气味瞬间勾起三年前母亲离世的记忆。监视器的哔哔声和刺眼的灯光让她喉头发紧，胃部翻搅。作为牧者，她知道必须为病房内的家庭带来安慰，却得先与自己的创伤搏斗。



王牧师前往探访一个会友，她儿子因车祸昏迷不醒。当他到达时，这位母亲独自坐在病房里。过去的经验告诉他应该说些安慰的话，但那一刻，圣灵的提醒他静默。他只是安静地坐在旁边，偶尔递上一张面纸。一个小时后，这位母亲终于开口：「谢谢你的陪伴。」



引言

在教牧关怀的领域中，我们都需要培养实务技能与属灵敏锐度。本章探讨关怀专业发展的重要元素，我们将检视看似简单的行为——从聆听方式到身体姿势——如何深刻影响关怀的品质。无论您是资深牧者还是新手，这些见解都能帮助您在维持适当专业界限的同时，提升关顾的效能。

一、提升聆听的艺术

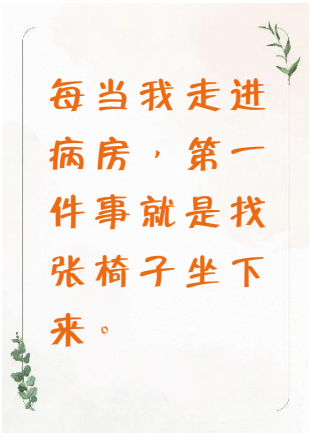
专业成长始于对人际互动技巧的深入掌握。积极倾听不仅是一种技巧，更是一门艺术。当我们真诚地注视对方，保持适度的眼神接触，并以温和的语气回应时，我们就在传达「我在此，我聆听」的讯息。经验告诉我们，当我们能准确地复述对方的话语，说出「我听到你提到……」时，当事人往往会感受到被理解和重视。

同理心的培养需要持续的练习和反思。这不仅是表达技巧的问题，更是一种心灵的修练。当我们能够察觉对方言语中隐含的情绪，适时点头示意，并回应：「这对你来说一定很不容易」时，我们就在建立一座通往对方内心的桥梁。

二、向临床专家借镜

大多数牧者在医院或医疗场所的环境中常感到不自在。当会友面临重大医疗决策，或正在接收诊断或治疗结果时，牧者不仅感到不知所措，甚至像个局外人般格格不入。然而，即便如此，我们不但可以持续发挥自身的专业，更可以从医护人员的临床智慧中有所学习。

在医疗场域中，许多优秀的临床医师展现了值得我们效法的关怀技巧。一位资深医师曾分享他的经验：「每当我走进病房，第一件事就是找张椅子坐下来。这个看似简单的动作，实际上传达了一个重要讯息——我愿意拨出时间，专心陪伴你。」这种刻意放慢脚步的智慧显得格外珍贵。这不仅是一种专业态度的展现，更是对病人尊严的肯定。



每当我走进病房，第一件事就是找张椅子坐下来。

医师这种刻意营造的临场感和专注力，正是我们牧养关怀时可以学习的。在医院探访时，总是效法这种坐下来陪伴的精神，让关怀对象感受到我们愿意花时间真诚地与他们同在。这种专注的陪伴，往往比匆忙的问候更能触动人心，带来真正的安慰。

视线平行的原则特别重要。当我们刻意调整姿势，让自己的视线与对方平行时，我们消除了居高临下的姿态，创造了平等对话的氛围。这种细节往往能大幅提升互动的品质。

三、督导关系的建立与维护

寻找一位良师益友是专业成长的关键。理想的督导不仅具备丰富的牧养经验，更要有愿意分享的心志，包括分享自己的失败经验。透过定期的督导会谈，我们能够在安全的环境中探讨困难案例，学习处理复杂情境的智慧。

「每次探访后的反思比探访本身更重要。」这话道出了专业成长的真谛。定期回顾自己的服事经验，我们能够从每次互动中汲取宝贵的经验。

四、效法基督的典范

耶稣基督展现了最完美的关怀典范。他不只医治病人的身体，更触摸他们的心灵。当他伸手触摸麻疯病人时，他打破了社会的隔离，恢复了一个人的尊严。这提醒我们，真正的关怀必须突破表面的客套，触及人内心深处的需要。

五、身体接触的智慧

在探访病患时，身体接触需要格外谨慎。当家属在场，且情境适当时，轻握对方的手可以传达无言的支持与安慰。在征得对方同意后，一同祷告时牵手更是表达关怀的美好方式。这种肢体接触的关怀，虽然珍贵，但必须谨守专业界限。

特别要强调的是，当探访异性时，无论对方年龄大小，都必须格外谨慎。最佳的做法是确保有第三者在场，可以是家属、护理人员或照顾者。若是独自探访，应事先告知家属，并在双方都感到自在的情况下进行。这不仅是为了保护被探访者，也是为了保护自己。

在当今社会，对于不当碰触和骚扰的敏感度与日俱增，我们必须对此保持高度警觉。以下几点原则必须谨记：

1. 事先征求当事人及家属的同意
2. 确保探访过程的透明度
3. 尊重对方的个人界限和文化习惯
4. 在有第三者在场的情况下进行探访
5. 保持专业的服事态度和界限

这些预防措施看似繁琐，但却能创造一个安全、受保护的关怀环境，使真诚的关怀得以自然流露，不致产生误解或不必要的困扰。「谨慎不是冷漠，而是让爱更有智慧地表达。」

每次探访都应该事先做好充分准备。这包括了解对方的近况、预备合适的经文，以及在心中预拟可能的谈话方向。同时，我们也要保持灵活，能够因应当下的需要调整互动方式。

六、持续成长的心志

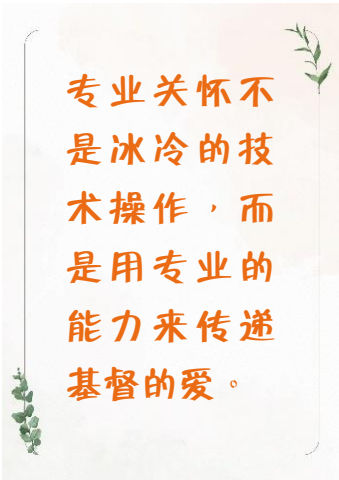
专业发展是一条永无止境的道路。透过参与工作坊、阅读相关书籍、以及与同工们的经验分享，我们能够不断提升关怀的质量。重要的是保持谦卑的学习态度，愿意从每次的服事中学习和成长。

在关怀过程中，当事人可能会询问我们对其医疗决定的看法或寻求建议。然而，我们必须谨记：我们并非医疗专业人员。即使是出于善意，即使我们曾有照顾家人的经验，也应避免给予医疗建议。我们的角色是聆听、支持，并鼓励他们与专业医疗团队充分沟通。

结语

从新手到资深关怀者的转变，不在于累积了多少技巧，而在于我们是否能将这些原则内化为自然的关怀行动。当我们怀著基督的心肠，以专业的态度服事他人时，我们就能真正实践「零距离关怀」的精神，使每一次的互动都成为神恩典的管道。

即使我们在医疗场所中感到不自在，这种真实的情绪其实不一定是坏事——重要的是让对方感受到我们真诚的关心。当我们表达出愿意陪伴、愿意聆听的态度时，这份真挚的关怀往往能跨越专业场域的隔阂，触动人心。



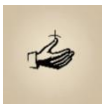
专业关怀不是冰冷的技术操作，而是用专业的能力来传递基督的爱。

第六篇 关怀是全人的

你是否曾经感到在关顾他人时力不从心？在当今这个专业分工的时代，我们这些服事者常常面临一个共同的困惑：究竟该如何在众多专业人士中找到自己的位置？当我们看到会众同时面对身、心、灵的需要时，又该如何平衡各个层面的关顾？

让我们一同回到耶稣的榜样。他的医治从不是单一面向的——每一次的触摸、每一个眼神、每一句话语，都触及人最深层的需要。虽然我们无法完全效法他的完美，但他留下的典范却给了我们宝贵的启发。

在接下来的分享中，让我们一起探索耶稣如何展现全人关顾的智慧。特别是在这个专业分工的时代，我们该如何既持守属灵导引的核心，又能善用各种资源，成为连结专业帮助与属灵关顾的桥梁。无论您是牧者、辅导员，还是关心他人的信徒，这些思考都能帮助我们在服事中找到更清晰的方向。



第 1 章 超越灵魂得救：耶稣的全人医治

张姐妹疲惫地坐在我办公室里，脸上写满了疲倦。身为三个孩子的单亲，她必须打两份工维持生计，而叛逆的青少年儿子和她自己的忧郁症正在消磨她的意志。「我知道我应该多祷告，」她轻声说，「但晚上我连眼睛都快睁不开了。」我没有立即建议读经，而是帮她连结单亲妈妈互助小组、提供优惠收费的心理谘商师，还有教会弟兄姊妹们组成的托育网络。我们一起规划可持续的作息表，也为她儿子找到合适的辅导资源。



美玲已经好几个月没有参加教会聚会了。在照顾需要洗肾的母亲（每周三次）和照料自己家庭之间，她深陷在愧疚和疲惫中。她的婚姻正受到影响，也感觉与神渐行渐远。她的团契组长没有单纯鼓励她多参加聚会，而是组织了一个关怀团队分担她的重担。弟兄姊妹轮流陪伴她母亲去洗肾，让美玲偶尔能有时间陪伴丈夫，甚至去烫头发。当实际的重担减轻后，美玲终于有了喘息的空间，能够重新祷告，并与家人和信仰群体重建连结。



引言

对牧者而言，我们受训时往往被教导要把属灵需要视为最重要且最终极的关注。然而，我们所关顾的对象通常更在意他们当前面对的问题和困境。同样地，许多牧者也发现自己在提供属灵建议以外的指导时感到不自在。我们常常忽略了关顾本应是全人的，即使我们更关注他们的永生，但他们的属灵健康实际上与他们的家庭、财务、婚姻问题都密不可分，无法分割。

耶稣为我们树立了完美的典范，展示了真正的全人关顾。他深明医治不能单独处理，而是要针对全人，不限于单纯的身体或心理层面。让我们从几个具体案例来看：

一、血漏妇人的医治（马可福音 5:25-34）

这位妇人的故事格外突显疾病如何全面影响一个人的生活。她患血漏十二年，不仅身体受苦，更因律法规定而在社会和宗教生活中完全被隔离。她花尽了一切养生的费用，不但没有好转，病情反而更重，这反映了长期病患所面对的经济压力。她突破重重障碍，凭信心摸耶稣的衣裳，展现了极大的勇气和决心。耶稣不但医治了她的疾病，更公开肯定她的信心，称她为「女儿」，使她重获尊严和社会地位。这个医治完美展现了耶稣如何同时处理身体疾病、社会隔离、经济困境和心灵创伤。

二、瘫子的医治（马可福音 2:1-12）

这个医治事件展现了耶稣对人全面需要的关注。虽然瘫子的朋友们把他带来是为了身体的医治，但耶稣看到并处理了更深层的需要——赦罪，然后才医治他的瘫痪。朋友们的群体支持在这个医治过程中扮演了关键角色，他们不惜拆开房顶也要把瘫子带到耶稣面前。这个医治不仅恢复了一个人的行动能力，更重建了他与神与人的关系。

三、瞎子巴底买的医治（马可福音 10:46-52）

巴底买的故事展示了一个人如何从社会边缘被完全转化。他不仅重见光明，更经历了身分的彻底改变：从路边乞丐成为耶稣的跟随者。他的呼求和信心感动了耶稣，而他得医治后立即跟随主的回应，展现了真实信心带来的生命转变。

我们常重视
属灵需要，
但他们更关
心当下的身
心困境。

四、毕士大池边病人的医治（约翰福音 5:1-15）

这位卧病三十八年的人的故事，让我们看见长期病患的无助和孤独。耶稣主动向他施予怜悯，不仅医治他的疾病，更帮助他重新融入社会。耶稣后来的叮嘱：「不要再犯罪」，指出了灵性更新的重要性。

五、百夫长仆人的医治（马太福音 8:5-13）

这个医治打破了文化和种族的隔阂。一位外邦的罗马军官，为他的仆人向耶稣求助，展现了超越身分地位的爱心和非凡的信心。耶稣不仅医治了仆人，更借此挑战了当时的社会成见。

六、睚鲁女儿的医治（马可福音 5:21-24, 35-43）

在这感人的故事中，耶稣不只是叫女孩复活，更关顾到整个家庭的需要。他以私密的方式进行医治，尊重家庭的隐私，还记得吩咐给女孩食物，显示对实际需要的体贴。

七、格拉森被鬼附者的医治（马可福音 5:1-20）

这是一个极具戏剧性的全人医治案例。这人原本被群鬼所附，住在坟墓间，完全与社会隔绝。耶稣不仅释放他脱离鬼魔的辖制，还恢复了他的心智，重建他的社会关系。更重要的是，耶稣赋予他新的人生使命，差派他在家乡作见证。这个医治带来了整个社区的震动，引发人们对属灵实际的深刻思考。

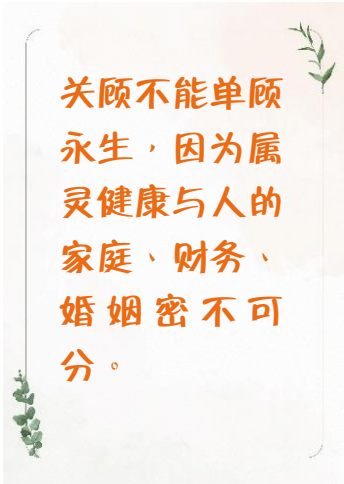
结语

耶稣的医治事工提醒我们，真正的医治是全人的、整全的，需要我们以开放和谦卑的心态，学习运用各种资源来服事有需要的人。

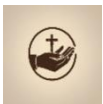
这些医治事件为现今教会提供了全人关顾的典范。现今的牧者们需要学习耶稣的榜样，在医治事工中关注人的整全需要，包括身体、心理、社会、经济 and 灵性各个层面。牧养不能只着眼于表面问题，而要深入了解每个人的具体处境。

教会应建立完整的关顾网络，结合各种专业资源，包括医疗、辅导、社工等。同时要建立持续的跟进机制，帮助人在得医治后继续在信心中成长，融入群体生活。最重要的是要持守耶稣怜悯的心肠，以爱心和智慧服事每一个需要帮助的人。

这样的全人医治事工，不仅能帮助个人得到医治和更新，更能见证神的大能，使整个群体得到祝福和造就。现代教会若能效法耶稣的医治事工模式，必能更有效地服事这个破碎的世界，带来真正的医治和盼望。



**关顾不能单顾
永生，因为属
灵健康与人的
家庭、财务、
婚姻密不可
分。**



第 2 章 从心到身：走进耶稣的全人关怀

丘牧师接到电话，急忙赶到急诊室，因为中年的王弟兄被怀疑有心脏病。原来是因工作压力过大引发的胸痛。丘牧师原以为做个祷告就够，却发现问题远不止于此。在接下来的探访中，他不只为王弟兄祷告，更帮他连结心理谘商、职场导师，甚至协助规划财务。



单亲妈妈美芳常因无法参加主日崇拜而自责。团契没有简单地责备她，反而组织了支援网络：轮流照顾她的孩子、协助接送上学，还帮她找到弹性工作。渐渐地，美芳不只能重返教会，更在团契中找到归属感。



引言

传统的牧养关怀往往过于聚焦于属灵层面，然而真正的全人关怀需要认识到人是复杂的整体，各个层面都紧密相连。让我们来更深入探讨耶稣全人关怀的模式，接著我们又如何来效法主牧养的示范。

一、耶稣全人关怀的示范

1. 灵性层面

耶稣经常退到旷野祷告，展现与天父亲密的关系（路加福音 5:16）。他不只是教导门徒祷告，更以身作则示范了完美的灵修生活。在客西马尼园的祷告（马太福音 26:36-44）中，展现了在困境中如何寻求上帝的旨意。

2. 身体层面

耶稣医治各样疾病，展现对人身体需要的关注。他医治麻疯病人、瞎子、血漏的妇人等，显示他对人身体健康的重视。耶稣也关心门徒的休息，说：「你们来，同我暗暗地到旷野地方去歇一歇。」（马可福音 6:31）

3. 心理情绪层面

耶稣对人的情绪需要极其敏感。他在拉撒路死后安慰马大和马利亚，甚至与她们一同哭泣（约翰福音 11 章）。在最后晚餐时，他安慰忧愁的门徒（约翰福音 14 章）。耶稣也理解人的软弱，如彼得三次不认主后的修复关系（约翰福音 21 章）。

4. 人际关系层面

耶稣建立了深厚的门徒关系，特别与彼得、雅各、约翰有更亲密的交往。他医治彼得岳母（马可福音 1:29-31），关心门徒的家庭。在迦拿婚宴（约翰福音 2 章）中，他参与社交活动，并解决主人的困境，展现对人际关系的重视。

5. 社会层面

耶稣跨越社会文化界限，与撒玛利亚妇人对话（约翰福音 4 章），接纳税吏撒该（路加福音 19 章），关怀被社会边缘化的人。他打破社会阶级和种族的藩篱，展现真正的包容。

6. 职业层面

耶稣本身是木匠，理解工作的价值。他常用工作相关的比喻，如撒种的人、葡萄园的工人等，显示对职场生活的了解。他呼召门徒时，尊重他们的职业背景，如渔夫的彼得，并赋予新的使命。

7. 财务层面

耶稣教导正确的金钱观，如寡妇的小钱（马可福音 12:41-44）。他警告贪财的危险，但也实际关心门徒的需要，如吩咐彼得从鱼口取钱纳税（马太福音 17:27）。耶稣和门徒团队有共同的钱囊，展现群体互助精神。

8. 环境层面

耶稣常在自然环境中教导，如山上宝训、海边讲道等。他使用自然界的比喻，如天空的飞鸟、田野的百合花（马太福音 6:26-29），显示对创造和环境的重视。他平静风浪（马可福音 4:35-41），展现对环境因素对人类福祉的关注。

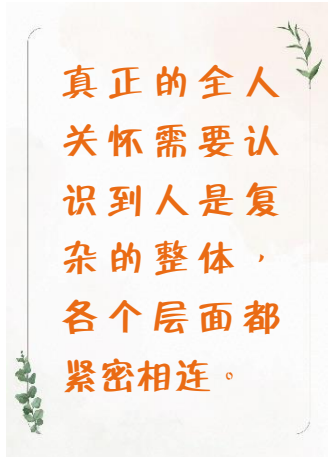
这些示范说明耶稣的牧养是真正的全人关怀，他不只关注灵魂得救，更关心人在各个层面的需要。

二、应用耶稣牧养的典范

今天，牧者又该如何效法耶稣的关怀呢？

1. 灵性层面

在灵性关怀中，我们需要理解每个人与上帝关系的独特性。这不仅包括信仰历程的陪伴，也包括帮助他们建立稳定的属灵操练。会友常常在寻找生命意义和目标方面挣扎，牧者需要引导他们在敬拜和灵修中与上帝建立真实的连结。特别要注意的是，灵性生活的健康往往会影响到其他生活层面的表现。



真正的全人
关怀需要认
识到人是复
杂的整体，
各个层面都
紧密相连。

因为我们知道将来要与上帝共度永恒，牧者必须帮助会众处理过去的遗憾、罪过及其带来的后果，并指导他们如何在当下与上帝和好，与人和好，同时信靠上帝面对未来的日子。确实，牧养关怀是丰富而全面的，需要同时处理过去、现在和未来的议题。

2. 身体层面

身体健康是全人关怀中不可忽视的基础。现代人常常因为工作压力而忽略身体需要，导致各种健康问题。牧者需要关注会众的作息规律、运动习惯和饮食状况。对于有特殊医疗需求的会众，更要给予额外的关注和支持。身体的限制往往会影响到一个人的心理状态和社交生活。

3. 心理情绪层面

心理健康已成为现代社会的重要议题。牧者需要具备基本的心理辅导知识，能够识别情绪困扰的征兆。许多信徒面对压力、焦虑和抑郁等问题，需要专业的协助。心理健康的关怀应该包括情绪管理、自我认识和压力调适等方面。特别要注意的是，心理状态往往会直接影响到一个人的灵性生活和人际关系。

4. 人际关系层面

人际关系是生命中极其重要的面向。家庭关系的健康对个人的整体福祉有著决定性的影响。牧者需要关注会众的婚姻状况、亲子关系，与成年子女，婆媳以及更广泛的社交网络。职场人际关系的张力也常常需要牧者的智慧指导。在教会群体中建立健康的人际互动模式，更是对信徒的成长至关重要。

5. 社会层面

每个人都生活在特定的社会文化脉络中。文化认同感、社会融入度都会影响一个人的整体健康。牧者需要帮助会众在社区中找到归属感，建立支持网络。特别是对于移民群体，文化适应和社会融入的议题需要特别的关注。

6. 职业层面

工作不仅仅是谋生的手段，更是实现人生价值的重要领域。牧者需要帮助会众在职场中找到使命感，发展专业技能。职业倦怠、工作与生活的平衡等议题，都需要牧者的关注和指导。特别要帮助会众将信仰整合到职场生活中。

7. 财务层面

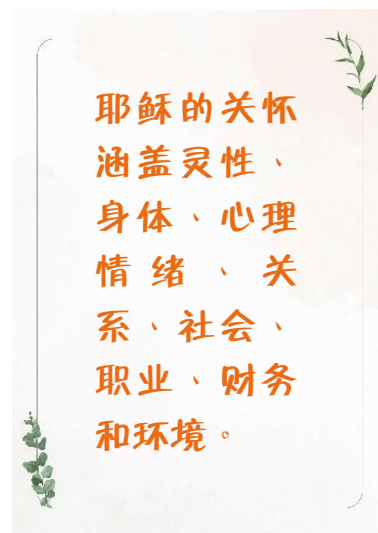
许多家庭问题源于财务压力，牧者需要具备基本的财务辅导能力。教导正确的金钱观和理财原则，帮助会众建立良好的理财习惯。对于面临财务困境的会众，教会也应该有提供适当的援助和指导。

8. 环境层面

生活环境的品质直接影响人的整体福祉。居住条件、工作环境、社区安全等因素都需要纳入关怀的范围。对于弱势群体，环境资源的可及性往往是重要的议题。牧者需要协助会众改善生活环境，或连结相关资源。

结语

耶稣的关怀展现了真正的全人关怀，涵盖灵性、身体、心理情绪、人际关系、社会、职业、财务和环境等八个层面。他不仅关注人的灵魂得救，更以具体行动关心人在各个层面的需要。这提醒我们牧养工作不能局限于单一层面。今日的牧者应效法基督的榜样，以全人关怀的视角服事会众，帮助他们在各个生命层面都得到健康的发展和成长。





第 3 章 破碎中的盼望：重建生命尊严

每天晚上，上初中的小明都听到父母在房间低声争吵。自从爸爸失业后，家里连基本生活费都成问题。妈妈开始打两份工，哥哥提议休学打工。他看著桌上的学费通知单，眼泪默默滑落。



张奶奶又一次独自跌倒在浴室。手机就在床头，却怎么也构不著。她躺在冰冷的地板上，望著天花板发呆。儿女们都在国外，邻居们也渐渐搬离，这个家越来越安静了。



李太太发现丈夫手机里的暧昧讯息时，整个世界彷彿崩塌了。十五年的婚姻，两个正在青春期的孩子，还有每天必须维持的完美表象。她坐在漆黑的客厅里，不知如何面对明天。



躺在病床上的老先生，在他的儿子和媳妇离开病房后，紧紧地握著我的手，激动地说话。「牧师！我活的够久了，我真的不要继续治疗了……我真的不想让我的家人破产，那有什麼意义呢？」



引言

在现今社会中，许多人因著各种创伤和生命困境而失去了基本的尊严。他们可能面临失业、家庭破碎、精神困扰或社会排斥等问题，这些困境不仅影响其生活品质，更深刻地损害了他们的自我价值感。在这样的处境中，教会的牧养事工需要建立一个完整的生命重建系统，帮助这些受伤的灵魂重拾尊严，重建生命。

耶稣在地上服事时，展现了完美的生命重建典范。路加福音记载了他医治一位被病痛捆绑十八年的妇人。这位妇人因长期弯腰，不仅身体受苦，更承受著社会歧视和自我形象低落的困扰。耶稣医治她说：「妇人，你脱离这病了！」（路加福音 13:12）。更重要的是，耶稣公开为她辩护：「这女人本是亚伯拉罕的后裔，被撒但捆绑了十八年，不当在安息日解开她的绑吗？」（路加福音 13:16）。透过这个医治，耶稣不仅恢复了她的身体健康，更重建了她的社会地位和个人尊严。

一、全人关怀的实践策略

全人关怀必须从灵性、心理、社交及职业等多个层面同步展开。在灵性层面，我们需要设计符合当事人需要的灵性成长路径，帮助他们重建与上帝的关系，在信仰中找到生命的力量和方向。这个过程不是强制性的宗教活动，而是要细心引导，让他们能自然地经历神的同在与医治。

在社交支持网络的建立方面，我们需要协助当事人重建健康的人际关系。这包括家庭关系的修复、朋友圈的重建，以及社区支持网络的连结。互助团体的发展尤其重要，因为这不仅提供了情感支持，更创造了相互学习和成长的机会。

二、人才培育与团队建设

同工培训不仅关注专业知识的传授，更要著重品格的塑造和灵命的成长。我们需要建立分层负责的制度，让每位同工都能在适当的岗位上发挥所长。同时，也要建立团队合作的文化，促进不同专业背景的同工之间的良好配搭。

三、社区资源的整合运用

生命重建工作离不开社区资源的支持。我们需要主动与社福机构建立合作关系，连结就业辅导资源，整合各类社会资源。这种整合不是简单的资源转介，而是要建立长期的夥伴关系，共同为社区中需要帮助的人提供全方位的支持。

四、全人关顾的实施与成长：从理念到实践

1. 关顾实施的整体进程

全人关顾工作的根基在于建立深厚的信任关系。牧者需要以耐心的聆听和真诚的同理心，深入了解求助者的生命处境。在这个过程中，定期的探访、持续的灵性喂养和生活辅导都是不可或缺的环节。牧者必须谨慎维持专业界限，在必要时进行适当的转介，确保求助者能得到最适切的帮助。长远而言，关顾的目标是协助求助者逐步融入教会群体生活，并最终能够以自身的生命经历来见证神的恩典与大能。

2. 牧者的持续成长与专业发展

效法耶稣的全人关顾事工要求牧者在多方面持续成长。首先，牧者需要积极参与各类专业培训和进修课程，不断提升辅导技巧和专业知识。其次，建立有效的督导制度对维持服事品质至关重要，这能帮助牧者在实践中不断反思和改进。同时，维持团队的健康发展需要建立良好的沟通机制和互相支持的氛围。牧者更要特别注重自身的身心灵平衡，定期进行自我关顾，以维持长期服事的能量和热忱。

3. 评估与持续改进的系统化方案

关顾工作的评估需要系统化和长期性的规划。在短期阶段，重点在于稳定求助者的即时需要，建立互信的工作关系。进入中期阶段后，关注重点转向促进求助者的灵性成长，协助他们重建和改善人际关系网络。到了长期阶段，目标是帮助求助者达到信仰生命的成熟，使他们不仅能够自立，更能够反过来服事他人，成为别人的祝福。

通过这样完整的关顾系统，我们能够更有效地实践全人关顾的理念，帮助生命受伤的人重建丰盛的人生。

结语

整体而言，成功的全人关顾需要教会上下同心，建立完整的关顾系统。透过结合耶稣的榜样和现代专业知识，我们能更有效地服事有需要的人，促进生命的更新与成长，荣耀归于神。

同时，生命重建是一个持续性的过程，需要耐心、智慧和坚持。正如耶稣对门徒说：「你们要去使万民作我的门徒」（马太福音 28:19），这个使命提醒我们，生命重建的终极目标是帮助人成为基督的门徒，在信仰中找到真正的医治与更新。通过建立完整的重建系统，结合专业服事与真诚关怀，我们能够更有效地帮助生命受伤的人重拾尊严，重建丰盛的人生。

第七篇 关怀是真情流露

我还记得第一次在医院探访的情景。那是我刚开始牧会的日子，一位年轻的姊妹因癌症住院。虽然我熟悉医院和医疗体制，当我站在病房门口，内心充满不安与犹豫。我该说什么？如何表达关怀？要不要为她祷告？又如何祷告，是神必定会医治，还是接受他的主权？这些问题在脑海中盘旋。最后，我只是安静地坐在她床边，聆听她断断续续地诉说对死亡的恐惧，担心她三个幼小的孩子会如何成长。当她哭泣时，我发现自己的眼眶也湿润了。那一刻，我才明白真正的牧养不在于完美的安慰言词，而在于真情流露。

在这个充满创伤与破碎的世代，教会比以往任何时候都更需要真诚的关怀事工。然而，我们常常发现自己在专业与真诚之间挣扎，在情感表达与界限设立之间徘徊。有时，我们害怕太过情绪化会失去专业形象；有时，我们又担心太过理性会显得冷漠疏离。这种张力，特别在华人教会的处境中更为明显。

这一篇的三章内容，尝试探讨如何在牧养关怀中展现真挚的情感，突破个人与文化的限制，并在教会群体中建立开放互信的氛围。我们会思考一些关键的问题：如何在专业服事中保持真诚？怎样克服自身的情感障碍？小型教会又该如何建立深度的关怀文化？

我们将探讨眼泪在牧养中的意义。眼泪不只是情绪的流露，更是连结生命的桥梁。当我们愿意与哀哭的人同哭，与欢笑的人同乐，我们就进入了更深的牧养层面。第二章则著重在突破个人的情感障碍，帮助我们认识自己，并找到适合的表达方式。第三章特别关注小型教会的处境，思考如何在资源有限的情况下，建立真诚关怀的群体文化。

这些内容源自多年牧会经验的反思，也融合了专业辅导与灵性关怀的洞见。然而，更重要的是，这些分享来自与许多生命同行的真实故事。每一次流泪，每一次拥抱，每一个安静的陪伴，都在述說著上帝奇妙的医治与恩典。

在开始这段探索之旅前，让我们先放下专业的包袱，卸下完美的面具；因为真正的牧养关怀往往始于我们愿意承认自己的软弱与限制，并在这样的真实中遇见那位最伟大的牧者。他不只教导我们如何去爱，更以自己的生命示范了最完美的关爱榜样。

愿这篇的内容能触动您的心灵，挑战您的思维，并鼓励您在牧养的道路上更深地委身。因为在这个破碎的世界里，教会最有力的见证，或许不在于我们有多少事工计划，而在于我们是否真诚地活出基督的爱。

让我们一同走进这段探索之旅，学习用心灵的眼睛看见，用爱心的双手触摸，用真诚的生命关怀。



第 1 章 眼泪成为他爱的明证

引言

在现代牧养事工中，真诚关爱不仅是一种态度，更是需要刻意培养的服事能力。当今社会，人与人之间的情感连结日渐疏离，教会牧养工作面临著前所未有的挑战。在这样的处境下牧者如何展现真诚的关爱，建立深刻的情感连结，就显得格外重要。

一、耶稣的情感表达

耶稣在不同场合展现了真实的情感：当他望见耶路撒冷时，「看见这城，就为它哀哭」（路加福音 19:41），流露出对这座城市和其居民属灵光景的忧伤。在客西马尼园中，他「极其伤痛」（马可福音 14:34），展现出面对十字架时的挣扎与真实人性。耶稣在地上事奉时留下了最佳典范。当我们深入思考耶稣在拉撒路坟前的情景时，经文特别记载了旁观者的反应：「犹太人就说：『你看他爱拉撒路是何等深！』」（约翰福音 11:36）。耶稣的眼泪成为他爱的明证，让周围的人深刻体会到他对拉撒路的真挚情感。这种真情流露不是表演，而是源于内心深处的爱与连结，为现今的牧者树立了完美楷模。

二、情感表达的深层意义

1. 眼泪的力量

眼泪常常比千言万语更有力量，它能够突破语言的限制，直达人心深处。在牧养关怀中，真诚的眼泪往往能触动人心最深处的情感。这不仅体现在丧礼中，也在各种危机辅导和探访关怀的场合中。当牧者真诚地被他人的处境所触动，流露出真实的情感时，往往能建立起最真实的连结。

2. 同理心的展现

真诚的情感表达是同理心最直接的体现。当牧者能够真实感受并回应他人的情绪时，就建立起了深刻的情感桥梁。这种能力不仅需要天生的敏感度，更需要后天的培养和操练。通过持续的学习和实践，牧者可以提升对他人情绪的触觉，发展更深刻的同理心。

三、圣灵在情感连结中的角色

1. 圣灵的带领

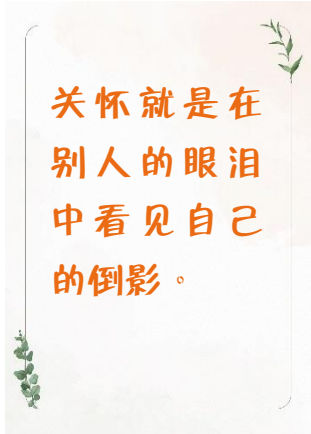
关怀者需要常常祷告，求圣灵赐予一颗柔软的心，能够真实感受他人的痛苦与挣扎。这不是表面的同情，而是让圣灵在我们心中动工，使我们能够设身处地体会他人的处境。当我们愿意让圣灵带领，不刻意压抑由圣灵而来的感动时，我们的情感表达就能成为上帝爱的管道。

2. 属灵的分辨

在情感表达中，我们也需要圣灵赐予分辨的能力。不是所有的情感都需要立即表达，也不是每个场合都适合流露情感。求圣灵赐予智慧，知道在什么时候、用什么方式表达情感最为适切。这种分辨力需要通过经验累积和属灵操练来培养。

3. 专业关怀中的真诚元素

情感表达确实可以视为一种专业技巧，就如同演员能够按照剧本要求在适当时机流泪。然而，对于在教会事奉的同工而言，这不是一种技术的操作。相反地，它的根基必须建立在真诚的关怀之上。这种能力可以通过持续学习和实践来培养，包括提升对他人处境的敏感度，发展同理心的能力，以及学习适时展现适切的情感表达。然而，最重要的是保持真诚，不能沦为表演性的情感展示。当我们在关怀时所流露的情感，应当是发自内心对他人真实处境的回应，而非刻意营造的效果。这种真诚的情感表达才能真正触动人心，建立深刻的属灵连结。



关怀就是在
别人的眼泪
中看见自己
的倒影。

4. 专业成长的方向

在保持真诚的同时，牧者也需要在专业层面不断成长。这包括：

- ◆ 学习辨识不同类型的情绪表现：透过培训和实务经验，学习识别忧郁、焦虑、愤怒等不同情绪表现，并了解这些情绪在不同文化和年龄层中的独特表达方式。
- ◆ 理解情感背后的深层需求：深入探讨情绪背后的根本原因，例如失落感可能源于关系破裂、自我价值感低落或生活重大变动等。
- ◆ 掌握适当的情感表达技巧：学习运用适切的肢体语言、表情和语气，在不同场合中展现恰当的情感回应。
- ◆ 建立健康的情绪界限：在关怀他人的同时，也要懂得保护自己，避免情绪耗竭，维持长期服事的能量。

四、实务应用的具体策略

1. 探访关怀

在探访关怀中，牧者需要：

- ◆ 专注聆听对方的故事：运用积极聆听的技巧，包括适时点头、眼神接触，以及适当的回应问句，让对方感受到被理解和重视。
- ◆ 给予适当的情感回应：根据对方分享的内容，展现适切的同理心，可能包括真诚的微笑、关怀的眼神，或在适当时候的轻轻握手。

- ◆ 建立信任的关系：通过持续且稳定的关怀，展现可靠和一致的态度，让对方能够放心敞开心胸。
- ◆ 持续的关怀跟进：建立系统性的跟进机制，定期关心对方的近况，并在重要时刻提供额外的支持。

2. 危机处理

在危机处理中，情感表达尤为重要：

- ◆ 即时的情感支持：在危机发生的第一时间，迅速做出回应，展现关怀和支持的态度。
- ◆ 适切的言语安慰：使用温和且坚定的语气，说出能够安定人心的话语，避免过于激动或冷漠的表达。
- ◆ 实际的行动关怀：除了言语支持外，还要提供具体可行的帮助方案，例如协助联系相关资源或陪伴就医。
- ◆ 长期的陪伴支持：危机后的持续关怀同样重要，需要有计划安排后续跟进和支持。

五、持续成长的路径

1. 灵命层面

我们需要：

- ◆ 持续祷告寻求圣灵带领：建立固定的灵修时间，在服事前后都以祷告寻求神的指引和智慧。
- ◆ 培养敏锐的属灵心志：借著研读圣经、参加灵修退修会等方式，提升对圣灵带领的敏锐度。
- ◆ 保持与神亲密的关系：建立个人与神独处的习惯，定期安排安静等候神的时间。
- ◆ 建立稳固的属灵生命：参与小组团契生活，与属灵同伴一起成长，彼此扶持。

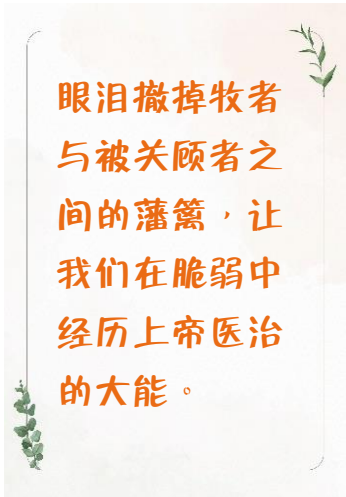
2. 专业发展

我们要：

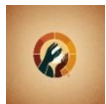
- ◆ 持续进修相关知识：定期参加专业研讨会、工作坊，阅读相关书籍，以提升辅导和关怀的专业知能。
- ◆ 参与督导和个案讨论：寻找有经验的督导者定期讨论服事个案，从中学习并改进关怀技巧。
- ◆ 建立同工支持网络：与其他牧者和辅导同工建立互助网络，分享经验和资源，共同成长。
- ◆ 定期自我评估和调整：建立自我反思的习惯，定期检视服事成效，并根据回馈作出必要的调整。

结语

眼泪能够成为爱的见证，让人看见我们确实关心他们。这不是软弱的表现，而是展现出牧者真挚的爱与关怀。透过持续的学习、操练和圣灵的带领，我们能够在牧养事工中建立更深刻的情感连结，使服事更有果效地触动人心。



**眼泪撒掉牧者
与被关顾者之
间的藩篱，让
我们在脆弱中
经历上帝医治
的大能。**



第 2 章 突破情感障碍：培养真挚的关怀

张传道从小在传统家庭长大，极少看到父母表达情感。成为牧者后，他发现自己
在关怀时总是不自在，习惯用经文和道理回应会众的困扰。一次辅导课程中，督导指
出他总是回避情感连结。这个观察让他开始反思，并尝试在小组中分享自己的软弱。
「那是我第一次在讲道中流泪，」他回忆道：「当我愿意展现真实的自己，反而让会
众感受到上帝更真实的同在。」



巧玲是姊妹团契的小组长，过去总认为带领者要保持刚强形象。一次灵修中，她
被经文中耶稣的怜悯心肠深深触动。她开始学习在小组中尝试情感的表达，坦诚分享
自己的挣扎，自己的信心也有动摇。渐渐地，姊妹们也学会用真诚的拥抱和眼泪互相
扶持。「原来，」她领悟到：「带领不是要装坚强，而是要真实地与人同行。」



张阿姨负责关怀年长会友，起初她总是公式化地问候、读经、祷告。一次照顾生
病的老姊妹时，她意外地流露出了内心的不舍。那真挚的情感竟打开了长者封闭已久
的心门。从此，她学会用温柔的拥抱和真诚的眼泪陪伴长者。她常说：「有时候，一
个真心的拥抱，胜过千言万语。」



陈弟兄带领弟兄小组已经三年，每次聚会都是读经、分享工作、为事业代祷，但
总觉得大家始终隔著一层玻璃。那个周五晚上，原本要分享「作为基督徒父亲」的主
题，陈弟兄准备好了所有经文和教导要点，然而当他站在弟兄们面前时，突然喉头哽
咽。「弟兄们，」他的声音颤抖著：「我必须向你们认罪。上周我……因为女儿的成
绩，我失控地打了她。看著她惊恐的眼神，我才惊觉自己内心的愤怒有多可怕。」



现场一片寂静，直到小组中最沉默的王弟兄突然流泪说：「我也常常对儿子发脾
气……」一个接一个，弟兄们开始分享自己内心的挣扎、害怕和羞愧。那晚，祷告比
以往延长了两小时，他们紧握彼此的手，为对方的家庭守望。「那次之后，」陈弟兄
后来分享：「我们不再只是查经小组，而成了生命互助群体。原来真实的相交，是从
承认自己的软弱开始。」



引言

在前一章中，我们探讨了真诚情感表达在牧养关怀中的重要性。然而，许多牧者在实际服事中往往发现自己难以自然地表达情感，甚至完全无法在适当时机展现真挚的情感回应。本章将深入探讨这种情感表达障碍的根源，并提供具体的突破之道。

一、理解情感表达的障碍

在华人文化的传统中，「含蓄」往往被视为一种美德，过度表达情感可能被视为不够稳重。这种文化背景深深影响著我们的情感表达方式。许多牧者在成长过程中，可能较少接触到健康的情感表达模式，导致在牧养关怀时感到不自在或困难。此外，专业训练过程中过度强调理性分析和专业距离，有时反而成为真诚情感流露的阻碍。

现代社会中，人们习惯透过社交媒体进行情感交流，面对面的真实互动反而显得生疏。这种社会现象更加深了牧者在实体关怀时的不适感。有些牧者可能担心情感表达会影响形象，或害怕无法控制自己的情绪，因此选择压抑真实感受。

二、克服情感障碍的途径

要突破这些障碍，首先需要认识到情感表达能力是可以培养的。透过有意识的练习和反思，我们能够逐步建立更自然的情感表达方式。这包括从小规模的尝试开始，例如在较为熟悉的场合中练习表达关怀，逐渐扩展到更具挑战性的牧养情境。

自我觉察是突破的重要关键。我们需要诚实面对自己的情感状态，理解那些让我们感到不自在的原因。这可能需要回顾个人成长经历，检视过去的情感创伤或负面经验如何影响现在的表达方式。寻求专业辅导或参与成长团体，都有助于处理这些深层议题。

三、建立情感智慧的实践策略

培养情感智慧需要系统性的学习和实践。首先，我们可以透过观察和学习其他优秀牧者的关怀方式，注意他们如何在不同场合展现适切的情感回应。同时，也要留意自己在不同情境中的情绪反应，学习辨识这些情绪的来源和意义。

建立定期的反思习惯非常重要。可以透过写牧养日志，记录每次关怀经验中的情感历程，包括自己的反应、对方的回应，以及可以改进的地方。这种持续的自我观察和反思，能帮助我们更清楚地认识自己的情感模式。

四、深化专业素养

在专业发展方面，我们需要持续充实相关知识，包括心理学、辅导理论和牧养神学等领域。这些理论基础能帮助我们更好地理解人的情感需求，也提供具体的工具和方法来改善关怀品质。

定期参与专业督导和同侪讨论也很重要。在安全的环境中分享自己的困难和疑惑，聆听他人的经验和建议，能加速我们的成长过程。督导不仅能提供专业指导，也能帮助我们处理服事中遇到的情感冲突。

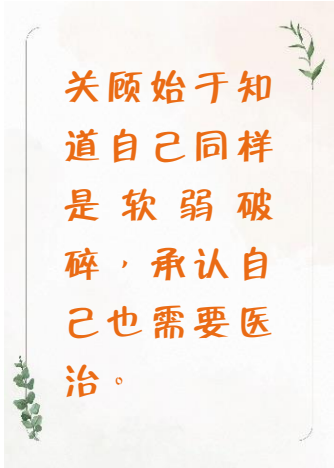
五、灵命成长与情感成熟

情感表达的能力与灵命成熟度密切相关。我们需要在灵修生活中培养对圣灵带领的敏锐度，让圣灵更新我们的心思意念。当我们越发经历上帝的爱，就越能自然地他人流露这份爱。

建立稳定的灵修习惯，包括定时祷告、默想圣经、安静等候，都有助于培养灵命深度。这种深度必然会影响我们与人互动的品质，使我们能以更真实、更有力的方式展现关怀。

六、迈向卓越关怀的进阶之路

成为一位优秀的关怀者需要长期的委身和持续的学习。我们可以透过参加进阶培训课程、研读相关书籍、参与工作坊等方式，不断提升关怀的专业能力。同时，也要注意在服事中保持良好的自我照顾，避免情感耗竭。



关怀始于知道自己是软弱破碎，承认自己也需要医治。

结语

突破情感表达的障碍是每位牧者成长过程中重要的功课。这需要我们持续不断地学习、反思和实践。当我们能够真实地展现关怀，不只能更有效地服事他人，也能经历个人生命的更新和成长。让我们怀著谦卑的心，持续在这条成长的道路上前进，成为更有力的生命见证。



第 3 章 情感开放的教会文化：小教会的关怀突破

李牧师服事的教会还没有五十个成年人，每个主日他都感到些许无力。这天，一位姊妹在小组分享时突然哭了，道出多年隐藏的婚姻困扰。出乎意料的是，其他组员也开始分享类似的挣扎。那晚大家不只是祷告，更相约在周间互相支持。几个月后，这群姊妹们的关系有了奇妙的转变，她们不只在教会相聚，更在生活中紧密连结。牧师夫妇看著这一切，终于明白：小教会最珍贵的不是事工规模，而是这份能让人真诚敞开的亲密连结。



邓伯母是这间小教会最年长的会友，虽然没有正式职分，却成了教会的「情感天线」。每个主日，她总会准备三、四打香喷喷的茶叶蛋，在崇拜后的茶点时间，一边分享点心，一边细心观察每位会友的表情。当她发现年轻姐妹情绪低落时，总会在茶叶蛋香的陪伴下，静静聆听她们的职场压力。邓伯母不只为她们祷告，还邀请其他姊妹一起关怀。渐渐地，这种互相守望的文化，随著茶叶蛋的香气在教会蔓延开来。



引言

根据哈特福神学院（Hartford Institute for Religion Research）最新的全国教会研究报告（Faith Communities Today 2020）显示，美国教会呈现明显的小型化趋势。教会的中位数规模已降至六十五人，约 70% 的教会人数少于一百人。许多小型教会牧者需要从事其他工作来维持生计，反映出小型教会面临的经济压力。

在台湾方面，全台湾已立案的基督教会约有三千二百间，其中超过半数均为小型教会。小型教会在北美及台湾都占据相当大的比例。这种现象不仅影响教会发展策略的制定，更对牧者关顾工作带来重要启示。

一、小教会大挑战

小型教会牧者往往需要独自承担多重职责，从讲台事奉到行政管理，从个人关顾到外展布道。这种「一人团队」的处境，加上有限的奉献收入，不仅影响教会发展，更可能迫使牧者需要兼职维生。面对不可预期的紧急关怀需求，同时还要兼顾多重角色，常导致牧者个人和家庭时间严重不足，容易陷入身心俱疲的状态。

二、关怀事工的核心挑战

在专业资源方面，小型教会常面临专业辅导知识不足、特殊个案处理能力有限，且缺乏完整转介网络的困境。在照顾身心障碍者、年长者等特殊群体时，往往因设施

与资源不足而力不从心。危机处理方面，小型教会因急难基金有限、缺乏危机应变团队、支持系统薄弱等问题，常显得捉襟见肘。

单一牧者往往需要承担多重角色，面对庞大的压力。然而，这种规模较小的环境反而提供了建立深度情感连结的独特优势。本章将探讨如何在小型教会中逐步建立一个容许真挚情感表达的群体文化。

三、小教会的关怀突破

1. 理解小型教会的特质与优势

小型教会虽然资源有限，但人际关系较为紧密，会众彼此较为熟悉。这种亲密感能成为建立情感开放文化的基础。牧者与会众之间的距离较近，更容易建立信任，也更能察觉个别会众的需要。

二、从现有小组开始深化

在小型教会中，或许只有一、两个小组，这反而是个优势。牧者可以亲自参与小组聚会，示范如何在查经分享中连结圣经真理与个人情感经历。当牧者愿意适度分享自己的挣扎与成长，会众也会逐渐学习敞开心胸。在祷告时间，鼓励组员不只是说出代祷事项，更要表达内心真实的感受。

三、主日崇拜中的情感连结

即使是小型教会的崇拜，也可以创造深度的情感交流。在证道时，牧者可以分享个人对经文的感动，并连结会众的生活处境。在敬拜赞美时，可以预留安静默想的空间，让会众能够沉淀心情，体会神的同在。

四、建立关怀网络

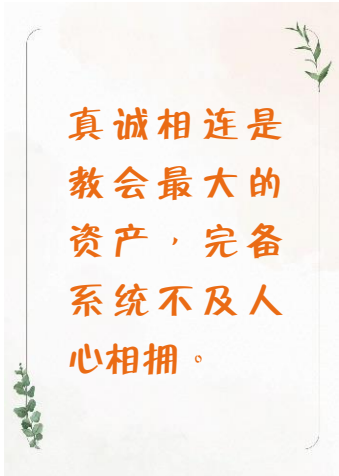
在小型教会中，每位信徒都是宝贵的资源。可以邀请较为成熟的信徒成为关怀同工，建立简单但有效的关怀网络。这不需要复杂的组织架构，而是透过自然的生活连结，彼此关心、互相扶持。

五、营造安全的分享环境

在主日崇拜后的茶点时间或是特别的团契聚会中，创造轻松自然的交谈机会。鼓励会众分享生活点滴，彼此代祷。这种非正式的交流往往能建立真挚的情感连结。

六、牧者的自我关顾

作为小堂会的「单一牧者」，必须特别注意自己的情感健康。可以寻找其他教会的牧者建立支持网络，定期交流分享。也要懂得在忙碌的服事中安排个人灵修和休息的时间。



真诚相连是
教会最大的
资产，完备
系统不及人
心相拥。

七、处理冲突与界限

在小型教会中，人际关系密切，若遇到冲突更需要谨慎处理。牧者要以智慧和爱心引导会众学习健康的情感表达方式，同时也要维持适当的专业界限。当发生冲突时，要及时处理，避免影响整体的气氛。

八、循序渐进的文化建立

改变需要时间，特别是在情感表达这个层面。牧者可从以下几个面向逐步推动：首先，在讲道中多分享生命见证，让会众看见真实的信仰生活。接著，在小组中创造安全的分享空间，让组员能够自在表达。渐渐地，这种开放的气氛会扩展到整个教会群体。

九、善用节期与特别聚会

在教会年历的特别节期，如圣诞节、受难节等，设计特别的聚会形式，创造情感交流的机会。这些时刻特别适合深化群体的情感连结，也能帮助会众更深入地体会信仰的意义。

十、持续的关怀与跟进

在小型教会中，牧者要特别留意会众的情感需要，主动关心他们的生活处境。当会众遇到困难时，要即时给予支持和鼓励。这种持续的关怀能够建立长久的信任关系。

结语

小型教会的牧者虽然面临诸多挑战，但只要用心经营，反而能建立更深厚的群体情感连结。让我们怀著盼望，以耐心和智慧，一步一步建立一个能够真实表达情感、彼此关爱的属灵群体。在这个过程中，不仅会众得到牧养，牧者自己的生命也会不断成长和更新。

这不是一项容易的任务，但却是值得投入的事奉。因为当教会能够在基督里建立真诚的情感连结时，就能更深地经历神的同在，也能在社区中作出美好的见证。

教会珍贵在
于彼此关
怀，切实相
爱不在规模
大小。

关怀病患的牧养书籍推荐

1. 《医院探访：牧者指南》作者：Michael L. Kirkindoll
特别著重牧者如何进行医院探访，并融入耶稣医治事工的圣经原则。
2. 《陪伴之道：如何爱护受苦的人》作者：Dave Furman
结合牧养经验与个人经历，强调在苦难中效法基督的同在。
3. 《医院探访手册》作者：Perry Biddle Jr.
实用指南，包含祷告文、经文选读，以及模仿基督事工的探访方式。
4. 《同在的恩赐：帮助受苦者指南》作者：Joe E. Pennel Jr.
强调效法耶稣，以同理心陪伴受苦的人。
5. 《医院中的牧养关顾》作者：Neville A. Kirkwood
结合医院事工的实务建议与基督医治事工的神学反思。
6. 《病患事工》作者：James K. Wagner
全面性指南，包含以耶稣事工为基础的神学基础与实际应用。
7. 《走过哀伤》作者：Granger E. Westberg
从基督教观点理解哀伤过程的牧养经典。

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

