你們要分外的殷勤，有了信心，又要加上德行，有了德行，又要加上知識，有了知識，又要加上節制，有了節制，又要加上忍耐，有了忍耐，又要加上虔敬，有了虔敬，又要加上加上愛弟兄的心，有了愛弟兄的心，又要加上愛眾人的心。

你們若充充足足的有這幾樣，就必使你們在認識我們的主耶穌基督上，不至於閒懶不結果子。…你們若行這幾樣，就永不失腳。

這樣必叫你們豐豐富富的得以進入我們主救主耶穌基督永遠的國。

彼後一5-11

- 神的命令就是叫我們信祂兒子耶穌基督的名，且照祂所賜給我們的命令彼此相愛。約壹三23
- 神既是這樣愛我們，我們也當彼此相愛……我們若彼此相愛，神就住在我們裡面，愛祂的心在我們裡面，得以完全了。 約壹四11,12
- 你們既因順從真理，潔淨了自己的心，以致愛弟兄沒有虛假，就當從心裏彼此切實相愛。 彼前一21
- 萬物的結局進了，所以你們要謹慎自守，儆醒禱告，最要緊的是彼此切實相愛。 彼前四7,8

- 彼此相愛，不是心血來潮、隨興偶一為之的作為，也不是信仰生活的休閒活動。
- 而是……
- 關懷是彼此相愛的具體呈現之一，
- 關懷是讓對象可以感受到的愛。
- 屬性上，是有標的(object) 、有場景(scenario)、有方式(method)以及有呈現(manifestation)的；
- 也就是要透過表達來讓有需要的對象，得到適當的關切或協助。

你們務要常存弟兄相愛的心，不可忘記用愛心接待客旅 來十三1, 2

當重大事件衝擊下的心理反應特點
－急性階段

一、強烈害怕，震驚，情緒麻木，和否認或難以置信的情緒。
二、當震驚或否認的防衛機制消退，則隨之而來悲傷和焦慮。
三、伴隨著害怕的不確定感侵襲生活各層面，影響其策略決定。
四、憤怒：憤怒可發洩在他人，也可能針對自己，後者則可能以自責、甚至自傷呈現。有些個案則對過世者抱存憤怒，但礙於文化傳統的壓抑產生轉移，而遷怒到其他與過世者有關連的人，如兄弟姊妹、朋友、鄰居等。
五、若感受困境無法突破，則無助和挫折成為普遍存在的情緒。
六、空虛和失去意義：外界給與誤導的假設或訊息，似影射受災者是較糟糕，作了錯事，活該受罰，而受災者則常自陷於情緒困擾的漩渦。

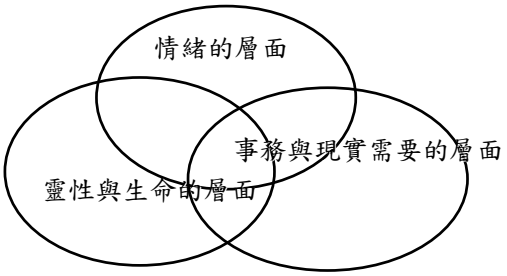
認識常見的心理反應：

恐懼和憂慮，
缺乏安全感，
情緒低落，
自憐依賴，
失望無助，
預期性焦慮、身體的不適，
勉作堅強、自我情緒掩飾，
艱困中也仍有
值得關懷者肯定和讚許的樣式。

重大事件衝擊的心理反應特點
－慢性階段，恢復期

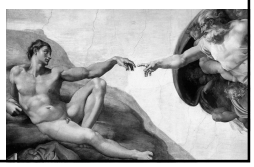
此時宜努力以下方面：
一、接納失喪的事實。
二、讓對失喪的哀痛統整於自體的精神心靈。
三、由創傷經驗尋求正面意義。

關懷的層次領域



建立關懷關係的原則

- 關懷是人際互動、生命的接觸；
- 關懷是可有領域性，(不是止於寒暄聊天而已)；
- 關懷的可以有階段性，也有結尾；
- 培養關懷的關係，而非以問題解決為必要；
- 嚴守隱私原則；
- 基於信仰的關懷是神與人的協作。



以個案（對方）為中心的談話

1. 好的傾聽、適度回應；
2. 接納尊重對方的情緒感受；
3. 從事件過程的描述轉譯為感受的表達，
   並透過複述對方言詞，讓對方有機會確認。

察驗別人的需要．以對方為中心的回應，
不是為滿足自己「行善、愛心」的虛榮。

探訪的策略1

以陪伴體現同在－

同在是服事中最大的禮物，
探訪要發揮的主題就是陪伴，
可以帶來很具體的安慰；
以對方為主體，
而不是拿對方的處境當作自己展現的舞台。

探訪的策略2

協同重要關係人－

- 關懷者的角色是協助、支持；
- 而非介入取代原本的重要關係；
- 也有機會對關係人見證神的愛。

探訪的策略3

協助分析狀況－

- 協助釐清頭緒、考慮優先次序；
- 認識對象問題的本質（個性、價值觀念、過去經驗等）、階段狀態、現有支持系統；
- 衡量選項；
- 將選擇的主權留給對方。

探訪的策略4

以行動幫助基本需要－

- 尤其當處於危機狀態時，往往需要的是行動，甚於說很多的話。
- 協助處理混亂的生活場地和秩序，如安排三餐、洗衣、聯絡電話、重要時程、接送小孩。
- 讓混亂無序的狀態有些條理和秩序。

探訪的策略5

提供資源管道－

- 導入明確的窗口和流程，
- 留下聯絡和交通資料；
- 讓對方和家人明解是否有後續追蹤；
- 追蹤了解進行狀況。

探訪的策略6

播下盼望的種子－

讓愛驅除恐懼，藉盼望消除擔憂；
為病人和家人禱告，
引導領受、經驗神的愛。

居家探訪 vs. 醫院探訪

在家庭可以認識居家環境、基本生活形態；
對方心情較自在，常較易建立關係；
有較廣泛的切入題材：相片、書籍、音樂、興趣；
有機會協助處理居家基本而較急迫的需要；
有機會認識其他家人，互動。

關懷關係中應留意之處

一夫當關的熱情；
速食式的期望；
衰竭症候；
全能者情結

關懷者要避免

- 貶抑感覺－（不要再那樣想了！ 再難過也沒用了…）
- 因怯於面對困難而轉移焦點－（我們還是來談點其他的…）
- 套用慣語來安慰，卻未實際接納對方的情緒－（天無絕人之路，船到橋頭自然直）（空包彈）
- 急切的給對方建議，卻疏忽表達同理心
- 過度探詢事件過程原委，甚於關切當事者的感受與衝擊
- 心存論斷或以偏概全－（受關懷者：「一想到那件事，我就又憂愁了」，關懷者回應：「你怎會如此懦弱！ 」或心裏認定：這人總是這麼憂柔寡斷、多愁善感…）
- 成為廣播電台－謹守隱私，不要傳話，傳遞代禱應徵得同意。

關懷者的省思

- 關懷者並非要承擔改變問題現狀的責任，
- 學習為別人的需要依靠神、
  為別人的經歷感謝神，
- 關懷的過程讓彼此－

體驗生命的互動、
同被神的愛建造、
同享聖靈的工作。

何時啟動探訪

生活秩序出現脫序混亂，
身體機能蒙受顯著障礙，
有明顯的情緒需要，
可能形成危機時，
對方提出需求時。

時時培養關懷的態度

Be there for joy,
Be there for tears,
Be there in need,
Be there for one another,
All for Christ, our Lord.

你心若向飢餓的人發憐憫，使困苦的人得滿足，
你的光就必在黑暗中發現；你的幽暗必變如正午。
耶和華也必時常引導你，在乾旱之地使你心滿意足，骨頭強壯。你必像澆灌的園子，又像水流不絕的泉源。
那些出於你的人必**修造久已荒廢之處；你要建立拆毀累代的根基**。你必稱為補破口的，和重修路徑與人居住的。 賽58:10-12

You will be called Repairer of Broken Walls,
Restorer of Streets with Dwellings.

你們若有彼此相愛的心，
眾人因此就認出
你們是我的門徒了。
約13: 35

下次請準備分享

1. 愛vs. 情, 有何相異？

2. 短片的感受

http://www.youtube.com/watch?v=kMGrorGvkIs&feature=related