

巴拿巴輔導裝備學院2022班集體創作

我們在  
巴拿巴實習  
的日子

WALK WITH

*Barnabas*

與巴拿巴同行

# 目錄

## 香港篇

- 06 翁序 翁麗玉  
08 鄭序 鄭健榮

- 14 女子本弱，為母則剛 劉 娜  
16 燃點起生存一線生機 曾陽霞  
17 煩惱有出路 曾銘蔚  
18 人生絕望，不是盡頭 曾瓊珠  
20 走出死胡同 梁淑敏  
21 缺乏愛的後遺 余素蘭  
22 這真的是孩子反叛嗎？還是…… 呂麗恩  
26 改變由自己開始 龐之馨  
27 照顧者的吶喊 尹淑霞  
28 丈夫對婚姻不忠 張靜賢  
30 原來夫婦雙方都好體諒對方！ 余燕恩  
32 額外工作使自己不開心 陳志權  
33 想殺死母親再自殺！ 朱賢敏  
34 反要忘記背後努力面前 李佩玲  
38 互相學習夫婦溝通與表達 馬麗君  
39 想想為什麼兒子不願上學？ 馮頌勤  
40 走出前男友批評及嫌棄的陰影 李瑋瑜  
42 朋輩輔導的力量 呂勝恩  
44 準備移民至移民後 萬麗芳  
46 學習卸下重擔 邱德廉  
50 父母擔心子女讀書和安全問題 林霧棠  
52 預備婚禮及新居的壓力 石家鋒  
54 丈夫覺得自己全對 李淑琮  
56 妻子慢慢認識自己也是任性 王湘捷

## 香港篇

- 58 夫婦又再陷於困境 陳沛珊  
62 被一個夢魘煩擾 麥婉晶  
64 媽媽更新信念、感受與行動 湯宜立  
66 事業受困中，怎樣持守信心喜樂？ 黃曉茵  
68 分居再復合夫妻相愛 孔憲芳  
70 背負著哥哥和媽媽的壓力 何詠詩  
74 走出喪失最愛的傷痛 許美華  
76 好想得到家人的真愛 伍鳳基  
78 真誠向兒女道歉 李月英  
80 舒緩情緒及教導孩子方向 李少娟  
82 太太一次失當的安排 龍芷菁  
84 兒子失去學習興趣 母親鬱結難解 謝少玲  
86 慢慢重新調整自己 鄔明輝

## 泰國篇

- 92 丈夫去世後以淚洗面 李秀英  
94 在監牢被關了九年 羅玲玲  
96 心繫緬甸、憑信踏出 文燦潤  
100 單親媽媽不易 李盡慧  
102 想念媽媽，想念清萊 張泳妮  
104 夫妻有別，如何同心同行？ 黃德芬  
108 流淚的女孩 白雪琴  
110 一位高中生內心的掙扎 李正菊  
112 若最終不成也彼此釋放 李暢榮  
116 後來阿美像似大夢初醒 陳元香  
118 她看到我就把我抱緊 張月英  
120 重拾生活的熱情了 李偉民  
122 悔不當初 鄧頌主

# 目錄

## 緬甸篇



- |     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 126 | 讀書的終極目的是什麼？  | 李德清 |
| 128 | 漂浮不定的人生      | 鄧富芝 |
| 130 | 肩負起全家重擔的大姐   | 鄧富花 |
| 132 | 對愛情捆綁的掙扎     | 唐仁翠 |
| 134 | 青春迷茫的女孩      | 趙冬琴 |
| 138 | 遠離毒品從塑人生     | 鄧富林 |
| 140 | 像是娶丈夫        | 鄧富麗 |
| 142 | 輔導的你我只是橋樑的角色 | 謝思玲 |
| 144 | 再次被妻子丟棄的傷痛   | 鄧富青 |
| 146 | 進退兩難的處境      | 鄧富煥 |
| 150 | 越來越活潑燦爛起來    | 封燕  |
| 152 | 愛的力量         | 楊愛麗 |

## 深圳篇



- |     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 156 | 快要心力耗盡的妻子     | 和毅  |
| 158 | 走出苦水進入甘甜      | 唐輝靜 |
| 160 | 新婚女士的婚後崩潰生活   | 吳秋月 |
| 164 | 長路漫漫，盼望有光     | 鄢伶  |
| 165 | 透過孩子的叛逆找回溫暖家庭 | 黃濱龍 |
| 166 | 面對老公有外遇又逼迫離婚  | 趙新英 |
| 167 | 創業艱難定睛彩虹      | 王凱妍 |
| 168 | 人走茶涼心不涼       | 柯娜芝 |
| 172 | 經歷外遇老公的苦難     | 楊小萍 |
| 174 | 重建家庭全職主婦的生命反轉 | 向若言 |
| 176 | 定意離婚的妻子       | 李淑利 |
| 178 | 減薪後的憂慮        | 羅荃荃 |
| 180 | 遭遇職場不順的單身孤女   | 王歡  |
| 181 | 被婆媳關係困擾的姐妹    | 何英  |
| 184 | 單親媽媽的煩惱       | 李川英 |
| 186 | 面對家有抑鬱的孩子     | 石果  |
| 187 | 丈夫的煩惱         | 汪耀  |
| 188 | 價值觀的扭轉        | 王迪  |

## 深圳篇



- |     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 189 | 讓我們共同成長            | 趙隨霞 |
| 190 | 婚姻是自我成長的旅程         | 陳巧巧 |
| 192 | 苦苦等候婚姻的弟兄          | 高晨光 |
| 193 | 如何面對家庭矛盾輔導         | 李興雲 |
| 196 | 困境之中的女士            | 蘇君  |
| 198 | 在愛中得更新             | 吳琳  |
| 200 | 因情困擾的適婚齡單身姐妹       | 柳若蕾 |
| 201 | 一個抑鬱男孩的故事          | 余桂蓉 |
| 202 | 走出糾結的準媽媽           | 周萍  |
| 203 | 只要肯改變，不好變美好        | 黃鴻雁 |
| 204 | 走出霧霾，就見陽光          | 洪葉春 |
| 208 | 一意孤行的婚姻如何在主裡轉變     | 呂梅  |
| 209 | 50分的媽媽             | 張佳蕊 |
| 210 | 孤行者                | 曾永鋒 |
| 212 | 回轉上帝後的恩典           | 譚愛蘇 |
| 214 | 企業經營遇苦惱            | 黃艷菊 |
| 216 | 工作和進入親密關係的覺醒       | 林文靜 |
| 218 | 誰能體諒我的雨天           | 黃容  |
| 222 | 絕望中找到盼望            | 孫紅  |
| 224 | 用愛向前行              | 胡玉鳳 |
| 226 | 從低頭看自己到抬頭看星空       | 陳小琴 |
| 228 | 走出家暴的陰霾，恢復夫妻美好關係   | 楊驍  |
| 229 | 是兒子的提款機和出氣筒        | 董玉連 |
| 230 | 走出夫妻關係爭吵陰影         | 陳路  |
| 231 | 退修營 2023年11月17-18日 |     |
| 234 | 為何要成立巴拿巴輔導裝備學院？    | 鄭健榮 |
| 236 | 巴拿巴輔導裝備學院課程介紹      |     |

## 愛的接觸點



香港忠僕事奉中心  
翁麗玉牧師

我深信大部分人都有血有淚的努力生活著，也因為高度投入，大量親情、友情、愛情相互效力下，夾雜著期待和盼望的人際互動，往往牽動起怒氣或失望，不知不覺自己也被壓力吞噬而燃盡；日積月累的情緒若得不到適當紓解，很容易因為失衡而困擾，慢慢的陷進身心靈不健康的漩渦。

以往我們對於身邊許多人的愁煩，因為缺乏理解而忽視，總以為「船到橋頭自然直」，時間能淡忘許多傷痛；也因此，聽不見求助者的明示或暗示，不懂得用同理去觀察與判斷，甚至不當的安慰或「輔導」，造成第二度傷害，並且還常常「好心做壞事」，給予不正確的建議或指導。

巴拿巴朋輩輔導課程因為這個洞見而產生，它適用於有負擔陪伴心靈受困的基督徒，從培訓與實習中落實諮商協談的輔導技巧和應用。

我個人曾在學院開辦的前期上課中，即席翻譯粵語成普通話，新冠肺炎的疫情期間，更直接用普通話向國內授課。

從朋輩輔導的角度看，這套課程的編排實在美妙：傾聽他的心、愛心說誠實話、心意更新而變化、化解衝突、恩愛夫妻……課程的重點是「合神心意」，讓輔導者從聽、說、理解、同行，協助求助者找回重建人生的力量和勇氣，不是直接轉介就醫或直接指令，乃是使人恢復上帝創造的榮美。

在課程中，我們提供學員具體做法，將真理活化在傾聽與交流中，每一個單元都有實習個案，讓學員將課程體驗出來，在日常生活中敏銳別人需要，使用智慧愛心正確回應受助者。

我更相信，原則是神給的，應用是人需要思想的；每個人、每個家庭、甚至每個文化都有不同作法，但神的真理衍生出來的觀念是永遠不變的。我們努力禱告、教導與培訓，期待更多基督徒喜樂而自然的導入祝福在別人身上，使更多人認識神的愛。

## 你會回應嗎？



巴拿巴輔導裝備學院院長  
鄭健榮

「在世上有苦難，在主裡有平安。」

前一陣子的香港社會運動、世紀新冠疫情肆虐全球、各地區的經濟下滑、東南亞政局不穩、烏克蘭戰事持續不斷、以巴戰爭中平民傷亡慘重……在世上的確有不停的苦難！

並且在末世中，苦難只會越來越多、越來越嚴重。

世人如何具體地體驗主裡的那份平安呢？首先，只是誠心信靠耶穌的人，必然會經歷這份平安。並且，耶穌已經差遣每位信徒將這份平安帶給有需要的人。巴拿巴輔導裝備學院帶着這份信念與使命，培訓信徒宣揚神的愛和福音。

《我們在巴拿巴實習的日子(2022-23)》這本書記載着 100 多個來自中國香港、中國深圳、泰國、緬甸的巴拿巴的同學的實戰故事。你會驚訝地看到，雖然受助者居住在不同的地域、文化背景：他們面對的問題是有多麼的相近；他們需要別人的關愛是有多麼的迫急；而幫助他們的方法及原則，是多麼的簡單有效、容易學習！

誠然，我們樂見香港及世界不同地方的信徒學習有效幫助自己、家人、教會、職場及社區的方法，從而推動心靈重建，並將神的愛傳遞給別人。所以，無論你在香港或別的地方，只要是認同我們的信念及使命，歡迎聯絡我們，或許神會透過你，將我們的訓練帶給你或身旁的人。

Shalom !





我們在巴拿巴實習的日子

# 香港篇

## 14 香港篇

## 女子本弱，為母則剛

劉娜

## 受助者背景

W女士，已婚，有一子一女，女兒18歲，兒子12歲。丈夫年輕時當兵，退伍後曾當地盤工，開小食店。婚後兩人創立了一間裝修公司，趕上城市大建設步伐，賺到大筆財富。我與W女士在2008年相識，因為我回香港生活，所以大家較少聯絡。

## 面談原因

2018年她患上乳癌二期，接受治療2年多，至今長期服藥，身體狀況尚算良好。聽說她在生病期間，發現丈夫開始有外遇，經常不回家。吵架時丈夫總說：「妳生病花了我很多錢，我都沒有放棄妳，要懂感恩和知足！」2022年丈夫更加變本加厲，曾動手打傷她，康復後沒有留下照顧她，竟選擇離家而去！

丈夫離家半年多，W女士感到非常傷心和絕望，掛念著還有兩個孩子要照顧，唯有選擇堅強面對。最後丈夫卻對她說，他會負責養育孩子，但雙方的感情就不能挽回了。W女士想到自己已在患病，孩子還小，就只有勉強接受丈夫所提出。

W女士本以為這安排已經很糟糕，但想不到問題竟延伸到兩個孩子！女兒看見媽媽被打傷，忍不住去和爸爸理論，他竟侮辱自己孩子，導致女兒產生情緒困

擾，之後不上學、暴飲暴食、還說要自殺。

## 過程

我：(回映聆聽)很專注聆聽她訴說經歷，和她一起同哭。「好姐妹，妳這些年辛苦啦，沒想到妳竟經歷這麼大，這麼難的事，你一定感到很傷心、絕望、被貶、被棄吧！」

我：(開放式問題)「現在孩子們怎麼樣了？」

W：「女兒在家休學了一年，找了私教老師補課，兒子送去私立學校寄宿。為了好好保護孩子，現在對策就是任憑丈夫想怎樣就怎樣，只要他給錢就是了。我期盼孩子們未來能好好成長，現要做的就是專心養病和照顧孩子。」

我：(正向回饋)「我真的很在妳身上看到什麼是女子本弱，為母則剛，妳的堅強和勇敢，還有對孩子這份愛與責任心，真的太棒了！」

我：(開放式問題)「現在丈夫狀況怎麼樣？」

W：「隨他吧，我毫不關心。他人格很有問題，每天就只想別人當他皇帝這樣拜，身邊女人只想要他錢；當新鮮感過後，他現在又想回家，也想得到孩子的尊重。」

我：(領話澄清)「聽妳這麼說，似乎他

意識到自己錯了，想要挽回這個家庭，妳現在的想法是怎麼樣呢？」

W：「回到過去是絕不可能，兩個孩子都長大，懂得明辨是非，也都很憎恨他，現在家裡沒有人想收留他！」

我：(自我揭露)「明白孩子們既傷心又忿恨的心情，記得小時候媽媽也曾因爸爸的過失，導致一夜破產，一家人過了10年吃不飽，被人看不起的生活。媽媽更曾多次自殺不遂，我和弟妹們也非常恨爸爸，他也吃了很多苦頭。從前我總會覺得他是咎由自取，活該吃苦，但現在我們都有了自己的家，當看著年紀老邁的爸爸默默地做著最累最重的家務，並為自己沒有給我們好生活愧疚半生，我願意放下。」

我：(關係問句)「如果他誠心誠意想要悔改，妳願意給他一次機會嗎？」

W：「我不相信他會改，這是人格有問題，不是失誤。孩子們都恨他，我更恨他！」

## 總結

我與她相識多年，彼此熟悉與瞭解，在整個溝通過程中，她是開放坦誠，只因她被傷害太深，我全然尊重和接納她目前無法原諒丈夫。她比較看重兩個孩子的成長，我將繼續跟進，相信饒恕是孩子成長和這個家的珍貴禮物。

## 16 香港篇

## 燃點起生存一線生機

曾陽霞

**受助者背景**

受助者 A 女士年約 40 歲，單身，初中程度。

**求助原因**

我朋友見 A 女士被確診患上癌症而鬱鬱寡歡，朋友知道我正修讀巴拿巴輔導課程，故想我與 A 女士傾談一下。

原本是跟父母同住，住所空間雖有限，但仍可以的；後來父母離異，弟弟結婚後搬回來一起住，就變得狹窄了。及後其父親被同住女子騙了退休金，又要求搬回來跟他們居住。她為了不想父親孤苦無依，唯有自己選擇搬出去住，其實她心裡感到無奈及迷惘，因她也剛剛與男朋友分手，又患癌症，更令她情緒陷入低谷！

**聆聽問題過程**

我耐心以 solar tea 傾聽她心中的鬱結，並用回映式回應：「我想一連串家人的苦況，確實讓你心裡感到無奈及迷惘！」為了讓她感到被關愛和尊重，我引導她說出纏繞她心中的問題，本來她拒絕到訪，但因朋友擔心她，才勉為其難來一次。我表示她朋友也是非常關心她。我再用 smash 去衡量她與朋友的關係，她選擇高分，所以我問她，是否因這段友誼，願意跟我分享現時她心中的鬱結？她望著我說，她自小患癲癇症，已令她知道自已很難過正常生活，她卑躬屈膝跟人拍拖，

男朋友只看她是提款機，從來不受尊重，所以她感到患癌症，沒有什麼大不了的，因根本沒有人會關心她！她再說：「我只不過是患上癌症，其實香港有很多人都跟我一樣，沒有什麼值得大驚小怪。」

我用開放式問題問她，有沒有告訴家人，她說無此需要。我問她為什麼？她低頭喃喃自語：「死了便一了百了！」

我覺得這是合適時間自我揭露與她分享：「我也曾患重病，後來還中風，其實我們是十分需要家人支持及幫助。聽聞妳也很愛家人，也曾為他們作出犧牲，自己獨居，讓出空間給家人居住。」我見她此時眼泛淚光。我說：「有很多人都希望關心妳，給別人有機會表達對妳的關懷，才不會釀成妳的遺憾！」

她聽了我給她的鼓勵，就決定向家人訴說自己患癌症，她家人聽了後，就大哭一場！其後家人輪流給她探望、陪診及烹調健康食物，讓她感到安慰。我表示很欣賞她能坦誠面對前路，建議我們藉着禱告，把自己的憂慮及疾病交託給神。她也欣然與我一起禱告：「希望上帝為我關一扇門，就會為我開另一扇窗。」

## 煩惱有出路

曾銘蔚

**受助者背景**

受助人是信主的 60 歲的中年女士，在公司工作多年，一向勤奮工作，任勞任怨。近期因感到在工作上被打壓，心裡委屈，無從申訴。在社會事件及疫情期間，公司經濟下調，除了取消某些福利外，還裁減了幾位員工，包括受助人的同事，受助人因此也兼任其他工作，忙過不停。其後公司經濟暫緩，眼見其他部門都增聘人手，但公司卻遲遲未增添其部門人手，還有諸多要求。

**受助人面對的困境**

初見受助人時，見到她鬱鬱寡歡、被動、無活力。其實這幾年她已開始思索退休問題。但對於若退下來何去何從，卻一片惘然，畢竟不是一般轉工那麼簡單，而是選擇將屆退休年齡想轉型，到底轉甚麼工作？對經濟會否造成壓力？越想越感到焦慮不安。

**輔導重點 / 方法**

人單獨無援，最感吃力。輔導員以同理心去引導及聆聽受助者困擾及情緒表達，知道受助人最害怕是退休（或失去工作）要面對經濟壓力。畢竟她還需要供養父母，也怕令父母擔心。輔導員細心聆聽，令受助者感受到被瞭解，被明白，從而舒壓。

輔導員更引導受助者放下執念，從問題中更認識自己，冷靜釐清正面對的問題。鼓勵受助人建立關係網去支持自己，不要自限或放棄。實際上她是有資源的，透過引

導，她發掘更多可能性，見到她以往日子是怎樣走過來的，相信今次自己一步一步也可走出困境，可以打開新局面。

輔導員以自我披露去幫助受助人舒解情緒，從而看清自己問題、認知職場壓力和退休後壓力是自然現象和常存命題，從而解開鬱結，積極面對，踏實嘗試。

我們不是被一份工作去定義自己，人往往有不同人生階段要去面對並接受挑戰，孰好孰壞，殊不可知。我運用課堂《個人心意更新改變》之擊退「杞人憂天的怪獸」，點出選擇放棄是一定會輸，選擇天力、他力和己力改寫現在及將來。觀點角度不同便有不同詮釋。不執着結果，享受自己努力過程，就能釋懷，舒坦面對得失。

**現時狀況**

受助人已另覓工作方向，也得到家人諒解和支持，積極學習新技能。她也分配時間做義工幫助人，並且認識新朋友，覺得現時生活更有意義和自由。

**感想**

再健康的人都有需要醫生的時候；再正向的人都有需要輔導的時候。人有困難失意時，只要有人在旁適時輔導支持提醒，就能突破盲點，看到曙光，帶出動力，尋求幫助和自救意識，重掌自由。朋輩輔導有價值，同路人加油努力！

## 18 香港篇

## 人生絕望，不是盡頭

曾瓊珠

### 背景資料

美姐年 40 歲，結婚 13 年，育有一女，丈夫也有前妻也有一女。美姐性格爽直，慣性在孩子及奶奶面前粗口常掛嘴邊。夫妻關係一般，奶奶對他們冷淡，丈夫對大小事情都不大滿意，就當著孩子面前發脾氣，他發脾氣時就會暴力相待，妻子曾提出離婚。這也影響孩子的學習，老師察覺到，就讓母親知道。

### 求助原因

美姐是家庭主婦，從鄉下出來求助，認為丈夫不解溫柔及不諒解她。她曾感染新冠肺炎，康復不到半個月就有了 BB，因她擔心 BB 出生會有肢體或腦部異常，於是求助政府某一機構排期墮胎，需要 3000 元，故向丈夫借錢，但丈夫不借。

美姐有小產前科，與她交談時大哭，不想生存，想自殺，好辛苦，也有情緒抑壓。跟丈夫每星期有 3 至 4 次爭拗，因此曾提出過離婚，當時被丈夫趕出門口，她曾致電給我，開始時婉拒，但後來我擔心她，所以著急她去奶奶處暫住。丈夫在 8 天內沒有一個電話慰問，於是她用丈夫銀行卡取了 10 萬元，因已對丈夫非常失望。

後來美姐藉假期同女兒返鄉下和母親一起住，丈夫得知妻子返家鄉，乘長途車時要求取回銀行咭，還說離婚都一定要還錢，美姐不肯，二人起爭拗，丈夫動手將她推倒地上。親人也有勸他不要因小問題而離婚，最後美姐母親出面和女婿講道理，丈夫不能叫她女兒出門口，萬一有意外怎辦？美姐丈夫妥協，一起回香港繼續生活。

### 輔導過程

1. 起初接觸美姐是在公園認識，因眼見她在電話交談時大哭，聲音很大，於是引起我好奇走上前遞紙巾给对方，我有禮貌問：「能否方便交談？我是教會神學及實習輔導員。」
2. 當時見她還在哭，我運用身體接觸，以手輕輕拍她背部，還用了約 30 分時間，以尊重、溫暖及真心誠意聆聽她對丈夫的種種問題和感覺。她感到擔憂、忿怒、傷心、恐懼、委屈。她揚言想自殺，不想生存，聽到她擔心肚裡 BB，生出來問題多多，她各種憂慮，壓抑多年情緒，加上疫情，產生恐懼。
3. 於是我又以開放式問題及惡夢問句發問：「你家中甚麼人？」美姐只有女兒在學校，丈夫上班，奶奶

不理。「你女兒多大？萬一妳有任何意外，女兒怎辦？」「若果妳不在，沒有親人看到孩子生活細節，孩子會怎樣？」她想到自己有意外，女兒好慘，不開心，怕丈夫再娶，對女兒不好。

4. 這時我抓住機會為美姐祈禱，交換電話。於是過了二星期後再電，她回應已沒有自殺念頭，還會好好生活。

### 近況

今天跟進她，她表示與丈夫生活平淡，仍有少許爭拗，他倆亦嘗試找社會福利署，瞭解生活上可提供甚麼協助。她現於孩子學校做 2 小時送飯服務，有一些收入。

### 個人體會

1. 我希望用多一些時間，用神話語，引領美姐溫柔，關心丈夫，平和交流。輔導還未完結，我希望能繼續讓美姐聽福音。求主協助帶領美姐怎樣重建夫婦共同目標，不要在孩子及奶奶面前慣性講粗口，也幫助他倆在感情方面有智慧處理，經歷平安喜樂。

2. 婚姻是二合為一，以前婚姻是堅守到老。在時代演變下，婚姻宣誓變成形式，沒有起初的純真的愛。神說以色列人不能娶外邦女子。現在我終於明白，倆夫妻倚靠神力量共同經歷維持關係，是我想要的方案。

## 走出死胡同

梁淑敏

### 受助者背景

彩兒年 42 歲，基督教。

### 求助原因

彩兒因媽媽在家鄉中風，她忙於兩地來回，一方面要料理香港業務，另一方面要照顧媽媽，感到擔心。因為所有時間都用在這兩件重要的事情，她對未來失去盼望，感到無奈和沮喪。

### 輔導及治療

過程中用了回映式傾聽，彩兒需要在引導之下說出感覺，並要替她梳理她的想法，因為她長時期自我迷失，經常把自己放在「逆來順受」的處境，漸漸地進入麻木狀態。她是討好型的人，很多時為迎合別人而忽略自己的真正需要；同時她的責備感比較重，很容易覺得被責備和責怪別人，經常陷入自我矛盾、委屈和自憐的情緒裡。從語氣裡聽到委屈、憤怒以及無奈。我盡量按着她描述的事情去協助她確認情緒。當她確認之後，回應是：「我也沒有留意到原來自己有這感受。」

期間亦嘗試幫助她建立更高的自我價值，我表示看到她的優點，也鼓勵她為自己多作打算。讓她知道她的價值不在於她為別人做多少事，她是有足夠的能力，並且值得受尊敬的。

當中我也用了自我揭露的方式，分享了我爸爸是個長期病患者，多年前曾

中風；也分享到我和家人是如何處理和渡過，讓彩兒感覺她不是孤立無援，使她感到有希望和出路，讓她感到有支持、陪伴和安慰。

經歷了她心目中的「黃金三個月」（媽媽的康復期），感到她已慢慢接受中風後的生活模式，並有了較正面的表達。我詢問她會否想作出一些生活的改變，使她生活更有力量和開心，她是願意的。我嘗試透過 SMASH 去協助她設定一些目標。經過一步步的傾談及了解她的習慣和生活模式後，我們首先定了以下方案：每星期或隔星期固定給自己 1-2 小時的 Me Time（專屬於自己的時間），期間不可牽涉工作有關的事，要單純享受那 1-2 小時。讓這個小小的 Me Time 成為她邁向工作與生活平衡的起步。

每次面談都會以禱告結束，主要內容都是感恩。願眼前難關得以跨過，亦求神使她有好心情和力量。她是一個很願意倚靠神的人，亦很順服。因此每次禱告都為她帶來很大的力量，感受到每次都禱告令她的力量會強大起來，她也很願意將她的自身的問題和制定的計劃交託於神。

這個案跟進了四次，看到她每次都有進步，感覺她面對這事情逐步走向積極和正面。

## 缺乏愛的後遺

余素蘭

### 面談原因 / 問題 / 目的

樂小姐婚後有一個兒子，經商的丈夫從兒子出生後，因生意原故長期獨居內地，與樂小姐和兒子聚少離多，長年以後使兒子對父親的印象非常模糊。兒子長期缺乏父親在旁陪伴，有時候也會問樂小姐何故不要求父親多些回來和他們生活？漸漸不單對父親產生很多不滿，同時也對樂小姐有很多埋怨。近年兒子踏入了青春期的情況更加明顯，兒子開始對樂小姐的教育和說話有對抗，又不時和朋友通宵不回家，甚至有飲酒和吸煙的行為。消費更是失去控制一般，經常向樂小姐額外要錢消費。更有一次當樂小姐指責兒子時，他竟然欲揮拳擊向她，這使樂小姐非常擔心又難過。跟丈夫溝通又得不到理解和具體幫助，使她情緒很低落和求助無門，甚是懼怕。

### 如何幫助案主

當我接觸樂小姐的時候，主要是用同理心聆聽她的故事，我觀察到她是一個傳統以丈夫為核心的典型家庭主婦，我向她表示理解她的感受和明白她的擔心，也很讚賞她多年來用心用力去付出和照顧家庭及兒子。

之後我應用開放式提問去啟發樂小姐弄清問題，我們傾談到樂小姐的原生家庭的情況，她表示對原生家庭也是有一定程度的不滿意。因為父母都是勞工階層，工作時間長、家庭收入不

多，但父母也有賭博的嗜好，工作後大部份的時間都是去了賭場，對家庭的日常照顧是很忽視的。故樂小姐在原生家庭中也感受不到被愛，以致他認識了丈夫後很快就決定要結婚，從而離開這個『沒愛』的家。

了解更多樂小姐的背景後，我運用《尋解導向治療》之關係問句，鼓勵她去幻想：「如果兒子是當年的自己的話，最期望父母如何對待自己？會否期望父母用更多的時間，來了解自己和站在自己的位置，去理解自己的需要？當年自己又是抱持甚樣的態度與父母相處的？何故？如果當年父母有更多的耐性和關愛，今天的自己會否不一樣？現在你心中最期望兒子的未來是甚樣的？」

樂小姐同意會努力學習以更多的耐性和同理心與兒子相處，也期望兒子能夠坦誠與自己溝通和分享彼此的成長感受、需要和期望。

最後與樂小姐一起禱告，祈求主耶穌基督臨到他們的家庭當中，幫助兒子與主同行，行在正直的道上不偏左右。又求主賜屬靈的智慧給她，好使她有聰明智慧和兒子溝通和陪伴他在有愛的家庭中成長。

## 這真的是孩子反叛嗎？還是……

呂麗恩

### 求助者原因

K君年40歲，甚麼都信，其實沒有真正信仰。兒子11歲，她覺得兒子越來越反叛，沒有按她的本旨辦事，事事與她反對，令她非常激氣，又因兒子向她說了一句永別，令她很擔心。

### 輔導過程

我用心聆聽K君需要，接納她的軟弱，複述她因兒子反叛而有生氣和擔心。她感到被聽見、被看見和被了解。

然後鼓勵她像我給她的同理心去換位思考，嘗試了解兒子的想法及學習尊重兒子，正如她想兒子尊重他一樣。讓她慢慢明白她兒子已經漸漸長大了，會有他自己的想法及個性，需要被尊重。當她尊重兒子時，兒子才會尊重她。

另外也啟發K君擊退自己內心的「絕對完美的怪獸」，不要再用她個人最高的標準來要求兒子，她要求兒子科科90分以上才算是好成績。若達不到這標準就要被封遊戲機一年作為懲罰。啟導她檢視舊信念及更新思想、情感和行為，應以兒子是否盡力來釐定，只要兒子用心盡力就好，因她兒子一向都很自律聽話的，成績也是優良的。只因她擔心兒子打機會影響成績，令

她在其他家長面前無面，所以預先發出嚴重警告。

當以溫暖和尊重的心聆聽兒子的心聲時，原來兒子卻認為自己不會因打機而影響成績，反解釋他長時間的溫習，令他感到疲倦不能集中及很悶，所以打機使他感到輕鬆，溫習容易入腦。之後我再向K君解釋人的集中力是有限的，而小朋友也是一樣不能長時間要他溫習，要讓他有時間鬆弛，才可溫習得好。最後運用SMASH（簡單具體、可量度、可達成、是相關及有時限）讓雙方達成共識，同意一小時專心溫習，半小時休息，休息期間可以打機。制訂條件後，兒子對母親的態度也有了改變。

至於永別話題，成績不好就要封遊戲機一年，這命令使兒子感到忿怒，且說他覺得她媽媽好恐怖，以致引起兒子的反感，與她作對，且聲稱會離家出走。最近有一次在餐廳，因對媽媽的不滿，兒子即時離場，令她非常忿怒。後來我運用開放式發問，問他為何即時離場呢？他說想出去安靜一下，那知他回去後又被媽媽責罵說：「有本事就走遠啲，唔好返嚟喇！」兒子即時回應她說：「永別喇！」，又再次離開。這次因兒子說永別令她既忿

怒又擔心，忿怒是因覺得兒子頂撞她，擔心是怕兒子去自殺，最後兒子還是回來了。她兒子這句永別也令我有點擔心，怕她真的逼到兒子要了結生命。所以我約了她和兒子面談，瞭解一下發生了什麼事令他說出永別這句話，及他當時的情緒和想法。他說：「只想離開安靜一下，只在商場行了一圈就回來，那知媽媽的責罵更令我不開心，不想見到她，所以就說永別喇！」之後同他傾談永別的意思及這句話會令他媽媽很傷心的，其實他媽媽也愛他的，只是用錯方法。也藉這機會向他們傳福音，讓他們一起思想人生的意義及知道神愛他們。感謝主！因約面談當日的早上我邀請他們出席了一個受浸見證聚會，在聚會中正好提到要一個人改變，只有信主耶穌，才能使人有改變。希望他們早日信主，也要彼此學習尊重，才會有個和諧幸福的家。

最後，按雙方的意願制定了一個方案共同遵守，彼此尊重。讓受助者明白兒子不是故意頂撞她，是他已漸漸長大，會有自己的想法，需要被尊重。母親多些與兒子溝通，不必用命令式來使兒子屈服，從而改善與兒子的關係。

求主賜福與這個家庭，讓他們學習彼此尊重，彼此珍惜。求主使他們早日認識主耶穌，並接受祂做救主，讓主耶穌成為他們一家之主。

### 曾銘蔚

朋輩輔導有價值·  
正向發展齊出力!



### 朱賢敏

巴拿巴課程學到的·  
用心聆聽·溝通技巧·  
對己對人都有幫助·



### 曾陽霞

朋輩輔導課程提升了  
我與人溝通及協商的能力·  
獲益良多!  
多謝老師悉心教導  
和同學互動學習·  
感謝主!



### 龍芷菁

明白對方同理心·  
溝通聆聽要細心·  
輔導技巧永記心·  
轉化全靠上帝恩!



### 孔憲芳

最初讀巴拿巴輔導課程·  
期望幫助別人·  
但最終幫助自己更明白  
情緒問題·  
可以學以致用與家人  
有更美好溝通·  
真感恩!



### 曾琮珠

學習輔導令我獲益良多·  
當中包括關心和聆聽·  
也能應用在日常生活中·  
對於與孩子和朋友交談·  
也有莫大幫助·



## 改變由自己開始

龐之馨

### 求助者背景

求助者 C 弟兄是一位 40 多歲的基督徒，C 弟兄的成長背景是「新界仔」，故性格隨和，較喜歡自由。他與太太的原生家庭很不一樣，太太來自東南亞的華僑，家庭較富裕，雙方家人最初對他們這段婚姻不看好，日子久了，慢慢接納。

### 求助原因

約一年前，C 弟兄與太太的關係如箭在弦，本來打算開開心心兩人共進晚餐，也會不歡而散。在事奉、家庭生活中未能順心順意，想愛難愛。

### 輔導重點 / 過程

C 弟兄提及父親是位個性火爆之人，多年前太太在 C 弟兄父親面前表現出不尊重 C 弟兄，爸爸因愛子心切，對媳婦出現一次暴力行為。關於這事，各家庭成員隻字不提。

經過多次傾談後，C 弟兄訂立目標改善兩人的關係：解決衝突，能更愛太太。即使累積了多年憤怒及對太太不滿的情緒，C 弟兄一直認為忍讓就可以融洽相處。感恩多年來的相處，C 弟兄有一套衝突處理系統—吵架後，待大家冷靜後，便會開二人家庭會議，輪流發言，原則是「先聆聽，不反駁，

輪到自己再回應對方，不說負面話」。這方法確實有助解決他們家庭很多的糾紛。輔導過程中，除了協助 C 弟兄解決與太太之間的衝突，也協助他了解「與伴侶的溝通生活」，評估溝通技巧的情況。

輔導員與 C 弟兄一起發掘他的內在資源，發現 C 弟兄的內在資源非常豐富：富有愛心、領悟能力高、有同理心、能體諒太太，願意放下自己應得的，嘗試理解太太的心情和期望。在傾談間他能明白自己的情緒、自己的期望和太太的期望。冷靜下來後，都願意學習愛的行動，改變自己的心態，付出愛。愛的行動包括：聆聽對方、同理心、聆聽神、每天有分享時間、給予與接受肯定和五種愛的語言。

最後那次傾談，C 弟兄提出每週有三小時與太太相處，做聆聽者。檢視這三小時的質量後，C 弟兄明白及承諾：三小時有質素的對話比閒話家常重要，心思意念與太太同步，放下手機，腦海不想工作，平衡話題，互相發掘情趣。

## 照顧者的吶喊

尹淑霞

### 求助者背景

求助者是單身人士和媽媽、妹妹及印傭同住。求助者是大家姐，另有兩個弟弟已婚及有自己的家庭。另外一個妹妹也是單身但不同住。媽媽曾跌倒行動不便，需要貼身的照顧。

### 求助原因

因媽媽需要貼身照顧，這責任順理成章就落在求助者和單身妹妹的身上。雖有印傭的幫助，但印傭假日休息的時候，姊妹兩人都需要全天候照顧媽媽，擔子是不輕的。更甚的是私人的時間及空間已不多。如果求助者和妹妹是和諧，凡事可以有商有量，擔子是可以彼此肩負的。

求助者和妹妹都是基督徒，但參加不同的教會。媽媽和求助者是同一教會，星期日從早上到下午照顧媽媽的責任就落在求助者的身上。早上預備早餐，然後去教會聚會。聚會完畢就忽忽趕回家去預備午餐。聚會完了要幫助她去洗手間，和教會姊妹只能簡單的打招呼，深入的相交已不可能。下午的小組聚會已沒有參加。妹妹清早去聚會至下午約三至五點後才回家。最近和妹妹商量，希望一個月一次妹妹可以早點回家照顧媽媽，好讓求助者可參加下午小組聚會，卻被一口拒絕，甚至問求助者是甚麼聚會？求助者感覺被掌控、不被尊重及被刁難。感覺自己孤單，只有自己一味的付出，滿腔的怨氣不知怎樣去宣洩。

### 輔導重點及過程

助人者以同理心聆聽求助者的情況，並以回映式複述她的無助感、被掌控、不被尊重、被刁難、孤單及怨氣。同時亦肯定她對媽媽付出恆久忍耐的關愛。求助者感受到助人者的同理、溫暖和尊重，而願意更深入的分享。

當助人者與求助者交談的過程當中，釐清了一些自己都忽略了、深藏的東西。讓求助者感受到被了解而願意說下去，進入更深度的自我探索，了解到自己的困擾不是因所付出的一切，而是妹妹及不同住的家人的旁觀，感受不到一點點言語上的支持及讚賞。適當的時候和家人坦白說出自己的感受是寶貴的，同樣家人言語上對照顧者的認同及肯定也是需要的。

助人者自我揭露，分享自身相似的經歷，從而讓求助者對自己的情況無須羞恥、看見有希望及發現有新的看法和選擇。助人者的自我揭露更讓求助者感覺有同路人，亦有建議可以參考、做效。

助人者也建議求助者鼓勵其他的家人有時間的話可幫忙照顧媽媽，媽媽也會更加開心每一個兒女的參與和關愛。助人者承認這樣的處理是需要勇氣的。求助者本來沉重的情緒可以稍得著了舒緩，亦祈盼自己有勇氣和家人坦白講出自己的感受及需要。

## 丈夫對婚姻不忠

張靜賢

### 受助者背景

Y小姐年60歲，天主教徒。Y小姐是職業女性，大學畢業後，便在父母開設的出入口公司工作，數年後認識現時丈夫，拍拖五年多便結婚。結婚超過20年，有一位16歲女兒。

### 聆聽問題所在

我們是朋友，因多次聚會Y小姐都沒有出席，覺得有點不尋常我便開始關心她。之後在街上遇到她，面容有點憔悴，身體也消瘦了很多。便與她到餐廳坐下來，問她有甚麼事可分享，她說已失眠一段時間，提不起勁，感覺到好辛苦，並說大半年前發現丈夫對她不忠。第一次，丈夫承諾他不會有下次，Y小姐為了女兒，沒有提出離婚。事後她有檢討自己是否因工作及家庭忽略了對丈夫的關心，但丈夫表示只是他的問題，日後會珍惜彼此關係。

但幾個月後知道丈夫仍有跟這位第三者聯絡，她雖已給了丈夫機會改過，但他仍不尊重這段婚姻關係，現已跟丈夫分房，未來也決定跟他離婚。她心情非常忐忑，不知怎樣告訴女兒及父母，擔心他們不接受，亦不想把事情告訴其他人，但對這段婚姻，她仍

有不捨之情及悲傷。

### 如何幫助受助者及陪伴同行

我聆聽後表示理解她的心情，並體會到她感覺辛苦之情緒，認同她有努力過維繫此段婚姻。我亦以回映式傾聽Y小姐並釐清問題，我隨之勸勉她，首要做的是好好照顧自己身體，才有力量度過難關。由於她睡得不好，沒有胃口及身體消瘦，我鼓勵她去看看精神科醫生，可幫助他恢復體力，從而有力量處理面對的難題。

我跟她自我揭露分享，當我母親去世後及加上工作壓力，自己也曾患上抑鬱焦慮症。當時我亦感覺無助及辛苦，失眠及常常哭泣；看醫生後，慢慢康復過來。我們是要好的朋友，所以非常樂意陪她看醫生。

這次我和Y小姐的相聚，我很開心她信任我，向我傾訴她的困擾及憂慮，使她低落的情緒可得到舒緩。離開前，我為Y小姐禱告，求主保守看顧，在她軟弱時成為她的力量，賜下平安支撐她每天的生活，給她信心解決困難。

Y小姐看了醫生後，身體漸漸改善過來。Y小姐告知女兒有離婚的想法，女兒表示尊重媽媽的決定。其實女兒

一直亦察覺得到父母之間的問題，女兒要求日後要跟隨Y小姐快樂及輕鬆地一起生活。得到女兒的理解及支持後，便有勇氣與父母交代離婚事宜。她父母表示最重要是她活得開心，他們都會給予支持。之後，Y小姐與丈夫辦理離婚手續，丈夫同意女兒撫養權歸Y小姐。Y小姐是天主教徒，她通過禱告與主聯繫，相信主會給她最好的安排。

Y小姐的焦慮情緒得到緩解，我與Y小姐保持聯絡，作隨時陪伴同行，繼續幫助她感到有溫暖的支持及關懷去更新信念，燃起追求美好幸福生活的信心。求主保守看顧，在她軟弱時成為她的力量，賜下平安支持每天的生活，給她信心解決困難。

## 原來夫婦雙方都好體諒對方！

余燕恩

### 面談原因 / 背景

A 小姐約 30 歲，是一位基督徒，已婚大約八年。最近 A 小姐正在考慮是否應該進修？希望在工作上可以有更好的發展機會，因為她和丈夫明年將會開始供樓，經濟上的負擔可能會大了。所以 A 小姐正在考慮是否應該尋找一份更多收入的工作。

### 面談目標

透過輔導，希望幫助 A 小姐可以舒緩所面對的壓力，令她從多角度思考，提升她的自己形象，弄清進修掙扎的核心原因。

### 面談過程

由於 A 小姐覺得現在做的工作薪金未如理想，晉升機會不大，希望透過進修一些專業，例如人事管理，希望可以轉換新的工作，發展空間會較大，收入會較高。但同時丈夫考慮到 A 小姐曾有情緒問題，需要食藥控制，擔心她轉新工作會面對很大壓力，令她情緒問題可能再度出現。

我首先以尊重、溫暖、同理心、回映式來傾聽 A 小姐最近的情況。讓她感到安全和舒適，可以建立良好的關係，讓她願意講出她的情況和感受。

我也表達欣賞她體諒丈夫的辛勞，為了減輕丈夫的經濟負擔，才考慮是否應該進修一下，然後轉換更高收入的工作行業。

在尋索方向時，我們討論和用多角度思考。我以開放式問 A 小姐，在那方面是最困擾她的？也問了她和丈夫的關係如何？丈夫是否支持她進修和轉行等等。受助者說她和丈夫的關係良好，丈夫也很體諒受助者，擔心她如果轉到壓力比較大的公司，情緒會出現問題。由此可見，我感受 A 小姐面對的困難可能是來自自己的壓力，自我懷疑的掙扎。是否應該進修？進修那一個科目？進修後轉換工作行業的問題。

我進一步想弄清問題，所以啟發 A 小姐：「進修對你的困難是什麼的呢？」這樣讓她反思一下。她的回應是進修時間上的安排、進修課程的費用及考慮到丈夫未必贊成。我再次用同理心和溫暖的態度回應她，說出她心裡很矛盾、同時讚賞她有上進心和考慮到丈夫的意見。

我再從相反的角度問 A 小姐：「如果不進修，不轉工，妳的難處又在哪裏呢？」A 小姐回應可能是自己擔心丈夫面對將來要供樓的經濟壓力，這是她最希望找到更高收入工作的原因。我問他會否因為這件事而影響到夫妻之間的關係？她說夫妻關係良好，沒有受到這件事情影響，反而 A 小姐感受到丈夫對她的愛護，原來雙方都好體諒對方。

### 輔導總結

我建議 A 小姐可以再和丈夫繼續溝通，看看丈夫的意見，也表達多點自己的感受和鼓勵丈夫說出他的感受和觀點。在輔導的結尾，我感受到 A 小姐的情緒也有被舒緩。

## 額外工作使自己不開心

陳志權

### 求助者背景

求助者 P 女士是一位信主多年的已婚女士，工作是兼職文員。

### 求助原因

最近 P 女士覺得工作壓力很大，因為公司的海外同事來港，要求她教導有關工作的事情。在教導過程發現這位同事問一些很基本的問題，原來他完全不認識這個崗位的工作。他的英語口音較難令人明白，溝通很難，而教導也不是她的工作範圍，這些額外的工作使 P 女士不開心，希望可以幫助她疏理工作壓力。

### 解決方法

開始先與 P 女士閒聊彼此認識，跟對方先建立好輔導關係。之後用溫暖、同理心及尊重聆聽她所遇到的困擾。

之後我用開放式問題啟發求 P 女士認清問題。她只是兼職員工，而海外同事是一位經理，來港目的是了解她的工作，希望在她放假的日子作出協助。但他一竅不通，最基本的知識也沒有，要向對方不斷解釋，使 P 女士很困擾。而她的工作性質是需要特別權限，但這位海外同事是沒有這權限，質疑日後如何協助她？

我以回映式聆聽技巧，了解求助人的想法和感受：感到壓力大。一位經理專程來港請教一位兼職文員工作上的事，如要協助她的工作，應委派有這方面知識的同事較為合理。另外的困擾是語言的障礙，是影響相互溝通困難，額外的教導工作亦超出她的工作範圍和影響日常工作。雖然求助者只是兼職員工，但我欣賞她對工作的認真，全心全力的付出，我亦應用例外情境問句回饋：「過去有沒有經理級的海外同事向兼職文員取經？」當釐清她的處境及狀況，體會她的困擾和工作上掙扎之處，她感覺被明白及情緒得到釋放，委屈得到抒發。

傾談中，我也自我揭露自己在工作上遇過類似的情況，分享我的經驗，讓她感到有同路人明白她，她不是孤單的，讓她得到一些安慰和勉勵。

另外，我亦以開放式問題問 P 女士：「你有否嘗試請教上司？」之後 P 女士向上司反映，讓上司知道她的工作困難。雖然海外同事仍然要求 P 女士教導，但她堅持這不是她的工作性質，只做好兼職文員的工作，禮貌地拒絕超乎其職責以外的要求。她再向上司反映，最終海外同事沒有再要求她教導。感謝神賜她這份工作，雖然只是兼職，但已做了五年，求主讓 P 女士將工作上一切重擔交給主。

## 想殺死母親再自殺！

朱賢敏

### 求助者背景

求助者與丈夫結婚後，育有一歲的兒子，她有父母和弟弟。

### 面談原因

由於經濟原因，一家三口搬回娘家三百多呎的家住，母親讓出房間給三口家庭，弟弟住另一房間，父母在客廳各住一床，情況有點擠迫。因孩子還小，所以受助者無工作。母親有產後抑鬱多年，仍要吃藥。當要面對相處、經濟及分工等等問題，母女兩人天天吵架不斷，情緒亦都各出問題。受助者甚至吵架中激動表達想殺死母親再自殺！

### 輔導目標

首先需要釐清問題所在，找出相處方法，重建互信、體諒，能融洽互助生活。

### 解決方法

我以 SOLAR TEA 聆聽，在傾談中回映給受助者看見自己和母親時常因錢吵架。我欣賞受助者是一位勤儉節約的人，而母親用錢比較隨性，但又無工作能力。因女兒負責管理家中開支，引致母親要面對金錢問題而不信任女兒，常常在說話中挑釁女兒，引致大家出現傷害對方的態度和言行。

輔導員以真心誠意讓受助者要明白，母親需要時間接受她的要求和新的金錢管理方式。在輔導中，讓受助人以同理心了解其母親讓出房間，對母親來說，是很大的犧牲。加上抑鬱病人害怕面對人，而女婿搬入家中，對她來說，是極大的挑戰，也需要時間適應，母親有為女兒犧牲，其實是愛！

後來輔導員也約見其母親，面談中有很好的分享，也得到對方的信任。從中發現母親不太信任女兒，很多的猜度和懷疑，覺得女兒只讓她自己 and 丈夫享受，而對母親便苛刻要求。輔導員以回映式回應受助者的母親的舊信念、感受和行為。受助者母親表示感到被明白，也相信輔導員。母親亦願意要學習新信念相信女兒，應用《尋解導向治療》之放下偏見、放下身段及放下欲念，在實際行動上幫忙照顧孫，減輕女兒的工作。

### 後記

現在母女二人相處融洽，女兒有讚賞母親幫忙湊兒子做得很好；而母親面容也開心了很多，常常讚賞女兒煮餸好食，好棒！最近分享到孫兒午睡後見不到婆婆，哭著要找她，令她非常開心，孫兒也很體貼她。問受助者近來與母親相處如何？受助者說暫時幾好。證明人際關係是需要恩慈、忍耐、愛心建立的。

## 反要忘記背後努力面前

李佩玲

### 受助者面談原因

T 先生的七歲女兒剛升讀小學，現隨母親居住。據 T 先生稱妻子常在女兒面前醜化他，導致父女關係疏離，夫婦二人亦將於十月中在家事法庭處理爭取女兒撫養權呈請。T 先生未能接受妻子離婚決定，他情緒備受困擾，生活欠動力，並坦言常有尋死意圖。

### 面談目標

助人者與 T 先生協商後，首要目標是處理 T 先生憂鬱不振的情緒及重新釐定生活各項安排，特別是離婚後女兒探視的安排。

### 解決方法

助人者在輔導初段一直運用 SOLAR TEA (面向對方、開放姿態、上身微前、眼神接觸、輕鬆自然、身體接觸、安全環境及適當調整)。助人者首先用反映式的傾聽：「我聽到你因離婚這件事感到焦慮、喪氣、無奈、失望。甚至失去動力及生存意義。」

鑑於助人者與 T 先生已建立互信關係，助人者嘗試分享接納與承諾治療的生活法則 (ACT)，鼓勵 T 先生能 (1) 開放自己，接納經驗及 (2) 思想抽離，脫離

糾結，以致改善 T 先生的抑鬱情緒。助人者鼓勵 T 先生一方面開放自己，同時學習放開痛苦情緒。T 先生很快能掌握心理學家 Michael Twohig 迎向困苦情緒的六個步驟，並承諾會在日常生活中操練。

T 先生亦回憶母親在其年幼時病逝，他透露雖家人離世哀傷萬分，但他會以自己曾克服童年喪親經歷來激勵自己今次婚姻受挫後重新振作。助人者讚揚 T 先生能運用自身經歷成為日後鼓舞，他深感安慰及被肯定。

接著助人者以自我披露輔導技巧，分享若墮入鑽牛角尖時的痛苦境況及如何選擇思想抽離，脫離糾結。會談中，T 先生亦坦誠披露個人常存的糾結思想，如仍糾纏在與太太舊情不再一事上，這等執著回顧對他情緒沒有幫助，反要忘記背後努力面前。

最後，助人者運用 SMASH 原則 (目標必須簡單具體、可量度的、可行性高、自己要的、健康的) 啟發 T 先生為自己與女兒面見安排作了初步規劃，並稱會積極與妻子協商。

助人者於輔導前後均與 T 先生同心祈禱，求主堅固受助人的信心，好叫他不看環境，堅心信靠主。會談結束時，T 先生面容明顯較前輕鬆，且表示是次傾談給了他正面的亮光。助人者預告約十二月的會談時會繼續分享 ACT 的其他法則，建立價值人生方向，他表示明白及感謝助人者的陪伴及傾談。

談論之後 T 先生、妻子和女兒也覺得很滿意，這件事得到了雙贏局面。

### 事後的心聲

很感恩神聽禱告，讓我們有智慧解決問題。我原本是一個對事不對人的人，對的事就要做，錯的事就不能做。現在學了要對心，這件事大家有自己的立場，大家原本是覺得自己是對的，沒有可談論的地方。但我應用了所學的人際關係衝突處理，去一步一步解決時，真的能在沒有怒氣下去談論，大家也心平氣和，在沒有誰對誰錯下，只集中大家怎樣能讓這事做得更好。最後女兒知道她不能在租的地方只是玩，這樣她會失去了心裏所注重的朋友。為了朋友，她會努力讀書和工作的。她也知道怎樣注意安全，而父母之前擔心她不讀書方面也放心了，也給了一些人生經歷實例，讓女兒會小

心處理自己的環境，大家也能融洽地相處了。記得有句金句是「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。」珍貴的東西在一起了。

**曾琮珠**

學習輔導令我獲益良多，  
當中包括關心和聆聽，  
也能應用在日常生活中。  
對於與孩子和朋友交談，  
也有莫大幫助。

**石家鋒**

巴拿巴輔導的學習  
無論是受助者，  
還是輔導員，  
都有深層的得著。

**馮頌勤**

感謝老師們悉心的教導和  
同工們的幫助。  
以愛同行，造就別人，  
心意更新，轉化人生。

**李淑琮**

在巴拿巴學習的日子，  
溫柔愛人的心日日加增，  
激勵繼續學習，  
幫助自己，幫助他人。

**謝少玲**

感謝老師們的栽培  
和付出，提醒我要有  
願意聆聽和尊重  
對方的心。

**何詠詩**

感謝巴拿巴的老師和  
同工們無私的付出，  
教授我們輔導的知識，  
與人同行，分享生命  
的點滴，成為自己和他  
人的祝福。



## 互相學習夫婦溝通與表達

馬麗君

### 受助人背景及求助原因

Amy 年 38 歲，已婚 5 年，她一直想生小朋友，而丈夫一直逃避。婚前與丈夫有共識會搬近市區。但婚後因經濟問題和奶奶有抑鬱症，所以需要照顧她。但丈夫不能理解 Amy 要照顧奶奶而產生情緒困擾。丈夫脾氣大所以 Amy 不敢說真話，經常需要思考後才與丈夫溝通；與奶奶共同居住關係也不太好。由於丈夫寄望 Amy 照顧奶奶及未來的小朋友，而 Amy 卻不想把小朋友給奶奶照顧，因此，令 Amy 壓力甚大，最後受助者搬回媽媽家住。

### 具體處理方案及建議

#### 第一次面談

輔導員先抱著尊重、溫暖和回映式聆聽了解 Amy 的家庭背景，由於 Amy 的爸爸是除了賺錢養家，還會保護家人。媽媽負責照顧家庭，認為女兒結婚後就是太太身份，要有小朋友就有個完整的家。Amy 認為父母對自己無限包容，所以 Amy 期望丈夫與他家人一樣對自己好，但丈夫對自己的包容度卻非常有限。Amy 結婚 5 年都沒有和丈夫共識生小朋友，輔導員讓 Amy 說出原生家庭的影響，從而去了解現在的自己和現在的家庭。

同時給 Amy 與丈夫做了性格特質問卷。從問卷分析中，發現 Amy 是比較內向，很少主動表達自己的情感，忽視自己的需求。丈夫性格較外向，會

願意承擔責任，注重自己的工作，這令 Amy 明白丈夫與自己不同，鼓勵她多主動與丈夫反映感受，令 Amy 明白丈夫其實是愛自己，願意承擔責任，這發現令 Amy 減輕對自己和丈夫的壓力。

#### 第二次面談

Amy 已懷有身孕，由於 Amy 想生小朋友後給媽媽照顧，現在有身孕亦搬到媽媽家住。而丈夫住在較遠地區，Amy 想生小朋友後自己和媽媽照顧。但如果 Amy 沒有工作，要丈夫給家用，怕丈夫會不高興，所以考慮請工人姐姐，但同時亦想自己照顧小朋友。

由於 Amy 是基督徒，所以鼓勵她親近神，多與主說出內心感受，藉著基督的愛，求聖靈引領和安慰她，鼓勵她可以嘗試與丈夫說出自己感受和需要。當然，丈夫也當學習經營這段婚姻，希望下次約見時可以應用課堂所學的《基礎婚姻輔導訓練》之改善婚姻的建議：聆聽對方、同理心、解決問題、傾聽神、每天分享時間、給予與接受肯定、五種愛的語言。

#### 後記

經過與 Amy 的面談，同時間都發現自己對婚姻上不足的地方，藉得好好反思自己。感謝主給我一個協助輔導的機會。藉著基督的愛，求聖靈引領和安慰。

## 想想為甚麼兒子不願上學？

馮頌勤

### 求助者背景

朋友 Elsa 年約 40 歲，單親媽媽，育有一子。她與丈夫分開多年，獨力照顧孩子。Elsa 沒有宗教信仰。

### 輔導目標

她希望可以改善與兒子的關係

### 訪談原因

Elsa 一直寄望兒子能入讀 Band 1 中學。雖然兒子在小學階段已確診過度活躍症，當時醫生建議兒子可透過藥物幫助提升集中力，但 Elsa 擔心兒子長期服用藥會有副作用，所以沒有讓兒子服藥。她希望補習能幫助兒子的學習問題，後來兒子升派到一間 Band 1 中學，Elsa 十分開心。可惜兒子入讀後不久便出現問題，因為升到中學要適應新校園、重新認識老師同學、面對不同的科目，很多挑戰，加上精神難集中，學習比較吃力。

因為讀書測驗成績跟不上，壓力越來越大，開學未夠三個月兒子便抗拒上學。Elsa 試過勸、鬧、打罵都未能叫兒子上學；試過幾次 Elsa 因上學問題打罵兒子，兒子情緒激動還手，Elsa 報警求助。一年內，多次報警求助，每次兒子都需要送到醫院，等到情緒穩定才能出院。兒子斷斷續續半年沒有上學，心理醫生及社工都向 Elsa 建議可將兒子先轉讀群育學校，等兒子接受藥物的治療和生活協調好之後回家，

再決定下一步。Elsa 不願意兒子離開 Band 1 學校，擔心轉校之後，兒子無法留在主流學校繼續升學，她希望兒子可以在原校重讀一年。

### 解決方法

讓 Elsa 分享自己的感受，認同她照顧孩子的辛勞，竭力與兒子同行，讓她感受到被尊重和接納。傾談的過程中，我會即時澄清和確定她的想法，她最大的掙扎是不捨得放棄目前的學校。我請她以同理心换位思考的角度，嘗試想像兒子在學校面對的事情，想想為甚麼兒子不願上學？他的感受？慢慢她肯定了兒子的付出，她想到兒子曾經努力適應學校生活，她明白兒子在學校會感到自卑、焦慮、孤單。

在八次的傾談中，她慢慢地轉化了自己的想法。她確定兒子是愛媽媽的，而她最希望的是兒子能夠健康成長，於是我啟導她就改善與兒子的關係設一些方法，我用了一些情境問句、關係問句、奇蹟問句，讓她模擬類似的情況或與兒子有衝突時，她怎樣的回應能夠避免發生衝突，過程中需要不斷的鼓勵。

### 結果回饋

現在 Elsa 不會單單集中在兒子學習上，她會帶兒子參加 SEN(特殊教育需要)機構的活動，同路人彼此分享。每次我和她會一同祈禱，把她的心情及經歷禱告神。

## 走出前男友批評及嫌棄的陰影

李瑋瑜

### 求助者背景

D小姐年34歲，她與前男友戀愛近2年，也有將近半年的同居生活。在同居的過程中，雙方都有很多爭吵。D小姐提及前男友對她各方面都有很多的批評，例如：會嫌棄D小姐的外表、她的工作與其學歷不相等、她沒有上進心等等。以上的批評都使D小姐在當時情緒十分低落，無論她怎樣盡力配合去改善，前男友仍然不斷批評她，她最終忍受不了提出分手。分手4個月後，D小姐與現任男友戀愛，她卻偶爾會有不安、失眠的情況出現。

### 求助目標

輔導者與D小姐協商面談次數為4次，目的為幫助她找出前段關係而導致D小姐產生不安的原因，並且嘗試減輕上一段關係對她現時交往時的影響。

### 求助過程

輔導者發現D小姐初來輔導時有點緊張，所以與她閒聊，讓她放鬆心情，再慢慢建立彼此的關係。D小姐與現任男友戀愛2-3個月時，總是會想起前男友對她的批評及嫌棄，更會向現任男友提出每月有一個評估，看看有什麼地方是男友接受不了的。D小姐分享她與前男友的相戀時她無論做什麼都會被他批評，甚至落力改善也得

不了讚賞。D小姐分享到那種難過及傷心的情況時，輔導者以回映式方法疏導她的情緒及擔憂。D小姐表示感受到安慰，因為感覺到終於有人明白她。

輔導者以開放式問題詢問D小姐：「在什麼情況下會有不安的情況出現？」D小姐在頭兩次的輔導時想不到，表示好像是突然而來的。輔導者鼓勵她可以留意並記下，下次見面時可一起討論。第3次見面時表示當男友表達愛意時，例如：寫一些很長的信件，親手為她造禮物，或是完全配合她去做她想做的事時，D小姐就會覺得不安。並表示自己害怕現任男友會像前男友一樣會嫌棄自己，所以對自己產生自我質疑。

之後輔導者先讓D小姐為自己的不安情況用刻度問句作自我評估：由1至10，1是最差情況，10是最佳情況。她表示有6至7分的滿意現任男友。輔導者再詢問D小姐其男友有否嫌棄她的情況出現（例如用言語表達或是行動表示），藉此引導她反思有否真實發生（這也應用了當面對質之輔導技巧）。D小姐表示沒有發生過，因為男友真的十分愛她，同時做了很多事讓

她感受到愛，只是她會反問自己是否值得這樣被愛。

然後輔導者向D小姐自我披露過往也曾有同樣的經歷，因在原生家庭中，沒有被愛的環境下成長，長大後有人對自己好及被關心時，也會同樣的自我懷疑及覺得難以明白。但最後我慢慢嘗試放開，並主動說出自己的想法，經歷被別人接納及明白時，終於明白及願意接受別人對自己的愛。D小姐聽完覺得自己好被鼓勵，也當有勇氣嘗試去接受男友對她的愛。

經過4次輔導後，D小姐開始放下對自己的質疑，並主動和男友分享她的想法，而她男友十分明白，更多以用言語及行動表達及肯定受助者，使受助者真切感受到男友的愛，兩人並在下半年會步入婚姻。

## 朋輩輔導的力量

呂勝恩

### 受助者背景

胡女士是一名獨居的 60 多歲婦人。我認識她亦有 30 多年的日子。她是一名信主多年的基督徒，亦有穩定的返教會聚會。她的性格一向都屬於多疑和反覆無常；但她很樂於助人，而她的情緒一向都屬於穩定。每當她遇上難以解決的事情時，她都會藉著禱告交託神，就可以卸下心中的憂慮和重擔。

### 所遇到的問題

1. 這幾個月我發覺胡女士情緒很低落，常常愁眉苦臉，沒精打采。當我問及她的情況時，她很樂意把她所遭遇到的困難向我傾訴。她告訴我最近她面對一些親友患重病和離世的事情，而她又幫不上忙，令她感到憂心忡忡。因此她聯想到自己年紀都漸老了，這些事不久亦會臨到自己的身上。她越想就越憂慮，但自己卻又找不到可傾訴的對象。
2. 胡女士又告訴我，她有參加讚美操活動。最近來了兩位新人，她們是未信主的，是曾經在其他的機構學過跳舞的。她們來到這裏後，常常都對其中一位新來的領操導師，諸多挑剔和作出負面的批評。而舊的領操導師知道此事後，竟然沒有作

出適當的處理，亦沒有作維護自己同工的行動。因此胡女士心中感到很不安，除了覺得這兩位女士無理取鬧之外，亦讓新來的導師感到無辜受屈。更覺得舊有的導師處事不當。

這兩點令到她的內心感到很不平衡，亦不知如何處理？所以引至自己情緒低落，並且想逃避不再去參加跳讚美操的活動了！

### 如何幫助受助者

1. 當我耐心聆聽胡女士發些牢騷和細訴事情後，並用溫暖和同理心向她表示關懷和認同她感到憂心忡忡、憂慮、不安。我感到她越敞開向我傾訴時，她的心情亦開始輕鬆下來，慢慢地她亦安然接受這些人生必須經歷的階段和生命無常的現實狀況。
2. 我以回映式的複述胡女士對以上事件的憂愁和內心感到很不平衡，亦鼓勵她可以為這件事情藉著禱告交託主。由於我們有 30 多年的交情和信任，我運用課堂所學的當面對質及恰當提問技巧：自己是不是不懂處理人際關係的人？是否有必要去管這件事？當抱甚麼心去面對這樣的事？事實情況是否必如她所認為的？事情的發展如何

是否可以預料等等？是否值得為了以上事件而放棄繼續參加跳讚美操這麼好的運動？胡女士聽後，亦十分認同我的分享，她願意繼續去跳讚美操，並打消了原來的想法。

後來，我看見胡女士時，見到她的面容和情緒都比之前好得多了！我們亦有一同為著所提到的各樣事情同心禱告神。胡女士經過這次的輔導後，她似乎感受到輔導可以幫助舒緩緊張的情緒；亦開始感受到原來她在不知不覺中，已經積壓了很多負面的情緒。更發現到原來她的核心需要是有傾訴的對象（這點她在被輔導前是完全不知道的）。從中學習面對人生的生離死別的重大事件和學習倚靠神去面對複雜的人際關係。

## 準備移民至移民後

萬麗芳

### 受助者背景

受助者阿清約四十歲，與丈夫、兩個兒子都是基督徒。他們已移民加拿大一年，丈夫是護士，兒子讀小學。由準備移民至移民後，我們見面和電話傾談了數次。在香港面對問題時，阿清感到戰戰兢兢、忐忑不安，特別等候賣樓。她的丈夫是寡言的人，少表達感受；期間曾鼓勵她與丈夫多建立溝通。阿清還在港時忙於積極預備移民，移居新家園後，現在是面對身體和駕車問題。

### 訪談目標

共同目標是從減壓開始和突破思維限制。

### 同行過程

因阿清移民半年後，她發現子宮肌瘤尺寸比較大，做了檢查要做手術。她感到無奈，需要等候大半年才有手術期。礙於阿清和丈夫有言語障礙，醫生未經他們的同意，已注射賀爾蒙的藥，她感到很惱怒及沮喪。再者，阿清想到回香港做手術，住卻是一個問題。她擔憂丈夫已開始工作，誰照顧兩個兒子？我先用同理心聆聽：她的身體病患、醫生醫德、丈夫工作、兒子照顧及去留決定的煩惱，並以回映式回應其無奈、惱怒、沮喪、擔憂和

矛盾。

傾談過程中，阿清想到回港就醫，她無得選擇，必須住在娘家。她情緒到了臨界點，淚如雨下，述說昔日她坐月時或兒子患病時，媽媽完全無悉心照顧。她認為每個人都提起媽媽的溫情，但這次揭示阿清與媽媽的關係疏離，覺得委屈和沒有被愛。當時，我再以溫暖、尊重和同理心了解並複述她的難受、委屈、孤單及不被愛。

後來阿清分享到子宮肌瘤縮小，逐漸放鬆心情，也向我請教食療法，以減身體不適。阿清自覺很少安靜，定下了目標：送完兒子返學，親親大自然或安靜的靈修，每天預留半小時減壓。

此外是駕車問題，阿清的丈夫要工作，她要負責駕車接送兒子和預備飯盒；因此她有失眠，頭暈和胃痛。她帶兒子返華人教會崇拜，該區治安較差的，乘公車三小時來回有困難。阿清和丈夫有事奉，我建議她與教會牧者溝通，讓他知道他們的現況。阿清害怕經高速公路駕車返教會，弟兄姊妹贈送瓜菜及載回家，她正面地感到窩心；可是她聽到弟兄姊妹的鼓勵話，反而有負面思想。我自我揭示分享自己曾在海外，如何突破駕駛長途車。之後她定下目標找師傅補鐘，我助她突破思

維限制：想選擇過冬後或早些找師傅熟習駕駛？抑或每周面對害怕駕駛高速公路？其後，她意識到現在很多的困難，日後是可以克服。

之後阿清分享自己開始有更年期病徵，她沒有與丈夫傾談，於是鼓勵她與丈夫分享，讓丈夫體諒。最後與阿清一起祈禱，求主幫助她與丈夫有正向能量，靠主跨過每項挑戰。

## 學習卸下重擔

邱德廉

### 受助者背景

A 小姐年約 50 歲。A 小姐多年前因身體不適，她只可無奈地決定捨棄自己喜愛，且穩定的教師職位。約離職一年多前，A 小姐已經開始患上抑鬱和身心症。可惜當她發現時已經病入膏肓，在那期間，她的病情每況愈下。辭職後，她失去了自己所愛的工作和生活，同時再沒有穩定的收入與丈夫分擔供樓的壓力；也沒有可信任的群體作支援與陪伴，加上朋友的不諒解更為她帶來額外的創傷，加劇了她內心負面的念頭，萌生了自行了斷這個念頭。

### 共同輔導目標

在輔導員的支持和同行下，尋找合適的社會資源幫助 A 小姐處理身體及心理上的傷痛，邁向健康！

### 輔導過程

建立互信安全的保密關係，讓 A 小姐在非批判的聆聽和完全的接納下，放心表達講述她內心複雜且極具殺傷力的糾結，A 小姐信主多年，除耶穌以外，同是基督徒的丈夫現時是她最大的支援與同行者。A 小姐認為教會沒有合適的人能讓她坦然分享內心和現實生活中的痛苦實態，她已經沒有上教會一段時間了。A 小姐沒有向母親

透露自己的病況，因為她母親經常令她感受到極大的壓力、壓迫感和情緒上受到粗暴的對待。最近，不僅 A 小姐出現各種身心問題，連她最疼愛的妹妹也同樣經歷人生的幽谷，令 A 小姐倍感難過，自覺無力陪伴妹妹渡過人生低谷。加上來接受輔導前的 A 小姐因著不同的朋友對她的不諒解，甚至無情的責備，令她害怕再與人分享心聲，不想再次被傷害。

因此，輔導員起初以「完全接納、非批判」的態度，「積極聆聽」A 小姐多年來的心路歷程，讓 A 小姐重新體驗到被尊重和守密的良好互動關係，讓 A 小姐放心自由分享自己的想法。

接下來，輔導員需要與 A 小姐合力找出 A 小姐內心自言自語時的負面對話，尤其是一直令 A 小姐的情緒愈發低落或自我排斥的「信念和源頭」，讓 A 小姐看見自己在面對這些負面思想時，自己可以怎樣作出對自己有益的選擇。A 小姐因為與母親的互動而多年來產生極大的壓力卻沒有起色或突破。當 A 小姐開始有力面對和處理內心的情緒和負面思想時，輔導員嘗試與 A 小姐探討她與母親的關係中，有何「轉化的動力和可行方案」。輔導員不一定要鉅細無遺地向 A 小姐了解她與母親在過去發生過何事，可以嘗試選用

解決問題導向的方式，幫助 A 小姐在顧及母親需要的同時，讚賞自己的教學生涯曾經努力過付出。也學懂尊重自己的限制，從而不作難，不勉強自己為討好或別的原因而委屈自己。也可嘗試角色演練，了解自己行動背後正反映出那些未被滿足的需要。

「洪水泛濫之時，耶和華坐着為王；耶和華坐着為王，直到永遠。」（詩篇 29:10）求天父藉耶穌基督的寶血完全赦免 A 小姐的過犯，求主幫助小姐脫離內心多年來對自己的指責和控訴。求聖靈賜智慧給 A 小姐辨別自己可以控制的是甚麼？不可以控制的又是甚麼？賜勇氣給 A 小姐去改變前者，賜寧靜的心給 A 小姐去接納後者，把前面的顧慮天天交托，天天卸下自己多年來所負的重擔，天天跟隨主、認識主、忠心愛主及服事主。

## 全組共同感言

充滿感恩  
完成巴拿巴輔導課程，  
讓我們認識神是愛，  
與組員奉基、佩玲、宜立、  
組長少茹，  
成為高愛心，  
有專業的朋輩輔導員。



## 龐之馨

這兩年的學習，  
讓我變得謙卑柔和，  
學習以基督的樣式去  
愛護家人，  
以輔導技巧去理解  
別人的需要。



## 陳志權

感謝主！  
老師愛心教導，  
未助人先助己，  
用心聽實踐愛，  
生命影響生命！



## 劉娜

喜樂的心乃是良藥，  
憂傷的靈，使骨枯乾，  
願每一個生命都擁有平安  
喜樂的身心靈！



## 鄔明輝

完成巴拿巴課程，  
帶給我很大的滿足感，  
在過程當中不斷成長學習，  
成為美好的同行者！



## 王湘捷

在巴拿巴的日子，  
我們一起彼此分享信主見證，  
彼此學習，彼此鼓勵，  
轉化生命，做個快樂人。



## 父母擔心子女讀書和安全問題

林霧棠

### 面談原因

A 女士和 B 先生已經結婚 20 年，有 1 位女兒，信仰基督。女兒剛剛完成了 DSE 的考試，正在預備讀副學士課程。女兒告訴父母要在外面租一個地方來和朋友一起溫習和做功課，自己會上班賺取金錢交租和去旅行。但父母反對女兒這樣做，大家的關係因此變得很壞，大家不能再有溝通的辦法。

### 解決方法

我使用第四課的「人際關係衝突管理」：化解衝突，追求和睦的方法及弄清問題去處理。

### 第一步是初步聆聽了解

從父母口中了解女兒的情況，女兒想和朋友多相處的時間和空間、多有自己的空間和時間、能有安靜及自由的地方。父母擔心她不讀書、浪費錢財、地方安全問題、租約問題、傢俬問題等等。了解完之後便與父母一起祈禱交給神，也求神帶領談論的程序及安排。

### 第二步是約大家一起談論共同需要

有了第一步之後安排大家一起再談這事。起初邀請女兒時，她表現很不願意，認為沒有需要，反正父母是反對的。她認為是自己付租金，也不是靠

父母，何必一起談論。之後父親表達父母的經歷比女兒多，今次的談論是讓她明白後果，經過權衡後果後才租地方。女兒也清楚父母的心意後便願意安排時間和父母一起談論此事，因為她知道這次談論不是為了阻止她租地方。

### 第三步是提出考量和瞭解請求

先讓女兒講論要租地方的原因和做法，除了父母所知的之外，還有可以幫其他人補習或被人補習及想租地方的故事。

這似乎是女兒表面的原因，我嘗試找出更深層的原因及使用「建造橋樑的步驟」去確定女兒的心底需要。我開始時用封閉式問題問女兒是否覺得父母管制太多？是否想在外面租一個地方可以覺得自由自在地生活？女兒否定了。之後再問是否想在外面和朋友一起生活？可以舒服一點？女兒同意了。她表達很想和朋友一起。父母知道女兒心裏渴望和朋友有好好的關係。

之後女兒也向父母表達很想有自由的空間。最後問女兒談論完的激動情度 1 分（不激動）至 10 分（極激動），她給 1 分，這代表了其所說的是出於真心，不是生氣的話了。也相信想和朋

友一起住和想有私人自由空間，是她要租地方的主要原因了。

了解了女兒的心底需要後，便輪到父母說了。父母一開始時先向女兒說：「雖然妳未必能接受我們說出心裏的話，但希望妳能了解父母的心裏話。」當父母表達了自己的立場和意見之後，女兒總括了父母的話，女兒說：「父母是擔心我讀書和安全問題。」女兒說她的目標是成績達到 GPA 3.5 分，這是一個不錯的成績。但父親擔心她只是講，不會有實際行動。所以父親回應說：「如果只有 GPA 2 分呢？」女兒說：「沒有可能。」父親說：「如果只有 GPA 2 也證明了父親的擔心是對的，妳如何處理？時間只有 24 小時，返了工後沒有能力讀書時，妳會怎樣做？」女兒想了很久才說：「如果只有 GPA 2 就不上班，專心讀書。」父親同意了，母親也同意了，父母隨即也提出了一些安全的問題要女兒注意的事。談論之後父母和女兒也覺得很滿意結果，這件事得到了雙贏局面。

最後多謝巴拿巴舉辦這個課程，讓我懂得了解人的心，能學習與不同的人相處。

## 預備婚禮及新居的壓力

石家鋒

### 受助者背景

C 先生是我十多年的朋友，而 Z 小姐是我十多年前的學生。C 先生年約 30 多歲，沒有任何宗教背景。中五畢業後，一直於影印機公司任職維修員。家中有父母、婆婆和二位家姐，他排行第三。C 先生大約 2 年多前，結識了現時的未婚妻 Z 小姐，年約 35 歲，大學畢業，現於學校任職英文科科主任。他們將於下年 2 月結婚，但在預備婚禮及家居裝修方面經常有爭執。C 先生經常氣憤，並不明白 Z 小姐為何思想像小孩一般。

### 受助者所遇到的問題

1. 在選擇婚禮場地時 Z 小姐必須要找一個很高級的宴會場所，就好像外國要在戶外有一大遍草地那些，因為她邀請的大多是校董、校長及科主任同事。而 C 先生覺得地點太遠，同時他的親戚大多是長者以及不是收入很高，不可能給 \$2000-3000 的人情。
2. 在新居裝修方面，初時由 Z 小姐負責，她於是到網上尋找資料。當她看到華麗的裝修時，就很想跟網上華麗的裝修設計款式。當 Z 小姐跟 C 先生說明新居裝修藍圖，兩人就開始爭執。Z 小姐說明要用雲石地，

廚房要白色磚，洗手間要黑色磚。但 C 先生已解釋了不太好，而且不夠光。裝修後，Z 小姐就問為何洗手間這麼暗？C 先生就很不耐煩向 Z 小姐說：「一早已經跟你講過」，誰不知又開始爭執。後來 Z 小姐覺得可以再裝修，又說這新居太小，遲些再更換。C 先生就即時大罵：「為何妳這麼不成熟，我們已經用了很多錢，新居不是隨便換，我們不是這麼有錢，父母給的 100 萬是他們畢生的積蓄。」C 先生還說，如果認識 Z 小姐時間長一點，不會跟她結婚，很氣餒。

### 輔導重點及解決方案

1. 首先，我利用腹式呼吸法讓 C 先生心情放鬆，減低太大的壓力及埋怨，然後以回映式反饋複述明白到他的氣餒、忿怒和壓力來自家人及收入來源，並以同理心體會 Z 小姐的收入比他高出幾倍，是有自我形象上的壓力。之後以開放式問題問到他的婚禮場地是否已經決定了？他說本來 Z 小姐選擇了新界區的大草地場地，幸好場地沒有我們的日期，最後決定到非大草地場地舉行，我聽到 C 先生鬆一口氣。原本在大草地場地比非大草地場地貴出很多，總算找到大家有共識的場

地，親戚們也方便不少。他說到擔心他的親戚未必負擔到 \$2000-3000 的人情，我也明白他的感受是出於處處為家人及親戚著想。我將心比己的恰當提問他：「如果親戚或朋友的婚禮是在一個很高級的宴會場所，人情可能需要幾千元，你又未必可以做到幾千元人情，你會怎麼決定呢？」他當時思考了一會，他回應最多只能付 \$1800-2000，我就說：「既然你只能給這個金額人情，相信你的親戚也會給一個合適他們的金額人情，不必過份擔憂。」他同意，也承認是自己過份為親戚擔憂，他又即時鬆了一大口氣，放下不少擔憂了。

2. 我繼續以溫暖、尊重和同理心跟 C 先生回映：「明白你的出發點及顧慮，也明白 Z 小姐是為了新居美觀一點，讓他放工回家時已很疲累，看到華麗的家，可以放下疲倦的身軀。」他也明白當時可能自己較疲倦，不知不覺向 Z 小姐發洩，他說會跟她道歉。另外，他也提到 Z 小姐不成熟，要再次裝修及更換新居。我就反問他在發洩時說話會怎樣？他表明會亂講一通。我就問他當時 Z 小姐情緒是怎樣？他表明 Z 小姐也在發洩。我就說：「大家也

在發洩，當然當時所講的都不是真的，都是一些晦氣說話，不要耿耿於懷。」他也承認當時大家的確不理智。我亦繼續當面對質及弄清問題問他：「如果下次有同樣事情發生，大家也不理智時，你可以怎樣避免？」他說要保持冷靜，不可以亂發脾氣。我應用課堂的《快樂工程工作坊》的一些方法：例如可以吸一大口氣，然後慢慢地呼出，重覆做幾次，就可以心情平靜下來，他也願意嘗試。

## 丈夫覺得自己全對

李淑琮

### 受助者背景

Betty 中年，基督徒，在職，大學畢業。先生 Duncan 樂齡族，英國大專畢業，自由工作，常待在家中。有兩個小孩，大女大學畢業，已工作 2 年，女兒在大學時出現抑鬱，長期失眠需看醫生。細仔讀中五，由中一開始沉迷打遊戲機，曾試過間中不返學，成績不好；到中四那年開始讀書成績改善。Betty 和 Duncan 婚姻出現問題持續 30 年，曾提出分居及離婚，但始終無實行。Betty 最近長期身體不舒服。

### 所遇到的問題

Betty 20 歲認識 Duncan，拍拖 1 年便結婚。之後 Betty 的母親經常跌倒受傷，她因迷信查問女婿八字，得知是女婿相剋，之後便不容他來探望。Duncan 得知此事後非常鬍怒，以後不再與 Betty 家人聯繫。每次 Betty 回娘家，都與母親吵架。母親更甚新年初一至初四，不許 Betty 與小孩回娘家拜年。

Betty 評價 Duncan 很自私，經常不願做家務和打斷她說話。即使 Betty 身體長期不舒服在家，先生也不理家務；Duncan 評價 Betty 經常回娘家，忽略自己家，並在處理家務時，常對家人不停埋怨。Duncan 覺得自己全對，經

常在子女面前向 Betty 以抵毀侮辱罵上兩、三個小時。

### 輔導目標

這次輔導目標以改善他們的婚姻關係為主。

### 輔導方法及重點

首先與 Betty 單獨面談，我使用尋解導向治療之「刻度問句」，讓 Betty 為自己心情打分。她選了 1 分非常不開心，因為她一直忍讓，在朋友面前不透露一句怨言。她太愛家人，常獨力照顧一家四口家務。到現在年紀，加工作經常轉換，長時間加班，至身心俱疲。

隨後探討 Betty 原生家庭，六小孩中排第四。父親讀書少，只顧工作。母親打兩份工，是家庭經濟支柱，媽媽在家庭悉心照顧家人，是賢妻良母；但父母常吵架，家庭住屋環境及治安差勁，令小時候的 Betty 期望將來早點結婚，得到好的生活。當結婚後 Betty 跟隨自己母親的形像及原生家庭模式，覺得家中兄弟姊妹分工合作做家務是應該的。

在輔導過程中，讓 Betty 了解 Duncan 其實很欣賞她做家務的。丈夫埋怨謾罵背後的冰山其實是發洩自己的工作

壓力，加上過去累積了岳母昔日迷信而禁止與他們夫婦會面令他不滿，不被尊重、很忿怒及心靈受傷。

我運用自我揭露與 Duncan 分享自己曾與老公婚姻相處的困難，最後能了解彼此的軟弱，互相包容、互相禮讓，達至平等陪行的生命感染。逐漸 Duncan 表示欣賞 Betty 的單純性格，如 Betty 埋怨時，Duncan 忍受不到時，可說停一停，雙方先冷靜下來，離開現場（例如入房間、洗面、深呼出外一會）避免在氣氛情緒惡劣下，說出危害親密關係的對話。瞭解彼此過去生命創傷所造成的「心理按鈕」、學會先處理心情才有效處理事情。同樣，鼓勵 Betty 設立健康界線，對家人多些表達自己的真實而又尊重別人的感受（例如：不被尊重，委屈）。引導 Betty 走出盲點，欣賞 Duncan 喜歡幫家人買餸煮飯，而不是 Betty 以偏蓋全評價不喜歡做家務。

感謝主，帶領 Betty 來到教會，決志和受浸禮，恆常查經祈禱。雖然 Duncan 未信主，但也願意參加教會的活動，他們已溶入教會的大家庭，靠着主的愛關係也慢慢改善中。求主打開 Betty 媽媽及 Duncan 的心，讓主進入他們的生命，讓 Betty 能靈巧像蛇，順良如

鴿子，讓主的愛及恩福流通在她的家中，奉主名求，阿門！

### 個人反思

學習輔導，當中除幫到自己，也幫到身邊的朋友。

## 妻子慢慢認識自己也是任性

王湘捷

### 求助目標

1. 從日常生活中接觸 A 女士，了解她情緒容易受到波動原因，希望聽她訴說中達到放鬆自己，她知道有人明白她。
2. 希望透過靈修也幫助她認識神，改善和自己的關係。
3. 她希望兩囡囡有好的居住和學習方式並且返教會（早在疫情前探訪 A 女士家庭，一家人曾返過教會），不停止聚會。但因囡囡的爸爸工作忙碌，A 女士也因老公工作，自己沒人陪，A 女士要找工作，囡囡病不舒服而未能常常返教會。教會生活斷斷續續，疫情中履步不前。

### 求助過程

我先運用學到輔導上同理心技巧（溫暖，尊重，同理心），願意聆聽 A 女士的心事。欣賞 A 女士的能力：「你是稱職的一個母親，可以照顧兩個囡囡上學放學及處理家務，真付出不少汗水辛勞呢！真的好能幹啊！你又能接受囡囡爸爸是大細佬性格。真不簡單呢！」

我讓當事人 A 女士去講述自己情況，讓她重述一下自己的生命故事經歷，我也用映式聆聽：「聽起來你覺得未滿意兩個囡囡的居住環境和學習方

法，想讓孩子有好的學習環境。」在無條件的接納和自由釋放分享下，她慢慢也認識自己也是任性，同時分享出來感到放鬆了一點。

如果用 1-10 分打分的話，1 是最差情況，10 是最佳情況。我詢問 A 女士的情緒波動憂慮情況有多少分？A 女士選 9-10 分形容自己好好，而實際常與丈夫發生衝突。例如：當她丈夫不知道去了那兒時，她心中不安，對丈夫的信任又出了問題。這用愛心說實話的當面對質有助自己裡外整合。

當 A 女士與丈夫吵架時，A 女士都有情緒不穩定，影響她與人與主的關係，從而影響自己的生活。我接納她有時滿是開放，有時又很快把自己情緒收藏起來。我們鼓勵她吃藥控制抑鬱情緒，後來再相見時，了解到她因懷孕原因沒有服藥。我隨之應用個人揭露分享，分享自己曾埋怨神，怒氣發洩在自己身上，逐漸形成抑鬱症。自己也看過精神科服藥，感謝主現在不需要用藥了。現在與丈夫吵架後會先是禱告，上帝常用真理指引我前路，使我得安慰。同時也找時間與丈夫分享自己真實的情況，讓對方知道自己心裡感受，是心疼？是心碎？都會全告訴他，不會埋藏真實的心情，免得

留後患。這種自我揭露分享讓 A 女士自省是否也把自己真實心情向丈夫表達？是怒是痛感受如何？不隱藏自己，做真實的自己，甚或將不愉快心情寫下來。

A 女士的丈夫雖然是勤勞工作，但是經濟上也不富裕，兩個孩子又小，再加上 A 女士再度懷孕，感恩有人探訪時也派一些物資支援關心 A 女士。體驗及知道有人明白她。

感恩主沒有丟下她，需要主幫助她認識神，我們每次探訪後都有為她們禱告。也透過網上靈修，鼓勵 A 女士收聽。後來 A 女士與我分享她的靈修感想：「這篇靈修讓我感到慚愧，對著主，我好似欠缺尋求祂的心，似自己有事先去找祂，希望主不要踹我，繼續保守我，加力量給我，我知道祂好愛我，因為祂派你們來時刻提醒我，不要忘記主的道路，感謝主，感謝你們對我不放棄，阿們。」

### 後記

9 月 2 日 A 女士第三個 BB 出世，是母子平安感恩。雖她一家暫時未能常返教會，我的禱告是：「求主恩典幫助 A 女士繼續靈修，深化生命。能準時吃精神科控制抑鬱情況。」

## 夫婦又再陷於困境

陳沛珊

### 求助者背景和原因

受助者玲姐嫁到香港，當時 30 歲。為了取身份證，五年內，每三個月需要簽證，不斷來回香港和原居地。雖然奔波，但夫妻感情很好，有經濟能力租屋，組織二人世界。

丈夫不准許她出外工作，玲姐覺得自己是煮飯婆，又沒有朋友，生活非常苦悶！加上丈夫一直反對有小孩子，因為會增加經濟負擔，夫妻為此意見不合。後來，玲姐意外懷孕，丈夫情緒變得極度低落。收入又不穩定，走到人生低谷，身體變差，越來越消瘦，夫婦常因為金錢問題吵鬧。

為了慳租金，待女兒出世後，搬到丈夫的弟弟家同住。同一屋簷下，非常多磨擦和受鄙視，令玲姐夫婦生活得非常痛苦，二人都患上抑鬱症。感恩，他們前年被派獲公屋，終於可以得自由！好景不常，玲姐 2022 年發現兩個癌症（乳癌和肺癌），夫婦又再陷於困境。

### 輔導過程

我約她出來見面，我用 SOLAR TEA 溫暖技巧，積極聆聽她的問題，用身、心、耳、眼和口來全神貫注地聆聽。

談話時使玲姐感覺舒服一點，她能坦然分享她的五個問題：

- (1) 擔心丈夫照顧自己和女兒，經濟和心靈上都好辛苦
- (2) 擔心自己的病情和藥物昂貴
- (3) 害怕死亡，六歲女兒仍年紀少
- (4) 每晚失眠，感覺很徬徨，人生完全沒有希望
- (5) 碰巧玲姐母親患病離逝，自己未能返鄉見面，令她很內疚和痛心

傾談過程中，我又用對答回映式傾聽，有同理心的回應。常用反映感受 (Reflection of Feelings) 的方法，用簡潔語句，像鏡子一樣反映玲姐的表達她的苦悶、失眠、徬徨、無望、害怕、內疚和痛心的感覺，令她感到被接納和認同。

神帶領我認識玲姐，因為我也是癌症康復者。我透過電話經常與玲姐聯絡，用自我揭露分享自己與癌共舞的生命經驗，跟進陪行她的醫治過程。我常與玲姐電話聯絡，跟進她的醫治。約她出來見面，耐心聆聽她問題。感謝主，她願意跟我返教會，並決志信主！神使玲姐重生，對生命有盼望，對死亡減低恐懼。

最後，我透過 SMASH 方法，幫助玲

姐改變，多讚賞丈夫，並與她一同禱告，求神幫助。現在玲姐懂得不住禱告，學習用神的教導處事待人，對付老我，少埋怨，多鼓勵和欣賞丈夫。丈夫也感受到她的改變，情緒變得穩定。玲姐恆常帶女兒返教會，上兒童主日學。女兒很乖巧，懂得為爸爸媽媽禱告，現在玲姐很平安喜樂！

### 後記

近期，玲姐因為抽肺水住院十八日。每次我探望見面時，她都存感恩去讀主禱文和詩歌分享。神的話語轉變她的心思意念，引領她從谷底得釋放。最近她返原居地探親，親友見證她生命的改變和病得控制，她帶領七位親友信主！

玲姐將在 2023 年 11 月接受洗禮，見證神榮耀。她會繼續為丈夫祈禱，祈求他早日接受永生的禮物。她現在恆常返教會，繼續在基督裏成長。最近，我媽媽癌病復發，玲姐常慰問、鼓勵和祈禱，我完全感受到生命影響生命的化學作用！願主祝福玲姐一家，感謝讚美主。

**林霧棠**

感謝巴拿巴老師們的教導，  
讓我更明白自己  
及其他人。

**麥婉晶**

謝神能給我一個機會報讀  
巴拿巴輔導課程內容充實，  
能讓我學以致用去幫助  
身邊有需要的人  
以及關顧自己。

**梁淑敏**

願我有著巴拿巴的愛心、  
勇氣和遠見，  
並將兩年所學融會貫通，  
學以致用，  
成為他人更大的祝福和幫助。

**李瑋瑜**

輔導自己·輔導別人·  
榮神益人·謝謝老師們及  
同工們的教導·  
在巴拿巴兩年課程獲益良多  
感謝神！

**陳沛珊**

感謝主·  
自我省察和了解自己後·  
能靈活使用輔導技巧·  
同理共鳴·與需要者同行·  
求主使用我·  
在社區中吸引更多人歸向主！

**馬麗君**

輔導自己！  
輔導別人！  
榮神益人！



## 被一個夢魘煩擾

麥婉晶

### 求助者背景和原因

阿俊年 26 歲，有穩定工作，與母親同住，沒有特別嗜好，喜歡聽韓文歌。最近他被一個夢魘煩擾，影響了工作及情緒。這個夢魘情景從沒有在現實生活中發生過，他懷疑自己是有精神問題，以前他也光顧公立醫院精神科，都沒有改善。夢魘在最近二星期又頻發生，他希望情況獲得改善，晚上致電向我尋求開解。

### 輔導過程

我以開放式問題向他查詢夢魘發生至今，令他最不开心的是什麼？他回答好驚，每次扎醒後都睡不著，腦海成日記起那畫面。他閉目後，現在回想起好驚的事件時，心裡是不安、恐懼及驚慌。我向他查詢驚什麼？他描述有架大貨車向他衝過來，避不了，見到血肉模糊的境況。我以真誠、尊重和同理心傾聽後，以回映式反饋：「我聽到你的不安、恐懼、驚慌及煩擾。」

當他想起有架大貨車向他衝過來，避不了感覺是驚慌。我應用「刻度問句」，向他查詢感受分數，如果 10 分代表很驚慌的感覺，而 0 分代表完全沒有驚慌的感覺，他的感受是 7 分。這驚慌的感覺在最近 7 天，他有 3 天是會想起的。聆聽他的描述後，我送

上安慰。我向他確認發夢經驗後，每次夢境都會差不多相同，都會有驚慌情況發生。

我問他有沒有試過在戲院看戲的經驗？帶他想像一下自己去到一間戲院入面，螢幕上播放返那段事件，然後引導他去想像當時的情景。我請他閉起眼目，放鬆身體。引導他能夠回想這件事情未發生之前 20 分鐘那一刻的情景以及回想自己心情剛剛平靜那一刻的情景，可能是事情完結後 20 分鐘。我又嘗試引導他進入戲院，望著螢光幕，在螢光幕上面見到驚慌這個畫面，再想像一下，抽離自己出來到放映室地點，撇一下停止掣，就會停止播放所有既黑白錄像。我引導他由驚慌畫面去到平靜畫面時，變回彩色畫像，最後請他慢慢打開雙眼，打破狀態，問他無關痛癢的事。然後再向他詢問驚的感受已經降到 4 分。他回應是感覺平靜，比之前好好多。

交談中，了解到他與母親住在一起，母親是關心他的，關係一般。由於是次是第一次交談，我未能完全掌握及了解他惡夢的來源，未有空詳細了解其家庭背景，因此我建議他記錄其惡夢次數和現實生活的經驗是否有關聯？將課堂所學的《快樂工程工作坊》

建議給他：空閒時多做運動，睡前多聆聽舒緩音樂，有助平衡身心，幫助交感神經及心律放鬆，幫助大腦分泌快樂的多巴胺。我們在傾談中，再引來他模擬未來景像，降低這件事的負面感受後便結束對話。

## 媽媽更新信念、感受和行動

湯宜立

### 受助者背景

受助者 A 女士是一位基督徒，年約 50 歲的全職家庭主婦。家中有一位女兒，智商很高，屬於資優，患有亞氏保加症。

### 求助原因

A 女士和老公懷着興奮的心情去參加女兒的中學畢業典禮。但當預備與女兒出發時，女兒卻說要去沖涼換衫，因為畢業典禮同學都盛裝出席。A 女士感受到女兒情緒發病復發，於是夫妻二人只好先去等女兒。畢業典禮就快開始時，卻收到女兒信息說不來了，估計女兒因太多人的聚會場合感到恐懼情緒病開始發作；雖然如此，但 A 女士失望至不能形容，A 女士遺憾無和女兒影一張畢業相片，引致情緒跌落低處。

### 輔導及治療

1. 經過一連幾次的會談，我用回映式聆聽內心、建立互信、坦誠相談的輔導技巧，與 A 女士交談和了解與女兒關係的障礙和提醒怎樣傳達關懷；她表示女兒性格比較孤僻，不善於人際關係，經常向家人發脾氣，甚至動手打 A 女士。之前 A 女士有見過臨床心理學家，但感覺心理學家常將事實和責任推落她身上。又

怪她這麼晚才帶女兒來看，她承認從前教女兒教得不好。最近女兒也察覺到自己的問題，願意去看精神科醫生，因為想透過藥物去治療，但單靠藥物又未能治好疾病。會談中聽到 A 女士與女兒的互動過程中存着矛盾、傷心、自責、氣餒、憂慮的心情。

2. A 女士是一位非常熟識聖經的基督徒，也有很多人勸她學習放手，但知而難行。雖然她的女兒考到香港著名大學，但她覺得女兒經常日夜顛倒，在信仰的道路上還未真正立志受浸，引致 A 女士的情緒有困擾，身體也有嚴重的濕疹。我幫助 A 女士如何檢視自己，探索內心世界，行為表現來進行更新信念。從多次會談中檢視她在情感和認知上是否認識事實的真相？她主觀覺得女兒脾氣好差，處事沒有責任心，女兒時常將自己做錯的事歸落 A 女士身上。有時更會動手打 A 女士，令她很傷心。A 女士知道女兒有此情緒問題，只好默默承受，因為太了解女兒，軟硬不行，只好按女兒的喜好去發展。我便和 A 女士用五隻手指去檢視信念，讓 A 女士反思她的信念是否正確真實？所帶出的感受是自己喜歡的？所帶出的反應是自

己喜歡的嗎？這信念有助於自己避免與己與人產生傷害性的矛盾嗎？這信念符合聖經的原則嗎？誠心自問自答的結果是：五個否。A 女士誠實檢視擊退自己的「絕對完美的怪獸、杞人憂天的怪獸、凡事負面的怪獸和怪罪篤人的怪獸」思想模式；更新信念後她發現女兒是一個性格開朗、聰明、有言語天份，開始以女兒為榮。經常用一句說話來鼓勵自己：「放手不放棄，愛她不哦她」。經過了解有亞氏保加症的女兒會因堅持己見而拒絕妥協，引致與人發生爭拗，也因轉變會容易感到焦慮不安和情緒容易起伏，亦令她難於與人建立恰當的社交關係，A 女士也接受了女兒因焦慮而沒有出席畢業禮的真相。

3. 透過接納神的教導，每天學習順服。A 女士從而改善與女兒說話時不能太強權、說教式。

### 近況

感恩看見 A 女士懂得與別人分享自己的難處，心情也放鬆了。A 女士珍惜每次與女兒回家相聚的時間。我也定期關心 A 女士，願神賜 A 女士有平安喜樂的心，女兒可以在主裏得以成長。

## 事業受困中，怎樣持守信心喜樂？

黃曉茵

### 受助者背景

X先生年43歲，基督教，有太太與一對子女，性情安靜多慮、慢條謹慎、力求完善。因工作需要，約一年多前舉家調遷海外，懷疑因壓力引致皮膚出現敏感、痕癢、膿腫情況。

### 輔導過程

以尋解導向治療協助受助者

今年二月X先生開始新工作，因人手短缺、工程緊密、工量繁重、新人新事、項目遇到挑戰，他全身皮膚痕癢膿腫！我問他：「怎樣處理？」引導他覺察自己身體的警號。其後X先生見醫生，但未有果效！有一次在教會的「喜樂•身體•關係」小組中，提醒X先生，讓他發現自己身體現況與心情壓力相關，會否需要檢視現在的生活作息、飲食習慣、休閒活動？

四月，在一次安息日的講道中，我刻意提問他有關生活安息活動，X先生發現打手機電遊或飲酒，並不能真正給予他安息，我鼓勵他多游泳、運動、傾談、觀察大自然，讓身體與視野都能得到真正的充電。

五、六月X先生的工作面臨進一步壓迫，無力感越來越大，一切似走進死胡同中！透過「善用資源」大大增加

與家人、小組與同事的交流互動；並刻意製造在家渡假場景，例如：放置輕量香薰、在游泳玩水、在露台晚餐、家人互相按摩。他身體雖長期消磨，但心靈卻因有良好關係圈，故獲得強大支撐力量。

七月X先生跟「新管理合夥人+老闆」的分歧再擴大，失去掌控權，事業大受打擊，身心靈充滿不安、困惑與挫敗感！我用應付問句：「你能肯定自己其實是很了不起嗎？在你過去十多年的環球工作，常常都會遇上新事，雖然有阻礙，但都能化解。你認為這能力真是人人都能俱備嗎？」

八月X先生得力戰友灰心離職，感到異常沮喪，失卻了他工作的初心，以消極回應一切，負面情緒爆煲！我用奇蹟問句：「你當真想成為一條咸魚去回應嗎？你認為上帝想你在這其中學到什麼嗎？」加上「善用資源」主內弟兄給X先生分享關於他個人事業際遇。讓X先生可認出自己的限制，重訂工作目標，在工作中堅持信念與信心。

九月面對大型項目，新管理層的短視終暴露在人前，X先生終可重新得回全面工作操作權，並以自己所準備的

後備方案，解決當時項目的困難，能與團隊再次得著合一成事的動力，項目出現奇蹟般大成功，他如釋重負！我會順勢幫助X先生，讓他認出從這經歷中學習到甚麼功課。感謝聖靈帶領X先生能得到身邊屬靈人的幫助，得知自己身心靈不協調的問題，最終發現身心靈健康喜樂的重要！

## 分居再復合夫妻相愛

孔憲芳

### 求助者背景

B 女士年 50 多歲，沒有孩子，夫妻雖是基督徒。但在生活中常有吵鬧。

### 所遇問題及原因

B 女士是個女強人，丈夫是個大男人，他們日常大小事都有不同看法和意見，他們處理事情的方法非常不一樣。因此經常吵鬧，鬧至傷害對方的心。有一次吵鬧得非常激烈，她一時怒氣之下就離家出走。她以為丈夫下了氣後便會接她回家。但一等就等了半年，丈夫都沒有找她。B 女士就覺得丈夫不錫自己，她很憤怒、無助、傷心及失望。再過一段時間，她主動找丈夫傾談他們之間的問題，不料丈夫非常憤怒，甚至討厭她，還說了很多侮辱及不尊重的說話傷害 B 女士，說她利用婚姻去欺騙感情，得到好處，在關係上不再有信任。B 女士很困惑，更沒有安全感。令到 B 女士情緒不穩定，導致她對這段婚姻關係沒有信心，甚至越來越有壓力。想不到夫妻就此分開了五年，這幾年她都不開心，由於 B 女士當時聽到丈夫說出冤枉自己的話，極度傷心難過，陷入絕望無助中，不能接受，因而爆發情緒，難以入睡，身體出現不適情況。

### 輔導目標

幫助她平復情緒，舒緩壓力，放下胡思亂想及影響自己身體的想法。啟發她互相尊重，珍惜婚姻。鼓勵她再主動找丈夫傾談，找出誤會問題所在，重新建立夫妻美好關係。

### 輔導過程

溝通中，細心聆聽 B 女士被委屈而流淚控訴的感受。等待她情緒平靜下來，適當時回應及安慰她。傷心難過的感覺以同理心認同她的辛苦、無助、有壓力。

### 調整心態

引導她明白夫妻相處要學習，真誠地表达自己的感受。用耶穌的愛互相包容，溫柔地溝通。更多學習去欣賞丈夫的優點，嘗試主動引導丈夫說出對自己不滿的感受，並用愛和溫柔態度細訴清楚大家的問題。

### 輔導重點

我提出一些問題，啟發她欣賞丈夫對家庭的付出，例如在生活中盡力承擔家務、當她身體不適時，丈夫會悉心照顧自己，讓她回想起當初相愛的生活，珍惜對方。傾談後，感恩她發現自己都有錯，說話都傷害了丈夫，聖經教導做個好妻子要幫助丈夫，

明白丈夫的需要和感受。感謝主，我們一起禱告，將一切交託給神。欣賞她承認自己都有做錯，需要改變自己的態度向丈夫道歉，也願意每天以 WhatsApp 溝通，並提出與丈夫復和。當她情緒有起伏，鼓勵她自己列出舒緩壓力的方法，例如：跑步，做運動，讀聖經，唱詩歌，讚美神等等方法，相對比較容易做到。

### 輔導成效

B 女士的丈夫感覺到她願意改變自己，放下以前的驕傲及女強人的姿態，她用柔和謙卑來溝通，分享生活的點滴。丈夫感覺她改變很多，感動了丈夫也承認自己都有錯。感恩他們互相道歉，也互相了解明白對方的心意更多。

分開 5 年期間，欣賞 B 女士對婚姻的那份堅持和忍耐。不離婚，真的不容易。行聖經真理更難。認錯及求對方饒恕大大地感動丈夫願意接她回家，互相重新建立美好的婚姻生活和溫暖的家庭。為他們感謝神，讓這段婚姻來見證神的大能，分開多年而復合，其生命榜樣能祝福更多夫妻。

### 自省

自己體驗在朋輩輔導中，讓我們發揮愛人和願意付出的心，主必帶領我們能幫助有需要的人！感謝讚美主！

## 背負着哥哥和媽媽的壓力

何詠詩

### 受助者的背景

A 小姐是一位 40 歲單身基督徒，有穩定教會生活，與父母和哥哥同住。現任職會計審計員，工作繁忙，壓力大，不時考慮轉換另一個壓力較少的工作環境。

### 遇到的問題

1. 哥哥任職會計，工作壓力頗大，加上生活圈子狹窄，面對生命和工作上不如意的事情，經常向媽媽發脾氣和吵鬧。A 小姐每當面對哥哥因小事跟媽媽吵鬧時，為免刺激哥哥負面情緒而激發更劇烈的爭吵，只能選擇默不作聲，但聽見哥哥一直說媽媽的不是，她心裡會替媽媽難受和委屈。
2. 媽媽自從患上新冠肺炎，康復後的記憶力大不如前，常常忘記自己講過的話和要做的事情。由於她沒有記性，A 小姐有時候反被媽媽指責是自己沒有交代清楚在先，深感無奈。
3. 隨著年紀漸大，A 小姐都希望進入婚姻，只是一直未遇上合適的對象，加上媽媽催婚，心裡感到壓力。

### 如何幫助受助者/ 與她同行

1. 先關心 A 小姐的生活近況，聆聽她對哥哥負面情緒的講述，明白她在哥哥和媽媽關係緊張時，自己身在其中而未能作調停，那種無奈的感受。我同時鼓勵她可以先安慰媽媽，及後再找機會與哥哥傾談，了解他情緒爆發背後的原因，看看可否幫助他找到處理的方法。
2. 因媽媽記憶力不好，經常與 A 小姐產生衝突。我運用同理心，明白 A 小姐被誤解的難受，跟她傾談可否找中醫和其他療法，改善媽媽的情況。
3. 當 A 小姐傾訴自己面對媽媽的催婚時，我給予她足夠的時間空間，尊重及聆聽，瞭解她尋覓對象的故事，嘗試在每一個細節上提出問題深入瞭解，鼓勵她先尋求神，了解自己的需要。同時，我亦自我揭露，分享自己在等候婚姻的過程，鼓勵她繼續去發掘自己，善待自己，提起信心去擴展社交圈子，適切地去愛護他人，將婚姻事宜交託給天父。

### 後記

A 小姐坦承向我分享自己的心路歷程和面對的難處後，雖然問題未有即時解決，但她覺得可以被人聆聽和關心，令心情得到放鬆。她知道自己背負着哥哥和媽媽的壓力，需要將兩者分開，給予自己空間休息。她亦把選擇婚姻對象的心思，交託給上帝，相信神在各種事情安排上，一定有其美意。

透過這次輔導的過程，讓我學習到聆聽要用心，適時回應對方情緒，設身處地為對方思量，可以成為別人很大的幫助和支持。

**余燕恩**

感恩！  
有機會在巴拿巴學習，  
願所學到的能助人助己，  
祝福更多有需要的人。

**李少娟**

在巴拿巴學院  
學會知足常樂，  
平靜得力，  
讓我作好裝備，  
去做主喜悅的事！

**呂勝恩**

老師、導師和組長們  
合作無間，  
讓我們在愛的氛圍中，  
彼此勉勵，  
並且活學活用，  
成為更多人的祝福。

**李月英**

感謝各位老師傳授  
輔導的知識技巧，  
同學間的練習；  
當把握機會誠心助人，  
使人得益。

**張靜賢**

感恩與主同行，  
能在朋友需要時給予支援，  
學以致用，衷心感謝老師  
及助教們的帶領及付出，  
感謝讚美主。

**黃曉茵**

感謝導師們不倦的指導，  
把我裝備成具專業輔導  
知識的朋輩輔導員，  
將祝福傳開！



## 走出喪失最愛的傷痛

許美華

### 受助者背景

K 女士年 68 歲，基督徒，獨居，有兩子一女。本身有情緒病，有接受治療，醫生跟進中。6 年前丈夫因病突然離世，至今仍然未能接受現實。與子女關係不佳，甚至決裂。常常因生活小問題感到極大困擾，恐懼、擔憂、胡思亂想、甚至乎嚎啕大哭。她形容自己情緒去到谷底，不知所措。她感覺自己孤單無助，沒有親人。時常擔心自己健康出現問題，曾因為指甲有少少花就覺得自己會有皮膚癌，對癌症有強烈恐懼感。曾經有自殺意念，很悲觀，找不到生存價值。K 女士信主很久，面對丈夫去世的事而懷疑上帝。為什麼要她經歷這個苦難？為什麼子女會這樣對待不好？完全一點親情也沒有！有衣有食為何會這麼孤單！這六年仍然走不出喪夫的傷痛。

### 輔導過程

由於 K 女士有多樣化身心的狀況出現，我權衡需要後較傾向集中她在突然喪夫的經歷。我定期會關心聆聽 K 女士，每一次她都會回憶丈夫在身邊的幸福、平安。同時她會訴說子女的不是，時常怪責自己以前不懂管教，也訴說生活種種孤單無助。我細聽後會回應：「我聽到你依戀舊日與丈夫一起時，

你感到很幸福及平安。也聽到你對自己昔日管教子女方面感到孤單無助。」

我以溫暖、尊重及同理心，盡量給她抒發情緒，也引導她數算每次經歷艱難後神所賜的恩典，以感恩的心代替悲觀，接受丈夫離世已經是一個事實，沒法改變，要愛惜自己。我也分享我自己類似的經歷，目的是讓她感到我倆關係平等：她和我都會有自己的困難，這種苦難不單單是她一個人所經歷。透過自己的經歷，讓她看見有希望、有新看法和選擇。她也明白，她要自己去面對所有生活上的困難，沒有可以依靠的人。同時我欣賞她這些年來，她如此的自力更生，這韌力令人感動和敬佩的！

她甚至乎會厭食，我鼓勵她繼續參加教會聚會，從而擴闊自己的社交圈子及小組支援，並在教會去感受神的愛和人的愛。

我會分享自己最近喜歡做的手工藝，製作蠟燭和鉤織，從中找到樂趣和成就感，鼓勵她尋找自己的興趣。最近對話中，她告訴我有參加興趣班，我運用《尋解導向治療》之正向回饋，

讚賞她踏出一步接觸人羣。從交談中感受到她有大大的進步。

我們也會一齊祈禱，感謝神在每一次遇到有困難的時候，也會有很多天使的幫助，願主賜她平安喜樂的心去面对生活上遇到的各種困難和軟弱。

### 後記

其實 K 女士所面對的是較為嚴重的身心健康狀態：喪夫後的哀傷期過長、有厭食情況、負面思想、胡思亂想並曾有自殺傾向。自己也密切關心對方狀態，亦留意自己的定位在於陪行。情緒病方面由相關專業人士處理及治療。

## 好想得到家人的真愛

伍鳳基

### 受助者背景

A 女士年約 53 歲，在職人士，是位基督徒，女兒及丈夫均沒有信仰。有一個 22 歲的女兒，學生護士課程即將畢業，四年護士實習期間，女兒每月都有薪金，足夠個人生活。丈夫任職政府部門司機，需輪班工作，每周四休息。A 女士慣於自己承擔家庭經濟及處理平日許多事情，也要協助家庭傭工照顧長期病患的爸爸及精神病的胞弟。她差不多全權負責及照顧他們的一切。A 女士的輪班工作非常繁忙及壓力很大，接觸很多面對生與死挑戰及危機，令她身心疲累，患上了抑鬱症，哮喘病又再發作。

### 求助原因

A 女士要求女兒負擔家庭開支一小部份的話題上起爭執，因為女兒經常花錢在自己的吃喝玩樂，從不付出一分錢在家人身上及分擔家庭任何開支。只懂得有權利無義務，對幫忙處理家中任何事務漠不關心，以致 A 女士身心靈都感到疲累。丈夫對 A 女士是冷漠及採取完全不聞不問的態度，還處處維顧女兒自私自利的行為。所以 A 女士感覺到丈夫和女兒是同樣無承擔責任的人。A 女士感到絕望、痛心及無能為力，很想放棄這個冷漠的家庭，

於是決定提出離婚及現時搬出去住。現在分居已經有半年多，她表達自己為了家庭付出了廿多年。丈夫和女兒竟從不瞭解，也沒有得到他們的感謝和體諒。甚至當她心裏不快，很受困擾及情緒低落，他們也視若無睹。A 女士好想得到家人的真愛，才可說得上有家庭溫暖。

### 聆聽問題

A 女士的丈夫自小不懂表達，學業成績不好，自我形象偏低，事事怕承擔責任，在工作上不求上進，只求安安穩穩過活。A 女士的女兒不愛與人溝通，學業成績平平。女兒渴望有一技之長，於是報讀護士課程，不斷進修去增加實力。女兒對金錢很著緊，希望儲起來交學費。有時間就想放鬆一下，以減低工作壓力。

### 處理過程

由同理心傾聽出發，我藉由傾聽技巧及開放式提問，讓 A 女士盡情地分享她的心情與感受。

在訪談過程中我表達對 A 女士的肯定與欣賞。因為她全心全力的付出，才能妥善地安排一切。她也是一個為家

庭付出的好妻子和好母親。她只渴望從丈夫得到感情支持，想丈夫肯定她對家庭的貢獻。最重要還是想丈夫傾聽她的內心感受和彼此之間多溝通。

然後，我引導 A 女士換位思考去體驗同理心：當女兒在工作上遇到困難時，也很需要家人的諒解及支持，女兒渴望母親幫助女兒有信心學習面對生活或職場的壓力，以溫和及尊重鼓勵女兒多表達心中想法多與家人分享，多些關懷家中每個成員。現在 A 女士比以前開朗了，最少每星期與家人相聚一次。母女的關係也在改善中。

### 結果

我繼續定期跟進他們的婚姻狀況及情緒問題。除了朋輩輔導外，也鼓勵 A 女士多返教會。而丈夫亦樂於參與輔導小組及婚姻課程，幫助正經歷醞釀離婚的他們，重建美滿的家庭關係。

## 真誠向兒女道歉

李月英

### 受助者背景

阿美年 60 歲，已決志。阿美與丈夫離婚沒有多久，丈夫就搬去中國內地住，一對兒女未完成小學就跟著爺爺孀孀移居美國。本來夫妻二人努力建立的家庭，就因丈夫的婚外情從此崩散了。阿美把房子出租，自己住劏房，多年來將收入最大份的寄給他們作生活費及供書教學。直到他們大學畢業，丈夫一點經濟都沒有承擔。

### 面對問題

阿美與丈夫離異對女兒的負面影響至今，再加上女兒感情生活又有波折。不管媽媽上班或星期日休息，只要女兒情緒低落，她無時無刻都要找母親訴苦。有時怪父母離婚前吵鬧，有時卻說母親幫不了她。聽到女兒這些話，阿美常感難過。

### 輔導重點

我用尊重和同理心表示明白阿美女兒多年來的埋怨，傷害了她的感受。阿美覺得女兒漠視她，媽媽也是受傷的女人，我對阿美堅強忍耐的品格給予肯定，她並沒有因自己是單親媽媽而離棄一對兒女，相反她應為兒女學有所成及貢獻社會而引以為傲。

我聆聽並瞭解阿美在離婚時並沒有跟兒女講清楚爸爸離開他們的原因。如今兒女長大了，不妨讓孩子知道事情發生的原因。而且時間已久，女兒應會明白媽媽的處境，解開心結對日後大家繼續相處有所幫助。我建議阿美改善與女兒的溝通方法，嘗試用回映式的溝通技巧，讓女兒知道媽媽理解她的情緒，也讓女兒的感情生活有媽媽的祝福和支持。我也鼓勵阿美參加心理輔導或溝通技巧等講座。我表示期望聽到阿美每次傾談，她能分享實踐到的一些溝通技巧及女兒怎樣的反應，鼓勵她不斷學習。

我以開放式問題問阿美：「你的女兒在美國有支援系統嗎？一旦需要情緒支援可得到緩解嗎？」我的提出是基於阿美提及女兒有一次心情很差，打電話找不到母親傾談，就致電美國當地的求助機構。接聽電話的人回覆她，由於資源分配，只給求助者有限時間傾訴，逾時就會截線。經歷這次，女兒明白母親時時刻刻聆聽她的傾訴，母親實在偉大。阿美同意女兒需要支援系統，亦多番鼓勵女兒返教會，參加團契，有導師和團友彼此關顧。

我欣賞阿美對兒女的付出，同時鼓勵阿美也要善待自己，不能過度付出，一旦自己承載不了就會崩潰。阿美因而更新信念：加強全人健康及照顧自己身心社靈健康也是愛家庭的表現。阿美感恩她的家人給予非常多的支持鼓勵。

透過 ABCD 內心世界圖表，阿美對神有信心，轉變以往多數被動、帶著愧疚感處理母女的關係。如今她們努力付出行動改善關係，並彼此增強同理心，又分享一些正向的改善溝通資訊。此外，阿美也踏出第一步，非常認真及鄭重向兒女道歉，有關她與丈夫離婚使他們承擔壓力痛苦。還有，以前女兒在電話的另一邊很容易就對著阿美哭，使得阿美心煩，現在哭也減少了很多，母女彼此諒解對方增多對神有信心，母女關係改善。

## 舒緩情緒及教導孩子方向

李少娟

### 受助者背景

詩詩年 40 歲，基督教。丈夫是貨車司機，愛家庭，大男人性格。育有一子一女。大兒子重讀中四，有讀寫障礙，過度活躍症狀，禿頭，還有其他身體問題，常出入醫院覆診，因病的原因被家人溺愛。父母教導方式採取容忍。大兒子初中時被同輩欺凌，後來常與邊緣青年作同伴，感覺自我強大，不再被欺凌。他也是警署常客，幸而沒有犯罪。有吸煙、講粗口和飲酒等壞習慣。興趣很多，例如：踩單車、玩電動遙控車、攝影、飼養寵物等。

二女是小五學生，為人乖巧，是個開心果。有時會有輕微過度活躍的行為，學業成績比哥哥好，是運動健將，也是爸爸的至愛。

詩詩性格溫柔平易近人願意為家庭付出，愛笑，不怕蝕底。因為孩子出生後很難照顧，為照顧家庭心力交瘁，所以出現抑鬱症需要定期覆診。

### 朋輩陪行過程

由於我們一起在教會事奉，適逢我的孩子與詩詩的孩子年齡相若，於是我們便安排了一次台灣旅行。起初我的兒子不喜歡和詩詩的兒子交往，但在這五天的過程中，感謝主！我們可以

互相照顧，更加了解對方！一起經歷快樂！可以在困難的時候隨時作支援！

另外我有一個教友 Tata，也是一起支援詩詩的大兒子，我們三個是好朋友！最近一次，那班邊緣青年相約到公園玩，又闖禍了！警署致電給詩詩，要大兒子協助調查。詩詩很擔心，幸好最終兒子沒有參與犯案，沒有被警方控告。好心的警察也告訴他：「其實你和家人關係良好，為何又與這班人為伍？不要再找他們了！」他表示知道後果嚴重了，但過幾日又好似無事發生。

我以溫暖和尊重問詩詩：「妳心情如何？」她回應說：「我仍然擔心呀！擔心其他人的口供對他不利用呀！」我以回映式傾聽：聽到詩詩的擔心、無奈及平安。她相信孩子們也需要為自己做的事負責，如果他真的沒有欺凌別人，他應該會沒事的，相信上帝是公義的。我以開放式問題說：「詩詩，妳有否禱告？」她說：「我有為兒子禱告，求神看顧和保守他。」我稱讚她有智慧，拿了上好的福分，我說：「就算在患難中也要求告祂，祂就必應允。」現在她交託了，所以有平安，我們會繼續用禱告托住他們一家。

### 朋輩陪行結果

現在大兒子沒有再跟那班邊緣青年交往，我以 SMASH(可簡單、可量度、可實行、自己要及健康的)問詩詩：「大兒子下一步如何？」媽媽將會陪他去補習。他也主動讓教會知道他發生了事。現在他恆常地返教會，建立支援。而我的兒子也有間中約他傾心事。

Tata 丈夫也有關心詩詩兒子的進度，我運用 Tata 丈夫的實例作另類的自我揭露，鼓勵詩詩。他的丈夫在年青時也是曾經接觸過一班壞人，經歷連結這一班人是沒有好處的。所以勸他不要再跟那班朋友交往，免得泥足深陷，遠離為妙。我鼓勵詩詩說：「我、Tata 家和教會一齊為這孩子努力和陪行，關心他不再去被罪惡捆綁，這是一條很漫長的路，但我深信上帝一定保守帶領給我們一起經歷上帝的恩典。」

現在詩詩也找到兼職工作，重投社會和認識到其他不同的人。詩詩也開朗了很多，並更加投入教會事奉，很多時收到小朋友的愛心禮物，令她很感動，更加看到上帝的帶領。

我也與詩詩討論在管教兒女方面如何設有界線，詩詩開始學以致用：一些管與教的原則必須遵守，也要延遲滿足他的需求，深切明白有求必應不是愛他的表現。詩詩也重新學習如何用同理心與有讀寫障礙和過度活躍的兒子溝通：作為母親要有教導孩子聽從父母的話，父母也不惹兒女的氣。我啟發她如何讓兒子明白爸爸媽媽做甚麼工及如何賺錢辛苦，要幫手做家務不要游手好閒，要做的家務和照顧動物是大家的責任。我們常常祈禱，求主賜智慧給詩詩懂得如何教導孩子把孩子交在主手中。

## 太太一次失當的安排

龍芷菁

### 受助者背景

受助者徐女士，與丈夫結婚後育有兩子，年齡均在 7 歲至 9 歲之間。由於倆夫婦均是在外工作，兒子則由其他家人照顧。直到今年在朋友勸解後，才接回兒子由自己照顧。今年求助時，徐女士開始懷疑丈夫有外遇，感到彷徨無助，情緒極度低落，在朋友幫助後第一次求助。丈夫小時候，父母曾對他不好，有不少不愉快的經歷，因而造成他是一個沒有自信心和自卑的男士。

### 問題發生

徐女士一次失當的安排，引起問題發生。

1. 由於丈夫希望在英語方面加強自己的知識和能力，徐女士就安排一位女老師幫丈夫的教課。竟然在兩個月事情就有所變化。這位老師與丈夫行為有異常，當徐女士感覺有所不妥，就終止了這位老師與丈夫的教學。
2. 徐女士開始懷疑丈夫與這位老師有出軌行為，但丈夫一直不承認。一天丈夫竟然提及她可以帶兩孩子離開，還告訴她如果想保持現狀，就請她不要理他在外一切事情。徐女

士感到無奈又難過，每天在哭，一天曾一度想帶著兩子離開家庭，但有一位很好的朋友不斷勸她才打消這個念頭。

3. 徐女士發現丈夫在外租了另一間房屋，但丈夫拒絕承認有第三者，沒完沒了的拖拉到今天還是同一境況。

### 輔導重點

1. 回映式傾聽  
用安靜的心去聆聽徐女士的故事，盡量讓她知道我是願意聆聽和陪伴她，讓她有一種安全的感覺，在安舒的情況下表達她的感受，抒發她一切感到忐忑不安的事。過程中盡量去了解她所提及一切不安的事，並認同她的感受：當中有自責、內疚、無助、無奈又難過。
2. 釐清問題  
從徐女士分享中以開放式問題去提問她懷疑丈夫有外遇的情況會否是一時間誤會了？會否有進一步去了解事情？他們之間的信任是否出現問題？是否彼此之間有不少的猜測

而導致有外遇的情況出現？為甚麼丈夫不肯回家？丈夫對兩子的關係會否有異常？如何以同理心及立界線去了解丈夫原生家庭造成他是一個沒有信心及看起來是一個自卑的男士？

3. 歸主並安靜等候

要徐女士明白她一切的不安都能過去，但不是單靠自己，唯有上帝能與她同行並加以保護她。她不是孤單，我與她分享福音，感恩她決志信主，她及她一對兒子也信主了。

### 輔導結果

徐女士暫時能保持冷靜，與丈夫保持朋友關係。丈夫曾問她：「他們兩人是否要維持這樣的關係？」太太情緒暫時可以緩和，只好以不變應萬變。但太太仍需要進一步的關懷，事情還待處理。

## 兒子失去學習興趣 母親鬱結難解

謝少玲

### 求助者背景

C 君年 36 歲，參與教會慕道聚會的家庭主婦，有一對就讀小學的兒子，丈夫是一位的士司機，一家四口住親戚的單位。

### 求助原因

C 覺得和家人在許多事情上有衝突，覺得自己不被欣賞、很孤單無助、很鬱結憤怒。希望個人心境可平靜安穩。

### 輔導過程

第一次會面，C 表現煩躁，我先是細心聆聽 C，找到她負面情緒的三個源頭。

1. C 有兩位就讀小學的兒子，均有學習閒懶的問題。兩兄弟均對學習失去興趣，弟弟有讀寫障礙的問題。弟弟已經轉介精神科醫生，以藥物治療，但學習上未見起色，C 感到很大壓力，曾經失控地痛罵兄弟，甚至有體罰的情況。而事後 C 自己會很自責。
2. C 投訴身在內地的父母，重男輕女。父母常會要求 C 金錢支援其已成年的弟弟（例如換新車、結婚等），令她十分憤怒。

3. C 的丈夫是租車當的士司機。工作早出晚歸，管教子女的責任，完全由 C 獨力支撐，夫妻常有爭執，令 C 感到孤單無助。

由於兒子學習上的困難，令 C 情緒波動較大，而且涉及體罰，所以大家同意把這個問題優先處理。

首先我嘗試以同理心開解 C 說，很多人遇到子女有學習遲緩和讀寫障礙，也會跟她一樣，有沮喪動氣的時候，C 動氣是因為她關心他們的學習進度。

其次，我溫暖地用課堂所學的愛與真理的平衡提醒 C：

1. 弟弟有精神科醫生協助治療改善他專注力不足的問題，C 其實有外圍支援並非孤軍作戰。若 C 覺得弟弟專注力沒有明顯改善，也得信任醫生的專業，學習用平靜心情，接受弟弟的實況。之後，學院有一個「如何處理有讀寫障礙的兒童」的線上分享，我特意邀請 C 報名參加，希望對她有所啟發。
2. 我又提到父母若果對孩子太多責備，可能令孩子失去自信。故此我建議 C 若再次遇到兩兄弟不專注學

習的時候，可以嘗試用不同的方法，讓自己情緒放鬆、舒緩一下。例如暫停學習，讓大家休息 15 分鐘，放鬆自己，分散注意力，去聽音樂、唱歌、玩拼圖等。當孩子做對功課或成績有進步，C 就要予以表揚和肯定，以增強他們的自尊和自信。

我又嘗試開解 C 說，天父創造每一個人都是獨特的，耶穌基督既以我們的本相去接納我們，我們也要學習怎樣接納別人的本相，特別是自己所愛的人。（這裡我嘗試留一個伏線，好讓 C 思考一下她怎樣處理和丈夫、父母的關係）

第二次會面，在一個月後，這次 C 情緒較早前平靜。她說兩兄弟學習上均有進步。C 信心滿滿的表示她會小心處理自己的情緒，將來若有需要才再約見。

滿以為事情會漸入佳景，不料幾個月之後，教會同工向我透露，C 在一次親子聚會，當眾狠狠地喝罵兒子，大家很擔心她，於是我就到 C 家作探訪。

這次家訪，讓我進一步了解她的背景。原來 C 在一個貧困家庭成長，

初中時被親人帶去賣肉維生，身心受盡折磨，直至長大成年，C 才鼓起勇氣，隻身逃走。在工作時結識一位男士，很快就跟男士結婚生子。至此，我才恍然大悟，明白娘家的動與靜，一直牽動着 C 的情緒。她對原生家庭的指控、憤怒、失望、不信任，這些苦毒，直接破壞她和丈夫、兒子之間的關係。這次兩小時的探訪，我留意到 C 常糾纏在過去的苦痛，她只看到自己欠缺的，而忽略了自己擁有的。所以，我嘗試引領 C 回到現在，數算她現在擁有的東西：一個安全穩定的居所，愛她的丈夫、兒子，她很堅強能耐，撐過了最艱辛痛苦的光景...，現在她擁有自己的小家庭，這些都不是理所當然的，要好好珍愛。最後，我帶領她禱告，願主賜下平安，保守她的心懷意念。

### 總結

輔導過程中領悟到求助者基於許多因素，未必即時表白真正困擾他們的是甚麼？還是需要多多的聆聽、多方澄清。建立信任後，對方才願意說出心底的困擾。

## 慢慢重新調整自己

鄔明輝

### 受助者背景

W小姐是一位青年基督徒，與父母及妹妹同住，有穩定的工作。中學階段已患有心律不整，需每年到醫院覆診及治療。對自己的病情感到憂慮，曾聽醫生說難有康復的機會而深感困惑，間中會因不慎致受傷。

### 所遇困難

近期放工時因暴雨不慎滑倒地上，令腰間受傷致令行動不便。雖傷患已日漸好轉康復，但近來與母親關係上亦有較多磨擦。她認為母親事事針對自己，不理解其感受，欲離家搬出去獨自生活。在朋友間亦欠缺支持，情緒顯得較為低落及懷疑自身的價值，常感到不被愛及不開心。加上最近從小疼愛姐姐也離世了，感到很悲傷。

### 輔導過程

受助者是教會姊妹，在教會見其面容憔悴不悅，閒談時得知其近況。於是相約面談傾聽及了解其內心感受。先以回映式傾聽其訴說過程及經歷，以同理心表達明白理解受助者的不容易及難處，讚賞及肯定她的勇氣。雖遇上種種困難不便，仍積極改變現況。

續以真誠的心詢問其經歷長期病患的感受和對自己的感覺。她表示只是生

活上比一般人有少許不便，如不能進行劇烈運動，間中會有頭暈的情況出現，但仍可應付生活日常，因而沒有太大的不適應。唯最近的傷患令生活重擔增加，返工時也行得比較慢。基於自身健康和活動能力所限及被母親責罵亦有種自卑的感受。

後來她又分享近期與母親爭吵的事原是母親對其諸多要求，認為其性格不成熟未能獨立生活，希望她在短時間內有所改變成長。輔導員鼓勵她溫和地向母親表達自己的感受。同時亦和母親表達自己已有所改變，努力地實行計劃中，需要多點時間才能成熟獨立，希望媽媽能理解其限制及給予空間與支持。

另外也以開放式問題與她一起釐清問題，到底爭吵是此刻偶發事件？還是一直與媽媽相處模式出現問題？媽媽跟她溝通背後的目的什麼？因媽媽見到她經歷傷病是否想她小心照顧自己嗎？因此引導她遵行聖經的價值觀去正確認識自己。亦要孝敬父母，從對方角度思考而不令家人擔憂並以正確的方式與態度和媽媽改善溝通。她也感到平時需要多了解媽媽的想法和感受，學習基督的愛家人。

對於其親人離世，亦勉勵其不要太過介懷，始終人人都有離世的一天，要歸到神那裡，肯定她生前為對方的付出。當其時亦運用自我揭露，分享自己如何走出爸爸離世的傷痛經歷，勉勵她靠著主平安渡過，透過禱告交託於神裡便可一切安心。鼓勵她在傷痛階段感疲累時，可多作休息及出外多活動抒緩一下悲傷的情緒。

### 後續跟進

她對自己過往的自我形象有錯誤的理解與定形，致令其對自我價值觀不良。輔導員運用聖經分享重塑其自信心與價值，肯定她仍有很多優點及長處，可以善用自身經歷與身邊資源幫助其他有類似經歷的人，多欣賞自己，多開放接納自己與人溝通，建立更好的人際關係。

至於病情方面雖不能一下子變好，但也可以透過禱告尋求主賜的平安與醫治，經歷一個樂觀的康復過程。同時亦可嘗試其他方法去改變現狀。後來她積極參與教會團契活動，心情也較為好轉，學懂了換位思考從而與母親相處有所改善。身體上也習慣慢活和過平靜的節奏生活，慢慢重新調整自己的身心，回復快樂的心情。

### 邱德廉

多謝講師們認真、  
和善、謙卑的教學。  
恩待人的，必蒙恩待。  
好施捨的，必得豐裕。



### 余素蘭

巴拿巴學院使我認  
識用更多的角度，  
了解生命的意義和方向。  
感謝師生們!



### 萬麗芳

感謝神！  
快樂地學習，  
不是單理論，  
更是實用性，  
願助己助人！



### 呂麗恩

感謝主！  
在巴拿巴有老師們  
悉心教導，  
有同學們彼此激勵，  
在愛中一同成長。



### 尹淑霞

透過巴拿巴課程  
所學的，  
祈望能學以致用，  
助己、助人。



### 許美華

感謝同行的每一位，  
透過巴拿巴，  
學懂怎樣幫助別人，  
更加了解自己。





我們在巴拿巴實習的日子

# 泰國篇

## 丈夫去世後以淚洗面

李秀英

### 受助者背景

受助者苗姐和丈夫都是賣珠寶的馬仔(充當別人的跑腿)，有三個女兒都在讀書，她們全家都信奉佛教。

### 求助原因

上個月苗姐打電話通知我，丈夫因出血腦中風而死亡。丈夫已頭暈一個月，偶爾頭痛就躺下休息，沒有去找醫生檢查或服用藥物。他凌晨四點半上廁所，頭暈倒地；苗姐在五點多才發現頭部流血，馬上送往醫院搶救，四天後不幸離世。苗姐一直接受不了，情緒崩潰以淚洗面。

### 面對掙扎

平時一家五口和丈夫的弟弟、弟媳、孩子們一起打鬧玩耍，過著溫馨平淡的日子。丈夫幫忙接送孩子們上學；到了週五至日在珠寶市場拿老闆的寶石賣貨。瞬間丈夫的去世，原本兩個人一起賺錢，現在剩下苗姐一個，家務和接送孩子讀書所有擔子落在苗姐身上，苦不堪言，痛苦、無助、絕望，不知道要如何繼續維持生活下去。

苗姐給丈夫辦完喪禮之後，第三天丈夫的鬼魂每晚都會來訪，在廚房和客廳搞響聲，有時就在她身邊，這樣一周持續四天，凌晨一至四點之間，使她無法入睡。她也經常在空氣中跟丈

夫的鬼魂單方說話。她說：「我不害怕丈夫鬼魂的來訪。」但是，苗姐多次來跟我傾訴：「我不得睡覺，身體健康越來越差，不知道能熬到幾時？」

### 輔導過程

1. 在與她交流的過程中，我花很長時間專心聆聽她訴苦，理解她所面對的問題，安慰她並接納她現況，也以同理心回映她現在的困境和無助：「丈夫突然離世，令你苦不堪言、失眠、痛苦、無助、絕望、以淚洗面。是嗎？」
2. 接著我讚賞她雖然面對鬼魂來訪，她能勇敢的面對，樂意把心事與我分享。
3. 之後我想弄清問題並以尊重及溫暖的態度發問開放式問題。我問：「接下來財務方面怎麼支配？想想有沒有誰可以幫助到你的家人？」她回覆：「有丈夫的弟弟和弟媳成為我們的頂樑柱，願意援助三個女兒讀書的費用。」
4. 我關心她睡眠不足問題，問苗姐：「妳白天有沒有補覺？」她回覆：「累得不行的時候，才會睡一下，因為沒有午休習慣。」我問苗姐：

「如果丈夫的鬼魂一直來打擾，妳會不會採取其他措施？比如買些安眠藥來吃，讓自己可以安心睡覺？」她回覆：「再看看情況。」我再問：「那麼，苗姐還會採取其他什麼的措施呢？」她回覆：「再等鬼節過去，我相信一切都會恢復正常的。」我問：「有沒有考慮過，暫時換地方睡覺或是讓孩子過來陪睡？」她說：「會試試看。」

5. 最後，我對苗姐說：「我會在禱告中記念妳。」她答覆謝謝。雖然我們的信仰不同，我想尊重她的佛教信仰。我刻意避免我們因信仰不同，而強加我的看法或辯論鬼魂的真假，而引起爭執不和。反而以活出關愛她和她的家人為主為先，為日後分享福音鋪路。我希望苗姐有好心情，好的睡眠。

再過了兩周，在寶石市場看見苗姐，氣色和精神各方面比之前好很多。問候她睡眠如何？她說：「這周有好轉很多，我慢慢接受丈夫已經離世這個真相。」感謝主！

## 在監牢被關了九年

羅玲玲

### 受助者背景

H 姐妹今年有 61 歲，一家四口人，出生在一個不是基督教家庭，是雲南人，家鄉是在緬甸；在她 18 歲時，因父親逃難來到泰國，所以他們就定居在泰國。在她 31 歲的時候，遇到了她的配偶 T 先生，婚後育有一對子女。在學期間，小女兒濫交朋友，喜歡蹺課、脾氣暴躁、不聽話，甚至不歸家，使到 H 姐妹和丈夫常常擔心。孩子亂罵 H 姐妹，不認她，不回來看她，甚至不接她的電話，使她傷心難過。後來 H 姐妹的孩子放棄讀大學，孩子都是由妹妹幫忙照顧。

H 姐妹為了生活、孩子和家庭，天天努力工作。可是，她突然被朋友陷害，使她在監牢裡九年，受盡了苦痛，結果有了抑鬱症，亂罵人、亂髮、脾氣、胡思亂想、想要自殺，心裏沒有安全，會害怕和懷疑。

後來獄警拿藥給 H 姐妹吃，加上有人帶領她信主，情況好多了。九年後 H 姐妹出獄了，但是她反覆發病，被妹妹送到清邁的精神科醫院，一住就住了一個月才醒過來，她問醫生：「自己為什麼會在這裡？醫生說：「妳昏倒了。」最終，丈夫沒有去看 H 姐妹，也有外遇了，放棄了她，她瘋得更厲害。

### 所遇到的問題

1. 孩子不愛 H 姐妹，孩子不聽話，孩子激動的情緒出現了很大的問題，不歸家。
2. H 姐妹被陷害有了抑鬱症。
3. H 姐妹的丈夫有了外遇。

### 輔導重點

1. 聆聽 H 姐妹對丈夫和孩子狀況的分享，聆聽她在監牢裡所經歷的艱辛悲情，同時釐清及確定問題的核心所在。
2. H 姐妹有很多心中的埋怨及不開心，回映式的聆聽並以同理心回應她的一切。
3. 鼓勵 H 姐妹：「上帝愛妳，陪伴著妳，掌管著妳。妳不用擔心，不用害怕，上帝是我們最知心的朋友。上帝與妳在，不要怕。上帝愛妳的，會醫治妳，妳要交托主。」
4. 引導 H 姐妹正面的思考及幫助她放鬆自己，要想得開。
5. 輔導 H 姐妹靠主重新得力，並將所學的心意更新而變化的感受和想法，與 H 姐妹分享。我鼓勵她：若

有機會和丈夫或孩子溝通時，可真誠將自己的感受告訴他們，並平靜地表達自己的想法。同時我帶出一點面質方法，引導她回想昔日自己在監獄外，也忽略了丈夫和孩子，更何況在監獄內無法照顧他們。他們多年來亦受盡親朋戚友的藐視和閒話。H 姐妹也瞭解到丈夫及兒女：在監獄外無法近距離向她盡愛盡孝，她如今只渴想重新建立一個有愛、有信任及有醫治的家庭。即或不然，也想有一個彼此傾聽的了結。

### 祈禱交托

1. 為 H 姐妹作出感恩，她能夠在監牢裏面，透過有人向她傳福音，她認識到創造人類的神，而且接受耶穌做她個人的救主，並且受洗歸入基督的名下，榮耀歸於神。
2. 關於 H 姐妹所面對的一切困難全部交托給上帝，讓上帝來帶領她。
3. 我們教會有小組禱告成員一起，每星期一至五早上都有彼此禱告、彼此關懷、彼此鼓勵，彼此為 H 姐妹感恩。
4. 星期六下午我會到 H 姐妹家探訪，教 H 姐妹唱歌，自然接觸及關心其妹妹及子女，彼此鼓勵，為 H 姐妹

禱告，給她神話語的賜福。

5. 深信主會明白及安慰，賜予她足夠的恩典，幫助她有力量信心，一生一世都跟從主。
6. 星期日崇拜前為 H 姐妹禱告，給她神話語的資訊及陪伴她。感謝主！榮神益人。

## 心繫緬甸、憑信踏出

文燦潤

### 個案背景

J 為緬甸牧者，一家已移居泰國美賽，J 心繫緬甸，除收集緬文和其他族群版本聖經運往緬甸，讓慕道或信主者有聖經成為他們的幫助。J 領受要過到大其力邊遠窮苦村莊，將福音帶給他們，也訓練一些青少年，盼望他們扎穩根基侍奉主。也照顧一些窮苦學童。

### 面談原因 / 問題 / 目標

J 感覺孤單乏力，缺乏成熟同工。他所接觸同工仍受毒品捆鎖，而他開展服侍，也需要很多資源，他缺乏穩定支持的差會或機構，而那些窮苦學生，也沒有能力交費支持。他只憑信心踏出，想找牧者分享祈禱。J 是一位有心、滿有衝勁的牧者，但他過份疲累，也與家人分開兩地。他只靠太太作中文老師維持家庭，育有讀小四的兒子，與岳母和太太姊妹的家庭一同租住兩層樓房，有多房間一齊生活，彼此照應。

### 解決方法

1. 以回映式傾聽引導 J 說出自己的思想和感覺，以「聽起來」、「所以你覺得」等表達方式認同 J 感受。我以同理心讓 J 感受被了解和 support:

「J 你感到孤單乏力、過份疲累、受壓、擔心資源缺乏。」

2. 擴闊 J 服侍的可行性和持續性，不將重擔和壓力放在自己肩頭上，壓傷自己。
3. 應用所學的個人心意更新改變 ABCD，以啟動事件、自我信念、後續感受、行為表現，讓 J 自己分享他的境況和他往後行為。
4. 確定服侍是神的工，神自己供應。若沒有資源，J 也可以停下來，因神有祂的計劃，更確定不是自己的工，不將壓力成敗，看成是自己的得失。與服侍的人，一同作工種地，一同生活，一起經歷神。這也是門徒訓練。
5. 服侍需要團隊，不是單打獨鬥，求神差派工人，也學習與他人合作，求神差派同行者。J 也樂意加入團隊，這是學習團隊合作的機會，也是一種訓練，不要覺得只有自己在積極做事。
6. J 為太太、兒子如何一起關懷他的緬甸事工而禱告，也留意他們的身

心靈需要。計畫定期自然地應用第五科的基礎婚姻輔導訓練之五種愛的語言，在太太、兒子、岳母和太太的姊妹家庭中。

J 堅定這是神的工，我們只是管理的人，聽從神的差遣要到那方？也安然神有供應。到一階段，過程已是寶貴跟從主的經驗。資源也賴全能的神供應，不用太大壓力，J 領受這就是門訓，一起生活、一起種地以至有收成有食物吃。J 好多了，回緬甸工場，也會在環境許可 Whatsapp 與我保持聯絡。我會繼續為 J 禱告和按感動奉獻支持他的服侍。



## 單親媽媽不易

李盡慧

### 受助者背景

阿轉，年齡 55 歲，已信主，20 多年前已離婚，他們都是緬甸的華僑。離婚後，各自生活，丈夫回中國以後沒有任何音訊，她帶著幼女來到泰國生活，生活非常不易，養大女兒。

### 求助原因

當我第一次見到阿轉時，她已經是 50 多歲了，我們認識 4 年多，他現在成為我們教會的會友。

1. 疫情後，阿轉和女兒分開沒有一起住，女兒一邊工作，一邊上大學，自己自立自養；阿轉常常失眠，壓力太大。
2. 阿轉的身體不太健康，有先天性的心臟病；確診新冠肺炎後失去味覺。

### 輔導經過

1. 我特意安排在她的家裏會面，因為她一個人住，我們談話比較方便。我專心聆聽她的訴說，包括她所經歷的生活壓力，與丈夫帶給的傷害，她與女兒的一些事情，還有就是晚上睡不著的事。
2. 我向阿轉表達自己對她的欣賞，她是勇敢承擔離婚後的經濟壓力、刻

苦耐勞、有愛心撫養孩子、也是一位很盡責的好媽媽。

3. 我相信阿轉能夠感受到被聆聽的溫暖，感受到我對她的愛和接納被重視、信任，之後她也喜歡常常來跟我談心，我們建立了美好的關係。
4. 我們一同釐清阿轉失眠和壓力的源頭，自從她離婚後一個人獨力工作、疫情下失業、獨力供養女兒、獨力面對教養難題、獨力做家務等的日積月累所致，甚至帶著先天性心臟病的長期病患生活。
5. 然後定下目標重整阿轉自己能力範圍可承擔的，能力以外的可向教會或社會機構尋求幫助。教會的婦女組有讚美操、網上支持小組學習夫婦和子女溝通、互相探訪、互相代禱等。另外，鼓勵阿轉考慮參加《清邁婦女自強計畫》，先當義工學耕種和建築成為自己一技之長，之後可到外工作自力更生。
6. 自我照顧：諮詢醫護如何進行定期非劇烈性運動，例如散步、游泳、慢步操等。這幫助強身健體及紓緩先天性心臟病的心跳和呼吸，同時可減壓、增強睡眠質素及平衡體重。

### 最美的祝福是用禱告結束

愛我們的天父上帝，阿轉姊妹是祢所愛的女兒，她所經歷的每一件事情都在祢的手中，懇求天父賜給她力量，也賜給她有好的身體和睡眠，祢的話語告訴我們說，白天我們努力的工作，晚上祢就給我們享受在祢的懷抱裏面。阿轉姊妹與她女兒的關係，求祢來建立她們，在主裏面彼此的關心，彼此的守望，靠主度過每一天，奉耶穌得勝的名禱告。阿們。

## 想念媽媽，想念清萊

張泳妮

### 案主背景

約1年多前，同工的女兒找我聊聊心中的事。簡稱同工的女兒叫「哎小姐」。她說她大學畢業後，回饋她長大的學生中心3年，在那裡教中文。她父親早死，母親當年為生活，不能撫養她，從小被送去中心成長。這中心位於清萊省，她讀的大學也是在清萊省。大學期間，大學和中國有交換學生，她曾離開清萊2年，去中國讀書，在回饋中心3年期滿，她去曼谷工作5年直到現在。

### 求助原因

雖然人在曼谷，但哎小姐的心在清萊，有很大欲望回清萊工作，想念媽媽、清萊的同學和朋友。奈何清萊不易找工作，工資低。她建了一個房子給媽媽住，這筆貸款還在清還中，清萊的工資不能滿足她的需要，好幾次有辭職的衝動回清萊，因還房貸而取消回清萊的念頭，感到非常無奈。

### 輔導過程

#### 1. 回映聆聽

那時候，我剛剛開始讀輔導課程，我聆聽她一切所說，用同理心及回映式回應她：「聽起來你想念媽媽和同學朋友，想搬回來清萊與媽媽一起，但清萊工資低未能回來，所

以你覺得非常無奈。」這些是哎小姐在今年2月第二次見面和我分享自己內心的一部份。

#### 2. 自我揭露

我向哎小姐作自我揭露的見證：「我聽到你思念媽媽，感到內心無奈，其實我也曾離鄉別井來到泰國20多年。那種思鄉的情緒，又因種種環境不能回來清萊，只有每年農曆年10天的假期探望媽媽。看到媽媽辛苦經營，自己又不在她身邊，和她分擔工作，感到心痛。」

#### 3. 釐清原因

哎小姐說：「讀大學時，大學在我家附近，所以，我離開中心，回到家裏住。課餘時間，分擔我媽在家照顧20多個免唇孩子們的工作。直到我大學畢業，我再回到中心幫忙教了3年中文，才去曼谷賺錢供房子給媽媽住。我心裏好心痛媽媽那麼苦，但是又好矛盾，我也好可憐這些孩子們。今天我看見的孩子，如同當年媽媽把我放在中心的10多年，我明白孩子的需要和心態，這都是我曾經歷過來了。看到孩子們如同看到自己小時候，好心痛，好憐惜。很想很想回來幫助這批孩子，但礙於申請基金資助免唇孩子們的合法化運作(泰國法律不能接待5

個孩子以上)和經濟供房子的問題暫時留在曼谷。」細心聆聽後，我一方面瞭解到她的心痛、矛盾和心急。另一方面釐清了她憂心的原因：想回到媽媽身邊愛護她、幫助她及供養她。

#### 4. 目標行動

哎小姐雖暫時未能回清萊，但實際地幫媽媽申請基金會。感恩基金會於7月份批准了，在法律上合法了。她考慮回清萊幫媽媽，但她的房貸要8月份付完，希望在曼谷再工作2年，儲多一點錢，因她沒有安全感。哎小姐唯有每次來回1至2天見媽媽，公司不能請假太多，來去匆匆。我每次只聽聽她的感受和內心世界，運用一點所學，給她鼓勵，為她禱告！

#### 5. 塞翁失馬

於8月15號，媽媽發生交通意外，右腳骨折，要做手術鑲鋼板。哎小姐飛奔回清萊照顧媽媽一個星期，加上剛供完房貸，之後飛回曼谷辭職，10月5號便能回到清萊照顧媽媽和處理基金會事宜。真是塞翁失馬，焉知非福。上帝叫萬事互相效力。

## 夫妻有別，如何同心同行？

黃德芬

在疫情期間，我認識了一對夫婦在疫情下創業，兩人做生意有共同目標，以基督的愛來開展食材送運生意。客戶不出街可得到食材煮食；但夫妻兩人性格、愛好及處事不同，常有口角衝突，造成關係緊張和不歡。

### 受助者背景

妻子 (F) 父親從雲南逃到緬甸，F 在鄉村長大，是大姐。自小得人稱讚能吃苦勤勞，擔水煮飯，愛弟妹而操心，常出主意。若弟妹不從，F 就不高興並躁火大罵。F 像她的父母：四處跑、好施予、樂仗義助人、做生意沒計算、心動就行、有問題見步行步、遇困難時想放棄、追求時尚優質享受生活。丈夫 (M) 是潮州人，生於書香世代，講原則安排，有規有矩，他像父母克勤克儉，愛整潔安靜。父早逝，他們在港生活，母在佛堂協助煮食，樂善好施。十二歲往泰國闖江湖，經歷富貴貧窮，成功失敗，做生意按步發展，堅持要反思解決問題，太太想放棄時他鼓勵繼續，追求有素質生活。

### 面對掙扎

因兩人性格、愛好及處事取向不同，做生意的方式分歧，步伐緩急和追求的生活品味不同，造成夫妻關係矛盾。M 另有鐵廠生意打理。至於食材生意，

F 負責與客戶溝通下單及購貨，M 結算貨品數量給員工照單執貨。F 觀念以客為先，彈性處事，容許客戶截購貨時間後還下單，客戶滿足又賺取多點錢，兩全其美。但客戶常零晨後兩三點也會下單，F 又會回應，令大家睡眠不足。F 辦事性急緊張，令自己全身酸痛。M 因截購貨時間常不同，難結算貨品數量，引至出錯貨品數量。F 表達尋找到客戶困難，滿足客戶要求，服務客戶是很疲累的。

M 看 M 處理不當，擔心長久兩人身體損耗，且影響工作效率，便提出準時截購貨時間。F 覺他保守不靈活變通，M 講規矩會趕客。二人常爭辯，沒給大家空間，便插嘴轉話題。夫妻有別，如何同心同行？

### 輔導過程

有個別，有在一起傾談，多次傾談的過程中內容概括：

1. 正向讚賞：讚賞他們有共同感動，在疫情勇敢創業，體恤人的需要，同心合作是一件美事。
2. 提問方式：引導他們說出自己的觀點和背後的理念，輔導以同理心讓他們感受被諒解和支持，分析他們所持信念和觀點有異同。

3. 肯定強項：諒解創業會遇上不同問題和挑戰，他們互相說出對方的性格及能力優秀之處。
4. 互擔互補：不將重擔和壓力放在自己肩頭上，壓傷自己，反而重擔互相擔當，互助互補。
5. 釐清角度：並應用第四科人際關係衝突管理之玻璃魚缸調解，先彼此聆聽對方的立場、想法和感覺，然後尋找共同需求產生共同的雙贏解決協議。
6. 表達方法：對方接收的感覺與原意是否相符？自己向對方表達方法引起有何感覺和反應，改善表達方法和留意時機。
7. 平靜面對：從而鼓勵 F 以平靜的心態，態度來面對，對現實嘗試以平靜的心來彼此溝通。
8. 更新信念：以「內心世界圖表」的啟動事件、自我信念、後續感受、行為表現，讓他們各自分享他們的境況和往後行為學習。
9. 學習商討：在他們溝通上，計畫定期自然地應用第五科的基礎婚姻輔導訓練之五種愛的語言。讓他們學

習「你講我聽，我講你聽」。丈夫善於分析，妻子樂意聽，學欣賞對方優點。漸漸他們多了用愛心說誠實話溝通，一齊出門旅遊，M 也預備修讀一些神學課程，脾氣也改變很多。

**陳元香**

感恩有機會上  
巴拿巴輔導課，  
使我瞭解  
自己心靈的世界。

**鄧頌主**

在巴拿巴輔導裝備學院  
學習的這些日子裡，  
我學到了許多輔導技巧，  
感謝所有用「心」  
教導的老師們，  
您們無私的付出讓我受益匪淺，  
畢業不是結束，而是新的開始，  
求主引領前程感謝神！

**李盡慧**

在巴拿巴輔導裝備學院  
學習的這些日子裡，  
我學到了許多輔導知識，  
也感謝所有用「心教導的  
老師們，您們的擺上你們  
的愛心，讓我造就自己也能  
幫助別人。畢業不是結  
束，而是新的開始。

**白雪琴**

感謝巴拿巴輔導課程，  
使我對輔導會友  
和他人時，更知道如  
何應用所學到的。

**李秀英**

感謝巴拿巴學院所有參與服侍  
的教師和同工們，  
讓我從抑鬱中慢慢走出來，  
過去一直在背猴子；  
現在學會分清楚  
是別人的責任，  
自己心理壓力變輕了，  
謝謝大家在做作業上的陪伴，  
更進到底，我得醫治。

**張泳妮**

感謝主！  
藉著巴拿巴的課程，讓我學習到  
人心的深處，能調裡自己也能幫  
助他人，特別是我服事的孩子，  
小小年紀便離鄉別井來到泰國，  
他們有被遺棄的，單親的，  
貧困的，生命的扭曲，  
感恩！讓我能使用學習的技巧，  
去盡一點綿力，  
謝謝巴拿巴輔導裝備學院給我  
如此好的課程，得益良多！



## 流淚的女孩

白雪琴

### 受助者的背景和猶豫

受助者是一位 27 歲很優秀、勤勞信主的女子。已經大學畢業 3-4 年。6 月 2 日，她來和我一起吃飯，開始了一次無牆的輔導。飯後她一面分享、一面流淚，講述她愛情的問題。

她很愛主，在教會她樂意參與服侍，大家都很愛她；可是她就是沒有快樂。在她的愛情裡，沒有安全感。她從小就沒有母親，父親重婚，她有了繼母。繼母雖沒有虐待她，但也沒有那麼疼愛她。父親要照顧妹妹和弟弟，她是在一間學生中心長大的，因此她獨立性比較強；可是她真正內心是需要很多愛和被接納，可是她的男朋友就是不會疼愛她、照顧她。無論是生活實體、心靈和語言上，都沒有給她安慰、沒有體貼她。因此她跟男朋友吵架要分手，她的男朋友也沒有留她。她跟男朋友相愛已經是 6 年多了，她感覺一直都是她單方付出，分手嗎？她又捨不得，只好又愛又痛的度過她的愛情，她深感到無助，只好來找我訴苦，把她的感覺向我分享。究竟她要放手還是要繼續守住她的愛？她好像很愛她的男朋友，同時又很捨不得把 6 年多的愛情就這麼容易的放棄，真是上下兩難啊！

### 輔導過程

1. 她用了差不多 20 分鐘講訴她的疼痛和委屈，我很安靜的聆聽她，也讓她自由的訴苦和流淚，我心裡默默無聲的為她禱告，我很同情她，也能感受到她的愛和她的猶豫及她所受的委屈。
2. 之後我以回映式的回應：「我聽到你在這段感情的疼痛、委屈、捨不得、既愛又猶豫的矛盾心情。」
3. 接下來我就抱抱她，用很小心和同理心的語言，並想起所學個人心意更新改變之「怪罪篤人的怪獸」來與她一同回顧反思她這段愛情的問題，並透過溫暖與尊重的提問，讓她說出壓力的來源：「因為一開始是自己先追求男方，而且這男孩也是孤兒，是從小就沒有父母的孤兒。他是婆婆帶大的，因此就不懂得怎麼去愛去關懷別人，也不會講甜言蜜語，講話直來直去。如果我愛他就得忍耐，就得多一點給他時間，求神來改變他。另一方面，我從小就沒有母親，父親重婚，我有了繼母，也是出於不完整的家庭，所以我不當全怪罪他，而只視自己為受害者，忽視男方的付出。」

4. 我亦運用尋解導向治療的正向回饋，讚賞肯定受助者的六年付出和毅力，不容易放棄。也引用她提到男朋友的優點：「但他也很愛主，樂意參與教會的服侍。」
5. 關於她覺得男朋友「沒有體貼她。因此她兩時常吵架」，我啟發她反思內心是否有「絕對完美怪獸」？也透過所學人際關係衝突管理之五個習慣性模式的比喻，讓她反思自己和男朋友的溝通模式似鯊魚、駝鳥、變色龍、松鼠或海豚？從而進入新的溝通橋樑模式。
6. 她謝謝我，便說：「師母，我還會來找你的，我知道如果我能與他人分享，我就會得到釋放。師母不但願意耐心聽，還啟發我和為我禱告，同時也幫助我能清楚神對我倆的心意。其他人我就不放心，因為不是人人都會瞭解我的問題，便能接納我。」我體驗到所學基本輔導技巧之助人技巧：溫暖、同理心及尊重的重要，讓對方感到被愛、被接納，正如上文受助者的背景和猶豫提到：可是她真正內心是需要很多愛和被接納。

## 一位高中生內心的掙扎

李正菊

### 受助者背景

受助者小美是一位高中生，她父母在他小時候便離異，此後她就跟爸爸兩個人相依為命。爸爸是一位商人，經常沒時間陪她，直到她上高中時，爸爸給她找了個後媽，然而後媽的年紀只比她大兩歲。漸漸的讓她感覺到，爸爸對後媽的愛遠遠超過對她的愛更多，讓她在這個家裏感覺不到愛，更感覺不到溫暖。因此，她就覺得自己很無助。心裏也常常埋怨說，親生媽媽為什麼丟下她？媽媽為什麼不愛她？從此就有一顆苦毒的種子埋在心裏，經常悶悶不樂，心裏常常埋怨這、埋怨那。而爸爸每天只顧著做生意，忽略了女兒的感受。

### 面對掙扎

兩年前，五月份學校開學的第二個星期，小美來找我分享心事。

直到要上高中時，她心想要如何逃離這個家，不想在家這裏上高中了；想到在泰北還有一位爺爺，住爺爺家和上高中。正當她不知如何向爸爸開口時，過了兩三天爺爺就打電話給爸爸，要小美來泰北陪爺爺，也可在泰北這邊就讀高中。當她聽到這消息時，真是喜出望外，以為到爺爺那兒就能逃離這個家，一切都會好起來。但不幸

的是爺爺在泰北這邊也給她找了個後奶。所以讓她感到非常無助，不知如何是好，心裏真是苦上加苦。

### 輔導過程

1. 在與她傾談的過程中，我應用一點基礎輔導技巧，花了大部分的時間專心聆聽，理解她所面對的問題，安慰她並接納她現況，也表示明白她現在的處境和心情：「感覺不到愛、無助、埋怨、苦毒、悶悶不樂、被丟棄、被忽略！」
2. 接著我應用尋解導向治療之正向回饋，讚賞她能勇敢的踏出心裏的這道門，願意主動與我交談也是一件美事。
3. 之後我運用個人心意更新改變之「內心世界圖表」，引導她思想，說出能與我交談的原因，從而鼓勵她以平靜的心態，態度來面對現實之啟動事件、信念更新、想有感受、行為表現和反應。她也試著以平靜的心來跟爺爺和爸爸溝通，並設定改變的目標：例如簡單而具體的每週與爸爸電話談天一次，每次十分鐘；每週聆聽爺爺講爸爸小時的趣事，下次再與爸爸輕鬆談。

4. 之後她也感受到我對她的付出，她也表示對我的信任，當下她的面容明顯輕鬆多了。

5. 最後我讚賞她有勇氣且有信心的與我交談，我們交談禱告，嘗試私下先為爺爺及後奶、爸爸及後媽禱告祝福。與她相處時，她表示相處愉快。

願神繼續引領這位女孩的心，更深地醫治她的心得到釋放。

## 若最終不成也彼此釋放

李暢榮

### 個案簡介

N 先生是中國人，年 35 歲，已信主，是準傳道，是獨生子，父母離婚也還未信主；Y 小姐是泰國籍華人，年 33 歲，她和父母未信主。他們是異國情侶。

十年前 Y 小姐前往留學，在大學期間，她去教會而結識了 N 先生的，長年的交往密切而發生了肉體關係，之後雙方都去見了雙方的父母，雙方父母親都允許他們結婚。

後來兩人情感發生變故。因為疫情而導致雙方不能見面，只能在視頻上交通而已。男的因靈性復興，對神發熱心，最後奉獻自己讀神學，已是最後一年了，因此他有機會到泰國來實習而認識了我們，在最後一天他跟我談到他們的交往。但因為信仰問題、也因為未來的道路問題，N 先生的要求 Y 小姐的信主，而女的認為感情和婚姻不能拿信仰來綁架對方，因此兩人常常爭吵，吵到沒完沒了，最後兩人決定分手。經過四個月 N 先生的覺得很虧欠 Y 小姐，良心一直不安。

在分手前，N 先生找了他的牧者協談，牧者的建議是叫他們分手，因為信仰與道路不一樣，因此決定了分手（但

他沒有將他們同居的事告訴牧者）。

### 輔導過程

1. N 先生找我協談分手之事：他述說了他們的故事，我專心聆聽著並知道他們的關係不尋常，因著我和他有信任關係，我就適時用助人技巧，當面提問他說：「在這漫長的交往中，你們有沒有發生過肉體的關係？」他也很誠實的說：「我們已經發生了肉體上的盟約關係，甚至有一段日子（約一年）來泰國同居，之後回原居地後奉獻讀神學，因志不同道不合而分手了。」

2. 我以同理心繼續聆聽：我問 N 先生說：「這種情況你感覺怎麼樣？」他說：「感覺到得罪神、虧欠人，非常難過！有深深的罪惡感！很羞愧、感覺自己不配、感覺人生很茫然！不知如何是好？」藉著課堂所學的助人技巧，以回映式傾聽他所說的感受：「虧欠、難過、罪疚、羞愧、不配、茫然！」我陪他從中釐清問題核心及發現可能有新的啟發。

3. 釐清問題轉向出路：N 先生問我當如何是好，請給他建議。我嘗試拋問題給他思考並一同探索不同的建議：

3.1 愛心說誠實話：N 先生邀約 Y 小姐出來當面向女方道歉，請求對方原諒對她的冒犯。實話必須帶著愛心。

3.2 培養自我責任：當面把事情談清楚，按聖經的原則 N 先生願意負起感情的責任，但看對方目前的意願如何？才作最後的決定。Y 小姐說：「直到如今，她還沒有告訴父母關於他們分手的事，怕父母親難過。」

4. 設定目標付諸行動：事情的結果如下：

4.1 N 先生向 Y 小姐認罪道歉，她也願意原諒他。

4.2 N 先生將選擇和決定權給 Y 小姐作決定。

4.3 Y 小姐說彼此給些時間去安靜再思，若最終不成也彼此釋放，若雙方還願一起就再辦理婚禮。

4.4 若這次婚姻不成，N 先生以後會慎重的思考並謹慎尋求另一半。他也需深切向神認罪悔改得釋放自由。

4.5 後來有人用了約兩個小時向 Y 小姐傳福音，解除她對信仰的困惑點，最後禱告結束。

### 後記

這個個案在不同國家文化發生過，每個獨特處境也是不同，確是不容易處理，我們學習尊重不同牧者，也有不同理念和介入方式，也尊重雙方當事人最後選擇的路向並承擔相應的後果。願神的恩典與真理臨在。



**李暢榮**

巴拿巴為「勤懇之子」，  
透過傳民同學接觸到巴拿巴，  
也因鄭博士的恩待讓我和泰國、  
緬甸的同工有機會來學習  
巴拿巴的高級輔導課程。  
謝謝諸位教授、導師、傳譯  
同工們辛勞的教導，  
讓我們得到了優質的訓練。  
雖然我們不能完全吸收教授們所教導的，  
但透過手中的課本我們會再重溫，  
以至我們可以更有效的應用這寶貴的課程，  
好使我們成為這世代的「勤懇之子」巴拿巴。  
願神大大的記念巴拿巴為主所作的工！阿們。

**張月英**

當我得知有恩典，  
有機會上巴拿巴高級輔導課程時，  
心裡產生一些掙扎，  
高興的是有機會學習這麼好的課程，  
但另一方面又考慮到事工  
忙碌怕不能顧得上課。  
感謝神最終還是決定報名了，  
更感謝神的是最終還是畢業了，  
我從課程內容中得到了很大的幫助，  
相信對教會將是助益良多。  
在此感謝巴拿巴學院的院長、  
教授和各位導師們辛苦的教導，  
求神記念各位的付出。



**文燦潤**

喜獲巴拿巴輔導課程  
造就繼往開來，  
成為自己和他人祝福！

**黃德芬**

人有不同的盲點，  
要旁人輔助提醒，  
巴拿巴薪火相傳，  
照亮人心中的眼，  
走出陰霾進光明。



**李正菊**

感謝神透過李暢榮牧師  
接觸到巴拿巴，  
也非常感謝神！  
讓我把所學到的提升自己，  
也可助於別人。



**李偉民**

在巴拿巴學習  
就是神的恩典，  
帶著學到的技能，  
更有信心去陪伴人。



**羅玲玲**

感謝主！  
藉著老師們用心教巴拿  
巴學院課程，使我的生  
命更新變化，  
上帝賜福老師們。



## 後來阿美像似大夢初醒

陳元香

### 受助者背景

受助者阿美年約 50 歲，她育有一對子女，生活在一起。她沒有上班是全職家庭主婦。生活費全靠丈夫供給。丈夫很少住在家。她帶著兩個孩子生活。

### 求助原因

阿美生病了二十多年了，一直斷斷續續的醫治、時好時壞。兩三個月前病情嚴重。再次送入醫院治療。

大兒子六歲時坐校車上學，一天下午放學時間到了，還沒看到孩子回家。阿美很著急打電話到學校，校方說學生已接走了。那時還沒有手機，就無法與司機聯絡。到晚上還沒見到孩子，阿美很焦急，不知道怎麼做，心想是不是孩子被綁架？後來很晚孩子才送回來，孩子也嚇壞了，哭得很傷心。自從發生那件事後，阿美就活在懷疑與懼怕中。

有一天丈夫的大太太突然帶著兒女來阿美家打她，阿美帶著小孩無力還手，挨打了。阿美很難過。從那以後阿美常常胡言亂語，活在懼怕中。吃很多食物、吃吃睡睡。不與人交流也不去哪遊玩，出門買完生活必需品就回家。兄弟姐妹到她家她也不打招呼，對她說什麼她也是笑一笑而已。什麼都不

回答。丈夫一星期回來看望阿美和孩子兩次，坐一兩個小時就回大太太家。長時間壓抑，缺少關愛。阿美病情更嚴重。兄弟姐妹也離她住的城市比較遠。每個都忙著工作，很久去看望她一次。給她打電話她也只聽你講什麼都不回答。送去精神病醫院住院療養，兩三個月出院，一段時間後又回復以前一樣。

兩三個月前因為阿美精神失常，把家裏的桌椅全都搬出家丟掉，沙發搬出去放火燒。鄰居報警，警員來看也沒做什麼就走了。有一天阿美再次發病。拿著剪刀去剪網路電線，女兒勸說無效。拍視頻向阿姨和舅舅們求救。大舅舅就安排姐姐立刻乘坐飛機去看望阿美。陪她找醫生，醫院安排住院療養，療養期間不許探訪病人，但可以視頻聊天一星期兩次。療養半個月後出院。

### 輔導過程

1. 我傾聽阿美內心，坦誠相談：跟她聊天，讓她談過去美好往事，以溫暖及尊重聽她過去面對孩子及大太太而產生的委屈、懷疑、恐懼、壓抑、孤單、胡言亂語及自我封閉的情景。

2. 我欣賞她肯接受幫助：反覆肯入院接受治療及復診，也鼓勵她要按時吃藥。生活起居正常，心情好、身體才會漸漸好起來。
3. 我接納自己的有限：我知道自己的角色是安慰、陪伴、接納、鼓勵她。阿美的兄弟姐妹是安慰，鼓勵按時服藥，帶她去遊玩、吃美味、逛百貨商場、去海邊曬太陽。身體好了要帶她去臺灣旅遊。醫院的角色是自己辦不到的，所以明白到第一科提到轉介個案的實際。
4. 我嘗試說具療效的話：「阿美，很多人經過這種情況也會有這種感覺和想法。我知道你覺得一切好像烏雲密布，但很多人都經歷過類似情況，並且仍然能夠活下來。」
5. 雖有反覆，後來阿美像似大夢初醒，開始與人交談，但言語不多。

因著兄弟姐妹的關愛，醫護提供環境休養、我的朋輩輔導陪行和阿美自己肯配合療程，阿美身心漸漸好起來，現在懂得關心姐姐，給姐姐沖豆奶、問姐姐餓嗎？要不要吃月餅，現在做了護照等待著要去臺灣旅遊。

## 她看到我就把我抱緊

張月英

### 案情簡介

丈夫 T 年 33 歲，父母健在；太太 A 年 32 歲，父母早逝，只有一個姐姐。他們是小數民族，基督徒，育有二子（在小學），生活在小康家庭（有房、有車、有果園、有店），生活無憂。

### 事情經過

因丈夫 T 到緬甸作生意，而太太 A 在泰國照顧孩子和事業。在六年前元旦的時候，太太 A 才知道丈夫跟小三有一個四歲女兒，她一時受不了打擊，所以當時就暈倒了。醒來後，就準備自己從山上開車回來清萊，家人怎麼勸都勸不住了，她好像瘋了似，只感覺心如刀割的痛，甚至想說，死了就算了。最後侄子送她回清萊。回清萊後，只能作的就是哭，吃不下，睡不著，像魂不附體，就這樣倒下了。

### 協談過程

#### 1. 溫暖 (Solar Tea) 的人際交往方式

太太 A 打電話給我，電話裏頭她甚麼也講不出，只是哭，當時我的感覺是出大事了。我馬上就去看她，她看到我就把我抱緊，就一直哭，甚麼也講不出來。當時我也抱著她，放她哭，也不問她出了甚麼事，心想先由她好好哭吧！

#### 2. 尊重專注聆聽

哭了抱了約二十分鐘後，她的心開始平靜了，就把事情的經過講給我聽。當時我使用助人技巧的專注傾聽她的講述。等她講述完了，我用同理心複述她的心境：「心如刀割、傷心的哭、吃不下、睡不著。」之後問她：「那妳打算怎麼處理？」她回答說：「只有離婚。」後來我應用第七科課堂所學的奇蹟問句：「若奇蹟確實出現，你認為自己首先會做些甚麼？」然後我們一起同意：「這樣好不好我們先禱告，先調養好身體，也收集法律資料？」最後還是抱著她，一邊哭一邊禱告。

### 協談和陪伴禱告次數

我們一對一對的協談，一起讀經，一起禱告共三次。但每一個晚上會打電話給她，為她禱告，鼓勵她有穩定的靈修生活。

### 協談結果

協談的結果就是太太 A 的心情，情緒都穩定下來，身體也好轉，也可以作生意了。奇蹟果然出現！丈夫 T 也回來道歉說：「我知道我錯了，請太太不要跟我離婚，請求太太原諒，我也決定跟小三斷絕來往。」

### 如今的情況

如今的情況，丈夫 T 成了一位好好先生，好爸爸。有穩定的主日崇拜，吃飯時會帶家人一起謝飯禱告，晚上還會約家人一起讀經禱告，也會幫忙打理店裏工作。

## 重拾生活的熱情了

李偉民

### 受助者背景

吳先生，年近七旬，剛信主，退休獨居，太太死於交通意外，有一個兒子在外國工作。

### 受助原因

他常常覺得孤單，有點憂鬱，生活沒有重心，晚上特別感到孤單。

### 輔導目標

1. 建立健康的自我形象。
2. 走出喪偶的憂傷期。
3. 找到生活的熱情。

### 輔導重點

剛認識他時，他講話含糊不清，結結巴巴，很難聽懂他在講什麼，他似乎也因此不太說話。後來，透過同理心、關懷、溫暖、傾聽、鼓勵他多講，以回映式的聆聽：「我聽到沒有太太和兒子在自己身邊的憂悶、想念和懼怕。」之後也與團契中的成員配搭，於是他越來越喜歡聚會，話慢慢地講多了。半年後，他講話沒那麼結巴，也越來越敢講了。在這段期間，他顯得越來越有自信了，自我形象也越來越健康了。

然後運用快樂方程式中的「連繫」：擁抱談心、互相關心、緊密連結。所

以又有了線上的弟兄禱告小組，當中有幾人年紀和他相仿，有真理較全備的，也有聖經瞭解較少的，這樣的組合挺適合他，一來有樣可學，二來不會覺得自己的程度差太多。禱告小組每週一次，輪流領會，在分享完經文後，一對一的輪流代禱。一開始輪到他領會時，他很緊張，代禱時他沒有提事項，但我們會在分享時，也流露自己對聖經的認識也是欠缺的，會勇於提出自己的代禱內容。久而久之，他也慢慢地適應了小組生活，也會提出代禱。他的代禱，一開始是為他在教會裏的課程能跟上，後來有較多的生活內容，像是為兒子返鄉等。從而找到同路人而不用再孤獨一人，逐漸找到被支持、被看重，生活上有更多一點熱情和精彩。

我常常利用小組開始前，與他談天，聊聊每週的近況。也配搭其他成員來鼓勵他，並應用督導與實習中的「正向回饋」：讚賞。我對他的經文分享表示讚美。發現他對聖經的內容與神的話語越來越追求，他也參加教會的一階、二階以及進深學習，他的分享與禱告，漸入佳境。

很奇妙地，過去很不願意和別人談老婆的意外，如今他可以大方的談了。

我嘗試活用心理創傷與療愈中的自我關懷的說話，示範引導他對自己關愛、友善和支持性的說話：「我長久處在懷念愛妻的悲痛中，我欣賞自己很愛太太！而現在我是可以安心放心的放下，她是活在樂園中。」假以時日，我會走出喪偶的憂傷期。

### 輔導效果

吳先生面對突然的喪偶，兒子不在身邊，會很寂寞，冷淡退卻。我利用一對一，也搭配其他弟兄，和他一起小組。應用同理心，給溫暖送關懷，加上聖經的內容，神的話語及群體禱告，讓他逐漸重建健康的自我形象，也慢慢走出喪偶的憂傷期，找回生活的熱情，融入豐富的教會生活。雖然兒子外出工作，一年中只有幾次返國與他團聚。每逢兒子要回來前，他總是熱情洋溢地要大家為兒子代禱，他也重拾生活的熱情了。

## 悔不當初

鄧頌主

### 受助者背景

甲剃，年齡 30 歲，未信主。在他很小時父母就離婚，從小跟外公外婆住，他們都是基督徒，經常鼓勵他去教會，但是他從來都是拒絕，沒有去過教會。

### 求助原因

1. 兩年前甲剃發生了摩托車意外，導致他左腳和右手都骨折，非常嚴重，需要做手術鑲入鋼板，臥床幾個月的時間。
2. 因他當年與一些不良朋友在一起，養成了抽煙和酗酒的習慣，導致他個性頗為粗暴，常常不聽老人言，酒駕結果導致這場悲劇發生。

### 輔導經過

當我第一次見到甲剃時，他已經回到家裏休養當中。我們有兩人代表教會探訪他，第一次見到他給我們的感覺就是很害羞、很靦腆，經過了幾次的探訪（那段時間我都是一直在以同理心即鏡子的技巧和他談話），後來他才漸漸和我們熟悉起來。

#### 1. 愧疚與悔改

一段時間過後，與他交談時，他對我說覺得很愧疚，悔不當初。我應用所學的探索內心世界及檢視自己

信念，讓他看見自己墮入「自暴自棄怪獸的圈套」裏。眼看外公外婆為了他這兩年來老了很多，他說：「原本自己已經可以好好工作養他們的，結果因為自己不聽話的緣故，造成了現在的局面，讓兩個六十過頭的老人，每天幹苦活來養他這個不孝子，覺得很愧疚，並願意改寫自己人生，承認自己是任性和得過且過，宣告自己重新振作。」

#### 2. 面質與讚賞

我們釐清煩惱的源頭後，覺得他已經開始反省了，證明是時候可以使用助人技巧的「當面面質」了。我就問他說：「那你以後打算怎麼做？」他說：「想快快康復，能夠早日找一份工作來減輕家裏的負擔。」當時還有兩個月拆鋼板的手術，現在手術已經成功，我也運用正向回饋，稱讚他有這樣的看見是很好的。

#### 3. 信主與目標

我試著從上帝的眼光和人被造的目的來詮釋，讓他找回自信，鼓勵他先從最小的事做起，例如戒煙，（其實在這之前他已經願意接受相信耶穌，我已經為他做了決志禱告），我並沒有立刻幫他計畫以後，因為

他的康復還需要一段時間，在等待的這段時間裏，我希望他能做出短目標的一些小的改變，讓他自己去定義，我的任務就是陪伴和適當的幫助。

### 輔導結果

經過我們反覆地探訪，現在甲剃弟兄已經有很大的變化，從前對外公外婆的那種粗魯不見了，講話的態度改變不少。從不願意走出家門，現在每個禮拜都來參加主日崇拜、成人主日學和禱告小組，他都出席不斷。當然往後還有更長的日子還要走，（他也是我一對一陪讀對象）。求主幫助我，去實行祂的話語，就像當年耶穌問西門，你愛我嗎？你餵養我的羊。主啊，是的，我愛你！



我們在巴拿巴實習的日子

# 緬甸篇

## 讀書的終極目的是什麼？

李德清

### 受助者背景

小勝今年 24 歲，生長在基督化家庭，家中有父母、哥哥和小勝。父母是做買賣的生意人，哥哥大學剛畢業實習工作中，小勝是剛要入學的大學生，父母希望小勝大學選修金融，小勝對此不抗拒，只是擔心自己的緬甸數學水準跟不上中國。

### 遇到的問題

由於緬甸沒有辦中文大學，小勝要讀大學需出國。遞交申請後，感謝主小勝被廣州中山大學錄取，收到通知書後小勝就到仰光辦理護照及簽證。在等待期間、有次外出偶遇了初中同學，對方的變化讓他差點沒認出來，全身上下名牌衣服、手機、豪車。在交談中朋友也半開玩笑半認真的跟他說：「要不你別去讀大學了跟我一起工作，我們那裏正缺人，反正你大學畢業還不是一樣要找工作賺錢。」那一刻小勝說他心動了、猶豫了、迷茫了。他突然覺得同學的話好對，是啊！四年大學讀完還不是要找工作，工作還不是為了賺錢，心中的信念，周遭的環境無一不是在說，好好讀書將來就會有好工作，才能過好日子。簡單的說「好日子就是有錢」，那現在不讀書也能賺到錢，我為什麼還要讀書？小勝說雖然當時他只是對朋友笑笑沒有

回應朋友什麼，但是分開後，這個問題一直在他腦海裏揮之不去，不知道自己選擇繼續念大學還是留下工作。

### 輔導過程

1. 首先我用心聆聽小勝的傾訴，同理他的心動、猶豫、迷茫，肯定他有這樣的想法和迷茫，不是錯誤或是罪。
2. 並通過問問題的方式幫助他，運用尋解導向治療的例外情境問句：「好日子就是有錢？你有認識一些人是好日子而無錢嗎？」
3. 引導他正視及認清對於讀大學這件事自己內心最真實的想法，回憶當初決定考大學時的心志：「小勝，你當初何以想讀大學？讀書的目的只是賺錢？有遇過一些金錢貧乏而心靈富足的面對大學生嗎？有遇過物質富有而心靈空虛貧窮的大學生嗎？」
4. 再以自我揭露及影片輔助，讓他自己去發現和明白，讀書不僅僅只是能增加財富；能增添才幹；能增厚學歷；還能增長知識；培養跨文化交流；能夠帶給我們一些思路、一些參考、一些啟迪，能讓我們看到

不一樣的視野，不一樣的觀念，從而讓我們變得豁達！讀書本身就是和人类的幸福息息相關的。讀書更重要的是加深對這個世界的理解和包容度。

5. 通過兩次的溝通分享中，我以尋解導向治療之刻度問句問小勝：「由 1 至 10，1 是最不想，10 是最想。你誠心自問：『我自己內心深處想入大學的程度有多少？』」發現小勝內心更傾向於上大學，只是一時被同學展現出來的經濟條件衝擊到了。

### 受助者現況

感謝主！經微信聯繫，小勝已經平安到達廣州中山大學且成功報到，小勝表示感謝主！也謝謝老師開導！他很期待接下來的大學生活。

## 漂浮不定的人生

鄧富芝

### 求助者背景

A君是戒毒弟兄，他是基督徒、未婚、40多歲。

### 面對掙扎

A君常焦慮自己戒毒好之後，不知何去何從。他覺得他們戒毒弟兄都是一樣的，去到人群裏是被人看不起的，家裏的人怕他們回去，而他自己本身也沒有什麼技能和學問，年齡也大，身體也不好。因剛信主不久，聖經很難理解，也覺得自己的思想是邪惡的。

### 輔導目標

1. 應用溫暖、尊重及同理心與A君建立信任。
2. 將一切定睛在神，與神建立良好的關係。
3. 引導決心戒毒癮，重建與人與社區關係。

### 輔導過程

1. 專心聆聽他的分享，不斷地確認他分享內容及他的感受。因為他首先覺得自己不知何去何從，感到焦慮和迷茫。其次自己是被家人和他人棄絕看不起的，所以，我想他心裏面應該是憂傷、自卑、被棄絕。而

且A君自覺沒有甚麼技能和學問、年紀大兼身體欠佳，因此感到無助無望。最後覺得自己是邪惡的無用。

2. 詩歌或聖經安慰。因此，我就問他說：「A君弟兄你有沒有在詩歌或聖經裏曾得到過安慰呢？」他回覆有。我會這樣問是因為他常說，他沒有辦法理解聖經。所以我想告訴他，不是他有學問才可以親近神，還有也想要讓他知道，他心裏的焦慮，憂傷惟有神可以解決。將一切定睛在神。我也自我揭露分享說：「我們在世上只是客旅，每天只要活出蒙神喜悅的生活就好，所需要的一切神會賜給我們的，也自己本身在物質及學問上什麼也沒有，我只定睛在神。」
3. 運用惡夢及應付問句。我嘗試用惡夢問句問A君：「如果情況惡劣到不可挽救，你的親朋戚友全部離開你，你會如何？但其實是一場夢，你醒來時會跳出限制作出改變嗎？」也試用應付問句：「回想過去有甚麼成功經驗使你仍然不離不棄的堅持下去？」

### 輔導效果

1. 欣賞他感到被接納、在信任、安全及無審判的氛圍下，他落淚及慚愧並生氣自己的反叛和不孝。這是好的起點。
2. A君說：「我真的很羨慕你，對神這樣的愛慕及追求。」我欣賞他有點羨慕像我並鼓勵他也可真真實實求神助他。
3. A君回應我說：「雖然我吸毒，但我堅持不自殺。」這令他自我肯定自己的能力、勇氣和正面的成功經歷，有助他發展內在的潛力。我便順勢應用關係問句：「假如你完成父母的遺願，你會為自己戒毒而向他倆老說甚麼？」A君說：「我會主動進入福音戒毒村戒心癮及毒癮，用行動證明自己靠主靠陪行導師改變，希望有朝一日能與家人和好！」

## 肩負起全家重擔的大姐

鄧富花

### 受助者背景

李女士今年 28 歲，已婚，有一個五歲大的兒子。她是家中的長女，有二個弟弟，三個妹妹；兩個妹妹已經嫁人，父親已經離世三年多了，母親因販毒坐牢。自從父親離世，母親坐牢後，李女士要肩負起全家的重擔。她就在這樣的情況下接觸了福音，歸信主耶穌，成為基督徒。因我是帶領她信主的傳道人，所以我有責任牧養她成長。她也是很信任我，每當有什麼憂慮痛苦的事，都找我談。

### 求助的事項

1. 面對信仰的衝突，剛剛信主時，經常面對丈夫的歧視，有一次丈夫威脅她，因信仰的緣故要跟她離婚，她很難過，就跟我訴苦。原因是李女士信主後，願意忠心遵守神的道，不榮耀的事她堅持不做。她丈夫希望她到賭場上班，因為賭場薪資高，工作輕鬆，但李女士堅持不做賭場的工作，因此就吵起來。
2. 母親改嫁和坐牢的事，李女士信主快有一年後，才把母親的事跟我談。她因母親感到很大的羞恥，一直都不敢跟人提母親的事。原因是她父親離世還不到一年，母親就改嫁人了，而且母親嫁的人跟她的年齡差不多，如同母子一般，而且繼父還販毒，所有的親人都反對母親如此行，現在母親因與繼父一同販毒被關進監牢裏了。

3. 最小的妹妹，今年十四歲多，十一歲那年因父親離世，母親就把她送到親人家住，起初沒什麼問題，但住了一段時間，小妹悖逆的性情爆發，親人常常將妹妹悖逆的問題告訴李女士，使到李女士有很大壓力和憂慮。因母親坐了牢，兩個妹妹已嫁了人，幫不了忙，而兩個弟弟也在親戚託養，她沒地方訴苦求助，只能找我訴苦了。
4. 弟弟在親戚家工作了多年，也儲不到錢；反而常常來跟姐姐們借錢用，這也使到她感到很苦惱。

### 解決的方法

1. 當李女士面對信仰衝突而來向我訴苦時，我就以回應式傾聽李女士的感受，尊重，溫暖並同理心來瞭解李女士受傷的情緒。用合宜的態度指出李女士和丈夫信仰不同、觀念不同的地方，用聖經神的話來安慰她，讓她明白為了主，被人藐視是有福的。繼續鼓勵她不要跟丈夫對質，而是安靜忍耐，我想起所學改善婚姻關係的方式，鼓勵她練習聆聽對方、同理心、每天分享時間、給予與接受肯定、五種愛的語言，並為丈夫禱告。
2. 李女士因母親的事，感到很羞恥，一直壓在心裏，信主後快有一年，她就將母親的事告訴了我。我以同理心聽了她的心聲，同情她，稱讚她很勇敢的說出來，解脫了內心的

壓力，然後一同與她為母親認罪禱告，也鼓勵她常常為母親代禱。當她把這件事勇敢的說出來後，她經歷了內心的釋放，不再因為母親受羞恥的痛苦了。

3. 母親的事解決後，小妹的事又來了，她常常把小妹叛逆的事來向我訴苦，我還是用同理心傾聽後，為她禱告。後來親戚對小妹的悖逆忍無可忍時，把她送回家鄉，因家裏沒人住，她就到處流浪。當我聽說這事後，心裏很擔心她在外被男人強暴，所以就通過教會牧者執事的同意，許可小妹來住禮拜堂，每天用神的話語來教導她，為她禱告，這樣慢慢的來改變小妹的生命。在撫養小妹的過程中，我也經歷了小妹悖逆的性情，心裏很憂慮，也體會到親戚們的憂慮，這時，我就用探索內心世界的 ABCD (啟動事件、自我信念、後續感受、行為表現)，我不只是以同理心傾聽了她的心聲，也用探索式的起頭語來澄清她的問題，讓她自己找答案解決方法。
4. 弟弟方面，他決定離開親戚家到外打工，現在已經有一份工作賺到了錢，能供養在監牢裏的母親和讀書的小妹了。

### 受助者的近況

感謝主！如今李女士懂得依靠仰望主了。主一步一步的帶領她脫離困境，經歷了主的恩典，懂得凡事感恩、交托。如今她家裏的事不再成為她的重

擔，他的信心靈命不斷的成長。

### 學習輔導學心得

感謝主！讓我有機會學習朋輩輔導課程，讓我瞭解到人內心的世界是何等的奧秘，不但能認識了自己的內心，也能去認識別人的內心。課程內容很豐富，當慢慢的去消化時，更是有味道有深度。

讓我學到了輔導學當有的基本要理是以同理心、溫暖、尊重去傾聽對方的心聲；也學會瞭解決方法，去用探索式的起頭語去澄清對方的想法和感受，用探索內心世界的四個步驟 ABCD 去找出啟動事件的原因 ...

非常感謝鄭博士院長的愛心開放，讓我們貧窮落後的緬甸學生有機會學習那麼好的課程。也感謝每位導師的耐心教導，還有傳譯非常棒，真是讓我大開眼界。特別要感恩的是輔導我們做作業的麥少珊導師和溫博士，因我們緬甸學生文化水準低，不懂得做作業，每次都要出樣板給我們看了，我們才會做，真是辛苦他們了。還有雪麗導師常常溫馨提醒我們上課學習。

能學習輔導學，感恩不盡，還有機會到香港領畢業證書，真是不配得的恩典，神讓我們得到，實在是感恩不盡了，願神大大紀念賜福香港忠僕中心巴拿巴輔導學院，能榮神益人，讓更多人蒙恩福。

## 對愛情捆綁的掙扎

唐仁翠

### 背景介紹

X 姊妹，年 38 歲，有兩個女兒分別 16 歲和 11 歲。丈夫因吸毒喝酒，X 姊妹無法忍受痛苦的婚姻，三年前就分離了。內心受到傷害的她，獨自一人撫養兩個女兒。她的工作是按摩師兼任送緬甸人去泰國看醫生時做翻譯。

### 遇到的問題

去年 X 姊妹認識了一位 Y 弟兄，因車禍受傷去醫院需要翻譯人，於是 X 姊妹經常送 Y 弟兄去醫院。他膀胱尿道受傷沒辦法正常排尿，他必須在肚子做泌尿造口的手術，故此他們經常在一起，日久生情，彼此都渴望對方的愛。

Y 弟兄約 28 歲，已婚，有一個兒子。Y 弟兄結婚了 8 年，夫妻感情不好，又因車禍不能工作一年多。妻子也沒有照顧丈夫，把照顧丈夫之事推得一乾二淨。

X 姊妹雖然清楚 Y 弟兄和妻子的關係不好。但是，還是要打電話給 Y 弟兄之妻確認他們的關係。問：「想瞭解有何苦衷未能照顧你的丈夫呢？若就想負責照顧他。」可是 Y 弟兄之妻選擇分手。

### 輔導與建議

#### 1. 傾聽正向回應

X 姊妹告訴我說：「雖然我們在一起了，我內心感到有罪惡感，還有教會的姊妹們在背後說我的閒話。我也曾跟他說：『如果你是一時衝動，現在還來得及回頭，我不怪你，那我們就結束吧！』」

我以同理心傾聽 X 姊妹難以啟齒之問題，向她保證不會把此事告訴第三者。我也運用正向回應，讚賞她信任我勇敢分享出來，欣賞她獨自一人撫養孩子真的不容易。我重複 X 姊妹剛才講的話：「我聽到妳有罪惡感，也聽到妳向弟兄勇敢提示，你願意給他回頭的機會。我也體諒到妳有罪惡感是因為 Y 弟兄是有家庭的男人。」並肯定她說：「你給對方機會回頭是一件做對的一件事。」

#### 2. 愛心說誠實話

我揭露我也是一個罪人，過去我認為我沒有吸毒殺人就是好人。自從我聽到戒毒老師講了一番話，我承認我是一個罪人。老師說：「我們吸毒的弟兄的垃圾是打開的，被人

看見；沒有吸毒人的垃圾是在桶裏，不被人看見，同樣裡面都是垃圾都是罪人，都需要主耶穌的寶血洗淨我們一切的罪。我只不過把垃圾包裝得很好、不被人看見罷了。」

#### 3. 反問檢視信念

我嘗試應用所學檢視我的信念：這信念客觀上正確真實嗎？這信念所帶出的感受我喜歡嗎？這信念所帶出的反應我喜歡嗎？這信念有助於我避免與己與人產生傷害性的矛盾嗎？這信念符合聖經的原則嗎？真正輔導時我簡化應用以上的問題。我問 X 姊妹一個問題：「就算他真是與妻子分手了，妳曾想過嗎？如果有一天，他再一次做手術不成功，妳一輩子要照顧他和他兒子，還要撫養妳的兩個女兒，妳承擔此重擔嗎？到那時你還能愛他如初嗎？」X 姊妹也坦誠回應說：「我也曾考慮過此事，我也曾問過自己，我是不是傻了。我的愛能維持一生嗎？」

X 姊妹也曾問過 Y 弟兄說：「有一天我不能像現在照顧你，反而你要來照顧我，你還願意或愛我嗎？」Y 弟兄表達他願意照顧她愛她。

最後 X 姊妹也回答我說：「她願意和 Y 弟兄長相廝守走下去。無論手術成功不成功，都願意一起走下去。」

最後我尊重 X 姊妹的抉擇，讓他們的承擔此時此刻的未來。

## 青春迷茫的女孩

趙冬琴

### 受助者背景

17歲的X姑娘，正是貌美如花，青春洋溢的。剛剛出來工作的時候，與一個年輕人交往了六個月，突然有一天X姑娘感到不舒服就去看醫生，得知自己已經懷孕，這可把她嚇壞了，立時不知所措，就把此事告訴男友，男友也嚇壞了，不知道該怎麼處理。兩人都非常的徬徨，後來男友躲起來了。X姑娘找不到男友，很著急也不敢跟家裏任何人說，所以一氣之下，自己悄悄做了一個很可怕的決定，就是到醫院做了人工流產，自始她又後悔又難過，對男友更是恨之入骨，無法原諒。她很痛苦，就找我聊聊。

### 受助者求助原因與期望

1. X姑娘感到很內疚，覺得自己錯得太離譜了，愛錯男人，沒有好好愛惜自己；太放縱了，又殺害了小生命。她很懊惱，一時鑄成千古恨，帶來給自己和家人都痛苦和羞愧，也羞辱了神的名，對神也覺得深深的罪惡感，自己完全落在羞辱和痛苦的裏面。
2. X姑娘不知道神會不會赦免她，她不知道該怎樣跟神認罪，她也期盼得到家人的原諒，但是她又不知道，該怎麼開口跟家人說，生怕被爸爸

媽媽知道，接受不了，因為這是很羞恥的事，要不就是爸爸媽媽氣出病，要不就是自己會被打死。

3. 現在X姑娘已經流產了，雖然看不出來有發生過什麼，但是她自己知道發生過的事情是不會消失的，她的心始終過不了這個坎，無法原諒自己，日夜不安，吃不下、睡不好，常常在惡夢中驚醒過來。
4. X姑娘感到要得著人的原諒和神的赦免很難，同樣要去饒恕男友也更難，所以很痛苦。

### 輔導的目標與方法

因為X姑娘是個基督徒，也知道自己得罪神，所以我就用基督信仰生活的方式幫助了她。

1. 首先整理她心中的恐懼害怕，就是與神的關係  
我以尊重、溫暖及同理心傾聽並反映：「X姑娘，你感到內疚、懊惱、羞辱、痛苦、懼怕。亦感到很難去被神被人原諒，甚至很難原諒男友。」我逐步陪伴她到神面前，因為她確實知道虧欠了神，以神的話開導她，並且讓她知道我們每個人都會犯錯，只是錯的事情不一樣，但是都需要常常認罪悔改，我們若

真心悔改（我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義），與她一起認罪禱告。

### 2. 整理她與家人的關係

鼓勵她除了跟神認罪禱告之外，也要勇敢跟家人坦承，特別是跟母親。在適合的時間跟母親說，然後也要跟母親認錯，希望母親能原諒，透過母親也要得著父親和家人的原諒，不用再生活在恐懼害怕當中。她說：「她還需要一點時間...。」我尊重她的決定和步伐。

### 3. 整理她與男友的關係

已經兩個多月，仍然沒有男友的消息，她等待男友的一個說法：「對男友以前有多愛，現在就有多恨」，這是X姑娘的表態和心情。我真的很心疼這她，因為我是一個媽媽，抱抱她，溫馨的勸勉她，並鼓勵她靠著主耶穌的愛去饒恕男友，並且早日從受傷的裏面出來。她說：「她會很努力的去做...。」

### 4. 每一次跟她交談過後都為她禱告

最近是第四次，仍真心誠意關懷她的心情狀況。縱使還是沒有勇氣跟家人坦承，她的心情逐漸有好轉起

來，也有了平安，不再充滿恐懼害怕了，對男友的恨也有些釋懷。

### 為她禱告

親愛的主耶穌，謝謝祢愛我們！雖然我們常常會軟弱，也會虧欠神，但是你總是以你的慈繩愛索牽引著我們。謝謝祢！赦免X姊妹向你所承認的罪，洗淨她的污穢，賜下給她赦罪的平安。主的愛圍繞她、充滿她，主親自醫治她的心，使她有力量去饒恕同樣傷害她的人，也求主幫助她有勇氣面對家人，因為現在她不跟家人住在一起，她很害怕面對家人，求主幫助，求主修複，也求主帶領她未來的每一天。她生命的每一個領域，她生活的每一個領域，都有天父的慈愛臨到，有主耶穌基督救贖恩典臨到，以及聖靈的光照和引導，謝謝主，如此是奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們！

### 鄧富花

感谢神！  
让我有机会学习巴拿巴，  
学会助己助人，  
明白人的内心世界。



### 鄧富芝

感谢神！  
让我有机会上巴拿巴课程，  
现在在事奉上  
对我有很大的帮助。



### 鄧富青

感谢主！  
透过巴拿巴使我们  
六姐妹能相聚一起学习，  
因着导师们的爱心教导，  
使我更认识自己，  
也能去倾听他人。



### 鄧富林

感谢主！因着巴拿巴  
我更认识自己，  
也懂得尊重、倾听他人，  
感恩导师们的爱心，  
耐心的栽培，  
恩典满满。



### 鄧富丽

人生道路，一起走吧，  
巴拿巴！  
感恩有你和耶稣，  
不怕寂寞、不怕痛。



### 鄧富煥

因着主的名，主的爱，  
我们相聚在巴拿巴辅导课程，  
一起学习，一起成长，  
感谢老师们的教导，  
导师们的陪伴，  
翻译老师们的辛苦，  
感谢爱我们的阿爸天父。



## 遠離毒品從塑人生

鄧富林

### 求助者背景

薑先生 43 歲，太太比丈夫小 15 歲，結婚 8 年有 2 個孩子。新冠病毒期間關閉了市區裏的火鍋店，回到老家開。薑先生老家是在緬北，是毒品氾濫地區，時間一久薑先生也染上了毒癮。我們緬甸的鴉片可以作為牲畜的防疫和人的用藥，尤其在交通不便的山區，進入市區獲得醫療協助僅能依賴步行，時間達數小時甚至數天，因此鴉片成了治百病的家庭必備藥品。薑先生為何染上毒癮？苦悶？好奇？逃避困難？朋友影響？

### 問題及原因

薑先生染上毒品之後，不但脾氣暴躁而且還疑心很重，常常為了一些雞皮蒜毛的事情跟太太吵架，甚至動手打太太，所以薑先生也特別想擺脫現有的生活習慣。

### 輔導方法及重點

#### 1. 同理尊重

薑先生與我以前是同事，我們一直保持聯繫，每當聯繫我的時候，他都會跟我聊很多事情，包括家裏的問題以及自己的苦衷。每當他向我傾訴的時候，我都以同理心、耐心尊重的方式，表示能夠感受他的苦衷，並理解他的情況：「我感受

到你的氣憤、沮喪及無力。我瞭解你毒品而有脾氣和疑心。」因此也讓他感受到被尊重、被愛及被信任。

#### 2. 傾聽提問

讓薑先生感到安全舒適後，他更願意分享事情的經過，期間我也會以回應式傾聽方式、引導式提問等方法，讓他分享問題的起因，他在傾述的過程中也意識到了自己的很多錯誤，比如因為自己吸毒，才會脾氣暴躁，才會導致太太不尊敬自己，常常為一些小事吵架，吵得不可開交的時候，還會互相動手來打人，或者摔家裏東西等。

#### 3. 遠離毒品

薑先生特別想擺脫現有的生活習慣，並聽他傾訴後，運用助人技巧之釐清原由及付諸行，讓薑先生選擇離開家鄉一段時間，遠離毒品氾濫的地方，到外地重新找工作。若不成的話就考慮入當地的基督教戒毒村。

#### 4. 調整心態

所學的個人心意更新改變，我引導薑先生檢視自己的吸毒及戒毒的信念、感受及反應。同時讓他以同理

心瞭解太太因自己吸毒帶來疑心扭曲思想，引致家庭破洞以及太太帶 2 個孩子的不易。動手打太太只對妻子及孩子造成創傷。所以薑先生肯認罪悔改，除去內心「怪人篤人的怪獸」及「自暴自棄的怪獸」。

#### 5. 保護妻兒

為了能夠讓孩子幸福快樂的成長，我反問薑先生有何改善婚姻的建議。他醒悟夫妻和諧很重要，多一些忍讓、多一些寬恕，家庭自然幸福美滿，孩子才活得快樂和有安全感。

#### 6. 學習感恩

薑先生用心用口向太太表白：「為能夠娶到這麼年輕漂亮的老婆而感恩，為擁有兩個孩子而感恩，為擁有事業而感恩，為擁有的一切而感恩。」

### 成效

一段時間後，薑先生給我打電話說他已離開家鄉，遠離了毒品氾濫的地方，重新在外地找了一份工作，並開始了新的生活。遠離毒品後，薑先生的暴躁脾氣也逐漸得到緩解，跟太太和孩子的溝通也溫柔了起來，並持續操練以上的調整心態、保護妻兒及學習感恩。

### 自我反省

感謝主！在朋友需要的時候，我能夠使用所學的知識並且應用出來幫助到需要的人。也求主繼續幫助能夠把輔導學應用在自己的日常生活裏。現在很多人雖然很難接觸到毒品，但是電子遊戲、短視頻等，也會像毒品一樣捆綁著我們，所以我們要隨時警惕不受這些捆綁，遠離毒品重塑人生，讓真理叫人得自由，經歷所學快樂正生活。

## 像是娶丈夫

鄧富麗

### 背景介紹

A 女士是一位很優秀有自信的人，雖然在村莊裏出身，但因著她好讀和有好的成績，讀到初中時能夠去城市裏繼續讀，一直讀好大學。所以在村莊裏大學畢業生只有她一個。她的父母也以她為榮，她村裏的人更是對她另眼相看。因著她自小就有好成績，所以她不用做家務，更別說是種地這種粗重的工作。

大學畢業後就到一家銀行上班，工資也很不錯。她的工資不用幫助家人，任憑她怎麼用都無所謂，所以自己也儲了好多錢。後來她喜歡了一位男子（媽寶），他家庭環境不好，談戀愛到結婚都是用 A 女士的錢，A 女士想結婚後如果丈夫有自己的工作的話一定會負責人。但是到現在結婚了九年，一直都是 A 女士帶領，甚至很多時候還要幫助他家裏的人。一直到現在要承擔整個家庭和兩個孩子，她真的很累！

結婚時，因 A 女士有好的收入，都過得很不錯，想要什麼就買什麼。丈夫媽寶想要一個孩子，她就生了。有孩子後她讓媽寶找工作來當家，但是他一直以來都是遊手好閒的人，所以做什麼都堅持不了多久。後來 A 女士也

被公司裁員，但媽寶還是沒有穩定的工作，手頭緊時還得變賣她的首飾。兩年前，媽寶又想要第二個孩子，A 女士以為有了孩子的話，他就會安穩，所以她也生了。但是媽寶改變不了多久，現在又好吃懶做，讓她的壓力越來越大。

### 輔導目標

引導 A 女士多依靠媽寶，在家庭裏讓他做頭，並改善夫婦溝通關係。

### 輔導方法及重點

1. A 女士多次的傾訴她的重擔，她有丈夫像沒丈夫，她不像嫁人，像是娶丈夫，什麼事情都得要她決定，她有工作時不覺得什麼，現在沒工作還得用她的私房錢，她認為媽寶真的無藥可救了。我傾聽她的述說後，用同理心和尊重的方法安慰她：「A 女士，我聽到你的苦惱、無助、疲累的心情。感覺自己好似調轉了角色，比丈夫走前了一步做頭」。同時也讚美她：像她這樣的女強人真的太少了，她是一位負責任的人，愛家庭，愛丈夫，愛兒女，也看顧對方的家人。鼓勵她，她的付出她身邊的人是知道的。

2. A 女士每次看到別人家的妻子和孩子被丈夫疼得好幸福時，她好後悔她當初的選擇，一方面她從小就很優秀的人，看不慣在她面前慢吞吞的，所以每當事情發生要決定的時候，她沒耐心和媽寶好好的商量，都是她做決定。傾聽她的述說後，我欣賞及肯定她是一位很厲害的人，我在想：如何引導 A 女士真誠真意向丈夫分享自己的心情？同時邀請丈夫協助共同承擔及分擔？我運用愛心說誠實話原則，引導她自省一下是否自己太快做決定？才覺得丈夫太慢？其實什麼事情不是我們不做就不好，A 女士慢慢自我察覺當好好的與媽寶商量，多和他溝通，多讚他，多依靠他，與他建立好關係。她想從與媽寶一起多做運動開始，改善彼此的感情關係，不用絕望，要相信他也要相信自己。我也運用自我揭露，分享夫妻之間多溝通的具體情況，例如五種愛的語言。

3. A 女士因媽寶好吃懶做，所以她都愛責備他，說他沒有能力，自從嫁了以後都沒有收到一份禮物，沒事找事的喜歡出去外面和朋友聊天。傾聽她的述說後，我用開放式提問說：「你是否背負重擔太大到無法

承受？試下站在你丈夫的立場看看，若果在家都被妻子看不起，他還有心呆在家嗎？然後他哪還有自信心和勇氣作出主動嗎？有否肯定丈夫過去的貢獻：曾經用心照顧孩子？他是有能力做到的？肯定丈夫下廚的愛和味道。所以她開始醒悟過來，非單要求他改變，乃先試著改變自己。」

### 成效

A 女士慢慢的懂得放下，每件事情不是沒有她就不行，以前第一個孩子的時候，她沒有時間和外面的朋友聊天，但是一有事情，她就放心的把孩子給媽寶照顧，也不像以前一樣做黃臉婆，懂得保養，對自己也有資訊，對媽寶也沒那麼期待。看到 A 女士改變後，他也開始好好的工作，也喜歡帶漂亮的 A 女士出去兜兜風。親自下廚為 A 女士做好吃的東西，雖然現在他們沒有好的收入，但是他們過得沒以前那麼的有壓力。

## 輔導的你我只是橋樑的角色

謝思玲

### 個案背景

C 女士年 42 歲，老胡族，育有四個孩子。她嫁給大家族的長子，從事醫護工作兼醫院的財務。

### 求助原因

多年來身為大嫂的 C 女士常被頭痛纏繞，看了很多醫生，吃了很多的藥都沒好。幾個月前，她的好友 M 女士跟我聊到 C 女士，因頭痛問題而煩躁及與人有衝突，也影響工作。後來我直接與 C 女士溝通了。由於我們身處的國家網路差，微信接收有問題，仍努力保持傾談。

### 輔導過程

1. 傾聽 C 女士的心：我引導她多說心中的糾結，並以尊重及同理心回應：「C 女士，瞭解到你頭痛的辛苦，令你感到煩惱。從而會有負面情緒，影響與家人及與同事的關係。」另外我也運用尋解導向治療之「還有呢」問句，問她頭痛的根源在哪？她說：「1. 睡眠不足；2. 心情不好；3. 經期來之前；4. 丈夫的弟妹們總倚賴大哥大嫂，補助他們的生活所需，久而久之就很煩；5. 工作壓力大或太累；6. 無法饒恕他人帶給自己的傷害；7. 認隱而未顯的罪。」

2. 心意更新變化：C 女士明白自己不能改變別人，決定先改變自己的受害者想法，拒絕「駝鳥」的衝突解決模式，放下自己全對，而沒有任何責任承擔的扭曲思想，抱著接待小子的一個去接待丈夫的弟妹們，就是接待主的正面信念就欣然釋放。
3. 自我揭露分享：我們因為已有足夠信任，自己透過開放式問題讓她反思，自問自答，如何可以與丈夫真心誠實溝通接待弟妹們？之後我也自我揭露，分享為人妻如何與丈夫預早建立默契去接待雙方家屬，這不單有助夫婦同心，也能在有共識下增進恩親關係。
4. 用愛心說實話：C 女士慢慢明白到愛心是有底線的，於是我進一步應用「愛心說誠實話之拒絕的藝術」裝備她，強化她以尊重提出雙方可接受的變通方案，溫暖地回應丈夫的弟妹妹們總倚賴補助他們的生活所需。後來知道丈夫的弟弟們過去沒工作，現在認真養豬有收入可以獨立生活了！也不用為了弟妹們煩心了！家族帶給她的壓力也解決了。

5. 陪伴不斷禱告：除了為 C 女士禱告外，也為她工作壓力求出路。她在微信留言當有新人接管醫院的財務後，她從此不用管醫院的錢財，因此她整個人的身心靈都輕鬆許多了！
6. 練習傾聽上帝：鼓勵 C 女士多禱告。她後來說：「我現在學會有煩心之事拒絕去想，把此難處交給天父就 ok 了！哇！這真是治頭痛病的秘方呀！」我也為她禱告，求神給她拒絕凡事不要多想，感恩！神垂聽禱告呀！神真信實呀！就這樣時間一天又一天的過去，她就覺得神完全的醫治了她！她已有好多日子不再頭痛了！太棒了！

### 個人感想

感謝主！從 C 女士的個案總結了三大點：(一) 主動傾聽、心意更新、自我揭露及愛心說話是關心他人病情是關鍵要素。(二) 對方要有願意改變，輔導中已事半功倍；若對方不肯則是事倍功半。(三) 整個過程需花時間陪伴不斷禱告和等候，神直接或間接透過以上 1-6 輔導過程。醫治病人和陪伴者都須用心專注神。而神在輔導的過程中扮演了非常重要的角色，就是主動的醫治者。求助者肯倚靠祂，神

就彰顯祂醫治的大能、而輔導的你我只是扮演橋樑的角色。

在這黑暗的世代中，人們的心是扭曲的，人人都因壓力處在心靈無力的病態中、急切需要主耶穌的拯救和醫治，你我懂得倚靠聖靈的引導和幫助，加上輔導界入是有希望的。加油！

## 再次被妻子丟棄的傷痛

鄧富青

### 求助者背景

X先生現約60歲，他18歲時與前妻結婚，有了四個現已成年的兒女。結婚了十五年過後，因為X先生經常在外面工作，所以前妻就在家裏有了婚外情，有一天，X先生親自抓到了他前妻和她的姦夫，因著前妻有了婚外情，X先生就與他的前妻離婚了。前妻離棄了四個孩子，給X先生來養。過了兩年後，X先生就遇到了一位女士（簡稱B）。剛開始的時候，她對X先生很好，每天都到他的家裏，照顧他的孩子們。讓X先生的孩子們都很喜歡她，因著X先生的孩子們也喜歡她。他們結婚後再有兩個孩子。

### 求助原因

結婚之後，第二任妻子B叫X先生開一個餐廳給她，她開餐廳的時候生意很好，也賺得了很多的錢，X先生在外面做生意賺得的，所有的錢也給她保管。他們生活了十年之後，X先生想買一輛車，他就告訴了B，想買車的事情，這時她就叫X先生出去賺錢，再過五年把錢儲夠後再買車。那時餐廳的生意也很好，B就在銀行裏存入很多的錢，不單存了很多的錢，也她買了很多的金項鍊和金鐲子。X先生辛辛苦苦的賺了五年的錢回來的時候，

兩個孩子仍讀中學的時候，B把他所有的財產都帶著走了。

X先生沒有想過第二任妻子B會這樣對待他，他就去到了B所在的村子裏找她，B知道了X先生來找他的時候，她就跑去報警來抓X先生，她對警員說：「X先生做犯法的事情賣毒品，有了前妻還來欺騙她。」警員竟然相信她所講的，也準備要逮捕X先生。那時只有X先生一個人在那陌生的地方，沒有親人，所以X先生就害怕即回家了。X先生為了這件事情整夜睡不著覺，他就開始崩潰了。

### 輔導方法及成效

1. 同理心傾聽：我理解X先生的傷痛，我聽到了他的消息之後，就用同理心和傾聽的方法，鼓勵他和安慰他：「X先生，我聽到你經歷兩次婚姻的感到被騙被棄的傷痛、照顧供養四個孩子的壓力和內疚、被警員追捕時很委屈和害怕及睡不著覺甚至崩潰。」X先生眼泛淚光。
2. 為他禱告：我用心意更新而變化的天力，為X先生禱告。相信神用說話創造物質界，今天說話同樣能連結靈界與物質界，我們用說話啟動

靈界，也影響物質界的，相信神會在X這個家動工。

3. 找心理醫生：由於自己的輔導經驗及能力有限，所以轉介給專業人士跟進，是既合道德又對X先生有益。最後我指引他去找了心理學的醫生，神透過心理醫療和吃藥之後，慢慢X先生又恢復健康了。
4. 更新信念：我應用心意更新而變化的檢視自我信念並更新信念。我引導他檢視過去兩次的婚姻的過程，他過去太相信夫妻分開異地，自己在外面做生意是無問題的，其實是給雙方都有試探的機會，自己先要更新信。現在他又娶了第三任妻子，我運用實習與督導的「往日成功經歷」提X先生：「有我今次見面前，有沒有做了一些同平時不同的事，以致情況有改善？」這時他笑著說：「有了經驗，今次也不給妻子管全部的錢了。」

## 進退兩難的處境

鄧富煥

### 受助者背景

受助者 A 女士，年 30 歲，是緬甸的華僑。在緬甸一所中文學校擔任小學老師，後來到泰國的一所國際學校教中文。

### 求助的原因

工作了約六個月後，A 女士想要拿一個英文碩士學位，所以就懷著試試的心態，在泰國的一所大學申請了獎學金，申請者有二十多位，得到獎學金只有六位。當被通知她是得到獎學金之一的時候，她很高興，向學校辭職和向同事們告別。

可是到了大學，A 女士與老師們深度的交談，才知道只給學費的獎學金，自己需要負責生活費。這讓她感覺到很大的壓力，其一是她已經辭職，沒有收入，其二是她沒有很多的積蓄，也不想跟父母再拿錢的地步。如果要邊打工邊讀書，她又害怕跟不上學習，還有那所大學位於一個小城市，要找兼職是不容易的；如果選擇放棄，她又覺得很羞恥，畢竟她炫耀地告訴同事和朋友們讀碩士學位。如果讀不成，大學的老師們和其他人會怎麼看她呢？會怎麼說她呢？會不會覺得她很無能？這些種種的思想讓 A 女士處在進退兩難的處境，讓她不知道該怎麼做選擇，她快要開學，必須做決定。

### 輔導過程

第一次面談：A 女士把她求助的原因告訴我，她說著說著忍不住哭。她覺得自己很無能，也很羞愧。我用同理心傾聽，給她適當的回應，然後她問我她應該怎麼辦？我問她：「你想怎麼辦呢？」她說她只想回家，那就不用面對誰了。我問她：「這真的是你想要的嗎？如果六個月後，你會不會對做這個決定後悔呢？」她沒有回應我的問題，只是說她現在覺得壓力好大，之前申請獎學金的時候，以為包括學費和生活費，現在只有學費，那在這兩年的生活費要怎麼辦呢？我問她：「那如果沒有生活費這個問題的話，你現在所面對的問題還在嗎？」她想到如果沒有生活費問題，她就沒有那麼大壓力了。我問她：「那你有沒有跟大學的老師們講你所面對的問題呢？」她回覆沒有。我問她：「那你想不想試一試呢？」她說好吧。

第二次面談：A 女士把她的狀況告訴了她的主任導師，導師瞭解她的狀況後，介紹給她一份大學的兼職，負責處理檔，月薪是五千泰銖，剛剛夠她的生活費。生活費解決之後，A 女士還是不開心，因為她邊工作邊學習，怕追不上學習。她不斷地自責，既有一份好的工作不做，為什麼想要拿碩

士學位！她問我：「是不是應該放棄學習了？」我問她：「這真的是你想要的嗎？」她回覆現在只想找份工作，然後安定的工作。我問：「這是你曾經走過的路，當初在走那條路的時候，你為什麼想要碩士學位呢？」她回覆當時覺得就那樣走下去的話，很無聊，就想要挑戰自己一下，可是沒想到挑戰自己那麼難！這時候，我用自我揭露方法跟她分享我的一段經歷「我曾經也遇到過沒開始，就想要放棄的一件事情，在沒開始前我覺得事情會很難，可是真正開始做的時候，就發現事情沒有我想像的那麼難，最後我很感恩自己當初沒有放棄。」她很認真地聽。最後，我對她說：「放棄是一條你可以隨時都選擇的路，所以我想鼓勵你在沒有放棄之前，盡你最大的努力去嘗試看看。」

第三次面談：A 女士已經決定要讀碩士學位，也接受了她的導師幫助她找的兼職。由於她猶豫讀與不讀，每次看到老師的時候，一個念頭困擾著她，就是老師們會不會小看她？覺得她很幼稚呢？我問她：「你曾經也是一名老師，當你的學生真摯地跟你說他的苦衷的時候，你會有什麼反應呢？」她思考了很久，然後對我說：「謝謝你！」

### 受助者近況

A 女士現在在泰國的一所大學讀英文碩士學位，學習沒有她想像的那麼難，工作也挺輕鬆，老師們也很關心她，並且交了一些新朋友，偶爾還會出去旅遊。

### 個人感想

感謝神！讓我可以有機會學習，讓我明白輔導的最基本就是要以同理心、溫暖、尊重去傾聽、自我揭露、弄清問題、當面對質、尋解導向治療發問技巧等。這種的傾聽可以讓人們看到自己的思維，找到內在力量，勇敢地面對困難，輔導是個奇妙的過程！

### 谢思玲

太棒了！  
透过巴拿巴辅导学院，  
学习认识自己，  
聆听他人心声，  
赞叹神创造心灵  
世界的微妙！



### 封燕

感谢主！因着上帝的恩典，  
让我和巴拿巴连在一起。  
感谢老师们爱心耐心的教导，  
使我有机会装备自己，  
助己助人，  
感恩一直以来有主的带领。



### 唐仁翠

感恩主！赐我机会学习  
巴拿巴课程，  
感恩教授们爱心耐心  
陪伴我成长和完成课程



### 赵冬琴

感谢上帝美好的安排，  
感谢巴拿巴所有幕前幕后  
尽心竭力的同工，  
感谢导师们忠心教导，  
我能学以致用助人助己  
荣神益人。



### 杨爱丽

因着主，我们成为一家人。  
因巴拿巴我们连接在一起，  
感恩这段日子有主的带领，  
长辈们的栽培和家人们的陪伴，  
这一路满满都是恩典。



### 李德清

所有课程，于我都是礼物；  
所有教导，于我都是宝藏。  
两年羁绊，一生铭记，  
一生感恩。



## 越來越活潑燦爛起來

封燕

### 重要背景資料

Y君年17歲，童年時期，父母就離婚，法庭將撫養權判給媽媽，媽媽帶著Y君到舅母家一起生活，雖然沒有爸爸陪在身邊，跟媽媽在一起也是開心的。Y君十歲那年，媽媽就去城裏打工，一去就沒有再回來；多年後的某一天，聽舅母說：媽媽已有了自己的新家庭。

### 面談原因

1. Y君每天都比表姊妹們早起一個小時做家務、還要繼續幫忙舅母一起做早飯。舅母總是鼓勵她要好好讀書認字，要懂得怎樣處人做事。她知道舅母待自己很好，她總是覺得自己一點也不開心。當面對學習、帶表弟表妹們上下課、做家務等等事情，Y君很大壓力。

2. Y君盼望媽媽常回來看看，不要總是打電話說忙，沒時間。

3. Y君希望有屬於自己的空間，在繁忙的生活中，靜下心來看看周圍的景色。

### 解決方法

1. 以回映式傾聽：Y君感不愉快，我以溫暖和同理心來瞭解她所面對學習上和生活中各種壓力。她每天都

帶表弟妹們上下課和每天做飯做家務，確實會影響心情和睡眠。加上媽媽一去不回，更覺自己被拋棄。這回映式傾聽讓她感受到被理解。

2. 提出應付問句：我運用所學提出應付問句，並以溫暖及同理心問Y君：「妳總是覺得自己一點也不開心，有甚麼動機能讓你仍然不離不棄，堅持下去？」原來是舅母待她很好，並鼓勵她好好讀書和做人處事。

3. 以啟發式提問：藉啟發式提問，讓她總結自己的經歷，就感到輕省些：「開心其實不是來自外在，也控制不了媽媽的選擇，父母離婚也不是自己造成的。」我亦應用如何設定目標的簡單而具體、可行性高、求助者自己要的及健康的原則，加以尊重的問：「有甚麼方法可以讓自己情緒好一些呢？」她想想後說：「觀看周圍景色、跑步、聽歌、找朋友談天。」由她自己講出較易做到的。

4. 為Y君的心情禱告  
求神賜智慧聰明和信心，感恩！經過一兩次的輔導之後，她不但也越來越活潑燦爛起來，同時也跟我成為好朋友。

### 心得感言

1. 首先感謝神！奇妙的預備和帶領，同時也謝謝L牧師介紹和支持，謝謝每一位博士、老師和翻譯的老師細心、耐心的教導，讓我明白巴拿巴輔導學的重要性質在那裏，辛苦您們了。

在這裏，祝福各位老師身體健康，侍奉愉快，求神透過「巴拿巴輔導裝備學院」，成為更多人們的祝福。

2. 我承認開始上第一至二課時，聽得不太懂，特別做作業。對我而言，確很艱難，因為那時是疫情時期，作業的題目是需要找「個案」。雖然面對這些困難，但過程中讓我學會突破，真的好開心！感謝主！祈禱交托給神，祂不但為我預各適當的「個案」。

3. 從那時候開始，我就慢慢地越來越喜歡學習，透過科目的內容，看到真實的自己，才知道原來自己有很多不足之處，是需要不斷的檢討和反思的。

## 愛的力量

楊愛麗

### 求助者背景

P 姊妹已婚，育有一對子女，大女年 13 歲，隨時會幫她做家务；小兒年 10 歲，非常愛爸爸。她家人都信佛教，只有她是信主，她先生是個吸毒者。

### 求助者問題

丈夫是個吸毒者，家裏家外的事一概不理，常在外面流浪，很少回家。P 姊妹獨自承擔家裏家外的一切事情，照顧子女和要種地。有時候丈夫半夜三更才回家，有時會跟她要錢去吸毒，她很少會給他錢。有時 P 姊妹面對家裏的壓力和丈夫的行為，感到很絕望，不過她還是愛著丈夫。她母親經常叫她離婚，常常罵她，但她還是選擇饒恕和體諒。

她第一次幫丈夫在家戒毒的時候，一整夜都沒得睡過，吸毒的人戒毒時會全身酸疼啊！沒辦法入睡，一整夜的叫，丈夫一叫她就起來幫他按摩，可是丈夫也不會珍惜，戒了兩三天，又出去外面吸毒了。在外面流浪了三四天才回家，但她還是以愛去包容和原諒丈夫，每次她感到失望的時候，丈夫就會跟她說：他要戒毒了。

如是這兩三年在家戒毒，都沒有戒毒成功。

有一次丈夫在外面吸毒，也跟別的女人在一起，被岳母看見，就回來告之 P 姊妹，勸她快點離婚。當她聽到的那一刻，所有的壓力和委屈馬上就爆發，她不再容忍就跟丈夫離婚。離婚了四個月，丈夫感到很後悔，就選擇到外地去找工作做。丈夫去了四個月，他們又開始有聯繫，慢慢的他們又和好了。P 姊妹再次用愛和包容去原諒了丈夫，一方面她不想讓子女受到心理創傷，另一方面，丈夫在外面工作每個月都會寄錢回來給她，丈夫一年後回家。剛回來他胖胖白白的，也不吸毒；但過了一個月他又開始出去，不到兩個月他開始瘦下去了，再次的兩三天也不回家。丈夫又回到以前的生活了，有時候一個星期也不見他一面。

### 解決方法

1. 需要彼此重新建立安全信任的關係。我運用所學的夫妻聆聽對方，夫妻每天分享時間和夫妻五種愛的語言，鼓勵 P 姊妹先從自己開始主動改變，並與丈夫一起練習。
2. 我應用同理心回映 P 姊妹，在婚姻裏的困難和壓力，丈夫多次反覆吸毒和戒毒，感到失望甚至絕望。面對丈夫外面有別的女人感到心痛；面對媽媽叫她離婚感到壓力、委屈

及爆情緒。讓她感到被看見、被聽見及被接納。

3. 鼓勵 P 姊妹要隨時為丈夫禱告，讓他能夠遠離毒品。我運用所學之聆聽神及向神傾心吐意自己的苦情，並為丈夫治標治本脫離毒的捆綁及自由釋放禱告，也鼓勵她和丈夫多參加教會及小組活動，以擴闊自己的社交生活圈子，多交好友及建立家庭祭壇。
4. 稱讚 P 姊妹的愛很偉大，每次都以愛去包容和原諒丈夫。我給予她肯定和支持，承認她和丈夫有一份很深的親密關係，縱使丈夫只有短暫的轉變：胖胖白白、出外打工寄錢回家。
5. 我應用啟發性反問 P 女士，釐清問題的歸屬：「我的問題、你的問題、我們的問題或沒有問題。」P 女士釐清自己能力可做及不可做並借力，明白自己也當有底線保護自己及家人，丈夫有自己責任當付。因此會藉著當地福音戒毒的力量，讓成功戒毒的同路人助丈夫更新。



我們在巴拿巴實習的日子

# 深圳篇

## 快要心力耗盡的妻子

和毅

### 受助者背景

受助者小霞（化名），因自己學歷低，因此特別看重本科學歷的丈夫，在以往的婚姻生活中，她是更多付出和包容的那一位，最近2個月，小霞的丈夫中風住院，她一個人照顧丈夫，晚睡早起，加上不能兼顧孩子，家庭經濟負擔又添重，她深感心身疲憊，前途渺茫，無力再承擔家庭的責任。

### 所遇問題

1. 小霞認為丈夫不在意自己的付出，還時常挑剔自己，為此，兩人情緒衝突不斷。
2. 因為常常晚睡，小霞深感疲憊，白天精神不濟。
3. 面對再生變故的家庭，小霞心緒混亂，深感前途渺茫。
4. 夫家親人支持不夠，自己娘家距離又遠，小霞常有孤單無助之感。
5. 感覺心力耗盡的小霞，現在很想逃離這個家庭，只因信仰的緣故，在勉力強撐。

### 所用輔導方法

1. 信任的關係基礎：輔導前，借著彼此講述近況和回憶之前共同聚會的情形，堅固彼此間的信任，利於受助者自由坦誠地表達。
2. 溫暖：讓受助者盡情傾訴，引導她講述內心真實的想法和感受，不用顧及所謂的“醜事不造就人”，小霞感覺到被完全接納的溫暖與安全。
3. 反應式傾聽：同理受助者在近期照顧丈夫過程中的心理壓力和煩躁的情緒。用開放式的提問，讓小霞對丈夫對家庭有更全面的描述，借著澄清的技巧，讓小霞確認到她是甘心照顧丈夫和孩子的，她並不害怕家庭的貧窮，但她很需要心理支援，當丈夫不配合照顧還責罵她時，她很受挫，就容易發脾氣。
4. 使用 ABCD 工具幫助小霞覺察自己情緒背後的信念，重新審視她與丈夫，及丈夫的姐姐衝突的情境。
5. 佈置家庭作業：持續一周，早晚一分鐘的安靜時間，做心靈筆記，讓受助者練習體察自己的情緒與想法。

### 輔導效果

1. 受助者的情緒得到很好的抒發，心情恢復平靜，可以理性看待自己所在處境。
2. 受助者認識到：情緒是沒有好壞的，它是信號燈，可以幫助自己更好瞭解自己內心的想法。她不需要壓抑自己或丈夫的情緒。
3. 受助者覺察到自己需要建立自己的支援網路，需要及時釋放心理的壓力，她主動連接當地的弟兄姐妹，樂意幫助自己的嫂子，深圳教會的家人……
4. 受助者接納自己的能力有限，降低高期待帶來的緊張；學習建立人際界限，不再為丈夫姐姐不幫助自己而忿忿不平。

### 輔導總結

在輔導的過程中，我更深體會到，溫暖同理尊重發揮的作用才是最大的。對於遠在甘肅的朋友，我能做的並不多，但是借著電話，帶著溫暖和同理，就能讓她感受到很大的支持，讓一顆心力交瘁的心靈，得到紓解，再次看到自己的能力，自己的資源。

## 走出苦水進入甘甜

唐輝靜

### 求助者背景

L 女士 45 歲，患有白血病，2 年前已做了骨髓移植手續，現在身體狀況還算可以，各項指標都接近正常值，有一個兒子，患有抑鬱症，上初二時退學在家，過著黑白顛倒的生活，丈夫患有帕金森將近 4 年了，求醫之路很不容易，花了很多的錢，但是沒有任何效果，現在靠藥物控制，但是病情在一步一步惡化。

### 求助原因

在陪伴孩子的這一路走來，孩子他爸一點都幫不上我，總是和我反著來，我好不容易掛到心裡醫生的號要他陪我和孩子去看醫生，他說昨晚失眠了，身體不舒服去不了等等，這樣孩子也就不願意去了，我很生氣，有時候我要孩子吃藥，他爸就會說吃藥沒用，當孩子病情嚴重的時候我想帶孩子去醫院住院治療，他就會說你拿孩子當實驗品，我真拿孩子他爸一點辦法都沒有，看著孩子整天不吃不喝，自暴自棄我很傷心難過，看不到希望，感覺要崩潰了。

### 問題

孩子他爸不配合自己一起幫助孩子走出抑鬱，看著孩子整天不吃不喝，自暴自棄我很傷心難過，看不到希望，

感覺要奔潰了，甚至想一了百了，結束自己的生命。

### 目標

希望孩子他爸和我一起面對孩子當下的問題，陪伴孩子走出這段灰暗的時光，幫助孩子回歸正常生活，能回到學校上課，願意走出去有自己的朋友和社交圈。

### 重要資料

L 女士感覺丈夫不配合她的想法去做，其實在你們溝通的過程中能感受到孩子他爸也是很愛孩子的，只是愛的方式不一樣，他爸擔心孩子去到醫院受罪，說現在的醫院都是以賺錢為目的，但是又沒有好的辦法來幫助孩子，他也感到很無奈和無助。

### 輔導過程

1. 用愛心說誠實話，先表達愛心，邀請小夥伴和我一起去她家探訪。
2. 用回應式聆聽她分享她的難處和委屈，同理她的感受，用心傾聽，並用開放式的提問引導求助者更加認識自己，說明她理清自己和老公的想法都是出於愛孩子。

3. 我做的最多的就是為他們一家代禱，求神憐憫和幫助他們度過艱難的日子，求主揀選他們一家接受這位救主。

### 結果

L 女士和老公都接受了這位救主成為他們生命的主宰，L 姊妹也願意和丈夫多溝通，一起尋求好的辦法幫助孩子走出人生的低谷期，而不是抱怨和傷心難過，看到他們的狀態一天比一天好，環境並沒有怎麼改變，而是他們的心在改變，感恩！

## 新婚女士的婚後崩潰生活

吳秋月

### 背景

小敏跟先生 2022 年 2 月擺酒結婚，婚後不到 3 個月，小敏感覺到很崩潰。

### 原因

1. 跟先生有很多習慣上的不同：先生晚上睡覺前要吃宵夜、點香薰、頻繁進出房間發出聲音、很晚才睡。
2. 覺得先生對自己很挑剔和限制：衣服要怎麼晾；大熱天不讓開空調覺得浪費，但風扇只吹他自己；制止她和婆婆之間有交流。
3. 感覺到先生把她當外人：先生叫外賣只叫他和妹妹的；不願意跟妻子回娘家；妻子想跟他溝通，他用沉默代替拒絕溝通。
4. 其他家裡人的態度也差不多，覺得小敏是高攀了他們家，對她的態度也冷漠。小敏此刻覺得這個家很冰冷，自己在這裡連呼吸都是錯。再加上在這樣的環境中，自己長期失眠和腸胃功能紊亂，健康出現問題。故萌生離婚的想法，但結婚不到三個月，害怕離婚會帶來很大的負面影響（自己的、父母的、男方的）所以陷落在矛盾當中。

### 輔導過程

將近一年的陪伴過程，我們是通過電話交流的。很多時候，她給我打電話，都是到了家樓下，沒有勇氣上去。每次傾訴完，在電話中我為她禱告，她才回家，前面兩次的陪伴，我主要是聆聽，並用反應式傾聽同理她當下的感受，使她有一個傾訴的管道並覺得被理解。後面幾次的溝通，我在傾聽的同時逐步跟她分享婚姻輔導學到的內容，比如男女在表達上的差異、對婚姻期待的不同、思維方式差異等等。鼓勵她：跟先生說出自己的需求；去學自己感興趣的東西，讓心情愉悅一些；每天睡前禱告求耶穌幫助自己平靜能快快入睡，安慰她不要太心急想要達到夫妻的合一，磨合是需要時間的。但她陷落在自憐、埋怨、委屈、不被接納和身體病痛的痛苦中感覺中，最終在 2023 年春天結束了這場婚姻。

### 心得

正如老師所說，我們是高愛心低專業。我們的陪伴不見得能幫身邊的人解決實際的問題，但用愛心的陪伴能讓她感受到被接納、被溫暖，無論什麼時候都有一個傾訴的出口。同時我覺得婚姻輔導在婚前實在太重要了，經過輔導會學到以往接受的教育中接觸不

到的關於婚姻的知識，可以讓來自不同家庭的兩個人安全著陸到新組建的家庭中，課程雖然結束了，但未來陪伴的道路還很長，依然需要高度的愛心去關心身邊有需要的人。

### 孙红

感谢神的带领老师们的辛苦付出和同学们的陪伴与鼓励。愿我们都能成为当代的巴拿巴·安慰身边有需要的人。



### 林文静

感谢朋辈老师们的用心教导。感谢陪伴一起学习的组长和同学们互相鼓励支持。感受到天父被爱的力量。从而支持着自己服务更多人。



### 罗兰玲

感恩巴拿巴课程·老师和同学们·你们帮我操练直至开启了一扇倾听的大门。大大地增加了我与人与人之间情感思想的交流·让我更加体会到上帝创造的美好！



### 唐辉静

感谢神的预备·让我有机会来朋辈辅导学习。感谢所有老师们的教导·感谢同学们的陪伴。感谢家人的支持·走在荣神益人的路上！



### 洪叶春

在课室里领受·在生活中践行。感恩两年的朋辈辅导装备·成就自己·祝福家庭·成为时代的需要。



### 吴秋月

巴拿巴劝慰者翁老师教导者同学们践行着从今后谨记着陪伴人荣耀神



## 長路漫漫，盼望有光

鄒伶

### 個案背景

老陳是社區團契的弟兄，七十來歲，從他微曲的脊背，就能感受到沉重的壓力，他的老伴前幾年大手術九死一生；女兒大學畢業來深圳，夫妻倆心疼她住的條件惡劣，就把老家的房賣了，在深圳置換了一套 40 平米的小房，一家人擠在一起，經歷了女兒戀愛，結婚，生娃，離婚；忙完了女兒，忙外孫女，不知什麼時候孩子抑鬱了，初中沒念完就退學了，老陳開始回歸教會，把家裡的問題帶到聚會，讓大家常常感到西伯利亞的蝴蝶扇動了翅膀，把大家帶到了颶風中心，所有人伸出的手似乎都沒有轉機；一聽到他家又出狀況了，不想再摻和了；兩年前，我在巴拿巴實習，開始感受到有劍在手，是時候嘗試抽刀出鞘幫助他們了；計畫了與老陳夫婦的輔導。

### 第一階段的輔導

通過聆聽與老陳夫婦建立良好的信任關係；和他們一起拉家常，用溫暖的態度聆聽他們的心聲，同理他們的無奈，透過現象聆聽他們真實的需要，同時和老陳夫婦探索家庭成員中不同的個性。

### 第二階段的輔導

引導他們看到家庭關係中不正確的排

序會帶來負面的結果；厘清他們在夫妻關係，親子關係，養育關係中自己的角色和排序，用愛心說誠實話，客觀的告訴他們婚姻家庭中的第一關係是夫妻關係，要放手女兒和她的家，雖然女兒做為單親母親有很大的壓力，但是她需要平衡生活與工作的重心，尤其對待自己的女兒，更要有耐心，不能甩鍋給父母。

幫助老陳夫婦看到，清遠的家才是自己的，他在這個家只是幫助者不能越俎代庖，面對女兒的成長要有退後的智慧，相信她有能力面對外孫女的問題，無條件的接納她自己的女兒，並為她做出榜樣。

### 第三階段的輔導

引導老陳夫婦看到女兒和外孫女的閃光點，並對她們的未來充滿期望；用上帝的眼光看見女兒的成就，外孫女的天賦，她做的首飾在網上售賣獲得了很多好評，不用擔心她未來的道路，老陳夫婦停下來開始頤養天年，好好規劃兩個人的老年生活，在主的愛中受平靜安穩，心中堅信上帝的應許決不改變，用禱告承接上帝的恩典；前路漫漫，

## 透過孩子的叛逆找回溫暖家庭

黃濱龍

### 求助原因

是因為大孩子厭學到退學在家，停止與父母溝通，不與同學交流，孩子的狀態讓紅月亮夫妻倆絕望，夫妻倆互相指責，家時氛圍常常充滿戰火味。

### 重要資料

求助者和先生 90 年代就開始在深圳打拼，有兩個孩子生活與學習都是爺爺奶奶在負責，夫妻倆大部份的精力放在事業打拼扮上，基本不管，對孩子表達愛的方式滿足物質的要求。疫情大家經常封控在家，老大在家上網課，學會打遊戲，爸爸對老大的生活習慣，學習方式，常常批評，否定，對打遊戲百般攔阻，導致父女關係有很深的隔閡。

### 解決方法

1. 在輔導的過程中，求助者不停地輕訴心中的不快，對先生的挑剔表達反感，對女兒的處境表達出非常的擔心，我同理她的感受，並用反應式聆聽問她，溫暖同理地引導求助者說出自己的感受與想法，輕訴完整個人放鬆很多，情緒開始平靜下來。
2. 用自我揭露的方式同理求助者的處境，真誠的回應我聽完看到問題，跟求助者交流是否察覺到孩子厭學、與夫妻關係不和有直接的影響？透過案例，分享父母關係和睦，家庭有溫暖，孩子被接納，才會有健康的孩子。

3. 肯定求助者對家庭的貢獻，引導求助者去面對與先生的相處模式，把指責換成讚美，更多地包容先生的生活習慣，肯定他為事業的付出。
4. 鼓勵求助者看到自己的問題，恢復愛自己的生活模式，運動，炊健康食，走出去學習交流，把焦點從孩子，老公回轉到自己，讓自己成為榜樣。
5. 引導求助者尊重孩子的選擇，學會用她需要的方式與她相處，比如肯定，溫暖，同理，尊重，關心，放下要求，控制，批評的表達，明確地告訴孩子，媽媽愛你，不管你做什麼選擇都尊重你，包括什麼時候恢復上學都可以。

### 輔導總結

這是一個非常典型的社會現象，表面是孩子叛逆厭學，與父母衝突實際上是夫妻關係不和諧，求助者看不到自己的問題，而形成的家庭衝突，透過四次輔導，求助者的情緒得到釋放，生活習慣變得更健康，以前焦點在老公跟孩子上，現在更多的是做好自己，與先生的關係也有改觀，更多彼此肯定，關心先生，降低了要求，先生也願意少打麻將，早點回家幫忙做家務，家庭氛圍也平靜很多，因為求助者自己的改變，孩子也開始找老師在家補課，計畫明年開期恢復上學。

## 面對老公有外遇又逼迫離婚

趙新英

### 求助者背景

李女士 34 歲，二個孩子的媽媽，幼兒老師，結婚十年。近二年老公很少回家，幾個月才回來一次，也不供應家裡經濟的需要。李女士發現老公有外遇，前幾個星期，老公提出離婚，理由是說他外面有外債，為了保護求助者及孩子，暫時辦理離婚，二年後再重婚。要求求助者離婚期間要和婆婆公公一起生活，照顧生病的公公。求助者非常痛苦，不知該怎麼辦，常常失眠，身體也受到很大影響，前幾天差點暈倒，想去找第三者，求她放手，勸老公回心轉意。

### 輔導方法

1. 向求助者確定我們所談的內容是保密的，用溫暖專注傾聽她內心的痛苦，說到最痛時，抱抱她，給她溫暖，不打斷她的傾訴，耐心給她時間，等待她心情平復。
2. 同理她內心的痛苦與無助、理解她對婚姻的不舍，生活的不易，自己照顧二個孩子，還要上班賺錢供應家用。
3. 用尊重幫助她理清現狀，等待她講出結婚這些年來和老公相處過程中發生的一些問題。

### 釐清問題

1. 幫助李士回顧這二年來老公的一些

行為，是否老公真的外債被逼，還是因為第三者的原因導致逼迫李女士離婚。

2. 幫助李女士厘清，若離婚後自己和孩子的生活會帶來什麼樣的衝擊，還是不會有太大變化。(近二年老公已經很少回家，也不給經濟上的支持)
3. 李女士多年前已經受洗，但這些年並沒有跟隨信靠神。鼓勵她回轉向神。表達自己願意陪她每天禱告祈求，把自己一切的重擔交給神。求神掌管，先恢復自己身體的健康。

### 輔導結果

共進行了四次輔導，其間有三個星期陪她每天禱告，幫助她回到主的面前依靠主。第三次輔導後她的心態好了很多，不管結果如何。她表達還是要好好扶養孩子長大，無論離或不離，她還是會和婆婆公公住在一起，照顧二老。因為二位老人對她很好，而且婆婆可以幫助她帶孩子，她也可以安心上班。第四次輔導時，求助者老公已經逼她在離婚協議上簽了字。安慰陪伴求助者接受事實，她也表達自己會振作起來，多禱告。靠主讓自己可以把孩子教育好，自己身體恢復好，為老公守望禱告！期待她老公有回心轉意的一天。

## 創業艱難定睛彩虹

王凱妍

### 求助原因

朋友上了多年的班，決定開始邊帶娃邊創業，案主的先生開始比較支持，但過了幾個月，案主在創業初期還看不到成效，丈夫的收入成為家庭唯一的支撐來源，丈夫的臉色也難堪起來，兩人動不動就會起衝突，甚至丈夫還威脅說不管妻子和娃了。

### 背景資料

案主與丈夫結婚好些年，孩子四歲了，原本妻子在一家公司上班，研究生學歷畢業的她意識到自己的年齡在公司越來越沒優勢，疫情三年，公司經營困難，要等待升職加薪是個問題，經好朋友介紹發現有個創業機會，和丈夫商量後就把工作辭了，毅然決然加入這家創業公司，因為屬於初期加入，公司有期權贈送，想著只要幹幾年，公司上市家庭的財務就會有大的改善，他們還可以再生一個娃。那天碰巧遇見了朋友，看到臉上有哭過的淚痕，我問她怎麼回事，我們雖不是很熟悉，但她感受到我的關心與真誠，就說起最近和先生因為創業和家庭財務的壓力，創業初期的她，沒有特別多的收入，需要丈夫的支援，但她受不了身為研究生看丈夫的臉色，案主有時說話很刻薄，她懷疑丈夫身邊的人跟他說了什麼，才這樣對待她。

### 解決方法

用溫暖和同理心接納案主的情緒，她的委屈、難過、生氣，詢問了她平時和丈夫的互動模式，她說自從有了孩子，她的心思就轉移到孩子身上，加上創業的事情多，她就更加沒有時間顧及丈夫，丈夫在別的城市上班，平時她對丈夫的問候和關心也少，加上她懷疑丈夫受同事影響，我用諮詢的方式問她，如果你能一兩周的頻率主動去探訪丈夫，一是表達你的愛與關心，二是可以聊創業中的收穫與努力，多一點對丈夫的陪伴，時不時感謝丈夫獨自承擔了家庭所有的開支，當場案主檢討了自己對丈夫長時間的疏忽，也反省自己在言語上根本得理不饒人的個性。

### 付諸行動

案主調整與丈夫的互動模式，增加了每日對丈夫的問候與關心，詢問丈夫的需要，而且也開始計畫著手去探訪丈夫，一段時間後，夫妻關係和諧，丈夫還來到她所創業的地方，兩個人恩愛有加，最近還生下來二寶。祈禱交托：妻子是一位慕道友，溝通結束後我鼓勵她要去教會學習，學習經營婚姻更多的知識。

## 人走茶涼心不涼

柯娜芝

### 背景

求助者小雅，44歲，全職太太，與丈夫結婚15年，夫妻感情穩定，育有一兒。兩人家庭背景迥異，她出身簡單，家境小康，丈夫來自大家族，家中長子，人事複雜，自其父去世，其母擔任族中大家長，公司董事長。

### 求助原因

小雅的家婆今年初腦梗過世，對她夫妻打擊很大。家婆沒留下遺囑，親戚們的態度涼薄，都想從中取利，其叔仔也提出分家。生活突如其來的大變化，對她造成很大的心理傷害和壓力。

### 輔導方法

1. 用溫暖、同理和尊重來聆聽小雅傾訴，幫助她梳理事情全過程。

小雅家婆因突發腦梗暈倒，被緊急送醫。醫生說，病人已重度昏迷，能救回幾率不高，如留院觀察，有一成希望清醒。小雅夫妻希望留院，但族裡叔伯堅決不同意，堅持帶病人回家。結果家婆剛出院就死了。這事對小雅的心靈造成極大震撼，夫妻很自責，叔伯則指責他們平時沒照顧好家婆。

因此，我重點幫助小雅理清事情發

生的前因後果和關鍵人、事和抉擇，幫助她從自責中走出來。鼓勵她說出對死亡的恐懼，幫助她明白，她已經做了她能做的事。

2. 通過問詢的方法，幫助她直面自己的創傷後遺症。

家婆走後，叔伯堅決要用老家習俗處理遺體和舉辦喪禮，要當眾人面換壽衣。看到平日風光，霸氣的家婆裸露在眾人面前，小雅的內心五味雜陳，非常難受。

小雅也因此產生了創傷後遺症，症狀為失眠，焦慮，自責和恐慌，想逃跑，不願面對現實和責任。我用問詢的方法，幫助她厘清難受、困惑的點，鼓勵她勇敢表達心裡的委屈、難過和意難平。引導她說出對家婆的尊重和愛，回憶一起生活美好的部分，引導她思考正向，陽光的事。

3. 說明她計畫健康的小目標。

因家婆沒立遺囑，有一大批財產涉及聯名或托持，而她丈夫兄弟兩人又不齊心，互相猜疑，這一切讓他們感到焦頭爛額，身心俱疲。

我鼓勵她勇敢面對未來，幫助她把生活的焦點回歸日常，如孩子，丈夫，對未來的計畫等，緩解她心中的焦慮，分散和消滅她對未來的恐懼。鼓勵他們夫妻多溝通，互相排解壓力，用聖經的話安慰她，鼓勵她做丈夫的幫助者。建議她制定一些目標，例如旅遊，親子活動，學習等，幫助她重新進入生活正軌。

### 成效

成功幫助小雅走出情緒的低谷，對未來有新的焦點新的盼望。

### 個人反思

人在不認識神的時候，眼目盡是世界，很可悲，也很現實。他們沒錯，他們只是不曉得。死亡，是我們每個人都必須面對的。不認識耶穌，只有人走茶涼；但認識了耶穌，我們就有了盼望。所以，雖然人走了，茶涼了，但心不會涼，因為我們心中擁有永恆的盼望，非常感恩！

### 王凯妍

感恩老师的精心教导·  
两年的训练和装备·  
不仅帮助自己的生命  
成长·  
也预备心志随时随地  
祝福他人·



### 和毅

感谢老师的悉心教导·  
叫我先成为心灵健康的人·  
谢谢老师的督导操练·  
叫我有能力辅导  
有需要的人·



### 陈巧巧

想通过学习帮助身边有  
需要的人·结果发现自  
己在课程学习中是受益  
最大的·在这两年里被  
老师的爱医治·生命更  
新成长·更有心有力成  
为身边人的安·



### 林菲菲

感谢翁老师的谆谆  
教诲和同工们尽心  
尽意的服侍·  
让我能更加有同理心和  
温暖的态度·操练  
在爱里拥抱冰冷  
受伤的灵魂·



### 赵新英

感谢赞美主！  
感谢学院的课程·  
把我从一个  
破碎的生命得着改变·  
被神使用去帮助更多  
破碎当中的人！  
谢谢各位老师的付出！



### 黄鸿雁

感谢神给我机会参加巴拿巴  
的学习·感谢翁老师耐心教  
导·感谢暖心房同工的陪伴·  
通过学习医治了我受伤的心·  
使我可以享受在神的恩典中·  
拥抱祂奇妙的创造！



## 經歷外遇老公的苦難

楊小萍

### 受助者的背景

陳小紅高中畢業，從小生活在偏遠的山村，母親重男輕女，婚後生育兩男孩，小紅婚後心思都在孩子同事業上，忽略了老公的一切，兩年前她來求助我，帶她信了主。

### 問題與原因

小紅婚後一直忙工作，說工作能帶來安全感，生孩子後幾乎沒有精力關心丈夫。2020年因疫情不能外出，發現丈夫心不在焉，面對孩子也不熱情，夫妻之間的關係也很疏離，小紅才意識到婚姻出問題了；工作也受到重創，孩子學習成績一路下滑，困難重重無力面對，若不是放不下孩子都準備結束自己的生命，期間對丈夫提出過離婚，被背叛感覺太痛苦。

### 重點輔導

回映式傾聽：聆聽小紅的分享，同理她所受的傷害，無力的感受，獨自承受被拋棄的痛苦。理解她為了孩子委曲的在背叛的婚姻中生活，接納她憤怒的情緒。

### 離清主題

幫助小紅認清問題的根源是夫妻關係問題，責任不到位，夫妻關係是第一關係。丈夫在家多年被冷落，越走越遠，夫妻關係就越來越疏離。

### 自我揭露

分享自我婚姻失敗的地方，我與丈夫各種矛盾爭吵，受傷最深的是孩子，總覺得自己是受傷害的一方，把所有問題都推卸給對方。在婚姻中應該做好自己的角色，盡到婚姻的責任與義務，愛自己的另一伴；鼓勵小紅靠神來饒恕丈夫，用真理捍衛自己的婚姻，用正確的方法來表達自己的感受同需要。用愛的語言從新接納自己的婚姻，使丈夫的心從新回歸家庭；邀請小紅夫妻參加教會的夫妻營，透過學習互動來發現自己需要改變的地方，提升雙方經營婚姻的能力，找到最初相愛的初心。

### 成效

1. 小紅反映最近對丈夫的態度溫和了很多，也發現了他的優點，家庭關係開始有緩和。

2. 小紅信心的增加並知道神要使用她的家庭，參加教會的團契生活，靠神醫治她受傷的心，慢慢以神為中心，並依靠神。

### 個人反思

我在陪伴小紅的兩年中，時常感覺到有點疲憊，有時還有點想放棄。感謝主有機會參加巴拿巴學習，才明白朋輩輔導除了有由神而來的愛還要有專業的技巧裝備，不斷學習同實踐的經驗。運用同理、尊重、溫暖與陳小紅互動，並明白有些責任是案主自己要付的責任。有些是要交托給上帝的，我不應該解決不了就沮喪，想放棄的想法。經過巴拿巴兩年的學習使我更加明白了神在我生命中的帶領同呼召。

## 重組家庭全職主婦的生命反轉

向若言

### 個案背景

小萌 33 歲、高中肄業，結婚 3 年，全職主婦，她是基督徒，約 10 年前接觸信仰，但只有空去一下教堂，沒事不讀經，不禱告。小萌的大兒子是和前男朋友（已有家室）婚外生產的，後孩子爸爸回歸原來的家庭，現在小萌也和目前的丈夫結婚 3 年了並有一個一歲的兒子，小萌現任丈夫未信主，是在知道並願意接納小萌大兒子情況下步入婚姻，對孩子視如己出。

### 問題

小萌兒子最近剛上一年級，學校對於學習的要求較高，也導致做媽媽的比較焦慮，最近叫孩子收拾自己的東西，結果孩子慢吞吞，一點不情願的樣子引起小萌大發雷霆，對著孩子咆哮，事後又感到不應該這樣對待孩子，所以心裡很無奈，無法控制自己的怒氣很無助

### 輔助目標

1. 溫暖同理小萌。
2. 讓小萌看到孩子行為背後真正的原因。
3. 由此引導小萌面對所愛的孩子從而體會神的心，體會自己和神的關係。

4. 讓小萌思想自己的行為和後果以及神的愛和忍耐，從而讓她回到神的面前來思考所遇到的問題。

### 輔導方法

1. 溫暖同理尊重她的委屈，無奈和痛苦等等。
2. 引導小萌看到孩子行為背後的原因。
3. 引導小萌看到自己之前和孩子親生爸爸之間的關係，和自己的內心的不安全感對孩子帶來的影響。
4. 開放式提問當看到孩子不聽話，做事情慢吞吞甚至唱反調的行為的心情是什麼，接著也是開放式提問如果神看到我們不順服的行為是什麼樣的心情…
5. 藉此引導小萌體會神的慈愛智慧和人的悖逆，回到神面前，感受神的愛和饒恕，以神的慈愛和智慧來教導小孩。

### 成效

經過多次的輔導，每天陪伴她讀一章聖經接著分享和禱告（現已堅持 2 個多月了），信仰上有了很大的轉變，

遇到事情會第一時間禱告神，每天堅持為孩子禱告，為丈夫禱告，漸漸孩子回到家也變得主動學習，主動做完該做的事情再去玩，同時也明白孩子現在出現的問題首先要省察自己的生命狀態，也常常會分享因著和孩子之前點滴的事情，更多明白神的心，更希望能夠在孩子小的時候就把他帶到神面前，最近分享說現在孩子已經會背誦主禱文，也很喜歡聽讚美詩，感恩！

## 定意離婚的妻子

李淑利

### 求助者背景

求助者阿如今年 39 歲，育有一女 2 歲。信主多年，在教會中與熟識的弟兄進入婚姻，自己經營一家輔導中小學生的教培機構，家中弟兄也與其一同創業。

### 求助原因

婚前阿如憑著自己聰明能幹已小有積蓄，買好房子結婚，丈夫結婚前沒有存款，再加上婚後辭去工作加入妻子的機構做事，內心總是有一種寄人籬下的感覺，夫妻倆偶有吵架，妻子跑回娘家訴苦，丈夫覺得自己臉面無光，從此也不去岳父家。丈夫除了對丈人家冷漠，與自己的家人相處也是很多衝突摩擦。阿如覺得不僅兩個人的關係彆扭無法溝通，而且對方簡直無法理喻，阿如心灰意冷，她寧願背負離婚的十字架，也不願背丈夫的十字架。

### 輔導方法

1. 阿如在與我詳聊與丈夫的種種時，非常激動控訴丈夫的種種奇葩做法，我先以同理肯定她的感受，用回應式傾聽阿如的心聲，讓她感覺我是尊重她，理解她的。
2. 與她梳理丈夫的行為動機，這對夫妻我已認識十餘年，不僅是兩夫妻，

兩夫妻的家族群成員也是教會的積極份子，在事工搭配中，早已熟悉這對夫妻的個性特點與兩人關係的矛盾點，但是認識別人容易，認識自己很難。阿如能幹同時也強勢，丈夫有責任心同時非常固執。此時阿如眼中的丈夫全是缺點，我有意問起她懷孕時丈夫表現如何，阿如露出笑容，回憶丈夫曾經的溫情時刻。我將話題的焦點引到丈夫身上的優點，阿如也肯定贊同。

3. 自我揭露在婚姻中與丈夫摩擦時，如何的改變思維盲點，從而扭轉與丈夫的關係，使家庭穩固。

### 更新意念

阿如在與我聊天前，教會牧師傳道人已經輪番去勸解她與弟兄，這一次她是鐵定心一定要離婚的，前面好幾次都沒有成功，這次預約了離婚登記的時間，就在登記日期前一晚，阿如無意中刷到一個視頻，講述一個男人對死去妻子的無限思念，多次想尋短見，每一次緊要關頭被別人需要而不得不中斷自殺行為，最後他放棄了自殺，選擇向別人付出愛度過餘生。這個視頻是阿如與丈夫談戀愛時的第一個討論話題，視頻讓阿如反省自己在婚姻中應該如何付出愛才不辜負神的舍己。

### 個人反思

在與阿如見面前，我絞盡腦汁想如何用所學的知識去安慰和勸解她，見面前我禱告交托神，與阿如在一起，她講我聽，我用的最多的是聆聽與同理，偶有回應。等她說完，我心裡的緊張也消失了，因為我深知改變她心的是神，神在她心裡做了奇妙偉大的工作。

## 減薪後的憂慮

羅荃荃

### 受助者背景

A 先生，基督徒，已婚，47 歲，是家中的經濟支柱，有較高學歷及工作能力，目前在的所任職公司已工作三年，擔任管理層，收入較高。妻子是全職家庭主婦，照顧一兒一女，A 先生是家中獨子，擔負著照顧母親的全部生活費用，開銷比較大，母親在深圳不願意去上海同住。由於工作原因及小孩讀書原因，A 先生需要在深圳及江西分公司兩地工作，因為母親不願意在上海需要在深圳給母親租房居住，妻子陪女兒、兒子在上海讀國際學校，現在女兒高中成績很好，兒子讀初中最近成績跟不上，A 先生週末經常下班後要坐飛機趕回上海與家人團聚，A 先生每個月在三個不同的地方勞累奔波。

### 遇到問題

最近公司因高層變動，公司決策失誤導致今年經濟效益大幅下降，A 先生的工作崗位被調整到邊緣化的崗位，由於公司大幅度減薪，而他的薪水是所有人中減幅比例最大的，導致了家裡的經濟開銷入不敷出，A 先生覺得壓力忽然增大，因無法供應家人的開支需要覺得愧對家人，由於崗位由原來被重用的崗位調整到邊緣崗位心裡

很不開心，無法面對每天的工作，感覺很沮喪。

### 輔導目標

引導 A 先生恢復信心積極面對困境，調整心情應對工作及生活的變化。

輔導方法：耐心聆聽 A 先生的傾訴，用同理心回應他內心所感到的壓力負擔、對未來生活的憂慮及沮喪感受。讓他不需要有愧對家人的內疚感，因他已經盡了力，建議他跟家人好好商量共同面對共度難關，家人的支持很重要。

### 釐清問題

1. 工作的消極情緒需要調整，按著現在的崗位完成好分內工作。
2. 積極的找新的工作，地點選擇上海周邊，不要長久與家人分開兩地居住，在孩子讀書成長階段需要多些陪伴。同時好好勸媽媽一起來上海居住，這樣可以節約開支，減輕經濟壓力。
3. 為 A 先生禱告，求神帶領前面的道路及預備新的工作，發揮他的能力及價值，解決他的家庭經濟困境，全家同心面對仰望主。

### 輔導效果

1. A 先生回到上海與家人一同商量一起面對困難，感覺受到家人極大的支持和安慰。
2. 面對工作崗位的變動調整好上班的心情，同時開始積極尋找合適的新工作。
3. 雖然母親不願意，仍然努力勸母親回上海居住，減少家庭經濟負擔。

## 遭遇職場不順的單身孤女

王歡

### 受助者背景

阿D，37歲，單身女士，幼年喪母，父親去年離世，老家沒有房子。她入行時在酒店培訓部門做基層工作，當時培訓團隊很專業，領導重視培訓；現在她升任了人力資源經理，薪資可觀，卻在職場上遭遇了很多不順。

### 求助原因

一個多月前阿D感到無法繼續現在的工作，想立即辭職，而且屢屢失眠，鬱悶中她向我傾訴：人力資源總監總是針對她，對她吹毛求疵，她除了本職工作，還被分派負責培訓，經常要加班到晚上十點多。她的下屬重複犯錯，讓她的耐心消耗殆盡。十多年她都是同一種工作模式，為了工資犧牲了所有時間，很想換個活法。疫情之後酒店工作越來越難做，資深人士紛紛轉行，管理層不懂也不重視培訓，新入職的年輕人有責任心的很少。她天天瑣事纏身也學不到新東西。她雖有些積蓄可以辭職，但不能長時間不工作，現在好工作卻很難找。

### 輔導重點及過程

我對阿D的輔導一次線上上，一次在我家。線上輔導以聆聽為主，理解她的處境並說明她梳理目前的情況，認同她在人際關係中的一些做法，引導

她考慮立即辭職是否合適等。之後我給她介紹了一兩位業內資深朋友，與他們的對話讓阿D看到了不同的職場模式，以及其他活法的可能性。面聊時我用ABCD的思維幫助阿D梳理了與上司的糾葛，聆聽了她在抗疫時期的一些工作成果並真誠讚賞，她則總結出了一些新的溝通方法（比如用表達“我”訊息代替攻擊模式以及識別自己的情緒按鈕等）。我跟她分享了我的信仰以及“工作”在我人生排序裡的變化。她後面也分享了父親去世前後的經歷，釋放了壓抑很深的一些情緒。受助者近況：她跟上司的關係緩和了，目前可以繼續這份工作。遇到下屬惹火她時，她會有意識向內尋求自己的情緒按鈕。對於換工作，她依然想換個活法，但會徐徐圖之。

### 個人感想

阿D的原生家庭養成了她比較堅強的個性，但這也讓她在與人互動時少了些圓融，受了許多委屈和傷害，父母不在讓她很渴望溫暖，當她感受到支持時，內在力量被激發，周圍人對她的態度也改善了，一些新工作機會也出現了。輔導過程中阿D雖沒有接受和我一起禱告，但她很感激我的代禱，也會告訴我她需要禱告的事，願神的救恩與憐憫臨到她。

## 被婆媳關係困擾的姐妹

何英

### 面談原因

徐女士與公公婆婆因為家裡的一個擺設位置決定不同而發生一點衝突，結果公公婆婆一氣之下就搬去其先生的叔叔家去住了，徐女士感到很無奈，也很生氣，她的心情很糟糕。

### 目標

讓徐女士接納自己，真正的面對自己，坦然面對自己的感受，幫助徐女士如何緩和婆媳關係。

### 重要資料

徐女士是一名基督徒，她婆婆是一名佛教徒，她一直不敢讓婆婆知道她的信仰，她平常也很少聚會與參加主日，因為徐女士與其先生的家庭都是潮汕人，除了徐女士之外，所有人都是信奉偶像的，而且徐女士的婆婆在其家裡一直有擺偶像，只是沒有擺在特別顯眼處，徐女士為了家庭關係，忍受了，這次把偶像擺在其家裡的主要過道，徐女士沒有理由的拒絕了。

### 解決方法

對於徐女士的情形我表示十分同理，眼睜睜的看著一個偶像擺在自己的明顯過道，的確讓作為基督徒的她感到不適，但是我請徐女士思考一下，其公公婆婆信奉偶像這麼多年，她們一

直在家擺偶像都沒有說過什麼，怎麼突然換了個地方就反應這麼大呢！難免讓公婆覺得很生氣，而且徐女士也很少參加聚會與主日，公婆也不知道她的真實信仰，我請她理解公婆的做法，鼓勵她去把公婆接回來，好好的參加主內的學習，讀經禱告，用主的愛去愛公婆，讓她們感受她做為一名基督徒的不一樣，從而才能把福音傳給她們，為主做見證，她採納了我的建議，將公公婆婆接了回來，並完全裝做若無其事的樣子，對公婆笑臉相迎，沒有再提偶像擺放位置的事情，徐女士開始回到教會參加主日與恢復讀經禱告，並在日常生活當中對公婆加以照顧，婆婆突然有一天將偶像換到一個不起眼的地面角落了，而且上帝也借著一個親戚的口對公婆說了一些讓他們改觀的話，現在的關係變得非常融洽了，夫妻關係也越來越親密了。

### 祈禱

親愛的主，感謝你讓徐女士願意改變，願意按著上帝的心意對待自己的公婆，處理家庭關係，求神繼續帶領徐女士，在家庭與工作當中活出神美好的樣式，讓身邊人都看到徐女士的好行為而歸榮耀給神，也求主揀選她的家人，使他們也能認識神。

## 石果

感恩遇见巴拿巴老师、  
同学，生命影响生命的教导。  
愿自己成为别人的祝福，  
成为上帝可用的器皿。  
活出神最初创造的自由、  
纯粹、美好生命。



## 李兴云

在巴拿巴学院装备受训  
是天父最美的礼物。  
感恩翁老师的爱心教导，  
同学的陪伴。  
让我学习中经历辅导，  
操练中更新成长。  
愿生活中让爱传递，  
温暖她人。



## 王黎

因着与朋辈辅导的相遇，  
我的意念一次次更新。  
学习摘下面具，换个视角，  
努力让自己回到起  
初被造的样子！  
感恩老师、同工、组长、  
同学们的陪伴！



## 張佳蕊

謝謝老師耐心的教導和  
鼓勵、關懷。感謝同學們  
的陪伴和包容讓在  
大洋彼岸的我有機會裝備、  
成長，也讓我有勇氣和  
感動去關心、  
幫助同樣有需要的人。



## 王欢

学习了朋辈，渐渐懂得  
多听少说的重要，  
也更渴望将人带到主  
面前。谢谢老师的教  
诲同学的陪伴，我愿  
用持续的行动回应这  
一段同行。



## 熊建辉

感恩在巴拿巴的学习，  
自己生命得到改变，  
家人的关系更加和谐。  
有了专业知识，  
我更愿意成为  
一缕阳光，温暖他人。



## 單親媽媽的煩惱

李川英

### 求助者背景

解女士是四十多歲離異至今十年，每天早出晚歸的工作，離異後父母一直照顧年幼的女兒，疫情十一歲的女兒回來深圳讀書，因兩地文化差異成績跟不上因此倒退兩級重讀小學，但就是如此在私立學校的學習還是艱難，因此孩子心情非常不好，常常用這個倒退讀書心裡的羞恥和媽媽鬧脾氣，孩子每天上學以外的時間都在看手機每晚很晚才睡，早上很難起床，解女士為了孩子離開手機可以學習幾乎每天都在爭吵當中度過，心裡憔悴又無可奈何。

### 求助原因

孩子馬上要升初中了，但因為成績落下太多一時無法補上去，每天補課也學不會，因此又開始了沒完沒了的看手機，解女士因此焦慮不安。

### 求助問題

解女士想要女兒在距離升初中的這幾個月裡不再看手機好好補課。

### 求助過程

聆聽：解女士講自己離婚十年了很少和孩子交流，現在剛和孩子單獨住了半年關係緩和了一些，但因為自己太忙沒有陪伴過孩子，甚至在孩子有些

吵的時候還打過孩子，孩子跟自己的交流多以爭吵結束，孩子也想考個好學校但成績太差補課也不行，因此孩子就有些破罐子破摔的繼續玩手機不學了，解女士焦慮她考不上怎麼辦？

### 澄清問題

你的孩子因為回到深圳讀書連降了兩級成績不是很好，現在馬上升初中了必須要考試她才能上稍好點的學校，可她的成績如果不補課就無法考上好學校，而你的孩子因補課效果不理想現在又回到看手機的惡劣情況了，你想讓她順利補課好好考試對嗎？

### 同理

一個人帶著孩子又上班又管孩子，一定很辛苦吧！我們一起禱告

### 建議

1. 首先接納孩子有抵觸心裡是正常的。
2. 問孩子最喜歡什麼，來激勵孩子為得到自己最喜歡的獎勵而放下手機。
3. 把孩子選擇的各種結果分析給她聽，然後尊重她的選擇，陪伴她學習的時候不做與學習無關的事，讓

她有個學習的氛圍。可以給她界定一個看手機的時間，超時或遵守時間都有賞罰，有原則的管理讓孩子學習有原則，不要罵孩子，讚美她曾經放下手機好好學習時候有多棒用語言鼓勵她可以做到，繼續以陪伴來幫助她學習。

4. 經常和孩子一起出去運動或看電影吃飯等活動，增加孩子的戶外運動興趣。

### 後記

孩子後來可以慢慢的放下手機開始學習了，也願意去學校上學了。

## 面對家有抑鬱的孩子

石果

### 受助者背景

阿華 46 歲，全職在家照顧兩個孩子，大女兒今年將讀初三。因抑鬱休學在家一年半，丈夫在外務工，一周回來一次。阿華內心焦慮、現在常常處於一種無力、絕望的狀態，羞於出門見人，擔心別人問起自己的大女兒。希望孩子願意去上學，並除去輕生的念頭，現在孩子一直在用藥，之前有找過一個催眠師治療但效果不好，現在孩子已不願意治療。

### 發現問題

經過幾次的陪伴溝通，求助者覺察出自己對孩子的學習太過在乎和高要求，導致孩子學習退步後心裡接受不了自己。還有大女兒曾在校被一個自閉症兒童打及一個男生語言威脅。

### 求助的過程及方法

共情及自我揭露：能共情到求助者的焦慮，因有一段時間女兒學習壓力大，還有朋輩的壓力。她也有過休學想法。我當時也非常的恐懼、焦慮。透過老師、同學家長的接納、引導、陪伴、關愛。孩子混亂情緒得到接納和梳理。

陪伴及發現問題：我和女兒去她家裡探望她的女兒，兩個人聊得很開心。然後一起出去吃飯、走公園、逛夜市，發現孩子們都很開心。但發現求助者

與大女兒沒有太多的連接和互動，求助者與小女兒在一起更開心，發現求助需要提高接納度。

### 保護因素

1. 神：也帶領求助者決志信主、進入小組學習，媽媽進入小組學習後，通過傾訴媽媽的壓力焦慮得到了緩解，孩子現在吃抑鬱藥物也在減少，媽媽臉上出現了久違的笑容。信耶穌後她也經歷了神，經歷了大雨之後樹倒下來沒有砸到她，女兒第一天的生地會考，她非常擔心，本來是陪著孩子去，結果剛好遇到了孩子的同學，孩子就愉快的跟她一同進了考場，而且非常順利。她非常感謝神，引導媽媽來到神的面前感謝神，還有認識自己的罪，向神認罪，向孩子道歉。

2. 朋友：你有好閨蜜嗎？經常一起聊嗎：求助者會在閨蜜那裡得到安慰和鼓勵。

3. 家人：你與先生關係如何？求助者與先生關係很好，因先生是一個好好先生，為人正直，但大事一般求助者拿主意。因求助者父母去世早，通過上墳祭拜父母心理也得到釋放，與哥哥姐姐一起長大，與哥哥姐姐關係很好。

## 丈夫的煩惱

汪耀

### 受助者背景

受助者 F 先生在虎媽貓爸的家庭中長大，從出生開始他的學習和一切生活起居就被媽媽掌控，家庭裏的大小事都在媽媽的控制下，大學畢業後 F 先生來深圳定居結婚生子，一切都按照媽媽的規劃在進行，但婚後家庭紛爭不斷。

### 求助問題

受助者表示很愛太太，但自己能力有限，除了工作，沒有力氣照顧孩子陪伴妻子；太太覺得孩子的養育不是媽媽一個人的事，所以會要求 F 先生儘量參與孩子的日常生活和學習，但求助者除了工作就是打遊戲，不願意承擔作為丈夫和爸爸的責任，導致夫妻爭吵不斷。近期，太太覺得自己不被愛，從吵鬧開始轉入冷暴力，數次提出離婚，但 F 先生想挽回這段婚姻。

### 輔導同行

傾聽：傾聽 F 先生的煩惱，讓他在表達中釋放壓力併發掘出問題的不同方面以及核心。

### 厘清問題

陪伴受助者從表面的婚姻關係矛盾中梳理出更多的混亂點，例如原生家庭，自我成長，親子教育等。

實施輔導計畫：通過回憶原生家庭父母的相處模式以及印象深刻的事件，

陪伴受助者找到情緒按鈕和創傷事件；通過回憶自己父親缺失的陪伴理解到爸爸對於孩子成長的重要性；通過共情瞭解到受助者事業和經濟上的雙重壓力；通過對男女不同的瞭解，受助者明白太太在家庭分工中的壓力。

### 心意更新

通過用愛心說誠實話，使受助者瞭解到原生家庭的模式已經代入到了自己與太太的相處模式中，妻子在長期的壓力下受不了這樣混亂的婚姻關係才提出離婚，並不是不愛自己。所以 F 先生會先從與原生家庭和解並解綁開始，重新建立作為家庭男主人的自信和能力；同時，也會嘗試與太太在家庭分工特別是教養孩子的分工上多溝通；自己特別累的時候，可以向太太說明而不是躲起來逃避。

### 持續跟進

F 先生通過和自己的太太聊到原生家庭，解開了太太對婆婆的心結，也向妻子承認自己習慣由女人持家導致家裏大部分的事情都是妻子承擔；同時，也表達了自己事業和經濟雙重壓力真實存在，取得了妻子的理解；最後也開始主動照顧孩子，但體力和精力上仍然無法陪伴孩子玩耍，在現在階段，妻子表示理解，但也需要找到其他的解決方法。

## 價值觀的扭轉

王迪

### 背景介紹

蔡先生之前在一線城市金融機構任職，覺得一線城市買房壓力大，就回到二線城市銀行工作。看著從前的同事在一線頭部金融公司工作，看上去安穩快樂，對比自己屈居二線小銀行，常常陷入痛苦中。蔡先生認為自己學歷不夠，報考碩士，邊工作邊考研。但是蔡先生卻一直無法安心讀書，每天頭腦裡思緒亂飛，看著別人光鮮亮麗，總覺得只有自己也去了大公司並且很有錢才會不痛苦。蔡先生每天無法專心讀書，又抱怨公司不理想，陷入痛苦中，不知道怎麼辦。

### 輔導方法

我耐心傾聽蔡先生的心聲，不輕易打斷他的傾訴，同理他內心的焦慮和豔羨別人的痛苦的情緒反應。

### 我使用自我揭露

引導蔡先生說出自己對同僚的羨慕嫉妒的感受和想法，一步步取得他的信任。當蔡先生陷入思想迷宮走不出來時，我直言不諱的告訴他，他的價值觀出現了問題。蔡先生愣住了。我告訴他，他在用“I have”外在的東西來評價自己和別人。這本身就是錯誤的價值觀。而且這樣的價值觀到後面會沒有自己，想成為別人。要一直不

停的超越別人才能有暫時的滿足。一旦有無法超越的物件，就會陷入痛苦的境地。蔡先生認同我對他的分析總結。

我建議蔡先生用“I've been”來對待自己和別人，找回自己，作更好的自己。

### 輔導成效

蔡先生認識到是價值觀的問題，也漸漸想通了很多事情。就積極鍛煉身體，積極工作，也積極備考，不再用公司大小，所在的城市，金錢多少來評價自己和其他人了。工作上面也取得了領導的賞識和認可，他也非常感恩現在的工作，有閒暇的時間學習提升自己。3個月後迎來考試，蔡先生報喜說自己考的很好，蔡先生已經不再抱怨公司也不再和同僚對比了，認為自己現在的狀態很棒。

### 個人體會

其實，我和蔡先生有同樣的經歷，從前我也是蔡先生這樣的，總是會針對身邊差不多的同學同事去比較，總是在外在的條件上面超越別人才覺得自己有價值。輔導蔡先生的時候，仿佛看到了從前的自己，感謝上帝，讓我看到原來我走過的路可以成為別人的祝福。

## 讓我們共同成長

趙隨霞

### 受助者背景

楠楠是我十幾年前在深圳錦繡中華認識的朋友，父母都是老師，獨生女，從小受父母寵愛，家境比較好，很受父母。也是我在深圳第一個傳福音給她的人。

### 問題與原因

這一段時間和老公發生了一些問題，很不開心。問題是楠楠自己的父母年齡大了，每年冬天了就要來深圳住一段時間。父母為了不影響女兒的生活，他們自己出了首付就在女兒家附近買了一套小房，老兩口一到冬天就來深圳住，楠楠是一個非常孝順的女兒，又是家中的獨生女，所以自從父母到深圳後她就經常的去陪父母，因為父母年齡也慢慢大了，非常粘女兒，有時候楠楠在父母那裡住，就是想多陪陪父母。但老公的生活和料理家事就有點忽略，照顧的就明顯少了，為此老公對她意見慢慢的就很大，兩人時不時就有摩擦，發生口角，兩人經常為一點小事就爭吵。搞的家庭氣氛不是很好，楠楠覺得老公是不是不愛自己了，為什麼會發這麼大的脾氣，平時和老公關係非常好，一路來感情也很好，是很多年輕人的榜樣。

### 重點輔導和解決方法

1. 首先要同理楠楠，聆聽她的傾訴，理解她的難處。

2. 用自我揭露的方式把自己以前婚姻失敗的原因將給她聽。
3. 這時我就想起老師講的一節課《結合建立新的家庭》，我就直接的告訴她，我在上了這節課的感受和得著，就像老師在講課時所說的一樣，離開是尋找真正的自己，結婚是要離開自己的原生家庭，離開是為了嫁接新生事物，是為了迎接新的開始，新的家庭，新的環境。女人在家裡是男人的幫助者，家庭的興與衰，和與順往往取決於一個女人。老師還說：讓我們要理解男人的工作壓力，以及精神層面和身體需求方面，要去理解和包容。

### 解決方法和更新思想

講述聖經裡路的就是我們的榜樣，路的是一個非常孝順智慧聰穎而且又能得到男人寵愛的女人，放流千古的好女兒，好媳婦，好妻子，是值得我們借鑒和學習的好榜樣。

### 鼓勵

我就這樣將我在學習中的感受和體會分享給了楠楠，通過這樣的分享，楠楠很受激勵，她說：要重新去審視自己，檢討自己，並要多瞭解丈夫的心理需求，在神的真理中作智慧的女人，做丈夫的幫助者又像路的一樣做個好女兒。在神的愛要彼此的去真誠的去愛，去包容，讓情感不褪色，讓家庭更幸福！

## 婚姻是自我成長的旅程

陳巧巧

### 受助者背景

受助者是三十幾歲已婚女性，金融職員，孩子一歲左右，結婚後特別是孩子出生後家庭矛盾衝突增多。受助者受原生家庭影響，父親從小對她較嚴苛，受助者生活中言語較苛刻，性格急躁，對丈夫經常語言刺激，對丈夫不尊重，丈夫婚後長期得不到妻子的認可，慢慢出現冷漠，破罐子破摔狀況，已經發展到惡言相向，大打出手的地步。丈夫目前已經出現一些情緒失控，自殘的行為。

### 受助者遇到的問題

1. 受助者覺得丈夫婚後對自己沒有婚前那樣包容體貼，覺得自己在家庭中承擔了更多責任，比如經濟方面，對丈夫不滿想離婚；
2. 受助者家庭有經濟壓力，丈夫原生家庭條件不好，有個長期生病腦癱的哥哥，丈夫經常想多照顧貼補家人，引起受助者不滿；
3. 受助者和丈夫之前爭吵大打出手，受助者父母並沒有太多干涉，讓他們自己處理，受助者覺得父母太冷漠，對父母有較大意見。

### 輔導同行

1. 溫暖陪伴傾聽：傾聽受助者的傾訴，定期約受助者一起吃飯，明白受助者的不容易和委屈，耐心傾聽陪伴受助者；
2. 同理自我揭露：同理受助者在婚姻關係中的失望，自我揭露自己的婚姻家庭也曾經歷過這樣的問題，很多次想離婚或者帶孩子離家出走，分享自己後來怎樣走出來。
3. 厘清問題更新思想。幫助受助者厘清問題，找到目前面臨各種問題中最需要解決的是婚姻關係。引導受助者思考什麼導致婚姻關係惡化，丈夫性格的改變，明白現在的狀況雙方都有一定責任。提醒受助者離婚不能解決問題，不會游泳換個游泳池也會淹死，引導受助者不定睛在改變丈夫身上，先從自身改變開始。
4. 鼓勵行動改變：協助求助者探索和丈夫的溝通模式，可以怎樣改變，給求助者一定的任務和目標，比如先從口中不出惡言開始。也提醒受助者婚姻關係會對孩子影響很大，激發她改變現狀的動力，不只是為

孩子為丈夫，也是自己生命成長必需面對的。鼓勵受助者愛是一切問題解答，一切都來得及。

### 結果回饋

受助者逐漸意識到自己在婚姻生活中也有需要調整的地方，不定睛在丈夫身上，先從自己改變開始，不說傷害關係的話，願意嘗試改變。

## 苦苦等候婚姻的弟兄

高晨光

### 受助者背景

弟兄今年四十出頭，因為諸多的原因，他和妻子離了婚，現在還是單身。再加上父母年紀越大，弟兄對自己的婚姻很是擔憂，常常因此而愁悶不堪。

弟兄家裡面條件不是很好，家住在農村，家裡是很普通的房子，也沒有什麼存款。在這期間他相過幾次親，但都沒有很好的結果，弟兄的父母也很為他的婚姻憂愁。

### 傾聽他的心

首先，我認真傾聽了弟兄的心聲和內心積存已久的壓抑，以溫暖同理、尊重的方式給予弟兄回應和支援。這讓弟兄感覺有人理解他，有人在關心他，他壓抑愁悶的心情緩解了很多。

### 自我揭露

安慰他心，我用自我揭露的方式讓弟兄意識到不單他自己有婚姻的問題，其實還有很多弟兄姐妹也都面臨著婚姻的抉擇和等候。我也分享了自己在婚姻成就之前所經歷的痛苦壓抑，因為我也是大齡青年，很理解弟兄的心情。所以，我就向他講述了我在婚姻成就之前的等候、預備和禱告，最終神奇的預備了現在的妻子，弟兄聽了之後很得安慰。

### 心意更新而變化

在輔導過程的過程中，我試圖扭轉弟兄的心意，使他清楚和明白，單身有單身的帶領，在等候婚姻的期間也有上帝的美意和旨意。勸勉他在這段時間靜心的工作，能夠安靜的預備好自己的身心靈，減少憂慮，增加敬虔，向上仰望，弟兄的心也到了安慰。

持續關心，默默禱告：之後，我時不時的都會跟弟兄發微信關心他的狀況，也用神的話去安慰他，也常常在暗地裡為他的婚姻代禱。

### 霍弟兄現狀

現在每次問候弟兄，可以感覺到明顯好了很多，他不再那麼憂慮，不再那麼憂愁，面對婚姻他樂觀了許多，也看開了許多，並且用更多其他的方式在孝敬父母，在工作上更加的盡心。

### 內心的感受和期待

很感恩能夠進入巴拿巴大家庭，也很感恩能夠學習有關輔導的課程，收穫很多，也有很多的感慨。是啊，我們並不完美，我們也都會有軟弱，但有神的愛與我們同在，我們就可以得到力量，就可以在末後的世代中發出光來，照亮更多的人。無論如何，最重要的就是帶著神的愛，與“哀哭的人同哭，與喜樂的人同樂”。

## 如何面對家庭矛盾輔導

李興雲

### 求助原因

端午節時，母親因情緒不好借酒消愁致酒精中毒，女兒發現後立即送醫院搶救，生命無礙。經過急診搶救一事，女兒一直在擔心害怕驚恐中，也不知如何與母親溝通此事。

### 求助者重點資料及問題

求助者是一位 36 歲的單身女性，是我多年好朋友，畢業後來深圳工作，與母親、弟弟居住一起，哥哥已婚且有一對兒女。母親是一個很能幹的四川女性，且性格剛烈，年輕時來深打工養家供孩子們讀書，父親在老家照顧年邁的父母。母親時常與女兒抱怨生活不易，甚至向女兒發脾氣、吵架。

母親偏愛哥哥，疫情後哥哥仍舊待業在家，母親知道後一直憂愁，因此借酒消愁致酒精中毒。此事給女兒（求助者）帶來驚恐和害怕。事後家人也不敢提及此事，不知如何與母親溝通？女兒每天在一種恐慌和害怕中度過。

### 輔導重點

1. 下班遇見朋友觀察到她的情緒低落，詢問後瞭解家中發生了事情。為緩解朋友的緊張情緒，拉著她的手一起散步到蛋糕店吃甜點。選擇人少安靜的櫥窗處一起吃東西聊天，認真傾聽她的訴說，澄清回應對方的感受和想法，確認她的感受和需要。

2. 通過問問題方式引導她說出擔心的事以及找到與母親溝通的方法。
3. 再次澄清確認她的需求和想法，讓她找到可溝通的方案。如在母親情緒穩定時溝通，表達自己的感受和擔心，瞭解母親的感受和需要。或尋求母親信任的人小姨幫助等。
4. 最後，與求助者達成與母親溝通的計畫方案。看到她臉上露出了微笑，她拉著手不斷感謝。

### 跟進後續

兩天後，再遇見求助者，她臉上帶微笑告訴我經過與母親耐心溝通，表達自己的感受和所擔心的事情。母親沒有發怒，只是默默不語。事後求助者感覺輕鬆許多，回家後少了恐慌和害怕。

### 輔導後總結

認真留意周圍的人的情緒表情變化，對周圍的人有感覺。當對方發出求救信號時，要及時回應。真誠的聆聽對方表達，不斷斷她講話，引導她說出自己的感受和感覺，以及需求。輔導過程中切記不要給建議，也不做主觀的評價。多次澄清所聽到的內容確認對方感受和情感。引導求助者理清事情責任。最後，通過問開放式或者封閉式問題，引導求助者自己找解決辦法。言語和行動中均要表達溫暖、同理、尊重。

### 王迪

感谢上帝为我预备  
巴拿巴课程，  
在魂的层面重塑我。  
感谢翁老师的谆谆教导，  
使温暖同理与尊重  
成为我生命底色。



### 高晨光

感恩上帝真理浇灌  
感谢恩师谆谆教导  
不忘初心·牢记本分·  
做光做盐·爱人舍己



### 余桂蓉

感谢老师的教导，  
因您一片爱心的浇灌，  
一番耕耘的辛劳，  
才有桃李的绚丽，  
稻麦的金黄。  
愿我的谢意化成一束  
不凋的鲜花，  
给您的生活带来芬芳。



### 鄢伶

感恩老师的辛勤付出，  
有幸与同学们  
成为有装备的劝慰者！  
向着标杆直跑！



### 黄艳菊

感谢老师装备  
我们成为朋辈辅导员。  
让我们用我们的  
行动和言语，  
传递爱与温暖，  
关怀到更多有需要的人。



### 柳若蕾

感谢老师开放线上学习。  
2年的学习让我成长，  
可以开始同理、温暖、  
尊重身边的人。  
但2年的学习只是开始，  
需要终身来实践！



## 困境之中的女士

蘇君

### 受助者背景

yan 女士 50 歲，已退休，已婚，育有一位女兒。先生在外地工作，是一位公務人員的高層，女兒在省內一所大學，就讀大學三年級。

### 求助原因

yan 女士陷入在與先生到底是離婚還是不離之間，夫妻兩地分居多年，關係越來越差，一直想離婚但是都狠不下心辦離婚，一方面忍受不了先生的問題，一方面又覺得先生也可憐，陷入在兩難的矛盾之中，目前影響了女兒，覺得人生沒有方向和意義，心裡有的就是抱怨與無奈。

### 重要資料

由於先生長期在外地工作忙碌，沒有照顧家庭，自己無論在生活上還是在感情上都沒辦法得到依靠，先生對自己有很多的約束和要求，很想脫離先生的捆綁和影響，過想要的幸福生活，陷入在抑鬱焦慮中多年，很難自拔。

### 解決方法

以溫暖、同理、尊重聆聽個案的傾述，陪伴和安慰她，使她情緒先緩解。與個案瞭解到過往她談戀愛的時候還是很開心快樂的，組成家庭最初的時候也是幸福的。

### 自我揭露

揭露輔導者婚姻失敗的原因，並且自己因著有信仰後如何認知改變，學習調整自己的思想和行為，走出陰霾，進入光明的歷程。

### 運用面質

透過提問引導她思考，如：你希望你餘生怎麼過？你如果還是陷入在這樣的光景中，你看的到希望嗎？

### 更新思想

1. 引導個案走出情緒，認識到每一個人都是獨立的個體，有自由的選擇，而不是寄託在別人身上，可以選擇原諒家人而不是抱怨家人。
2. 引導個案認知到人需要成長，家庭關係需要維護，每個人隨著年齡的成長遇到不同階段的問題，心智也需要漸漸成長成熟，自己要學會面對問題解決問題。可是自己錯誤的依附依賴先生，以為婚姻就是自己所想像的美好，當不合符自己想像的如此時，自己就消極了。
3. 認識到自己現在如此的低自我價值，認知要改變才有正確的價值觀，正確的方向。提出要求個案思考自我成長和提升的想法，找出自己感興

趣想做的事情，找出對自己有益的知識，逐步設立階段性的改變更新具體目標，去開始行動。

### 困難部分

在面質部分是比較難啟動，個案比較激動的時候情緒不穩定，面質會比較影響關係，覺得在被質問會抵觸。個案抑鬱焦慮比較嚴重，情況經常反復，現狀已很清楚，但是沒有力量去做出選擇，情感依賴性很強。

## 在愛中得更新

吳琳

### 受助者背景

李女士，離異單身，沒有子女，與父母分開生活。公務員，信主多年，有愛心。

### 面談原因與問題

李女士於今年年初剛退休，長期有規律的生活方式，一下子發生了改變，讓她無所適從，每天早晨在外鍛鍊身體，看著忙碌來往的人群，覺得自己仿佛被整個社會拋棄了，曾經在工作中的輝煌成就隨著退休的到來，一切都歸零了。彷徨孤獨及煩躁不安無時無刻的吞噬著自己，完全不知道該如何面對每天的生活。漸漸地在失落與無助中，墮入了沒有安全感的狀態。焦慮和無奈導致她嚴重失眠且意志消沉。

### 輔導回應

1. 在溫暖、同理、尊重的交流中，我使用回映式聆聽技巧，瞭解她的感覺與想法，讓她感受到是被理解和可信任的。
2. 藉由分享自己曾經在低谷中的無助與痛苦，以及突破得勝的經歷。來鼓勵，點燃她，讓她內心有更多的

盼望與力量，願意帶著信心經歷更新和改變。

3. 肯定並稱讚她內心想要調整和改變的正能量。並讓她明白，改變的過程並不孤單，我們一起同行。

### 解決方法

1. 鼓勵李女士嘗試用合宜的心態接納現在的環境與情緒，正視自己的焦慮，積極正向的轉換角度客觀看問題，且坦然面對。
2. 透過探索退休對工作、生活、自我認知的主觀性，來更新信念，學習重新定義每天生活的秩序與內容，從喜好擅長的事物中發掘快樂的意義，如：繪畫，寫作，栽植等；好讓自己的生活豐富多彩起來，身心靈也能得到愉悅放鬆。
3. 整理曾經在忙碌工作中，期望因時間、精力而無法實現的願望，如：周遊世界，山區探望留守兒童等；列入計畫並積極推進實現。
4. 主動參與社區義工活動，透過自己真誠的付出，來發現自己的價值，因而產生幸福感。

5. 每天我們一起靈修禱告，藉由愛和真理的引導，學會歸回安息。且不斷持守神的應許，活出真正的平安喜樂。

### 小結

一段時間的陪伴同行，李女士開朗了很多，幾次外出旅遊與參加社團活動，狀態越來越好了。更加能在信仰的愛與應許中，篤定前行，並願意為愛而活。非常感恩「神的應許，不論有多少，在基督裡都是是的。所以藉著他也都是實在的，叫神因我們得榮耀」。盼望我們都能持守在信望愛中，不斷飽嘗神的恩惠慈愛。

## 因情困擾的適婚齡單身姐妹

柳若蕾

### 受助者背景

Alice 姐妹今年 32 歲到了適婚的年齡，是家中的老大，下面有一個弟弟兩個妹妹，初中畢業後選擇幫助父母承擔家庭責任出去打工。工作的 17 年裡，做事認真負責、努力上進，目前是高端連鎖超市的客服主管。這幾年雖然收入還過得去，但家裡弟弟妹妹相繼結婚生子，Alice 為了家庭背上了負債。因為家庭經濟的原因，一直沒有進入戀愛。覺得自己的家庭會拖累對方，也擔心對方會因為自己的家庭看不起自己，更不想對方看不起自己的家人。

### 受助者問題

從來沒有談過戀愛，一年多前有個小 6 歲的同事追求她，她沒有看上對方，加上年齡相差這麼多。但對方沒有放棄，半年後答應對方交往，並發生了婚前性行為。在戀愛了一年後，對方說 Alice 不是他結婚的對象，分分合合好幾次但是斷不掉，雙方有時候會用很惡毒的言語傷害彼此，Alice 很痛苦經常哭泣。因為工作和疫情的原因，已經 4 年沒有回教會了。

### 輔導目標

重新回到神的裡面，找到自己的價值。

### 輔導方法及重點

1. 真誠的、足夠的聆聽，不打斷她。深入地理解 Alice 的委屈、受傷、

痛苦、後悔、憤怒的情緒。

2. 每次開口都認同她對家庭的付出，是一個善良很會為對方著想的姐妹。告訴她神不會用世上的眼光看她，因為她是被神用重價贖回來的，在神的裡面是有價值的！告訴她在這樣的狀況下，情緒會反反復復，是很正常的，說明是一個情感健康的人。因為真正的投入付出了，所以會不甘心就這麼放棄。
3. 在必要的時候進行探索式的發問：經常是因為什麼哭呢？很清楚得罪了神，那現在應該怎麼做？我相信你會做得很好的，也會為你禱告，相信神一定會幫助你。
4. 鼓勵她回到教會，找到信任的姐妹陪伴，為她禱告斷開得罪神的行為。

### 成效

和對方還在糾纏，但沒有再發生關係，在和我的每次聊天中，都會不停的感謝神，主動線上上找講道來聽。

### 輔後感

每個求助者都需要真誠的、足夠的聆聽，沒有進入輔導之前，Alice 從來沒有跟我講過這麼多話。在輔導的四次過程中基本都是我在聆聽她在講，每次講完她都得到很大的釋然，聆聽真的太重要了！

## 一個抑鬱男孩的故事

余桂蓉

### 個案背景

MIKE 爸爸北大 MBA 畢業，是一名企業高管，媽媽一名優秀教師，爸爸媽媽為了自己能更好的投入工作，MIKE 從小在外公外婆身邊長大，直到讀初二時，才回到了父母身邊，但這個時候，妹妹意外出生了，媽媽高齡，並有高血壓，導致妹妹自小腦癱，父母更多時間、精力都放在給妹妹治療方面了。

再加上父母都是高素質人才，他們對 MIKE 更是高要求、高標準，但很多時候，MIKE 是達不到父母的高度，長時間缺乏愛的呵護，長時間高壓的狀態之下，導致 MIKE 很多時候缺乏自信，根本不敢和父母有太多的溝通！

### 求助者的原因

MIKE，一個零零後的小男生，大學畢業在部隊，患上了抑鬱症，並在服精神分裂症藥，很多時候徹夜難眠，多次有輕生的念頭。

### 輔導過程

我和他介紹最好的聆聽者和施恩者耶穌基督，並和他每天一起禱告。告訴他每個人都可以向耶穌基督講自己的心裡話，把自己心裡感受告訴他，耶穌是我們最知心的朋友，他能解我困

難排我憂愁，我們都能得蒙他的拯救，慈愛永遠伴我們走，何等寶貴。

### 輔導結果

MIKE 不再徹夜難眠，不再服藥，更陽光、更有活力了，爸爸媽媽說他徹底改變了，MIKE 臉上也露出的燦爛的笑容，爸爸媽媽也笑了，歸榮耀與神，MIKE 目前進入單位正常工作。

### 領受

同行的過程雖不容易，因為要花很多的心力傾聽及陪伴，要把自己的心靈和 MIKE 心靈相連。感謝神給我與人同行的機會，藉著自己不斷在巴拿巴日子的學習，把溫暖、同理、尊重帶給 MIKE 時候，經歷了神愛的完全醫治及奇妙的恩典。

正如哥林多後書一章四節：我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難中的人。

個案仍在進行中，希望我的溫暖、同理、尊重能成為 MIKE 人生路上點點的星光。特別希望能和 MIKE 在人生路上彼此扶持和彼此守望，希望 MIKE 能成為一個活生生的見證，祝福更多行在黑暗中的人。

## 走出糾結的準媽媽

周萍

### 個案背景

小路是一位 26 歲的準媽媽，下個月就要生產了，本來計畫請媽媽來幫忙照顧月子的，前幾天媽媽電話裡一再跟她強調，產假後一定要去上班，免得像姐姐伸手向丈夫要錢就很慘，她受不了媽媽這種操控，和媽媽吵了一架，不想讓媽媽來了，隨著產期一天天臨近，她的心又堵又慌，不知道怎樣好，於是找到我。

### 反應式聆聽

我用溫暖同理，感受她現在的心情和處境，她說本來懷孕這麼長時間，身體和心靈都承受著很大的壓力，面對生產這一關，也有些害怕，還有產前產後很多事情要去想，覺得自己的承受能力到臨界了。所以當天和媽媽電話的時候，實在忍不住就爆發了。

### 澄清問題

我和她繼續探討跟媽媽吵架的根源，於是她跟我說起原生家庭的經歷，她說從小到大都活的很壓抑，記得小時候因為爸爸沒有什麼擔當，什麼重要的事情都要媽媽想辦法解決，那時候也覺得媽媽很能幹，一家人都聽她的，可是自己長大之後，有了自己的想法，越來越覺得媽媽太強勢了，時不時會因為不同的觀點和媽媽會有衝突，對於產假後去上班的事，本來自己就很糾結，介於經濟情況，自己是要快點

去上班的，但是自己又想親手帶孩子，免得孩子又像她那樣。

### 自我揭露

我跟她分享我的原生家庭也跟他們有些類似，後來我信主後，學會從上帝的角度來看待兒女與父母的關係，相信上帝的允許“孝順父母使你得福”，通過操練，我的生命得以慢慢改變，也影響到媽媽也一同來信主，我們的關係越來越好。我以此鼓勵小路與媽媽的關係是可以改善的。

### 通過面質

小路承認，她內心是有點逃避媽媽，她也知道媽媽是愛她，怕她受苦其實媽媽也可以不管，媽媽沒有義務一定要來幫他們的，畢竟生孩子是他們夫妻的事情。

### 提出建議

於是我建議她列出幾種方案，進行評估，一是花錢請月嫂，自己占主動，但這個開銷是否目前有壓力？二是自己一個人扛，不用處理關係，但是自己是否能夠吃得消？三是請媽媽來，貼心又省錢，只要忍耐媽媽，也許透過這一個月的相處，又有寶寶出生帶來的快樂，或者對母女關係是很好的潤滑和改善，那就是兩全其美了，於是小路決定請媽媽來。

## 只要肯改變，不好變美好

黃鴻雁

### 求助原因

丈夫又曝出網路賭博，被銀行網貸追債，想要離婚。

### 背景

她是我的家庭經驗及如何影響她對婚姻的看法的家受訪者，談話過程中說到丈夫又曝出網路賭博，被銀行網貸追債，想要離婚，未婚同居四年多才結婚，夫妻雙城工作長期兩地分居，女方獨自帶著 5 歲多的女兒生活。

### 第一次面談

來訪者原生家庭的問題有了初步的瞭解，父母是介紹認識的，母親因為家裡遇到重大變故，只想找個老實人趕緊離開家，感覺是下嫁父親心裡其實是看不上父親的，也是經常吵架還差點就離婚了。在工廠認識了現在的丈夫，因為是家裡的獨生女非常反對嫁到外地，最終還是在父母百般攔阻下，同居四年多才結婚，現在感覺和愛人的相處模式同父母很象，連吵的內容和衝突處理都是一樣，越不想像父母那樣生活，卻越象父母那樣，這次丈夫又曝出網路賭博，被銀行網貸追債，更加想要離婚。

### 第二次面談

分享了我的以前婚姻狀況，也是帶著傷害，帶著錯誤的期待進入婚姻，婚姻變質的十個歷程發展歷歷在目，學習了輔導課後。對原生家庭和對自己婚姻狀況有了正確的認知，神創造的

婚姻是很美好的，是經營關係的人出了問題，只要願意靠主先改變自己，藉著讀經靈修禱告被主的愛充滿，才能有力量改善夫妻關係，幫助愛人走出泥潭。只要在基督裡什麼人都是有效的，只要依靠主耶穌，再苦再累都能扛過去，事後經常邀請她一起吃飯聊天，慢慢的她願意來教會主日，也願意一起為丈夫禱告。

### 第三次面談

從原來的把丈夫的拉黑，不願意溝通到主動溝通，她丈夫也列出了欠債清單，在不影響家用的情況下，用自己的零用錢分期還款，還請了雙方信任的見證人介入，表示以後再也不網路賭博了，也意識到夫妻分居會留下很多的破口，想在孩子上小學前決定在同一個城市生活。

### 總結

我用優化夫妻關係的六把鑰匙分享了我的現在婚姻狀況：享受在神創造的婚姻次序裡面，男人承擔責任，女人努力做合神心意的幫助者。

成全對方：不操控、把權益還給對方，每天對老公表達愛意和擁抱，階段性為老公祝福禱告。

最有效化解衝突方式是：禱告，把婚姻獻給神！

## 走出霧霾，就見陽光

洪葉春

### 求助者背景

周女士長期在外地工作，夫妻分居。兩個初一、六年級的兒子。母子溝通不暢；一真擔心兩個兒子沒有什麼主見；兩個兒子主要是爺爺照看。在教育孩子問題上，常與丈夫發生衝突，這段時間很憂愁，甚至影響到睡眠品質，自己也找不到解決辦法。

### 求助問題

怎樣消除自己對孩子教育和沒有主見的擔心；怎樣在孩子溝通上有突破；怎樣取得與丈夫在孩子教育上的一致意見；希望得到方法和信心的引導。

### 輔導方法及成效

傾聽，瞭解事實與感受，幾次輔導的過程中，有三次，感受到對方在表述時的情緒變化，第一次是對方說幾次與孩子的溝通沒話說，很失落；第二次是與丈夫在孩子擇校問題上意見不一致，自己很生氣；第三次是爺爺因孩子回家晚，爺爺不相信孩子說的話罵了孩子，孩子受委屈向自己傾訴，自己很憂傷，又無可奈何。

開始輔導時，明顯感受到對方情緒容易波動，後來越來越平靜；再到後來看到對方的信心，臉上也時有笑容。整個輔導過程，關注幾個點，充分讓

對方感受到自己在關注她、關心她，分享有安全感；安慰也好、探尋也好，有信任感；疏理、引導，探討可行的方法，有操作感。

### 釐清問題

輔導涉及的問題比較多，有與孩子溝通不暢；有對孩子沒有主見的擔憂；有與丈夫在孩子教育上的分歧；甚至還有睡眠問題。

厘清問題，分為自己的問題：如對孩子沒有主見的問題上，有受自己沒有主見的影響；他人的問題：孩子不願講學校的事，問一句答一句，需要時間來改善，需要孩子對家長的信任和對他的理解，接納、認同，與丈夫、爺爺的溝通也是一樣，如可行，回家與家人一起；環境的問題；這個問題我們無法掌控，無法預料，更多是不要提前過多擔憂，孩子的擇校還早，聽說有個堂爺爺是老師，雙方一起聽聽他的意見。

面對問題輔導的優先秩序：哪些問題是自己造成的，哪些是自己可以去做。哪些是可以建議的，哪些是可以雙方共同改善的。

### 個人體會

整個輔導過程中，更多是傾聽，傾聽她的感受，傾聽她訴說問題背後的原因，傾聽她對這些問題的面對態度，而不是方法；梳理、引導，更多是給她信心、鼓勵，讓她感到事情不是自己想像的那麼糟糕。任何時候，問題都會有，面對、接受比方法更重要，自己是問題解決的第一責任人。

### 李淑利

感恩朋輩輔導  
老师细致教学！  
感恩同学相伴成长！  
感恩学习使我  
更敏锐洞察自己、理解他人，  
期待用所学更多服务他人。



### 罗荃荃

感谢主赐给我巴拿巴课程  
训练，这一年半来伴随着  
我度过各种大大小小的问  
题和困难。谢谢老师生命  
的倾倒，助教组长们的辛  
劳付出，回头看来一切都  
是神的恩典！求主使用我  
所学的为主所用！



### 吕梅

感谢上帝一切美好的旨意！  
感恩老师们孜孜不倦的  
生命教导！  
感恩同学们的鼓励结伴同行！  
使我认知、装备、  
成长愿活成一束光，  
荣神益人！



### 陈路

非常感谢翁老师  
全身心的付出，  
巴拿巴课程对我触动很大，  
现在温暖、同理、尊重  
已经成为我每天早上  
都要重点反思的6个字。



### 李川英

感谢上帝奇妙的带领，  
感谢老师殷勤教导和  
同学们亲切陪伴，  
使我可以成为一个  
温暖陪伴别人的朋辈人。



### 卓聪颖

感恩两年的学习，  
在真理里心意更新而变化，  
察验何为神善良纯  
全可喜悦的旨意，  
成为有益的助人者。



### 赵随霞

感谢翁老师用生命传递爱！  
感恩朋辈两位老师的  
辛勤付出！  
我将成为更多人和  
家庭的祝福！  
活出爱！传递爱！  
为自己加油！



### 贾丽琴

每个人都需要被同理、  
温暖和尊重；  
这六字箴言够我受用一生，  
辅导之路需要大家一起行！



## 一意孤行的婚姻如何在主裡轉變

呂梅

### 受助者背景

早年拍拖的物件不被父母看好，但由於熱戀情投意合，以為兩情相悅就會幸福，不顧父母的反對一意孤行結婚。這些年，品嚐了生活中酸甜苦辣；丈夫在家庭中的擔當不夠，受原生家庭的影響不僅為夫為父；甚至在茵姐腰椎間盤手術後，丈夫竟沒在醫院守過一晚，大多是兒子陪伴的，姐妹對婚姻和丈夫甚是失望和難過。

### 求助問題

茵姐的原生家庭條件優越，父母恩愛，父慈母溫柔，讓茵姐感受到家庭是非常和諧有愛、可信賴依靠的堅強後盾、愛的港灣。茵姐丈夫的父親很早離世，母親也改嫁了，丈夫的原生家庭基本上不完整非常缺愛；但弟兄比較善於言談，能說會道，丈夫在家庭中對兒子也不知如何陪伴和教育，大多休息下班後就是打牌打麻將，對家庭的責任少擔當，姐妹在家中承擔多種角色。輔導方法和重點：首先是運用尊重、溫暖、同理心，認真聆聽茵姐的傾訴，認同她的遭遇，原本對婚姻充滿了很多的憧憬和美好的期盼，當經歷了現實的這種種打擊姐妹真是非常不容易。

### 輔導一

分析他們過往的經歷，梳理在弟兄身上的閃光點和亮點，婚後家裡一直是

丈夫做飯，廚藝了得堪稱大師級別，在公司也得到領導們的青睞和稱讚！茵妹對丈夫還是充滿著愛意的；其次丈夫的口才不錯，經常哄的姐妹很開心，通過不斷地思想過往，姐妹慢慢回歸到主裡，更多為丈夫禱告，心思也平和了些，情緒沒有開始消沉，感恩！

### 輔導二

認知到自我的提升和生命的成長會更有價值和意義。如：多些敬拜禱告交托，慢慢地放下內心的苦毒和抱怨，回轉向祂裡面，重新得智慧力量服侍家人，為家人迫切守望禱告，遠離一切惡和試探，堵口生命中的破口，減少對丈夫的要求和期待，心情愉悅；學會了鼓勵丈夫興起，常反思和禱告。現在目前的關係有所改變，丈夫的脾氣沒有以前暴躁，在家庭的時間也多了些，對家的付出也更多了。

### 信仰禱告

首先改變自己回轉到上帝的面前，心境轉移靠著主常常喜樂，藉著禱告來度過一切的危機和困難，她丈夫也有很多的改變。原本緊張的婚姻關係也得到了大的反轉，感謝主感恩每一天！

## 50 分的媽媽

張佳蕊

### 受助者背景

朋友荷花（化名）離異後一個人帶孩子，她對孩子要求很嚴格，不許他出錯。荷花的前夫因為一些原因在外地，平時無法常常聯繫、關心荷花母子的生活情況，她一個人撫養孩子，壓力很大。忙碌的生活和育兒壓力導致荷花身體不太好，情緒起伏也很大，一點小事就容易生氣。兒子漸漸長大，有自己的想法，甚至會頂嘴、嫌媽媽煩。特別是學校放假期間，母子關係頗為緊張。

### 心中癥結

荷花把離婚的原因和與前夫的關係問題歸結于前夫的原生家庭，對前婆婆抱有很大恨意。她希望自己能把孩子養育得優秀。

### 輔導交通

由於我和荷花生活在不同的城市，無法常常見面，我通過微信、電話聯繫、關心荷花母子的生活，當她傾訴生活中的不快時，我注意聆聽、不打斷，讓她把想說的說了。

同理受助者對孩子和家庭的付出和辛苦，通過探索式問題幫助荷花厘清問題，她面對的親子關係、與前夫的關係、與前夫原生家庭的關係。帶領受助者認識到包括她的前夫，我們每一

個人都無法選擇自己的原生家庭，前夫和其原生家庭的問題不是她的責任，也不是她能解決的。即使做不到原諒前婆婆，就當對方是一個熟悉的陌生人。

### 設立目標

孩子做到 50 分，自己做到 50 分，加起來就是 100 分。受助者從自身的經歷也明白，許多事不可控，幫助孩子有一顆堅強、勇敢的心面對未來更重要。尊重兒子的想法和人格，給兒子足夠的成長空間，也給自己空間。成績好壞、是否優秀不是衡量孩子是不是好孩子，媽媽是不是好媽媽的尺規，重要的是孩子在愛中健康快樂地長大。

### 建議 / 轉介

荷花為了改善和兒子的關係、讓自己內心更平靜、強大，自學了不少心理學知識，另一方面她又熱心研究塔羅牌算命，只為給自己一些慰藉。我建議她有需要接受專業的心理治療，不要用一知半解的心理學知識或是算命的方式來分析、自治。同時聯繫和荷花生活在同一城市的其它朋友，請他們邀請荷花出去吃飯、散心。

## 孤行者

曾永鋒

### 輔導背景

求助者小偉和我是公司同事，但在不同的部室，他來自江西農村，小學期間學習成績好，擔任過班長，性格外向活潑，是老師眼中的好學生。初中期間，小偉爸爸因車禍意外去世，小偉非常傷心且難以接受爸爸突然離世的現實，整天悶悶不樂，不願意與人說話，性格發生了很大的改變，變得內向和懦弱，經常遇到人時默默地沿著牆壁走路，成為了一個孤行者。

### 輔導目標

重建安全感，能夠融入到群體中，積極參加集體活動，與人建立良好的人際關係交往。

### 更新思想

當觀察到小偉沉默寡言和沿著牆壁走路的現象後，我主動找他溝通，尋求建立關係。當第一次約在我辦公室聊天時，我通過溫暖、同理和尊重的基本原則與小偉溝通，並強調我們之間的溝通內容不會跟其他同事透露，會保守秘密。所以當我問及原生家庭情況時，小偉才毫無保留的把爸爸意外去世的那段經歷傾訴出來，我耐心傾聽小偉訴說兒時的不幸，並同理其從

小缺乏父親保護時的無助與不安。引導小偉告別過去的悲傷，把精力和思想放在當下，與自己和解，走出封閉的內心世界，建立正常的人際關係，主動參加公司的集體活動和主動幫助同事，如打羽毛球、打水等力氣活。

第二次見面時，我耐心傾聽小偉輔導後這一周的改善情況，並肯定他早上主動為辦公室公共熱水壺打好水，熱心服務同事。小偉也感覺到了同事的善意和接納，自己內心也很溫暖。我問他是否願意持續保持這個良好狀態，小偉十分願意，我鼓勵他要持續踐行這種助人的行為。

最近一次見面時，我耐心傾聽小偉最新的生活狀態和感受，當他主動分享自己正在和一個女生交往時，我拍了他的肩膀，並向他豎起大拇指，用肢體語言表達了對他的欣賞和讚美。小偉越來越有信心與人交往，主動融入到人群裡，同時對生活也充滿了熱情和希望。

### 心得體會

在管控越來越嚴的大背景下，公開並大規模的傳講好消息很難了，但是朋

輩輔導讓我們關注身邊親朋好友，看到他們有這方面的需要，可以主動或被動的給予幫助，在這個過程中操練自己的憐憫心和同理心，同時陪伴他人度過艱難時刻，恢復健康、正面的心理狀態，並引導他們認識主，找到人生的真正價值。最後總結為二句話：受訓二年，受益一生。

## 回轉上帝後的恩典

譚愛蘇

### 受助者背景

M 女士 34 歲未婚單身，是家裡的獨生女，上小學時母親出軌父母經常吵架。M 在韓國留學期間接受福音，但很久沒有團契生活了，父母也都不信主。M 三年前回深圳創業，因創業失敗欠債 20 多萬，一年前回老家再次自媒體創業。

### 求助原因

2022 年 7 月關懷 M 時得知，M 近期知道父母四年前已離婚，且無意中發現父親早已與新女友同居，M 認為父親瘋狂催促自己結婚是為了想要無負擔的光明正大跟女友在一起，覺得父親很虛偽自己被欺騙被背叛而情緒崩潰，同時為自己冷落且怨恨母親多年感到後悔和難過。M 因重新創業無穩定收入且負債長期精神壓力大，加上近期發現被父親欺騙導致失眠和甲亢嚴重，需要靠藥物治療，曾看過心理醫生但並無任何幫助。

### 輔導目標

幫助 M 更新意念調節心情，調理身體專注投入工作，並嘗試原諒父親恢復關係；

### 輔導方法

1. 信任關係：因此前相識且持續關心她，並表示會替她保密，鼓勵她敞開分享。
2. 傾聽同理：耐心聆聽瞭解 M 近期的遭遇和心情，用回映式傾聽 M 的原生家庭成長環境和經歷，肯定近期發生的事情對她的影響，同理她的情緒和感受；
3. 澄清總結：M 一直以為父親很愛自己，但現在覺得被父親欺騙和背叛還不給自己道歉，M 感到很憤怒並怨恨父親。經過面質和澄清發現其實 M 還是很愛父親，擔心父親不再屬於自己，害怕失去父親的愛。
4. 更新心意和改變：用封閉式 / 開放式問題引導 M 回想父親對自己的愛和關懷。肯定她對父親的愛，鼓勵她先放下自己的猜想藉著禱告嘗試放下對父親的怨恨並饒恕父親，等冷靜下來找機會聽父親說明事情原委。當下最重要的是自己的心情和健康，鼓勵 M 從簡單的改變開始，並一起設立了改變目標和計畫，最後一起禱告並鼓勵她加入團契。

### 輔導成效和後記

M 從開始的每天散步早睡早起，到不再失眠無需吃藥，到參與團契學習並取得母親支持。後來 M 在團契裡服侍且母親也信主了，M 也已能夠放下對父親的怨恨，嘗試理解和祝福父親。

### 總結

真心的關懷和同理可以讓別人感受到溫暖，最重要的是要盡可能地把人帶到上帝面前，上帝能更新和改變一個人，他的帶領何等奇妙，恩典何等豐盛！

## 企業經營遇苦惱

黃艷菊

### 受助者背景

- A. 受助者名下有一家公司曾經是國內最大的一家，因為高層不和，男女關係未處理好，造成創傷性的崩潰；
- B. 第二家公司有一個專案評估失誤，造成巨額虧損；現在資金鏈緊張，面對投入大的訂單不敢接；
- C. 第三家公司專案自己一手開發的，本想讓這個公司支持第一、二個公司，快速解決這兩家公司所面對的問題，但是自己的哥哥一定要選擇走資本市場，卻被證監會一紙文檔說不能有關聯交易將第一和第二個公司踢出了供應鏈。所以受助者選擇從第三家公司辭職來盤第一和第二個公司；

哥哥批評受助者沒有大局意識，不知道輕重緩急，不幫第三家公司推上市，而去弄那兩個破公司，而天天說難聽的話，導致兄弟之間的關係也破裂；自己感覺到很難很難，很崩潰，很焦慮，天天失眠（每晚都要吃褪黑素），壓力也很大，為了公司的存活，應酬喝酒太多，身體也出了狀況！

### 總結受助者問題

1. 公司經營不善，高層不和，股東方向不一致，專案進展不順利，巨額虧損，資金周轉不好；
2. 家族公司，牽連兄弟，導致兄弟關係緊張；
3. 應酬喝酒，身體受損；  
目標：幫助受助者緩解壓力，更新思想，重拾信心；

### 重要資料

- A. 第一個公司正在接一些小專案進行維持中，並開始正向盈利，一步一步積累資金；
- B. 第二個公司轉型的方向找准了現在在做的軟體專案沒有涉及資金周轉問題；

### 解決方法

- A. 同理受助者的感受；尊重他所表達的，並承諾會保密；積極回應，溫暖他的心；
- B. 幫他重複他所表達的好的一方面，增強信心；

C. 分享安心穩步 54321；幫助受助者心神平靜，緩解壓力；

D. 帶領受助者做決志禱告和祝福禱告；

### 更新思想

1. 身體才是第一，要好好保養身體。人若賺得全世界，賠上自己的生命，有什麼益處呢？人還能拿什麼換生命呢？
2. 做正確的事，腳踏實地，一步一步穩著走！

## 工作和進入親密關係的覺醒

林文靜

### 面談原因

對進入親密關係和工作沒有進展的困擾

### 面談問題

原生家庭的影響

### 面談目標

覺察，對進入親密關係和工作沒有進展的原因

### 受助者背景

男士，35歲，從未結婚，現在做招聘獵頭，之前換過10幾份工作，上班後無法和同事、客戶建立關係，內心總是與人保持距離

### 原生家庭

父母經常吵鬧，父親收入少，有錢就買彩票，父親出軌一直換女人，自己也親眼看見過；父母和自己的關係：在家裡沒有地位，說出自己的需要會被打罵、指責，就自然和父母保持距離，父母從來沒有管教過自己，自己讀什麼年級都不知道，家長會也沒參加過，在家是獨子，從小和爺爺奶奶長大，爺爺一直教導自己，也會觀察到自己需要提供支援，自己是主要照顧人，一直陪伴著自己，後來陸續

去世，爺爺去世前的遺憾是自己沒有成家立業

### 輔導方法

- 1、反映式聆聽：在輔導過程中，反映式聆聽他的傾訴，同時感謝他的信任，同理他的感受，從開放式提問開始，能客觀的角度去看待所經歷的；
- 2、心意更新：原生家庭，爺爺奶奶對他的影響，從信仰的角度，讓他與神對話，出生到現在的經歷，從神的角度是怎麼看待的，為什麼會有這樣的經歷，經歷這些自己有什麼收穫，去接納自己，感謝神，讓自己的經歷，在主裡是安全的，被接納、被醫治；
- 3、改變和行動：設立SMASH的目標，發揮自己擅長之處，24小時、72小時、一周的計畫，先從每天禱告開始，肯定自己，感受從神而來的力量。

### 輔導果效

心意更新，接納自己，從神而來的內在醫治；與人建立關係，走出舒適圈。

### 耶穌叮嚀，禱告

當你回顧生命，就越看見祂是如何幫助你度過困苦的日子。如果你心想：沒錯，但那時候是那時，現在可又不一樣，就要得我是誰，雖然你與環境可能有劇烈改變，但我永不改。

你無論哪裡去，我必保估你我必照我榮耀的豐富，使你一切所需用的都充足，無論什麼事，都不能叫你與我的愛隔絕，與神建立關係，相親相愛，彼此接納，同心同行，成為別人的祝福。

## 誰能體諒我的雨天

黃容

### 受助者背景

受助者是 30 多歲的辦公室白領，目前有一位交往了 3 年多的男友。兩人都同一個城市工作，打算以後在工作地定居。但是對於婚姻有恐懼和擔憂，一方面是目前的戀情沒有得到家人的祝福。另一方面是男友在日常生活中對求助者有期待，讓求助者感到壓抑難受，認為男友沒有從內心接納真實的自己，擔心以後真的步入婚姻會滋生更多的不快。在研究生畢業以前，求助者一直過著無憂無慮的生活。自從步入職場，經歷感情工作和生活的打磨後，覺得生活失去方向和希望，對於未來感到迷茫。

被催婚但家人又不同意自己和現在交往的男友結婚，心情煩悶。從之前備受寵愛的掌上明珠到現在常被男友挑剔，感到自卑。

### 所遇問題

帶男友見了部分親友，遭到全家族集體的反對，求助者感到無助，也不想隨從父母的意思回家相親，跟家人用冷處理的方式對抗已久，雙方都很煎熬。自己也想完成父母心願早日結婚，但對於說服父母後，對與男友未來的婚姻也有隱憂，不確定力排眾議後未來過得會怎樣。

### 目標

希望家人能夠支持自己和男友的戀情，男友能夠接納包容自己本來的樣子

### 重要資料

- A. 以前交往過某市的男生而受傷，家人對現在的男友也是來自同一個城市而心有餘悸。擔心女兒太過單純不會看人，在感情中再次被騙
- B. 兄長見過男友，認為憑男生的直覺不看好這個人，以至於影響父母和眾親友集體反對這門親事
- C. 求助者和男友已交往三四年，男友對於一面之緣就被親友反對感到無奈，但願意共同面對阻撓
- D. 求助者認為遇到彼此喜歡的人很難，和男友當初是互相心動走到一起的，現在分手未必能找到更好的
- E. 求助者和男友交往期間，對男友給自己賢妻良母的期待倍感壓力，認為對方不夠接納自己。希望 2 個人以後能邊相處邊磨合，陪伴彼此成長，變得更加成熟包容。

### 解決方法 / 更新思想

1. 運用了同理 / 溫暖 / 尊重 / 聆聽以及開放式的提問，引導求助者厘清思緒：最先得解決的是哪個問題，求助者認為是獲得父母的同意，和男友的相處沒有大原則問題，可以後期磨合。
2. 看到自己不願正面和父母溝通的原因：擔心自己的聲音太微弱，不足以說服大家族而逃避溝通。
3. 鼓勵求助者找機會主動聯繫父母來正面聊自己的期待和想法
4. 後期會和男友一起參加婚前輔導的學習，雙方建立更加成熟正確的婚戀觀，為以後的家庭生活經營做預備。

### 杨骁

感恩老师的精心教导·  
感恩同学的陪伴成长·  
藉着所学朋輩辅导  
知识与技能·  
使我可以成为更多人的祝福·



### 柯娜芝

感谢老师们的教导·  
感谢同学们的陪伴！  
感谢上帝的美好安排！  
在这里我经历了  
神奇妙的带领·  
在这里的学习  
让我受益终身·  
非常感恩！



### 何英

感恩翁老师的谆谆教导！  
透过辅导班的学习  
让我认识到要更好的聆听  
他人的心声·同理他人的  
感受以及温暖他人的心田·  
并结合到我的生活当中  
荣神益人！



### 胡玉凤

感谢上帝的唯美安排·  
用全备祝福装备我；  
谢谢导师们悉心教导·  
我要用行动  
传承朋輩辅导·  
荣神益人·



### 黄滨龙

感谢上帝的拣选·  
透过巴拿巴的课程的学习  
让我成为更健康的人·  
感谢老师的付出·  
盼望在未来可以  
用所学的帮助他人·



### 汪耀

感谢神让我们接受  
巴拿巴的装备·  
感谢所有老师的教导·  
预防大于治疗·  
爱心重于技巧·  
愿手所做的都在神的旨意中·



## 絕望中找到盼望

孫紅

### 受助者背景及原因

J先生，55歲，離異，某名校研究生畢業，任證券投資部高管。因觸犯相關法律，曾被判處以高額罰金並入獄三年，在獄中輕度中風身體健康受損，肢體行動不便。出獄兩年後被舊案從提再次被判天價罰款，是罕見的一罪兩罰。J先生對未來充滿恐懼，自認面臨生存危機，產生強烈自殺的念頭。

### 重要資料

離異，一女因入獄事件後改隨前妻生活。父親較早逝，兄妹三人中兄長常與其相互指責關係緊張。妹妹幼時因腦病智力受損未婚未育需依附哥哥生活，J先生自認照顧妹妹是哥哥的責任，然兄長常對妹妹暴力相向，他自覺責任重大，怕妹妹可憐。

J先生讀書成績優異，專業能力很強。平時樂於助人，遇低谷時喜歡封閉自己，習慣性遮掩事件真相。經歷社會地位、家庭地位、經濟條件的巨大落差後常產生悲觀厭世念頭。

有幾個關係友好的同學。我和另一位同學曾陸續分別多次向他傳過福音，其母去世期間曾帶他做過決志禱告。

### 輔導方法

1. 先仔細聆聽，瞭解情況。向他確定可以為他保密的範疇，介於他當時強烈的自殺念頭，我未承諾任何情況下都為他保密，並耐心引導他說出事情的大致原委。
2. 聯繫其他同學，側面瞭解更多的情況，並尋求支援。找到另一位關心他的同學一起去陪伴他，體會他的絕望。也開導他不要擔心基本的生存問題，並提出了幾個具體的幫助方案，他認為自己不能接受。
3. 認可他對這個世界不公平的看法。順勢提一些開放式或封閉式的問題，嘗試幫助他厘清思路，好從絕望的情緒中走出來。
4. 分享我們自己曾經經歷過的絕望事件，同理他的感受，也告訴他危機中的轉機，其中我重點講了我是如何靠著耶穌走出危機的。
5. 經過上述各種開解安慰後，見他仍未從絕望中走出來，我抓住他的手，盯著他用堅定的語氣問他：「你相不相信，在你看來已經無路可走了，

但上帝可以為你開路，你相不相信上帝的能力？你還記不記得你曾經做過的決志禱告？」然後我大聲的為他禱告，J先生突然放聲大哭，隨後主動跟隨我一起禱告。

6. 禱告結束後，J先生心緒有明顯平穩，我鼓勵他去讀聖經，去教會，依靠神。同時徵詢他同意後把情況告訴教會牧者和同工，邀請大家一起代禱。且教會牧者兩天後到他家服侍和禱告。

### 輔導結果

J先生開始積極的讀經、禱告、去教會參加主日。他面臨的二次處罰至今還未落地，仍像一支利劍懸頂，但他已經不再一心求死，而是每天禱告，重拾對生活的盼望，當偶有心緒不寧甚至噩夢時會說出來請求代禱。

## 用愛向前行

胡玉鳳

### 個案背景

音音是一位剛滿十歲的女學生，平常會和媽媽一起去教堂，心地善良，性格活潑開朗。在家附近小學上四年級，妹妹比姐姐小兩歲，本學期剛從老家轉來深上二年級。媽媽想讓在高中級又比較熟悉環境的姐姐，在放學時接妹妹一起回家。音音因不想接妹妹放學，最近有好幾次拖延到家時間，遭到媽媽的批評，表現的很不開心。

### 面談問題及原因

兩姐妹平常沒在一起生活，感情生疏，妹妹來深後，相處偶會有不愉快；音音在學期間比較在意同學眼中自己的形象，姐妹倆雖相差兩歲，個子卻相差無幾，當其他同學討論說，妹妹長得偏高時，音音感覺特沒面子，不接的話，心裡惦念妹妹的安全，同時又迫于媽媽的強壓，必須接妹妹，心生無數委屈。

### 說明目標

1. 協助鼓勵音音與媽媽溝通，並向媽媽解釋晚回家的原因；
2. 講明看到妹妹在媽媽身邊撒嬌，內心渴望更多關注，希望被媽媽喜愛、尊重、理解；

3. 幫助恢復孩子與媽媽之間無話不談的親密關係與信任。

### 解決方法

通過溫暖，同理和回應式聆聽，兩次見面與音音建立安全信任的溝通關係

- a. 耐心溫柔傾聽音音說出自己與媽媽發生衝突的原因，真誠鼓勵她大膽直接和媽媽來一次敞開心扉的溝通；
- b. 同理音音內心的委屈和掙扎，澄清並鄭重告訴音音不接妹妹不是她不願負責任；
- c. 協助音音列出與媽媽談話的要點，並提醒需要注意的溝通語氣和表情；
- d. 找小音媽媽聊聊自己看到的孩子狀態，告訴她和孩子談心的重要性，其實孩子內心的需要是被媽媽更多的關注、尊重、理解、信任。

### 禱告

滿有恩慈的天父爸爸，您是愛孩子到底的全能S，我祈求您幫助音音與媽媽的溝通有您的同在，被您光照，讓孩子的內心被聖靈充滿，賜下真誠和

剛強壯膽與她同在，；打開媽媽屬靈的眼目，看到孩子身心體的需要，做屬靈父母，引導轉化孩子有正確人生觀，提升孩子的認知，活在真理當中，學習正面智慧回應同學的議論；感謝上天父讓我有對孩子祝福的責任與負擔，讓我及時看到音音的需要，並引導我有正確的方法幫助媽媽和孩子有親密的關係，成為使人和睦之人，感謝上帝垂聽我們誠心誠意的禱告、祈求，奉我主耶穌基督得勝的名求，阿們！

### 輔導成效

音音經過與媽媽敞開心扉的溝通，知道了媽媽對自己的愛始終不變。衝突原因是：媽媽上班忙，想讓音音幫忙接妹妹放學；媽媽已向孩子承認錯誤，溝通時語氣過於強勢，讓音音有壓迫感，並承諾會尊重音音的想法，讓孩子們自行商量放學回家的時間和地點。

### 個人感悟

在這個個案的輔導中，我深感每一次的輔導都是兩個心靈的碰撞，讓我不由想到在這世代，我要在Z內祝福下一代的孩子，雖然我能力有限，我必須要通過禱告有屬靈的智慧和謀略，通過學習，藉著實踐，擔負起讓他們

有榜樣可看，有真理可循的在人生路程上穩當前行。

## 從低頭看自己到抬頭看星空

陳小琴

### 受助者背景

受助者 33 歲，已婚已育一個寶寶。在 it 公司 4 年，近半年天天加班，無法顧及家庭。

### 求助原因

受助者公司已經連續 3 個月延遲發放工資，並有裁員趨勢。讓養家糊口的 A 先生感到危機。他覺得過了 30 歲行業內找工作比較沒有市場，再加上整個就業環境不太好，自己也沒有多少競爭力。想起妻子全職在家兩年帶寶寶，自己一個人要養家，不能失去工作。寶寶月底還要做手術，內心無比焦慮。

### 目標

緩解 A 先生的焦慮情緒，積極面對危機

### 心意更新而變化

第一步：同理 A 先生每天三點一線的高壓生活，肯定他一個人養家子在深圳這樣的地方確實不容易。同時也會反應式聆聽提問：這樣沒有家庭時光，“朋友”時光的生活會不會讓自己變得麻木？賺錢養家固然重要，但在家人和“朋友”眼中最重要的是什麼呢？通過思考回憶，A 先生覺得，妻子總

是說一家人健康，喜樂，感恩，相愛在一起就是最好的。“朋友”也說過一天的難處一天當就夠了。但忙碌的工作，加班的生活，早上出門寶寶還在睡夢中，晚上回去寶寶也睡著了，妻子辛苦帶寶寶一天也很累，也沉沉睡去，這樣的生活，讓我覺得家庭和子都沒有兼顧上，很愧疚和無力。

第二步：尋找關鍵字背後的原因，深度解析愧疚和無力是因為沒有陪伴妻子和寶寶？還是沒有即時拿出養家糊口的工資？還是沒有隨時換工作的能力？這種愧疚和無力是來源於過去還是未來或是現在？（區分未來蟲，害怕蟲，讀心蟲）

第三步：自我揭露身邊案例，引導 A 先生認識自己的內心，回憶過往恩典之路，重拾盼望（畫出時間軸，危機與恩典並存）

A 先生回憶起剛結婚的時候什麼都沒有，還是很完美的擁有過一個盛大的婚禮，一點都沒有缺乏過。孩子出生第一個手術費用也都有預備。在工作上之前幾次裁員，公司也都沒有裁掉他，每年公司對老員工也有提薪。

第四步：引導 A 先生告別過去，找出原因，抬頭仰望（畫出心靈房間）

A 先生意識到是自己太久沒有親近‘朋友’自己的眼光完全固定在自己的世界裡，理性的思維裡，讓自己常常陷入‘未來蟲’和‘害怕蟲’裡。畫出自己的心靈房間，清理垃圾，從低頭看自己，轉化為抬頭看星空。

### 個人體會

有時候心靈房間被一個房間佔據太多，其它的都變得毫無意義。常常思考那個佔據最多的是什麼。務要謹守，警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。只有常常親近上帝，才能讓自己的意念不被吞吃。思想帶來意念，放下自己，清潔自己，讓上帝住進來，點亮它，喚醒它，更新它。

## 走出家暴的陰霾，恢復夫妻美好關係

楊驍

### 受助者背景

受助者阿玲從小生活在比較健康和諧的原生家庭，父母非常疼愛她，她從小沒有挨過父母的責打。她丈夫卻正好相反，從小被父親經常用拳腳管教。丈夫非常孝敬自己的母親，尤其是當父親去世後，就主動接母親與他們一家同住。母親對兒媳婦在生活上有很多的挑剔和指責，無論她怎樣努力討好婆婆，婆婆都是對她一樣的態度。她也向丈夫表達自己和婆婆的關係難處，但是丈夫總是用一種推脫、安撫的態度，而不是正面解決婆媳衝突，這進一步導致她對丈夫的抱怨。丈夫有幾次忍不住脾氣，對妻子動手。妻子現在對丈夫充滿失望，心裡早已有離婚的想法。只因他們兒子還在讀大學，才沒有做出離婚的決定。

### 輔導方法及成效

起初接觸阿玲，從溫暖、同理和尊重出發，採取探索式的聆聽和提問，共情她的情緒。包括：婆婆對她所付出的不接納、丈夫不體諒支持她的想法安慰她的情緒、丈夫打她對她自尊心的傷害。我表達對阿玲在家庭裡不被理解、被接納的體恤，同理她現在無望的處境的掙扎。同時，我也表達對她在自己面臨這樣痛苦處境下的堅忍不放棄，仍然尋求支持與幫助的欣賞

和稱讚。

在傾談的過程中，她不斷傾訴心裡的委屈、失望和懼怕，把自己裡面一切對丈夫和婆婆的不滿、埋怨都傾倒出來，傷心委屈的淚水不停地流，情緒難以平復。當她安靜下來時，我提醒她來受助的目的是什麼，引導聚焦自己的期望，而不是過去的傷害。用探索提問的方式引導她厘清在家暴事件和婆媳關係的這些問題，關於自己的責任部分。引導她覺察自己和丈夫的溝通不是有效的溝通，而只是情緒的宣洩。我也引導她，如果從我們的角度，如何重新定義和丈夫溝通方式，並帶領她去看這樣的溝通角度，會創造一個怎樣不同的溝通氛圍……通過這樣的輔導，使她重新點燃對家庭關係恢復的信心。

### 個人體會

朋輩輔導陪伴，幫助受助者阿玲更快地釋放壓抑的情緒，使她被傾聽、傾訴的需求得滿足。溫暖、同理和尊重，始終定睛於輔導的目標，說明阿玲不陷入負面思想和情緒的陷阱裡。通過阿玲的個案，使我找到身為朋輩輔導者對身邊的價值，深知我們身邊太需要這樣的「陳哥」和「陳姐」。

## 是兒子的提款機和出氣筒

董玉連

### 面談原因

兒子最近幾年創業，沒賺錢還一直在盲目擴大項目。每次虧錢都要案主來填補，讓案主十分痛苦和焦慮。

### 背景

兒子是獨生子，案主對兒子幾乎是百依百順。前幾年兒子做護膚品生意剛有點起色，兒子覺得生意應該會不錯所以又投資多開了幾個店面，因兒子不懂得如何經營管理最終都關門了。但兒子不甘心轉而又做起了餐飲方面的，結果遇上疫情店鋪生意也只能舉步維艱，在這幾年中虧的錢都是案主在提供。

### 第一次面談

案主訴說自己如果不幫兒子，那又誰能幫呢？自己也向兒子提出建議不要盲目擴張但兒子不聽勸。案主為了幫助兒子自己退休了還要重新工作，自己的收入幾乎全部給了兒子甚至把深圳的房子賣了用來填補兒子。

我引導案主讓她知道我們愛孩子是要有界線的，我們覺得是在愛他其實是溺愛 寵愛這樣的愛給孩子帶來的是一種傷害！這樣兒子不會成長也不會擔自己的責任。

### 第二次面談

案主告訴我自己也是在不斷的掙扎，當兒子開口向自己要錢時，如果不給兒子就威脅自己要去借高利貸，讓案主很是焦慮不安。

### 第三次面談

案主說自己這次沒有想辦法去幫兒子了，兒子真的去借高利貸還款。自己還是很擔心和憂慮，只能求主幫助。

我鼓勵案主的作法是對的，我們要學會放手讓兒子自己責擔自己的責任。我們要將主權交給主，求主來改變兒子。

### 總結

因為和案主認識多年又是主內的姐妹，我們會相互聯繫彼此的禱告，案主現在雖然是擔心但不懼怕憂慮了，讓案主有了依靠和盼望因為我們的主掌管一切，只能為兒子多禱告求主來改變兒子。案主學會了交托給主而不是用自己的方式說明兒子了。

## 走出夫妻關係爭吵陰影

陳路

### 受助者背景

A女士從小在一個吵吵鬧鬧的家庭環境裡長大，家人一出口就傷人，導致A女士現在也不太懂得隱忍和尊重丈夫，常常出口傷人，也不太懂得如何尊重孩子，內心裡面充滿猜忌和懷疑，不太懂得如何肯定和鼓勵自己的家人，常常不自覺重現當年父母對待她的模式。

### 求助原因

今年的市場經濟情況不太好，但是A女士的丈夫還是不想做事，成天想看小說，喜歡沉浸在虛擬世界裡，不顧現實生活、家庭和孩子的需要，太懶，不願意跟老闆和同事溝通，也不將老闆的吩咐和工作目標放在心裡，不用心做事，也不願意面對困難和挑戰，A女士責備他，他還不理解妻子的苦心，老是說不，還跟妻子吵架，對妻子不依不饒，甚至要動手打妻子。A女士不知如何做才能改變她的丈夫，常常整日以淚洗面，放聲大哭。

### 解決方法

A女士開始改變自己，學會饒恕和寬容，開始鼓勵丈夫學會聆聽、更會體恤別人要什麼，把凡事做在神的、人的心意中，成為別人的祝福。另外，A女士基本上天天禱告，求神感動人心，

讓人恩待她的丈夫！求神讓她的丈夫凡事要學會感恩，不要用理論去合理化別人對他的恩典，並求神賜給丈夫一顆悔改的心，不要每天只看到自己的需要，看不到太太、孩子和家庭的需要，使丈夫能夠活出一個有擔當、負責任的父親和丈夫樣子。

### 聆聽問題所在

A女士一直按著自己在社會上接受的似是而非的知識道理去要求自己 and 丈夫，甚至家人，丈夫無所適從，只能逃避，或者沉浸在虛擬小說世界中麻痺自己。自己不肯聽神在聖經上的要求和標準，以至一直無法進入蒙福的階段。此外，自己還任性暴躁，不肯悔改，還期待丈夫和家人自律成功，其實她自己就是貪愛錢財和世界。

### 輔導重點

讓A女士看到自己丈夫的不容易，並鼓勵她讓丈夫活出自信、勇氣、力量和智慧去建造他的事業和生命。讓A女士去鼓勵她的丈夫，不是別人要他去做什麼，感覺別人求他，他才有價值，不是的，而是自己可以為自己創造價值，可以在原地自立。鼓勵她的丈夫要勇敢面對現實，哪裡摔倒就哪裡爬起來，自重才能贏得尊重。

## 退修營

2023年11月17-18日





## 為何要成立巴拿巴輔導裝備學院？

鄭健榮

### 巴拿巴輔導裝備學院的成立原因有三個：

#### 第一

我們貫徹落實職場宣教的使命。感謝神，過去一直使用但以理學院培訓的雙職傳道，我們在辦公室、校園、社區中確實做了不少美好的福音工作，然而，我們亦體會到人身心靈問題的複雜，雙職傳道需要在輔導方面更多的裝備，所以巴拿巴輔導裝備學院之成立促使一些同學更能有效發揮其雙職傳道的角色。

#### 第二

我們看見城市及教會的需要。情緒病（如焦慮、抑鬱）在香港是十分普遍的，每六個人便有一人患上，世界衛生組織預言 2020 年抑鬱症會躍升為人類第二號的健康敵人。透過巴拿巴輔導裝備

學院的培訓，我們盼望可為 Nice Talk 輔導中心提供充足的基督徒輔導員，好給予全港市民可負擔的輔導服務。巴拿巴輔導裝備學院亦委身幫助教會建立自己的輔導中心，為其會內及社區中的心靈軟弱者提供適切的關懷。

#### 第三

我們致力推動人際、心理及精神問題的預防與治療。耶穌說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」（約十 10）

為回應主的心意，巴拿巴輔導裝備學院的另一使命是要培訓工人推動個人心靈健康，以及人際與人神關係的復和。

這所輔導訓練學院取名為「巴拿巴」，因為使徒行傳中的巴拿巴是一位與神同工、被聖靈充滿的

「好人」，是鼓勵別人的安慰者。巴拿巴很容易欣賞別人的好，使徒們不能接納大數的掃羅，只有巴拿巴能。當馬可再次求保羅給他外出佈道的機會，保羅拒絕，但巴拿巴卻不同意，因他能欣賞馬可的好處，忘記他的失敗。正因為巴拿巴的接納與安慰，保羅及馬可之後均被神大大使用，他倆對基督教的影響深遠，直到今天，可見巴拿巴的勸慰事工何等重要！

巴拿巴輔導裝備學院就是要給全香港教會培養這樣能夠與神同工、被聖靈充滿、懂得怎樣鼓勵別人的安慰者，你是否也有負擔成為這樣的人？

若你有興趣多認識學院，請瀏覽我們的網頁 <https://mpoffice.org.hk/>。

## 巴拿巴輔導裝備學院課程介紹

### 高級輔導證書課程

1. 本課程目標是透過聖經及實證為本的教材，為全港教會培訓基督徒輔導員；
2. 完成課程後，學員可在 NiceTalk 輔導中心或教會擔任輔導員，關懷與輔導信徒或非信徒輕度情緒、婚姻及壓力等問題；
3. 本輔導證書是由 8 個科目 (20 課堂) 及實習 60 小時組合而成；
4. 每月第三個週六下午出席一次約 4.5 小時的訓練，整個課程為期 2 年。

### 受訓對象

1. 有心志在 NiceTalk 輔導中心或教會中擔任輔導員的信徒或教牧長執。
2. 追求個人或夫妻生命及關係成長的信徒。
3. 對人際、心理健康預防與治療有興趣人仕。

### 課程大綱

#### 第 1 科

基礎輔導技巧訓練 — 聆聽他的心 (3 節)

#### 第 2 科

用愛心說誠實話 — 成長與責任感的激勵 (3 節)

#### 第 3 科

心意更新而變化 — 思想、感情及行為更像耶穌 (3 節)

#### 第 4 科 化解衝突及自我確認 (3 節)

#### 第 5 科 恩愛夫妻 — 增進彼此的感情、信任與瞭解 (3 節)

#### 第 6 科 輔導精選題目 (3 節)

#### 第 7 科 實習與督導 (1 節)

#### 第 8 科 快樂工程工作坊

學院講師



學費

每年 \$8,000，課程為期兩年，全期 \$16,000  
每科設旁聽，每科 \$1,700。

新一屆開學日期 2024 年 1 月 20 日 (六)

查詢電話 2771 9288 / 6573 7637

**香港忠僕事奉中心**

地址 九龍觀塘海濱道133號萬兆豐中心8樓C室

電話 2771 9288

傳真 2771 7515

電郵 [info@mpoffice.org.hk](mailto:info@mpoffice.org.hk)

網址 <https://mpoffice.org.hk>

版權所有 翻印必究 2023年12月16日第一次發行



香港忠僕事奉中心  
H.K. Doulos Ministry Centre



NiceTalk 輔導中心

辦事處地址：九龍觀塘海濱道133號萬兆豐中心8樓C室

電話：2771 9288

傳真：2771 7515

電郵：info@mpoffice.org.hk

網址：<https://mpoffice.org.hk>

出版日期：2023年12月16日第一次發行