

# 巴拿巴輔導裝備學院



我們在  
巴拿巴實習  
的日子

Listen to your **HEART**





我們在  
巴拿巴實習  
的日子

# 目錄

目錄		1
序言	鄭健榮	3
<b>家庭篇</b>		
誰不會焉知非福？	謝文偉	5
卸下重擔的照顧者	何慧芬	6
如夢初醒的幸福	楊智嫻	7
優才女子	陳璧君	8
滿有情緒和焦慮的家庭	張少芬	9
改變人態·修補關係	劉淑娟	10
聆聽同理·陪伴一步一步走	江玉清	11
家庭瑣事中的情緒困局	陳嘉麗	13
不再是那個只能說「對不起」的自己	張佩雯	15
母女關係的修復	黃佩容	17
生活有衣有食·老有所養	鄭佩萍	19
我要復婚嗎？	謝巧楠	21
<b>工作篇</b>		
生活失去了動力	鄧潔儀	22
職場人	江婉儀	24
退休後的家庭風波	吳錦堯	25
意念更新·職場上快樂再起步！	梁健輝	27
從新出發卻遇上急躁上司	鍾愛蘭	29
職場中的迷失與自我肯定	李映笑	31
<b>人際篇</b>		
主動求助·釋放情緒	歐陽藹凌	32
不再受麻雀控制	李穎珊	33
學生輔導工作	胡潔虹	34

---

未能解決的婚姻個案	黃超洪	35
愛者有道	唐靜雯	37
<b>情緒篇</b>		
驚恐慌	梅麗華	38
從抑鬱自憐中起來	蕭婉嫻	39
半夜不能睡引發不開心的情緒	蕭佩珊	41
跨性別者的掙扎	李文美	43
改變是奔向美好的第一步	夏春梅	45
媽媽的埋怨	許寶兒	47
與面對生離死別者同行	黎潔玲	49
從同性戀到婚姻的適應之路	韓志慧	51
痛苦共存·倚靠天父安然迎終章	陸秀英	53
從絕望到盼望——網上投資被騙後的心靈重建	李麗影	55
從自卑到自信——陪伴亞希的成長之旅	楊偉成	57
說不出口的男人重擔	許守仁	59
畢業感言		60
相片集		66
為何要成立巴拿巴學院？	鄭健榮	71

# 序言

---

## 在生命的裂縫中，點亮微光

這不是一本普通的輔導案例集，而是一部由巴拿巴輔導裝備學院學員們用生命與真誠共同譜寫的「生命陪伴手記」。書中每一頁，都承載著真實的眼淚與掙扎，也見證著從破碎到修復的盼望旅程。

在這個高速運轉、人際疏離的時代，心靈的困境往往比物質的匱乏更令人窒息。家庭的衝突、職場的壓力、關係的破裂、情緒的風暴——這些不是教科書上的名詞，而是無數人每日面對的現實。然而，當困境來臨時，許多人選擇沉默忍受，因為不知向何處傾訴，也害怕被貼上標籤。正是這樣的時代背景，讓本書的出版顯得格外珍貴。

## 本書的獨特價值在於：

### 第一，真實性與在地性

書中收錄的35個案例，全部來自學員在實習過程中的第一手記錄。這些不是精心篩選的「成功故事」，而是充滿皺褶的真實人生。從婚姻危機到親子衝突，從職場適應到情緒管理，每一個故事都發生在我們熟悉的這片土地上，案例中的掙扎與突破，都能讓讀者產生深刻的共鳴。

### 第二，實用性與啟發性

本書按「家庭篇」、「人際篇」、「工作篇」、「情緒篇」四大面向編排，幾乎涵蓋了現代人最常遭遇的生命課題。每個案例不僅詳細記錄了輔導過程，更具體呈現了如何運用專業的輔導技巧——從同理心聆聽、認知行為治療，到尋解導向治療、接納與承諾治療——在真實情境中發揮作用。對一般讀者而言，這是一面鏡子，讓人看見自己的處境並非孤例；對助人工作者而言，這是一座寶庫，充滿可學習的實務智慧。

### 第三，信仰與專業的融合

作為一所手基督教輔導裝備學院的成果，本書特別展現了信仰與心理輔導的健康結合。在許多案例中，我們看見當人的努力來到盡頭，信

---

仰如何成為心靈最終的錨點。這種「身心社靈」的全人關懷視角，正是這個時代最需要卻又最缺乏的。

#### 第四·希望與力量的傳遞

最重要的是，這本書傳遞了一個堅定的信念：生命的困境不必是終點，而是轉折的起點。透過專業的陪伴與真誠的同行，傷口可以成為榮耀的記號，軟弱可以化為成長的力量。

翻開這本書，您將看見：

一位90歲的婆婆如何掙脫數十年賭博的捆绑

一對形同陌路的夫妻如何重新找到相愛的勇氣

一位癌症患者如何在病痛中尋回生命的尊嚴

一個職場迷失的靈魂如何重拾工作的熱情

這些故事向我們證明：每一個傾聽的耳朵，都能成為絕境中的救命繩索；每一份真誠的接納，都能點亮黑暗中的微光。

本書的出版，不僅是巴拿巴學員學習成果的展現，更是對這個時代的深切回應。我們深信，這些用生命影響生命的故事，將為無數在黑暗中摸索的人帶來方向，為在孤獨中掙扎的人帶來陪伴。

願這本書成為一盞燈，照亮更多需要溫暖的心靈。

願這些真實的故事，激勵更多人加入「用生命陪伴生命」的行列。

巴拿巴輔導裝備學院院長

鄭健榮

2025年11月15日 香港

## 受助者背景

受助者為一對夫婦，他們的兒子患有輕度自閉症，剛升讀中學。母親主要煩惱學校是否有專業老師能妥善照顧兒子，而非兒子的情緒問題本身，顯示其焦慮與對未來的擔憂。

## 輔導過程與方法

面談初期，我運用「目標澄清」技巧，與這位年青媽媽確認輔導核心應聚焦於兒子的成長與未來，而非僅是學校的專業老師。接著，我採用「資源取向治療」的框架，系統性地發掘其家庭內外資源。

在內在資源方面，我觀察到父親雖易顯急躁，但積極閱讀相關書籍，母親更為陪伴兒子放棄工作並進修各種課程。我立即運用「正向增強」技巧，具體地肯定他們的付出，例如：「我聽到你們為了孩子，不斷學習和調整，這份堅持非常不容易。」此舉旨在提升他們的自我效能感。

在外在資源方面，我引導母親識別她的支持網絡。當她提到有一位同路家長時，我運用「一般化」與「欣賞性提問」技巧回應：「妳好幸運，她自己有困難還能鼓勵妳，這份友誼很珍貴。」同時，我建議她連結教會主日學老師，擴展支持系統。

對於兒子擁有的繪畫天份，我使用「認知重建」與「注入希望」的技巧。我以「天生我才必有用」引導她完成句子，並舉例許多藝術家或有自閉特質者的成功案例，將兒子的「特質」重新框架為「天賦」，有效轉變了母親的視角。結語時，我以「個案概念化」為面談總結，整合所有優勢，並運用「信仰支持」，鼓勵他們將憂慮交託給神，相信祂的恩典足夠。

## 學習心得

此個案讓我深刻體會，家庭常因問題而忽略自身擁有的寶貴資源。作為輔導員，我的角色是成為一面鏡子，反射出他們內在的力量與外在的支持。透過資源取向的探問與正向框架，能有效協助家庭從無力的困境中，轉向充滿盼望的未來。信仰的介入，更為這條艱辛的道路帶來了超然的平安與力量。

## 受助者背景

J小姐，60歲，未婚，家中七位姐弟妹中排行第二。她是一位有40年經驗的家庭照顧者，長期獨力照顧現年80多歲、體弱且情緒低落的母親。母親入住護養院後，她因需經常陪伴，只能從事半日工作，自身情緒亦深受母親影響。

## 輔導過程與方法

首次面談，我以關心其母親在院舍的生活為切入點，建立互信關係。當J小姐談到母親將一筆錢分配給子女，並指定因她得款最多而應負主要照顧責任時，我運用「同理心」與「情緒確認」技巧，立即關注她的難堪感受，肯定她長期照顧的辛勞。

針對她覺得院舍社工未能有效疏導母親情緒的失望，我進行了「資源連結」，鼓勵她主動與社工S姑娘溝通，學習新的相處模式。第二次面談，得知其母曾發燒住院，我運用「欣賞與肯定」，表達對她持續關懷的認可，並指出母親內心是明白的，只是不善表達。

為減輕其長期壓力，我引導她進行「家庭系統思考」，鼓勵與家人商議聘請鐘點工人的可能性，以分擔照顧重擔。面談結束時，我運用「屬靈支持」，與她携手以馬太福音11:28節文禱告，將勞苦重擔交託給神，並提醒她要照顧好自己。

## 學習心得

此個案讓我看見長期照顧者的孤單與沉重。他們往往忽略自身需求，將照顧視為唯一責任。輔導不僅要提供情緒出口，更要協助他們尋求實際支援，並從信仰中支取安息。我也反省到自己與家人的關係，學習更勇敢地表達與交託。

## 受助者背景

張太是內地來港女性，早年離婚，有一子(現年14歲)，後與香港的張先生再婚。婚後她與兒子居於深圳，生活開支全靠先生供應。2019年來港定居後，她一直依賴先生，關係融洽。直至去年從事直銷工作，個人成長迅速，卻導致夫妻關係出現危機。

## 輔導過程與方法

面談中，我觀察到張太情緒平靜，並未因先生冷淡而激烈吵鬧，我首先運用「讚賞」技巧，肯定她處理情緒得當。接著，我使用「目標澄清」提問，引導她明確說出最想保住家庭、維繫婚姻的目標，並詢問她願意為此做出何種改變。

她主動提出願意調整工作，減少晚上及週末外出，在家預備晚餐，以實際「行為改變」來展示誠意。我鼓勵她加強「情感表達」，多用言語關心、讚賞先生的付出，並建議製造「家庭日」機會，重拾過往的美好時光。

幾週後跟進，她表示徬徨感減少，但先生態度未明顯改善。我持續運用「欣賞與肯定」，強化她的決心與行動力，並以「細微觀察」的提問，引導她發現關係中微小的正面變化(如對話稍增)。最後，我使用「預演未來」技巧，請她思考若情況持續未變的應對方案，協助她正視並準備面對各種可能性。

## 學習心得

透過此個案，我體會到婚姻關係是動態的平衡。當一方快速成長而另一方停滯時，距離感便會產生。輔導員需要協助當事人看見伴侶的內心需求，鼓勵以行動而非指責來挽回關係。同時，也要幫助她為自己的人生負責，無論結果如何，都能擁有面對的勇氣。

## 受助者背景

甜甜是一位透過優才計劃來港的年輕女子，懷有第二胎。她面臨多重壓力：丈夫多次提出離婚、擔心妊娠糖尿病影響胎兒、大兒子患有罕見貧血病、家族生意不景，以及奶奶鼓勵休妻。她曾有在英國被強暴的創傷經歷，夫妻因照顧長子而長期分房，缺乏溝通。

## 輔導過程與方法

面對如此複雜的個案，我首先運用「傾聽就是愛」的原則，提供一個安全、被接納的空間，讓她盡情傾訴。我使用「同理心」與「情感反映」技巧，接納她的焦慮與壓力，同時「欣賞」她的才華與在困境中仍倚靠神的信心。

我引導她學習「愛的語言」，運用「存一進百」的關係修復技巧，鼓勵她多對丈夫進行「情感存款」，例如刻意欣賞丈夫的優點，以逐步改善冰冷的夫妻關係。針對她的妊娠糖尿病，我運用過去擔任助產士的「專業知識」，提供具體的飲食建議及介紹「連續性血糖測試機」，以實際行動緩解她對胎兒健康的憂慮。

最後，我大量運用「屬靈支持」，為她與胎兒禱告，祈求上帝看顧與平安。並鼓勵她每天靈修，數算主恩，將目光定睛在神的話語上，從而獲得超越環境的力量。

## 學習心得

此個案讓我體會到全人關懷的重要性。面對交織著身心社靈的複雜問題，輔導員需要整合情緒支持、實際建議與信仰資源。陪伴一位母親走過如此艱難的歷程，讓我更深地經歷與神同行的意義，見證祂在人不能的處境中施展奇妙的作為。

## 受助者背景

H先生於82年結婚，有兩子一女。夫婦長期承受各種壓力：婚後婆媳糾紛不斷、潮州籍的太太娘家重男輕女且不喜歡他，導致外家支持缺位。太太曾因經濟壓力及缺乏支持而情緒極差，兩度試圖跳樓。近期因太太與H先生弟弟為處理父母物業對簿公堂，引發H先生極大的情緒波動。

## 輔導過程與方法

在首兩次輔導中，我主要運用「積極聆聽」、「同理心」與「情緒疏導」技巧，創造一個安全的空間，讓H先生盡情「吐苦水」，釋放積壓多年的壓力與痛苦。我以「量化評估」詢問其困擾程度(1-10分)，他自評為10分，確認處理其與太太的困擾為最優先事項。

我運用「奇蹟問句」引導他思考真正的期望，他回應渴望家庭和睦、相信上帝、停止官司。針對太太對已故婆婆和叔仔的憤恨，我大膽建議H先生「代母親向太太作出真誠道歉」，這是一個「象徵性修復」的嘗試，他認同這是好建議。

為促進關係改善，我建議他運用「優勢發掘」技巧，寫下太太過去與現在的優點，並鼓勵他「多稱讚及欣賞太太」。我還透過「分享見證」，揭露朋友的成功婚姻個案，讓他明白吵架可正面面對，從而啟發他改變「死忍」的溝通模式。最後，我為他懇切禱告，並建議他溫柔地邀請太太接受輔導。

## 學習心得

這個充滿歷史糾葛的家庭個案，讓我明白輔導有時需要創造性的介入(如代母道歉)，以打破僵局。看見H先生從極度困擾到心意更新，開始實踐改變，我深感恩典的作為。輔導員除了耐心聆聽，更需有智慧地引導方向，並倚靠信仰帶來根本的改變。

## 受助者背景

C君在家中排行第二，未婚獨居，有一未婚姐姐及已婚弟妹。她與姐姐共同照顧年長患病的母親，但母親偏袒姐姐並依附其居住。姐姐因不滿母親的生活習慣，經常大聲吵鬧甚至以不雅言語侮辱母親，並要求母親搬離。一次衝突中，C君因不堪其擾而掌摑姐姐，導致姊妹關係破裂。

## 輔導過程與方法

輔導初期，我充分運用「同理心」與「情緒接納」，體會C君的無奈與沮喪，並認同她為家庭付出的努力。面對她的情緒不穩，我引導她進行「呼吸練習」以穩定身心，並透過「禱告」尋求屬靈支持。

我使用「認知重構」技巧，協助她釐清「母親偏心」這一想法的具體含意，並引導她分享與姐姐幼年時合力照顧弟妹的溫馨往事，以及與母親相處的開心時刻，運用「正向回憶」喚起家庭中的美好連結。

我進一步運用「關係問句」提問：「在姊妹兩人平心靜氣的情況下，你心目中有何照顧媽媽的想法？你會怎樣跟家人溝通？」以此激發她建構解決方案的能力，並對她提出的建議給予「讚賞與肯定」。後續她在家宴中主動道歉，與姐姐和好，我見證了「家庭重塑」的寶貴時刻。

## 學習心得

此個案讓我見證，再僵固的家庭衝突，只要有一方願意從自己開始改變，就有化解的可能。輔導員需要耐心引導當事人跳脫對錯之爭，回到關係中的愛與連結。運用呼吸與禱告等技巧，能為高漲的情緒降溫，為理性的溝通創造空間。

## 受助者背景

A女士，40多歲，曾任職文員，信主多年。她與同為基督徒的丈夫育有一名14歲的女兒。自女兒出生後，她便辭去工作，全職照顧家庭，將所有心力投注於家人身上。近期，她意外發現丈夫發生婚外情，情緒因而崩潰，信仰與價值觀受到極大衝擊。丈夫事後坦承因感覺雙方性格不合、長期感情冷淡，在遇到第三者後覺得相處更投契愉快，並認為當年結婚過於輕率。後在教會導師輔導下，丈夫承認犯罪並願意悔改，但關係的裂痕已然造成。

## 輔導過程與方法

第一次面談在事發不久後進行，A女士情緒極度激動，幾乎無法平靜敘述。我主要運用「積極聆聽」與「情感反映」技巧，給予她充足的空間哭訴，並將她複雜的情緒——包括傷心、失望、被背叛感、自尊受損、憤怒、委屈、害怕等——逐一反映並命名出來，讓她感到被深刻理解與接納。當她哭泣時，我以輕拍肩膀、遞上紙巾等「非語言安慰」表達支持。此次面談的核心目標是建立「信任關係」與提供「情緒支持」，最後以「禱告」結束，提醒她神的愛永不改變，並囑咐她要愛惜自己，避免在情緒低谷中忽略自我照顧。

第二次面談，她的情緒稍見平復，但身心狀態仍然虛弱。我關切她的身體狀況，得知她因不願與丈夫同床而長期在沙發就寢，導致睡眠質素差、飲食不規律。我運用「具體化探討」技巧，與她一同商討改善作息的可能方案，例如嘗試分房睡過渡、建立固定的用餐時間等。雖然現實選項有限，但引導她意識到保持身心健康是照顧女兒與面對未來的基礎，並鼓勵她接納現階段的限制。

第三次面談，我使用「目標設定」技巧，詢問她現階段最想處理的問題。她表達希望重新外出工作，以重建經濟獨立與自我價值。我立即「欣賞」她的積極性，並鼓勵她「逐步前行」，可先嘗試兼職工作以適應職場節奏，避免過大壓力。我們共同為此禱告，後續她成功獲得一份短期兼職，邁出重建自信的第一步。

---

第四次面談，她分享工作近況，我運用「優勢發掘」與「正向框架」技巧，指出上司邀請她延長工作時間是對其能力與態度的認可，並建議她可報讀再培訓課程以提升技能，為長遠職業發展鋪路。同時，她提及丈夫(已與第三者分開)情緒低落及女兒管教問題，我評估其家庭系統的複雜性後，建議她尋求「專業婚姻及家庭治療」，以獲得更系統的支持，而我則繼續擔任朋輩支持角色，陪伴她走這條不易的路。

### 學習心得

此個案讓我深刻體會朋輩輔導的定位與界限。當受助者面臨離婚的重大抉擇並詢問我的意見時，我謹守「價值中立」原則，不將個人神學立場強加於她，而是引導她梳理自己的想法與實際考量，並鼓勵她透過祈禱尋求神的心意。我認識到，當問題超出自身能力範圍時，應有智慧地「轉介」專業資源，同時以「陪伴者」的角色繼續提供支持，這體現了輔導工作中的開放性、彈性與謙卑。見證A女士從崩潰到逐步站穩，讓我深信陪伴與同理本身，就是一種強大的療癒力量。

## 受助者背景

Y女士來港三十多年，育有一子，除兒子外其他至親均在國內。離婚後與比她年長二十年的男友同住二十多年，關係穩定但缺乏法律保障。兩年前，男友因姪兒生意失敗，在未與Y女士充分商議下出售自己名下物業助親友還債，並將年邁父親和妹妹接來同住，使Y女士感到不被尊重。更不幸的是，男友妹妹半年後突然在家離世，留下諸多未解之謎。Y女士兒子從事夜班工作，清晨才回家休息，媳婦現居國內正申請來港。現時四人同住於Y女士名下的物業，空間擁擠，生活習慣各異，摩擦不斷。

## 輔導過程與方法

初次見面，Y女士面帶愁容，語氣中充滿無奈與怨憤。最初她僅泛泛談及家庭瑣事及與老爺相處的摩擦，隨後才透露這些壓力已引發輕生念頭。我運用「積極聆聽」、「同理心」與「即時禱告」為她提供情緒出口，並肯定她在混亂中仍堅持照顧家人的努力。

第二次面談，她反映上次禱告後出現小確幸：老爺願接受建議穿紙內褲處理失禁問題。但她的睡眠問題與不明身體不適仍然持續。我導入「ABCD行為治療法」，協助她系統地識別引發情緒的具體事件(Activating Event)，其中最困擾的是：姑仔突然離世後，竟在她床下尋回失蹤數月的水杯，使她堅信自己被施咒，從而解釋了持續的身體不適。我溫和地引導她以理性信念(Rational Belief)取代此非理性信念(Irrational Belief)，並建議她尋求精神科醫生協助，以藥物與心理治療雙管齊下改善睡眠。

第三次面談，她進一步透露與男友因缺乏互信及理財觀念差異而未結婚的深層原因，並詳述家人生活作息對她的干擾：兒子夜班作息顛倒、老爺清晨開電視聲量過大、男友與海外家人大聲通話等，都令她難以入睡。我運用「尋解導向治療」的提問技巧，引導她思考什麼情況下睡眠稍佳(尋找例外)，並探討與神關係疏離的多重原因(弱聽影響團契參與、家居環境不利靈修、家人未信主帶來壓力)。我持續以「同理心」與「屬靈建議」陪伴，鼓勵她在家中開闢一個小角落作為靈修

---

空間，並刻意安排每週兩次、每次三十分鐘的安靜親近神時間。

### 學習心得

此個案讓我體會家庭系統的複雜性與非理性信念的深遠影響。輔導需結合情緒支持、認知重建與靈性陪伴，並在適當時候建議專業醫療介入，才能多面向地緩解受助者的痛苦。持續的同行與禱告，雖不能立即解決所有問題，但能幫助受助者在混亂中逐步找回內心的平安與生活的控制感。作為輔導員，我學習到耐心與創意並重，在僵局中與受助者一起尋找那微小的突破口。

## 受助者背景

A女士，四十多歲，已婚，有穩定職業。性格內斂隨和，在家中排行最小，因兄姐均已成立家庭，故她自覺承擔照顧年邁父母的主要責任。

她從小不擅表達自身需求，自我形象偏低，家人也習慣性地忽視她的感受與付出。這種互動模式延伸至她的婚姻中，形成關係的隱憂。

## 輔導過程與方法

A女士因原生家庭影響，自信心長期不足，面對丈夫因工作壓力而來的頻繁指責，她習慣以「對不起」作為自動化反應來平息衝突，殊不知這形成了「指責-退縮」的惡性循環，使雙方關係日益緊張。輔導初期，我首先「接納與肯定」她為家庭付出的苦心與努力，協助她釐清那種被忽略、不被看見的委屈感受，並引導她理解丈夫的指責更多是源於其工作壓力與情緒管理不當，而非她真的做錯了什麼。

我進一步引導她進行「自我觀察」練習，學習區分「他的情緒」與「我的責任」，明白無需為他人的情緒全然承擔責任。接著透過「價值澄清」，讓她意識到不斷說「對不起」僅是一種避免衝突的短期策略，長期反而會加劇自我的無力感，讓她誤以為自己無法改變現狀。

在「承諾行動」階段，我鼓勵她開始記錄生活中的微小改變：例如成功拒絕一個不合理請求、以平靜語氣表達自己的感受、為自己安排一個愉快的獨處活動等。這些記錄成為她重建自信的具體證據。

A女士開始練習以「你這樣說，讓我感到難受」取代機械性的道歉，逐步打破原有的溝通惡性循環。同時，她開始重拾畫畫的個人興趣，並與丈夫共同建立健康的生活習慣(如每周游泳兩次、傍晚一同打坐)，這些正向互動有效增強了彼此的情感連結。

## 學習心得

自信的重建往往始於微小行動所帶來的成功經驗。輔導員的角色在於協助受助者從自動化的慣性反應中覺醒，並透過具體、可行的行動計

---

劃，一步步累積自我效能感。這個案讓我再次確信，健康的親密關係並非沒有衝突，而是建基於清晰的個人界線、平等的溝通，以及雙方持續的成長意願。

## 受助者背景

J君是一位離婚婦人，與14歲的獨生女兒小K同住。女兒正值青春期的，情緒波動大，終日沉迷打機，對母親態度惡劣，視如仇人，幾乎零溝通。她拒絕分擔家務，個人物品雜亂無章，學業成績亦不斷下滑。J君感到心力交瘁，既擔心女兒的前途，又覺得女兒是一個不負責任的人，親子關係跌落冰點。

## 輔導過程與方法

輔導初期，我專心「聆聽」J君傾訴她的不滿與深深的委屈，她談到動情處時不時飲泣。我反覆採用「了解、澄清、反映」的輔導步驟，並運用「開放式提問」技巧，引導她說出更多的互動細節，從而發現J君對女兒主要採用「高壓管教」模式。她因極度擔心女兒通宵打機影響健康學業，常採取沒收手機、長篇大論說教的方式，結果卻引來女兒更大的抗拒與敵意。

我適度地進行「自我揭露」，分享自己兒女在青春時期也曾沉迷打機，當時我同樣感到無助與無奈，不知如何有效教導(共情她的處境)。經過一同分析，J君開始意識到，不斷的嘮叨與指責，只會將女兒推得更遠。經過兩次會面，她好奇地問我，為什麼我能有如此耐性去聆聽她？我坦然回應，這是學效耶穌無條件愛我們的樣式而已。

她主動詢問帶女兒去教會，能否有助改善親子關係？我給予積極鼓勵，指出青少年容易受同齡人與導師的正面影響，教會群體能提供她目前缺乏的支持系統。因應J君家住荃灣，我為她搜尋並聯繫了一間在當地規模較大、青少年事工活躍的教會，並邀請她們一同參加。初次到訪，小K非常緊張拘謹，直至遇到幾位有共同嗜好的年輕姊妹，她才開始放鬆下來。我亦特意安排教會同工與J君輕鬆閒聊，同工們善意地提醒J君：「與青少年女兒相處，要避免居高臨下的說教，嘗試像朋友般平等交流。」我也趁機分享個人經驗：「兒女升中後，自尊心強，與他們做朋友般的交流，他們才願意向你打開心扉。」經過四次教會聚會後，女兒越來越放鬆，與小組組員的關係也有明顯進展。J君看到女兒的改變，也很樂意持續參加團契活動。最令人欣慰的是，現

---

在J君母女在家會談起教會的事情，小K能主動向媽媽講述她所認識的新朋友與學習內容，母女之間出現了久違的和氣溝通。我在同行中鼓勵J君，對女兒除了必要的管教，也要適時發掘她的優點，給予她成功的體驗，藉以鼓勵她追求進步。當J君表達對女兒偶爾反覆的擔憂時，我「邀請她一起禱告」，告訴她「就算在患難中也要求告神，祂就必應允」，並鼓勵她開始學習為女兒的生命禱告，因為信實的神必垂聽，並祝福她們母女的關係。

### 學習心得

青少年及其家庭的輔導，極需結合家庭內部的溝通調整與外部社群的支持力量。輔導員除了提供同理與聆聽，很多時候需要主動為受助者連結社會資源(如合適的教會)，為其創造一個改變的環境與氛圍。見證這對母女從彼此對立到能夠和氣溝通、甚至一同參與教會活動，是輔導過程中最令人感到欣慰與感恩的時刻。

## 受助者背景

金妹婆婆是一位信主多年的80多歲長者，性格開朗，最喜歡煮飯與人分享。她一直與兒子及就讀中學的孫子同住，相依為命。然而，兒子近日突然失蹤，音訊全無，也沒有留下生活費給她，使她頓時陷入財政困境。她希望即時申請綜援，依靠政府提供的援助金來維持基本生活，並支持孫子繼續完成中學學業，讓孩子有一個穩定的未來。

## 輔導過程與方法

面談中，金妹婆婆流露出無助與焦慮。我首先表達「明白」她此刻的無助、失望與對未來的憂慮，用心「聆聽」她講述事件的來龍去脈及其急切的經濟需要。我肯定她作為婆婆與監護人的責任感，並引導孫兒一起參與面對家庭難關，建議可在我的陪同下，與金妹婆婆一同前往社會保障辦事處辦理綜援申請，讓孫子也學習承擔與支持。

在辦理手續的過程中，我以聖經金句詩篇41篇1節「眷顧貧窮人的有福了，他遭難的日子，耶和華必搭救他。」與她一同「禱告」，將家庭的艱難交託給信實的神，並希望金妹婆婆及她的孫子能透過此經歷，具體地明白及體會神的看顧與保守，使他們在憂慮中仍能得著內心的平安。

此外，金妹婆婆言談間透露出對兒子安全的深切擔心，害怕他遭遇不測、受傷甚至死亡。我以「同理心」去接納這份母愛的憂慮，並「溫暖回應」她的情緒，讓她感到被關心與支持，從而舒緩部分壓力。其後，我陪伴她到警處報案，希望盡快找到她兒子的下落，解開謎團。

我持續引導受助人存著盼望禱告倚靠主。並鼓勵金妹婆婆在困難中仍要維持社交，繼續到長者中心參與活動；同時鼓勵孫子努力學習，成為婆婆的安慰。我強調，婆婆與孫子在這段時間更需要互相支持、彼此依靠，並一起倚靠神，一步一步走出困境，相信神會為他們開一條新的出路。

---

## 學習心得

長者面對的危機，往往不僅是經濟上的匱乏，更是情感上的失落與靈性上的動搖。輔導員的同行與實際幫助(如陪同申請援助、報案)，不僅能解決眼前的實際困難，更能讓受助者在絕境中看見一絲曙光，並親身經歷信仰所帶來的真實安慰與力量。金妹婆婆那份等待兒子「浪子回頭」的堅韌母愛，深深感動了我，願主親自看顧保守這位可愛的長者。

## 受助者背景

Z先生，50多歲，離婚後回復單身，是一名在職人士，育有一名正在讀大學的女兒。他知道我正在修讀巴拿巴輔導課程，故主動尋求傾談，因為他覺得自己情感上較為「花心」，關係處理混亂，希望我協助聆聽並釐清他的感情問題，尋找清晰的方向。

## 輔導過程與方法

這次的輔導方向主要融合了「接納與承諾治療(ACT)」的理念，目標是幫助Z先生更好地接納內在的複雜感受，並鼓勵他實踐符合自己價值觀的行動，增強心理彈性，從而過著更有意義、更一致的生活。我作為輔導員，首先努力讓Z先生感受到無條件的「同理」與「接納」，並以「聆聽關懷」為基礎，讓他感受到被支持，從而願意開放自己。Z先生告訴我，因著信仰的緣故，他內心很渴望能與前妻復婚，重建一個合乎基督信仰的家庭見證。所以我先不作判斷，專心「聆聽」，深入了解他離婚後的感情世界與內在掙扎。

在傾談中，Z先生有一個很大的自我發現。他對前妻離婚後的態度感到非常困惑——她似乎全然忘記了兩人已離婚的事實，在日常互動中仍以從前的夫妻相處模式來對待他。我細心聆聽後，同意他需要找合適的時機，溫和而明確地向前妻說明，雙方需要正視現在的離婚狀態這個現實。我也鼓勵他思考，即使將來重新在一起，也應視之為「離婚後再開始」，是一段新關係的起點，而非簡單回到過去。Z先生因感到被深度理解而壓力得以舒緩——尤其當他意識到，有人明白其前妻從未真正重視及處理這段婚姻已結束的事實。

我感受到Z先生是有心想要復和家庭，但我引導他明白，不要僅僅因為「基督徒應該復和家庭」這個外在規條而限制自己，或因為女兒的希望而勉強接受前妻；輔導的重點是幫助他探詢內心：「你還愛不愛你的前妻？」Z先生對這個核心問題未有即時回應，他也發現自己長期忽略了這個最重要的自我探索。他需要將注意力帶回當下，開放地覺察與前妻現在的相處經驗與真實感受。

---

Z先生感受到我的同理、溫暖與尊重，而更願意深入地分享。他除了前妻，也分享了之前一位前度女朋友的關係。他形容這位前女友是年輕姊妹，卻常對自己進行情緒勒索，令他疲於應付。所以我引導他先在這段已結束的感情上學習「畫清界線」，指出如果真的分開了，就應該有明確的情感與互動界線，這才是健康的做法。聽到這裡，Z先生恍然大悟，說：「其實最需要明確界線的人，是我的前妻！」我鼓勵他無論最終選擇發展新戀情，或是與前妻復合，都需要與異性建立並維持明確健康的界線。既然他知道自己比較「花心」或感情容易混亂，現階段更需先靜下來，認真思想自己究竟渴望一份怎樣的戀愛或婚姻？確定自己內心真實的情感後，再作出下一步的選擇。Z先生聽後若有所思，表示願意先以「朋友」的方式，重新認識這位剛信主不久的前妻。這個決定，標誌著他開始改變了一直的執念，踏上了發現真正的愛與婚姻意義的旅程。

### 學習心得

感情抉擇的輔導，關鍵不在於給出「應該如何做」的答案，而在於引導受助者進行深度的自我探索，澄清自身的真實感受、價值觀與內在衝突，而非被外在的期望(如信仰群體的壓力、子女的願望)所束縛。這個案讓我看到，明確的情感界線與清醒的自我覺察，是任何健康親密關係的堅實基礎。輔導員需要創造一個安全的空間，讓受助者能夠誠實地面對自己混亂的內心，並陪伴他一步步梳理出屬於自己的道路。

## 受助者背景

王女士自一年多前辭去上一份工作後，一直缺乏動力尋找新工作，生活顛倒，常睡至下午。她自述從小沒有明確目標與生活動力，喜歡發呆，且身邊家人未給予她求職的壓力，加劇了她的怠惰狀態。

## 輔導過程與方法

我首先運用「積極聆聽」與「同理心」，表達對她現況的理解，建立信任關係。我適度地進行「自我揭露」，分享自己也曾有失去動力的時刻，但有工作責任迫使自己行動，以此拉近距離，並將「責任」框架為一種潛在的推動力。我使用「尋解導向」的「例外問句」，請她回憶過去何時生活曾充滿動力。她提到數年前在長洲工作的經驗，我們一起分析該經驗中的積極元素。

接著，我們共同「訂立具體、可執行的小目標」，包括：每日定時起床、進行20-30分鐘運動、多接觸有鼓勵性的人事物。我運用「優勢發掘」與「正向框架」技巧，指出她過往從事服務性工作，並肯定她理性之餘能帶給人溫暖、善於理解他人感受的特質，將這些重新框架為她非常適合服務性工作的寶貴資產，從而激發她的內在動機。

## 學習心得

我學習到，「失去動力」背後常是缺乏結構、意義感與正向反饋。輔導員需要協助受助者建立生活的節奏，從微小成就中累積信心。更重要的是，幫助她重新發現自己的價值與優勢，將內在資源轉化為前行的動力，並連結信仰，看見自己是被神所使用的器皿。

## 受助者背景

A小姐在朋友介紹下重返前公司並獲得晉升。然而，她面對面目全非的同事與下屬、新崗位的要求以及上司的管理風格，逐漸感到鬱悶與龐大壓力，甚至影響睡眠品質。她開始質疑問題是出自自身能力還是公司制度。

## 輔導過程與方法

輔導初期，我發現A小姐對過去公司的美好回憶成為「絆腳石」，使她難以投入現職與建立新關係，存在「過去蟲」的信念。我運用「提問」引導她察覺這一模式。接著，我邀請她回顧接受新崗位的「初衷」，她記起是經過深思熟慮，希望提升自己，我運用「肯定與欣賞」強化她當初決定的價值與勇氣。

針對與同事相處的挑戰，我接納她的沮喪，並「肯定」她在壓力下選擇專心完成工作是當下合理的應對方式，讓她感到被支持與理解。我進一步引導她「接納自己的限制」，明白在有限時間內兼顧工作與關係建立並非易事，學習與問題「共存」。

得知她習慣獨自解決問題後，我引導她進行「換位思考」與「信念更新」，學習在未能即時解決問題時仍能保持平靜。最後，我運用「自我揭露」分享自身的工作轉型經歷，並因應她的信仰，透過「一同禱告」鼓勵她將憂慮交託上帝，避免陷入負面循環。

## 學習心得

此個案讓我看到，職場適應不僅是能力問題，更是心理與情感的調適。輔導員需要協助受助者從過去的比較中走出來，接納現狀的限制，並找到當下的意義與力量。信仰的介入，為無力的職場生涯提供了超越性的視角與心靈的錨點。

## 受助者背景

受助者為一名30多歲女性，曾與我在同一公司共事長達六年半，關係良好。她因身體狀況與工作時間適應問題，於本年初合約結束後辭職，轉往朋友開設的公司任職。然而，她發現當朋友關係轉變為上下級或同事關係後，彼此互動出現隔閡與壓力，因而再度離職。其後她輾轉嘗試多間公司，皆感覺與自身期望不符，萌生回歸原公司的念頭，卻又擔心他人看法，且公司尚未明確回應其申請，使她陷入前路迷惘與情緒鬱悶的困境。

## 輔導過程與方法

我首先以「同理聆聽」為基礎，創造安全信任的對話空間，讓案主盡情抒發離職後多次轉換工作的挫折與感受。她細述每一段新工作中所面臨的適應困難、人際壓力與自我懷疑。我肯定她在不斷轉換環境中所展現的「勇氣與彈性」，並協助她梳理現階段最核心的生活需求與職業期待，引導她從混沌的情緒中逐步釐清方向。

接著，我溫和引導她回顧「當初離開公司的原因」，與如今「渴望回歸的決定」之間是否存在根本衝突。過程中，她多次流露出悔意，並將諸事不順歸因於「流年不利」，顯現出外在歸因與自我否定的傾向。

我進一步運用「尋解導向治療」技巧，協助她從問題導向轉為解決導向：

1. 引導她看見多次轉職的「積極意義」，包括累積多元工作經驗、拓展行業視野，並更清晰認知自身優勢與限制。
2. 協助她接納「資歷不足」的現實，並將之轉化為「自我增值」的動力，鼓勵她趁年輕進修相關技能，提升職場競爭力。
3. 透過「未來導向提問」，請她想像三年後理想的職業樣貌，並規劃具體步驟，逐步跳脫現階段的心理與能力局限。

經過兩次深入交談，案主表示「說出來心情舒暢許多」，自責感顯著

---

減輕，並開始願意以更長遠、寬廣的眼光看待職涯發展。

### 學習心得

此次輔導讓我體會到，職涯轉換不僅是外在工作的更迭，更是內在自我認同與價值觀的重塑過程。輔導員的角色不在於提供答案，而在於以真誠的陪伴與有技巧的引導，協助受助者在迷霧中看見自身資源與可能性。我也在此過程中反思自身職涯規劃，深刻體會「與人同行，亦是與己同行」的意義。感恩能運用所學，在他人困惑之時成為那盞微小的引路之燈。

## 受助者背景

P小姐是一位資深金融從業員，為客戶提供投資建議，大學畢業後在該行業工作了十多年，由最初的研究助理逐步晉升至總監職位。數年前，她覺得工作了十多年從未好好休息，決定離開職場，投入時間做一些自己喜歡的活動，重拾擱置已久的個人興趣，享受生活。

## 求助原因

休息年半後，她打算重投職場，卻發現現實情況比想像中困難許多。金融行業內資深分析員的空缺明顯不多；她甚至願意減薪、降低職位要求去求職，但僱主們往往寧願聘請資歷較淺、薪酬要求較低的同行而拒絕她的申請。這種情況令她感到非常懊惱，並產生了「我比別人差」的負面核心信念，繼而引發一連串的不開心、沮喪、後悔與憂慮情緒。明顯可以看到，她因這客觀事件 → 引發了個人之扭曲信念 → 從而引起一連串的負面感受 → 最終帶來了退縮、無動力等行為表現。

## 輔導過程與方法

我運用「了解、反映、澄清」等基礎輔導技巧，先讓她把心底的憂慮與委屈情緒盡情釋放出來。接著，我引導她學習區分客觀事實和自己信念所引發的主觀感受，並指出如果不想持續困在負面情緒中，就需要有意識地調整內在的信念系統。我協助她進行認知調整：

- 1.讓她明白香港金融行業在新冠疫後及全球經濟放緩的大環境下，出現減薪、裁員、凍結招聘是普遍的現實狀況，這並非她個人能力不足所致，而是整個行業的周期性調整。
- 2.引導她看見自己目前擁有的資源：身體健康，財務上亦有積蓄，未有即時危機，當為此向神感恩，這能加強她內在的正面能量。
- 3.運用「接納與承諾治療(ACT)」裏的接納、活在當下、自我觀察、價值澄清等概念，幫助她接納「過去的休息決定在當時是好的、是需要的」，不要停留在「如果當初...」的後悔中(處理過去蟲)，宜將專注力放回現在和積極計劃將來(對抗未來蟲)，並挑戰她對人生價值

---

體現的單一想法(完美蟲、應該蟲)。

經相互討論後，她自行訂立了兩項具體的「行動計劃」：

- 1.每天睡前寫下三件值得感恩的事，學習珍惜目前與父母朋友相處的時間與關係。
- 2.為自己撰寫一組新的、積極的「與同事共同工作」的信念宣言，每天覆誦。會面最後，我們一起為她的身心健康及尋找合適工作的過程順利禱告，將前路交託給神。

四個月後再見P小姐，她的情緒與精神面貌明顯改善了，面帶笑容。她分享：

- 1.香港金融市場在2025年確實有所改善，她最終成功重返職場，這證明她之前對前景的悲觀判斷並不完全真實，更多是情緒主導，失了客觀觀察。定時返工的感覺讓她更珍惜和感恩！
- 2.她對生命態度和生活形式有了新的體驗與認知，工作已不再是定義她價值的唯一。她變得更專注於自己的個人成長，減少了與同事的無謂比較，從而減低了自我心力的內耗。最後我鼓勵她可常常藉著禱告，為自己的改變與成長感恩！

## 學習心得

職場轉型期間的困境，常常與個人的扭曲信念與災難性思想緊密相關。輔導員需要協助受助者客觀分析外部環境，接納過去的選擇，並透過感恩練習與個人價值澄清，幫助她重建內在的自信與前行的行動力。這個案讓我看到，信念的更新，是職場再起步的關鍵第一步。

## 受助者背景

何女士，50歲，已婚，有一名剛大學畢業的女兒。因長期工作壓力與眼疾問題，她於2024年辭去了工作二十多年的職位。經過眼部手術與一段時間的康復後，她決定重新投入職場，並找到了一份文職工作。然而，由於不熟悉新公司的運作流程，她經常受到一位性格急躁、要求嚴厲的上司當眾責罵，使她感到無比無奈和承受著巨大的心理壓力，開始懷疑自己的工作能力。

幫助何女士有效紓解工作中的負面情緒，改善與上司的緊張關係，並提升其工作適應能力。

## 輔導過程與方法

在每次輔導開始前，我先帶領她做簡單的「接地放鬆練習 (Grounding)」，例如深呼吸與感官覺察，幫助她從工作的緊張狀態中冷靜下來，進入輔導。輔導過程中，我保持「耐心聆聽」，運用非語言技巧(如點頭、保持開放姿態)傳遞溫暖與接納，並透過「反射聆聽」準確地反映她的感受與處境，令她感到被認同和被理解。我使用「壓力評分」(0-10分，10分為最大壓力)了解她的心理狀況，她初次評為7分。

我採用「生活五範疇」架構(狀況、想法、心情、身體感覺、行為)與她一起分析工作中的不愉快經歷，這有助釐清輔導方向。分析揭示，她在被上司責罵時，除了感到難堪，還會出現心跳加速、慌亂和強烈的羞愧感等身心反應。我指出，案主在同事面前被罵時，覺得自己「沒用」和「羞愧」，這些其實是自動浮現的消極想法與心理經驗，並非客觀事實(應用ACT的「認知解融合」技巧)，鼓勵她學習客觀地觀察這些念頭與感受，而非完全認同或受其困擾。我協助她「澄清」上司嚴厲背後的可能動機——很可能是希望減少工作差錯、保障公司利益，而且上司本身也可能承受著來自上層的壓力，因而容易動怒。我引導她嘗試「換位思考」，並以「尋解導向治療」的經典問句「還有呢？」鼓勵她進行更深入的反思。她逐漸承認，自己有時候可能因未能完全理解指令或不夠主動配合，而激化了上司的不滿。這份

---

覺察讓她開始能體諒上司或許並非故意針對她個人，而是以其方式進行「用心教導」，這幫助她逐步放下因被責罵而產生的強烈羞愧感和自我否定。

經過三次面談，何女士已逐漸適應工作流程，自信心也有所提升。她主動表示期望能進一步改善與上司的關係，我於是提供具體的「行為策略」建議，幫助她與上司建立更健康的互動模式，包括：

- 1.主動、定期地向上司簡要匯報工作進度，並簡單記錄重點，以減少溝通誤會。
- 2.若真的出錯，坦誠承認並簡潔解釋原因，以建立誠實可靠的信任感。
- 3.努力理解上司的工作風格與原則，事前做好充分準備，以維護良好的專業關係。

我知道案主喜歡唱歌，便建議她下班後透過唱歌來紓解工作壓力。雖然她當時未信主，但仍願意認識基督信仰，並讓我為她的工作與生活禱告。

### 案主近況

何女士與上司的關係有明顯改善，她發現上司其實偶爾也會開玩笑，氣氛不再總是繃緊。她現在每週固定去學習唱歌，不僅紓緩了壓力，更認識了一群有共同興趣的朋友，變得更加積極地面對工作與生活。

### 感想

這次輔導讓我深刻體會到「陪伴」本身的重要性。陪伴受助人一起經歷她的失落、困惑與成長，以致她能逐步心意更新而變化，積極面對問題。我以禱告托住整個輔導過程，最終見到何女士成功適應新工作，與上司的關係也得著改善，心中充滿感恩！

## 受助者背景

陳先生剛過60歲，退休兩個月後因覺無聊而重返職場。其太太仍在職，預計三年後退休，家中尚有年邁外母同住。他重返職場一週後，太太開始對他態度冷淡、黑面，甚至惡言相向，導致他情緒低落、睡眠不佳，夫妻關係陷入僵局。

## 輔導過程與方法

初次面談，陳先生略顯緊張。我運用「接地技巧」(Grounding)，先介紹輔導室環境，並帶他做「呼吸練習」幫助放鬆。建立信任後，我透過「了解、澄清、反映」等技巧，耐心聆聽他的故事。

探究深層原因，發現核心在於太太對他「未能兌現退休後陪伴與照顧承諾」的失望。我首先「肯定他的感受」，並引導他以「良性寬容」理解太太的反應是出於失落。我進一步「澄清」他將退休金全交太太管理後，自行花費時感到「沒出息」的負面感受。

我運用「尋解導向」的「例外問句」與「認知重建」，挑戰他源自父親的舊有信念「男人大丈夫不能要女人的錢」。我問：「陳太會有這個想法嗎？你認識的人中有沒有丈夫在家照顧而太太出外工作？」引導他看見家庭經濟由太太主持並非羞恥之事。最後，我鼓勵他思考改善關係的「可行方法」，他主動提出轉為兼職，我予以肯定，並以「祈禱」結束。

## 學習心得

長者面對的危機，往往不僅是經濟上的匱乏，更是情感上的失落與靈性上的動搖。輔導員的同行與實際幫助(如陪同申請援助、報案)，不僅能解決眼前的實際困難，更能讓受助者在絕境中看見一絲曙光，並親身經歷信仰所帶來的真實安慰與力量。金妹婆婆那份等待兒子「浪子回頭」的堅韌母愛，深深感動了我，願主親自看顧保守這位可愛的長者。

## 受助者背景

小文，就讀中三女生，因身材矮小、樣貌問題，自中一起持續遭受同學語言及網絡欺凌，校內曾被故意推撞。她曾向父母訴說但不被理解，反被勸導原諒他人。她因無法排解憤怒與痛苦，曾嘗試割手減輕情緒壓力，最後主動要求母親帶她尋求專業輔導。

## 輔導過程與方法

小文非常願意表達，我首先創造一個安全的環境，運用「積極聆聽」與「情感反映」技巧，不帶批判地接納她的感受，例如反射她的「憤怒」、「委屈」和「受傷」。當被理解後，她由身體緊繃逐漸放鬆。針對割手的行為，我以「接納而不認同」的態度，引導她思考此舉的實效，並探討其他「不傷害自己與他人」的紓緩方法，如打枕頭、離場、看跳舞片等，我立即「讚賞」她已找到的正面替代方案。為提升其自我價值，我運用「優勢發掘」技巧，邀請她列出自己的長處，她肯定了自己的英語能力、運動獎項和對動物的愛心，我即時給予「肯定與強化」。同時，我鼓勵她向父母表達「真實的情感需求」，而非只是聽取教導。最後，我建議她更多透過「禱告」向天父傾訴，並一同禱告求神幫助。

## 學習心得

輔導受欺凌的青少年，關鍵在於提供一個絕對接納的空間，讓他們壓抑的情緒得以釋放。他們需要的不是說教，而是被確認(Validation)與被相信。協助他們建立多元的自我認同(不局限於外貌)和健康的情緒出口，是走出困境的重要一步。

## 受助者背景

A女士，90歲，婚前已極度沉迷打麻將，曾輸掉丈夫的店鋪與香港物業，導致家門被淋紅油，家人痛恨其行為。丈夫去世後，她為向女兒取回遺產導致關係破裂。她與小女兒均為基督徒，希望能修補母女關係。

## 輔導過程與方法

初期面談，我常聽到小女兒大罵婆婆。我運用「澄清」技巧，理解婆婆的難過源於失去女兒的尊重及喪夫之痛，並以「同理心」反映她對沉溺賭博的無力感。我邀請大小女兒一同傾談，透過「整合性聆聽」，拼湊出家庭關係破裂的全貌：婆婆說謊、大女兒資助賭博、小女兒以強硬手段試圖控制。我成為家庭溝通的橋樑。我特別針對小女兒的憤怒與憎恨，運用「屬靈輔導」，邀請她一起禱告，將這些無法饒恕的情緒交託給主，求神醫治釋放。

我與婆婆一家建立「互信關係」，視她們如家人，每天以愛心致電問候5-10分鐘，並將她們的所求一同「禱告交託」。這種持續的關懷與代禱，為家庭帶來了屬天的平安與改變的動力。

## 學習心得

我深刻體會到，沉溺行為的背後是深刻的情感空虛與關係創傷。單純的指責與控制只會讓情況惡化。唯有無條件的愛、持續的陪伴與堅定的信仰介入，才能觸動人心，帶來真正的悔改與修和。人所不能的，在神凡事都能。

## 受助者背景

受助者為四年級陳同學，從一年級開始就非常依附母親，每天不願上課室，常在門外遊蕩或躲在桌下，需要老師或社工花費大量時間勸導入內。他不易表達自己，只選擇特定對象溝通。其母親過於縱容但缺乏有效管教方法，常歸咎老師與同學。

## 輔導過程與方法

我首先與陳同學建立信任，明確告知面談目的是幫助他「開心及順利學習」。我運用「同理心」技巧，詢問他遊走及躲桌下的原因，是否因為不开心，他點頭確認。透過引導式提問，他表達是因為A老師在他滋擾課堂時提醒他，令他感到不悅。

我接著提供「替代性溝通」的具體方法。我問他，有情緒時想向誰傾訴(社工、我、班主任)，並請他排序。他選擇社工第一，我第二，班主任第三。針對他不善口語表達的困難，我與老師合作，提供「三色卡」視覺化工具：紅色卡代表想找社工，藍色卡代表想找我，綠色卡代表想找班主任。他同意以此取代騷擾課堂的行為。方案實施後，我與社工輪流入課室短暫陪伴，提供「過渡性支持」。我並在事後給予他「鼓勵與肯定」。

## 學習心得

此個案成功展示了「預防勝於治療」的原則。透過理解學生的情緒需求，並提供簡單、可行的替代方案，能有效預防問題行為發生。輔導員需與老師、社工及家長緊密合作，創造一個讓學生感到被理解與支持的學習環境，達成學生、老師與家長的三贏局面。

## 受助者背景

亞忠已婚多年，在一間跨國公司擔任軟件工程師，工作性質需要他經常通宵達旦地工作。他有一位高齡母親(約90歲)獨自在加拿大居住，她不願離開加國，寧願只與一名工人同住。每當母親身體不適時，亞忠就會立即從美國飛往加拿大探望一至兩星期。這種情況導致太太強烈埋怨丈夫經常不在身邊，陪伴自己的時間越來越少，丈夫曾經答應一起旅遊的承諾也屢次因母親的突發狀況而無法實行。另一方面，亞忠則覺得太太完全不體諒他的處境與孝心，夾在母親與妻子之間，左右為難。雖然他有嘗試在線上與太太保持聯絡通話，但隨著失望的累積，太太與他通話的次數與意願就越來越少。

## 求助原因

亞忠希望尋求方法，收復夫妻間幾近破裂的感情關係。

## 輔導過程與方法

我們的面談每月約進行一次，首次在港約見，後來因應他的居住地改為在網上傾談，最近一次(2025年11月2日)則在香港教會的細胞小組中分享。累計共進行了七次面談。

在過程中，我重點運用多項「建構溝通橋樑」與「深度理解」的技巧來梳理他的混亂思緒與感受：

- 1.以簡短的總括來澄清問題核心：「所以你的意思是說.....」
- 2.運用同理心的陳述來反映他的感受：「你好像是覺得太太沒有理解你的處境與為難。」
- 3.確說他的觀點與立場：「你的觀點似乎你是認為太太不夠體諒你的孝心與工作壓力。」
- 4.認真認定他所表達的請求與渴望。
- 5.再次驗證他的想法，確保我沒有誤解：「我這樣理解你的想法，正確嗎？」

---

6. 確認他表達的準確性與完整性。

7. 用生動的圖像化比喻作總結，幫助他看見自己的內心狀態：「你目前的感受，聽起來就好像身處於一個四面沒有窗的密室，感到窒息，找不到出路。」

8. 在每次面談的段落結束前，作最後驗證：「根據我們剛才的討論，你認為我充分了解你的情況嗎？」

經過數次深入的面談，雖然未能從根本上解決亞忠與妻子面臨的婚姻危機，但過程中有效地疏導了他內心的鬱結與孤獨感，讓他感到被聽見、被明白。最終，一個意想不到的轉機出現——亞忠的高齡母親因病過逝。這個重大的生命事件，反而為他們的夫妻關係帶來了新的空間與可能性，雙方的緊張關係才漸漸出現轉機，但他們深知，情感的修復與信任的重建，仍需要漫長的時間與雙方的努力來彌補。

### 個人感想

本人身為受助者的朋友兼輔導員，對於他面對如此複雜的婚姻危機，我深知自己能做的有限。我選擇主要運用「同理心」去默默地聆聽，給予他無條件的支持，並持續為他們夫婦的關係禱告。從這個案中我得到很大的啟示：輔導員的態度至關重要。只要持守愛心和誠意去面對受助人，就不容易陷於專業的無力感陷阱而輕易放棄自己和受助人。我立志在基督裡竭力保持專業、耐心與盼望的態度去幫助人及引導人，結果則交託給神。

## 受助者背景

L姊妹，50多歲，成長於「乖巧基督徒」家庭，性格隨和文靜。她與年輕五歲的丈夫結婚，婚姻美滿，女兒可愛深受痛錫。然而，女兒經歷三段不順利的感情，最近一次因雙方家庭背景懸殊而分手，女兒搬回家中後鬱鬱寡歡，令L姊妹極度憂慮，甚至徹夜難眠，擔心女兒會走上絕路。

## 輔導過程與方法

L姊妹極端敏感，我首先提供安全的空間，讓她盡情訴說對女兒的擔憂與恐懼。我運用「積極聆聽」與「情感接納」，理解她作為母親的焦慮，特別是家族曾有親人自殺的歷史，加劇了她的恐慌。

我使用「現實檢視」與「溫和挑戰」技巧，指出女兒與男友仍常見面的事實，鼓勵她「靜觀其變」，放手讓兩人自行嘗試解決問題，學習從掌控中「放手」。我引導她「分享自身婚姻經驗」，講述她與丈夫如何為彼此付出、磨合，將焦點從「擔心女兒」轉向「傳遞信心」。

最後，我運用「信仰支持」與「經文安慰」，與她一起禱告，並分享約翰福音3:16，提醒她神的愛與看顧，鼓勵她相信神會將最好的賜給相信祂的人，將女兒交託在神手中。

## 學習心得

我學習到，輔導焦慮的家長，需要同時處理她的情緒與其不合理的恐懼。輔導員不僅要接納其感受，更需溫和地引導她看見現實的另一面，並幫助她將對兒女的掌控，轉化為在信仰裡的交託與信靠。父母的平安，往往是兒女最大的支持。

## 受助者背景

許容，55歲，全家信主，與性格沉默的丈夫及女兒同住。她患驚恐症已三年，醫生認為其情況好轉可停藥，但她因害怕情緒起伏而要求繼續處方輕劑量藥物。近期因與女兒爭執，女兒離家出走，她極度擔心女兒安全，並恐懼病情復發。

## 輔導過程與方法

面談時，許容顯得憔悴疲倦。我以「探索內心世界」的開放式提問切入，問她女兒離家後最不開心的是什麼。她表達了強烈的後悔與恐懼，腦中不斷重複女兒離去的畫面。我運用「積極聆聽」與「情感反映」技巧，重複她的感受，讓她感到被同理與尊重。為量化其情緒，我引入「情境溫度計」(0-10分)，請她評估當下的驚慌程度，她評為7分。這有助於後續評估介入效果。我引導她進行「深呼吸舒緩」練習，並在過程中溫和地引導她想像父母已在上帝懷中安息，她反映此法讓她感到放鬆。我鼓勵她在情緒波動時使用此方法。得知女兒曾與表姐聯絡且安全後，她情緒稍緩。後續關心中，她表示雖仍傷心，但已能控制自己不像以往般慌張失措。我運用「正向反饋」，大力讚賞她的進步，肯定她已能更好地管理情緒，並提醒她持續運用腹式呼吸法來紓緩緊張。

## 學習心得

我學習到，當下的恐慌常與過去的創傷(如她年幼時父母離世的被棄感)相連。輔導不僅要處理當前事件，也需協助受助者安頓深層的情緒記憶。簡單的放鬆技巧與及時的正向肯定，能有效增強受助者的自我效能感，打破恐慌的惡性循環。

## 受助者背景

受助者E女士，50多歲，未婚，非基督徒。她在五年前毫無心理準備下被確診罹患乳癌，隨即接受了一連串快速且密集的手術、電療與化療。在這數年間，她不僅經歷了肉體上巨大的痛楚與不適，心靈更深感孤單、寂寞與無助，對未來的前路感到一片迷惘，生命彷彿墜入無底深淵。

## 輔導過程與方法

第一次輔導，我選擇以輕鬆的行山活動作為背景，希望能緩解正式面談的壓力。見面時，她臉上毫無笑容，情緒明顯低落。我首先真誠地「關心她當前的身體狀況」，隨後運用「開放式提問」等基本輔導技巧，逐步了解她現時的生活處境。她透露，因近年病情反覆與體力下降，她已失去了原本擔任的「主管」職位，這個打擊使她的情緒陷入持續的焦慮與恐慌之中。目前，年邁的母親是她生活中唯一的精神支柱，但這份依賴也帶來複雜的情感壓力。我深切「同理」她在疾病與失業雙重打擊下的無力感，並「欣賞」她仍願意與我分享經歷的勇氣，反映出她內心深處仍是一個努力尋求生命改進的人。

在第二、三次的約談中，我們的話題逐漸深入。我明白到E女士正面對著一個更巨大的困擾——與母親既依賴又緊張的關係。母親對她愛護有加，事事親力親為，但在女兒病後一蹶不振的狀態下，母親既心痛女兒所受的苦楚，也忍不住埋怨她沒有聽從勸告、重新振作。這份深沉的愛，卻轉化成了E女士耳中的「囉嗦梵音」，成為她新的壓力源。

我運用「尋解導向治療(SFBT)」的思維與技巧，以「支持及鼓勵」為基調，引導案主自己成為解決問題的專家。我使用「奇蹟問句」引導她想像：如果明天早上起來，問題解決了一小部分，她會注意到什麼不同？這幫助她開始聚焦於微小的、可行的改變。我引導她思考如何以具體行動回應媽媽的愛，而非沉溺於無力的自憐中。在經濟與生涯規劃上，我協助她訂立數個「良好形成的目標」，例如：報讀短期課程學習新技能、尋找對身心有益且力所能及的兼職工作、循序漸進地

---

建立行動信心等。同時，雖然她非基督徒，我仍溫和地向她分享「交託」的概念，鼓勵她學習將超越自身能力的困難，試著交託在一位更大的、愛她的神手中，以此減輕心靈的重擔。

### 後記與反思

我至今仍然與E女士同行，但奇妙的是，她已逐步找到了生活的方向與指標。她開始願意與朋友外出，甚至能幽默地與人分享自己生病期間的尷尬事，學習更適當地表達情緒。她也主動學習新知識，並接受了一些職位較低但富有意義的兼職工作。她的身、心、靈都有了一次大躍進。這一切的改變，我相信是源於「愛的扶持」、「正向的輔導引導」、「她自身付出的努力與振作的意志」，以及更重要的——「天父的憐憫與作為」。若沒有祂垂聽禱告，沒有祂的掌管與成就，這生命的奇跡又如何能出現呢？

在整個輔導過程中，我深刻領悟到，輔導的核心在於具備「聆聽的耐性」與「智慧地提問」的能力。必須在充滿溫暖、尊重的安全環境下，才能與案主建立起真正的互信、交心關係。等待受助者逐步「敞開心扉」、「自我覺醒」、「學習自理」以至最終「邁向自立」，這實在是一個需要耐心與信心的漫長旅程啊！

## 受助者背景

求助者S姐妹是一位50多歲的基督徒，已離婚，目前正經歷第四期乳癌的治療。儘管自身處境艱難，她仍然非常關心家人，包括年邁的父母、姐姐、弟弟，以及一位曾遭受虐待、需要特別關注的姪兒，這份對家人的牽掛常常加重她的心理負擔。

## 求助原因

S姐妹近來半夜經常無故驚醒，並伴隨令人不安的惡夢，這使她清晨醒來後常感到情緒不快、內心空虛和莫名的憤怒。這種持續的睡眠困擾，嚴重影響了她的日間精神與情緒穩定。過去五年間，她已有藉由暴飲暴食來調整情緒的歷史，為了打破這個惡性循環，她曾尋求精神科醫生的幫助，醫生建議她服用安睡藥以保證基本的睡眠質量。

## 輔導過程與方法

S姐妹在安全、接納的輔導氛圍中，逐步分享了許多童年不愉快的經歷，特別是來自原生家庭的虐待與情感忽略。這些深藏的創傷記憶，讓她成年後在遇到壓力與不快時，不自覺地選擇用食物來尋求瞬間的慰藉與情緒舒緩。輔導員透過「深度同理心」和「不批判的積極聆聽」技巧，讓S姐妹感到被全然理解與接納，從而更加開放地表達自己內在的真實感受與恐懼。

針對「半夜暴飲暴食」這個具體的問題行為，輔導員與她一起深入討論了其背後複雜的「情緒根源」。S姐妹提到，這種情況在五年前就曾出現，並且因為體重持續增加而感到非常困擾與自責。她表達了強烈的減肥與恢復健康的意願，輔導員便協助她「設立具體可行的短期目標」，並一同「尋找實際的解決方案」。S姐妹自己提出，她可以嘗試告訴經常帶來食物的弟婦，請她暫時不要帶那麼多食物來訪；同時，她也決定主動清理家中囤積的零食，從物理環境上減少半夜的進食誘惑。

輔導員也引導S姐妹多「聆聽並默想聖經中的安慰話語」，讓她更深地感受上帝的同在與不變的愛，並鼓勵她多在感到空虛、憤怒時「即

---

時向神傾心祈禱」，將重擔卸給神，尋求內心的平靜與力量。S姐妹也承認，因過度擔心父母和姪兒的健康與未來安危，她常感壓力巨大，這份焦慮直接影響了她的睡眠品質與情緒穩定。

輔導員使用「惡性循環分析」圖表技巧，幫助S姐妹清晰理解「惡夢」、「情緒」與「暴食」三者之間的緊密連結與循環模式：過去的創傷經歷 → 導致半夜驚醒與惡夢 → 引發不快、空虛、憤怒的強烈情緒 → 驅動以食物快速舒緩情緒的行為 → 繼而因體重增加與健康問題產生自責與罪惡感，加重心理壓力 → 再次影響睡眠質量與內容，形成難以打破的惡性循環。她清晰意識到，若不主動改變這一根深蒂固的模式，將會對她的身心健康造成更大且長遠的困擾。相對地，我們討論到，如果能在半夜醒來時，運用其他健康方式(如禱告、聆聽輕柔詩歌、進行簡單的呼吸放鬆練習)來替代進食，將有助於逐步改善她的情緒穩定性和身體健康。

### 總結與近況

S姐妹是一位內心充滿動力的受助者，輔導員深信在神的引導與她個人堅韌的努力下，她能逐步改善半夜暴飲暴食的問題。輔導員與S姐妹共同約定，在未來兩週內，她將有意識地「觀察並記錄」自己的飲食習慣、情緒波動與觸發因素，並在兩週後進行檢討與方案調整。這個過程不僅旨在促進她的身體健康，更期望透過每一個小的成功經驗，逐步提升她的「自我效能感」與「內在自信心」，讓她在挑戰中經歷成長與蛻變。

## 受助者背景

C君，年約40歲，是一位跨性別人士，同時有輕度自閉症特質，未婚。他與約60歲的母親、孿生弟弟、弟婦及10歲侄兒同住於政府公屋的一個狹小單位。早年因被女友拋棄而對愛情失去信心，其後在精神科醫生及心理專家評估下，接受女性荷爾蒙治療，平日以女性裝扮生活。但因使用女洗手間而引發外界關注與尷尬，使他最終選擇離開了原本的教會群體。更嚴峻的是，弟弟一家無法接納其性別認同，家庭衝突頻生，曾因此報警處理，侄子甚至曾在衝突中以剪刀攻擊他。為避免衝突，他長期早出晚歸，在外流連，不敢在家逗留。

## 輔導過程與方法

我與C君在教會團契中相識多年，彼此已有一定的信任基礎。我以「真誠耐心」的態度傾聽他講述生命中的種種逆境，運用「溫暖尊重」的語言與非語言訊息，致力於建立一個安全、不批判的溝通環境。我採用「創傷知情」的原則，肯定他願意尋求支援的勇氣，鼓勵他表達內在複雜的情緒與真實需求，並協助他接受面對創傷後生活所帶來的改變。我們時常透過「禱告」一起安靜心靈，幫助他反思自己當下的處境、感受，以及對問題的看法，逐步構想自己可以有的出路與選擇。

我導入「SMART」原則，與他共同列出面對的核心問題及具體目標計劃。他的主要目標是修復與家人的關係。我們客觀地探討弟弟夫婦的暴躁易怒，部分源於承擔家庭經濟與工作的沉重壓力，這讓他對家人的行為多了一份理解。他決定在現階段主動避免直接衝突，並期待弟弟獲分配理想公屋後，他與母親的生活能變得輕鬆自在。我們為此具體目標「禱告」，求主保守他與家人能逐步建立合宜的關係界線。同時，我以「接納與承諾治療(ACT)」結合信仰資源，鼓勵C君不要在日常的負面思想上過度糾結，學習接納生活上暫未能改變的現況(如與弟弟的關係)，但仍常存盼望，繼續尋找適合的工作，活在當下，以具體行動愛惜自己與家人，有目標地過每一天。

---

## 學習心得

與跨性別者同行，我體會到關鍵在於提供一個絕對安全、不批判的空間，讓他們能夠坦然做自己，並協助其在充滿挑戰與誤解的社會與家庭環境中，一步步建立屬於自己的支持系統與生命意義。將信仰與ACT結合，能幫助他在學習接納殘酷現實的同時，內心仍保有盼望，並朝著自己認定的價值方向持續前行。見證他與母親近日同遊日本慶祝生辰的開心片段，讓我深信，每一份理解與接納，都能帶來生命的轉機。

## 受助者背景

Y女士來港三十多年，育有一子，除兒子外其他至親均在國內。離婚後與比她年長二十年的男友同住二十多年，關係穩定但缺乏法律保障。兩年前，男友因姪兒生意失敗，在未與Y女士充分商議下出售自己名下物業助親友還債，並將年邁父親和妹妹接來同住，使Y女士感到不被尊重。更不幸的是，男友妹妹半年後突然在家離世，留下諸多未解之謎。Y女士兒子從事夜班工作，清晨才回家休息，媳婦現居國內正申請來港。現時四人同住於Y女士名下的物業，空間擁擠，生活習慣各異，摩擦不斷。

## 輔導過程與方法

受助人工作態度勤奮，任勞任怨，且樂於助人，但職場上卻長期感到被上司打壓與不公對待。在現職公司服務五年，僅獲得一次微薄加薪。最近，上司更將她調派至離家很遠的地點工作，使她通勤時間大增，身心俱疲。衝突的導火線發生在某天早上，她嚴格按照公司指引處理一項突發狀況，並致電上司匯報，不料上司在通話中不分青紅皂白地責罵她，指她不應這樣做。她自覺並無犯錯，感到無比冤枉。回到公司後，上司更變本加厲，當眾再次大聲指責她，令她感到極度憤怒、傷心和無奈，尊嚴受損。

在極度氣憤下，她向我表示要將事件告知所有同事，讓大家評理，看清上司的錯誤。我首先以「尊重、同理」的態度耐心聆聽她的整個經歷，表示完全明白她在沒有做錯事的情況下，被上司當眾羞辱，感到憤怒、傷心和委屈是正常且合理的情緒反應。接著，我運用「開放式提問」引導她深入思考：「告訴所有同事這件事，對你個人有什麼具體的好處呢？這樣做對解決當前的事件本身有沒有實際的幫助？這種行為長遠而言，能否改善你和上司之間的工作關係？」我希望她能在情緒之外，多從不同角度考慮，這種處理人際糾紛的方式是否最為合適、對自己最為有利。

後續得知，受助人雖然在輔導當下沒有立即給予明確回應，但事後她與上司相處的態度與行為確實有所調整和改善。這讓我看到，輔導過

---

程中的專注聆聽、情感接納與坦誠的提醒，即使未必立竿見影，但已在她心中播下反思的種子，對她的決策產生了積極的影響。

### 學習心得

當受助人情緒極度激動時，首要的任務是提供一個安全的宣洩渠道，給予充分的接納與理解，而非急於給出建議或說教。透過有技巧的提問，引導她從不同角度、特別是長遠後果來思考問題，往往能幫助她冷靜下來，自行發現更有效、更具建設性的應對方式。這個案讓我看到，輔導的成效有時並非體現在當下的言語回應，而是在於受助人其後的生命實踐中，那份悄然發生的積極改變。

## 受助者背景

Sophia，基督徒，在原生家庭六兄弟姐妹中排行第四。她個人極度推崇自然療法，堅信預防勝於治療，對西藥持保留態度。為了80多歲母親的身心健康，她用心良苦地為母親安排了一系列運動訓練及社交活動，希望延緩其退化、豐富其生活。然而，母親卻常向其他親友抱怨，說Sophia逼迫她做太多訓練和活動，令她非常忙碌，沒有喘息空間。這些話傳到Sophia耳中，使她感到極度委屈難受，並開始自責是否做得太多、太過掌控，沒有學習放手將事情交託給上帝帶領。

## 輔導過程與方法

我首先「真誠欣賞」Sophia對母親的孝順與無微不至的付出，並「深切同理」她聽到埋怨後那種委屈與難受的複雜心情。接著，我結構化地引導她從三個不同角度來梳理並看待這整件事情：

對自己：我運用「接納與承諾治療(ACT)」的核心概念，鼓勵她接納母親已經80多歲，思維與生活習慣難以改變的客觀事實，並允許自己擁有委屈、難過等負面情緒，無需過度自責。我引導她明白，我們無法控制他人的嘴巴與想法，當聽到批評的說話感到難受是人之常情，重要的是不與這些負面信念過度糾纏。我建議她學習「活在當下」，刻意專注於與母親相處時的那些溫暖、美好的瞬間，並經常重溫「家庭和睦」與「母親健康」這兩大人生核心價值，從母親目前身體仍然硬朗、能參與活動的角度，常常向神獻上感恩。

對別人：當她談及教會姊妹及一位曾是護士的傳道人來探望母親後所帶來的不快時(傳道人強調有病必須吃藥、姊妹勸她減少活動次數)，我引領她運用「良善寬容解釋」來理解這些言行。透過理性分析，她逐漸明白，儘管這些姊妹的醫療理念與她不同，但她們的出發點都是出於對母親的關愛與好心。我進一步引導她去思想：「有這麼多人關心你的母親，這本身難道不是一件值得感恩的事嗎？」

對上帝：針對她的自責(覺得自己沒有交託)，我詢問了她的日常靈修狀況。她表示雖有靈修，但精神難以集中。我便教導她運用

---

「SMART」原則來設立具體的靈修目標：定出每天固定的靈修時間與地點(S)、設定每次閱讀的章節數量(M)、確保目標與增進與神關係相關(A)、集中思考其中最打動她的一節經文(R)、以及訂立每週檢討的時限(T)。我並建議她嘗試在靈修前先祈禱及唱一首詩歌，幫助自己進入安靜的狀態。

### 學習心得

輔導員需要協助受助者在複雜的家庭與人際動態中，找到自己的定位與內心的平安。結合ACT的智慧與信仰資源，能有效地幫助她學習接納那些無法控制的人與事，同時更專注於實踐自己最看重的核心價值——愛與孝順。這個過程本身，就是一種靈性的操練與成長。

## 受助者背景

我的朋友Carol在過去十年間，三位家人相繼患上重症，經歷了一連串沉重的打擊。五年前，她的妹妹不敵病魔離世；在疫情期間，她的父親又突然染上嚴重肺炎入院，不久後便不治；而在最近兩年，她另一位妹妹也不幸確診癌症，病情由肺癌轉至肝癌！作為家中的大家姐，Carol一向對父母、對家人都關懷備至，這十年來遭遇連番悲劇，真的讓她心力交瘁，嘴裡雖努力對親人說出鼓勵的說話，內心卻異常糾結與無力。

## 輔導過程與方法

每次和Carol傾談，她都會眼泛淚光，傷心之情溢於言表。我一直主要擔當「聆聽者」與「代禱者」的角色，耐心陪伴她走過這段哀傷的歷程。我持續為她患病的家人祈禱，當然更為他們能早日認識主耶穌代禱。我也常常鼓勵她把握機會，給當年患病的妹妹及住在老人院的父親介紹福音，雖然最後他們也相繼離世，但Carol因相信他們已返天家，與主同在，所以基本上也能釋懷，帶著盼望面對失去。

最近，她另一位妹妹的病情惡化，Carol實在感覺非常難受，無法再保持樂觀。再加上她一想起年邁的母親，心裡更是難過跟害怕——實際上她們一直向母親隱瞞妹妹的真實病情，但母親彷彿已經猜估到情況不妙。在這種內外交困中，Carol自己也彷彿失去了信念，看不見曙光，感到心力交瘁得想死！這是我與她同行以來，第一次看見她如此絕望，心中實在替她和她的家人難過。然而，在與她「共情」、接納其絕望感受的同時，我也溫和地提醒她，我們作為信徒，面對人生必須經歷的生老病死，必須選擇用聖經的應許與信念來面對，而非單靠個人的感覺與力量。我跟她「分享」自己2年前面對哥哥患重症的經歷，那時上帝如何賜下祂出人意外的平安與我同在，那份心境實在與一般人很不相同，而最後哥哥安然渡過難關，實在萬分感恩！Carol聽後亦大表認同，也分享她過往在困難中曾有類似的經歷，她確實地知道，這份從神而來的恩典與平安，是未信者難以體會的。

---

我們的對談奇妙地進入了一個「轉彎位」，大家開始從絕望的泥沼中轉向，一起「數算神過去的大能與信實」。我也再次鼓勵她本著這份信心，向未信主的妹妹繼續傳講福音的盼望，並且引導她「憶述」過往她也是這樣努力，為病重的妹妹及爸爸播下福音種子，而最終她也深信他們現在已在天家安息。這回憶帶給她莫大的安慰與力量。

### 學習心得

面對生離死別這種深層的生命課題，人的話語與智慧顯得如此有限。輔導員所能做的，往往不是提供答案，而是真誠的陪伴、耐心的聆聽，並在適當時候，引導受助者回顧信仰歷程中那些蒙恩的記號，從數算神恩中重新抓取盼望與前行的力量。見證Carol從絕望中轉向，再次拿起屬靈的武器為家人爭戰，讓我深信，在基督裡，哀傷與盼望是可以並存的。

## 受助者背景

A先生，53歲，因著信耶穌，生命經歷重大改變，讓他能夠認罪悔改，並靠著信仰的力量逐步擺脫同性戀的生活模式。其後，他與在教會中認識、拍拖六年的姊妹於2024年結婚，展開新的生命篇章。他形容太太有著女性的溫柔、體諒與接納，這些特質幫助他逐步融化過去對異性戀愛的抗拒與內心深處的恐懼。

## 受助人面對的困境

婚後，A先生發覺自己未能完全適應「二人世界」的親密生活。他會請求妻子在假日期間，允許他在書房獨處數小時，以獲得個人空間。而現實是，夫婦二人都有在工餘時間從事兼職工作，回到家裡時間已很晚，導致夫妻之間談不上有質量的共處時間。A先生從信仰層面確信這段婚姻是神賜給他的寶貴禮物，但他同時認為自己沒有足夠的能力處理好雙方的親密關係，為此感到困擾與自責。他希望能透過輔導，學習如何成為一個合神心意的丈夫。

## 輔導過程與方法

我總共對A先生進行了5次輔導。最初階段，我運用「基礎輔導技巧」，以「同理心」去耐心聆聽他陳述問題，建立信任的輔導關係。之後的輔導，我應用「開放式提問」探詢他對當前夫妻關係的具體感受與觀察。他坦言除了工作忙碌導致缺乏相處時間外，他做了一件令太太深感傷心的事——他極少主動對太太作出親密的行為(如擁抱、牽手)。最後在太太的勇敢追問下，他坦誠自己內心仍會間歇性地浮現同性戀的情感與念頭，而這種感受讓他無法自然地做出親密行為。我進一步「尋索方向」，問他太太得知後有何回應？A先生帶著感激說道，他深深感受到太太的體諒與接納，她願意包容、等候，並陪伴他一起渡過這個困難的適應期，更不斷鼓勵A先生要對耶穌的救贖與更新大能有信心。此次傾談，讓我感受到他的婚姻適應問題，可能與他成長階段的經歷及深層的情感模式有關。

接下來，我進一步溫和地問他，對同性產生好感的傾向是始於人生哪

---

個階段？他分享是在離開校園、進入社會工作之後。他並回憶起大學期間曾經第一次嘗試結識異性，產生好感；但最後因目睹心儀對象和另一位男同學約會，便主動放棄，不再爭取。我對他的坦誠分享表示「讚賞」，因他願意將一些被自己忽略的、深藏的往事說出來；我進而問他：「你覺得大學的這次經歷，對你其後喜歡同性的傾向，有什麼影響嗎？」他沉思後說，自那次「失敗」的經歷以後，他再也沒有主動追求過任何異性，內心似乎對異性戀關係關上了一道門。我引導他去「接納今日的新身份」（建立新信念）——他已被聖靈更新變化，天父已帶領他完全脫離了同性戀的權勢與身份認同，夫妻現在所面對的親密關係困難，某程度上是「時差」（Limbic Lag）問題，是舊有的生理/心理感受與記憶仍未跟上他靈裡新造的步伐。

此外，我們運用「SMART」目標設定原則，同他一起訂立具體、可量度、相關、有時限的小目標，以逐步增進「二人世界」的質與量。例如：夫婦協議每星期至少有一晚放下兼職工作，一起外出晚飯；又或協議在週日或假期，當A先生獲得所需的獨處時間後，可以一起進行某項輕鬆的活動，如一同預備晚餐。

最近A先生欣喜地分享了一件開心事：他知道太太想觀賞某套動畫電影，便預先悄悄買了戲票，在和太太食飯後再給她一個驚喜。這個主動精心策劃的約會，標誌著他在關係中邁出了主動、貼心的一步。

### 學習心得

性傾向與親密關係模式的改變，是一個漫長且充滿挑戰的過程，需要配偶極大的耐心、理解與輔導的持續支持。協助受助者從信仰角度區分「舊我」與「新我」，接納改變過程中的「不完美」與「時差」，並透過訂立具體可行的小目標來逐步建設婚姻關係，能有效促進雙方的適應與成長。這個案讓我深深體會，唯有人與神先有健康的關係，從神支取愛與力量，才能與人邁向真正和諧與親密的婚姻。

# 痛苦共存，倚靠天父安然迎終章

陸秀英

## 受助者背景

何女士，86歲，與單身養子同住公屋。她長期抗拒西藥治療，偏好中醫調理。近期病情惡化，出現頻繁咳嗽、胸痛、食慾不振、體重下降及便秘，右手指麻痺影響日常活動。她具基本自理能力，但對家庭關係心存牽掛，靈性上尋求平安。

## 輔導過程與方法

本案採用「以人為本」的輔導原則，並以「身心社靈」四維度模式進行介入。我與社工每月進行一次家訪，每次約 1.5小時，透過深度交談 進行評估與介入。

在「身體維度」上，我主動且細緻地詢問何女士的疼痛、咳嗽、便秘等細節，運用「同理心」與「尊重自主」技巧，完全接納她選擇中醫調理的意願。我協調社工進行「跨專業協作」，聯繫營養師提供易消化食材建議，並確保疼痛管理到位，以維持其身體的掌控感。

在「心理維度」上，我引導何女士回顧在COVID期間以中醫康復的經驗，運用「優勢回顧」技巧，幫助她看見自己應對困難的能力，從而強化其「心理韌性」。同時，與醫療團隊共同說明症狀的多種可能性，以「心理教育」降低她對腫瘤擴散的災難性想法。

在「社會維度」上，何女士對兒子與女兒關係疏離的心結是重點。我首先「共情」她的失落，接著建議透過「非語言溝通」方式，如共同製作乾花心意卡並寫下感謝的話，來增進與兒子的連結。我協調社工建立與兒子的間接通訊，以「漸進介入」策略修復家庭連結，減輕她的孤獨感。

在「靈性維度」上，何女士有基督信仰作為根基。我擔任「靈性陪伴」的角色，透過「共同禱告」與她一起將對家庭的牽掛交託給上帝，支持她接受自然離世的願望，提升她內心的平安感與意義感。

## 學習心得

靈安輔導的核心在於接納、尊重與全人陪伴。我學習到，末期病人的

---

需求遠超於身體症狀的控制，他們渴望被理解、被愛，並與家人和解。透過四維度的整全介入，我們能協助受助者在生命最終階段，擁有被尊嚴與愛包圍的優質晚晴。這過程也深化了我對生命意義的體會。

# 從絕望到盼望——網上投資被騙後的心靈重建

## 受助者背景

小倩是一位四十多歲的虔誠基督徒，在一家零件公司擔任文員工作，丈夫是日資公司的專業日語翻譯，兩人育有兩個正值成長階段的女儿。這個原本溫馨和樂的四口之家，因一場精心策劃的網絡詐騙而陷入困境。小倩在社交平台上認識了一位自稱投資專家的騙徒，在對方層層引誘下，她將全家辛苦積攢的一百多萬元積蓄全部投入虛擬貨幣市場。當她發現網絡帳戶突然無法操作，那位“投資專家”也人間蒸發時，才驚覺遭遇詐騙。雖然立即報警處理，但警方表示這類跨境網絡詐騙案件追查困難，款項恐難追回。這場突如其來的打擊使小倩陷入深度自責和無盡懊悔中，她開始長期失眠，甚至出現輕生念頭，家庭經濟狀況也面臨嚴重危機。

## 輔導過程與方法

面對小倩的絕望處境，我首先運用專業的「尊重和同理」技巧，真誠地表達對她遭遇的理解和接納。我特別著重肯定她在身心俱疲的狀態下，仍然堅持從事兩份工作的堅韌品格。考慮到她的基督徒背景，我溫馨邀請她參加我們教會的崇拜活動，並在每次聚會後陪伴她接受牧師的專門祈禱，以此為她建立穩固的屬靈支持系統。經過數次貼心同行和深入交流，我鼓勵她培養每日讀經和聆聽網上牧師講道的習慣，幫助她建立穩定的靈修生活。

在專業輔導層面，我系統性地運用「接納與承諾治療(ACT)」的技巧來幫助她走出陰影。我們經常在崇拜後共進晚餐，在輕鬆的氛圍中間話家常，同時一起研讀線上聖經。當我們讀到詩篇第23篇時，她有了全新的領悟，從約伯、大衛、保羅等聖經人物的經歷中，她開始理解苦難的深層意義。我適時引導她接納自己的軟弱和不完美，明白在神面前，每個人都可能經歷失敗和挫折。小倩逐漸領悟到，透過主耶穌的恩典，她可以學會與痛苦和平共處。

在我們共同的禱告時光中，我幫助她辨識那些負面思想的來源，學習將這些困擾她的念頭交託給耶穌，重新領受來自天父的愛與平安。當我了解到她的丈夫在這個艱難時刻展現出難能可貴的包容，對被騙事

件沒有半句怨言，而餐廳老闆也十分欣賞她的為人，願意在她搬遷後繼續提供工作機會時，我特別強化這些正向支持因素，鼓勵她珍惜當下擁有的珍貴資源。

我還創新性地引導她運用「樓座觀劇」的自我觀察方法，建議她想像自己坐在劇院的樓座上，客觀觀看舞台上自己的人生劇情，或是學習從神的視角來看待人類的渺小與有限。這個獨特的方法有效幫助她跳出自我責備的思維框架，以更宏觀的視角來審視這段人生經歷。我持續表達對她勤奮工作的欣賞，特別肯定她在逆境中仍然堅持做兩份工作、不畏勞累的堅毅精神。

在信仰層面，我引用聖經箴言3章5-6節的經文，鼓勵她專心仰賴耶和華的引領。當得知她在就讀港大校外日語課程並取得優異成績時，我由衷地讚賞她在努力工作和刻苦學習之餘，仍然持續追求神的真理，每晚堅持聆聽網上講道，用實際行動活出有價值的生命。

### 學習心得

見證小倩從絕望的深淵中逐步走出，看著她的失眠症狀明顯改善，自責情緒日漸減輕，我深刻體會到信仰與專業輔導相結合所產生的強大治癒力量。聖經教導我們要「純良像鴿子，靈巧像蛇」，這個案例讓我更深刻地理解到，在保持善良本質的同時，也需要運用智慧來辨識世事的複雜。只要我們緊緊跟隨神的腳步，即使在最黑暗的困境中也能經歷祂奇妙的帶領與超凡的平安。這個輔導過程讓我更加確信，真誠的陪伴與深度的同理是幫助受創心靈重建的重要基石，而信仰則為這個重建過程提供了永恆的盼望和力量。

# 從(自)卑到(自)信——陪伴亞希的成長之旅

楊偉成

## 受助者背景

亞希是教會中一對雙胞胎弟兄中的弟弟，他們在這個信仰群體中已經有四到五年的時間。與他高大英俊、外表出眾的哥哥形成鮮明對比的是，亞希生得身材矮小，樣貌平平。這種從幼年時期就開始的明顯外在差異，使得亞希長期生活在比較的陰影下，內心深處積累了濃厚的自卑情緒。在團體場合中，他總是習慣性地低著頭，不願意與他人進行眼神交流或深入交談，說話時經常出現口吃現象，嚴重缺乏自信。他的核心問題在於極度低落的自我價值感，這種感覺主要源於與哥哥持續的外貌對比，同時也源於內心深處渴望被認可，卻因為長期得不到足夠的肯定而逐漸形成的自我否定信念。

## 輔導過程與方法

面對亞希的特殊情況，我採取了一個耐心且循序漸進的陪伴策略，將建立深層信任關係作為輔導的基礎。透過主動靠近、持續關懷的方式，我慢慢地與他建立起安全可靠的信任基礎，讓他真切地感受到被完全接納的溫暖。在日常對話中，我不斷給予他言語上的鼓勵和肯定，細心幫助他意識並停止與哥哥的無謂比較，同時引導他發現自己獨特的內在價值與屬靈特質。

我特別注重在實際服侍中幫助他發現和建立自我價值。首先安排他從一些簡單的教會事奉開始參與，讓他在這些容易完成的小事中逐步積累成功經驗。當觀察到他認真勤奮的寶貴特質後，我就循序漸進地增加他的服侍機會和責任範圍，讓他在實踐中不斷建立和鞏固自信心。整個輔導過程中的關鍵突破點發生在一次西教士講道活動中。我特意安排他負責現場翻譯的重要工作，並預先提供完整的講章內容讓他充分準備。在他出色完成任務後，我給予了具體而真誠的讚賞，特別強調他「做得很好」的細節表現。這次成功的服侍經驗成為他自信心增長的重要轉折點，讓他通過親身實踐確證了自己的能力和價值。

為了進一步鞏固他的自我認同，我還積極引導他參與系統的神學課程學習。透過真理的層面，幫助他建立更穩固的基督徒身份認知和價值

---

觀念，讓他在信仰的根基上找到生命的錨點和方向。耗。最後我鼓勵她可常常藉著禱告，為自己的改變與成長感恩！

### 學習心得

經過長期的陪伴和引導，亞希的生命出現了令人欣慰的顯著改變。他從一個退縮畏縮的旁觀者，逐漸轉變為教會各項活動的積極參與者，在這個過程中，他通過實際服侍找到了屬於自己的角色定位和存在價值。他的生命因為被肯定、被信任、被使用而煥發出內在的光彩。

這個輔導案例讓我深刻體會到，幫助自卑者重建自信的核心關鍵在於付出真誠的同行——用完全的接納和耐心的陪伴取代空洞的說教，與受輔者共同走過這段成長的旅程。重要的是要為他們提供適當的機會來創造成功經驗，在安全的環境中鼓勵他們勇於嘗試，在「我能做到」的實際體驗中證明自我的能力。及時而具體的讚賞和肯定，能夠有效修復受損的自我形象，重建健康的自我認知。更重要的是，要引導受輔者將目光從自身的不足之處，轉向對他人和群體的貢獻，從而找到在信仰群體中的歸屬感和使命感。亞希的生命轉變見證了一個重要真理：當一個人被給予足夠的耐心、充分的信任和適當的機會，他生命中原有的美好品質就能被充分激發，最終活出上帝所賜的豐盛生命和從容自信。這個過程讓我更加確信，每個生命都有其獨特的價值和潛能，而輔導者的使命就是幫助他們發現並活出這份美好。

## 受助者背景

受助者是一位基督徒中年男性，與妻子育有一名就讀初中的兒子。他在公司擔任中層管理職務，因公司發展需兼負更多工作，習慣獨自承擔壓力。其兒子在升中後拒絕上學，曾持刀威嚇父母，拒絕接受治療，令家庭陷入巨大困境。

## 輔導過程與方法

受助者是慣於獨自承壓的男性，初期僅能片段式講述困難。我首先營造安全信任的氛圍，運用「積極聆聽」與「溫暖接納」的態度，並以「同理心」回應：「男性通常較難說出壓力，你願意來這裡分享，已經是很勇敢的一步。」此舉讓他感到被理解，才願意深入分享。

他透露每日為兒子禱告卻感覺神未回應，與妻子意見分歧且溝通困難，身心極度疲累。我使用「情緒澄清」與「深度反映」技巧，協助他辨識並表達複雜的情緒，例如：「聽起來，你下班回家仍要壓抑情緒，感到非常辛苦；而太太不明白你的想法，也讓你感到委屈，是嗎？」這幫助他確認自己的感受，也讓我準確理解其處境。

接著，我運用「問題排序」技巧，引導他從眾多困難中，找出最想解決的焦點。他選擇先改善夫妻關係，我立即「肯定」他的選擇，指出和諧關係是面對一切挑戰的基礎。我使用「解決導向提問」，引導他回顧過去夫妻意見不一時的成功解決經驗，激發他運用已有的「內在資源」。最後，我們一同禱告，將重擔交託，運用「屬靈支持」為他帶來力量。

## 學習心得

這次同行經歷讓我體悟，輔導慣於壓抑的男性，關鍵在於先處理「情緒」，再處理「事情」。建立安全的表達空間是第一步。當他的感受被接納與理解，內在的壓力便得到釋放，從而產生改變的動力。輔導員的信任與肯定，能有效幫助他看見自己並非孤軍作戰，而是有能力面對困境。

## 畢業感言



聆聽和提問，是輔導兩刃，謝謝課程提點。 謝文偉



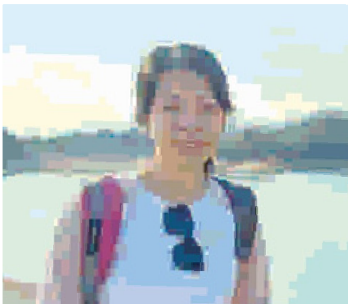
感謝主賜予良師益友，以朋輩輔導同行天路。 何慧芬



以基督的心為心，用心聆聽，同理同行。 楊智嫻



歡欣！感激「巴拿巴」老師、導師們給予的親切；讚美主給我安慰和陪伴憂悶的心靈。 陳璧君



感謝神印證、引牽，助己助人，榮神益人，全是主恩典。 張少芬



在聖經話語更好紮根，從輔導實踐過程中體會個人重整之重要，見證生命影響生命的力量。 劉淑娟



自我發現，理解別人，學習成為更好同行者。江玉清



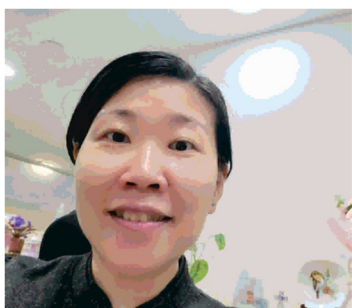
感謝老師、導師們的教導、支持和鼓勵！感恩有同學們同行成長！  
陳嘉麗



感謝老師們用心教導，願以基督的心為心，作溫暖同理尊重的同行者，在愛中成長突破。張佩雯



學像巴拿巴，存同理，溫暖及尊重的心，與憂傷的人同行。黃佩蓉



願意每天依靠神，幫助人，安慰人，輔導人，榮耀歸主。鄭佩萍



愛神愛人，並肩同行；聖靈感動，心意更新。謝巧楠



感恩在巴拿巴學到辨識思想陷阱·  
用溫暖同理尊重對待別人。

鄧潔儀



我是個普通的人，神在我背後。感  
恩能接受裝備！ 江婉儀



學習輔導是想幫助身邊的人·未了  
卻改變了我對人和事的態度。

吳錦堯



感恩老師們教導，裝備自己為神作  
美好的見證！ 梁健輝



在巴拿巴的學習，讓我更認識自己  
，願實踐所學，祝福別人。

鍾愛蘭



感言感恩在巴拿巴的學習，不單踏  
上一個自療的旅程，更可以療癒身  
邊有需要的人。 李映笑



與人同行、傾聽內心、溫暖同理、心意更新。歐陽藹凌



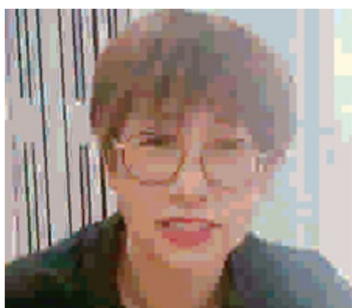
找出信念，影響行為結果，助人自助，擁抱情緒。李穎珊



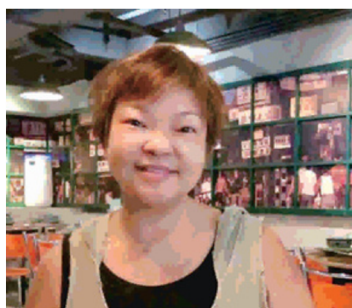
課程中老師啟發，同學生命交流，我更有動力及勇氣扶持身邊有需要的人。胡潔虹



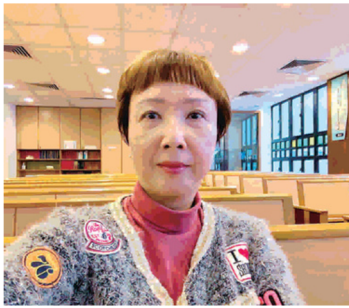
憑着愛，我信有出路；以理解、尊重，引導受助者思考。黃超洪



巴拿巴的學習是美好的時光！看見神深恩厚愛，察看待奉滿有神的美意！唐潔雯



感恩在巴拿巴學習輔導，溝通需要同理心，多聆聽。梅麗華



聆聽就是愛，輔導要同行，學習何處找，感謝巴拿巴。蕭婉嫻



我學習到多聆聽別人的聲音，還學習要謙卑。助人需用心，輔導才有效。蕭佩珊



使命與愛，輔導同行，活在當下，療愈靈魂。李文美



感謝老師們教導，期望學以致用，幫助更多有需要的人。夏春梅



感謝神讓我透過課程，認識自己及理解別人更多。許寶兒



巴拿巴 2 年的課程不但實用，也加深了我關顧朋輩的深廣度。

黎潔玲



感恩在巴拿巴學習到彼此接納、心意更新、以愛同行、轉化生命。  
韓志慧



更敏察他人需要，憑聖經真理與愛同行，重建心靈。陸秀英



讀巴拿巴輔導課程，助己又助人！  
李麗影



輔導並不是那些高言大語，而是生命影響生命，實踐與教學並用，讓  
我得益良多。楊偉成



真理與愛 溫暖同行。許守仁











## 巴拿巴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，所以巴拿巴學院之成立促使一些同學更能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，約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。透過巴拿巴學院的培訓，我們盼望可為NiceTalk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，巴拿巴學院的另一使命是要培訓工人推動個人心靈健康，以及約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/>。





香港忠僕事奉中心  
H.K. Doulos Ministry Centre

**Nice talk** 輔導中心

地址：九龍觀塘海濱道133號萬兆豐中心8C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>



<https://mpoffice.org.hk>