

關懷與成長

王道仁

一、關懷與成長

1. 關懷帶來成長：關懷別人常常收穫最大的是自己

太 16:24-25 若有人要跟從我，就當捨己，背起自己的十字架來跟從我。因為凡要救自己生命的，要喪失生命；凡為我喪失生命的，要得着生命。

2. 關懷需要成長：自己生命的傷痕會影響我們的生命，也會影響關懷

太 2:1-3 有幾個博學之士從東方來到耶路撒冷，說：「那生下來作猶太人之王的在哪裏？我們在東方看見他的星，特來拜他。」希律王聽見了，就心裏不安；耶路撒冷全城的人也都不安。

3. 成長何等寶貴：當時不覺得快樂，反覺得痛苦，卻帶來平安的果子

羅 8:28 我們知道，萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按他旨意被召的人。

來 12:1-13 所以，既然我們有這許多見證人如同雲彩圍繞着我們，就該卸下各樣重擔和緊緊纏累的罪，以堅忍的心奔那擺在我們前頭的路程，仰望我們信心的創始成終者耶穌，他因那擺在前面的喜樂，輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，如今已坐在上帝寶座的右邊。你們要仔細想想這位忍受了罪人如此頂撞的耶穌，你們就不致心灰意懶了。你們與罪惡爭鬥，還沒有抵抗到流血的地步。你們又忘了上帝勸你們如同勸兒女的那些話，說：你們又忘了上帝勸你們如同勸兒女的那些話，說：「我兒啊，不可輕看主的管教，被他責備的時候不可灰心；因為主所愛的，他必管教，又鞭打他所接納的每一個孩子。」為了受管教，你們要忍受。上帝待你們如同待兒女。哪有兒女不被父親管教的呢？管教原是眾兒女共同所領受的；你們若不受管教，就是私生子，不是兒女了。再者，我們曾有肉身之父管教我們，我們尚且敬重他，何況靈性之父，我們豈不更當順服他而得生命嗎？肉身之父都是短時間隨己意管教我們，惟有靈性之父管教我們是要我們得益處，使我們在他的聖潔上有份。凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得痛苦；後來卻為那經過鍛鍊的人結出平安的果子，就是義的果子。所以，你們要把下垂的手舉起來，發酸的腿挺直；要為自己的腳把道路修直了，使瘸了的腿不再脫臼，反而得到痊癒。

二、課程簡介

1. 課程目的：幫助教會同工關懷別人並認識自我，在上帝的愛裡成長。
2. 整體規劃：屬於同工實務訓練課程。個人關懷是教會各事工發展不可或缺的基礎之一，而自我認識和成長則是同工能持久發揮良好關懷恩賜的必要條件。在教會五大功能中，個人關懷是發揮服務、傳揚、團契這三大功能的基本訓練。
3. 課程程度：願意學習參與關懷事奉的基督徒。
4. 課程方式：上課、討論、實做。
5. 課程要求：出席、作業(自由)。

6. 課程編排：

- (1) 關懷與成長
- (2) 關懷同工的自我認識與覺察
- (3) 關懷同工的自我與家庭
- (4) 關懷同工的饒恕與醫治
- (5) 關懷同工的自我接納與成長
- (6) 同理心訓練
- (7) 關懷同工的乎召、恩賜與角色
- (8) 關懷名單及類別的建立
- (9) 為關懷對象禱告
- (10) 各種關懷方式
- (11) 如何關懷新朋友及特殊需要者
- (12) 如何關懷並培養同工
- (13) 關懷同工的自我照顧

三、關懷與成長分享：慢慢去體會自己的心情從環境的控制得到釋放

四、作業：請用幾句話寫下對課程的期待和自我成長的期待

五、彼此分享

1. 回顧自己的生命過去一年有什麼成長？是否期待未來一年有什麼成長？
2. 你覺得最近上帝要你學習的功課是什麼？
3. 是否有關懷別人或者被關懷，正面或負面的經驗？
4. 對本次課程是否有什麼期待？

關懷同工的自我認識與覺察

王道仁

一、自我認識與覺察是什麼：就是認識自己的個性恩賜才能、自我形像、行為循環模式、溝通模式、衝突模式、地雷和爆點等，特別是認識和覺察自己還不清楚的部份。

箴 14:8 通達人的智慧使他認清自己的道路；愚昧人的愚昧卻是自欺。

二、自我認識與覺察的重要性：覺察自己的問題和模式就是成長的起點。自我認識和覺察能幫助我們看見上帝在我們生命的工作，並且配合上帝的計劃來成長。

派霞·尼爾森(Portia Nelson)：人生五章(Autobiography in Five Short Chapters)

第一章：我在街上走著，人行道上有個坑洞。我跌了進去。我迷失了.....我無能為力。那不是我的錯。我花了好長的時間才找到方法爬出來。

第二章：我在同一條街上走著。那人行道上有個坑洞。我假裝沒看到。我又跌了進去。我不敢相信自己竟然掉進同一個地方。但那不是我的錯。我又花了好長的時間才爬出來。

第三章：我在同一條街上走著。那人行道上有個坑洞。我看到了那坑。我還是跌了進去.....那是習慣使然.....但是我的眼睛是睜著的。我知道洞在那裡。這是我的錯。我立刻爬了出來。

第四章：我走同一條街。那人行道上有個坑洞。我從旁邊繞過去。

第五章：我換條路走。

三、自我認識與覺察的限制：人難免有盲點，因此需要倚靠上帝。

箴 16:2 人一切所行的，在自己眼中看為純潔，惟有耶和華衡量人的內心。

詩 19:12 誰能察覺自己的錯失呢？求你赦免我隱藏的過犯。

四、自我認識與覺察的基礎：因為上帝的愛、赦免與接納，我們可以勇敢認識和覺察自己。認識和覺察自己雖然可能讓人難過，卻是成長的契機。

羅 5:8 惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。

五、自我認識與覺察的方向

1. 藉著讀經靈修禱告：傾聽上帝的聲音。
2. 藉著看書：推薦林凱沁所著《記憶的鏡子》、馬汀·羅孚《伴侶療傷》。
3. 藉著觀察自己的情緒感受、地雷爆點：生氣、沮喪、挫折、開心、焦慮等等，背後都有一個生命的故事，可以慢慢觀察認識自己。可以詢問自己：為什麼這麼生氣？為什麼這麼沮喪？等等。
4. 藉著觀察自己的防衛機轉：壓抑、否認、合理化、情緒隔離、轉移、投射、補償、退化等
5. 藉著觀察自己和別人的溝通方式：語言溝通、非語言溝通、上對下、下對上、等等。
6. 藉著觀察自己和別人的衝突：Thomas 和 Kilmann 五種衝突模式：競爭、逃避、討好、合作、妥協。
7. 藉著觀察自己和別人的界線：過於緊密(覺得自己要為別人負責、過於干涉、無法拒絕別人)、過於疏離(無法信任、建立親密關係)。
8. 藉著觀察自己的自我評價：過於看重自己(能力、重要性)、過於輕看自己(能力、重要性)。
9. 藉著探索自己這些模式的根源：家庭或生命重大經驗回顧
10. 藉著觀察自己的安全感來源：什麼樣的事情會讓我們失去安全感？重要的人的否定？自己的否定？關係或事件？

六、自我認識與覺察的旅程：從沮喪到喜樂。

林前 3:6 我栽種了，亞波羅澆灌了，惟有上帝使它生長。

七、作業：請用幾句話描述自己對自我的認識和覺察，最近是否有新的收穫，未來的目標等。

八、彼此分享

1. 你覺得認識自己容易嗎？最近希望在哪方面能更認識自己？
2. 你覺得自己很容易對什麼事情生氣？這和過去的經驗有關嗎？
3. 是否有對自己的認識被調整的經驗？
4. 在自我成長或其他方面有沒有代禱事項？

關懷同工的自我與家庭

王道仁

一、自我與家庭的密切關係：當我們觀察到自己的自我形像、行為模式、習慣等等，我們可以進一步去探究我們為何會這樣。有可能來自一些重要的人生經驗，而其實很多都來自原生家庭。

創 26:1-11 那地有了饑荒，不是亞伯拉罕的時候曾有過的那次饑荒，以撒就到基拉耳，非利士人的王亞比米勒那裏去。耶和華向以撒顯現，說：「你不要下埃及去，要住在我所指示你的地。你要寄居在這地，我必與你同在，賜福給你，因為我要將這一切的地都賜給你和你的後裔。我必堅定我向你父親亞伯拉罕所起的誓。我要使你的後裔增多，好像天上的星，又要將這一切的地賜給你的後裔，並且地上的萬國都必因你的後裔得福，因為亞伯拉罕聽從我的話，遵守我的吩咐、誡令、律例和教導。」於是，以撒住在基拉耳。那地方的人問起他的妻子，他就說：「她是我的妹妹。」原來他害怕說「我的妻子」。他想：「或許這地方的人會因利百加殺我，因為她容貌美麗。」他在那裏住了一段很長的日子。有一天，非利士人的王亞比米勒從窗戶往外觀看，看哪，以撒在撫愛他的妻子利百加。亞比米勒召以撒來，說：「看哪，她實在是你的妻子，你怎麼說『她是我的妹妹』呢？」以撒對他說：「因為我想，恐怕我會因她而死。」亞比米勒說：「你向我們做的是甚麼事呢？百姓中有一個人幾乎要和你的妻子同寢，你就把我們陷在罪中了。」於是亞比米勒命令眾百姓說：「凡侵犯這個人，或他妻子的，必要把他處死。」

二、原生家庭對自我的影響

1. 複製家庭的模式：不管我們是否贊成或喜歡，我們常常會複製原生家庭的各種模式，包括父母互動、親子互動等等。
2. 對抗家庭的模式：因為原生家庭模式造成的傷害，我們可能會想對抗原生家庭的模式，希望不要重蹈覆轍。

創 48:10-20 這些事以後，有人告訴約瑟說：「看哪，你的父親病了。」他就帶着兩個兒子瑪拿西和以法蓮同去。...以色列年紀老邁，眼睛昏花，不能看見。...約瑟牽着他們兩個，帶到父親跟前，右手牽以法蓮到以色列的左邊，左手牽瑪拿西到以色列的右邊。以色列卻伸出右手來，按在次子以法蓮的頭上，又交叉伸出左手來，按在長子瑪拿西的頭上。他就為約瑟祝福說：「願我祖父亞伯拉罕和我父親以撒所事奉的上帝，就是一生牧養我直到今日的上帝，救贖我脫離一切患難的那位使者，賜福給這兩個孩子。願我的名，我祖父亞伯拉罕和我父親以撒的名藉着他們得以流傳。又願他們在全地上多多繁衍。」約瑟見父親把右手按在以法蓮的頭上，他看為不好，就提起他父親的手，要從以法蓮的頭上移到瑪拿西的頭上。約瑟對父親說：「我父，不是這樣。這個才是長子，請你把右手按在他頭上。」他父親卻不肯，說：「我知道，我兒，我知道。他也要成為一族，也要強大。可是他的弟弟將來比他還要強大；他弟弟的後裔要成為許多國家。」以色列就在當日為他們祝福，說：「以色列人要指着你們祝福，說：『願上帝使你如以法蓮、瑪拿西一樣。』」於是他立以法蓮在瑪拿西之上。

3. 自我價值的建立：人的自我價值感和自我形像和父母的肯定、否定、接納等有密切關係，我們也可能將親子關係投射在與上帝或與別人的關係。

詩 27:10 即使我的父母撇棄我，耶和華終必收留我。

4. 重大傷害與內在誓言：有一些重大痛苦的事件我們永遠不會忘記，甚至讓我們產生內在誓言：「我絕對不可以...我絕對不要...」這些內在誓言會影響我們的性格和決定，並且會影響我們生命的彈性。

創 27:30-41 以撒為雅各祝福完畢，雅各才從他父親那裏出來，他哥哥以掃正打獵回來。以掃也做了美味，拿來給他父親，對他父親說：「父親，請起來，吃你兒子的野味，你好為我祝福。」...以撒就

大大戰兢，說：「那麼，是誰打了獵物拿來給我呢？你未來之前我已經吃了，也為他祝福了，他將來就必蒙福。」以掃聽了他父親的話，就大聲痛哭，...以掃說：「他名叫雅各([27.36]「雅各」與「欺騙」的希伯來話發音相近。) 豈不是這樣嗎？他欺騙了我兩次：他先前奪了我長子的名分，看哪，他現在又奪了我的福分。」...以掃因他父親給雅各的祝福，就怨恨雅各，心裏說：「為我父親居喪的時候近了，到那時候，我要殺我的弟弟雅各。」

5. 父母婚姻的影響：複製或對抗父母婚姻模式。

撒下 13:1-14 後來發生了一件事。大衛的兒子押沙龍有一個美貌的妹妹，名叫她瑪。大衛的兒子暗嫩愛上了她。暗嫩為他妹妹她瑪苦戀成疾，...於是暗嫩躺着裝病，王來看他。暗嫩對王說：「請讓我妹妹她瑪來，在我眼前為我做兩個餅，我好從她手裏接過來吃。」...她瑪上前去給他吃，他就拉住她瑪，對她說：「我妹妹，你來與我同寢。」她瑪對他說：「哥哥，不可以！不要玷辱我！以色列中不可以這樣做，你不要做這醜事！我蒙受恥辱，該往那裏去呢？至於你，你在以色列中也成了一個愚頑人。現在你可以求王，他必不禁止我歸你。」但暗嫩不肯聽她的話，因他比她更有力，就玷辱她，與她同寢。

6. 排行的影響：Alfred Adler 老大、老么、老中、獨子的模式，羨慕其他的排行。

創 25:29-34 有一天，雅各熬了湯，以掃從田野回來，疲憊不堪。以掃對雅各說：「我累死了，請你讓我吃這紅的，這紅的湯吧！」因此以掃又叫以東([25.30]「以東」意思是「紅」)。雅各說：「你今日把長子的名分賣給我吧。」以掃說：「看哪，我快要死了，這長子的名分對我有甚麼用呢？」雅各說：「你今日對我起誓吧。」以掃就向他起誓，把長子的名分賣給了雅各。於是雅各把餅和豆湯給了以掃，以掃吃喝以後，起來走了。這樣，以掃輕看他長子的名分。

三、 共同生活的衝突和學習：自己的婚姻或和其他原生家庭的人同住，是觀察自己原生家庭影響的最好機會。

四、 找回真正的原生家庭：我們是上帝所創造，上帝所生，要得著釋放，恢復上帝的心意。

詩 139:13-16 我的肺腑是你所造的，我在母腹中，你已編織我。我要稱謝你，因我受造奇妙可畏，你的作為奇妙，這是我心深知道的。我在暗中受造，在地的深處被塑造；那時，我的形體並不向你隱藏。我未成形的體質，你的眼早已看見了；你所定的日子，我尚未度一日，都在你的冊子寫上了。

約 1:12-13 凡接納他的，就是信他名的人，他就賜他們權柄作上帝的兒女。這些人不是從血生的，不是從情慾生的，也不是從人的意願生的，而是從上帝生的。

五、 作業：請用幾句話描述家庭對自己的影響。

六、 彼此分享

1. 看能否簡單介紹自己的家庭成員以及彼此的關係。
2. 你覺得家庭對自己有什麼影響？
3. 自己是否有什麼內在誓言？
4. 在自我成長、家庭或其他方面有沒有代禱事項？

關懷同工的饒恕與醫治

王道仁

一、潛藏的各種傷害需要上帝醫治：各種傷害不管是否自己有覺察到，都會影響我們和別人的互動，也會影響我們對別人的關懷。心理學各種技巧和分析能幫助我們覺察到傷害，甚至能探索過去經驗的影響，但不見得能帶來醫治，人需要上帝的醫治。

出 15:26 他說：「你若留心聽從耶和華—你上帝的話，行我眼中看為正的事，側耳聽我的誠令，遵守我一切的律例，我就不將所加於埃及人的疾病加在你身上，因為我是醫治你的耶和華。」

二、得到醫治並饒恕的歷程：每個人都可能有不同經歷，但仍可彼此分享互相參考。

1. 領受上帝的愛、赦免與接納：過去的傷害可能是被別人的罪傷害，也可能是我們的罪傷害別人，上帝的愛、赦免與接納是我們能勇敢面對過去傷害的基礎。

羅 8:31-39 上帝若幫助我們，誰能抵擋我們呢？上帝既不顧惜自己的兒子，為我們眾人捨了他，豈不也把萬物和他一同白白地賜給我們嗎？誰能控告上帝所揀選的人呢？有上帝稱他們為義了。誰能定他們的罪呢？有基督耶穌已經死了，而且復活了，現今在上帝的右邊，也替我們祈求。誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？如經上所記：「我們為你的緣故終日被殺；人看我們如將宰的羊。」然而，靠着愛我們的主，在这一切的事上，我們已經得勝有餘了。因為我深信，無論是死，是活，是天使，是掌權的，是有權能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是深處的，是別的受造之物，都不能使我們與上帝的愛隔絕，這愛是在我們的主基督耶穌裏的。

2. 勇敢探索過去的傷害：透過上帝的愛和提醒、自我覺察和探索，學習同理自己、抓到自己沒有意識到或說出的情緒感受。
3. 勇敢詢問上帝：在傷痛中我們會想詢問上帝「為何讓我們受傷？」、「為何沒有拯救我們？」、「為何讓我們所愛的人受傷？」等等，我們可以勇敢詢問愛我們的上帝。上帝接納我們的詢問，並且耶穌會陪著我們。

伯 23:2-7 如今我的哀告還算為悖逆；我雖唉哼，他的手仍然重重責罰我。惟願我知道哪裏可以尋見上帝，能到他的臺前，我就在他面前陳明我的案件，滿口辯訴。我必知道他回答我的言語，明白他向我所要說的。他豈用大能與我爭辯呢？不！他必理會我。在那裏正直人可以與他辯論，我就必永遠脫離那審判我的。

伯 42:7-8 耶和華對約伯說話以後，耶和華就對提幔人以利法說：「我的怒氣向你和你兩個朋友發作，因為你們議論我，不如我的僕人約伯說的正確。 8 現在你們要為自己取七頭公牛、七隻公羊，到我的僕人約伯那裏去，為自己獻上燔祭，我的僕人約伯就為你們祈禱。我必悅納他，不按你們的愚妄處置你們。你們議論我，不如我的僕人約伯說的正確。」

太 27:46 約在下午三點鐘，耶穌大聲高呼，說：「以利！以利！拉馬撒巴各大尼？」就是說：「我的上帝！我的上帝！為甚麼離棄我？」

4. 將我們的傷害和疑問交託給上帝：不管發生什麼事情，不管我們的疑問是否已有解答，我們可以將這些傷害和疑問都交託給上帝，因為祂愛我們。
5. 傾聽上帝的聲音：上帝在祂的計劃和時刻裡，會對我們說話，讓我們明白祂的心意。有時上帝沒有解釋我們為何受苦，但和我們一樣受苦受傷害的耶穌會陪著我們。

賽 53:4-6 他誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦；我們卻以為他受責罰，是被上帝擊打苦待。他為我們的過犯受害，為我們的罪孽被壓傷。因他受的懲罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治。我們都如羊走迷，各人偏行己路；耶和華使我們眾人的罪孽都歸在他身上。

6. 信任順服上帝選擇饒恕：有時我們不清楚、不明白上帝的心意，或者我們因受傷而感到恐懼，或者我們仍然在深深的仇恨裡面；但當我們意識到自己也有軟弱和罪惡，並體驗上帝的愛與饒恕時，我們仍然可能領受到愛的力量，學習信任上帝的愛與大能，選擇饒恕並順服上帝的帶領，將公平正義交託給上帝。在信任與順服之下，我們將得著醫治與釋放。

創 50:15-21 約瑟的哥哥們見父親死了，就說：「也許約瑟仍然懷恨我們，會照我們從前待他一切的惡，重重報復我們。」他們就傳口信給約瑟說：「你父親未死之前曾吩咐說：『你們要對約瑟這樣說：從前你哥哥們惡待你，你要饒恕他們的過犯和罪惡。』現在求你饒恕你父親的上帝之僕人們的過犯。」他們對約瑟說了這話，約瑟就哭了。他的哥哥們又來俯伏在他面前，說：「看哪，我們是你的奴隸。」約瑟對他們說：「不要怕，我豈能代替上帝呢？從前你們的意思是要害我，但上帝的意思原是好的，要使許多百姓得以存活，成就今日的光景。現在你們不要害怕，我必養活你們和你們的孩子。」於是約瑟安慰他們，講了使他們安心的話。

詩 103:6 耶和華施行公義，為所有受欺壓的人伸冤。

太 18:21-35 那時，彼得進前來，對耶穌說：「主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次夠嗎？」耶穌說：「我告訴你，不是到七次，而是到七十個七次。因為天國好像一個王要和他僕人算賬。他開始算的時候，有人帶了一個欠一萬他連得的僕人來。因為他沒有甚麼償還之物，主人下令把他和他妻子兒女，以及一切所有的都賣了來償還。那僕人就俯伏向他叩頭，說：『寬容我吧，我都會還你的。』那僕人的主人就動了慈心，把他釋放了，並且免了他的債。那僕人出來，遇見一個欠他一百個銀幣的同伴，就揪着他，扼住他的喉嚨，說：『把你所欠的還我！』他的同伴就俯伏央求他，說：『寬容我吧，我會還你的。』他不肯，卻把他下在監裏，直到他還了所欠的債。同伴們看見他所做的事就很悲憤，把這一切的事都告訴了主人。於是主人叫了他來，對他說：『你這惡奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了；你不應該憐憫你的同伴，像我憐憫你嗎？』主人就大怒，把他交給司刑的，直到他還清了所欠的債。你們各人若不從心裏饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們。」

7. 靠主恢復：即使願意饒恕，仍然需要上帝愛的醫治以及時間，可以將自己沒辦法控制的部分都交託給上帝，上帝會慢慢帶領。
8. 靠主和好：和睦需要雙方，我們能調整自己，但只能將對方交託給上帝。在上帝的計劃和時間，祂會帶給我們和平和平安。

弗 2:14-18 因為他自己是我們的和平，使雙方合而為一，拆毀了中間隔絕的牆，而且以自己的身體終止了冤仇，廢掉那記在律法上的規條，為要使兩方藉着自己造成一個新人，促成了和平；既在十字架上消滅了冤仇，就藉這十字架使雙方歸為一體，與上帝和好，並且來傳和平的福音給你們遠處的人，也傳和平給那些近處的人，因為我們雙方藉着他，在同一位聖靈裏得以進到父面前。

三、作業：請用寫下自己一件受傷的事情(可模糊)，描述自己的情緒，並用禱告交託。

四、彼此分享

1. 請試著分享一個饒恕或和好的經驗。
2. 你有體驗到上帝的愛、赦免與饒恕嗎？
3. 得到醫治並饒恕的歷程裡面，你覺得哪一個最困難？
4. 在饒恕上面有沒有代禱事項？

關懷同工的自我接納與成長

王道仁

一、自我接納的重要性：接納並非認同，而是承認。人不可能完美，拒絕承認和接納自己的不完美或罪惡可能導致驕傲。另外自我接納也是一種對上帝賦予人價值的尊重，無法接納自己的人可能會過於自卑。認識自己以後，若能自我接納並繼續成長，對關懷同工非常有幫助。

約壹 1:8-9 我們若說自己沒有罪，就是欺騙自己，真理就不在我們裏面了。我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。

二、自我接納的根基是上帝的接納：上帝知道我們的罪惡和不完美，但仍然愛我們、拯救我們，甚至願意賜下祂的兒子耶穌，這就是上帝對我們最寶貴的接納。甚至當我們受到傷害和摧殘，我們要記得耶穌也同樣經歷這些，但祂在上帝眼中的價值並未被摧毀。因為上帝接納我們，我們不應否定上帝的接納，而是學習用上帝的眼光來接納自己。

羅 5:7-8 為義人死，是少有的；為仁人死，或者有敢做的。惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。

三、自我接納與安全感：人的安全感常來自物質、贏過別人、父母的肯定、重要人物的肯定、自己的肯定等等，人常要得到這些才能自我接納並有安全感。但我們的安全感建立不應建立在相對的人事物，這些都可能出錯也可能變動，變動的時候就可能讓人崩潰失去安全感；安全感應該建立在創造天地的主上帝的接納，在上帝眼中我們的價值不受任何事物影響，以上帝為安全感的根基會讓基督徒不懼怕任何事物和變動。

詩 27:10 即使我的父母撇棄我，耶和華終必收留我。

羅 8:31-39 上帝若幫助我們，誰能抵擋我們呢？上帝既不顧惜自己的兒子，為我們眾人捨了他，豈不也把萬物和他一同白白地賜給我們嗎？誰能控告上帝所揀選的人呢？有上帝稱他們為義了。誰能定他們的罪呢？有基督耶穌已經死了，而且復活了，現今在上帝的右邊，也替我們祈求。誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？如經上所記：「我們為你的緣故終日被殺；人看我們如將宰的羊。」然而，靠着愛我們的主，在这一切的事上，我們已經得勝有餘了。因為我深信，無論是死，是活，是天使，是掌權的，是有權能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是深處的，是別的受造之物，都不能使我們與上帝的愛隔絕，這愛是在我們的主基督耶穌裏的。

四、自我接納與真實自我評估：當我們在上帝的愛中安全地自我接納以後，我們可以放心真實面對自己、評估自己，讓上帝對我們說話，幫助我們承認自己需要成長的地方，並繼續成長。

五、自我評估與驕傲：自我評估的時候要小心不要過度高估自己或看重自己，這可能讓我們陷入驕傲當中。我們要求上帝幫助我們用正確的眼光看自己。

羅 12:3 我憑着所賜我的恩對你們每一位說：不要把自己看得太高，要照着上帝所分給各人的信心來衡量，看得合乎中道。

六、自我評估與自卑：自我評估的時候也要小心不要過度低估自己或忽略自己的價值，因這是不尊重耶穌已為我們捨命。

七、自我接納與追求成長：上帝希望我們慢慢成長到完全，但祂的成長計劃是按照祂的時間和方式，而不是照我們自己的方式。用完美主義壓迫自己，或自我放棄都不努力，都不是上帝的心意。上帝在每個成長階段都會帶領我們按照當時狀況去成長。

太 5:48 所以，你們要完全，如同你們的天父是完全的。

弗 4:11-16 他所賜的有使徒，有先知，有傳福音的，有牧者和教師，為要裝備聖徒，做事奉的工作，

建立基督的身體，直等到我們眾人在信仰上同歸於一，認識上帝的兒子，得以長大成人，達到基督完全長成的身量。這樣，我們不再作小孩子，中了人的詭計和欺騙的法術，被一切邪說之風搖動，飄來飄去。我們反而要用愛心說誠實話，各方面向着基督長進，連於元首基督，靠着祂全身都連接得緊湊，百節各按各職，照着各體的功用彼此相助，使身體漸漸增長，在愛中建立自己。

腓 3:13-16 弟兄們，我不是以為自己已經得着了；我只有一件事，就是忘記背後，努力前面的，向着標竿直跑，要得上帝在基督耶穌裏從上面召我來得的獎賞。所以，我們中間凡是成熟的人，總要存這樣的心；若在甚麼事上存別樣的心，上帝也會把這些事指示你們。然而，我們達到甚麼地步，就當照這個地步行。

八、作業：請用幾句話描述自己在自我接納或成長的困難或盲點

九、彼此分享

1. 你覺得上帝有接納你嗎？你有接納自己嗎？
2. 你比較容易高估自己或是低估自己？為什麼？
3. 你的安全感通常來自哪裡？什麼事情會讓你失去安全感？
4. 在自我接納與成長有沒有代禱事項？

同理心訓練

王道仁

一、同理心的重要：具有同理心的關懷可避免關懷的時候說錯話，並且對關懷別人的情緒有很大的幫助

二、同理心的榜樣：道成肉身的耶穌

來 4:14-16 既然我們有一位偉大、進入高天的大祭司，就是耶穌—上帝的兒子，我們應當持定所宣認的道。因為我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱；他也在各方面受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐憫，蒙恩惠，作及時的幫助。

三、同理：設身處地以對方為主體，聽出對方話語中的情緒感受，並為對方總結來回應。同理心好像一面鏡子，反映出別人的心聲，讓別人感覺你說出他心裡的話

四、同理的力量

1. 幫助人跨越客氣說出實話
2. 讓人真情流露甚至流淚
3. 幫助人預備心傾聽
4. 幫助化解衝突

五、同理的重要

1. 每個人都期待被同理
2. 同理能幫助我們真正了解被關懷者的心聲與問題
3. 同理能幫助被關懷者預備好心接受成長的建議

六、什麼是同理：最近事情很多，實在很累

1. 不要想那麼多，再過一陣子就會比較好了，加油！
2. 怎麼那麼沒凍頭！這點小事就累死了
3. 你要降低標準，不要要求自己那麼高
4. 我也是耶，事情那麼多，忙死了
5. 你最近感覺真辛苦，很想要休息是嗎？

七、什麼不是同理

1. 安慰
2. 鼓勵
3. 建議
4. 共鳴
5. 認同
6. 真實改變
7. 溝通的全部
8. 解決問題
9. 重複別人的話

八、同理的練習

1. 自從生病以來，都吃不太下，睡得也不好
2. 最近孩子都不聽話，也不乖乖讀書
3. 明天就要開刀了，但現在都還沒看到醫生耶

九、更深度的同理：敏感到對方沒有清楚說出來的情緒

- 十、非語言的同理：身體前傾、全神貫注、要看著對方，但勿直接面對以免增加壓力(可 90 度)
- 十一、 作業：可對家人或被關懷者嘗試使用同理心，可用幾句話交心得或疑問
- 十二、 各組同理技巧演練

關懷同工的呼召與角色

王道仁

一、 關懷同工的呼召與角色

1. 關懷的原因：人的需要(太 9:35-38)，我們必須求上帝打開我們的眼睛。

太 9:35-38 耶穌走遍各城各鄉，在他們的會堂裏教導人，宣講天國的福音，又醫治各樣的病症。36 他看見一大群人，就憐憫他們；因為他們困苦無助，如同羊沒有牧人一樣。於是他對門徒說：「要收的莊稼多，做工的人少。所以，你們要求莊稼的主差遣做工的人出去收他的莊稼。」

2. 關懷的命令：彼此相愛(約 13:34-35)、互相擔當(加 6:1-9)，這是耶穌在愛中對我們的命令。

約 13:34-35 我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣彼此相愛。你們若彼此相愛，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」

加 6:1-2 弟兄們，若有人偶然被過犯所勝，你們屬靈的人就要用溫柔的心把他挽回過來；自己也要留意，免得也被引誘。你們各人的重擔要互相擔當，這樣就會成全基督的律法。

3. 關懷的恩賜：各有不同，但關懷者可學習以恩賜勸勉、誠實給予、甘心憐憫(羅 12:3-8)，關懷恩賜強的人可以將主力放在關懷。不同恩賜仍可學習彼此相愛互相擔當。

羅 12:3-8 我憑著所賜我的恩對你們每一位說：不要把自己看得太高，要照著上帝所分給各人的信心來衡量，看得合乎中道。正如我們一個身上有好些肢體，肢體也不都有一樣的用處。這樣，我們許多人在基督裏是一個身體，互相聯絡作肢體。按著所得的恩典，我們各有不同的恩賜：或說預言，要按著信心的程度說預言；或服事的，要專一服事；或教導的，要專一教導；或勸勉的，要專一勸勉；施捨的，要誠實；治理的，要殷勤；憐憫人的，要樂意。

4. 關懷的源頭：離了主不能做什麼(約 15:1-10)、我們愛因上帝先愛我們(約壹 4:19-21)，我們需要不斷被上帝的愛充滿和醫治，才能不斷愛人。

約 15:4-5 你們要常在我裏面，我也常在你們裏面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裏面，也是這樣。我就是葡萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子，因為離了我，你們就不能做甚麼。

約壹 4:19-21 我們愛，因為上帝先愛我們。人若說「我愛上帝」，卻恨他的弟兄，就是說謊了；不愛他看得見的弟兄，就不能愛看不見的上帝。愛上帝的，也要愛弟兄；這是我們從上帝所受的命令。

5. 關懷的目標：幫助別人向著耶穌成長(弗 4:11-16)，而非帶到自己的面前。

弗 4:11-16 他所賜的有使徒，有先知，有傳福音的，有牧者和教師，為要裝備聖徒，做事奉的工作，建立基督的身體，直等到我們眾人在信仰上同歸於一，認識上帝的兒子，得以長大成人，達到基督完全長成的身量。這樣，我們不再作小孩子，中了人的詭計和欺騙的法術，被一切邪說之風搖動，飄來飄去。我們反而要用愛心說誠實話，各方面向著基督長進，連於元首基督，靠著他全身都連接得緊湊，百節各按各職，照著各體的功用彼此相助，使身體漸漸增長，在愛中建立自己。

6. 關懷的平等：自高的必降為卑(太 23:1-12)，關懷者並非比被關懷者高一等，而是學習陪伴別人一起經歷上帝。

太 23:8-12 但你們不要接受拉比的稱呼，因為只有一位是你們的老師；你們都是弟兄。也不要稱呼地上的人為父，因為只有一位是你們的父，就是在天上的父。不要接受師傅的稱呼，因為只有一位是你們的師傅，就是基督。你們中間誰為大，誰就要作你們的用人。凡自高的，必降為卑；自甘卑微的，必升為高。

7. 關懷的分辨：辨別不同的人的需要(來 5:11-14)，分辨被關懷者是否信主、靈命成長的狀況、屬靈的恩賜、生命的危機或功課。

來 5:11-14 論到這事，我們有好些話要說，可是很難解釋，因為你們聽不進去。按時間說，你們早該作教師了，誰知還需要有人再將上帝聖言基礎的要道教導你們；你們成了那需要吃奶、不能吃乾糧的人。凡只能吃奶的，就不熟練仁義的道理，因為他是嬰孩。惟獨長大成人的才能吃乾糧，他們的心竅因練習而靈活，能分辨善惡了。

8. 關懷的分工：分小組落實關懷到每個人(出 18:13-27)，因為每個人—包括牧者—都是有限的。
出 18:13-23 第二天，摩西坐著審判百姓，百姓從早到晚站在摩西的旁邊。摩西的岳父看見他為百姓所做的一切事，就說：「你為百姓所做的，這是甚麼事呢？你為甚麼獨自一人坐著，而眾百姓從早到晚都站在你旁邊呢？」摩西對岳父說：「這是因為百姓到我這裏來求問上帝。他們有事的時候，就到我這裏來，我就在雙方之間作判決；我又叫他們知道上帝的律例和法度。」摩西的岳父對他說：「你這樣做不好。你和這些與你在一起的百姓都必疲憊，因為這事太重，你獨自一人做不了。現在，聽我的話，我給你出個主意，願上帝與你同在。你要代替百姓到上帝面前，將事件帶到上帝那裏，又要用律例和法度警戒他們，指示他們當行的道，當做的事。你也要從百姓中選出有才能的人，敬畏上帝、誠實可靠、恨惡不義之財的人，派他們作千夫長、百夫長、五十夫長、十夫長來管理百姓。他們要隨時審判百姓；重大的事要送到你這裏，小事就由他們自行判決。這樣，你就可以輕省一些，他們可以與你分擔。你若這樣做，上帝也這樣吩咐你，你就能承受得住，眾百姓也可以和睦地回到自己的地方。」

9. 關懷的訓練：牧者長老成全聖徒各盡其職(弗 4:11-16)，幫助整個身體彼此相愛，也幫助關懷

10. 關懷的結果：彼此相愛帶來教會成長(徒 2:41-47)、生命成長(弗 4:11-16)、行善不可喪志，到了時候就要收成(加 6:1-9)，

徒 2:42-47 他們都專注於使徒的教導和彼此的團契，擘餅和祈禱。眾人都心存敬畏；使徒們又行了許多奇事神蹟。信的人都聚在一處，凡物公用，又賣了田產和家業，照每一個人所需要的分給他們。他們天天同心合意恆切地在聖殿裏敬拜，且在家中擘餅，存著歡喜坦誠的心用飯，讚美上帝，得全體百姓的喜愛。主將得救的人天天加給他們。

加 6:7-10 不要自欺；上帝是輕慢不得的，因為人種的是甚麼，收的也是甚麼。順著肉體撒種的，必從肉體收敗壞；順著聖靈撒種的，必從聖靈收永生。我們行善不可喪志，因為若不灰心，到了適當的時候就有收成。所以，一有機會就要向眾人行善，向信徒一家的人更要這樣。

11. 關懷的恩典：上帝看顧帶領小羊者(賽 40:9-11)

賽 40:9-11 報好信息的錫安哪，要登高山；報好信息的耶路撒冷啊，要極力揚聲。揚聲不要懼怕，對猶大的城鎮說：「看哪，你們的上帝！」看哪，主耶和華必以大能臨到，他的膀臂必為他掌權；看哪，他的賞賜在他那裏，他的報應在他面前。他要像牧人牧養自己的羊群，用膀臂聚集羔羊，抱在胸懷，慢慢引導那乳養小羊的。

二、 作業：你覺得自己有關懷的呼召和恩賜嗎？可以用幾句話描述

三、 問題討論：

1. 你覺得自己有關懷的呼召和恩賜嗎？
2. 請分享自己關懷別人的經驗
3. 你覺得教會關懷做得如何？有何優缺點？
4. 有沒有什麼需要代禱的事情？

關懷名單及類別的建立

王道仁

一、 關懷名單的重要性：關懷的第一步是必須認識所關懷的人的名字。

約 10:11-15 「我是好牧人，好牧人為羊捨命。雇工不是牧人，羊不是他自己的，他一看見狼來，就撇下羊群逃跑；狼抓住羊，把牠們趕散。雇工逃走，因為他是雇工，對羊毫不關心。我是好牧人；我認識我的羊，我的羊也認識我，正如父認識我，我也認識父一樣；並且我為羊捨命。

二、 建立關懷類別的原因

1. 並非因某些人較有價值：每個人的價值在於上帝的創造與基督的捨命。

太 18:10 「你們要小心，不可輕看這些小子中的一個；我告訴你們，他們的天使在天上，常見我天父的面。

林前 1:26-29 弟兄們哪，想一想你們的蒙召，按著人的觀點，有智慧的不多，有能力的不多，有尊貴地位的也不多。但是，上帝揀選了世上愚拙的，為了使有智慧的羞愧；又揀選了世上軟弱的，為了使強壯的羞愧。上帝也揀選了世上卑賤的，被人厭惡的，以及那一無所有的，為要廢掉那樣樣都有的，使凡血肉之軀的，在上帝面前，一個也不能自誇。

2. 是為了不同的情況，給予適切的關懷：

羅 12:13-15 聖徒有缺乏，要供給；異鄉客，要殷勤款待。要祝福迫害你們的，要祝福，不可詛咒。要與喜樂的人同樂；要與哀哭的人同哭。

來 5:11-14 論到這事，我們有好些話要說，可是很難解釋，因為你們聽不進去。按時間說，你們早該作教師了，誰知還需要有人再將上帝聖言基礎的要道教導你們；你們成了那需要吃奶、不能吃乾糧的人。凡只能吃奶的，就不熟練仁義的道理，因為他是嬰孩。惟獨長大成人的才能吃乾糧，他們的心竅因練習而靈活，能分辨善惡了。

3. 是耶穌的榜樣

可 3:13-15 耶穌上了山，把自己所要的人召來，他們就來到他那裏。於是他設立十二個人，又稱他們為使徒，要他們常和自己同在，也要差他們去傳道，並給他們權柄趕鬼。

三、 關懷的類別

1. 可栽培的核心同工：可學習承擔會長、小組長等重要事奉、甚至完全取代自己的同工，要花最多的時間陪伴。陪伴和幫助核心同工應該是所有事工當中最重要的一部分。

太 17:1-2 過了六天，耶穌帶著彼得、雅各和雅各的弟弟約翰，領他們悄悄地上高山。他在他們面前變了形像，他的臉明亮如太陽，衣裳潔白如光。

2. 可栽培的同工：可學習承擔責任較輕的事奉，要特別花時間陪伴，並培養部分成為核心同工。

路 6:12-16 在那些日子，耶穌出去，上山祈禱，整夜向上帝禱告。到了天亮，他叫門徒來，就從他們中間挑選十二個人，稱他們為使徒。這十二個人有西門（耶穌又給他起名叫彼得），還有他弟弟安得烈，又有雅各和約翰，腓力和巴多羅買，馬太和多馬，亞勒腓的兒子雅各和激進黨的西門，雅各的兒子猶大和後來成為出賣者的加略人猶大。

3. 有特殊需要者：例如遭遇疾病、信心軟弱、受到傷害、陷入罪惡、突然缺席等，要特別關心。

帖前 5:14 弟兄們，我們勸你們，要警戒不守規矩的人，勉勵灰心的人，扶助軟弱的人，對眾人要有耐心。

路 15:3-7 耶穌就用比喻對他們說：「你們中間誰有一百隻羊，失去其中的一隻，不把這九十九隻留在曠野，去找那失去的羊，直到找著呢？找到了，他就歡歡喜喜地把羊扛在肩上。他回到家裏，請朋友和鄰舍來，對他們說：『你們和我一同歡喜吧，我失去的羊已經找到了！』我告訴你們，一個罪人悔

改，在天上也要這樣為他歡喜，比為九十九個不用悔改的義人歡喜還大呢！」

4. 新朋友/慕道友/初信者：需要特別照顧，確認能適應。另外還沒接受耶穌的慕道友、福音朋友或剛接受耶穌的初信者，也應特別關懷。

來 5:11-14 論到這事，我們有好些話要說，可是很難解釋，因為你們聽不進去。按時間說，你們早該作教師了，誰知還需要有人再將上帝聖言基礎的要道教導你們；你們成了那需要吃奶、不能吃乾糧的人。凡只能吃奶的，就不熟練仁義的道理，因為他是嬰孩。惟獨長大成人的才能吃乾糧，他們的心竅因練習而靈活，能分辨善惡了。

5. 一般：按時間心力定期關懷。

太 24:45-51 「那麼，誰是那忠心又精明的僕人，主人派他管理自己的家僕、按時分糧給他們的呢？主人來到，看見僕人這樣做，那僕人就有福了。我實在告訴你們，主人要派他管理所有的財產。如果那惡僕心裏說：『我的主人會來得遲』，就動手打他的同伴，又和醉酒的人一同吃喝，在想不到的日子，不知道的時候，那僕人的主人要來，重重地懲罰他，定他和假冒為善的人同罪，在那裏他要哀哭切齒了。」

6. 久未出現狀況不明的人：按時間心力定期關懷，可在特別重要的大聚會邀請。

7. 訪客：來自其他教會、其他地區，除非有特別表達意願，否則可當日關懷即可不須追蹤。

四、作業：可稍微整理評估最近特別需要關心的人有哪些。

五、問題討論：

1. 是否有關懷特殊需求或新朋友/慕道友/初信者的經驗？
2. 有沒有被特別關懷或被栽培的經驗？
3. 自己聚會的團契/小組/成主，是否叫得出大家的名字？裡面有沒有特殊需求/新朋友/慕道友/初信者？裡面有沒有值得鼓勵成為同工的人？
4. 有沒有什麼需要代禱的事情？

為關懷對象禱告

王道仁

一、禱告的重要性

1. 離了主我們不能做什麼：我們藉著禱告與主連結，得到醫治與愛心，也才真正能關懷人
約 15:5-8 我就是葡萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子，因為離了我，你們就不能做甚麼。人若不常在我裏面，就像枝子被丟在外面，枯乾了，人撿起來，扔進火裏燒了。你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們想要的，祈求，就給你們成全。你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。

2. 每個人生命的成長在於上帝：其實我們沒辦法真的影響別人，能影響人的是上帝
林前 3:5-9 亞波羅算甚麼？保羅算甚麼？我們都是上帝的執事，藉著我們，你們信了；這不過是照著主給各人的恩賜去做罷了。我栽種了，亞波羅澆灌了，惟有上帝使它生長。可見，栽種的算不了甚麼，澆灌的也算不了甚麼；惟有上帝能使它生長。栽種的和澆灌的都是一樣，但將來各人要照自己的勞苦得到自己的報酬。因為我們是上帝的同工，而你們是上帝的田地、上帝的房屋。

二、禱告的發起：禱告改變了事情的結果嗎？改變了上帝嗎？其實是上帝要我們禱告，禱告也在上帝的計劃中，禱告是由上帝發起

耶 29:10-14「耶和華如此說：為巴比倫所定的七十年滿了以後，我要眷顧你們，向你們實現我的恩言，使你們歸回此地。我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。這是耶和華說的。你們呼求我，向我禱告，我就應允你們。你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。我必被你們尋見，也必使你們被擄的人歸回。這是耶和華說的。」

三、禱告的能力：上帝知道並掌管一切並不代表禱告沒有用。上帝樂意藉著禱告改變許多事情，而禱告也出於上帝

創 18:17-33 耶和華說：「我所要做的事豈可瞞著亞伯拉罕呢？亞伯拉罕必要成為強大的國；地上的萬國都必因他得福。我揀選他，為要叫他命令他的子孫和後代家屬遵行耶和華的道，秉公行義，使耶和華所應許亞伯拉罕的話都實現了。」耶和華說：「所多瑪和蛾摩拉罪惡極其嚴重，控告他們的聲音很大。我要下去察看他們所做的，是否真的像那達到我這裏的聲音一樣；如果不是，我也要知道。」二人轉身離開那裏，往所多瑪去；但亞伯拉罕仍然站在耶和華面前。亞伯拉罕近前來，說：「你真的要把義人和惡人一同剿滅嗎？假若那城裏有五十個義人，你真的還要剿滅，不因城裏這五十個義人饒了那地方嗎？你絕不會做這樣的事，把義人與惡人一同殺了，使義人與惡人一樣。你絕不會這樣！審判全地的主豈不做公平的事嗎？」耶和華說：「我若在所多瑪城裏找到五十個義人，我就為他們的緣故饒恕那整個地方。」亞伯拉罕回答說：「看哪，我雖只是塵土灰燼，還敢向主說話。假若這五十個義人少了五個，你就因為少了五個而毀滅全城嗎？」他說：「我在那裏若找到四十五個，就不毀滅。」亞伯拉罕又對他說：「假若在那裏找到四十個呢？」他說：「為這四十個的緣故，我也不做。」亞伯拉罕說：「求主不要生氣，容我說，假若在那裏找到三十個呢？」他說：「我在那裏若找到三十個，我也不做。」亞伯拉罕說：「看哪，我還敢向主說，假若在那裏找到二十個呢？」他說：「為這二十個的緣故，我也不毀滅。」亞伯拉罕說：「求主不要生氣，我再說一次，假若在那裏找到十個呢？」他說：「為這十個的緣故，我也不毀滅。」耶和華與亞伯拉罕說完了話就走了；亞伯拉罕也回到自己的地方去了。

四、為人禱告的內容

1. 全人的代禱：可為身體、心理、社會(人際、家庭、學業工作)、靈性禱告、祝福。這些區分不見得很明確，但是一個很好的方式去記得可以為哪些事情禱告

帖前 5:23-24 願賜平安的上帝親自使你們完全成聖！願你們的靈、魂、體得蒙保守，在我們的主耶穌基督來臨的時候，完全無可指責。那召你們的本是信實的，他必成就這事。

路 2:52 耶穌的智慧和身量，並上帝和人喜愛他的心，都一齊增長。

可 12:30 你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主—你的上帝。」

2. 具體的禱告內容：一定要有具體細節嗎？上帝難道不知道我們的需要嗎？其實具體不是因為上帝不知道，而是為了彰顯上帝榮耀

太 6:31-34 所以，不要憂慮，說：『我們吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？』這都是外邦人所求的。你們需要這一切東西，你們的天父都知道。你們要先求上帝的國和他的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」

3. 帶領禱告的時候要運用同理心：如在關懷對象面前禱告，必須顧及他的心情。

羅 12:15 要與喜樂的人同樂；要與哀哭的人同哭。

五、帶著盼望為人禱告：上帝喜悅的禱告

1. 用信心持久地禱告：這是耶穌所教導

可 11:20-25 早晨，他們從那裏經過，看見無花果樹連根都枯乾了。彼得想起耶穌的話來，就對他說：「拉比，你看！你所詛咒的無花果樹已經枯乾了。」耶穌回答：「你們對上帝要有信心。我實在告訴你們，無論何人對這座山說：『離開此地，投在海裏！』他心裏若不疑惑，只信所說的必成，就為他實現。所以我告訴你們，凡你們禱告祈求的，無論是甚麼，只要信你們已經得著了，就為你們實現。你們站著禱告的時候，若想起有人得罪你們，就該饒恕他，好讓你們在天上的父也饒恕你們的過犯。」

路 18:1-8 耶穌對門徒講了一個比喻，為了要他們常常禱告，不可灰心。他說：「某城有一個官，不懼怕上帝，也不尊重人。那城裏有個寡婦，常到他那裏，說：『我有一個冤家，求你給我伸冤。』他很久不受理，後來心裏說：『我雖不懼怕上帝，也不尊重人，只因這寡婦煩擾我，我就給她伸冤吧，免得她常來糾纏我。』」主說：「你們聽這不義的官所說的話。上帝的選民晝夜呼籲他，他豈會延遲不給他們伸冤嗎？我告訴你們，他很快就要給他們伸冤。然而，人子來的時候，能在世上找到這樣的信德嗎？」

2. 在上帝的心意中禱告不妄求：在上帝話語中更認識上帝(約 15:7)，奉主的名照著主的心意求
約 14:12-15 我實實在在地告訴你們，我所做的工作，信我的人也要做，並且要做得比這些更大，因為我到父那裏去。你們奉我的名無論求甚麼，我必成全，為了使父因兒子得榮耀。你們若奉我的名向我求甚麼，我必成全。」「你們若愛我，就會遵守我的命令。

約壹 1:14-15 我們若照著上帝的旨意祈求，他就垂聽我們；這就是我們對他所存坦然無懼的心。既然我們知道他聽我們一切所求的，就知道我們所求於他的，無不得著。

雅 4:1-4 你們中間的衝突是哪裏來的？爭執是哪裏來的？不是從你們肢體中交戰著的私慾來的嗎？你們貪戀，得不著就殺人；你們嫉妒，不能得手就起爭執和衝突；你們得不著，是因為你們不求。你們求也得不著，是因為你們妄求，為了要浪費在你們的宴樂中。你們這些淫亂的人哪，豈不知道與世俗為友就是與上帝為敵嗎？所以，凡想要與世俗為友的，就是與上帝為敵了。

3. 饒恕別人：可 11:20-25 提醒我們禱告中要記得饒恕別人

4. 同心禱告：在禱告會中與主同心懇求

太 18:18-20 「我實在告訴你們，凡你們在地上所捆綁的，在天上也要捆綁；凡你們在地上所釋放的，在天上也要釋放。我又實在告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上同心合意地求甚麼事，我在天上的父必為他們成全。因為，哪裏有兩三個人奉我的名聚會，哪裏就有我在他們中間。」

5. 交託給主：我們必須認識身為人的界線，我們不可能控制我們關懷的人、也不可能承擔他們

所經歷的痛苦、也無法為他們負責，我們必須將他們交託給主。

徒 20:31-32 所以你們要警醒，記念我三年之久，晝夜不斷地流淚勸戒你們各人。現在我把你們交託給上帝和他恩惠的道；這道能建立你們，使你們和一切成聖的人同得基業。

六、為人禱告的生活

1. 隨時的禱告：在日常生活中、想到這件事情時、關懷前後、關懷當中可以禱告

帖前 5:16-22 要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。不要熄滅聖靈；不要藐視先知的講論。但凡事要察驗：美善的事要持守，各樣惡事要禁戒。

2. 內室的禱告：不是要給別人聽，而是分別出來禱告。耶穌有最好的教導和榜樣

太 6:5-14「你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在會堂裏和十字路口禱告，故意讓人看見。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你禱告的時候，要進入內室，關上門，向那在隱秘中的父禱告；你父在隱秘中察看，必將賞賜你。你們禱告，不可像外邦人那樣重複一些空話，他們以為話多了必蒙垂聽。你們不可效法他們。因為在你們祈求以前，你們所需要的，你們的父早已知道了。」
「所以，你們要這樣禱告：『我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們陷入試探；救我們脫離那惡者。因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們！』你們若饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們；你們若不饒恕人，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」

七、帶人一起禱告：可以從禱告詞開始練習

主耶穌求你看顧○○○，讓他有健康的身體、強健的心靈，也看顧保守他的家庭、工作(學業)、人際、感情。求你特別看顧他所煩惱的○○○○，也幫助他能經歷你的愛與平安。奉主耶穌的名禱告，阿們。

八、作業：請用幾句話分享為別人禱告的經驗。

九、問題討論：

1. 是否有為別人禱告的經驗？後來結果如何？
2. 是否有和別人一起認真禱告的經驗？後來結果如何？
3. 是否有為不認識的人禱告的經驗？
4. 有沒有什麼需要代禱的事情？

各種關懷方式

王道仁

一、 關懷的恩典：關懷在上帝手中可能帶出意想不到的恩典和結果

徒 9:26-27 掃羅到了耶路撒冷，想與門徒結交，大家卻都怕他，不信他是門徒。只有巴拿巴接待他，領他去見使徒，把他在路上怎麼看見主，主怎麼向他說話，他在大馬士革怎麼奉耶穌的名放膽傳道，都述說出來。

徒 11:19-26 那些因司提反的事遭患難而四處分散的門徒，直走到腓尼基、塞浦路斯和安提阿。他們不向別人講道，只向猶太人講。但內中有塞浦路斯和古利奈人，他們到了安提阿也向希臘人傳講主耶穌的福音。主的手與他們同在，信而歸主的人數很多。這風聲傳到耶路撒冷教會的人耳中，他們就打發巴拿巴到安提阿去。他到了那裏，看見上帝所賜的恩就歡喜，勸勉眾人要立定心志，恆久靠主。這巴拿巴原是個好人，滿有聖靈和信心，於是有許多人歸服了主。他又往大數去找掃羅，找著了，就帶他到安提阿去。他們足有一年和教會一同聚集，教導了許多人。門徒稱為「基督徒」是從安提阿開始的。

路 8:5-8 「有一個撒種的出去撒種。他撒的時候，有的落在路旁，被人踐踏，天上的飛鳥又來把它吃掉了。有的落在磐石上，一出來就枯乾了，因為得不著滋潤。有的落在荊棘裏，荊棘跟它一同生長，把它擠住了。又有的落在好土裏，生長起來，結實百倍。」耶穌說完這些話，大聲說：「有耳可聽的，就應當聽！」

二、 各種關懷方式

1. 當面初步關懷：第一次見面的問候與關懷。優點在於見面三分情，後續關懷較好做。缺點在於內向恩賜者會擔心講不下去的尷尬。其實內向恩賜者可先準備話題來克服困難，第一波的話題若能找到自己和對方的共同點，就可聊下去。若沒有共同點，亦可慢慢探詢對方感興趣的事物，請對方介紹。常用話題如下：
 - (1) 基本資料：學校系級、工作、住家位置，但須注意有些不見得適合問，從回答可以再進一步分享
 - (2) 聚會感受：可對新朋友表達「第一次來教會嗎？參加聚會還能適應嗎？有的人不太能適應。很歡迎有機會再來！」
 - (3) 興趣：人通常喜歡講自己感興趣的事物，因此詢問對方興趣、請教對方關於這個興趣的事情是很好的話題
 - (4) 介紹其他人：新朋友認識越多人就越可能留下來。在找不到話題的時候，帶著他認識其他人也是很好的方式
 - (5) 留姓名及手機/FB/LINE
2. 當面追蹤關懷：用日常的問候，從對方反應判斷是否進一步關懷。優點在於讓人感受溫暖，缺點在於有些人不見得會透露真實的狀況
 - (1) 語言回應：最近好嗎？不太好
 - (2) 非語言回應：臉色、神情等
3. 當面深談：若對方有需要，可找較隱密、不被打擾的地方深談。先運用同理心傾聽，再視情況做回應，最後以禱告結束。優點在於可非常深入，缺點在於很花時間。當面深談要注意：
 - (1) 要用禱告倚靠上帝：聖靈會引導整個關心歷程

尼 2:1-4 亞達薛西王二十年尼散月，酒擺在王面前，我拿起酒來奉給王。我在王面前從來沒有愁容。王對我說：「你既沒有病，為甚麼面帶愁容呢？這不是別的，必是你心中愁煩。」於是我非常懼怕。

我對王說：「願王萬歲！我祖先墳墓所在的那城荒涼，城門被火焚燒，我豈能面無愁容呢？」王對我說：「你想求甚麼？」於是我向天上的上帝祈禱。

- (2) 不要太早下結論：除非對被關懷者很了解，否則不要太早下結論
 - (3) 不要太早給建議：因為還沒了解清楚，很容易給出不適用的建議
 - (4) 注意金錢來往：若有借錢等需要或狀況，必須先跟牧師或負責的同工研討
 - (5) 注意男女界線：原則上以同性別為主，否則必須找半開放式空間，同性戀者也須考慮半開放式空間
 - (6) 注意移情作用：若對方已對自己產生依賴、愛慕等，要小心劃界線
 - (7) 注意反移情作用：對方所說可能觸及自己的事情，引發許多自己的情緒，但關懷必須以對方為主，對自己的事情必須視情況分享
4. 電話關懷：用電話問候、邀請聚會、一起禱告等。優點在於可關懷到沒有來聚會的人，缺點在於看不到對方臉色。如不熟悉可事先預備要談的話題，打去的時候要選擇不會打擾的時間，並先詢問對方是否方便講電話
 5. 探訪關懷：直接過去家庭探訪，可一起唱詩歌、讀聖經、禱告等。優點在於能深入了解對方家庭環境，缺點在於有時會打擾對方。另外須考慮或注意伴手禮等
 6. 網路關懷：可以用 LINE、Facebook 或 EMAIL 進行問候關懷，優點在於可以迅速關懷到許多人、有些人網路比較會說真話，缺點在於有些人不喜歡被網路關懷、已讀不回。另外要注意儘量不要使用這些媒介進行爭議性話題討論，因缺乏表情的時候很容易引起誤會
 7. 小禮物或卡片：在生日、聖誕節、大考前等時候，可以用小禮物或卡片關心。優點在於接受度高，缺點在於不是每個人都很看重
 8. 聚餐關懷：請別人吃飯是很好的關懷方式，優點在於輕鬆中達到深入關懷，較不用擔心冷場，缺點在於較花時間及金錢。但要考慮好價位，不要給別人壓力。一起聚餐(或開會)的時候，可善用 FB 或 LINE 投票功能找出最多人可以的時間
 9. 運動關懷：一起運動也是很好的方式，優點在於對喜歡運動的人可藉此建立關係，缺點在於不適用每個人
 10. 其他關懷方式

三、作業：請用幾句話分享自己關懷別人的經驗

四、問題討論：

1. 你最喜歡用什麼方式關懷別人？
2. 你喜歡別人用什麼方式關懷你？
3. 有沒有什麼需要代禱的事情？

如何關懷新朋友及特殊需要者

王道仁

一、關懷新朋友

來 13:2 不可忘記用愛心接待旅客，因為曾經有人這樣做，在無意中接待了天使。

太 25:31-40 「當人子在他榮耀裏，同著眾天使來臨的時候，要坐在他榮耀的寶座上。萬民都要聚集在他面前。他要把他們分別出來，好像牧人分別綿羊、山羊一般，把綿羊安置在右邊，山羊在左邊。於是王要向他右邊的說：『你們這蒙我父賜福的，可來承受那創世以來為你們所預備的國。因為我餓了，你們給我吃；渴了，你們給我喝；我流浪在外，你們留我住；我赤身露體，你們給我穿；我病了，你們看顧我；我在監獄裏，你們來看我。』義人就回答：『主啊，我們甚麼時候見你餓了，給你吃；渴了，給你喝？甚麼時候見你流浪在外，留你住；或是赤身露體，給你穿？又甚麼時候見你病了，或是在監獄裏，來看你呢？』王回答他們說：『我實在告訴你們，這些事你們做在我弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。』

1. 聚會現場的關懷(可跟在會長、資深同工、牧者、幹事旁邊)

- (1) 問候和歡迎
- (2) 介紹相關聚會和事工(各事工 DM 等)
- (3) 留聯絡方式並回報給同工
- (4) 轉介給招待同工、長執或牧者

2. 後續跟進的關懷

- (1) 用卡片、簡訊、LINE、FB 或電話問候
- (2) 邀請來適當的聚會
- (3) 轉介給聚會的負責同工
- (4) 跟進一個月追蹤轉介情形

二、關懷特殊需要者

結 34:1-7 耶和華的話臨到我，說：「人子啊，你要向以色列的牧人說預言，對他們說，主耶和華如此說：禍哉！以色列的牧人只知牧養自己。牧人豈不當牧養群羊嗎？你們吃肥油、穿羊毛、宰殺肥羊，卻不牧養群羊。瘦弱的，你們不調養；有病的，你們不醫治；受傷的，你們未包紮；被逐的，你們不去領回；失喪的，你們不尋找；卻用暴力嚴嚴地轄制牠們。牠們因無牧人就分散；既分散，就成為一切野獸的食物。我的羊流落眾山之間和各高岡上，分散在全地，無人去尋，無人去找。「所以，你們這些牧人要聽耶和華的話。主耶和華說：我指著我的永生起誓，我的羊因無牧人就成為掠物，也作了一切野獸的食物。我的牧人不尋找我的羊；這些牧人只知餵養自己，並不餵養我的羊。所以你們這些牧人要聽耶和華的話。主耶和華如此說：看哪，我必與牧人為敵，從他們手裏討回我的羊，使他們不再牧放群羊；牧人也不再餵養自己。我必救我的羊脫離他們的口，不再作他們的食物。」

1. 傾聽同理
2. 陪伴代禱
3. 視情況給予建議
4. 了解自己的限制、設立自己的界線：時間、金錢、能力
 - (1) 限制：我們是人不是上帝，無法用無限的方式幫助無限的人。耶穌有設立界線嗎？如果連耶穌都有設立界線，為何我們不用？
 - (2) 界線：超出合理範圍的期待和要求會造成我們的扭曲和受傷，沒辦法長期幫助別人。
 - (3) 設立：當我們用界線拒絕對方時，對方一開始可能難以接受，但經過長期關懷，對方會慢慢能

分辨出我們的關懷

(4) 轉介：當對方的期待和要求超出我們的能力時，要配合轉介，不要獨自承擔

5. 轉介牧者、長執、同工

6. 各種特殊狀況

- (1) 信心軟弱質疑上帝：禱告中傾聽、鼓勵他真誠面對上帝、分享自己如何度過軟弱
- (2) 在教會受傷：禱告中傾聽、儘量採中立角度同理、敏感察覺問題所在、視情況轉介牧者、長執、同工處理、分享自己饒恕的經歷、求主醫治與饒恕
- (3) 交友、婚姻與家庭問題：禱告中傾聽、敏感察覺問題所在、分享自己成長的經歷、視情況轉介牧者、長執、同工處理、鼓勵禱告交託
- (4) 罪惡的捆綁：建立深入的關係、適當時機在私底下提出來討論、帶領認罪悔改、分享赦罪的確據、鼓勵後續處理
- (5) 憂鬱症：同理憂鬱的感覺、自殺評估(自殺意念→自殺計劃→實際執行的程度→自殺嚐試)、自殺防範(約定)、轉介
- (6) 慢性精神疾病(體質性)：躁鬱症(躁期心情很好、不睡覺、一直講話、買東西等)、精神分裂(幻聽、覺得大家都在看我、覺得被植入思想等)。他們其實很單純，但要給予適度的指示，必要時可以用溫柔的言語打斷他們，或邀請他們到旁邊討論。但要注意不要特別刺激他們，或和他們硬碰硬。仍可在自己能力範圍內適度傾聽，適度給予建議，但不要過度希望他們能接受
- (7) 經濟困難：禱告中傾聽、了解經濟困難的癥結點(借錢通常讓事情惡化而非改善，要完整評估並要非常慎重。真的有必要的話，必須先跟牧者、長執、同工報告，也應採直接給予而非期待還錢。給予方式應優先採物資而非現金)、估計收入支出、轉介社會及教會資源、鼓勵禱告交託、回報牧者、長執、同工

7. 教會資源

- (1) 愛心基金：處理急難救助為主，由牧者評估
- (2) 教會工讀機會：由牧者評估

三、作業：請用幾句話描述自己關懷新朋友或特殊需要者的經驗

五、問題討論：

1. 有沒有關懷過新朋友，結果如何？
2. 有沒有關懷過有特殊狀況的人？
3. 是否有關懷別人，卻讓自己很受傷的經驗？
4. 有沒有什麼需要代禱的事情？

如何關懷並培養同工

王道仁

一、關懷名單的分配：按照同工的能力做分配，初學同工可分配 1-2 人。剛分配出去的時候，自己更為辛苦，因仍要關心被分配出去的人，更要關心同工關懷的情形。但長遠下來能培養同工

二、同工的培養：

1. 分辨屬靈狀況：分辨核心同工的屬靈狀況，陪伴幫助他繼續成長

(1) 駱玫瑰：慕道友→初信者→門徒→核心→領袖

(2) 我的看法：慕道友→初信者→穩定(靈修與教會生活：可獨立)→成熟(可陪伴別人成長)。不是每個人都一定要成為領袖，但每個人都可陪伴別人一起成長

2. 選擇核心同工：禱告中思考決定，帶領願意的人，牧養有困難的人

路 6:12-13 在那些日子，耶穌出去，上山祈禱，整夜向上帝禱告。到了天亮，他叫門徒來，就從他們中間挑選十二個人，稱他們為使徒。

3. 真實地愛他們、為他們禱告

林前 4:15 雖然你們在基督裏有無數的導師，卻沒有許多父親，因我是在基督耶穌裏用福音生了你們。

4. 用生命影響生命：進入彼此的生活，真誠分享自己生命的困難和榜樣，幫助他們面對問題

可 3:13-15 耶穌上了山，把自己所要的人召來，他們就來到他那裏。於是他設立十二個人，又稱他們為使徒，要他們常和自己同在，也要差他們去傳道，並給他們權柄趕鬼。

5. 把他帶到上帝面前：並非帶到自己面前，而是帶領他們去經歷上帝

出 24:12-13 耶和華對摩西說：「你上山到我這裏來，就在那裏，我要將石版，就是我所寫的律法和誡命賜給你，使你可以教導他們。」摩西和他的助手約書亞站起來；摩西上了上帝的山。摩西對長老們說：「你們在這裏等我們，直到我們再回到你們這裏。看哪，亞倫和戶珥與你們同在。誰有訴訟，可以去找他們。」

6. 完整的訓練：和上帝的關係(讀經、禱告)、和人的關係(團契、傳福音、服務)。可鼓勵參加適合的訓練課程(一對一初信栽培、初信課程、聖經課程、禱告課程、關懷課程、傳福音課程、服務課程、神學課程等)及營會(長老教會營會、校園團契營會、教會自辦營會)

7. 一起事奉

(1) 人比事情更重要

(2) 可鼓勵參與合適的事奉

(3) 不可給太難：避免挫折感

(4) 不可給太重：避免累垮、先關懷再談事奉

(5) 幫忙踩剎車(過於自信)或催油門(過於自卑)：了解對方自我形像

(6) 成為他的協助

出 17:9 摩西對約書亞說：「你為我們選出人來，出去和亞瑪力爭戰。明天我要站在山頂上，手裏拿著上帝的杖。」

(7) 公開給予鼓勵與肯定

申 31:1-8 摩西去把這些話吩咐以色列眾人，對他們說：「我已經一百二十歲了，現在不能照常出入…摩西召了約書亞來，在以色列眾人眼前對他說：「你當剛強壯膽！因為你要和這百姓一同進入耶和華向他們列祖起誓要給他們的地，你也要使他們承受那地為業。耶和華必在你前面行，他必親自與你同在，必不撇下你，也不丟棄你。你不要懼怕，也不要驚惶。」

(8) 給予提醒：對於較自卑的人可用三明治方式(肯定—提醒—肯定)，勿讓對方過於否定自己

8. 處理傷痕

- (1) 受傷的原因：不完美的教會、不完美的牧者與長執、不完美的同工、不完美的會友造成傷害
- (2) 受傷的實況：從古至今都是如此，一樣有不完美的以色列會眾、不完美的摩西、不完美的約書亞、不完美的初代教會、不完美的使徒
- (3) 接受別人的軟弱：當我們更認識自己的軟弱，就比較能接受別人也是軟弱的
- (4) 耶穌的受傷：耶穌和我們一同受傷。在十字架上，也在我們受傷的時刻
- (5) 耶穌的醫治：一次又一次，將我們的傷痕轉化為成熟的記號。更認識自己，也更認識別人。更不容易受傷，也更能幫助受傷的人

林前 1:3-4 願頌讚歸於上帝—我們主耶穌基督的父；他是發慈悲的父，賜各樣安慰的上帝。我們在一切患難中，他安慰我們，使我們能用上帝所賜的安慰去安慰那些遭各樣患難的人。

- (6) 教會的盼望：認識不完美的現實並非放棄理想。耶穌沒有很快就放棄我們，我們也不要太快放棄教會

9. 處理罪惡：小問題可找時機提醒，並要記得自己並非最正確的判斷者。嚴重問題須不斷禱告，並請牧者長執等資深同工處理

加 5:9 一點麵酵能使全團都發起來。

三、作業：請用幾句話分享關懷同工的經驗

四、問題討論：

1. 你有被帶領、陪伴成為同工的經驗嗎？
2. 你有帶領、陪伴同工的經驗嗎？
3. 有沒有什麼需要代禱的事情？

關懷同工的自我照顧

王道仁

一、自我照顧的需要：人無法一直關懷與工作，而必須休息，這是上帝的創造與命令，甚至放在十誡當中。

出 20:8-11 「當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華—你的上帝當守的安息日。這一日你和你的兒女、奴僕、婢女、牲畜，以及你城裏寄居的客旅，都不可做任何的工。因為六日之內，耶和華造天、地、海和其中的萬物，第七日就安息了；所以耶和華賜福與安息日，定為聖日。」

二、自我照顧在關懷上的必要：不照顧自己，無法長遠照顧別人

王上 19:1-4 亞哈把以利亞一切所做的和他用刀殺眾先知的事都告訴耶洗別。耶洗別就派使者到以利亞那裏，說：「明日約這時候，我若不使你的性命像那些人的性命一樣，願神明重重懲罰我。」以利亞害怕，就起來逃命，到了猶大的別是巴，把僕人留在那裏。他自己在曠野走了一日的路程，來到一棵羅騰樹下，就坐在那裏求死，說：「耶和華啊，現在夠了！求你取我的性命吧，因為我不比我的祖先好。」

三、自我照顧的爭議

1. 基督徒不是應該要捨己嗎？但捨己並非不用休息或不管自己，而是捨棄自我的方式和道路來跟隨耶穌，在這當中反而得著基督安息又豐盛的生命。

太 16:24 於是耶穌對門徒說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起自己的十字架來跟從我。因為凡要救自己生命的，要喪失生命；凡為我喪失生命的，要得著生命。」

2. 基督徒不是應該看別人比自己重要嗎？這是針對看自己過於重要時的提醒，特別在合一決定事情時，但並非完全否定自己的需要

腓 2:3-4 凡事不可自私自利，不可貪圖虛榮；只要心存謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。

3. 為了照顧自己可以拒絕別人嗎？但照顧自己才能長久關懷，且拒絕別人反而可能幫助別人

太 5:38-42 「你們聽過有話說：『以眼還眼，以牙還牙。』但是我告訴你們：不要與惡人作對。有人打你的右臉，連另一邊也轉過去由他打。有人想要告你，要拿你的裏衣，連外衣也由他拿去。有人強迫你走一里路，你就跟他走二里。有求你的，就給他；有向你借貸的，不可推辭。」

4. 愛人如己：愛人如己是否表示應該愛自己？但其實是表達對別人應該如同對自己，愛自己是一種預設而不見得有鼓勵。

太 22:35-40 其中有一個人是律法師，要試探耶穌，就問他：「老師，律法上的誡命哪一條是最大的呢？」耶穌對他說：「你要盡心、盡性、盡意愛主—你的上帝。這是最大的，且是第一條誡命。第二條也如此，就是要愛鄰如己。這兩條誡命是一切律法和先知書的總綱。」

太 7:12 所以，無論何事，你們想要人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因為這就是律法和先知的道理。

5. 自我照顧不是放縱自己的藉口：自我照顧並非放縱情慾，也不可作為放縱情慾的藉口

加 5:13-15 弟兄們，你們蒙召是要得自由；只是不可把這自由當作放縱情慾的機會，總要用愛心互相服侍。因為全部律法都包括在「愛鄰如己」這一句話之內了。你們要謹慎，你們若相咬相吞，恐怕要彼此消滅了。

6. 自我照顧是承認自己的極限：我們是人，不是上帝。不承認自己在時間、心力等各方面的極限，是一種驕傲

林後 3:5 並不是我們憑自己配做甚麼事，我們之所以配做是出於上帝；

創 11:4-7 他們說：「來，讓我們建造一座城和一座塔，塔頂通天。我們要為自己立名，免得我們分散在全地面上。」耶和華降臨，要看世人所建造的城和塔。耶和華說：「看哪，他們成了同一個民族，都有一樣的語言。這只是他們開始做的事，現在他們想要做的任何事，就沒有甚麼可攔阻他們了。來，我們下去，在那裏變亂他們的語言，使他們彼此語言不通。」

四、面對別人無限制的要求

1. 必須了解自己真實的極限

羅 12:3 我憑著所賜我的恩對你們每一位說：不要把自己看得太高，要照著上帝所分給各人的信心來衡量，看得合乎中道。

2. 必須了解對方真實的需要：並非順應就一定是幫助

可 8:11-13 法利賽人出來盤問耶穌，要求他從天上顯個神蹟給他們看，想要試探他。耶穌心裏深深嘆息，說：「這世代為甚麼求神蹟呢？我實在告訴你們，沒有神蹟給這世代看。」他就離開他們，又上船往海的對岸去了。

3. 設定出合理的原則：需要上帝的智慧，而這並不妨礙愛的關係

五、真正的自我照顧是安息在耶穌裡面：謙卑認識和接受自己的限制，完全信任和倚靠上帝，這也是安息日最重要的意義

太 11:25-30 那時，耶穌說：「父啊，天地的主，我感謝你！因為你把這些事向聰明智慧的人隱藏起來，而向嬰孩啟示出來。父啊，是的，因為你的美意本是如此。一切都是我父交給我的；除了父，沒有人知道子；除了子和子所願意啟示的人，沒有人知道父。凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來，我要使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」