

## 看望的基本裝備 (祕訣的掌握)

### 基督徒大誡命 (太 22:34b-40)

「法利賽人...內中有一個人是律法師，要試探耶穌，就問他說：夫子，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、愛主你的神。這是誡命中的第一，且是最大的。其次也相儗，就是要愛人如己。這兩條誡命，是律法和先知一切道理的總綱。」

詩歌：(327) 哦我要像你

### 工作坊目的

透過工作坊的不同課題，讓有意投身看望服事的肢體們能掌握基本溝通與聆聽技巧，並且樂意去關懷看顧身邊的人，切實踐行所學。

### 愛：運用恩賜的條件(哥林多前書 13 章)

我若能說萬人的方言...卻沒有愛，我就成了鳴的鑼、響的鈸一般。我若有先知講道之能...卻沒有愛，我就算不得甚麼。我若將所有的賙濟窮人...卻沒有愛，仍然與我無益。愛是恆久忍耐，又有恩慈...凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息...如今常存的有信，有望，有愛這三樣，其中最大的是愛。

看望目的 (請參閱看望培訓簡介 - 從聖經睇看望講義)

看望對象 = 有需要的人 (請參閱看望培訓簡介 - 從聖經睇看望講義)

### 一個完整的人包括三個不同的部分：

靈(希臘文 "pneuma")	為人非物質部分，可與神建立關係；因只有我們人類有神和永恆的觀念，惜人們卻不認識神...
魂(希臘文 "psyche")	也是人非物質部分，涉及情緒、意志(動機)、情感及道德之行為；卻枉枉是我們人類不能自己解決，如空虛、孤單、憂慮、懼怕、罪惡...
身體(在新約聖經中希臘文 "soma")	為人類肉身主要的構成部分，屬生理、物質、機能；物質上的需要非我們人類可以自給自足，如食物、水、空氣、陽光...

### 馬斯洛需求金字塔：

1. 基本需要
2. 心理需要
3. 自我滿足需要

**全人健康理念(請參閱看望培訓簡介 - 從聖經睇看望講義附圖)**

<b>生理健康</b>	能正常工作，身體機能運作正常，無隱患的良好狀態。
<b>心理健康</b>	常有能力分辨、表達及管理情緒，有能力應付日常生活的壓力、沮喪及焦慮情緒。
<b>社交健康</b>	能有效地與人溝通，能與他人建立及維繫良好關係。
<b>靈性健康</b>	在各種關係中均達到和諧狀態，包括：與自己、他人、神融洽的關係。

**身心症(psychosomatic disorder)** - 有許多人常常會有身體各種不適如失眠、胸悶、心悸、頭暈、腸胃不適、頻尿、頭痛、耳鳴等而就醫，醫學檢查後卻往往是正常結果；但這人還是覺得身體不對勁。

**認識情緒表現(請參閱看望的基本裝備(祕訣的掌握)附表一)**

**全人關懷聖經例子：**

主耶穌和婦人談道時，她沒有壓迫感，因為主耶穌體察她生命的真實需要，與她分享信仰，給與她所渴想的聆聽與愛；當她心靈得到滿足，蓋過先前要避人目光的羞怯，留下水罐子，主動與村人分享遇到基督的喜悅！

**聖經全人興盛例子**

<b>大衛的詩</b>	「因此我的心歡喜，我的靈〔原文作榮耀〕快樂，我的肉身也要安然居住。」(詩 16:9)
<b>路加福音書描述耶穌的全人成長</b>	「祂的智慧(心理)和身量(身體)，並神(靈性)和人(社交)喜愛祂的心，都一齊增長。」(路加 2:52)
<b>保羅對信徒的祝福是以全人為對象</b>	「願賜平安的神，親自使你們全然成聖！又願你們的靈，與魂，與身子，得蒙保守。」(帖前 5:23)
<b>聖徒約翰對信徒的祝福亦以全人為主</b>	「我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。」(約 叁 1:2)

**認識神的屬性與作為(請參閱看望的基本裝備(祕訣的掌握)附表二)**

**祕訣的掌握**

**祕訣一：從聖靈得著能力**

**徒 1:8** 但聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力，並要在耶路撒冷、猶太全地，和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。

**徒 1:14** 這些人…都同心合意的恆切禱告。

**祕訣二：真理裝備如聖經、詩歌、生命見證**

**西 3:16** 當用各樣的智慧，把基督的道理，豐豐富富的存在心裡〔或作當把基督的道理豐豐富富的存在心裡，以各樣的智慧〕，用詩章、頌詞、靈歌，彼此教導，互相勸戒，心被恩感歌頌神。

**I. 聖經追求**

- 看望時使用對自己信仰生活及見證最得幫助的經文，來與有需要的人分享。
- 看望時使用聖經經文(請參閱看望的基本裝備(祕訣的掌握)附表三)

**II. 愛作唱詩人**

- 聖經的例子：摩西和米利暗歌頌耶和華(出十五 21)；大衛鼓瑟彈琴(代上十六 4)；耶穌和門徒一同唱詩(太廿六 30)；保羅、西拉在監獄禱告唱詩讚美神(徒十六 25)。

**III. 生命見證**

**來 13:7** 從前引導你們，傳神之道給你們的人，你們要想念他們，效法他們的信心，留心看他們為人的結局。

**彼前 3:15** 只要心裡尊主基督為聖，有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔敬畏的心回答各人。

- 一個好的見證應該具備這樣幾個方面:在你決定跟隨耶穌之前你的生命是甚麼樣子的；為甚麼你要決定跟隨耶穌；跟隨耶穌之後你的生命有哪些改變。

這星期試進入內室，關上門，思想自從你得救後，

**主在您生命，**

曾經有甚麼工作沒有？用重點方式把它扼要寫下。

然後找一位肢體分享你生命故事。

**祕訣三：做一個積極聆聽者**

**雅 1:19** 我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。

用腦聆聽	用耳朵聆聽	用眼睛聆聽	用心聆聽
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 集中聆聽時，不分心</li> <li>● 分心時重新集中注意力</li> <li>● 找朋友分享他喜歡的事</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 聽不好，我們可能會錯過所說的</li> <li>● 留意細節</li> <li>● 找朋友分享曾經影響自己生命的人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 留意身體語言與文化差異才能明白對方</li> <li>● 有懷疑就有禮貌的去發問</li> <li>● 找朋友講一件令他氣憤的經驗</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 用心去聆聽是用你的同理心去感受他的心</li> <li>● 同理心令你明白對方的感受，從他的角度去看事情，感受到他的情緒</li> <li>● 找朋友，問問他們如何信耶穌</li> </ul>

**祕訣的掌握：同理心≠同情心**

同理心 Empathy	同情心 Sympathy
同理心是以對等角度，透過想設身處地换位思考來理解、體驗他人的處境。	同情心較侷限於主觀對他人處境的可憐或悲哀，可能會有上對下的不對等感受。
可以讓我們感覺到與人連結(Connection)	缺少换位思考及連結感
感同身受對方感受到的情緒以及想法，但不代表自己就是贊同對方。	有同情心的人可能可以看到別人的困難，但感受與情緒上較難交流。

**從聖經看同理心**

- 基督的道成肉身是歷史上最完整、最深刻的同理心
- 撒瑪利亞人看到這個受傷的人就「動了憐憫之心」

**學會聆聽>>回應>>問合宜的問題**

I. 聆聽時的回應有：

- 內容的回應：以自己的話重複你所聽到的「內容」，確定你聽到的的訊息是對方所達的。
- 感受的回應：以自己的話說出你所體會到對方的「感受」
- 澄清你所聽到的話：以自己的話把聽到的內容、感受告訴對方，以便澄清你所了解的是正確的。

II. 聆聽時問合宜的問題：使用開放式的問句，而不是關閉式的問句。

- 發生甚麼事呢？
- (5W1H): Who 誰,What 是甚麼,Why 為甚麼,When 何時,Where 何地, How 如何/怎樣
- 還有呢？
- 過去發生過同樣事情嗎？
- 你會怎樣做呢？

III. 問合宜的問題

關於病情	關於病人心理的健康	關於病人靈性的光景
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 你最初怎樣發現自己生病了？</li> <li>● 上次見醫生，他對你說了甚麼？</li> <li>● 最近睡眠好嗎?胃口如何？</li> <li>● 除了醫療人員，還有誰在幫你？</li> <li>● 是否疼痛？是否與醫生談過？如何處理？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 這段時間你覺得最難處理是甚麼？</li> <li>● 甚麼可以让你心情放鬆一些？</li> <li>● 你現在最想做甚麼？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 可否談談你的信仰對你的影響？</li> <li>● 你自己想向神說甚麼話？</li> <li>● 我可以如何為你禱告？</li> </ul>

箴 25:11 「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。」(箴 25:11)

**看望的基本裝備：祕訣的掌握**

帖前 5:16-18 要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。

回應詩歌：(152) 照我本相

看望的基本裝備(祕訣的掌握)附表一

**認識情緒表現**

情緒類別	情緒詞語
快樂	開心 驚喜 興奮 痛快 舒適 得意 高興 歡喜 狂喜 寧靜 幸福 愉快 滿足 雀躍 喜樂 有希望 有信心 快活 輕鬆 平靜 安心 釋懷 寬慰 沾沾自喜 滿懷信心
愛	友善 和善 親密 信賴 寵愛 感動 被愛 被接納 被信任
憤怒	憤怒 煩躁 妒忌 生氣 不平 憤恨 不滿 暴怒 暴躁 不耐煩 焦躁
悲傷	孤單 憂傷 無助 失望 哀傷 抑鬱 傷心 哀慟 憂鬱 空虛 委屈 沮喪 絕望 無奈 難過 失落 氣餒 心痛 挫敗 冤屈 哀痛 遺憾 不開心 無望 無力 徬徨 心淡 孤立無援 麻木 苦惱 悶悶不樂 無依無靠 心力交瘁 心煩意亂
恐懼	害怕 緊張 擔心 不安 焦急 慌張 憂慮 迷惘 迷失 畏懼 焦慮 惶恐 擔憂 忐忑 懊惱 心慌意亂 焦慮恐懼 疑慮憂心 戰戰兢兢
驚訝	震驚 訝異 驚喜 嘆為觀止
厭惡	輕視 輕蔑 譏諷 討厭 憎惡 厭倦
羞恥	內疚 愧疚 尷尬 懊悔 恥辱 自責 慚愧 悔恨 遺憾 自卑 難堪

## 看望的基本裝備(祕訣的掌握)附表二

### 認識神的屬性與作為

#### A. 神的屬性

##### 認識 神

對於神的認識，可以有兩個方面：一是「神的屬性」；另一是「神的作為」。

##### A · 神的屬性 (attributes) – God's beings

1. **神的無所不能**— 以賽亞書 40:26 — 你們向上舉目、看誰創造這萬象、按數目領出、他一一稱其名、因他的權能、又因他的大能大力、連一個都不缺。
2. **神的自有永有 (永恆性)**— 詩篇 90:2 — 諸山未曾生出、地與世界你未曾造成、從亙古到永遠、你是 神。
3. **神的無所不知**— 耶利米書 10:12 — 耶和華用能力創造大地、用智慧建立世界、用聰明鋪張穹蒼。
4. **主權 (神是有位格)**— 賽 43:7 — 就是凡稱為我名下的人、是我為自己的榮耀創造的、是我所作成、所造作的。
5. **無所不在**— 詩篇 139:7 — 我往那裏去躲避你的靈、我往那裏逃躲避你的面。  
馬太福音 18:19 — 我又告訴你們、若是你們中間有兩個人在地上、同心合意的求甚麼事、我在天上的父、必為他們成全。
6. **神是靈**— 約翰福音 4:24 — 神是個靈、〔或無“個”字〕所以拜他的、必須用心靈和誠實拜他。
7. **公義**— 申命記 32:4 — 他是磐石、他的作為完全、他所行的無不公平、是誠實無偽的 神、又公義、又正直。
8. **榮耀**— 出埃及記 24:17 — 耶和華的榮耀在山頂上、在以色列人眼前、形狀如烈火。
9. **神是愛**— 約翰壹書 4:8 — 沒有愛心的、就不認識 神、因為 神就是愛。  
約翰壹書 4:10 — 不是我們愛 神、乃是 神愛我們、差他的兒子、為我們的罪作了挽回祭、這就是愛了。
10. **聖潔**— 利未記 19:2 — 你曉諭以色列全會眾說、你們要聖潔、因為我耶和華你們的 神是聖潔。
11. **永不改變**— 瑪拉基書 3:6 — 因我耶和華是不改變的、所以你們雅各之子沒有滅亡。
12. **慈悲、憐憫、恩典**— 詩篇 119:77 — 願你的慈悲臨到我、使我存活、因你的律法是我所喜愛的。  
尼希米記 9:17 — 但你是樂意饒恕人、有恩典、有憐憫、不輕易發怒、有豐盛慈愛的神、並不丟棄他們。
13. **忌邪**— 出埃及記 34:14 — 不可敬拜別神；因為耶和華是忌邪的神，名為忌邪者。

#### B. 神的作為

##### B · 神的作為 – God's Doings

1. **創造/管理**— 創 1:1 — 起初，神創造天地。
2. **揀選**— 弗 1:4 — 就如神從創立世界以前，在基督裡揀選了我們，使我們在他面前成為聖潔，無有瑕疵。
3. **救贖**— 約 3:16 — 神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不致滅亡，反得永生。
4. **審判**— 賽 33:22 — 因為，耶和華是審判我們的；耶和華是給我們設律法的；耶和華是我們的王；他必拯救我們。

## 看望的基本裝備(祕訣的掌握)附表三

### 看望時使用聖經經文

#### 1. 對心靈疲乏軟弱者：

以賽亞書 40: 28-31 你豈不曾知道麼、你豈不曾聽見麼、永在的神耶和華、創造地極的主、並不疲乏、也不困倦。他的智慧無法測度。疲乏的、他賜能力。軟弱的、他加力量。就是少年人也要疲乏困倦、強壯的也必全然跌倒。但那等候耶和華的、必從新得力、他們必如鷹展翅上騰、他們奔跑卻不困倦、行走卻不疲乏。

詩篇 23 [大衛的詩。] 耶和華是我的牧者。我必不至缺乏。他使我躺臥在青草地上、領我在可安歇的水邊。他使我的靈魂甦醒、為自己的名引導我走義路。我雖然行過死蔭的幽谷、也不怕遭害。因為你與我同在。你的杖、你的竿、都安慰我。在我敵人面前、你為我擺設筵席。你用油膏了我的頭、使我的福杯滿溢。我一生一世必有恩惠慈愛隨著我。我且要住在耶和華的殿中、直到永遠。

#### 2. 對心靈煩燥不安者：

詩篇 103: 2-13 我的心哪、你要稱頌耶和華、不可忘記他的一切恩惠。他赦免你的一切罪孽、醫治你的一切疾病。他救贖你的命脫離死亡、以仁愛和慈悲為你的冠冕。他用美物、使你所願的得以知足、以致你如鷹返老還童。耶和華施行公義、為一切受屈的人伸冤。他使摩西知道他的法則、叫以色列人曉得他的作為。耶和華有憐憫、有恩典、不輕易發怒、且有豐盛的慈愛。他不長久責備、也不永遠懷怒。他沒有按我們的罪過待我們、也沒有照我們的罪孽報應我們。天離地何等的高、他的慈愛向敬畏他的人、也是何等的大。東離西有多遠、他叫我們的過犯、離我們也有多遠。父親怎樣憐恤他的兒女、耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人。

#### 3. 對生活受困迫者：

馬太福音 11: 25-30 那時、耶穌說、父阿、天地的主、我感謝你、因為你將這些事、向聰明通達人、就藏起來、向嬰孩、就顯出來。父阿、是的、因為你的美意本是如此。一切所有的、都是我父交付我的。除了父、沒有人知道子。除了子和子所願意指示的、沒有人知道父。凡勞苦擔重擔的人、可以到我這裡來、我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑、你們當負我的軛、學我的樣式、這樣、你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的、我的擔子是輕省的。

羅馬書 8: 31-39 既是這樣、還有甚麼說的呢。神若幫助我們、誰能敵擋我們呢。神既不愛惜自己的兒子為我們眾人捨了、豈不也把萬物和他一同白白的賜給我們麼。誰能控告神所揀選的人呢。有神稱他們為義了。〔或作是稱他們為義的神麼〕誰能定他們的罪呢。有基督耶穌已經死了、而且從死裡復活、現今在神的右邊、也替我們祈求。〔有基督云云或作是已

經死了而且從死裡復活現今在 神的右邊也替我們祈求的基督耶穌麼〕誰能使我們與基督的愛隔絕呢。難道是患難麼、是困苦麼、是逼迫麼、是飢餓麼、是赤身露體麼、是危險麼、是刀劍麼。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。』然而靠著愛我們的主、在这一切的事上、已經得勝有餘了。因為我深信無論是死、是生、是天使、是掌權的、是有能的、是現在的事、是將來的事、是高處的、是低處的、是別的受造之物、都不能叫我們與神的愛隔絕。這愛是在我們的主基督耶穌裡的。

#### 4. 對患病及受痛苦煎熬者：

詩篇 91 住在至高者隱密處的、必住在全能者的蔭下。我要論到耶和華說、他是我的避難所、是我的山寨、是我的 神、是我所倚靠的。他必救你脫離捕鳥人的網羅、和毒害的瘟疫。他必用自己的翎毛遮蔽你。你要投靠在他的翅膀底下。他的誠實、是大小的盾牌。你必不怕黑夜的驚駭、或是白日飛的箭。也不怕黑夜行的瘟疫、或是午間滅人的毒病。雖有千人仆倒在你旁邊、萬人仆倒在你右邊、這災卻不得臨到你。你惟親眼觀看、見惡人遭報。耶和華是我的避難所。你已將至高者當你的居所。禍患必不臨到你、災害也不挨近你的帳棚。因他要為你吩咐他的使者、在你行的一切道路上保護你。他們要用手托著你、免得你的腳碰在石頭上。你要踞在獅子和虺蛇的身上、踐踏少壯獅子和大蛇。 神說、因為他專心愛我、我就要搭救他。因為他知道我的名、我要把他安置在高處。他若求告我、我就應允他。他在急難中、我要與他同在。我要搭救他、使他尊貴。我要使他足享長壽、將我的救恩顯明給他。

詩篇 121 [上行之詩。] 我要向山舉目。我的幫助從何而來。我的幫助從造天地的耶和華而來。他必不叫你的腳搖動。保護你的必不打盹。保護以色列的、也不打盹、也不睡覺。保護你的是耶和華。耶和華在你右邊蔭庇你。白日太陽必不傷你。夜間月亮必不害你。耶和華要保護你、免受一切的災害。他要保護你的性命。你出你入、耶和華要保護你、從今時直到永遠。

#### 5. 對遭受困擾或悲哀難過者：

詩篇 46:1-3 可拉後裔的詩歌、交與伶長、調用女音。〕 神是我們的避難所、是我們的力量、是我們在患難中隨時的幫助。所以地雖改變、山雖搖動到海心、其中的水雖匉匉翻騰、山雖因海漲而戰抖、我們也不害怕。〔細拉〕

約翰福音 14:1, 16-19, 27 V1 你們心裡不要憂愁。你們信 神、也當信我。V16-19 我要求父、父就另外賜給你們一位保惠師、〔或作訓慰師下同〕叫他永遠與你們同在、就是真理的聖靈、乃世人不能接受的。因為不見他、也不認識他。你們卻認識他。因他常與你們同在、也要在你們裡面。我不撇下你們為孤兒、我必到你們這裡來。還有不多的時候、世人不再看見我。你們卻看見我。因為我活著、你們也要活著。V27 我留下平安給你們、我將我的平安賜給你們。我所賜的、不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁、也不要膽怯。