

中區 關懷系列講座

主題：生命教育、自我成長

日期：104 年元月 3-4 日、10-11 日

地點：南台中教會

講員：朱仲暉老師

一月 3 日 星期六～ 點燃你的熱情

- 1. 擁抱熱情
- 2. 熱情一開始透過聲音情感
- 3. 熱情有韻律節奏
- 4. 影響熱情
 - ◆ 無聊 -- 一成不變，本身無趣，慣性反應
 - ◆ 壓力 -- 已知的，不預知的
 - ◆ 挫折 -- 價值回饋不明確，與人際分離
 - ◆ 超量 -- 要求，直衝，瘋狂，加油
 - ◆ 沒特殊理由
- 5. 擁抱熱情曲線
 - ◆ 我是正常人
 - ◆ 寫下不喜歡的人事物
 - ◆ 問自己哪些可以掌握
 - ◆ 找對的時間對的人訴說情緒
 - ◆ 賦予新的意義
 - ◆ 休息，小渡假
 - ◆ 挑戰自己「就好」
 - ◆ 進修，從別人眼中看自己
 - ◆ 找模範
 - ◆ 常常問自己要/愛什麼？

1. 假設自我發展是一條道路

2. 0-3 早期發展

需要：被愛，安全，休息

錄影機錄下所有

價值，喜悅，存在

儲存大腦

花開花謝

3. 4-6 童年期

好奇，玩玩玩

延宕需求

平面及放大的視覺連結

記憶發展，角色扮演，模範角色

發展動機，單向思考，討好

道德發展

4. 7-12 學習發展

在一起，閱讀，做家事

因果關係，連結，溝通

比較，公平，情緒，自制力

小團體，權威，黑白分明

5. 13-18 青春振盪

極端振盪

發展無聊

需要時間沉澱

內在聲音，悲傷

學習過程改變，點線立體出現

自主權，敏感，朋友

自我形象，挑戰權威

領域發展

6. 內在聲音的發展和需求

安全感

身份認知（我是誰）

恩賜與呼召

身心連結整合

與人連結

探索神賦予使命，目的

靈性發展



1. 是誰？多新？

- ◆ 營養豐富，不同的飲食習慣
- ◆ 網路資訊充足和社交方式改變
- ◆ 人際互動，人與人的關係迷惘
- ◆ 成熟度，道德發展延宕
- ◆ 加速症候群，適應症候群



2. 可能造成現象

- ◆ 精力旺盛
- ◆ 作息不定
- ◆ 動力不足
- ◆ 創新求變
- ◆ 集體焦慮
- ◆ 連結困難



3. 還（換）他們講



4. 講。會....

- ◆ 釐清觀念
- ◆ 抒發壓力
- ◆ 製造連結
- ◆ 練習傾聽
- ◆ 自我修正
- ◆ 學習尊重
- ◆ （因為他們年輕）

- 1. 初探關懷協談
 - 你是那隻扶人的手. 還是那支傷人的刺?

- 2. 誰可以去關懷協談? 誰已經在做關懷協談?

- 3. 基督裡的關懷語言
 - ◆ 鼓勵性的層面
 - ◆ 聖經原則的生活方式指導的層面
 - ◆ 神人關係重建的深入探究層面

- 4. 速度一變慢, 過程一拉開, 就進入輔導

- 5. 關懷協談基礎
 - ◆ 你是甚麼人?
 - ◆ 你有甚麼?
 - ◆ 你憑甚麼去協談關顧?
 - ◆ 你有真心的朋友嗎?
 - ◆ 你的家人喜歡你嗎?
 - ◆ 你的孩子喜歡你嗎?
 - ◆ 你帶給周圍喜樂嗎?
 - ◆ 你帶給周圍盼望嗎?

- 6. 關懷協談基礎
 - ◆ 你認識自己嗎? 多少?
 - ◆ 你知道自己喜怒哀樂的周期嗎?

- ◆ 你知道童年生活帶給你的影響嗎?
- ◆ 你知道人的有限嗎?
- ◆ 你知道每個人真的不同嗎?
- ◆ 你知道人在神眼中有多麼可貴嗎?
- ◆ 你知道神的恩慈憐憫嗎?
- ◆ 你知道神不需要你為祂工作，卻又讓你為祂工作嗎?為什麼?

7. 關懷協談基礎

- ◆ 你平常講話的內容大部分是甚麼?
- ◆ 你平常怎麼幫助自己舒解壓力?
- ◆ 你平常最常去哪些地方?
- ◆ 你平常一天花多少時間聽人說話?
- ◆ 你平常一天花多少時間上網?
- ◆ 你平常一天花多少時間講話?
- ◆ 你平常一天花多少時間吃飯?
- ◆ 你平常一天花多少時間靜默思想神的話語?

8. 下列哪些句子你認為是關懷的談話內容?

- ◆ 你的孩子要教好，不然以後你會更頭痛。
- ◆ 上課不坐好，主耶穌會不喜歡。
- ◆ 像我，擔心也沒用，我才不煩惱甚麼咧!
- ◆ 這是神給你的功課，要學習交託。
- ◆ 床頭吵，床尾和，不要理它過了就會好。
- ◆ 不讀書考成這樣，那你以後還想做甚麼!
- ◆ 我是用愛心說誠實話，你千萬不要生氣。
- ◆ 你要順服，要禱告，看神怎麼帶領!

9. 神的角色

- ◆ 神要我們為自己的行為負責（林後 5:10）
- ◆ 神要介入（太 18:20），共三人。
- ◆ 神賦予使命，賜下恩賜為要建造教會。
- ◆ 聖經知識（指引他的改變方向）
- ◆ 關懷肢體（求他的益處）
- ◆ 人際關係有神的智慧（與他同走）
- ◆ 主權在神
- ◆ 人人需要盼望

10. 聖靈的工作（保惠師）

- ◆ 改變是個過程（Human Beings），為了「有益」
- ◆ 經文—（約 14:16，14:26，15:26，16:7）
- ◆ 指教
- ◆ 提醒
- ◆ 安慰
- ◆ 見證
- ◆ 警告（為了罪，造成自己責備自己）

11. 溝通

- ◆ 關懷的真正對手是撒但
- ◆ 注意情緒語言（我覺得自己很差勁）
- ◆ 感覺導向會把思想、信仰、態度、事實都混淆。
- ◆ 具體問題是甚麼？次要問題是甚麼？
- ◆ 透過詢問、聆聽，幫助整理首要及衍生。
- ◆ 哪些聖經原則可以適用在這個問題？
- ◆ 多問多問，不要以為聽懂，跟著對方說的團團轉

- ◆ 找出動力
- ◆ 「脫下」舊的，「穿上」新的。

12. 溝通時使用的障礙語言

- 1.我不能!**
- 2.我已經盡了一切努力了!**
- 3.我試了，可是沒有用!**
- 4.我已經盡了最大努力。**
- 5.沒有人會相信我的。**
- 6.我一輩子也做不到。**
- 7.如果有時間，我早就去做了!**
- 8.可是我已經為這件事禱告很久了呀!**
- 9.我就是這樣子啦，沒甚麼好說的!**
- 10.別問我，我沒有意見。**
- 11.你對.....有甚麼感覺?**
- 12.你知道神的意思是甚麼嗎?**
- 13.你也知道，我就是這樣子。**
- 14.我又不是故意的!**
- 15.反正做甚麼都是一樣的啦!**
- 16.每件事(每個人)都和我做對**
- 17.交託交託，你們只會講交託!**
- 18.我沒有你們的信心，我跟你們不同。**
- 19.我覺得我很沒用，我很失敗。**
- 20.我犯罪了，沒有機會回頭了。**

13. 關懷者的操守

- ◆ 以基督的心為心
- ◆ 不傳舌
- ◆ 與神同工
- ◆ 善用手上已有的恩賜

14. 量一量：釐清界線

- ◆ 關懷者本身的屬靈界線
- ◆ 餓了、渴了、冷了 VS 餵養我的羊
- ◆ 盡心竭力 VS 安靜等候
- ◆ 關懷者與受顧者的界線
- ◆ 受顧者本身與自己的界線
- ◆ 甚麼是神要的 VS 甚麼是人要的

15. 以馬忤斯的經驗

- ◆ 靠近
- ◆ 陪伴同行
- ◆ 明知故問
- ◆ 再問，問清楚再說
- ◆ 講解「清楚」
- ◆ 看見主動
- ◆ 看見回應
- ◆ 內心火熱