從聖經看家庭的心靈關懷 寇紹頴

1. 心靈關懷 Care of the soul

心靈關懷是關懷全人尤其是人的內心世界，包括思想，心理，感受，意志，行為和靈性等，就是幫助人感受心靈的關顧(care)和醫治(cure)

聖經為依據的心靈關懷是找到真神耶穌基督，感受祂的關懷和顧念，透過認識主耶穌得到神的愛，得到神的接納，於是接納自己，解決自身的難處並接納別人友愛別人。

1. 人都需要心靈關懷

現代人生活忙碌，緊張，面對重重壓力，基督徒也不能倖免，常有心理情緒問題，困擾，懼怕，憂愁乃至於失眠，懷疑，自憐，受壓抑，憤怒，有的會得憂鬱症，甚至作出極端傷人或傷害自己的行為。

1. 聖經教導心靈關懷:
2. 神知道人的苦境和需要:

賽61:1-3主耶和華的靈在我身上．因為耶和華用膏膏我、叫我傳好信息給謙卑的人、差遣我醫好傷心的人、報告被擄的得釋放、被囚的出監牢． 報告耶和華的恩年、和我們　神報仇的日子、安慰一切悲哀的人．賜華冠與錫安悲哀的人、代替灰塵、喜樂油、代替悲哀、讚美衣、代替憂傷之靈．使他們稱為公義樹、是耶和華所栽的、叫他得榮耀。

結34:1-4耶和華的話臨到我說、人子阿、你要向以色列的牧人發預言攻擊他們、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麼。你們喫脂油、穿羊毛、宰肥壯的、卻不牧養群羊。瘦弱的、你們沒有養壯、有病的、你們沒有醫治、受傷的、你們沒有纏裹、被逐的、你們沒有領回、失喪的、你們沒有尋找．但用強暴嚴嚴的轄制。

1. 神有能力解決人的難處

詩43:5我的心哪、你為何憂悶、為何在我裏面煩躁．應當仰望　神．因我還要稱讚他．他是我臉上的光榮、〔原文作幫助〕是我的　神。

賽53:4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、被　神擊打苦待了。

彼前5:7你們要將一切的憂慮卸給　神、因為他顧念你們。

腓4:6,7應當一無挂慮、只要凡事藉着禱告、祈求、和感謝、將你們所要的告訴　神。神所賜出人意外的平安、必在基督耶穌裏、保守你們的心懷意念。

約14:27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．你們心裏不要憂愁、也不要膽怯。

賽41;10你不要害怕、因為我與你同在．不要驚惶、因為我是你的　神．我必堅固你、我必幫助你、我必用我公義的右手扶持你。

1. 聖經教導我們幫助軟弱受傷的人

羅14:1信心軟弱的、你們要接納、但不要辯論所疑惑的事。

羅15:1我們堅固的人、應該擔代不堅固人的軟弱、不求自己的喜悅。

帖前5:14我們又勸弟兄們、要警戒不守規矩的人．勉勵灰心的人．扶助軟弱的人．也要向眾人忍耐。

徒20:35我凡事給你們作榜樣、叫你們知道、應當這樣勞苦、扶助軟弱的人、又當記念主耶穌的話、說、施比受更為有福。

1. 善用聖經作心靈關懷的輔導
2. 聖經是神啟示的話語，滿有能力，在心靈關懷的輔導工作中要常引用大有助益
3. 聖靈帶給人的安慰和聖經的話語是分不開的
4. 聖經告訴我們人是神所造的，所以是尊貴的有價值的

聖經告訴我們人是有靈魂的，人當認識神才有真正的安寧才找到生命的意義

聖經告訴我們人是有罪的，必須悔改認罪接受耶穌，接受福音才能蒙赦罪得神的愛並有永生

1. 輔導工作必須有從神來的愛心，耐心和同理心才會作有效的心靈關懷
2. 輔導中常用的經文:

(1)平安 約14:27 腓4:6,7 (2)自由 約8:31,32，加5:1

(3)力量 腓4:13 弗6:10,11 提後1:7,8 (4)喜樂 腓4:4-6 約16:24

(5)盼望 約14:2,3 羅8:24,25

1. 心靈關懷和近代心理治療(正向心理學)的整合:

心靈關懷必須建基在聖經的真理上，也吸收心理學研究的成果，心理學的原則必須和聖經的理念相符合，心靈關懷和心理治療的整合模式可歸納為下列五項重點: Soul C.A.R.E.S.

1. Caring 心靈關懷—以基督的榜樣和心腸作為輔導和牧養的核心
2. Assessment 健康的評估—虛心了解情況，作準確全面的心靈評估

R. Reconciliation 關係復和—心靈重整是關係的重建。

E. Enrichment 靈命成長—需要教導，帶領，醫治和支援使心靈健康起來

S. Spiritual Direction 屬靈導引—從靈修親近神中經歷神話語的力量和神愛的接納和歸屬

6. 心靈Soul指人整全的屬靈概念和範圍包括

1. 身體健康—信徒身體是神的殿是尊貴的要保養的(林前6:19,20)，身體，情緒和靈命都是在互相影響的。
2. 情緒與性格健康—喜怒哀樂要適當表達，要學習紓解壓力。
3. 認知行為健康—我們的行為是受自己的信念所影響，這又是受成長背景和信仰所影響。
4. 人際與家庭關係健康—家庭使人有歸屬不孤單，必須建立和諧人際關係並彼此相愛。
5. 意志與靈性健康—人的意志決定和靈命有關，靈命豐盛才會決定順服神

心靈關懷是要注意上述整全的健康，要有平衡的健全發展

1. 心靈關懷的輔導要注意:
2. 讓心靈創傷者得到支援，即被人和神接納。
3. 心靈創傷者渴望被人真正了解。
4. 讓受助者的心靈和自己和別人和神都得到復合。
5. 受創傷者的復原需要一段時間，需要持續靈命強健才不容易又受傷。
6. 幫助受助者進入心靈的寧靜。用平靜的心接受不能改變的事，放下自己的意見順從神更高的旨意。
7. 學習傾聽不急著給意見。
8. 站在對方立場想問題，容許對方情緒的發洩。
9. 建立彼此的信任，願意花時間協談，願意伸出友誼的手。
10. 要能敏銳的觀察，關心週遭的人們。
11. 相信聖經的力量，相信聖靈的動工，相信神會開路。
12. 參考資料
13. 從聖經看心靈關懷與近代心理學發展之影響(李耀全博士)
14. 從聖經看心靈關懷—蒙福之路 (鄺炳釧博士)
15. 如何在教牧輔導中應用聖經? (區祥江博士)
16. 從聖經建構一個全人正向健康與成長的心靈關懷模式 (李耀全博士)
17. 心靈關懷聖經 翻譯自The soul care bible by 環球聖經公會，2010出版