

# 校牧/宗教教育工作者的 心靈素質培養

岑樹基牧師

香港教育大學基督教信仰與發展中心主任  
中華基督教會基真堂義務牧師

2948 8260

[bskshum@eduhk.hk](mailto:bskshum@eduhk.hk)



# 關顧自己心靈狀況

得力秘訣  
面對孤單  
個人成長  
內修退省  
面對突發事情的智慧





## 【聖法蘭西斯禱文】

詩集：頌樂樂，56

使我作你和平之子，在憎恨之處播下你的愛；  
在傷痕之處播下你寬恕；在懷疑之處播下信心。

使我作你和平之子，在絕望之處播下你盼望；  
在幽暗之處播下你光明；在憂愁之處播下歡愉。

使我作你和平之子，在赦免時我們便蒙赦免；  
在捨去時我們便有所得；迎接死亡時我們便進入永生。

哦，主啊使我少為自己求，少求受安慰，但求安慰人；  
少求被瞭解，但求瞭解人；少求愛，但求全心付出愛。



Lord, make me an instrument of  
your peace.

Where there is hatred, let me sow  
love.

Where there is injury, pardon.

Where there is doubt, faith.

Where there is despair, hope.

Where there is darkness, light.

Where there is sadness, joy.

O Divine Master,  
grant that I may not so much seek to  
be consoled, as to console;  
to be understood, as to understand;  
to be loved, as to love.

For it is in giving that we receive.

It is in pardoning that we are  
pardoned,

and it is in dying that we are born to  
Eternal Life.

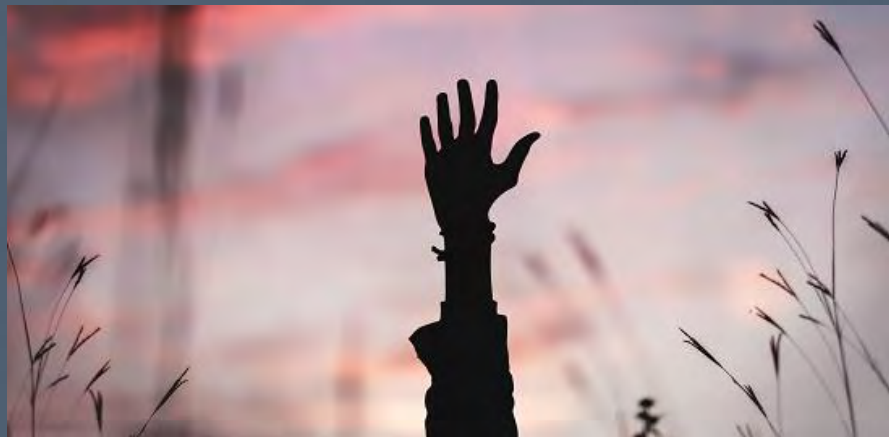
Amen.

我晝夜以眼淚當食物，  
人不住地對我說：  
「你的上帝在哪裏呢？」

**我的心哪，你為何憂悶？  
為何在我裏面煩躁？**

我的敵人辱罵我，  
好像敲碎我的骨頭，  
他們不住地對我說：  
「你的上帝在哪裏呢？」

**我的心哪，你為何憂悶？  
為何在我裏面煩躁？**（詩 42: 3, 5, 10-11）





助人者的自助  
關顧別人者的自我關顧  
教導者的自我培育



# 專業助人、關顧別人、教導別人

1. **惜福**：聆聽別人的故事、觸碰及分享生命、撫平苦痛
2. **惜緣**：神聖關係、覺察責任、尊重、正直無私、同行
3. **惜時**：把握時機，因為現今的世代邪惡，不作糊塗人





## 不是一般的持續進修

- 要求不判斷，單單要臨在 (being present with another)
- 不要裝作喜樂
- 不與痛苦絕緣
- 要覺察自己 (目的、注意力、狀態)

## 覺察力

- 我們自己的痛苦故事
- 對方的痛苦故事
- 服務機構加諸於自己/對方的痛苦
- 社會潮流文化加諸於自己/對方的痛苦

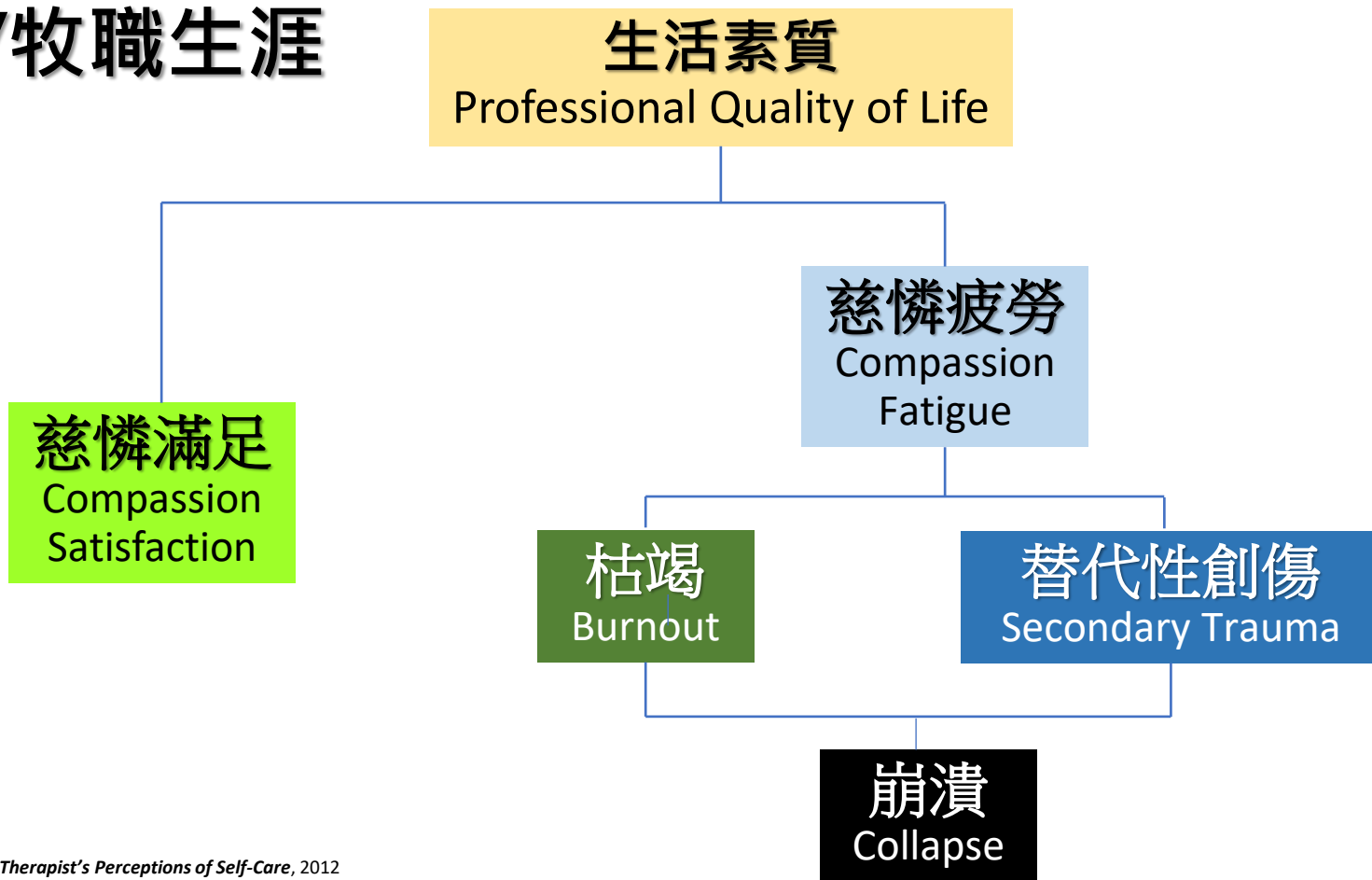


# 牧者變成迷途羔羊

- 迷途、苦痛來源：
  - 工作本身（多、雜、亂、孤），與羊的關係
  - 牧者自身
  - 羊圈（機構）、與羊的家人（家長）、社會...
- 為上主**忙**：變成**忘記**上主、自己喪**亡**
- 羔羊的迷途：變成自己的迷途
- 別人的痛苦變成自己的痛苦



# 專業/牧職生涯





# 如何改變？

- 精疲力竭的解藥不一定是休息，而是「全心全意」

“The antidote to exhaustion is not rest but wholeheartedness.”

~ David Whyte

- 我做什麼 vs 我是誰

做什麼 WHAT

如何做 HOW

為何做 WHY



# 做什麼 WHAT

管理自我 / 健康選擇  
Wellness Activities



# Self-Care Strategies: Sustaining the Personal Self

## The top ten helpful activities



1. 與同儕/同事研討個案
2. 參加工作坊、講座
3. 與家人朋人共聚
4. 享受旅遊、假期、電影、興趣
5. 與同儕/同事閒聊
6. 社交互動
7. 運動
8. 減少工作量
9. 發展靈性/精神生活
10. 接受督導

Pearlman and Maclan (1995)

Tan, Siang-Yang : *Counseling and Psychotherapy: A Christian Perspective*,  
Baker Academic, 2011, p.20.



# Self-Care Strategies: Sustaining the Personal Self

## Ten Activities for Self-Care

1. 和家人在一起
2. 接受工作技能上的培訓
3. 追尋一項有趣味的嗜好
4. 運動
5. 閱讀
6. 接受督導或諮詢
7. 在工作中有社交互動
8. 安排個人獨處的時間
9. 與朋友、配偶共度時光
10. 放假

Skovholt et al. (2001).

Tan, Siang-Yang : *Counseling and Psychotherapy: A Christian Perspective*,  
Baker Academic, 2011, p.21.

# 如何做 HOW

態度上 .....





# 如何做 HOW



- 重新思考你的「應該」：  
認知重構 (cognitive restructuring)
- 點算影響自己的負面認知 (理念)，例如：準時收工「老細會鬧/唔高興」
- 重置界限 (reset boundaries)

## 自我慈憐 (self-compassion)

- 謙遜、微末、倚靠
- 以柔軟、溫暖、非批判性的態度去理解和體諒自己，接受自己的不完美
- 照顧當下面對困難與痛苦的自己
- 回憶自己蒙受憐憫的經驗

# 如何做 HOW



1. 活在當下 (present)
2. 找到你把「火」 (passion)
3. 我為什麼要做我正在做的事情？ (calling)
4. 今天我可以將精力最好地集中在哪裡？ (focus)
5. 尋找 Plan B (alternative)
6. 建立群體 (community)
7. 練習自我慈憐 (self-compassion)
8. 改變你能改變的 (change)
9. 在生活中找到平衡 (balance)
10. 將感恩融入日常生活中 (gratitude)

「你們想一想百合花是怎麼長起來的：它也不勞動，也不紡線。然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的還不如這些花的一朵呢！」（路十二27）

「那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，該信的道我已經守住了。」（提後四7）







退省聆聽  
整理生命





做一些感動自己的事情

尋找更新自己  
的興趣







從...開始

- 中國人文化—老夫老妻；西方人—激情無情
- 努力開到水深之處
- 主內婚姻——一生的激情；多元的表達
- 丈夫的挑情，妻子的讚賞
- 無盡無悔的感恩
- 放傳道人的面具，真情見世

# 海納百川 有容乃大

從新發現自己  
發現自己  
認識自己

## ART JAM 3

地點：佐敦區  
日期：9/9(星期六)  
時間：上午10—12:30  
對象：家長、校友、義工  
費用：\$100 (包輕黏土及材料)  
名額八位 額滿即止！！

報名及諮詢：8103 8010



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong

2018年5月5日(星期六)  
下午2:30 - 4:30  
香港中文大學師範學院  
何添樓LG樓606演講廳

### 個人成長及 家長教育講座系列

## 孩子願意 主動接觸的師長

講者：陳廷三博士  
香港中文大學香港教育研究所專業顧問

一般認為，要達成有效的教化結果，老師和家長都必須能主動接觸孩子，關心並了解他們。在他們有樂於接受指導、伸張雙手、不過，經驗告訴我們，最有效的做法，是當事人主動向前請教，而非被動地等待別人施援。適當中適得我們思考的是：具有甚麼素質的人，孩子願意在學習或日常生活有難處時，會毫不猶豫來請教。並在請教受他而產生特別信任一般教員或師長。這主要與是關鍵所在：能即時找到敬重的師長，接觸可以大大減低、家長、老師和專業之間的接觸，主動與被動，價值得我們深思。

2018年9月22日(星期六)  
下午2:30 - 4:30  
香港中文大學

### 關懷心·訓輔工作 從家庭入手

講者：姚簡少薇女士

主辦：香港中文大學  
師範學院  
香港教育研究所



重新衡量生命  
回望過去



做一些感動自己  
的事情

尋找更新自己  
的興趣

實踐人生召命



生命價值的傳承

Note to self

Write a book,  
someday

前人為我，我為後人

活到老、學到老



為何做 WHY

# 尋找意義

- 哪裡有火？
- Passion = Commitment without conditions.
- 甘心情願，財寶
- 「因為你們的財寶在哪裏，你們的心也在哪裏。」（路十二34）



# 我種蘭花不是為了生氣

## 不忘初心

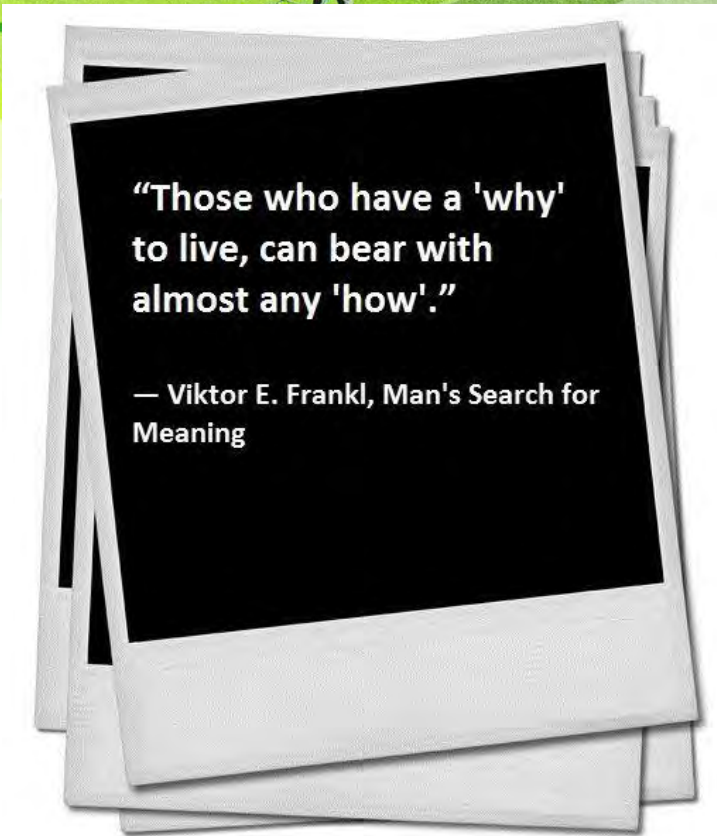
- 初心，是人心最單純的狀態
- 默守這份純真，沒有成敗得失的顧慮





# 回到原點

- 「既知緣何上路、萬水千山等閒」  
(德國哲學家尼采)
- 你的「緣何」是什麼？
- 別人知道嗎？你自己知道嗎？相信嗎？
- 十年前的「緣何」和今天的「緣何」一樣嗎？

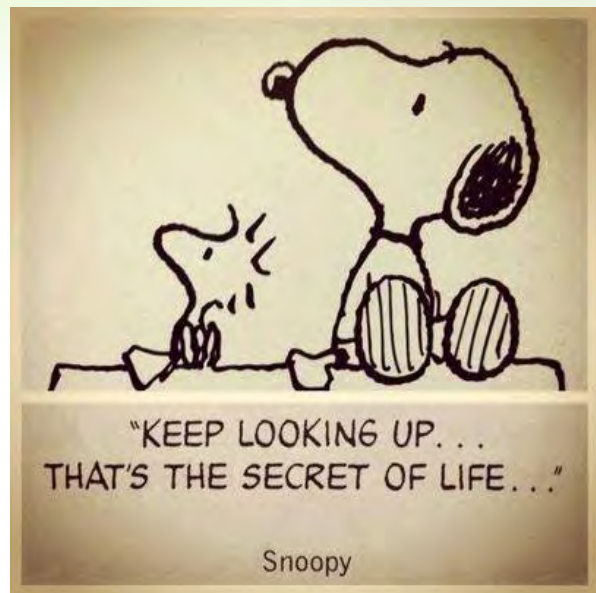
A stack of several Polaroid-style photographs. The top photo is black with white text. The background of the slide features a green field with a person mowing a lawn in the distance.

**“Those who have a 'why' to live, can bear with almost any 'how'.”**

— Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*

# 反省/回顧：對生命價值的重估

1. 我的過去是否有價值？
2. 我以後還可創出什麼成就？
3. 我的生命還可有什麼貢獻？
4. 我將要往何方走？
5. 我還另外有選擇嗎？
6. 我要付上什麼代價？我付得起嗎？



我的心哪，你為何憂悶？  
為何在我裏面煩躁？

應當仰望上帝，我還要稱謝他，  
我當面的拯救，

白晝，耶和華必施慈愛；  
黑夜，我要歌頌祈禱賜我生命的上帝。

我的心哪，你為何憂悶？  
為何在我裏面煩躁？

應當仰望上帝，我還要稱謝他，  
我當面的拯救，我的上帝。

(詩 42: 5, 8, 11)

