

香港教育大學基督教信仰與發展中心主辦（香港基督教服務處合辦）  
校牧培訓課程 2022（第四屆）第二節  
日期：28-7-2022  
主題：逆流裡情緒關顧及自我照顧  
講員：葉美欣傳道  
（基督教宣道會宣基小學校牧）

## 內容摘要

### 引言

「說好的一起畢業，說好的一起成長。」

今年的同學是幸運的一群。即使每天確診數千，學校仍然如期舉辦畢業典禮，確是感恩！

過去兩年，畢業的同學未能舉行畢業禮，今年可以舉行，卻未能齊人。失落永遠不能彌補。」

宣基小學的家長成立了一個「故事人生」Facebook 專頁，以繪本分享生命的體會。就在其專頁裡分享到，孩子今年終於有畢業禮，卻有不少失落和遺憾：「但願我們可以將遺憾轉換成禮物般的祝福。這段友誼是永恆確實存在，並存在於心靈的最深處。」

在天氣酷熱，大家學習之前，先安靜下來，聆聽詩歌，有分享的機會，讓心靈先回歸在神裡面。

### 第一部：

#### 面對社會及疫情多變，如何陪伴受困家庭及校園福音對象走過流淚谷

- 堂校福音及牧養工作的服事對象中，除了學生，還有學生家庭背後的家長、親朋戚友、教師、職工等，都面對不少需要，都是令人擔心的。校牧要支援校內每一位同工、每一位入校者絕非容易。
- 逆流下，家長和學生有不同的需要，特別是 SEN 學生，跨境生及非華語學生。
- 例如每早晨上學前學生必做的「快測」，也許已是家長一番掙扎，一起面對不少適應及轉變。
- 疫情最嚴重時，校牧可能會是第一身收到學生和家庭的訊息，堂會正可扮演關顧和福音橋樑的角色，送上及時的一杯涼水。
- 校園同工或教牧致電或網上聯絡家長，能了解聆聽他們的心聲和需要，可以適時提供合適的服侍。
- 逆流中最重要的也許是情緒關顧。疫情也帶來各種和創傷後壓力相關的症狀。
- 每天找出五件簡單快樂的事情，可成為快樂的泉源，能排除一件噩耗或不利消息帶來的負面思維。

- 調節自己的思想、重新思考個人的核心信念、嘗試找出各種正面的準備、盡力找出能幫助別人的機會，都是走出創傷的方法。
- 從 Kubler-Ross model 的 Five Stages of Grief（哀傷的五個階段）理論中，看到其中五個步驟：否認(Denial)、憤怒(Anger)、討價還價(Bargaining)、抑鬱/沮喪(Depression)和接受(Acceptance)。每個經歷哀傷的階段或步驟，幫助我們可以嘗試「對症下藥」，敏感學生或其家庭之真正情緒需要，以及情緒背後之原因，陪伴學生和家庭渡過困難。但這些階段亦因人而異，校牧在有需要時也要懂得轉介相關專業人士協助。

## 第二部：

### 認識情緒關顧及個人身心靈健康

- 人有正面及負面情緒；沒有感覺、感受，沒有心情，都是情緒的一種！
- 我們可以認識不同的情緒詞彙並將之運用在不同的關懷對談之中。
- 情緒教育（例如利用情緒五味架；電影《玩轉腦朋友》(Inside Out, 2015)等）能幫助學生接受自己有憤怒哀傷的情緒。
- 關顧情緒方面，要培養自己有充足的同理心、積極聆聽、眼到心到耳到，也可善用自己的艱困經歷來說故事，成為呈獻給上帝的見證。

## 第三部：

### 關愛別人，同時也要懂得愛自己，好好的平衡自我照顧。

- 在緊張繁忙的生活中，當常練習身心鬆弛運動、腹式呼吸法、運動以獲得身心鬆弛，善用屬靈資源：感恩日記、祈禱靈修、安靜退修等，建立身心靈健康。
- 和諧彩繪配合繪本欣賞，是一很好的組合，來幫助自己、家長和學生肯定欣賞及反思生命之美。

（以上由岑樹基牧師筆錄，內容經葉美欣傳道審閱。）