



Bethel Pastoral Counseling Centre

伯特利輔導中心

《伯特利輔導中心通訊》 (創刊號)

2006年8月25日

「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；你們的心裡不要憂愁，也不要膽怯。」(約十四：27)



地址：香港九龍嘉林邊道45-47號
電話：2336 9197
網址：<http://www.bethelhk.org>

辦公時間：8:30am – 9:00pm
傳真：2336 1852
電郵：bpcc@bethelhk.org





中心主任的話 黃葉仲萍女士 (伯特利輔導中心主任)

反物質定理

在常理來看，任何物質是愈用愈少的！

然而在生活上我們發覺經常會有反物質定理的出現。像智慧愈用愈多！愛心愈使用愈能夠付出！時間愈用時會愈懂得控制！甚至物質奉獻愈付出去會得著更大的滿足感！這些不合邏輯的邏輯在神的工作裏，在甘心樂意的為了愛而付出的工作裏，我們是經常看到的！

伯特利輔導中心成立至今已經有八年了。在沒有雄厚的資金支持下，沒有龐大的人力協助下，我們能夠忠心的在這工作上，年復年的，月復月的成長，神賜予的一切是超過我們的想像的！

據 2005-2006 年，我們有 45 位義務輔導員參與前線的輔導工作，12 位義工參與辦公室實務及接聽電話的工作，15 位幕後英雄擔任策劃推動的工作，當然我們對這許多的義工致以萬二分的感謝！同時感謝主，讓我們看見祂奇妙的反物質定理在這輔導的工作上彰顯！

中心資訊

◆ 宗旨

伯特利輔導中心 是以聖經為基礎，推行臨床教牧輔導服務。本中心為各界人士提供各類專業輔導，為有需要的人士建立健康的人生，發展身、心、靈的成長；此外，亦為教會機構提供輔導訓練及支援網絡，作成熟有效的事奉。

◆ 服務範圍

➤ 關顧與輔導：

由專業輔導者及教牧提供個人或家庭、婚前或婚後、成長小組等輔導，讓求助者能面對生活上不同的衝擊。

應邀到教會、機構作輔導訓練，以關顧回應社會及教會弟兄姊妹的需要。

➤ 裝備與訓練：

舉辦輔導講座、親職教育、小組訓練及輔導工作坊等，以回應時代的挑戰及信仰反思，共尋出路。

應邀到教會、機構作專題講座、員工培訓，配合不同需要，裝備輔導人才。

提供輔導督導(Supervision)給社工、教師、教會牧者、院牧、從事關顧服事工作者及輔導系學生等。

➤ 支援：

輔導資源中心

輔導資源中心可提供最新之輔導資料，包括書籍、影音、小組活動材料、遊戲治療、心理測驗，婚前及婚姻評估等。

◆ 2006 年春季工作坊 / 午間專題講座花絮



“九柱圖”工作坊上課情形



“九柱圖”工作坊(人際關係篇)師生合照



“情心並重”午間專題講座

◆ 2006 年秋季課程推介



	日期	時間	題目	導師 / 講員
工作坊	10/8-7/9 (逢星期四)	7:00pm-9:00pm	健美人生	盧志榮醫生、 梁惠芳女士
	23/9 (星期六)	2:00pm-5:30pm	時間管理	張麗華小姐
	23/9及30/9 (逢星期六)	2:00pm-5:00pm	創意幽默	周潔梅女士
九柱圖系列	1/9 (星期五)	7:30pm-8:30pm	九柱圖簡介 (費用:全免)	張麗華小姐
	11/11 (星期六)	9:00am-5:00pm	九柱圖 - 基礎班	張麗華小姐
	25/11 (星期六)	9:00am-5:00pm	九柱圖 - 進深班	張麗華小姐
	2/12 (星期六)	9:00am-5:00pm	九柱圖 - 人際關係篇	張麗華小姐
	9/12 (星期六)	9:00am-5:00pm	九柱圖 - 職業潛能發展篇	張麗華小姐
家庭研習班	19/9及26/9 (逢星期二)	9:00am-11:00am	親子衝突的溶解	周潔梅女士
	10/10及17/10 (逢星期二)	9:00am-11:00am	家庭啟示錄	謝雅各牧師
	15/11及22/11(逢星期三)	9:00am-11:00am	希伯來的家庭教育	黃天相博士
午間專題講座	4/10 (星期三)	12:30pm-2:30pm	網中人	屈偉豪博士
	11/10 (星期三)	12:30pm-2:30pm	男性的疑惑	屈偉豪博士
	1/11 (星期三)	12:30pm-2:30pm	女性魅力的發現	梁錦萍女士
	15/11(星期三)	12:30pm-2:30pm	生命階段與危機	屈黎懿堅博士

2006 年秋季，我們開辦了多個工作坊/成長小組/午間專題講座/家庭研習班課程，有些特為助人者及輔導員而設，有關詳細內容可到本院索取簡介或於網頁 (<http://www.bethelhk.org/index2.htm>) 下載。中心義務輔導員報讀可享半價優惠！若有任何查詢，請電 2336-9197 與輔導中心職員聯絡。

◆ 上課新地點

因應社會需要，輔導中心近年來不斷開設不同主題的工作坊、講座、小組等，為配合輔導中心發展今年九月我們會初步將家庭研習班課程及午間專題講座移往位於油麻地永星里 11 號救世軍總部上課，期望讓更多社會人士能透過學習，得著幫助以面對生活上不同的衝擊。

◆ 新一屆義務輔導員

輔導中心於七月期間發放信件邀請新一屆義務輔導員，現有 41 位回覆接受邀請於 06-07 年度成為/再次成為義務輔導員隊伍。

◆ 「義務輔導員加油站」

為加強對輔導員的聯繫及支援，除每月一次個案研討會 (Case Conference) 外，06 年將增設「加油站」，將原有的個案研討會改為三組聯合專題，第一次於 11 月舉行。透過專題分享、代禱，支援及聯繫輔導員。

◆ 義務輔導員互聯網聊天室

為提供義務輔導員有彼此交流分享的平台(Platform)，輔導中心工作及計劃委員會協助設計伯特利輔導中心 Blog，網址：http://hk.myblog.yahoo.com/bethelpastoral_counseling，歡迎各位輔導員瀏覽或留言。

輔導員心聲 林健生博士 (伯特利輔導中心工作及計劃委員會委員)

失敗中的領悟

每一位輔導員都有其第一次難忘的經歷，我就在第一次的輔導個案中，有以下失敗的記錄。那時，我是會見一位成年男仕，他接受了教會朋友的介紹，前來輔導中心尋找幫助。從外表看來，他的個案非常普通，他亦不能具體地訴出求助的目的，於是我便著急了；更糟糕的就是我連珠發炮地提發問題，令案主有壓迫感。若不是在場的導師解圍，恐怕案主從此便患上「輔導恐懼症」。

就從這一次的失敗中，我領悟了兩招輔導的技巧，對我在日後的輔導歷程中，很有幫助：

- (一) 不要拼命地向案主作「地氈式」的盤問，以求索取整套完整的個人資料。案主不是嫌疑犯，也不是求職者，用不著要「查家宅」地填報履歷。就算他的整份個人檔案放在我的眼前，若然不能確立案主內心的訴求，也是徒然。
- (二) 不要拼命地與時間空檔作競賽，以為雙方的沉默就是浪費與技窮。原來沉默也是技巧之一，我仍然學習如何掌握這種非言語的回應方式。

以上的兩招，不單在輔導過程中給予提醒，而且在我的社交生活中也能發揮其應用。就此，我有一個體驗，就是作輔導員的，不單是向案主提供引導，也能在個案中給自己有機會，間接地給予自己有幫助。

你也可以作為朋友的守護天使

每人心靈上都有一塊凹凸透鏡。當人遇到壓力時，全因人用了放大鏡甚或顯微鏡看事物，才把事情擴大或縮小，令自己難以招架的地步。是時候調校鏡片了。你的心靈上都有一盞探射燈。不快樂，因燈反覆聚焦在以往不愉快的回憶上。是時候關燈了。你的心靈上都有一個指南針。忙得暈頭轉向，不知自己所在何方，人生活著有何意義。是時候停下來檢視你的指南針了。看來，如你有一個深不見底的「心淵」，這豈不是糟塌一生。但願你們能擁有一片廣闊的心空，讓真我任意馳騁於無邊界的晴朗的天空，這才對得起自己嗎。

每次與朋友傾談他們在人生路上所遇上的困難時，他們都會顯得困惑、焦慮。他們都因用了一塊凹凸透鏡來處理難題，令自己陷入高度憂慮，情緒持續不穩，這便影響他們正常的工作和與人的良好關係。在這時候向他們提出建議選擇心理輔導服務。他們會感到不舒服，認為自己面對問題時顯得無力、無奈，自己會覺得是一名失敗者，連一些小問題也不能解決呢！作為朋友，當我們未能為他們解憂時，叫朋友尋求輔導未嘗不是一個好方法。但是有時他們的表達方式不適當，令當事人有不良的感受。

每個人都希望自己都被人尊重；不被當作貨物般被搬動，轉介東轉介西，自己沒有自主權。然而每人身邊都希望有一位守護天使，當自己在人生旅途上，遇上一些不如意的事時，都可以找到依偎 - 可以在那裡安舒地傾吐自己的心事，在那裡得到安慰和接納、找到人生旅途上的方向，明白無論自己怎樣軟弱，都有天使同行支持。作為朋友，你願意成為別人的守護天使嗎？

或許你努力過後仍然失望，或許你困倦了在徘徊、想東想西，其實你要珍重旁人，一生必有恩賜。你要記得你價值不少。

*天使常在左右，打開心遠望這宇宙；請你再奮鬥，忘記背後，努力面對以後。
(節錄天使在左右<曲、詞：胡海燕>)

在輔導的歷程中，當案主提及他／她的恐懼、焦慮、抑鬱、失落、哀痛、迷惘等情緒及處境時，基督徒的輔導員很容易想立即用神的話語來安慰幫助他／她，以減低他／她的不安；但他／她來見輔導豈不是因為心裏面有不安嗎？未能讓這些不安情緒表達出，不安情緒是不會減輕的。他／她能向輔導員坦露表達這些不安的情緒，正因為對輔導員產生了信任感，相信輔導員有能力承載他／她的重擔！所以在這幾期的通訊中，我除了會輯錄一些可供輔導時使用的經文外，亦會提供一些輔導這些不安情緒的注意事項，以供大家參考。

（一） 恐懼／焦慮的輔導

- 用同理心來聆聽及回應案主的恐懼／焦慮感
- 引導案主尋找恐懼及焦慮的來源（有時可能是非理性的）
- 了解案主在恐懼／焦慮時的身、心、靈及人際關係反應，及這幾方面之間的關聯
- 嘗試幫助案主將放大的恐懼／焦慮歸回現實
- 處理靈性部份時，先了解案主的信仰經歷及資源，讓案主分享他／她所熟識／喜愛的經文，不要太快將自己預備的經文加諸案主的處境上
- 嘗試總結案主的處境，引用經文（最好是案主自己所熟識的）來將他／她的身、心、靈及人際關係作一整合，鼓勵在恐懼／焦慮時運用屬靈資源來面對身、心、及人際關係的反應，但不是用經文來壓仰自己

（二） 相關經文

詩 34:4 我曾尋求耶和華，他就應允我，救我脫離了一切的恐懼。

詩 46:1-3 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。

太 10:28 那殺身體，不能殺靈魂的，不要怕他們；惟有能把身體和靈魂都滅在地獄裡的，正要怕他。

太 6:33-34 你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。

約 14:1-2 你們心裡不要憂愁；你們信神，也當信我。在我父的家裡有許多住處；若是沒有，我就早已告訴你們了。我去原是為你們預備地方去。

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。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。

約 16:33 我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。

輔導網絡資源

本地資料	
1) 憂鬱小王子之路	http://csrp2.hku.hk/dlp/index.html
2) 聯合情緒健康教育中心	http://www.ucep.org.hk/
3) 家連家精神健康倡導協會	http://www.hkmhaf.org/family/
4) 基督教愛協團契	http://www.ohip.com/
5) 心暖心輔導中心	http://www.prayinghearts.org.hk/
6) 心應心基督徒加油站	http://www.heart2heart.com.hk/
7) 香港基督教輔導學院	http://hkicc.edu.hk/
8) TME 人生熱線	http://www.life-tme.org/
9) 香港神託會 青年新領域	http://youthoutlook.stewards.org.hk
10) 突破輔導中心	一般查詢 電話：2377-8511 電郵：btcc@breakthrough.org.hk
11) 學友社學生輔導中心	會考放榜專線：2503 3399
12) 明愛向晴軒熱線	電話：18288
13) 香港撒瑪利亞防止自殺會	電話：23892221-3
14) 預防長者自殺 生命熱線	電話：23830000
15) 東華關懷熱線	電話：25480010
16) 特區政府社會福利署熱線	電話：23432255
17) 邊緣青年求助熱線(青協)	電話：27778899
18) 保良局 男士 輔導熱線 假如你受到感情、婚姻、家庭、經濟、工作、人際關係等生活問題困擾，切勿再封鎖自己，請即致電同我們聯絡。	電話：2890 1830
19) YWCA 輔導服務 婚姻輔導	電話 3443 1601
20) 人間互助 社聯熱線 香港首創的大型綜合服務熱線，使有需要人士以一個電話號碼，連結超過 270 個社會服務熱線及查詢電話。	輔導熱線 1878668
21) 香港公教婚姻輔導會 性障礙治療中心 服務時段：0845-1715(一至五) 協助夫婦面對並解決性生活的問題。	電話：28101225 http://www.cmac.org.hk/
22) 香港基督教服務處 輔導服務服務時段：1000-1300(一、三、五及六)，1400-1800(一至六)，1800-2200(二至六) 為有需要的個人，夫婦及家庭提供情緒輔導	電話：27316227 http://www.hkcs.org/
23) 香港基督教女青年會 服務時段：1400-1600，1900-2200(一至五) 為任何有需要人士提供輔導，無性別及婚姻狀況之限制	輔導熱線 電話：27116622 http://www.ywca.org.hk
海外資料	
1) Depression.com	http://www.depression.com
2) Web MD	http://health.excite.com
3) National Institute of Mental Health	http://www.nimh.nih.gov
4) National Foundation for Depressive Illness	http://depression.org
5) Major Depressive Disorder Treatment	http://www.mentalhealth.com
6) Depression and Bipolar Support Alliance	http://www.dbsalliance.org/

緊急呼籲

各位義務輔導員：

感謝您們一直為主忠心擺上，由 05 年 9 月至 06 年 6 月共有 205 個新個案的案主得著幫助，透過您們的陪伴同行，重新得著生命的平安。但輔導需要總是求過於供，至 7 月中為止仍有 66 個個案仍在輪候接受輔導。藉此呼籲大家，如欲分擔輔導工作，歡迎您與輔導中心聯絡。請填寫下列表格讓我們作進一步安排，並以傳真(2336-1852)或電郵(bpcc@bethelhk.org)交回輔導中心。

請填寫適當位置並在下列 表示

我 _____ (輔導員姓名)

- ◇ 希望接獲輔導中心分派新個案，請致電 _____ (電話號碼) 與我聯絡。
- ◇ 需完成現在處理中的個案，才接受輔導中心分派新個案，請於 _____ (日期) 與我聯絡。



代禱事項

- 陳美芳：1. 我正尋找半職院牧，請為我代禱！謝謝！
2. 請為我年老的母親及弟妹和其家人信主返教會禱告。
3. 請為我在教會周六、日半職牧會有力代禱。
- 張淑嫻：1. 請為我有充足的時間及體力應付工作及輔導事奉祈禱。
- 何卓偉：1. 今年在教會牧師講道中被神引領作大能的勇士，受感這是時候於今年入讀神學院接受裝備，為神作大能的勇士。經不斷的禱告，但仍未能賣出小欖住宅，雖然政府推出 No-pay Study Leave 計劃，但我仍然未敢申請，請為我賣樓計劃及能夠找到合適的買家祈禱，亦為我的身、心、靈禱告。

輔導中心通訊，刊載輔導中心的消息，並為中心的義務輔導員提供輔導資源支援及分享的空間，如欲查詢或投稿，歡迎致電 2336-9197 與輔導中心職員聯絡。