



從愛心到關懷 主日學培訓課程

洛麗華人基督教會
林春騰牧師，尹偉力
及愛心關懷團隊
第六次

April 17th, 2016

如何協助失去親人的家屬、及走出憂傷

- 如何關懷家人病故、或突然死亡。（林牧師）
 - ✓ 協助處理喪葬事宜，及提供處理財務和法律之應注意事項。
- 傷痛的可能過程和表現。（尹偉力）
 - ✓ 認識傷痛的七個階段。
- 怎樣陪伴傷痛的人。（尹偉力）
- 怎樣幫助流產的母親。（尹偉力）

聖經分享：傷痛的由來

約翰福音16：33

在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。

1. 苦難帶來傷痛，哀傷。
2. 在每個人的人生都必然要遭遇，面對各樣的挑戰和難處就是耶穌說的苦難。有天災：地震，颶風，海嘯，雪崩。人禍：車禍，意外死亡，親人離世，未出生的孩子死亡。最大也是每個人都不能倖免的就是死亡。

如何陪伴走出憂傷

傷痛，哀傷是苦難受害者恢復正常生活的必經過程。有些情況要幾天幾週，幾個月；也有很多情況會持續很多年，有些哀傷者可能會發展成不同程度的精神官能失調症－憂鬱症。

教會肢體關懷期望弟兄姐妹們可以在神的恩典與託付下彼此關懷，陪伴共渡人生不同時段的苦難與它帶來的傷痛。

關懷原則：

- 1) 禱告，禱告，再禱告

如何陪伴走出憂傷

關懷原則：

1) 禱告，禱告，再禱告

- ✓ 如同電話關懷的教導，在踏出關懷的第一步一定不要忽略了禱告的準備工作。
- ✓ 在協助處理急難事件時，也不可忽略了禱告的必要。我們是幫助者，協助者注意謹守界限，分際。
- ✓ 在陪伴聆聽之際，更要依靠禱告聖靈的帶領使得關懷到位。不至於落入約伯三個朋友關懷不到位。

如何關懷傷痛者走出憂傷

關懷原則：

- 1) 禱告，禱告，再禱告
- 2) 過程導向 VS 結果導向。同理心陪伴。
- 3) 通過有效聆聽技巧，適當的把耶穌帶入困難的傷痛過程裡。

請在追思禮拜的信息回答下列問題：

- Primary: What has God said that would encourage our hearts and strengthen us in light of sister's great suffering from Stage 4 pancreatic cancer and death - especially her suffering in the last days of her life?

- Importance of this question:
 1. She suffered much in excruciating pain in the last days and hours, and
 2. Trying to explain that suffering can be for good is not helpful when suffering leads to death.
 3. Would holiness of life and peaceful fruit of righteousness, as in Hebrews 12, apply to sister's long suffering with Stage 4 pancreatic cancer and to her final hours of suffering?

聖經分享：主再來的盼望

帖撒羅尼迦前書4:13-18

論到睡了的人，我們不願意弟兄們不知道，恐怕你們憂傷，像那些**沒有指望的人**一樣。我們若信耶穌死而復活了，那已經在耶穌裡睡了的人，神也必將他們與耶穌一同帶來。我們現在照主的話告訴你們一件事：我們這活著還存留到主降臨的人，斷不能在那已經睡了的人之先。因為主必親自從天降臨，有呼叫的聲音和天使長的聲音，又有神的號吹響；那在基督裡死了的人必先復活。以後我們這活著還存留的人必和他們一同被提到雲裡，在空中與主相遇。這樣，我們就要和主永遠同在。所以，你們當用這些話彼此勸慰。

如何關懷家人病故、或突然死亡

- 突然死亡：失去孩子，或痛失配偶、父母。
- 給予安慰、陪伴他們走出傷痛。
- 了解他們有何家庭或財務需要。
- 詢問是否要協辦喪事、追思禮拜等事宜。
- 請關懷執事預備「鮮花、慰問卡片」。
- 若死者是基督徒，用聖經經文來安慰他。
- 若死者不是基督徒，如何安慰他？
- 與他們一起禱告。

怎樣陪伴傷痛的人 - 尹偉力

1. 傷痛的過程和表現

2. 怎樣陪伴傷痛的人

➤ 基督徒對傷痛與信仰之間的理解

➤ 關懷者對傷痛者應有的態度

➤ 關懷者可以做的事情

➤ 案例分析

3. 怎樣幫助流產的母親

➤ 關懷者對流產的認識

➤ 關懷者可以做的事情

➤ 情景模擬

傷痛的可能過程和表現

- 認識傷痛的七個階段：
震驚/麻木，否認，憤怒，許願/討價還價，自責，抑鬱/消沉，接受現實/期望。
- 最健康的狀況是經過這七個階段，不健康的狀況是長期卡在某個階段中。

傷痛的可能過程和表現

- 震驚/麻木：事情剛發生幾天內，傷痛者並沒有很難過的表現，沒有哭泣，甚至可以正常的交談，處理事情。
- 否認：傷痛者不能接受事實，拒絕在生活中做出改變，例如為逝去者擺好碗筷等。
- 憤怒：傷痛者會對他人（可能包括逝去者）生氣，基督徒就有可能對神憤怒，認為有人應該為那人的逝去負責。

傷痛的可能過程和表現

- 許願/討價還價：跟神或自己討價還價，希望能通過某種許願換回原來的狀態，想要回到過去。
- 內疚/自責：常有“如果我當初沒有……他就不會……”的想法，認為自己失去了改變現實的機會
- 抑鬱/消沉：情緒消沉，失去目標，然而嚴重的成為抑鬱症，則會有抑鬱症的表徵，如減重、失眠、自殺傾向等。

傷痛的可能過程和表現

- 接受現實/期望：生活逐漸回到正軌，開始能夠接受事實，處理問題，並能參與社交和娛樂活動。
- 以上七個階段可能同時進行，也可能以不同的順序進行，有的階段明顯，時間長，有的輕微到本人可能都沒有留意。通常只要當事人能夠逐漸接受現實，表達出來傷痛，幾個月後逐漸復原，都不會有太大問題。

傷痛的可能過程和表現

➤ 每個人有自己的方式經歷傷痛

尽管我们学习了伤痛的七个阶段，然而每个人的具体表现方式可能和你期待的不同，而且你所观察到伤痛的表达也会受到性格、文化以及你和对方关系程度的影响。我们学习的目标不是要监督对方有没有按照程序走过，而是理解对方可能的反应，并关怀留意对方是否长期处于某一种负面情绪中。

怎樣陪伴傷痛的人

基督徒對傷痛與信仰之間的理解

1. 傷痛和哭泣不是犯罪（約11:35）
2. 對神的信心可以幫助我們面對，而不是越過傷痛。有信心的人也會傷痛（徒8:2）
3. 神可能特別憐憫一個人，減輕縮短傷痛的過程，但通常需要較長的過程。（創24:67）
4. 知道將來復活會重逢，並不能減輕現在分別不能再見的痛苦。（徒20:37）

怎樣陪伴傷痛的人

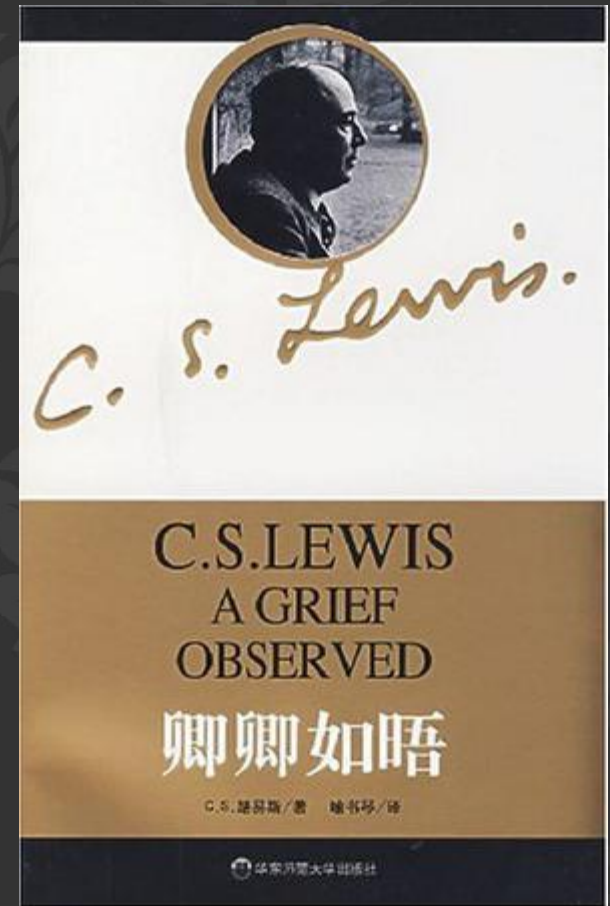
關懷者對傷痛者應有的態度

1. 允許對方傷痛。傷痛是正常的，關懷幫助對方的目的是讓對方順利度過傷痛的不同階段，而非減輕或消除傷痛。
2. 允許對方無理。處於傷痛中的人可能暫時喪失某些社交能力，例如不會表達感謝，拒絕你的探訪或建議等等。幫助者要調整心態。
3. 允許自己是外行。除非你真的有相同的經歷，不然需要避免說“我理解你的感受”“這種情況你最好……”這樣的話語。

怎樣陪伴傷痛的人

4. 允許傷痛的基督徒軟弱

C.S. Lewis 在妻子去世之後的日記中寫道，他在巨大的傷痛中想要尋求神，然而他的感覺卻是被神當面關在門外，並且傳來上了兩道門鎖的聲音。



怎樣陪伴傷痛的人

关怀者可以做的事情

1. 打理家务和照顾家人
2. 帮忙接待访客，让当事人休息、睡觉
3. 超市购物
4. 鼓励陪伴伤痛的人参加葬礼
5. 聆听
6. 适当的身体接触（同性之间）
7. 如果伤痛的人抱有遗憾，可以陪他写信给逝去的人，埋在花园里。

怎樣陪伴傷痛的人

8. 说适当的话语

避免不合宜的话语，如
别难过了。

你爱的人已经在天家了。

神不会给你过于你能承受的。

别哭了，为了孩子你要坚强。

你的感受我能了解。

一切都会没事的。

如果有什么我能帮得上忙的，请尽管说。

怎樣陪伴傷痛的人

8. 说适当的话语

这种痛苦实在任何人身上都难以承受。

你爱的人已经不痛苦了，但我知道你还很痛苦！

你一定觉得非常的难过。

想哭就哭出来吧，没关系的。

我知道自己没法体会你现在的感受。

我还能为你做什么吗，请告诉我。

我明天再来，看看有什么能帮得上忙的。

案例分析

張婆婆之先生於年初因病去世，但更不幸的是張婆婆之兒子其後亦因肝病而死亡。早年張婆婆和先生兒子一同居住，另有兩個女兒已婚搬出，張婆婆先生退休後數年便患上腎病經常出入醫院，兒子除了是一家的經濟支柱外，更肩負起照顧爸爸的責任，父親於病危時兒子亦患上了末期肝病。一連失去兩個親人，張婆婆大受打擊，特別是兒子的去世，更令她不能接受。

兩個女兒看到媽媽很傷心，整天以淚洗面，所以便常勸她要堅強，不要哭，不要再想，亦盡量避免她觸景傷情，所以兩人之喪禮張婆婆都沒有出席。

最近兩個月張婆婆對身邊事物興趣大減，她經常孤立自己不願外出和接觸他人，張婆婆覺得生活沒有價值，希望自己已經死去，但沒有自殺念頭，因為張婆婆想到還有兩個女兒。

怎样帮助流产的母亲

流产母亲会经历什么？

1. 哀痛的七个阶段（自责会尤其明显）
2. 家庭关系的紧张
3. 身体的疼痛，自然排出可能需要再次手术。
4. 看到胎儿遗体的伤痛
5. 文化背景使母亲在外人面前试图表示坚强
6. 担心自己会再次流产或不能有宝宝
7. 在预产期的日子会很难过，一生都不会忘记失去的宝宝。

怎样帮助流产的母亲

关怀者对流产的认识：

1. 受华人传统文化影响，流产是一件丢人的，不愿意被提及，也不知道如何提及。
2. 大约有20%的怀孕会自然流产。
3. 流产无论周数多大，对于母亲（特别是计划生产的）来说都是很大的伤痛
4. 美国的医疗方式可能让母亲看到未成熟的胎儿，这对于母亲可能带来严重的影响

怎样帮助流产的母亲

关怀者可以做的事情

1. 送饭和照顾小孩。流产丈夫不会有产假，而且没有充分准备（如家人没有来）。
2. 表达对宝宝离世的遗憾和难过。流产的母亲可能会觉得外人不会把流产当回事。
3. 安慰母亲孩子已经和天父同在。为母亲祷告，祷告中同母亲把宝宝交在天父手中。
4. 帮助母亲纪念离世的宝宝，例如给孩子取名字，或者特别保存一件预备的婴儿物品。
5. 用科学数据安慰母亲，流产是不可避免的，不是她的错。华人亲友容易说“下次多注意”（实为责备母亲不注意），母亲也容易自责。

情景模拟

现场模拟一位姐妹去关怀一位刚流产的姐妹。

结合前面学过的聆听与提问技巧，请观察模拟对话，找出安慰者有哪些部分做得好，哪些部分可以继续改进。

本週作業

➤ 討論：

從愛心到關懷

**PRACTICE
MAKES
PERFECT!**

*Don
4/10*