

課程及活動預告 5至7月份

1 「病榻中的關顧者」 心靈關顧訓練課程

預期或驟然而來的病患與死亡，往往令人帶來難以釋懷的困擾、焦慮與緊張。此課程的主要目的在於幫助參加者，包括教牧、輔導人員、朋輩、病患者與家人，透過信仰資源、心靈關顧理論與技巧，以及臨床經驗分享等，學習成為更有效的心靈關顧者，為有需要的人士提供適切的心靈關顧與輔導。

課程內容：

- 1 「如此我信」－建立健康的神學看病患與死亡
- 2 「如此我望」－噩耗降臨的心靈關顧
- 3 「如此我愛」－長期及晚期病患的心靈關顧
- 4 「如此我痛」－哀傷離世的心靈關顧

日期：5月7、14、28日及6月4日逢星期五（共4堂）

時間：7:30-9:30pm

講員：盧惠銓牧師（香港醫院院牧事工聯會專業發展及牧關教育督導）

地點：九龍旺角旺角道2A號琪恆中心11字樓 - 「浸信宣道會明基堂」

費用：\$400（\$300於4月23日前報名，以郵戳為準）

報名表可於中心網頁下載 <http://www.prayinghearts.org.hk>

2 健腦操 (Brain gym®)

課程目的：

- 1 促進腦神經網絡發展
- 2 增強感官神經的敏銳
- 3 促進情緒發展更趨穩定
- 4 加強身體協調及活動能力
- 5 幫助左右腦平行發展

日期：6月18、25日及7月9、16日逢星期五（共4堂）

時間：7:30-9:30pm

講員：馮秀娟女士（教育運動機制學執行師、國際健腦操註冊導師、觸康健註冊導師及腦組織優化模式導師）

地點：佐敦炮台街11-17號常安大廈一樓 - 「宣道浸信會佐敦堂」

費用：\$800（\$700於5月28日前報名，以郵戳為準）

報名表可於中心網頁下載 <http://www.prayinghearts.org.hk>

2010年 1-3月份 外展服務 回顧

日期	主題	機構 / 單位
1月	拍拖戀愛講座 証道 - 「忘不了的爸爸」	基督徒信望愛堂牛頭角堂 金巴崙長老會寶臨堂
2月	認識抑鬱症、焦慮症及關顧	威爾斯醫院院牧部
3月	如何與子女談性 男女對對碰（青少年戀愛講座） 家長要升「呢」講座 心理輔導及熱線服務 專業交流 認知治療 (Cognitive Therapy)	聖公會基樂小學 城市大學專上學院 天美幼稚園 澳門美滿家庭協進會 成都（四川）

設計：循道衛理中心 - 青苗設計（社會企業）

病榻中的關顧者	p1
婚前輔導需要嗎	p2
熱線義工培訓	p3
活動及課程預告及 外展服務回顧	p4

Praying Hearts
81012929 COUNSELLING CENTRE
心暖心輔導中心

心暖心輔導中心

通訊

Vol 23 04/2010

香港九龍彌敦道331號高信大廈7樓A室
Rm 7A, Koshun House, 331 Nathan Road, Kowloon
電話Tel: 2797 6888 傳真Fax: 2799 2615
網址website: www.prayinghearts.org.hk

病榻中的 關顧者

徐雲生（總幹事）

筆者在年輕時，曾聽過一首歌，歌詞中提到這幾句：「為什麼竟會生病，輾轉反側在床上。病榻中許我一問，怎可永無恙。問為何常存空想，愁病誰可免。是眾生必須經過，四苦根本是平常」。生、老、病、死是人生必定經過的階段，不可能「免疫」。而生病時，相信有很多人都期望有家人、朋友及醫務人員照顧。一般的傷風感冒甚至肺炎，病人及家人都不會太擔心，只因知道「很快」便會康復。家人也樂於照顧患病家人，因為有「希望」。若是長期病患者（如：腎病、糖尿病、情緒病等），甚至是末期病患者（如：癌症），不論是病人或家人，他們長期飽受身體及精神困擾，終日活在患得患失的生活中，對康復的「希望」更是渺茫了。朋友能體會他們的辛苦，但總不知找什麼說話來安慰他們。

曾與一位前線的醫護人員交談，她分享自己也很難安慰一些生死流離之間的病人，特別是他/她們的家人。有一次，她一位同事的爸爸正病重在床，在生死流離之間，家人很悲痛地陪伴在他的身旁，安慰的說話說盡了，她也靜靜的陪在同事的身旁。突然，伯母看見世伯越來越辛苦，就嚎哭起來，哭著要求她的同事和她的姊姊跪下，同事不知如何是好，只好跪在地上痛哭。當時她也方寸大亂，呆站著，腦袋內不停回想在輔導課學過的技巧，但一點也記不起來，只記得人在死亡前最後消失的五感就是聽覺，跟著，她就硬著頭皮，按著伯母她那

緊拖著丈夫的手，說：「伯母，您的手很暖啊，我相信世伯也覺得您的手很溫暖的。世伯一定知你在他身旁，你可以和世伯說話，他會聽到的。」伯母聽後心情好像平伏了一點，之後伯母也扶起她的女兒，她也好像沒那麼激動了。

這位前線的醫護人員曾讀過心理輔導，在工作遇上類似情況，心雖然想做多一點，但可能最後只能站在病人家屬身旁，說點安慰話。雖然，她為同事所做的，只是雞毛蒜皮的事，但對當事人來說，是非常難能可貴的。

原來要安慰哀傷者一點也不易。無論你人生或工作經驗多麼豐富，學識多麼高深，當事情發生，也變得啞口無言。還記得筆者要探望一家完全不認識的人，他們的兒子剛在交通意外中身亡。筆者心中非常忐忑、緊張、徬徨，不知怎樣開口安慰那家人，生怕說錯話。結果只能說：「我不知可以說什麼，但我願意在這裡陪伴你們，支持你們。」而他們亦接納了筆者。

筆者明白要照顧哀傷者不是單靠知識或學問，而是要有一夥願意與當事人同在（Presence）的心。一起依靠主耶穌從幽暗的深谷中走出來。筆者從照顧哀傷者的經驗中體會到聆聽、鼓勵與包容，是他們再度站起來的最好良藥。



婚前輔導 · 需要嗎?!

心理輔導員 潘一新

朋友說他們要結婚了。我問：「你們已接受了婚前輔導嗎？」他們愕然瞪大眼睛，彷彿聽到什麼不可思議的事物。「婚前輔導？需要嗎？」普遍的朋友都認為只是關係出現「問題」的情侶才需要婚前輔導，若對別人說自己接受輔導便等同被標籤上「有問題」。然而婚前輔導是讓新人對將來的婚姻生活早作預備，從而及早取得一致和共識。

香港的離婚數字不斷上升，根據政府統計處人口統計組及司法機構的資料顯示，離婚跟結婚個案的比例達到1:2，故教會近年更著重婚前輔導的工作，甚至要求新人必先進行婚前輔導，肯定他們對將來的婚姻生活有所準備，並不會因一時的磨擦而輕言離婚，才允許他們租用教堂舉行婚禮。

有些新人以為婚前輔導只是提供他們一些「結婚須知」的資料，甚或認為婚前輔導只是例行公事，向牧師或輔導員領取一紙證明，保證他們的關係不會再出現任何問題，便可踏上紅地毯，他們期望能展開幸福愉快的婚姻生活。誠然，婚前輔導不是為了應付目前的問題，乃是為了發掘出將來婚姻中隱藏的問題，輔導過程中新人有機會正視和處理這些問題。落實「預防勝於治療」這句老話，讓婚姻成為彼此間的幫助。

婚前輔導的真諦

婚前輔導的目標，在於讓預備結婚的男女在事前能了解婚後生活可能遇上的挑戰，為此早作裝備，分享彼此的價值觀與期望，從而雙方再作調整，當有分歧時容易達成共識。

- 1 學習體諒及關顧對方的需要
當先生/太太夜歸，你怎樣表達自己的感受？「點解每次咁夜先返？」「哼！你捨得返黎咩？」「老公/老婆，咁夜未返，我好擔心你呀。」以上三種回應，你會選哪一個？而你常常說的又是什麼？你願意向對方表達你真實的一面嗎？
- 2 分享生活中的困難與壓力
當你心情愉快/心事重重時你會選擇如何面對？與人傾訴？裝作若無其事？單獨沉思？你願意邀請配偶一起參與嗎？當你的工作出了問題，家庭經濟負擔增加時，你願意你的配偶幫助你嗎？對方多問幾句話，你會嫌她囉唆而逃避嗎？
- 3 互相接納，一起同行
在結婚前你是否已認清及接納對方的個性及價值取向？包括他的性格脾氣、生活習慣。比如：把牙膏擠壓得像現代藝術品、夜歸回家不沖涼、生病不愛看醫生、常常到朋友家看球賽、愛道東家長西家短，諸如此類毛病。你能否仍然重視他，仍然有足夠的忍耐陪伴他生活一生？
- 4 家庭計劃及性生活的協調
夫婦之間性生活的和諧與滿足，藉性生活表達親密之情。能否承諾在婚後保守自己的身體健康，同時與配偶一起享受甜蜜的、靈欲一致的性愛關係，而且只是單單的為著對方的舒服和好處來互相適應、彼此付出。最後，夫妻也要達成一個共同的決定：要不要孩子？要多少個？什麼時候要？如何教養孩子？
- 5 一生的承諾
長相相守的盼望和安全感，願意為抉擇負全責，在同甘共苦的原則下長久扶持雙方的婚姻關係。婚前輔導中最強調的一點：你們願意付出多少信（無條件的信任與信心）、望（對將來的願境）、愛（愛護對方）來走這一生一世的婚姻路？

Evelyn M. Duvall (家庭治療師) 以建築比喻婚前輔導：每一個人在建築房屋時，都需要找建築師準備建築藍圖，把自己的理想透過建築師的設計，成為具體的藍圖。然後，照此藍圖小心施工，完成理想的建築。同樣地，一對即將結婚的男女，在他們心目中也有一棟理想的婚姻大樓，必須透過有經驗、有資格的人來幫助他們描繪出婚姻的藍圖。未婚男女透過婚前輔導得到這張藍圖，然後，小心地共同經營，去蓋好這棟婚姻大樓。

熱線義工培訓

心理輔導員 陳潤花

本年度的課程內容預告： (詳情將刊載於下期通訊)

- 題目
- 1 輔導員質素及基礎輔導技巧
 - 2 處理特別來電 (騷擾電話、死纏不放、沉默不作聲、力求立即解決問題等)
 - 3 危機應變技巧、處理和跟進
 - 4 家庭與個人成長
 - 5 婚姻輔導 + 婚外情
 - 6 認識及處理抑鬱、焦慮及精神分裂之來電
 - 7 實戰篇
 - 8 認識哀傷輔導及為哀傷者祈禱
 - 9 認識人格障礙
 - 10 認識性沉溺及性騷擾的問題

當社會生活愈頻繁，心理輔導服務的需求就愈高。在香港，約見輔導員接受心理輔導的概念，似乎仍有待發展。當人們有需要接受幫助，但心理仍未預備好的時候，熱線輔導就扮演了一個很重要的角色。

為要提高熱線輔導服務的素質，心暖心輔導中心從1999年開始承托這個使命，每年都提供電話熱線輔導訓練課程。

本中心希望熱線服務能幫助有情緒困擾的人士，避免他們待問題惡化的情況下才尋求幫助。感謝神的恩典，每年都有很多來電者因致電熱線得到情緒的舒緩，當中更有來電者得嘗電話輔導的果效，繼而主動預約面談輔導以致得到成長。

為要提供優質的熱線服務，熱線輔導義工必須是20歲或以上已受浸的基督徒，他們必先完成十節的熱線輔導訓練課程、通過筆試及面試、加上教會領袖推薦並經過有輔導專業資格的資深輔導員進行40小時的督導培訓，才能正式成為熱線輔導義工。

此外，本中心亦恆常有熱線義工小組聚會，進行個案研討以及輔導訓練。

本年度的熱線輔導義工小組訓練如下：

- 提升同理心的能力
- 了解〈以人為本〉之輔導理念及溝通元素
- 精要治療初階 Solution Focus Therapy
- 認知行為治療初階 Cognitive Therapy
- 敘事治療初階 Narrative Therapy

希望你
加入我們的
熱線義工隊伍，
為有需要的人
服務！