

書目療法 導論：  
GENERAL OR BIBLICAL  
BIBLIOTHERAPY

邱炯友

RLBL xxviii

# 前 言

- \* 〈聖經〉66本經卷中，各自將其運用「書目療法」又該是怎麼樣的光景？舊約與新約的適用差異？基督徒和非基督徒、不同年齡層與生活背景者的領受差異？以及整全的書卷或單一經文的獨立或跨卷交叉應用，哪一種方式更適合「書目療法」的理論應用及架構？台大陳書梅老師的研究中，曾就各種有關「情緒療癒繪本解題書目」依序運用了認同、淨化、領悟等來解釋坊間繪本書目的療癒效用；如今若套用在〈聖經〉上又該如何呈現？
- \* 「心理學」(psychology)字義為「對靈魂的探求」。在佛洛伊德的現代心理學理論之前，這種對靈魂的研究，當然是屬靈的知識範疇，在本質上也與宗教信仰密不可分。佛洛伊德所帶領的心理學，並非醫治我們的靈魂，他原則上是反聖經神學的。按著我的信仰，我們人這麼一個「living soul」活著的人，身體與靈魂二元是不可分的。因此也無法只醫治心裡，而不醫治靈魂。

「書目療法」(Bibliotherapy)是大學校園內一門相當特殊的課程，其授課通常由圖書館學相關系所擔綱，它在校園內不是一門臨床科學，但卻是發展性的實務應用。宗教經典也經常被運用在這類書目療法，例如：將《聖經》當作詩歌類的書目資源(biblio-source)施作於書目療法上。

相關文章見 Shulamit Ritblatt and Janet H. Ter Louw, "The Bible as Bibio-source for Poetry Therapy," *Journal of Poetry Therapy*, no. 5 (1991): 95-103.

也曾有研究者針對《聖經》閱讀在國立臺灣大學基督徒學生群之中，所產生的個人情緒療癒效用進行探討。

陳倩兒。「《聖經》對基督徒之情緒療癒效用探析：以臺大學生為例」。碩士論文，國立台灣大學圖資所，2016。

圖書館、圖書、書目療法

# Library

它是從拉丁文 “Librarium” 字演化而來，意為藏書之地。德文「圖書館」稱Bibliothek，法文為 “Bibliotheque” ，俄文是Biblioteka，意大利與西班牙均作 “Biblioteca” ，皆為同一個希臘字 “Bibliotheca” 變化而成。這個字前綴詞 “Biblio” 是希臘文「書」之意；後綴字 “Theca” 係指置物容器，合為「藏書所」，亦即「圖書館」之意。

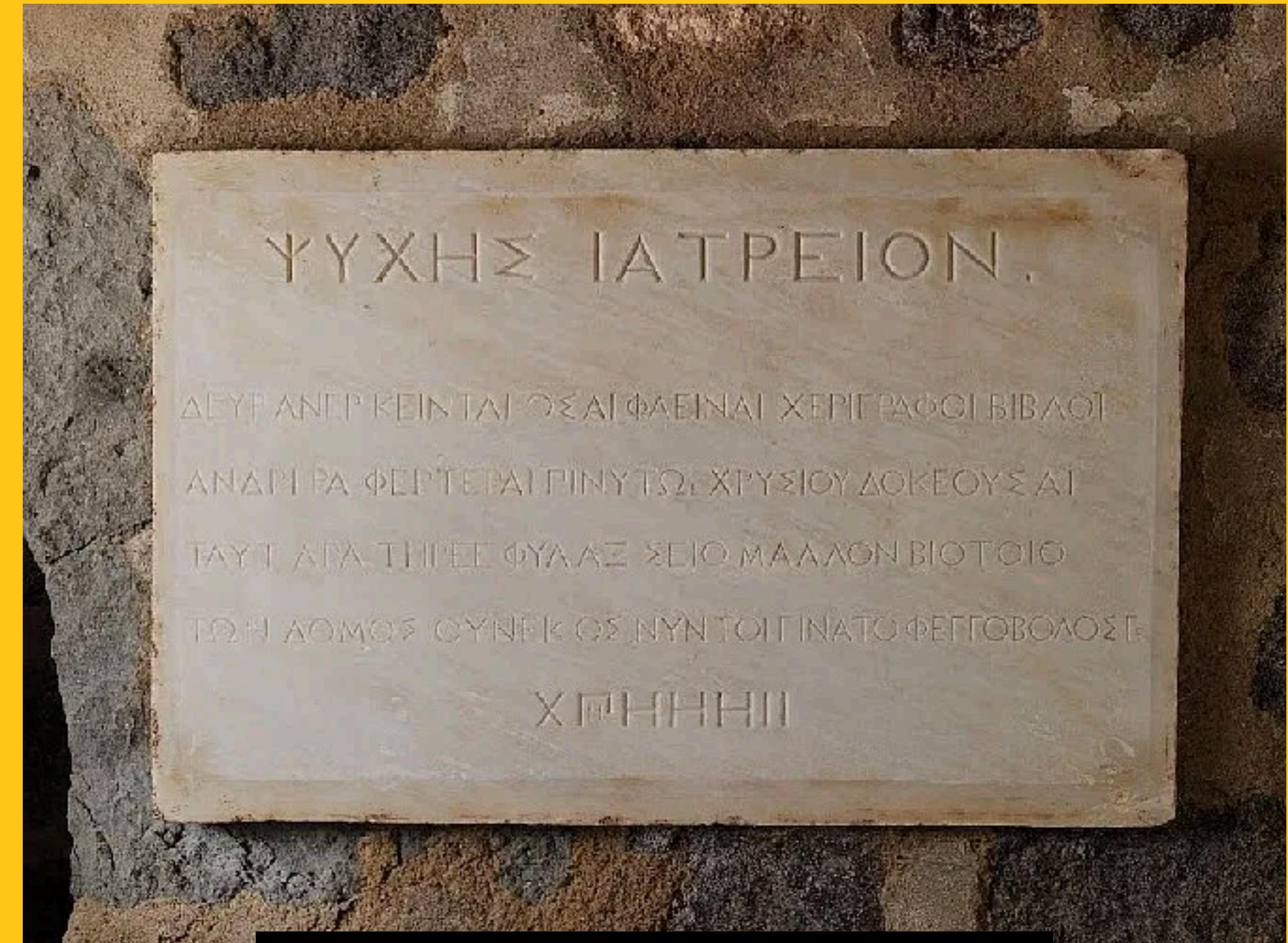
## BIBLIO-

word-forming element meaning "book" or sometimes "**Bible**," from  
Greek *biblion* "paper, scroll,"  
also the ordinary word for "a book as a division of a larger work".

這塊大理石碑上刻著希臘文

“PSYCHES IATREION”，也就是  
是 “HEALING PLACE OF THE  
SOUL” (靈魂的療癒所)之意。石  
碑被嵌於愛琴海希臘的拔摩島  
(PATMOS)之聖約翰修道院圖書室  
入口牆上。

此銘刻可以回溯到千年前，同樣的  
字義也被刻於埃及法老王拉美西斯  
二世陵寢之底比斯圖書館入口。  
此外，在古代歷史上最宏偉的亞歷  
山大圖書館也有著類似的銘文。



PSYCHES IATREION, HEALING PLACE OF THE SOUL

# BIBLIOTHERAPY

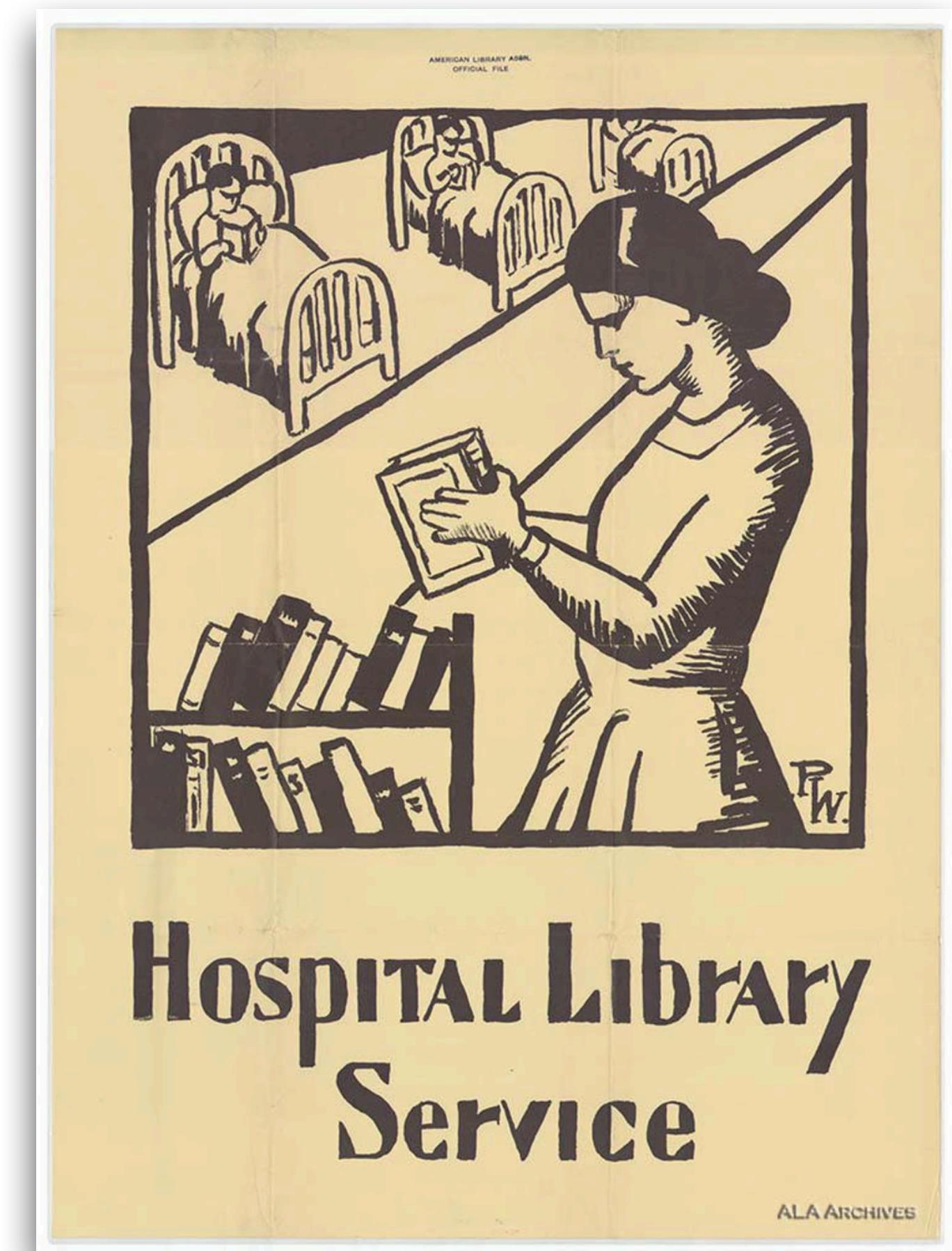
書目療法

also names as:

Biblioguidance, Literary therapy, Biblio-counseling &  
Library therapeutics

# 「書目療法」(Bibliotherapy)

- \* 「書目療法」(Bibliotherapy)一詞源自1916年 Samuel McChord Crothers (1857-1927) 所提。Crothers是基督教一神論牧師(Unitarian minister)及作者，他首次在 Atlantic Monthly 《大西洋月刊》的一篇名為 “A Literary Clinic” (文學診所) 的文章中介紹了這詞。
- \* 爾後，在兩次世界大戰期間，將書籍作為一種治療工具在美國有了重大成就發展，當時圖書館員接受培訓學習如何向軍醫院休養的退伍軍人推介書目閱讀，以療癒他們所受的心理創傷。而麻薩諸塞州總醫院於1844年成了最早的「病患圖書館」之一，許多其他國家機構，尤其是精神病醫院也在第一次世界大戰時期就緊隨其後設立類似服務。
- \* 如今對閱讀的療癒能力的信念變得越來越普及；承續昔日人們認為只有宗教文本才能夠得到啟發，則現在很顯然地，我們也相信世俗閱讀可提供幫助。



## 「書目療法」(Bibliotherapy)

- \* 「書目療法」是藉著讀者與文獻的互動來達到情緒紓解，涉及哀傷人的注意力轉移、感情觸動、共鳴與投射，以及透過文獻與輔導者的支持關懷，來使哀傷者能建立自信，有滿足而能面對問題與管理問題；換言之，正如台大陳書梅教授所言：讓哀傷者的負面情緒釋放、挫折復原力(resilience)提高，「從而能勇敢地面對困擾個人的挫折事件或逆境」，並使「心靈達到恬然安適」的狀態。
- \* 書目療法所指的「認同」步驟係指「串連自身經驗並產生共鳴」；「淨化」指釋放壓抑的情緒並得釋懷；「領悟」則指「將閱讀習得的新觀念或啟發，運用在自身的困境並得自我價值之提升」。

## 書目療法

- 一種非醫學的自然療法 – 如同:
  - 芳香療法/精油療法 • 瑜珈療法
  - 運動療法
  - ...
- 一種心理治療的輔助方式

## 書目療法的功能

### 情緒療癒

- 從負面情緒中釋放出來
  - 使身心從沉鬱不安恢復到恬然安適 (well-being)的狀態
- 目的：培養心理韌性與挫折復原力 (resilience)



## 「書目療法」(Bibliotherapy)

- \* According to Webster's Third New International Dictionary (unabridged. 1971) bibliotherapy is defined as "The use of selected reading materials as therapeutic and adjuvants in medicine and in psychiatry;" also "guidance in the solution of personal problems through directed reading."
- \* According to the Thesaurus of ERIC Descriptors (IIth Edition. 1987) bibliotherapy is the "use of selected reading and related materials for therapeutic purposes in physical medicine, mental health, and education."

## Bibliotherapy

by CAROLINE SHRODES  
● SAN FRANCISCO STATE COLLEGE

THE PHILOSOPHER, the critic, and the artist through the centuries have attributed to the imaginative writer not only intuitive understanding of man's motives and his nature but also power to influence his thinking, to move his heart, and even to alter his behavior. More recently psychiatrists and psychologists have acknowledged that the novelist and playwright have plumbed the deep reaches of man's nature and often anticipated the discoveries of science. Bibliotherapy, drawing upon the insights of both artist and scientist, is grounded in the theory that there is an integral relationship between the dynamics of the personality and the nature of vicarious experience. It is a process of dynamic interaction between the personality of the reader and imaginative literature which may engage his emotions and free them for conscious and productive use.

### Facets of Bibliotherapy

Bibliotherapy is made possible by the "shock of recognition" the reader experiences when he beholds himself, or those close to him, in a story or some other piece of literature. So successfully does the skilled writer create an illusion of reality that, as Freud says, "he is able to guide the current of our emotions, dam it up in one direction and make it flow in another." What is the nature of this interaction

that may result, on the one hand, in distortion of the author's meaning and self deception or, on the other hand, in understanding and insight?

Reading, like all other human behavior, is a function of the total personality. When we read fiction or drama, no less than when we work, meet people, teach, create, or love, we perceive in accordance with our needs, goals, defenses, and values. Parallel in substance and function to the primary phases of psychotherapy, the vicarious experience induced by reading includes: (1) identification, including projection and introjection, (2) catharsis, and (3) insight. The reader will abstract from the work of art only what he is able to perceive and organize. Hence, he may introject meaning that will satisfy his needs and reject meaning that is threatening to his ego. In either case what he experiences and feels determines what he perceives in the book and what meaning he attaches to it.

Bibliotherapy, like deep therapy, can be effective in breaking the circular processes in perceiving. These include the recurrent ideas which lend support to our image of ourselves and of our relationship to others and the practice of confusing real experience with the symbol, and of reacting to the symbol as we do to our own emotional conflicts. In deep therapy the relationship between therapist and

## 書目療法 三大步驟

「書目療法」如何運作？1950年美國學者Caroline Shrodes 歸納許多「書目療法」運作理論之基礎，分列出三個標準進程。identification (認同、支持), catharsis (情感宣洩、精神淨化) 與 insight (領悟)。

此後許多研究者便以此原始架構據以論述介紹。

Shrodes, C. 1950. Bibliotherapy: A theoretical and clinical experimental study.  
Unpublished doctoral dissertation. University of California at Berkeley.

Source: Nick Canty, "Bibliotherapy: Its Processes and Benefits and Application in Clinical and Developmental Settings," 2017  
<https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/1574599/1/Bibliotherapy%20FINAL%20pdf.pdf>.

## Steps in the Bibliotherapy process:

### *Learning about self and others (identification)*

- 1.) to develop an individual's self-concept
- 2.) to increase an individual's understanding of human behaviour or motivations
- 3.) to foster an individual's honest self-appraisal
- 4.) to find a way for a person to find interests outside of self

### *Fostering cathartic experiences (catharsis)*

- 5.) to relieve emotional or mental pressure

### *Identifying steps in problem resolution (insight)*

- 6.) to show an individual that he or she is not the first or only person to encounter such as problem
- 7.) to show an individual that there is more than one solution to a problem
- 8.) to help a person discuss a problem more freely
- 9.) to help an individual plan a constructive course of action to solve a problem

Source:

Nick Carty, "Bibliotherapy: Its Processes and Benefits and Application in Clinical and Developmental Settings," 2017  
<https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/1574599/1/Bibliotherapy%20FINAL%20pdf.pdf>.

## 書目療法使用原則

1969年，Harold A. Moses 和 Joseph S. Zaccaria 認為書目療法已發展成十項使用原則。包括：

1. 使用者必須了解書目療法性質和相互動態(dynamics)。並將書目療法理論納入功能理論(functional theory)。
2. 「治療師」(therapist)必須至少對學生將要使用的書目資料有大致了解。
3. 可以借助提示技術(promoting techniques)來鼓勵書目療法相關的閱讀活動。
4. 「準備就緒」是考慮使用書目療法時，必須具備且牢記的重要因素。
5. 書籍書目應該是「建議」而不是「處方」。(Books should be suggested rather than prescribed.)
6. 執行者(practitioner)應該對於身體有障礙的個人提高敏察度，以便決定使用特殊類型閱讀材料之必要性。
7. 書目療法似乎對於閱讀能力平均和高於平均的個體最為有效。
8. 個人閱讀文獻應伴隨完成或通過討論與諮詢來進行。
9. 書目療法是其他類型的幫助關係(helping relationships)之輔助。
10. 書目療法是一種有用的技術，但它不是萬靈丹。

Source: "Ten Principles" by Harold A Moses, and Joseph S. Zaccaria, "Bibliotherapy in an Educational Context; Rationale and Principles," *The High School Journal*, LII (April, 1969), 402-404. cited by Helen Hoopes, "An Introduction to Bibliotherapy" *Children's Book and Media Review*, 10 (4), 1989.

Source: Helen Hoopes, "An Introduction to Bibliotherapy" *Children's Book and Media Review*, 10 (4), 1989.

## 書目療法使用限制

- \* Many librarians and teachers feel that they have the experience and training a therefore qualified to "prescribe" books for their students who are having behavior problem who are experiencing conflicts in their lives.
- \* As will be shown, **bibliotherapy is much complex than that. What qualifications must a person have in order to practice bibliotherapy?** First librarian or teacher must know the people who need help: their reading level, their interests, and enough about their problems or insecurities to understand their behavior.

## 書目療癒師(Bibliotherapist)應備知識：

1. 兒童，年輕人和成年人的文學。
2. 解剖學和生理學的生物學。
3. 基礎精神病學。
4. 關於以下方面的心理學： a. 診斷指導和諮詢技術； b. 殘障人士和情緒不佳者； c. 不同種族的群體； d. 激勵和激勵的原則； e. 測試技術以及培訓和測試結果的解釋。
5. 與之相關的社會學： a. 疾病的醫療和社會問題； b. 修復衰老(the rehabilitation of the aging)的知能； c. 統計和報告編寫培訓。

Soruce: 1. Louis A. Rongione, "Bibliotherapy: Its Nature and Uses," *Catholic Library World*, XLIII (May, 1972), p. 497. cited by Helen Hoopes, "An Introduction to Bibliotherapy", *Children's Book and Media Review*, 10(4), 1989 <https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1588&context=cbmr>

After analyzing the foregoing qualifications, it becomes obvious that librarians or teachers are usually not completely qualified to practice bibliotherapy. The area in which they seem to be most lacking is in medical and psychological training. Even though most of the authorities feel that librarians and educators are not fully qualified, **they [Librarians and teachers] do feel that they should serve a very definite function in connection with the actual practice.**

**Librarians and educators need to become involved with a type of reading guidance, but not so complex or scientific as bibliotherapy.** They must know books and readers and the effects of ing the two together. They can advise and recommend and consult with their patrons, but the in-depth therapeutic effort will have to be left to the medical profession.

選擇性地指導學生閱讀不應被誤解為「書目療癒師」。 (Selectively guiding the reading of students should not be misconstrued as serving as a bibliotherapist.)

Source: Helen Hoopes, "An Introduction to Bibliotherapy" *Children's Book and Media Review*, 10 (4), 1989.

## 書目療法的基本概念

針對當事者個人需求，提供適當的圖書資料或影音資源，使其透過閱讀與素材內容互動，藉以協助情緒困擾者從沉鬱、不安、無助的情緒狀態轉移至認同、淨化與領悟等心理狀態，進而達到舒緩負面情緒與解決自身困擾的情緒療癒效果。

## 書目療法的類型

發展性書目療法(developmental bibliotherapy) (保健性)

臨床性書目療法(clinical bibliotherapy) (治療性)

互動式書目療法(interactive bibliotherapy)

閱讀式書目療法(reading bibliotherapy )

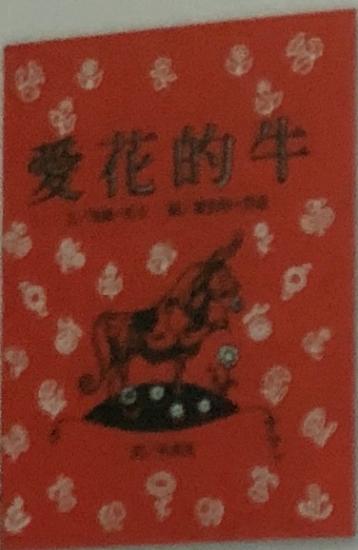
群體書目療法(group bibliotherapy)

個別書目療法(individual bibliotherapy)



# A

## 10 讀者情緒困擾問題類型： 因與他人價值觀不同而苦惱不已



書名 / 愛花的牛 (*The Story of Ferdinand*)

作者 / 文：曼羅·里夫 (Munro Leaf)

圖：羅伯特·勞森 (Robert Lawson)

譯者 / 林真美

出版社 / 臺北市：遠流

出版年 / 1999

ISBN / 9789573236863

### 內容簡介

西班牙公牛費迪南，每天只喜歡在老橡樹下聞花香，而不願與其他同伴玩鬥牛遊戲。

某次，坐在樹蔭下的費迪南突然被一隻大黃蜂叮咬，牠因感到疼痛而不經意地展現出狂暴又猛烈的動作，致使人們認為費迪南是頭兇猛無比的公牛，乃決定挑費迪南為鬥牛大會的主角。

鬥牛大會上，觀眾們期待費迪南的勇猛表現。但費迪南僅是靜靜地坐在場中央，聞著觀眾席上女士們頭上的花香。於是，鬥牛大會結束後，費迪南被送回家鄉，從此每天仍過著坐在樹下聞花香的快樂日子。

### 情節舉例

「媽媽終於知道費迪南不會寂寞。牠是一個了解孩子的媽媽。牠讓費迪南去做牠想做的事情。」

在畫面中看到費迪南的母親帶著一抹微笑離開，既是放心亦是放手的表現，讀者能從這一幕場景懂得了解與尊重的可貴和必要性。

從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目 75

### 情緒療癒效用

#### ◆ 認同

此書以黑白的構圖，凸顯出公牛費迪南面部的輪廓與表情，傳神地顯現出主角恬然自得的生活態度與內心世界。藉由費迪南特立獨行的生命旅程，令擁有類似經驗的讀者心生認同感，並隨著故事的脈絡產生共鳴。

#### ◆ 淨化

閱讀公牛費迪南的故事，令讀者心情經歷相當的波動與變化，從擔心費迪南的孤僻，到最後為主角終能過著優游自在的生活感到寬心。經歷此等情緒的起伏後，讀者得以宣洩個人心中對於「做自己」的孤單與不確定感，同時低落的情緒亦因此獲得舒緩。

#### ◆ 領悟

公牛費迪南的經歷告訴讀者，個人若能肯定自我的價值，即不易受到外在言語的影響，並能活出自己獨特的人生。此外，書中描述主角母親對費迪南人生選擇的充分理解與支持，亦能促使讀者體悟到其實「異於常人」反而能顯現自身的獨特性。同時，讀者亦能了解到每個個體皆是獨一無二的，應尊重當事人多元的適性發展空間。

### 參考資料

博客來書籍館。愛花的牛。

取自：<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010032496>

隨意窩 Xuite 日誌。sama 記事本：不一樣的選擇：「愛花的牛」。

取自：<http://blog.xuite.net/sama01/blog/30413020>

無名小站。成長小大的軌跡：經典繪本介紹--愛花的牛。

取自：<http://www.wretch.cc/blog/lpiggy16/22756812>

國民中小學國民教育社群網。教育現場報導：愛花的牛-學生讀書會心得。

取自：<http://140.117.11.91/eduReport/checkDir/guest20081010120630.htm>

檢索日期：2013 年 3 月 7 日

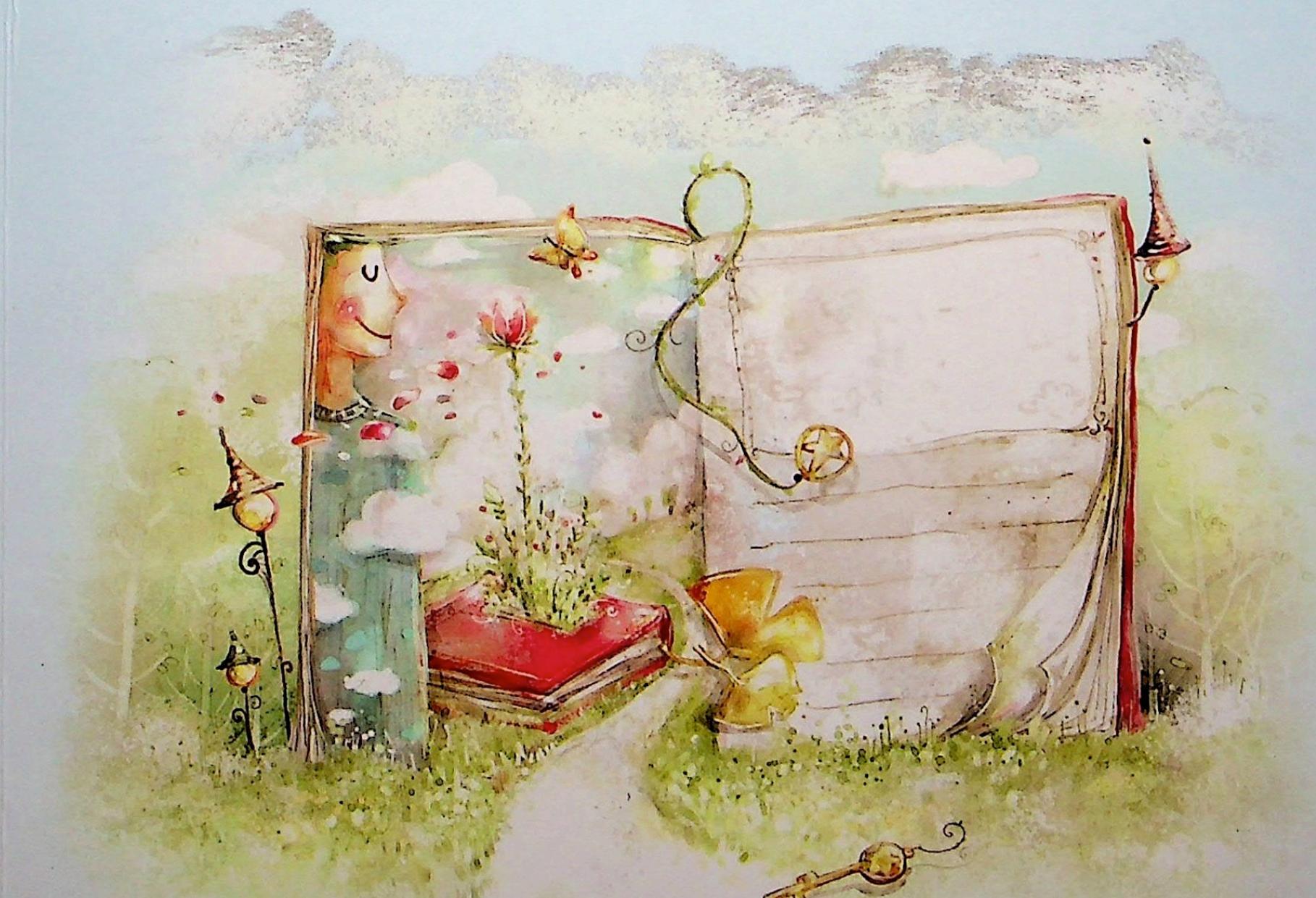
# 從沉鬱到淡定

## 大學生情緒療癒繪本解題書目

Revive from Melancholy:

An Annotated Bibliography of Emotional Healing  
Picture Books for Undergraduates

陳書梅 著



臺大出版中心  
NATIONAL TAIWAN UNIVERSITY PRESS

## 目次

序文	06
大學生之情緒困擾問題	12
繪本與發展性書目療法	28
大學生情緒療癒繪本之選書方式與研究實施	40

## 大學生情緒療癒繪本書目

### A 自我認同

自我價值的困惑 / 自我定位混亂 / 外在差異造成的負面情緒

A01 Guji Guji	自我認同混淆造成的苦惱與徬徨感	56
A02 小不點	缺乏歸屬感而衍生之難過與落寞情緒	58
A03 你很特別	與眾不同所導致的自卑感與缺乏自信	60
A04 但願我是蝴蝶	自我認同感低落而衍生的哀怨情緒	62
A05 我不是完美小孩	因自我價值困惑造成的鬱悶與低落感	64
A06 查克 笨！	遭遇挫折時的沮喪情緒	66
A07 星月	自我定位混亂造成的困惑與徬徨感	68
A08 烏鵲太郎	遭受同儕排擠而引發的情緒低潮	70
A09 這就是我	面對突如其來的茫然無措與空虛感	72
A10 愛花的牛	因與他人價值觀不同而苦惱不已	74
A11 雙色鳥	面對自我認同混亂而產生的負面情緒	76

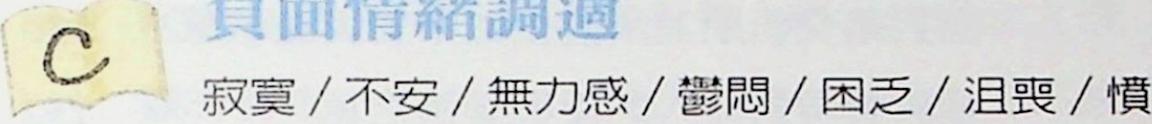
### B 生命成長與生涯發展

面對未來的徬徨感 / 對於生涯發展的困惑感

B01 一年甲班 34 厂么	因現實束縛而產生之不滿與抗拒感	80
----------------	-----------------	----

B02 小熊的小船	面對成長所造成的眷戀與失落感	82
B03 天空在腳下	面對挑戰所產生的膽怯感	84
B04 點	因自我認知不明而怯於面對挑戰	86
B05 籃月	因外在評語而造成個人對未來的徬徨感	88

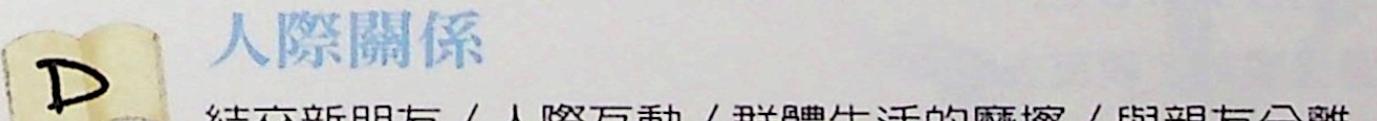
## 負面情緒調適



寂寞 / 不安 / 無力感 / 鬱悶 / 困乏 / 沮喪 / 憤怒

C01 失樂園 II 童年下雪了	覺得乏人理解而產生難過與困惑的情緒	92
C02 地下鐵	面對生活的空虛與不安定感	94
C03 因為心在左邊	生活與成長過程中所產生的憂慮及困惑感	96
C04 我只能為你 畫一張小卡片	面對心中鬱積已久的種種負面情緒	98
C05 幸福練習簿	追尋夢想過程中所產生之迷惑感	100
C06 星空	渴望獲得認同而衍生的徬徨無依與寂寞感	102
C07 寂寞長大了	面對生活中的孤單寂寞感	104
C08 照相本子	面對生命中種種不如意的不安與哀愁感	106
C09 躲進世界的角落	因不被理解而產生的鬱悶情緒	108
C10 壞心情！	情緒惡劣難以抒發	110
C11 聽幾米唱歌	面對現實生活的困惑與疲乏感	112

## 人際關係



結交新朋友 / 人際互動 / 群體生活的摩擦 / 與親友分離

D01 有你，真好！	面對人際交往的膽怯與忐忑不安	116
D02 沒有人喜歡我	不敢主動結交朋友而感到鬱鬱寡歡	118

# 目次

D03 妖怪模範生	因自我本位問題而感到孤單與抑鬱不平	120
D04 城市狗，鄉下蛙	對朋友離去的不解及落寞感	122
D05 是蝸牛開始的！	因遭受他人言語嘲笑而產生的憤恨感	124
D06 烏鵲郵局	對久別親友的思念之情	126
D07 想念的沙漠	面對親友遠離的惱怒與困惑感	128
D08 潔西卡的箱子	面對結交新朋友所產生的不安與膽怯感	130
D09 擁抱	怯於展現對他人的愛與關懷之意	132
D10 機器人與青鳥	因遭受他人漠視而感到孤寂不已	134

## 愛情關係



渴望愛情 / 曖昧期 / 交往階段 / 分手

E01 向左走・向右走	渴望愛情或因感情狀態未明而徬徨不安	138
E02 好好照顧我的花	條件懸殊的愛情造成的委屈與不平衡感	140
E03 海豚愛上熱咖啡	面對交往過程中所衍生的各種心理感受	142
E04 寂寞很簡單	對愛情本質的諸多疑惑感	144
E05 最遠的你 最近的我	面對愛情不同階段的各種情緒	146
E06 遇見你，真好	尋覓真愛時所衍生的煩惱與孤寂感	148
E07 ~鱷魚和長頸鹿~ 搬過來、搬過去	面對雙方差異所造成的不愉快	150

## 失落與死亡



遭逢變故 / 親友去世

F01 1000 把大提琴的合奏	因親友在重大變故中離世而衍生的委靡情緒	154
F02 化為千風	面對摯愛驟逝的悲慟與頹喪感	156

F03 走向春天的下午	對已故朋友的思念情緒	158
F04 好好哭吧！	遭逢喪親的不捨與傷痛之情	160
F05 我想要愛	因親人逝世或離異所產生的空虛與失落感	162
F06 熊與山貓	親友驟然去世而導致的失落感	164
F07 獨自去旅行	因摯愛逝去而衍生的悲痛與難熬感	166
F08 親愛的	面對親人離世的思念之情	168
F09 獷的禮物	因長者辭世而衍生的不捨與悲痛情緒	170

**附錄**

一、訪談邀請函	174
二、受訪大學生之基本資料	180
三、訪談大綱——以繪本《有你，真好！》為例	182

參考文獻	184
------	-----

**附錄****三、訪談大綱——以繪本《有你，真好！》為例****附錄三**

訪談大綱——以繪本《有你，真好！》為例

**受訪者基本資料**性別：男 女

年齡：\_\_\_\_\_

校系：\_\_\_\_\_

**繪本素材之情緒療癒效用****一、認同**

1. 這本繪本的內容在講些什麼？故事中的主角是誰？
2. 本故事的主角遭遇到了哪些情緒困擾問題？為什麼？
3. 故事中有哪些角色與主角的情緒困擾問題相關？

**二、淨化**

4. 您覺得大野狼在面對情緒困擾問題時產生了哪些心理感受？為什麼？
5. 大野狼如何解決問題？
6. 大野狼運用牠的處理方式後，其想法與情緒感受有何轉變？為什麼？
7. 在整個故事當中，有哪些片段／情節特別讓您印象深刻？為什麼？

**三、領悟**

8. 若您是大野狼的話，面對如此的情緒困擾問題，您會怎麼做？為什麼？
9. 您在大學生活中，是否曾遭遇與主角相似的情緒困擾問題？
10. 您對這個繪本故事的看法為何？繪本的內容帶給您什麼樣的啟發？

## 01

讀者情緒困擾問題類型：  
面對人際交往的膽怯與忐忑不安



書名 / 有你，真好！(Grand Loup & Petit Loup)  
 作者 / 文：娜汀·布罕-柯司莫 (Nadine Brun-Cosme)  
 圖：奧立維·達列克 (Olivier Tallec)  
 譯者 / 陳貺怡  
 出版社 / 臺北市：天下遠見  
 出版年 / 2006  
 ISBN / 9789864177165

### 內容簡介

某天，居住在小山丘上獨來獨往的大野狼，遇到一隻闖入自己地盤的小野狼。面對此突如其来外來者，大野狼感到相當不安，並對小野狼抱持著猜疑的態度。

一段時日的相處之後，大野狼逐漸習慣了小野狼的存在，並開始關心小野狼的一切。因此，某次當大野狼外出返回山丘後，卻遍尋不著小野狼時，大野狼感到非常難過與失落，並日夜期盼著小野狼再次出現。

大野狼經過漫長的守候，終於看到小野狼回到小山丘上。從此之後，雙方互相約定要彼此相依相守至終老。

### 情節舉例

「今晚，這是第一次，大野狼不想吃飯；今晚，這是第一次，大野狼不想睡覺。他在那兒靜靜的等。這也是第一次，他對自己說，一隻小野狼，儘管那麼的小，卻能佔據你的心，佔據心裡好多、好多的地方。」

畫面中，大野狼孤零零地坐在大樹下，焦慮失落的神情搭配紛紛飄落的葉子，映襯著大野狼內心的空虛感受，並呈現出一股寂寥的氣氛。而一望無際的大草原，更凸顯了大野狼形單影隻的煎熬。

### 情緒療癒效用

#### ◆ 認同

故事中，大野狼初次面對小野狼靠近時的不安與猜忌，恰如讀者在剛進入新環境、或即將發展一段人際關係時的反應。因此，看到大野狼初遇小野狼時的警扭與膽怯行為，讀者亦能感受到其心中的忐忑不安。此外，大野狼苦苦等待小野狼再次出現時，其擔心、焦慮等之情緒波動，亦牽引起讀者曾有過的經驗。

#### ◆ 淨化

在故事開頭的畫面中，可看到大野狼初遇小野狼時小心翼翼的動作，讀者由此可感受到，大野狼面對陌生人踏入自己生活圈時的不安與擔憂情緒；然而當小野狼不告而別時，大野狼憂心忡忡的反應，同時令讀者為之感到難過與擔心；最終，小野狼平安歸來，並且與大野狼約定往後彼此相依相守時，讀者內心的空虛感亦被其溫馨之情所填滿。

#### ◆ 領悟

人是屬於群體的動物，並在彼此陪伴的過程中逐漸成長。從兩隻狼互動的故事中，讀者可以領悟到，無論是曾有過陰影或是已習於孤獨，皆應敞開心胸與他人互動，藉以滿足個人情感本能的需求。此外，讀者亦能了解到，透過自己主動釋出善意與關懷，能有助於增進彼此的瞭解，進而搭起友誼的橋樑。

### 參考資料

博客來書籍館。有你，真好！  
 取自：<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010336872>

臺北市立圖書館。好書大家讀：第 51 梯次好書大家讀入選圖書。

取自：<http://intra.tpmi.edu.tw/gb/200751AA/a443593.htm>  
 Yam 天空部落。兒童福利聯盟：大野狼也說：有你，真好！

取自：<http://blog.yam.com/cwlf/article/13952643>  
 檢索日期：2013 年 2 月 19 日

## 02 讀者情緒困擾問題類型： 條件懸殊的愛情造成的委屈與不平衡感



書名 / 好好照顧我的花

作者 / 文：郝廣才

圖：吉恩盧卡 (Gian Luca Neri)

出版社 / 臺北市：格林文化

出版年 / 2011 (二版)

ISBN / 9789861892856

### 內容簡介

瘦小的女孩羅蘭來到巨人莫亞的家中擔任管家，她盡力做好一切工作。在朝夕相處的情況下，羅蘭與莫亞的感情日漸升溫。其後，羅蘭在屋子裡種花，讓莫亞的家充滿生氣。

某日，巨人莫亞決定出門遠行，留下羅蘭孤單一人。在漫長的等待時光中，羅蘭決定藉由閱讀莫亞的書，使自己不再成天思念著對方。漸漸地，閱讀使得羅蘭開始渴望探索外面的世界，因此決定出走。而當莫亞返家並發現女主角離開後，其情緒變得非常暴躁且委靡不振。

後來，哀傷的男主角莫亞，將生活重心轉移到照顧女主角留下的花朵上，其內心亦因而漸漸充實起來。最終，女主角羅蘭遊歷歸來，經歷蛻變的兩人不再有著懸殊的差異，而得以彼此相伴相守。

### 情節舉例

「魚離開了水就很難活下去。莫亞在屋子裡的各個角落，尋找羅蘭的氣味，但怎麼努力也找不到。羅蘭留下的只有她的花。莫亞看著滿屋凋謝的花，想起羅蘭要他好好照顧花。」

在繪本的畫面上，昏黃的色調中，男主角莫亞愣愣地看著女主角羅蘭留下的花。燭光映照的影子，是羅蘭快樂地為花兒澆水的輪廓，亦反射出莫亞心中對女主角的思念之情。

### 情緒療癒功用

#### ◆ 認同

瘦小的女主角羅蘭與巨人男主角莫亞所經歷的悲歡離合，承載著許多雙方的委屈與失落感，同時點出兩人在失去彼此時，身心與生活皆受到莫大的影響。曾經歷過戀愛又嚐過分離之苦的讀者，看到男女主角的一舉一動，彷彿是自己內心的投射。

#### ◆ 淨化

書中兩位主角因失去彼此而產生的種種負面情緒，勾起讀者對於愛人離去的悲傷之情。但男女主角皆決定藉由轉移生活重心，來填補心靈的空虛感，從而撫平心中的傷痛，讀者亦對此感到安慰。最後，兩位主角的重逢不僅為讀者帶來希望與感動，亦能使心中的難過與鬱悶情緒釋放出來。

#### ◆ 領悟

一段關係的經營，需要兩人互相了解彼此的處境，在對等的位置一同努力。除了付出與包容外，愛自己亦是不可或缺的。透過關心與了解，能使彼此皆在愛情中成長。除此之外，讀者能從書中兩位主角的經歷學習到，個人可透過生活重心的轉移，撫平心中因思念帶來的悲傷感，同時亦能藉此獲得身心靈的成長。

### 參考資料

博客來書籍館。好好照顧我的花。

取自：<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010210671>

靜宜大學學務處諮商輔導中心。第 28 期 靜宜知音電子報：性別與愛情的花園：好好照顧我的花。

取自：<http://web.pu.edu.tw/~pu10270/28/1-4.htm>

udn 網路城邦。真心話大冒險：【閱讀筆記】《好好照顧我的花》。

取自：<http://city.udn.com/1540/1019023>

檢索日期：2013 年 7 月 8 日

## 書目療法的「書目選擇」

- \* 選書乃是書目療法的主要程序步驟，沒有適當的書目一切枉然。1937年Dr. William Menninger 認為基本的閱讀療癒處方必須考慮三項因素：**目前的治療需求、當事人背景、徵候的描繪**。
- \* 其餘重要因素可能包括：故事的架構性、衝突與結果、角色人物呈現、作者對各種內容的鋪陳、角色目標、人物觀點與構想等。有時候符合「情緒的相似特點」（emotional parallelism）亦可考慮，持此觀點是因為：書目療法所選用的圖書資料對讀者（client）來說，乃是頗寫實，且反映了他們的情緒經驗。

## 書目療法的「書目選擇」

Pardeck(1998)補充了若干選書的注意事項：

1. 該書應該能涵蓋若干事件(issues)，以便於反映讀者生活上的平行經驗。
2. 應留意書中所提供之建議的品質，書中應該足以提供若干解決方案給讀者。
3. 書中描繪的問題應該要真實感(realistic)以及有平衡觀點(balanced perspective)。
4. 應注意書中所有情緒的語氣風格(emotional tone)，不要過於動輒指責人(non-judgemental)，最好也有些幽默感，好讓讀者繼續往下閱讀。

# 圖書館 案例



台中市立圖書館

<https://www.library.taichung.gov.tw/public/gallery/index-1.asp?Parser=99,20,574,,,,31>

# 書店 案例

Mr B's

Home Surprise Reads Reading Gifts Book Lists Events About Contact

Book Search  0 items

15 Books 14 Books

A place to discover and talk about books

OUR STORY

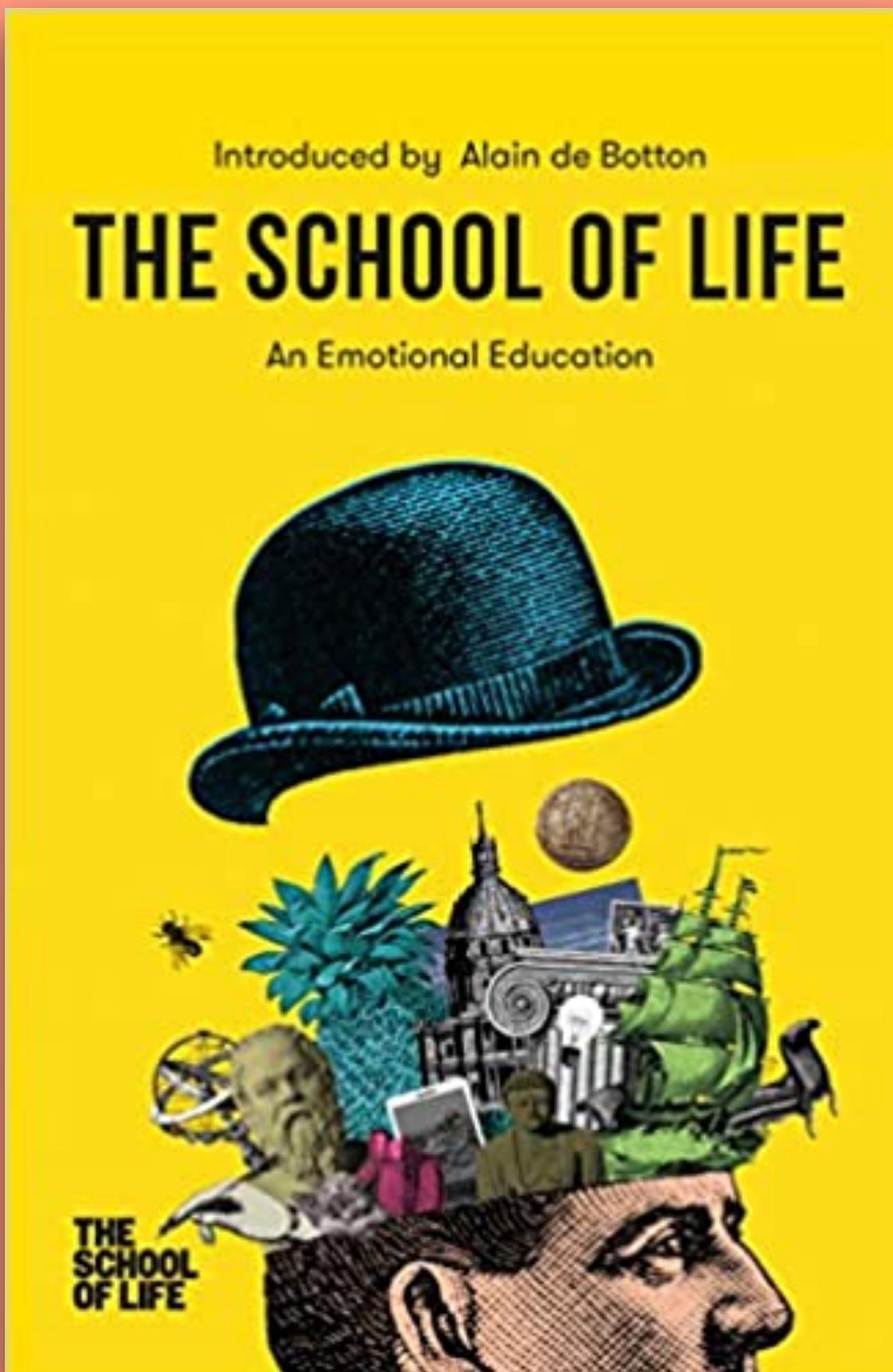
EMPORIUM OF READING DELIGHTS

Welcome Back!

The Mr B's shop floor is open again from 2nd Dec, and you can still shop with us online, by phone or email as well.

<https://mrbsemporium.com>

# 機構 案例



THE SCHOOL OF LIFE: AN EMOTIONAL EDUCATION HARDCOVER –  
ILLUSTRATED, SEPTEMBER 24, 2019  
BY THE SCHOOL OF LIFE (AUTHOR), ALAIN DE BOTTON (INTRODUCTION)



**How to live wisely and well in the twenty-first century—an introduction to the modern art of emotional intelligence.**

Emotional intelligence affects every aspect of the way we live, from romantic to professional relationships, from our inner resilience to our social success. It is arguably the single most important skill for surviving the twenty-first century. But what does it really mean?

One decade ago, *Alain de Botton* founded The School of Life, an institute dedicated to understanding and improving our emotional intelligence. Now he presents the gathered wisdom of those ten years in a wide-ranging and innovative compendium of emotional intelligence which forms an introduction to The School of Life. Using his trademark mixture of analysis and anecdote, philosophical insight and practical wisdom, he considers how we interact with each and with ourselves, and how we can do so better.

From the reigning master of popular philosophy, *The School of Life: An Emotional Education* is an essential look at the skill set that defines our modern lives.

「書目療法」的手段該是

發聾振聵

還是 溫柔撫慰？

# 聖經與書目療法

邱炯友

RLBL xxviii

# 導言 <聖經>

談到書，沒有一本可與《聖經》相提並論。世世代代的人們珍視這些話語，勉力記誦、印製成卷、裝訂成冊；錄製成音軌、製作成應用程式。在書籍銷售上，《聖經》的表現可謂出類拔萃，其銷量年年遠勝《紐約時報》暢銷排行榜上的書單。論及影響力，《聖經》同樣獨樹一幟。不論是偉大國家的律法和憲法、文學鉅著，還是重要條約，都能看得到《聖經》的痕跡。在書籍的長銷程度、影響力和銷售量上，無書能出《聖經》其右。

## 光是在美國

每年預估銷量為  
**40,000,000 冊**

**82%**

72%  
擁有一本以上

的家庭中，至少有一本《聖經》

**13%** 的美國人每年購買  
一本《聖經》

**52%** 的美國人表示，  
每年讀三至四遍《聖經》

《聖經》全文翻譯為

**670**

不同語言

因此有  
**5,371,000,000** 人

得以閱讀完整的《聖經》

《新約聖經》的譯本更多出

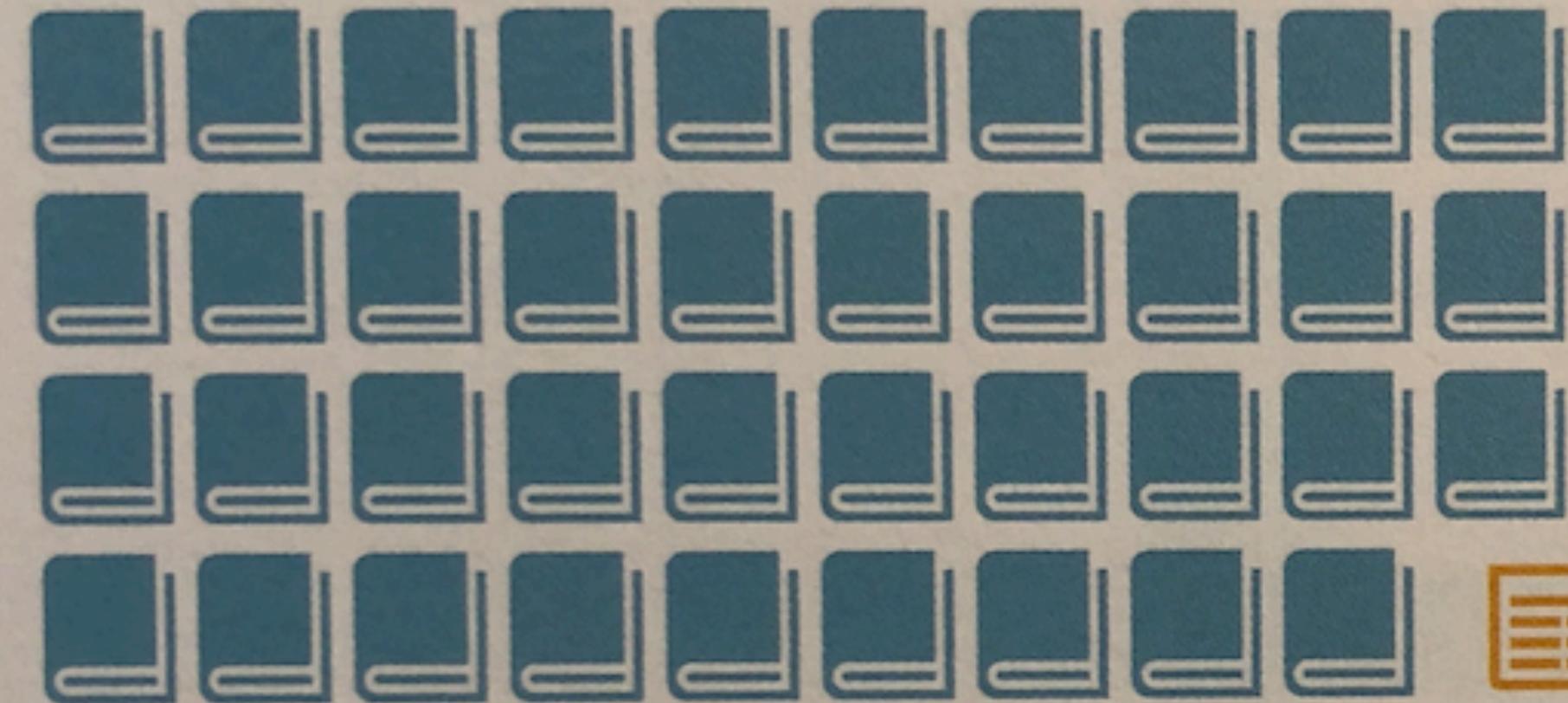
**1,521** 種

不同語言

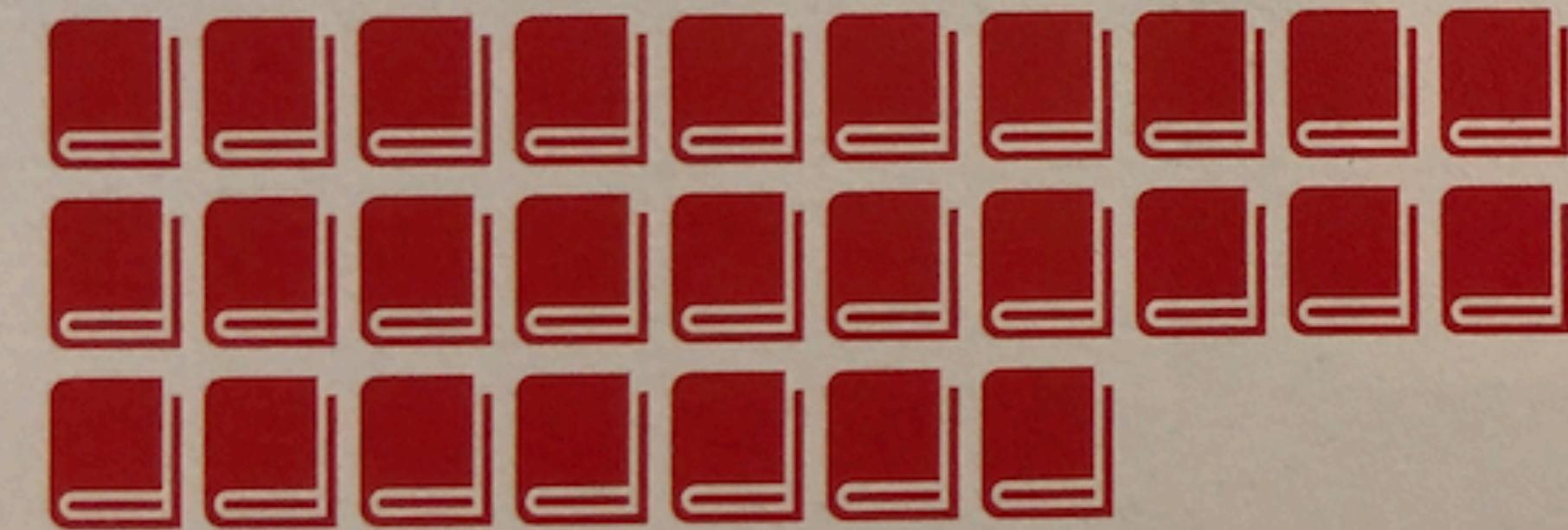
得以讓  
**658,000,000** 人

閱讀新約聖經

## 舊約和新約



舊約有 929 章



新約有 260 章

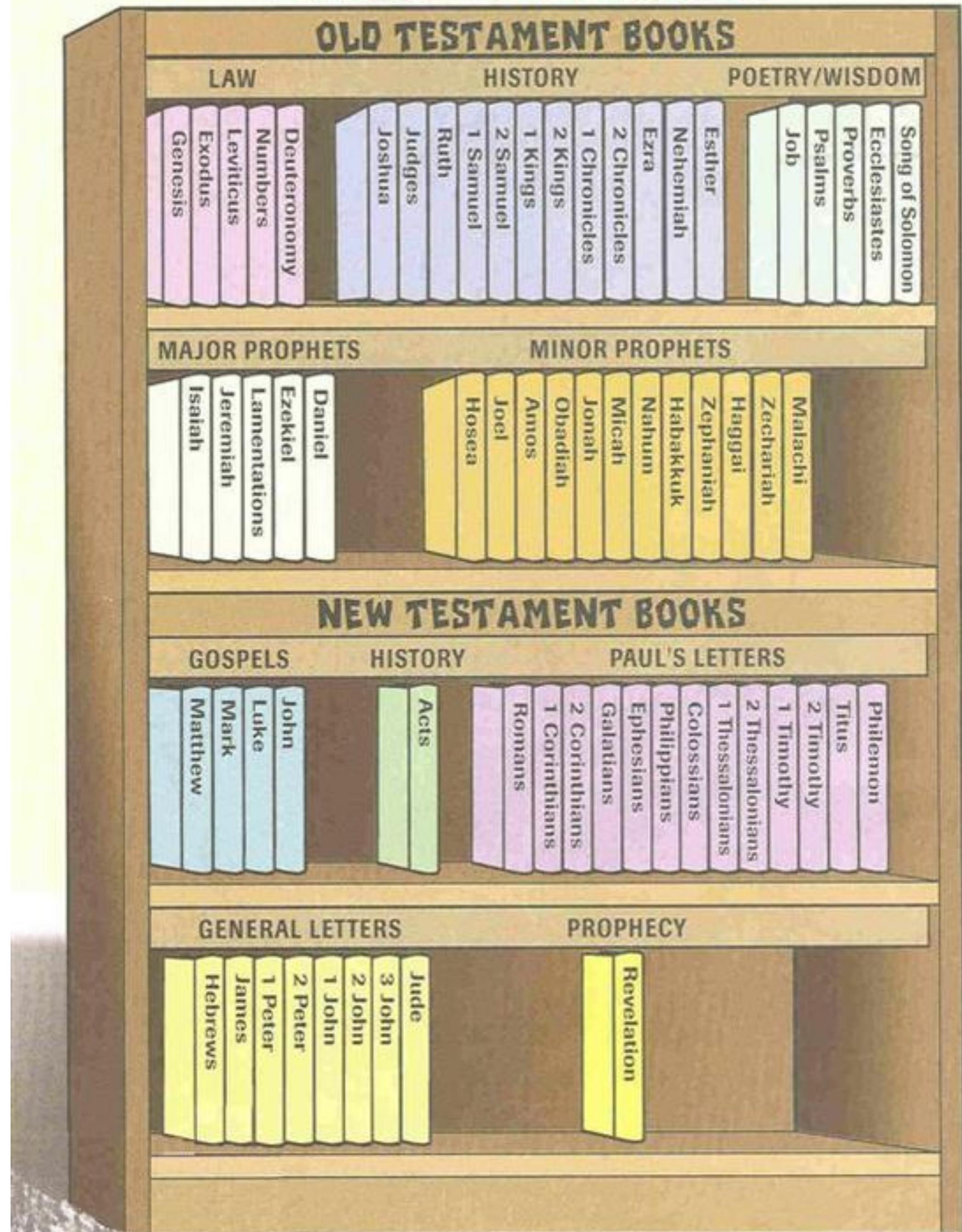
**66 卷**

■ 共有 1,189 章

□ 共有 31,202 節

新約有 7,941 節

# Bible Bookcase



選擇書卷

摩西五經

創出利民申

舊約歷史書

書士得撒上撒下王上王下代上代

下拉尼斯

詩歌智慧書

伯詩箴傳歌

大先知書

賽耶哀結但

小先知書

何珥摩拿彌鴻哈番該亞瑪

福音書與新約歷史書

太可路約徒

保羅書信

羅林前林後加弗腓西帖前帖後提前提

後多門

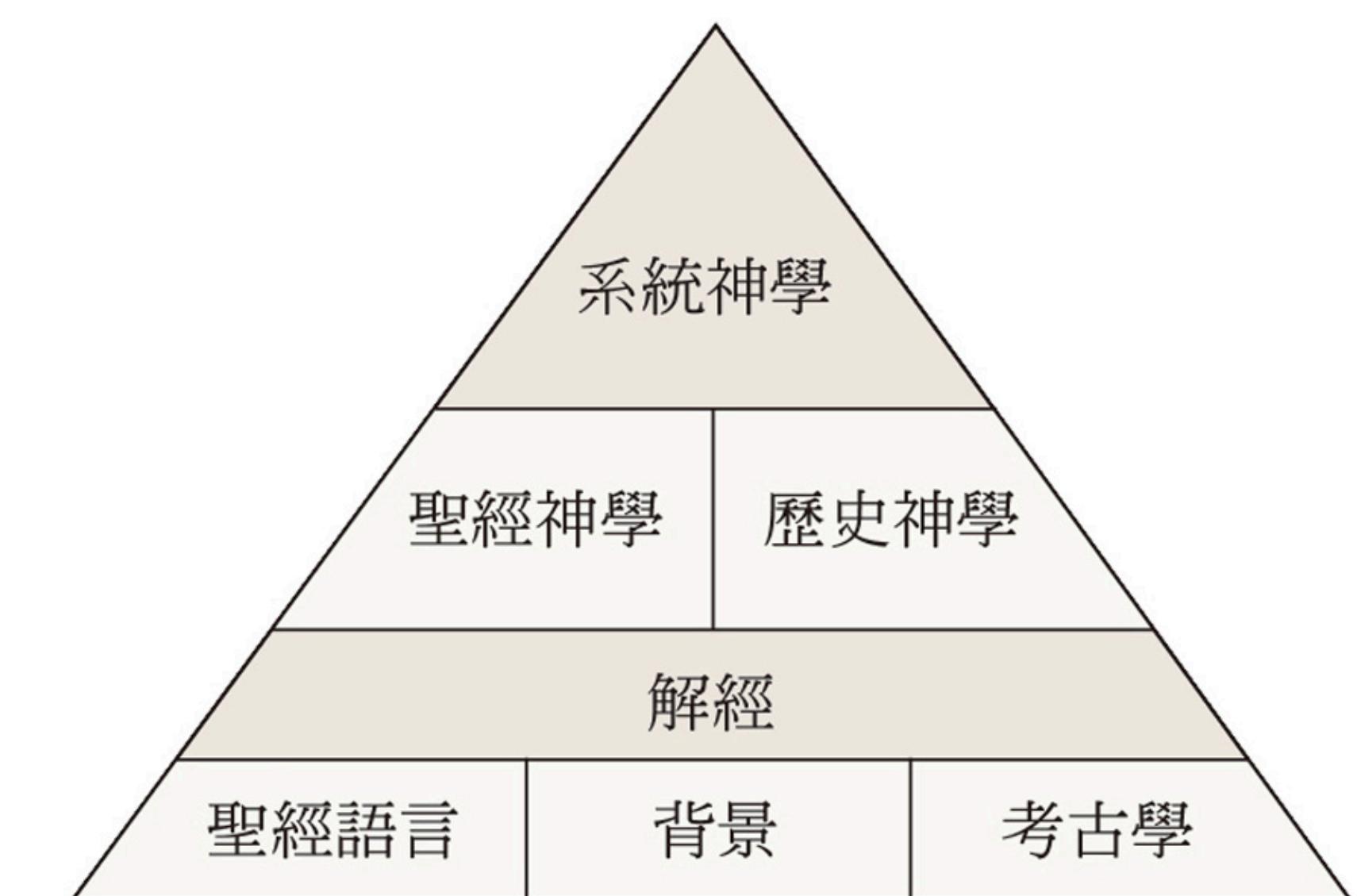
普通書信

來雅彼前彼後約一約二約三猶

啟示文學

啟

## 神學研究的分類



聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，  
叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事。

All Scripture is God-breathed and is useful for teaching, rebuking, correcting and training  
in righteousness,  
so that the servant of God may be thoroughly equipped for every good work.

提摩太後書 3:16-17



若《聖經》作為書目療法之書目，

則指導者的必備身份與資格是什麼？

它將是哪一種類型的書目療法？(發展性 或?)



## 諮詢輔導 vs. 書目療法

若「書目療法」僅僅是圖書館閱讀與推廣服務工作之一，因而提供「書目服務」，且不涉及讀書會、亦不扮演讀者顧問(Reader Advisory)服務的角色。則「諮詢輔導」與「書目療法」兩者之差異相當明顯。

然而....

儘管「書目療法」不等同於「諮詢輔導」，但是「書目療法」服務有時卻也需要伴隨著討論、互動、指引、分享。

因此，事先區別「書目療法」的類型與執行方式，乃是進行「書目療法」活動時，必要的步驟。

# 「聖經輔導」是什麼？

聖經輔導是什麼？

## I. 定義

- A.輔導：給受輔導者指引(advice)，以一套計劃的方式(plan)，幫助受輔導者達到某些目標(goals)。
- B.聖經：聖經輔導是以神在《聖經》里所啟示的心意(the mind of God)為內容的。聖經輔導的目標(objectives)與宗旨(goals)，方法(methods)及動機(motivations)均來自神。
  - 1. 以神為中心：神是輔導之來源(author)，不是輔導者。
  - 2. 以基督為中心：基督成就之救贖及他復活的大能乃聖經輔導最核心之要素。不以輔導者為中心，也不以受輔導者為中心。

## 「聖經輔導」歷史發展

聖經輔導始於1970年代，但是用聖經作輔導的準則與內容，並不是新事。聖經宣稱：「聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義，都是有益的。」（提後3:16）

其實，教會二千年來都在使用聖經輔導。16世紀宗教改革時期，馬丁路德，加爾文等改教領袖都致力於講解聖經，應用聖經。清教徒教會領袖們都喜愛用聖經真理以勸勉信徒，建立信仰，克服罪惡，安慰憂傷者。因此，所謂「聖經輔導」，就是用神的話來勸勉人。

然而約在百年前，佛洛伊德（Sigmund Freud）的心理學敵對宗教信仰，認為宗教是心理問題成因之一，人的本性只不過由慾望支配。否定人有靈魂，認為人的自我（self）只是經歷的組合，生命只為追求人的自主自由（autonomy）。雖然現代心理學和聖經大相徑庭，但第二次世界大戰之後，基督教大開門戶，接受世俗心理學，其思想和書籍湧進教會，包括福音派的教會。

在這大潮流中，亞當斯（Jay Adams）整理聖經關於輔導的真理，奠定了福音派的輔導理論基礎。1970年他的《Competent to Counsel》面世，乃是聖經輔導運動的開始。亞當斯雖然受到不少的攻擊，可是來自不同宗派的牧師和信徒們紛紛響應，他的學生們到處建立聖經輔導中心。

# BIBLICAL COUNSELING vs. CHRISTIAN COUNSELING: WHAT'S THE DIFFERENCE?

「聖經輔導顧問」與「基督徒輔導顧問」都是主內弟兄姊妹。在世俗的他人眼中，都是相對保守的(conservative)，他們也都願主動關懷那些需要幫助的傷痛之人。此外，他們也都肯定心理學實務應用價值以及並非所有的問題都能靠諮商來解決(必要時仍必須獲醫診)，但他們內心多少也都願意信靠聖經的權柄勝於心理學。

有些所謂的「基督教(基督徒)輔導顧問」反對「聖經輔導顧問」將聖經視作協助解決諮詢輔導相關問題的圭臬。這類「基督教(基督徒)輔導顧問」面對世俗化的非基督徒心理諮商時，常不以聖經為絕對的信靠，也就因而被稱為整合者(INTEGRATIONISTS)或基督教心理學者，以區別出前述的「聖經輔導顧問」。

# BIBLICAL COUNSELING vs. CHRISTIAN COUNSELING: WHAT'S THE DIFFERENCE?

「聖經輔導顧問」與「基督徒輔導顧問」的觀點差異在於：後者認為應該以結合「心理學」及「基督教信仰」兩者來進行諮商而前者卻極不以為然。換言之「聖經輔導顧問」認為唯獨聖經，便已足夠作為有系統的諮商資源。

然而，因為若從神學信念而言，當我們認同「人」是由身體與靈魂所構成，便應該有足夠的理由相信：「身體與靈魂」會有本質性的苦痛問題，並非所有的「問題」都可以用「諮商」來解決。

“When we agree that not all problems are counseling problems, that agreement is based on a theological conviction that people are physical and spiritual beings and can be afflicted with problems in both aspects of their nature.”

## Care of the Soul

心靈關懷(Care of the Soul)整合模式：將心靈關懷建基在聖經的真理上，又能吸收心理學研究得來最好的成果。所謂「整合模式」(Integrated Model)從最初相信「信仰與心理學可以相容」，到「進一步找出信仰與心理學共同關切之主題，提出整合具體的模式，並做出實證研究和理論建構」，以致進階至「以關係為本，將神學與理念近一步整合，強調靈性(spirituality)與屬靈門徒訓練在協談的重要」，換言之，「將屬靈資源投入心靈關懷的進程中，又較直接面對人的罪惡問題。」

「整合模式」主要的問題在於探討「聖經神學為立場」與「心理學為工具」兩者的優先次序問題。這也是派典(paradigm)議題。兩者同等重要，但次序應有所先後。陳耀全認為：「聖經神學的立場必行在先，心理學的原則就要與聖經神學的理念相符。所有心理學研究的結論，最後依然要經過聖經的過濾。」

# 聖經與心理學

聖經和心理學都是輔導和助人解困的重要資源。

Q：那麼，是否單憑聖經就能解答所有心理問題？甚至是聖經是輔導手冊，不論任何問題都有經文可以利用？甚至所有問題都是因為人犯罪所致，所以認罪悔改是解決問題的唯一途徑？

A：這觀點忽略了問題的「處境」。因為不少問題是現今世代獨有的；此外，我們不單是罪人，也是受罪者(*Being sinned Against*)，例如：被家暴者。

A：聖經本質是關注生命終極問題，並未解答所有心理上的疑難雜症；聖經本質上的功用是帶給人救恩和生命轉化。

A：聖經比心理學更注重人靈性的重要，強調人最終改變動力源於神，是「神本」而非「人本」進路。

「聖經是神的話，不單是信仰的權威，對改變人的生命亦是絕對完備，所以聖經的完備性（Sufficiency of Scripture）乃是聖經輔導運動的基本原則，也是所有聖經輔導中心的共同信念。」

李台鶯、林慈信、張逸萍、鍾昇華。「智慧的選擇 -- 聖經輔導」。[http://www.chinesebiblicalcounseling.net/BC\\_ALL4.htm](http://www.chinesebiblicalcounseling.net/BC_ALL4.htm)

（刊登於《校園》2006年一至二月，p. 59-63

# BIBLICAL BIBLIOTHERAPY

Biblical Bibliotherapy

# 聖經的誤用

聖經的可能誤用三情境：

- \* 隨手翻閱求印證。
- \* 硬以心理學理念套用於聖經，企圖在聖經中尋找對應的說法，例如：錯誤詮釋「原罪」是自我的表裡不一；「恩典」是無條見的正面關注(regard)。
- \* 視聖經為自我發現的工具。在查經過程中，各人隨意分享對經文的感受，或經文對自己地幫助等，而無人嚴謹地研究聖經背景、字義等釋經學的工作。

## 應用聖經前之考量問題

通常在基督教教牧輔導應用聖經之前的考量問題，包括：\*

1. 我為什麼要受助者看這段聖經？
2. 我希望達到什麼目標：挑戰、教導、安慰，還是改變受助者的視野？
3. 有什麼會阻礙我達至這些目標？
4. 受助者會誤解我的動機嗎？

另外在採用聖經作為輔導時，最好能了解受助者對聖經的信念與情感反應，尊重他們的自由選擇是否願意以聖經作為輔助，輔導者對此要有彈性與敏銳性。\*\*

### Sources:

\*P. G. Monroe, *Guidelines for the Effective Use of the Bible in Counseling* (unpublished manuscript), 2007 被引自區祥江，「如何在教牧輔導中應用聖經？」，心靈關懷聖經：新譯本。香港：環球聖經公會，2010。xxxiii。

\*\*區祥江，「如何在教牧輔導中應用聖經？」，心靈關懷聖經：新譯本。香港：環球聖經公會，2010。xxxiii。

## 應用聖經前之考量問題

- \* 讀者或「被諮詢者」的宗教背景常攸關聖經書目療法的成敗關鍵。聖經經文可能對於曾遭受宗教欺凌者產生排斥作用：當有人曾遇過墨守成規與動輒指責人的教會，導致於他/她視聖經為充滿譴責人的書籍？若此，罪責羞恥感可能反倒是利用聖經媒介時的主要干擾，一旦有此狀況，在初期階段，則不便使用聖經，直到有了其他的療癒連結得以發展與解套。(Garzon, 2005, p. 114).
- \* 相對的，若有些人來自較嚴苛教條式的成長背景，因而曾受過一些逼迫式或過當的閱讀背誦紀律之屬靈操練，這樣的讀者若仍尚未進一步感受到神所賜與的愛與恩典之前，可能也難以從閱讀或輔導中獲益。(Span, 2009, p. 28)

Source:

\*Fernando Garzon, "Interventions that apply scripture in psychotherapy". *Journal of Psychology and Theology*, 33(2) 2005. 113-121.

\*\*A, Tim Span, "Using Scripture in Counseling Evangelicals" (2009). Theses and Dissertations (Comprehensive). 28.  
<https://scholars.wlu.ca/etd/950>

## 聖經書目療法 與 聖經輔導

聖經書目療法與聖經輔導兩者的差別在於：

「書目療法」的採用類型。例如：

採用純粹的「發展性書目療法」應用於聖經，或可以降低「聖經輔導」的難題與挑戰。

但果效則端賴閱讀者個人的條件與背景。

## 聖經書目療法 與 聖經輔導

「聖經書目療法」最大的挑戰將是方法本身。

換言之，「聖經書目療法」是否可以純粹採用發展性的閱讀類型，而絲毫不需要再  
加進任何「指引」？或者，

將「指引」與「閱讀」分開；為「書目療法」所產生的「閱讀」是當下的行為，而  
聖經知識的「指引」是日常的操練？

答案：此做法值得肯定。因為....

唯有如此才能避免曲解聖經、降低閱讀門檻與障礙，又能部分達成書目療法的果效；  
但前提是....

## 聖經書目療法 之前提

聖經書目療法之運用得當之前提，同樣必須思考如何在經文中，有正確的釋經原則 (Hermeneutical principles) 應用。純粹的「書目指導」而非「內容指導」或「閱讀分享討論」，即使較不涉及正式的「釋經應用」，而比較單憑自身體驗與「亮光」，但是，將聖經經文當作書目療法之「工具」時，是否可以完全放任讀者自由意志下的解讀，而得到心靈的淨化紓解？

## 兩種不同途徑的「聖經書目療法」

「聖經書目療法」似乎存在兩種不同途徑(approaches)：

目的性：達到讀者心靈紓解、淨化即可

手段性：心靈紓解與淨化乃是手段，其真正期待乃是認識 神

- \* 圖書館員或教師在實施「書目療法」服務時，就必須能認清此兩項途徑，做出判斷。並且同時掌握聖經經文真義，促進讀者靈命的豐盛。同樣的，Bernard Ramm (1983)認為：

「聖經本身不是一個目標，而只是一種手段。聖經的目標，首先是要我們認識救恩，其次是要通過教訓、督責、使人歸正、教導人學義，叫我們在基督徒的生活上得到益處(提後3:15-17)。其最終的結果是我們可以成為屬神的人，接受完全的裝備，行各樣的善事。」... [一旦反轉讀經目的與手段]，「為讀經而讀經，....這是危險的，往往會落入法利賽人的錯誤中 — 屬靈的驕傲、自以為在解釋聖經時具有權威。」

## 兩種不同途徑的「聖經書目療法」

「聖經書目療法」似乎存在兩種不同途徑(approaches)：

目的性：達到讀者心靈紓解、淨化即可

手段性：心靈紓解與淨化乃是手段，其真正期待乃是認識 神

如同Bernard Ramm的顧慮下，讀經、解經如此；而用於「聖經書目療法」的讀經，不也是有類似的危機，不論是在讀者或指導者皆然。

那麼，我們又該選擇哪一種途徑從事「聖經書目療法」才是正確？

## 圖書館員不必是「聖經書目療癒師」

- \* 圖書館員與一般學校閱讀教師不必要各個成為「書目療癒師」，就像他們也非從事於「臨床性」書目療法，而是基於專業與職責，提供「發展性」書目療法的「推介服務」。
- \* 「聖經書目療法」確實是值得推廣與應用的舉措。但除了一般的心理學觀點外，「聖經書目療法」背後仍存在深刻的屬靈意涵、釋經學需求。
- \* 每一位應用「聖經書目療法」的主客角色，皆是聖經LOGOS想要訴求的對象，沒有不歡迎的道理，但「使人歸正、學義」走出人世間困局，不也是永世的盼望。

藉由**〈聖經〉**達到「書目療法」果效，提供服務者不妨有  
更高的價值期待和使命感

# 6 種心靈關懷事工的屬性

憐憫：助人最大動力

知識：以足夠知識裝備自己，瞭解與清楚掌握問題與盼望，以及必要的聖經知識與帶領。

技能：聆聽、準確反映、同理與鼓勵

聖靈的能力：求神引導

誠信：若缺乏誠信，無從信靠。

群體生命：必須學會怎樣為別人的好處而通力合作。

求神：

賜予憐憫心；幫助尋找所需的知識；幫助發掘介入的技巧；賜予聖靈同工；

查考我們持守誠信；為我們預備可以的幫助。

## 環球聖經公會《心靈關懷版聖經——新譯本》

「全人關懷為進路」而編寫的主題聖經，目的就是幫助華人信徒在人生磨煉中活用神的話語，迎戰生命中的各式各樣的挑戰，並未主打美好的仗，持定永生，高唱凱歌。

對於未信者來說，本主題聖經有助他們認識真理和人生的信息；....

然而「人的盡頭是神的開始」。

原來人可以以靠神，學習信靠祂，在看似絕望中仍深信有出路。...環境和人事可能沒有改變，但心靈可以變得輕省，內心充滿平安和喜樂。

中文版主編的話



## 一本《聖經》為範本

這本範本不是最理想的編排，對於初識「聖經」者雖容易弄不清「聖經」該有的「樣貌」，但它卻提供了另一種文本閱讀的方案選項。.....

# 《心靈關懷聖經》

心靈議題 關懷心靈始自聖經，《關懷心靈聖經》探討 116 個心靈議題。這些議題都是人生經常遇見的難題，或是人切望得到的心靈素質。中文版把這些議題分為與神、與己、與人三大範疇，涵蓋七個類別：靈命培育、個人成長、心理健康、人際相處、戀愛・婚姻、家庭・親子、文化・職場。

# 新譯本「心靈關懷聖經】116 議題

大類別	次類別	心靈議題的名稱
與神	靈命培育	永恆的生命、信心、信念、信靠、盼望、祈禱、悔改、真理、神的應許、依附／祝福、畏懼／敬畏神、健康／靈性、救恩、尊榮、順服、聖靈的臨在、認識神、認識基督、醫治／康復、屬靈爭戰、屬靈操練、靈命成長、讚美與敬拜
與己	個人成長	女士的關注、生命週期、年長／老化、死亡、自尊、完美主義、決策、男士的關注、界線、苦難、挫敗、偏見、捨己、責任感、軟弱、創傷、智慧、試探、試煉／磨煉、態度、寬容、獨身、壓力、饒恕、驕傲
	心理健康	抑鬱、改變／成熟、沉溺、沮喪、哀傷／痛失、苦毒、缺乏安全感、耗盡、喜樂、焦慮、痛苦、罪咎／羞恥、疑慮、憂慮、憤怒
與人	人際相處	人際關係、妒忌、孤獨、師徒關係、復和、閒言閒語、感情生活、愛的語言、溝通、憐憫心、衝突、論斷心態
	戀愛・婚姻	不育、離婚／分居、夫妻的挑戰、夫妻的溝通、身性、性罪、性關係的忠貞、姦淫、婚前關係、婚姻、婚姻中的性關係、愛、墮胎
	家庭・親子	父母之道、幼兒發展、幼兒管教、兒童問題、青少年問題、青少年發展、為父之道、為母之道、家庭生活、家庭問題、混合家庭
文化・職場		工作、危機、同性戀、自殺、邪術、金錢、律法主義、虐待、問責、基因問題、異端、飲食失調、罪惡、精神病、價值觀、暴力、濫用藥物



心靈議題目錄				
大類別	次類別	心靈議題的名稱		
與神	靈命培育	永恆的生命、信心、信念、依靠、盼望、祈禱、悔改、真理、神的應許、依附／祝福、畏懼／敬畏神、健康／靈性、救恩、尊榮、順服、聖靈的臨在、認識神、認識基督、醫治／康復、屬靈爭戰、屬靈操練、靈命成長、讚美與敬拜		
	與己	個人成長	女士的關注、生命週期、年長／老化、死亡、自尊、完美主義、決策、男士的關注、界線、苦難、挫敗、偏見、捨己、責任感、軟弱、創傷、智慧、試探、試煉／磨煉、態度、寬容、獨身、壓力、饒恕、驕傲	
		心理健康	抑鬱、改變／成熟、沉溺、沮喪、哀傷／痛失、苦毒、缺乏安全感、耗盡、喜樂、焦慮、痛苦、罪咎／羞恥、疑慮、憂慮、憤怒	
	與人	人際相處	人際關係、妒忌、孤獨、師徒關係、復和、閒言閒語、感情生活、愛的語言、溝通、憐憫心、衝突、論斷心態	
戀愛・婚姻		不育、離婚／分居、夫妻的挑戰、夫妻的溝通、身體、性罪、性關係的忠貞、姦淫、婚前關係、婚姻、婚姻中的性關係、愛、墮胎		
		家庭・親子	父母之道、幼兒發展、幼兒管教、兒童問題、青少年問題、青少年發展、為父之道、為母之道、家庭生活、家庭問題、混合家庭	
文化・職場		工作、危機、同性戀、自殺、邪術、金錢、律法主義、虐待、問責、基因問題、異端、飲食失調、罪惡、精神病、價值觀、暴力、濫用藥物		

有關心靈聖經的更多資訊請參閱頁面1882至1915。

文章	士動動真言	士動動真言	議題	作者	頁碼
婚姻的親密關係	士動動真言	婚姻	譚廣海博士	8	
傷痛不相傳——談原生家庭的影響	士動動真言	家庭生活	區祥江博士	86	
生命教練	士動動真言	師徒關係	陳鴻耀博士	117	
家庭屬靈牧養	士動動真言	師徒關係	羅錦添博士	247	
中港兩地老夫少妻的現象	士動動真言	家庭生活	白智信博士	362	
不育的壓力	士動動真言	不育	鍾吳麗娟女士	367	
傷逝	士動動真言	哀傷／痛失	黃葉仲萍女士	418	
分手之痛	士動動真言	青少年問題	區祥江博士	423	
創傷的陰霾	士動動真言	創傷	黃葉仲萍女士	444	
危機輔導——向自毀和自殺說不	士動動真言	自殺	勵楊蕙貞博士	506	
單親媽媽的挑戰	士動動真言	離婚／分居	區祥江博士	520	
教會如何幫助單親婦女？	士動動真言	離婚／分居	余金蘭博士	522	
無情天災	士文美詩李	哀傷／痛失	葉大為博士	688	
無妄之災	士文美詩李	哀傷／痛失	葉大為博士	712	
情緒變化	士文美詩李	感情生活	黃葉仲萍女士	766	
照顧長期病患者	士文美詩李	家庭問題	麥基恩醫生	768	
情緒智商	士文美詩李	感情生活	余德淳先生	774	
面對抑鬱	士文美詩李	抑鬱	麥基恩醫生	824	
青少年子女如何面對社會高競爭和家人的期望？	士文美詩李	幼兒發展	區美蘭博士	867	
牧養失業信徒和失業信徒的自我牧養	士文美詩李	工作	王德福博士	877	
病態賭徒對家人的影響	士文美詩李	沉溺	陳玉麟醫生	883	
家庭暴力對子女成長的影響	士文美詩李	家庭問題	徐惠儀女士	888	
緩解家庭的心理壓力	士文美詩李	壓力	余妙雲女士	890	
與青少年孩子的溝通與衝突處理	士文美詩李	溝通	凌展輝長老	896	
現代人的抗逆力	士文美詩李	金錢	葉大為博士	917	
美麗與纖體	士文美詩李	飲食失調	麥基恩醫生	922	
貧賤夫妻百事哀	士文美詩李	家庭問題	麥基恩醫生	936	
婚姻下半場	士文美詩李	家庭問題	黃麗彰女士	942	
隱蔽長者	士文美詩李	老化／年長	白智信博士	944	
戀愛的張力	士文美詩李	愛／婚姻	黃朱倫博士	950	
外表平凡卻很可愛	士文美詩李	愛／婚姻	黃朱倫博士	952	
彼此讚美	士文美詩李	愛／婚姻	黃朱倫博士	954	
平凡中的不平凡	士文美詩李	愛／婚姻	黃朱倫博士	956	
幸福婚姻的要素	士文美詩李	愛／婚姻	黃朱倫博士	958	
婚姻裡的結合	士文美詩李	愛／婚姻	黃朱倫博士	961	

辯論呢？  
 4 你還廢棄了敬畏神的心，<sup>1</sup> 汰人攔阻了在神面前的默禱。<sup>2</sup>  
 5 你的罪孽教導你的口，<sup>3</sup> 你採用詭詐人的舌頭，<sup>4</sup>  
 6 是你的口定你的罪，不是我，<sup>5</sup> 你嘴唇作見證控告你。<sup>6</sup>  
 7 你是頭一個生下來的人嗎？<sup>7</sup> 你在諸山未有之前誕生的嗎？<sup>8</sup>  
 8 你曾聆聽過神的密旨嗎？<sup>9</sup> 你可以獨佔智慧嗎？<sup>10</sup>  
 9 有甚麼是你知道，我們不知道的呢？<sup>11</sup> 你明白，我們不明白的呢？<sup>12</sup>  
 10 我們中間有白頭髮的，又有年紀老的，<sup>13</sup> 年歲比你的父親還大。<sup>14</sup>  
 11 神的安慰對你是否太少？<sup>15</sup> 溫柔的言語對你是否不足？<sup>16</sup>  
 12 你的心為甚麼迷惑你，<sup>17</sup> 你的眼為甚麼閃出怒光，<sup>18</sup>  
 13 以致你的心靈轉過來抗拒不神，<sup>19</sup> 從你的口中竟發出這樣的話？<sup>20</sup>  
 14 人是甚麼，能算為潔淨嗎？<sup>21</sup> 婦人所生的，能算為公義嗎？<sup>22</sup>  
 15 神不信任他的眾天使，<sup>23</sup> 在他看來，諸天也不潔淨，<sup>24</sup>  
 16 何況那可憎又腐敗，<sup>25</sup> 喝罪孽如同喝水的世人呢？<sup>26</sup>

## 誠懇但做錯 (15:17~26)

約伯的朋友試圖以勸告來幫助他。不過，他們若是多聽少說，將會更有益。以利法相信，約伯因為犯罪而受到神的懲戒。他認為約伯是邪惡的，因為“惡人一生飽受痛苦”（15:20）。以利法雖是誠懇，但錯了。人必須非常小心對他人的景況作出假設。事情不一定如表面看來那樣簡單。與受苦的朋友感同身受，比試圖就對方的處境匆忙下結論，往往更有幫助。

心靈札記

苦難

## 惡人在世必不得享平安

17 我要告訴你，你要聽我說。<sup>1</sup> 我所看見的，我要述說，<sup>2</sup> 就是智慧人所傳講的，<sup>3</sup> 並沒有隱瞞從他們列祖所領受的。<sup>4</sup> 這地唯獨賜給列祖，<sup>5</sup> 並沒有外族人從他們中間經過。<sup>6</sup> 惡人一生飽受痛苦，<sup>7</sup> 一生的年數都為強暴留存。<sup>8</sup> 恐怖之聲常在他的耳中，<sup>9</sup> 太平的時候，強盜就來襲擊他。<sup>10</sup> 他不信他能從黑暗中轉回，<sup>11</sup> 自己留給刀劍殺害。<sup>12</sup> 他飄流覓食說：‘哪裡有呢？’<sup>13</sup> 他知道黑暗的日子已經臨近了。<sup>14</sup> 患難與困苦使他驚惶，<sup>15</sup> 又勝過他，像君王預備上陣攻擊一樣。<sup>16</sup> 因為他向神揮拳，向全能者逞強，<sup>17</sup> 用盾牌的厚凸面，<sup>18</sup> 硬著頸項向他直闖。<sup>19</sup> 因為他以自己的脂肪蒙臉，<sup>20</sup> 腰上積滿肥油。<sup>21</sup> 並不並，<sup>22</sup> 住在被毀的城邑裡，<sup>23</sup> 住在沒有人居住，<sup>24</sup> 注定快要成為亂堆的房屋裡。<sup>25</sup> 他不再富足，他的財富不能持久，<sup>26</sup> 他的產業也不得在地上擴張，<sup>27</sup> 他不能離開黑暗，<sup>28</sup> 火燄必燒乾他的嫩枝。<sup>29</sup>

10 他們向我大大張嘴，<sup>30</sup> 以蔑視的態度打我的臉頰，<sup>1</sup> 他必因神口中的氣而離去。<sup>2</sup> 他不信靠虛假，自己欺騙自己，<sup>3</sup> 因為虛假必成為他的報應。<sup>4</sup> 他的日期未到以前，這事必成全，<sup>5</sup> 他的枝子，也不青綠。<sup>6</sup> 他必像葡萄樹未熟的葡萄掉落一樣，<sup>7</sup> 又如橄欖樹的花朵一開就謝一般。<sup>8</sup> 因為不敬虔的人必不能生育，<sup>9</sup> 火必吞滅收受賄賂者的帳幕。<sup>10</sup> 他們所懷的是罪惡，所生的是罪孽，<sup>11</sup> 他們腹中所預備的是詭詐。<sup>12</sup> 你們若真靈蹕人靈吉自靈蹕而生。<sup>13</sup> 約伯反嘲安慰人的反叫人愁煩

16 約伯回答說：

16<sup>2</sup> “像這樣的話，我聽了很多；<sup>3</sup> 你們都是叫人愁煩的安慰者。<sup>4</sup> 虛空的言語，有窮盡嗎？<sup>5</sup> 四週無或有甚麼惹你答個不休的呢？<sup>6</sup> 你們若處在我的景況，<sup>7</sup> 我也能像你們那樣說話。<sup>8</sup> 我也能砌辭攻擊你們，<sup>9</sup> 並且能向你們搖頭。<sup>10</sup> 我能用口鼓勵你們，<sup>11</sup> 我嘴唇的安慰，能緩和你們的痛苦。

力陳他的痛苦

6 我若說話，痛苦仍不消解；<sup>7</sup> 我若閉口不說，痛苦也不離開我。<sup>8</sup>

7 現在神使我困倦，<sup>9</sup> 你蹂躪了我的全家，<sup>10</sup> 又把我捆綁起來。<sup>11</sup> 這就作為證據：

我身體的枯瘦也當面作證反對我。<sup>12</sup> 他的怒氣撕裂我，攻擊我；<sup>13</sup> 又

他向我咬牙切齒，<sup>14</sup> 我的敵人以銳利的眼光看著我。<sup>15</sup>

10 他們向我大大張嘴，<sup>16</sup> 因人以西，<sup>17</sup> 以蔑視的態度打我的臉頰，<sup>18</sup> 以

## 聯合一起攻擊我。

11 神把我交給不義的人，<sup>19</sup> 把我丟在惡人的手中。<sup>20</sup> 我本來安逸，<sup>21</sup> 他卻把我壓碎；<sup>22</sup> 挖著我的頸項，把我摔碎；<sup>23</sup> 又把我當作他的箭靶。<sup>24</sup> 他的弓箭手四面包圍我，<sup>25</sup> 他剖開我的腰子，全不顧惜；<sup>26</sup> 把我的膽傾倒在地上。<sup>27</sup> 他把我破傷，在破口上又加破傷，<sup>28</sup> 如勇士一般向我直衝。<sup>29</sup> 我把麻布縫在我的皮膚上，<sup>30</sup> 把我的角插入塵土中。<sup>31</sup> 我的臉因哭泣而發紅，<sup>32</sup> 在我的眼皮上滿是黑影。<sup>33</sup> 然而在我的手中沒有強暴，<sup>34</sup> 我的禱告也是清潔的。

向神哭訴

18 地啊，不要遮蓋我的血；<sup>1</sup> 不要讓我的哀求有停留的地方。<sup>2</sup>

19 現今，在天上有我的見證，<sup>3</sup> 在高天之上，有我的證人。<sup>4</sup>

20 謔笑我的，就是我的朋友，<sup>5</sup> 我的眼向神流淚。<sup>6</sup>

21 但願人可以為人與神分辯，<sup>7</sup> 正如世人為朋友辯白一樣。<sup>8</sup>

22 因為我的年數將盡，<sup>9</sup> 我快要走上那條一去不返的路。”<sup>10</sup>

我必在那裏躺臥，<sup>11</sup> 在那裏躺臥，<sup>12</sup> 再陳他的痛苦

17 “我的氣息將斷，<sup>1</sup> 我的日子快盡，<sup>2</sup> 墓已為我預備好了。

2 真有嘲笑人的在我這裡，<sup>3</sup> 我的眼看著他們的悖逆。

3 願你給我保證，親自為我作保；<sup>4</sup> 除你以外有誰肯與我擊掌作保呢？

4 你蒙蔽了他們的心，不讓他們明

一切的恩惠，就是在患難和困境中也要感恩，因神對我們的愛是不會改變的。苦難在神裡面可以最終變成祝福，我們不可對神失去信心，心理學研究亦證明感恩的行動會帶來滿足與快樂。我們應每天都對神感恩，常存知足的心。

### 常在主裡

聖經不斷教導我們要常在主裡，主耶穌也教訓祂的門徒要常在他的愛裡，正如祂常在天父裡一樣。我們若想有豐盛的人生，就不能忽略這樣重要的教導，我們的心靈要不斷地與主緊扣，首先是藉著恆常的靈修、讀經、默想、祈禱，在心靈裡與主相遇，然後在日常生活中也能體驗主的同在，與祂相交，這是基督徒靈命成長中不可缺少的屬靈操練，也是喜樂的祕訣。

### 遵行主道

主耶穌說祂就是道路、真理和生命，跟隨祂的就可獲得真生命；相反，活在罪中的人，沒法得到真正的平安和喜樂，所以我們要遠離罪惡，一心遵行主道，就必蒙福。沒有人可以一方面享受罪中之樂，一方面又得到神的福分。神是聖潔的，我們也要像祂聖潔，神無限的福分必臨到我們，蒙福的人生也必然是喜樂的人生。

### 成就主旨

神創造我們都有獨特的目的，若我們願意明白並回應這個神聖的召命，委身於最有意義價值的事情上，與主同行，讓神成就在我們生命裡那得救的工夫，努力奔跑那條神召我們走的道路，完成上帝為我們精心設計的計劃，成為祂永恆計劃的一部分，將來可得那為我們留存榮耀的冠冕，難道還有比這更快樂、更滿足的人生藍圖嗎？

## 快樂的祕訣（太11:28）

**心靈的需要** 除了安全感之外，人心靈另一個重要的需要，是被接納和被愛，這是快樂人生所不能或缺的。在這方面有所缺欠的人，並未經歷人生最大的滿足。聖經說神是愛，祂是一切真愛的源頭，主為我們捨命成就救恩，就是神愛我們的明證，保羅也鼓勵信徒要追求明白（經驗）神的愛“是多麼的長闊高深”（弗3:18）。深深地經歷神何等愛自己的人，也是世上最快樂的人，並且能夠從心裡回應神的愛，致力愛神愛人，對周圍的人的需要能作出敏捷的回應。

### 深層的需要

人最後一個深層的需要是意義與價值。我們若能活得有意義，做有價值的事情，就算不枉此生；就如正向心理學也承認，有意義的人生才是最快樂的人生。人具自我意識，並渴求擁有自我價值，但可惜許多時是以世俗的標準來釐定自我價值，如別人的評價，或擁有多少，這些都只是虛浮的榮耀、虛假的價值。聖經指出，人真正的自我價值是由神所決定的，正如詩人所說：“人算甚麼，你竟記念他？世人算甚麼，你竟眷顧他？”（詩8:4）而人生中最有意義的事情，莫過於尋求並活出神在我們身上的旨意，能成為祂永世計劃的一部分，擁有這種永恆價值感的人是最快樂滿足的人。

### 基督徒的快樂祕訣

具體來說，基督徒快樂的祕訣在哪裡呢？聖經給我們的啓示包括至少如下幾方面。

### 感謝恩主

埋怨和不知足往往是苦澀的元兇，聖經教導我們要常常知足和感謝神所賜

“照你們的信心給你們成就吧。”<sup>30</sup>他們的眼睛就看見了。耶穌嚴嚴地囑咐他們：“千萬不可讓人知道。”<sup>31</sup>他們卻出去，把他所作的事傳遍了那一帶。

### 治好啞巴

<sup>32</sup>他們出去的時候，有人帶著一個被鬼附著的啞巴來見耶穌。<sup>33</sup>耶穌把鬼趕走之後，啞巴就說話了。眾人都很驚奇，說：“這樣的事，在以色列從來沒有見過。”<sup>34</sup>但法利賽人說：“他不過是靠鬼王趕鬼罷了。”

### 莊稼多，工人少

<sup>35</sup>耶穌走遍各城各鄉，在各會堂裡教導人，宣揚天國的福音，醫治各種疾病、各種病症。<sup>36</sup>他看見群眾，就憐憫他們，因為他們困苦無依，像沒有牧人的羊一樣。<sup>37</sup>他就對門徒說：“莊稼多，工人少；<sup>38</sup>所以你們應當求莊稼的主派工人去收割他的莊稼。”

**差遣十二使徒**（可3:13~19，6:8~13；路6:12~16，9:1~5。參路10:4~12；徒1:13）

**10** 耶穌叫了十二門徒來，賜給他們勝過污靈的權柄，可以趕出污靈和醫治各種疾病、各種病症。<sup>1</sup>十二使徒的名字如下：為首的是西門（又名彼得），西門的弟弟安得烈，西庇太的兒子雅各，雅各的弟弟約翰，<sup>2</sup>腓力，巴多羅邁，<sup>3</sup>多馬，稅吏馬太，亞勒腓的兒子雅各，達太，<sup>4</sup>激進派的西門，和出賣耶穌的加略人猶大。<sup>5</sup>耶穌差遣這十二個人出去，並且囑咐他們：“外族人的路，你們不要走，撒瑪利亞人的城，你們也不要進；<sup>6</sup>卻要到以色列家的迷羊那裡去。<sup>7</sup>你們要一邊走一邊宣揚說：‘天國近了。’<sup>8</sup>要醫治有病的，叫死人復活，潔淨患癲風的，趕出污鬼。你們白白地得來，也應當白

白地給人，<sup>9</sup>銅錢；<sup>10</sup>路衣裳，不

當得到供應。<sup>11</sup>希望活得快樂，但偏偏現代人似乎越來越空虛，人與人之間的關係日益進步，但人的心靈越空虛，人與人之間的情緒呢？雖然聖經並非有關心理學的書，我們的平安如何獲得真正快樂。主耶穌曾說：“我就是和平，<sup>12</sup>你們要

接待你們。”<sup>13</sup>並且祂應許說：“我來了，是要

一家那一

子，所多

輕呢。

### 使徒會道

（可13:11快

<sup>16</sup> “現

進到狼

警，像

為有人要

堂裡鞭打

被帶到

族人作見

擔心說

得著當

而是你

話。<sup>21</sup>弟

女，甚

父母，至

眾人恨基

<sup>23</sup>如果有

城去。

遍以色列，

<sup>24</sup> “是自

勝過主人

若能像

之主也

提

名字），

裏視

快

馬太福音 5:1

1336

有許多人從加利利、低加波利、耶路撒冷、猶太和約旦河東來跟從耶穌。

**論福 (路6:20~23)**

**5** 耶穌看見群眾，就上了山；他坐下之後，門徒來到他跟前，<sup>2</sup>他就開口教訓他們：

**3** “心靈貧乏的人有福了，因為天國是他們的。

**4** 哀痛的人有福了，因為他們必得安慰。

**5** 溫柔的人有福了，因為他們必承受地土。

**6** 愛慕公義如飢如渴的人有福了，因為他們必得飽足。

**7** 憐憫人的人有福了，因為他們必蒙憐憫。

**8** 內心清潔的人有福了，因為他們必看見神。

**9** 使人和平的人有福了，因為他們必稱為神的兒子。

**10** 為義遭受迫害的人有福了，因為天國是他們的。

**11** 人若因我的緣故辱罵你們，迫害你們，並且捏造各樣壞話毀謗你們，你們就有福了。<sup>12</sup> 你們應該歡喜快樂，因為你們在天上的賞賜是大的；在你們以前的先知，他們也曾這樣迫害。

**門徒作鹽作光 (可9:50；路14:34~35)**

**13** “你們是地上的鹽；如果鹽失了味，怎能使它再鹹呢？結果毫無用處，唯有丟在外面任人踐踏。<sup>14</sup> 你們是世上的光。建在山上的城是無法隱藏的；<sup>15</sup> 人點了燈，不會放在量器底下，而是放在燈臺上，就照亮一家人。<sup>16</sup> 照樣，你們的光也應當照在人前，讓他們看見你們的好行為，又頌讚你們在天上的父。

1338

救我們脫離那惡者。”<sup>17</sup> 在此有“因為國度、權柄、榮耀，全歸給我，直到永遠。阿們”一句。<sup>18</sup>

**14** 如果你們饒恕別人的過犯，你們的父也必饒恕你們。<sup>19</sup> 如果你們不饒恕別人，你們的父也必不饒恕你們的過犯。

**禁食不讓人知**

**16** “你們禁食的時候，不可像個老子叫人看出他們在禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。”<sup>20</sup> 可是禁食的時候，要梳頭洗臉，“不要叫看出你在禁食，只讓在隱密中的父看見，你父在隱密中察看，必定報答你。

**積財於天 (路12:32~34)**

**19** “不可為自己在地上積聚財寶，因為地上有蟲蛀，有鏽侵蝕，也有賊挖洞來偷。<sup>20</sup> 要為自己積聚財寶在天上，<sup>21</sup> 沒有蟲蛀鏽蝕，也沒有賊挖洞偷，財寶在哪裡，你的心也在哪裡。

**裡面的光 (路11:34~36)**

**22** “眼睛就是身體的燈。如果你的眼睛健全，全身就都明亮；<sup>23</sup> 如果你的眼睛有毛病，全身就都黑暗。如果你裡面的光變成黑暗，這是多麼的黑暗！”

**不要為明天憂慮 (路12:22~31)**

**24** “一個人不能服事兩個主人；他不是恨這個愛那個，就是忠於這個輕視那個。你們不能服事神，又服事金錢。”

完全？ (5:48)

要完全，正如你們的天父是完全的。”耶穌並非為追求完美的人。在生活各方面不斷努力追求，往會因為無法達到完美而感到挫敗。終有一天被美，而我們在世上的時候，應當竭力效法基督，還有極大的成長空間。信徒絕不應當馬虎與傲慢，在生命每個領域中漸趨成熟。

馬太福音 6:1

1339

**聖經重點**

**耶** 積累自己或視為一個禮儀。耶穌教導門徒的禱告，為我們提供了完美的典範。

- ◆ 祷告的開始就表達了對聖父的崇敬和愛慕；
- ◆ 下一句“願你的國降臨；願你的旨意成就在地上，如同在天上一樣”，表達了對神的臣服，以及對祂權柄和應許的信靠；
- ◆ 接下來祈求神每日的供應；
- ◆ 祷告也給人悔罪的機會，祈求神的寬恕取決於祈禱的人如何寬恕他人；
- ◆ 接下來祈求神幫助人抵擋試探，與罪爭戰；
- ◆ 最後一句承認一切都屬於神，祂掌管萬有。

我們的禱告當包括尊崇、順服、祈求、懺悔和讚美神的元素。

**知多一點點**

要更全面認識“禱告”這專題，請翻到第1340~41頁閱讀關懷心言。另見第1358頁的聖經人物（耶穌）。

(“金錢”亞蘭文是“瑪門”)。<sup>25</sup> 所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼喝甚麼，也不要為身體憂慮穿甚麼。難道生命不比食物重要嗎？身體不比衣服重要嗎？<sup>26</sup> 你們看天空的飛鳥：牠們不撒種，不收割，也不收進倉裡，你們的天父尚且養活牠們；難道你們不比牠們更寶貴嗎？<sup>27</sup> 你們中間誰能用憂慮使自己的壽命延長一刻呢？<sup>28</sup> 何必為衣服憂慮呢？試想田野的百合花怎樣生長，它們不勞苦，也不紡織。<sup>29</sup> 但我告訴你們，就是所羅門最威榮的時候所穿的，也比不上這花中的一朵。<sup>30</sup> 田野的草，今天還在，明天就投進爐裡，神尚且這樣妝扮它們；小信的人哪，何況你們呢？<sup>31</sup> 所以不要憂慮，說：‘我們該吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？’<sup>32</sup> 這些都是教外人所尋求的，你們的天父原知道你們需要這一切。<sup>33</sup> 你們要先求他的國和他的義，這一切都必加給你們。<sup>34</sup> 所以不要為明天憂慮，因為明

**雜亂的心 (6:25~34)**

**心靈札記**

憂慮以無用雜亂的東西充斥人的頭腦，使神失去空間。憂慮遮蔽人的視野，將人的注意力集中在自己而非神的身上。耶穌說，神既養活飛鳥，叫花兒美麗，祂也必眷顧祂的兒女。信靠神包括相信祂會看顧我們。耶穌要我們“先求他的國和他的義”。作為信徒，我們仍然要工作以滿足自己的需要，絕不義”。作為信徒，我們仍然要工作以滿足自己的需要，絕不

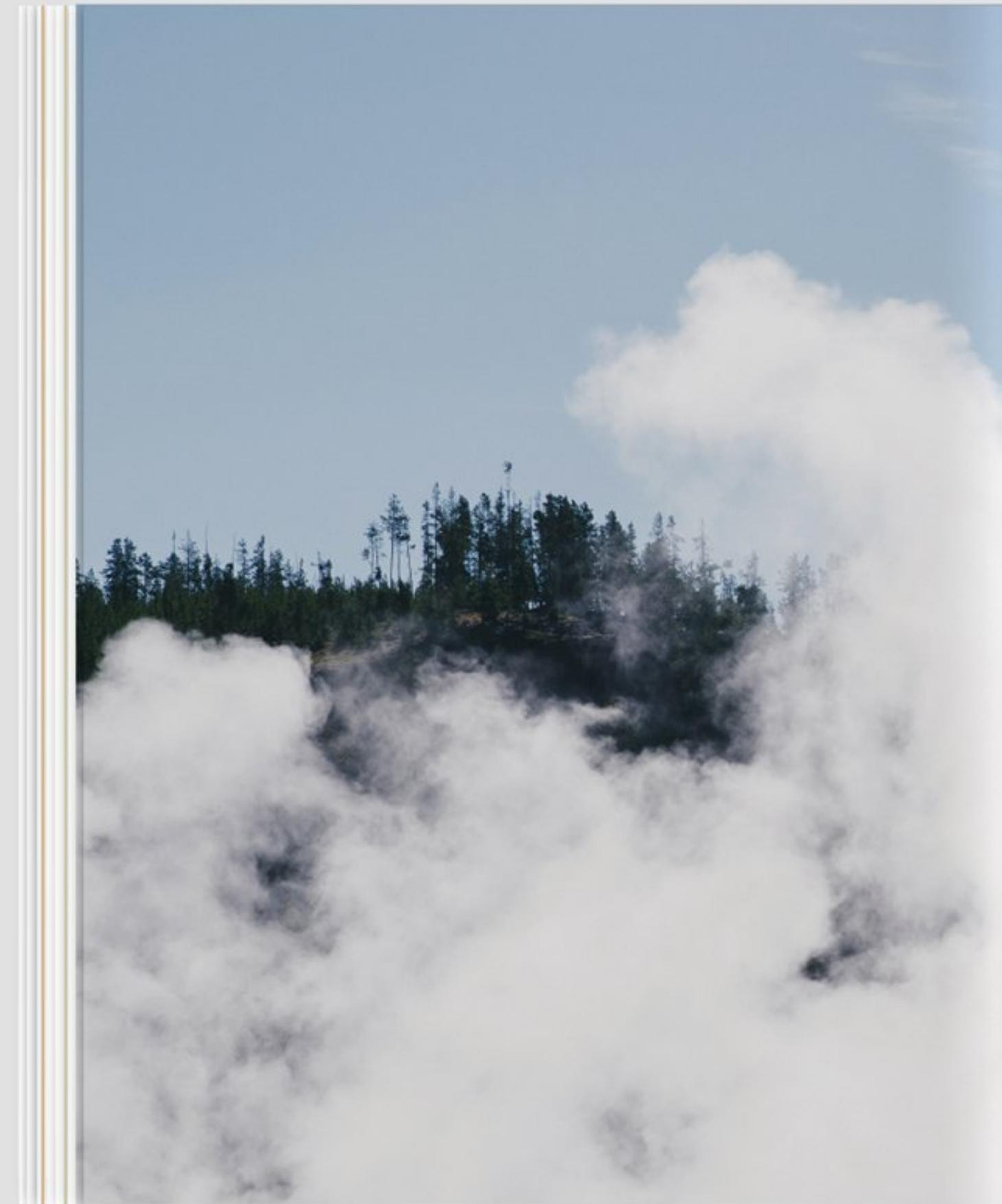
能坐享其成，期待神為我們預備一切。我們工作，但不憂慮；因為神必看顧我們。



## 另一本《聖經》書卷為範本

這本範本也不是最理想的編排，對於初識「聖經」者雖容易弄不清「聖經」該有的「樣貌」，但它卻提供了另一種親和文本閱讀的方案選項。.....

# 傳道書



<sup>13</sup> 我見日光之下有一樣智慧，  
據我看乃是廣大，  
<sup>14</sup> 就是有一小城，其中的人數稀少，  
有大君王來攻擊，修築營壘，將城圍困。  
<sup>15</sup> 城中有一個貧窮的智慧人，  
他用智慧救了那城，  
卻沒有人記念那窮人。  
<sup>16</sup> 我就說，智慧勝過勇力；  
然而那貧窮人的智慧被人藐視，  
他的話也無人聽從。  
<sup>17</sup> 権可在安靜之中聽智慧人的言語，  
不聽掌管愚昧人的喊聲。  
<sup>18</sup> 智慧勝過打仗的兵器；  
但一個罪人能敗壞許多善事。



# 詩篇

詩篇



119

- 1 行為完全、遵行耶和華律法的，  
這人便為有福！  
2 遵守他的法度、一心尋求他的，  
這人便為有福！  
3 這人不做非義的事，但遵行他的道。  
耶和華啊，你曾將你的訓詞吩咐我們，  
為要我們殷勤遵守。  
4 但願我行事堅定，得以遵守你的律例。  
5 我看重你的一切命令，就不至於羞愧。  
6 我學了你公義的判語，  
就要以正直的心稱謝你。  
7 我必守你的律例；求你總不要丟棄我！  
8 少年人用甚麼潔淨他的行為呢？  
是要遵行你的話！  
9 我一心尋求了你：  
求你不要叫我偏離你的命令。  
10 我將你的話藏在心裡，免得我得罪你。  
耶和華啊，你是應當稱頌的！  
求你將你的律例教訓我！  
11 我用嘴唇傳揚你口中的一切典章。  
我喜悅你的法度，  
如同喜悅一切的財物。  
12 我要默想你的訓詞，看重你的道路。  
我要在你的律例中自樂；  
我不忘記你的话。  
13 求你用厚恩待你的僕人，使我存活，  
我必遵守你的話。  
14 求你開我的眼睛，  
使我看出你律法中的奇妙。  
15 我是在地上作寄居的；  
求你不要向我隱瞞你的命令！  
16 我時常切慕你的典章，甚至心碎。
- 21 受咒詛、偏離你命令的驕傲人，  
你已經責備他們。  
22 求你除掉我所受的羞辱和藐視，  
因我遵守你的法度。  
23 雖有首領坐著妄論我，  
你僕人却思想你的律例。  
24 你的法度是我所喜樂的，是我的謀士。  
25 我的性命幾乎歸於塵土；  
求你照你的话將我救活！  
26 我述說我所行的，你應允了我；  
求你將你的律例教訓我！  
27 求你使我明白你的訓詞，  
我就思想你的奇事。  
28 我的心因愁苦而消化；  
求你照你的话使我堅立！  
29 求你使我離開奸詐的道路，  
開恩將你的律法賜給我！  
30 我揀選了忠信的道路，  
將你的典章擺在我面前，  
31 我持守你的法度；  
耶和華啊，求你不要叫我羞愧！  
32 你開廣我心的時候，  
我就往你命令的道上直奔。  
33 耶和華啊，求你將你的律例指教我，  
我必遵守到底！  
34 求你賜我悟性，  
我便遵守你的律法，  
且要一心遵守。  
35 求你叫我遵行你的命令，  
因為這是我所喜樂的。  
36 求你使我的心趨向你的法度，  
不趨向非義之財。

# 智慧的選擇？

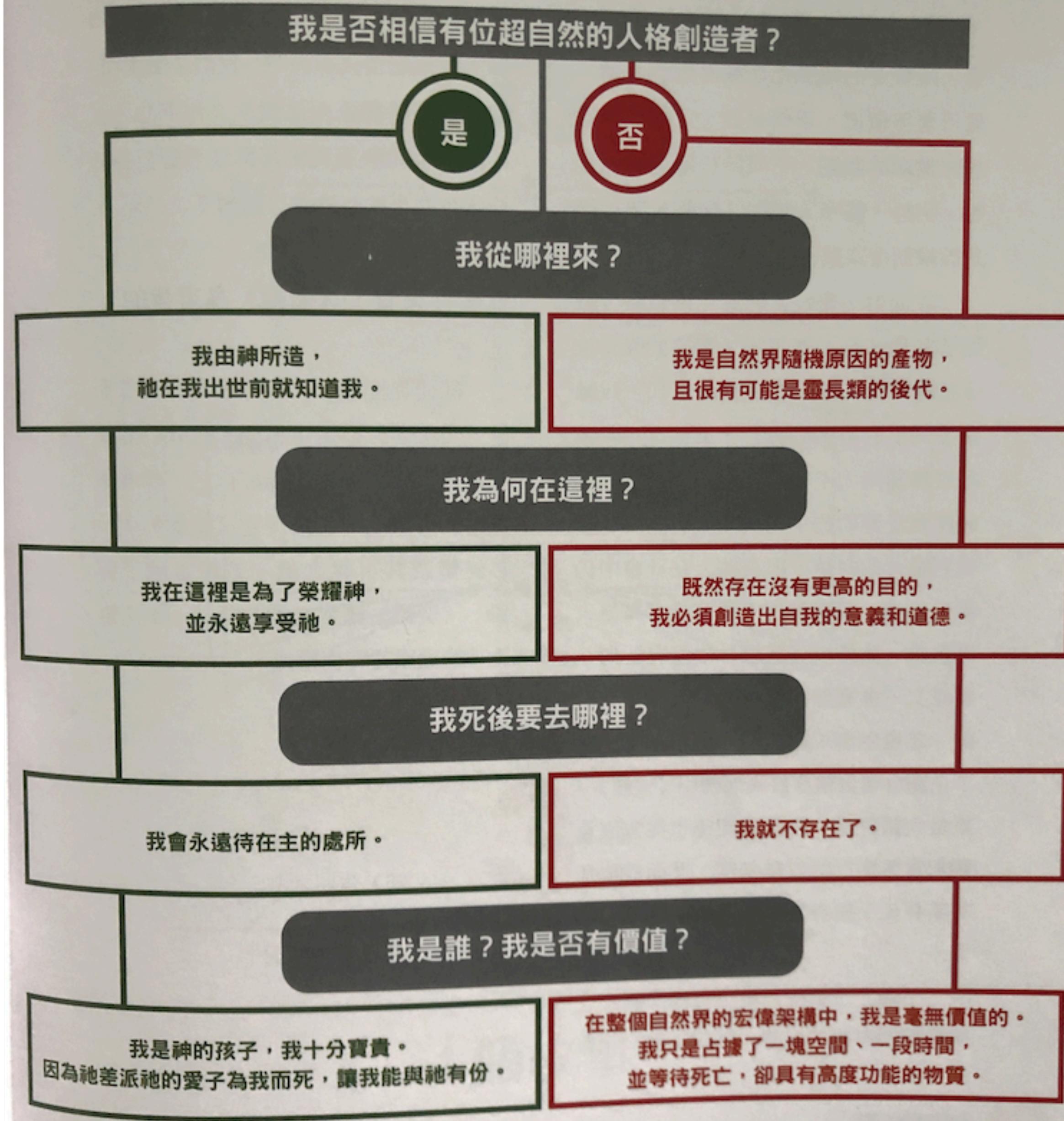
神就是真理，所有的真理都是從祂而來，所以心理學也是從神來的？

「真理的一般定義就是一些真實的道理（譬如 $1+1=2$ ），但是，是否所有真的道理都是從神來？

Q：試想，蛇曾經對夏娃說：『你們喫的日子眼睛就明亮了』（創3:5）這句話是真的，因為『他們二人的眼睛就明亮了』（創3:7），這個真理是從神來的嗎？其次，我們要問，心理學裡面有多少真理？如果心理學是真理的話，為什麼它會隨著時代和專家而變遷呢？那一派的心理學才是真理？」

# 我的世界觀重要嗎？

## 你的創世觀會影響對生命終極提問的答案



提姆.夏利(Tim Challies), 喬許.拜爾斯(Josh Byers),  
喬伊.舒瓦茲(Jo、黃擬真譯，聖經視覺解析百科：  
一目了然看懂神的話，初版，臺北市：究竟，

2020.03

# SCRIPTURE BIBLIOTHERAPY

Scripture Bibliotherapy

舉例與分享

凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。

我心裡柔和謙卑，你們當負我的轭，學我的樣式；

這樣，你們心裡就必得享安息。

因為我的轭是容易的，我的擔子是輕省的。

(馬太福音11:28-30)



“Come to Me, all you who are weary and burdened, and I will give you rest. Take my yoke upon you and learn from Me, for I am gentle and humble in heart, and you will find rest for your souls. For my yoke is easy and My burden is light.” – Jesus (Matt. 11:28–30)

# 約伯記

《約伯記》的確是個極好的教導，它應用在聖經諮詢輔導（ Biblical Counseling ）  
與「聖經書目療法」皆十分啟發人心也有極高的果效。

約伯在身體受苦，失去家人，還被摯友傷害，心理焦慮時，神帶他去看祂的創造，雲海、晨光，禽獸、水族；約伯的心情平穩下來；是一種醫治。  
(約38~42章)

神告訴約伯有關祂的創造，是為了叫約伯知道：他有很多事情不知道，不明白。

- \* 藉由聖經中的《約伯記》所要表達的則是：讓哀傷者遇見 神、信靠神。因此，對大部分的人而言，「上帝的顯現」似乎比「上帝的隱藏」來得更實際、更容易感受。但是，事實上，永遠仰賴期待「顯現的上帝」卻並不務實、也超脫現實。
- \* 因此，「書目療法」所實踐的三項基本步驟或階段：認同(identification)、淨化(catharsis)、領悟(insight)便可以反映出應用《約伯記》的價值。讓輔導者、哀傷人同時藉由《約伯記》來實踐如何與「哀傷人做朋友」，有共鳴、有釋放，也有昇華；並也認識神、找著人生價值。



期待未來，在聖靈的帶領下，有更多對於「聖經書目療法」  
服務的應用實例與學習

聖經，神所默示的話語，就像醫治人的香膏。

然而，神的許多話語與教訓，即使透過先知的口中傳講，  
卻像極來自基列的珍貴香膏(乳香)，常被人們忽視。

「在基列豈沒有乳香？在那裡豈沒有醫生呢？  
我百姓為何不得痊癒呢？」（耶利米書8:22）

- \* 在古代的中東，許多地區都出產香膏(乳香)，而應許之地出產的乳香就來自基列，即約旦河東岸的地區。乳香具有獨特的醫療用途。古代的文獻常常提及乳香，說此香膏能夠治病和加速身體的復原，對治療傷口尤其有效。
- \* 在耶利米出生之前，以色列人的屬靈情況已經十分惡劣，以賽亞先知用生動的比喻描述說：「你們從腳掌到頭頂，沒有一處是完好的，全都是傷口、青腫和新打的鞭痕。傷口的膿還沒有擠乾淨，沒有包紮好」。（[以賽亞書1:6](#)）可惜，以色列人並沒有認清自身處境堪憐，也沒有尋求醫治，仍舊任意妄為。...到了耶利米的日子，耶利米只能悲嘆地說：「他們棄絕了耶和華的話，還有什麼智慧呢？」要是以色列人肯回頭，他們應該早就被耶和華治好了。因此，[耶利米提出這個發人深省的問題：「難道基列沒有香膏嗎？」](#)（[耶利米書8:9](#)）



# *There is a balm in Gilead*

There is a balm in Gilead  
To make the wounded whole  
There is a balm in Gilead  
To heal the sin-sick soul

Sometimes I feel discouraged  
And think my work's in vain  
But then the Holy Spirit  
Revives my soul again

There is a balm in Gilead  
To make the wounded whole  
There is a balm in Gilead  
To heal the sin-sick soul

Don't ever feel discouraged  
For Jesus is your friend  
And if you lack for knowledge  
He'll ne'er refuse to lend

There is a balm in Gilead  
To make the wounded whole  
There is a balm in Gilead  
To heal the sin-sick soul



# 基列 香膏(乳香)



聖經有關乳香(Balm) 或基列乳香(Balm of Glead) 的記載如下:

1.創世記三十七章25節-28節, 約瑟遭其兄弟陷害, 被賣給來自基列的以實瑪利人, 他們正用駱駝駄著香料, 乳香, 没藥, 要帶下埃及去.

2. 乳香為迦南地土產之一.

舊約創世記四十三章11節, 雅各允許兒子們第二次下埃及糴糧, 但要帶著當地土產中最好的去送給糴糧的(其實是約瑟) 做為賠罪之禮. 乳香為禮物之一.

3. 醫治用的基列乳香.

先知耶利米在耶利米書中三次提到作為醫治之用的基列的乳香.

'在基列豈沒有乳香呢? 在那裡豈沒有醫生呢? 我百姓為何不得痊癒呢?' ---耶8:22.

'埃及的民哪, 可以上基列取乳香去; 你雖多服良藥, 總是徒然, 不得治好.' ---耶46:11.

'巴比倫忽然傾覆毀壞, 要為他哀號, 為止他的疼痛, 拿乳香或者可以治好.' --耶51:8.

通稱為耶利哥乳香(Jericho balsam), 學名為Balanites aegyptiaca的植物, 是聖經中稱為基列乳香的可能植物之一.



[Christina Rossetti](#) - 1830-1894

Born in 1830 in London, Christina Rossetti, the author of *Goblin Market* and *Other Poems*, is a major Victorian Poet.

# *A Christmas Carol*

## WHAT CAN I GIVE HIM?

by Christina Rossetti  
(1830-1894)

What can I give Him, poor as I am?  
If I were a shepherd, I would bring a lamb.  
If I were a wise man, I would do my part.  
Yet what can I give Him?  
Give my heart.

獻甚麼給主

克莉絲蒂娜·羅塞蒂  
(1830-1894)

我這樣貧窮，獻甚麼給祂？

如果我是牧人，獻隻羊給祂；

如果我是博士，獻黃金，乳香，沒

藥。

但我能夠獻甚麼？

獻我心。

# In the Bleak Midwinter

In the bleak midwinter, frost wind made moan,  
在寧靜的隆冬，風霜簌颯颯

Earth stood hard as iron, water like a stone;  
大地鋼鐵般堅硬，池塘水晶般永恆

Snow had fallen, snow on snow, snow on snow,  
初雪已來，雪兒紛紛，紛紛飛

In the bleak midwinter, long ago.  
在寧靜的隆冬，永恆的季節.....

Our God, heaven cannot hold him, nor earth sustain;  
我們的上帝，擁抱不住他的天堂，維留不住他的大地

Heaven and earth shall flee away when he comes to reign.  
當他來臨時，紛飛著鵝毛大雪天地寧靜了

In the bleak midwinter a stable place sufficed  
在寧靜的隆冬，一個寧靜的可以駐足之地  
The Lord God Almighty, Jesus Christ.  
上帝，上帝.....耶穌，耶穌

Angels and archangels may have gathered there,

天使們可能已經聚集在一起了

Cherubim and Seraphim thronged the air;  
智天使和熾天使飛過天空

But his mother only, in her maiden bliss,  
但是他的母親，僅僅在那洋溢幸福的婚禮上  
Worshiped the beloved with a kiss.

被給予一個崇敬的吻

What can I give him, poor as I am?  
如此平凡的我，能給予他什麼呢？

If I were a shepherd, I would bring a lamb;  
如果我是牧羊人，我會帶給他一隻羔羊！

If I were a Wise Man, I would do my part;  
如果我是智者，我會奉獻我所擁有的那一部分！

Yet what I can I give him:give my heart.  
但此時，我所能給予他的，只能是我的心！

賜忍耐安慰的 神，也是賜平安的 神。

這是傷心的人，以及心靈受困的人，

獲取自由，最殷切的希望。

**1** Peace is flowing like a river,  
Flowing out through you and me;  
Sending out into the desert,  
Setting all the captives free.

**2** Joy is flowing like a river,  
Flowing out through you and me;  
Spreading out into the desert,  
Setting all the captives free.

**3** Love is flowing like a river,  
Flowing out through you and me;  
Flowing out into the desert,  
Setting all the captives free.

**4** Hope is flowing like a river,  
Flowing out through you and me;  
Sending out into the desert,  
Setting all the captives free.

**5** Faith is flowing like a river,  
Flowing out through you and me;  
Sending out into the desert,  
Setting all the captives free.

**6** Alleluia, alleluia,  
Alleluia, alleluia,  
Alleluia, alleluia,  
Allelu, alleluia.

Source: [One in Faith #796](#)