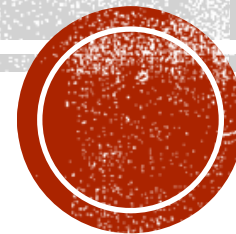


情感健康的教會

余漫怡

2026.09



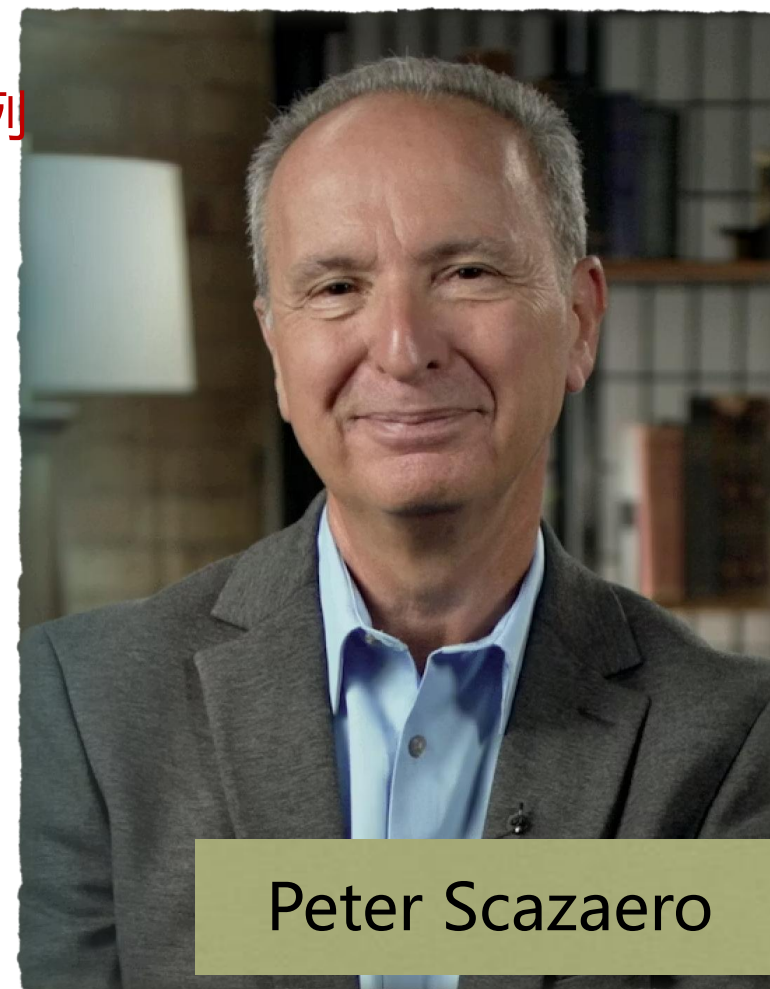
《門徒訓練與靈命塑造》主日學第9課

一位 “成功” 牧師的覺醒

紐約New Life Fellowship Church創堂牧師

著作: “*Emotionally Healthy Spirituality*” 系列

- 史卡吉羅的父親是位堅定的基督徒，但他本人卻在13歲的時候離開教會。
- 19歲他參加大學團契後，才真正信主。他自此就十分追求。畢業工作幾年後，他接受神學裝備。
- 31歲時（1987），他和妻子開始在紐約最複雜的社區-皇后區-植堂。該社區當時有200萬非法移民。
- 在他牧會的前6年，教會發展迅猛，英語堂已有600人，西班牙語聚會也有250人。



Peter Scazaero

危機？轉機？

- 1994，背叛：當時教會有250位操西班牙語成員，但其中200人卻被另一位助理牧師帶領離開教會，自立門戶，只剩下50位會友留下來
- 1996，婚姻危機：Geri要離開！
- 反省：透過輔導和退修，重新面對自己。原來大有能力的主任牧師是情感嬰孩？
- 翻轉：先成為情感健康與靈性健康的人，然後透過情感健康的六個原則，來推動教會成為情感健康的教會，使整間教會真正獲得寶貴的得益與復興



Peter & Geri Scazaero



“沒有情感成熟的靈性成熟是虛幻的”

- **打破迷思：**屬靈的追求不能與情緒健康脫節。
- **坦承軟弱：**情感健康是指停止對神、對人、對自己掩飾內心，坦承自己的破碎與無能。
- **牧者帶頭：**牧長領袖必須先經歷情感與靈性的整合，才能帶領整個團體走向復興
- 整合了聖經神學、心理學、靈修傳統
- 在全球教會帶來廣泛影響
- 特別適合華人教會：華人教會的傳統是重靈、輕魂（情緒、思想）；中國文化傾向壓抑情緒



屬靈的巨人？情感的嬰孩？

- Bob Pierce (1914 – 1978), 美國佈道家，救援工作者
- 創立了全球最具規模的兩大國際救援組織：世界宣明會（World Vision）以及撒馬利亞救援會（Samaritan's Purse）。
- 「願上帝心碎的事，也讓我心碎。」（Let my heart be broken with the things that break the heart of God.）這句話成為了全球無數人道救援工作者的精神座右銘。
- 女兒自殺而死
- 婚姻關係長期在破裂的邊緣
- 因脾氣暴躁、人際關係問題而被迫從自己創立的機構辭職



情感健康的六大原則

1. 察看表層底下的問題
2. 破除往事的影響力
3. 活在破碎和無能裡
4. 接受「有限」這個禮物
5. 接受悲痛與失落
6. 以道成肉身為彼此相愛的榜樣



原則1: 察看表層底下的問題

- 勇敢面對並處理深埋的歷史傷口與隱藏的動機，不只看表面行為。
- 對於“深入、努力地查看裡面”這個呼召，我最擔憂的是，大多數人都以為他們已經這樣作了。我自己就有許多年自認為是這樣的。（當時，我每天花兩到三個小時跟神在一起。）
- 我的生命好像一座冰山，許多比較沈重的部份都隱藏在水面以下。儘管它們在表面以下，它們卻控制我那看得見的生命。
- 我在神學院所受的裝備，以及所做的服事，都是集中在冰山的上面，而冰山下方的百分之九十，更關乎一個人本質的部分幾乎都無法碰觸到。



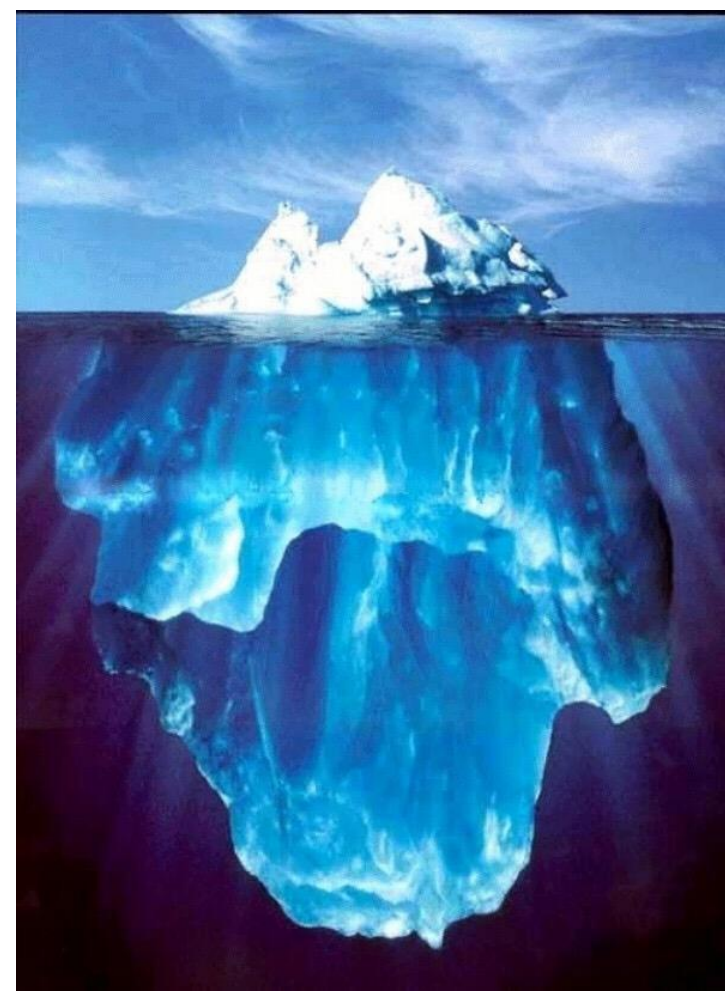
認識自我：兩個步驟

“人心比万物都诡诈”

一：意識到“我有什麼感覺”和“我在作什麼”（情緒，自動反應）

- 當我提倡這樣做時，有同工抗議：“不能被感覺控制！”

二：問“為什麼”（動機）



過去我花數小時跟神在一起，懇求他實現我的計劃和議程。然而，如今，我一個人在安靜的地方，花更多的時間與我的感覺在一起，在神面前遺敞開、沉思的方式來對付為什麼的問題，並聆聽他的聲音。

- 主日崇拜後，馬姊妹告訴我，他們又從我的講道中得到什麼幫助，為什麼會覺得這樣難以承受呢？（或者為什麼我沒有被他的話傷害呢？）
- 我為什麼逃避某個人？
- 我為什麼害怕今天下午兩點的這個會議？
- 為什麼我這樣急切想要在服侍上取得成功？這是出於想證明我的價值，還是因為我是恩賜才幹得好管家？我外表生命下的情況怎樣？
- 為什麼我避免在教會面對那些男對付的人？是因為我試圖塑造成謙卑和使人和睦的性情，還是因為我不想被人拒絕？
- 我為什麼非常在意回覆每一通電話？和每一封電子郵件？是因為我想取悅人嗎？是因為我想讓每個人都認為我是一個能幹的領袖嗎？



原則2: 破除往事的影響力

- 明白自己的過去怎樣影響他們現在愛基督和愛他人的能力
- 被誤解的經文：“若有人在基督裡，他就是新造的人。舊事已過，都變成新的了”（林後5:17）
- 不了解人們成長的家庭情況，是不可能幫助他們從往事中得到釋放。
- 人們需要通過教會重新被撫養



婚姻危機中的反思

在輔導、退修中，史牧師夫婦開始反省原生家庭對他們個人、婚姻和教會的影響：

- 我們意識到，耶穌那改變生命的大能還沒有觸摸到我們生命中的廣大區域，就是情感健康的區域。
- 由於我們沒有能力把聖經整合、並應用到深入生活表面以下的許多區域，被我們輔導的人理所當然，也不能在他們生命的許多區域內有突破。所有的查經、禁食禱告、或是小組聚會都不能改變這個情況。
- 我感到難堪，我怎麼能夠欺哄自己：“一個不成熟的領袖（我）與一個不成熟的婚姻（我們），可能養育出一群成熟的會眾”？



牧師的過去如何影響他帶領教會？

1. 需要我為她負責的母親：我要解決家庭的一切問題

- 在教會裡過度負責，企圖解決每個人的困難

2. 狂熱工作的父親：我要在工作中找到自己的價值

- 教會每年都要增長，增長的速度快到讓人筋疲力盡
- 在快速擴張的過程中，忽略了那些最靠近我的人

3. 被拒絕的童年經歷：害怕被拋棄

- 害怕有人離開教會，極力令所有人滿意
- 遇到衝突時就撤退，寧願把錯擔在自己身上



通過教會重新被撫養

- 在我每週傳講聖經的當中，我不斷問自己這個問題：
“這段經文跟我被塑造的方式有什麼不同？”
- 按專題來查經：這些題目跟破除往事的影響力直接相關，例如：
支配欲、建設性地處理怒氣、解決衝突、饒恕和修復、個性和情感的包袱、以及營造互相尊敬的氣氛。



原則3: 活在破碎和脆弱裡

- 不再靠著人的驕傲和完美主義硬撐，學習在軟弱中經歷神的恩典。
- 在崇尚成功的社會裡，教會要發展“軟弱神學”。
- 保羅把自己極大的軟弱，看成是他的使徒身分和從神來的權柄的標誌。

“所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我”（林後12:9）

- 很少人把破碎看成神對我們生命的設計和旨意。
- 神只使用那些不倚靠自己的恩賜或資源的人。



從領袖到文化的改變

- 我開始自由的談論我的錯誤、無能和失敗。我那些偽裝和保護的錯誤觀念消失了。我開始以一種全新的方式，來感受神在基督裡的愛和聖靈的能力。
- 在新生命團契有一個突出的特徵，就是所有的領袖，無論在哪一個層次，都能分享他們的軟弱，並常常談到神的憐憫。在這裡沒有基督徒英雄，只有人。
- 一旦我開始這個改變，敞開分享我的無能，和在這種狀態中帶領人，許許多多的人開始發現他們可以信任我了。為什麼呢？因為無論他們說什麼，也不不會令我吃驚了。
- 我體會每個人心裡的深淵。如何做到的呢？我開始知道自己裡面的深淵。



我向神求力量，好使我達到目標；
我卻成為軟弱的，好使我學習謙卑順服。
我求健康，好使我能做偉大的事情；
我卻成為虛弱的，好使我做更好的事情。
我求富足，好使我快樂；
我卻得到貧窮，好使我有智慧。
我年輕的時候求能力，好得著人的稱讚；
我卻得到軟弱，好使我感到我需要神。

.....

我所求的都沒有得著，卻得著我盼望的一切。

.....

在所有人中，我是最最蒙福的。

（這段著名的禱告詞，出自美國南北戰爭時一位士兵之手）



原則4: 接受 “有限性” 這個禮物

- 承認自己體力、時間和能力的極限，學會安息與順服。
- 教會充滿疲憊不堪、不喜樂、不滿足的工人，是因為不懂得接受“有限性”這個禮物。
- 耶穌沒有滿足所有人的需要，讓很多人失望。離世前，他禱告說：
“你所托付我的事，我已成全了”（約17:4）。
- 忠於真我：我忠於神給我的才幹、我獨特的經歷、和我的軟弱嗎？界限不清的人感到被強迫做別人想要他們做的事，他們害怕使別人失望，或者被批評。



擁抱 “有限性” 的教會

- **領袖要照顧自己**：“自我照顧從來不是自私的行為，它只是妥善地管理我唯一擁有的禮物……”（Parker Palmer）
- **為有侵略性的人設定限制**：在教會中，通常是最苛刻最愛抱怨的會友設定議事日程。如同癌細胞一樣，他們侵犯他人的空間，殺死健康者，他們似乎不能從自己的經驗中學習，也不願意改變。
- **給人們說“不”的自由**：我們贊成會友對服侍的邀請說“不”。這是捨棄我們有罪的（想要成為神的自己）。這是信心，相信神會藉著其他人來滿足這個需要。他們因此感到被愛，而不是被利用來建造教會。
- **相信神的美善、主權**：順服神，不越過我們的界線去插手神沒有量給我們的工作



原則5: 接受悲痛和損失

- 允許自己與他人面對生命中的痛苦、離別與失敗，而不是盲目屬靈化或壓抑。
- 我過去認為，在我服侍的道路中，悲痛是浪費時間。我會說：“克服它就是了……饒恕並忘記，聖經上是這麼說的。”
- 但詩篇卻擁抱悲痛。150篇詩篇中，超過一半是哀歌。哀歌與神的忠貞、堅實的愛摔跤。既然神是良善和慈愛的，神為什麼不做什麼呢？
- “透過我的眼淚，我看見了一位受苦的神。” (Wolterstorff)



避免膚淺的饒恕

- 我們不可能真實的從心裡饒恕一個人，除非我們允許自己去感受損失帶來的痛苦。
- 那些說饒恕僅僅是一個意志行動的人，他們並不理解悲痛。
- 我不能饒恕背叛我的人，因我不理解這是一個旅程。傷得越深，旅程也越長。我不理解從心裡饒恕是非常非常困難的，常常需要從神來的奇蹟。
- 否認事情所造成的痛苦，只是在表面以下，是對教會和對神的怨恨一直在增長。



悲痛與門徒訓練

- 在一對一或在小組中，跟他們訂出一個從出生到現在的時間表。請他們辨別和描述生命中的重大困難或傷心事件。在一次這樣的聚會中，你對他們的靈魂和在神裡面的生活的了解，可能比你一年所了解的還多。
- 悲痛模造我們，成為更像耶穌基督的樣式。
 - 我們變得有憐憫
 - 我們比較不會貪婪
 - 更加謙卑和無能成為我們的特徵
 - 我們的懼怕減少了，更願意冒險。



原則6: 以道成肉身為彼此相愛的榜樣

- 我服侍人，是因為我愛他們，還是利用他們來拓展事工？
- 道成肉身，不是只是搬到他們的社區居住，而是真正進入他們的世界。
- 我在前面五個原則上成熟的程度，決定了我能進入他人世界的程度。
- 聖靈作工的標記是超然的愛，而不是恩賜或成功的結果。



道成肉身生命的三個動力

1. **進入他人的世界**：學會傾聽，學會與人同在（同理、共情）
2. **持守自己**：在進入他人的世界時不迷失自己。這是按照聖經解決衝突的關鍵。
3. **在兩個世界之間奔走**：活在他人中間。以越來越像耶穌的生命真實地活在人群中。我們是誰比我們做什麼更重要。



情感健康的六大原則

1. 察看表層底下的問題
2. 破除往事的影響力
3. 活在破碎和無能裡
4. 接受「有限」這個禮物
5. 接受悲痛與失落
6. 以道成肉身為彼此相愛的榜樣

■ 歡迎自測：情感和靈性成熟清單

