

FELLOWSHIP OF BOLPMTS. 靈神之友

院訊 2025.09.25 第三期

本期專文

淚水中的盼望： 從悲傷到靈性轉化



文 | 黃中慧老師



悲傷，是人類經驗中極為深刻且普遍的一環，不僅是一種心理情感反應，更是引領我們進入深刻靈性省思的途徑。在現今的時代，我們如何從靈性與心理角度理解悲傷、引導其轉化為成長，並發展有效的牧養輔導策略，是教會牧者必須深思的課題。

一、理解悲傷的本質

人類的一切所有都源於上帝的賜予。因此，當失落發生時，悲傷是對這種「切斷關係」的適當回應，它遠非單純的情緒波動，而是一種深刻的靈性狀態。

1. 悲傷的起源：罪的結果

聖經教導我們，死亡與悲傷並非上帝最初創造世界的本意。舊約《約伯記》明確指出，死亡與悲傷是罪進入世界後的結果。當人類墮落，與上帝之間的團契關係被罪破碎，死亡便成為其後果。因此，悲傷是對這種破碎、對「不自然、不正確」死亡現狀的一種反應。

2. 悲傷的本質：多面向的衝擊

悲傷的體驗是極為個人化且關係性的。它深刻影響著個體與他人、與自我，以及與上帝的關係。如同失落者可能因死亡而對上帝的良善和能力產生假設性的顛覆，這會是一種高度破壞性的經驗。這種衝擊影響著人的心靈、思想、身體和靈魂，可能導致心理靈性上的困惑、冷漠、絕望，甚至是對信仰的懷疑。

約伯的經歷是理解悲傷本質的經典範例。約伯在一夕之間喪失了所有兒女和財產，他悲傷地撕裂衣服、剃掉頭髮，卻依然伏在地上敬拜，宣告「賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。」(伯1:20-21)這段經文強烈地表達了悲傷情緒的宣洩，同時也展現了在極度悲痛中依然從信仰支取力量的可能。

二、上帝在悲傷中的臨在與特質

在悲傷中，我們對上帝的理解會受到最直接的挑戰。教會牧者必須幫助悲傷者看見上帝的真實性情，而非受限於世俗或扭曲的神學觀點。

1. 上帝的憐憫與信實

聖經啟示上帝是「憐憫的父和賜各樣安慰的上帝」(林後1:3)。祂並非遙遠或冷漠，祂對罪惡的悲傷本身就是祂救贖之愛的表達。上帝的性情是穩定和信實的，不像人類的情緒那樣變幻無常。這份認識能幫助悲傷者在感受與現實看似不符時，依然能對上帝的美善建立信心。

2. 耶穌：悲傷中的榜樣與安慰

耶穌基督是我們理解上帝在悲傷中臨在的核心。祂被稱為「多受痛苦，常經憂患的人」(賽53:3)。祂不僅了解人類的苦難，更親身經歷認同。當祂的朋友拉撒路去世時，耶穌哭了(約11:35)。這顯示了祂與人類痛苦的深切認同。耶穌在客西馬尼園的極度痛苦和在十字架上的哀嘆，都見證了祂對苦難的真實感受。然而，耶穌的臨在不僅是同情，更是帶來終極的安慰與盼望。祂向馬大和馬利亞姐妹見證說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活。」(約11:25)。耶穌的復活預示了未來榮耀的盼望，使悲傷者得以經歷與上帝的團契，這份盼望能緩和當前的悲傷，帶來現時的安慰。

三、悲傷的轉化成長與挑戰

悲傷的旅程常常被錯誤地理解為線性的「階段」。然而，現代悲傷理論和聖經敘事都指出，悲傷是一個複雜、充滿轉化潛力的「軌跡」過程。約伯的經歷完美地支持了「軌跡模型」的合法性。約伯在面對災難時，展現了順服、哀嘆、質疑上帝、最終又恢復信心等多元反應，這些都是獨立且正常的悲傷途徑，並無預設的順序。並且每個人的經歷也都是獨一無二的。

1. 創傷後成長的途徑

悲傷不僅是對失去的反應，更是一個深刻的意義建構過程。突如其來的喪失，會顛覆人對世界的既有假設，例如世界是仁慈公正的、上帝是良善的

等。正是這種「假設世界觀的顛覆」，促使個體去重新審視、理解和建構新的意義。

在這個過程中，許多人會經歷「創傷後成長」(Post-traumatic Growth, PTG)。PTG包括：對生命的欣賞加深；人際關係的深化；個人力量的提升；新的可能性與人生方向的發現；靈性維度的發展與深化。

研究顯示¹，靈性或宗教在悲傷應對和意義建構中扮演著核心角色。正面宗教應對(Positive Religious Coping, PRC)，即與上帝的安全關係、相信生命有意義及與他人靈性連結的表達，與更高的心理健康和靈性成長相關。教會群體的支持、個人宗教實踐(如禱告)、以及有組織的宗教活動，都能促進創傷後成長。

2. 靈性掙扎的挑戰

悲傷的旅程也常伴隨著嚴峻的靈性掙扎。當生活偏離預期軌道，人們自然會對信念系統產生質疑、疑惑、憤怒甚至敵意。此時，某些錯誤觀點可能阻礙悲傷的療癒。其中包括：

(1) 將苦難解釋為上帝的懲罰。這種觀點會導致悲傷者產生羞恥、內疚和信仰危機，甚至感覺自己被上帝拋棄或懲罰。

(2) 認為只要足夠虔誠或禱告，上帝就會應允所有願望，免於傷害。當上帝未能提供預期的醫治、保護時，這種信念會導致信仰崩潰和失落感。

這些錯誤觀念會加劇悲傷過程中的困難和內疚，導致負面宗教應對(Negative Religious Coping, NRC)，這與難以建構意義和延長性悲傷症狀顯著相關。撒旦也常在悲傷時期試圖削弱信徒的信仰、盼望和愛，引導他們偏離與上帝的團契。因此，傳



¹ Currier, J. M., Mallot, J., Martinez, T. E., Sandy, C., & Neimeyer, R. A. (2013). Bereavement, Religion, and Posttraumatic Growth: A Matched Control Group Investigation. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(2), 69–77. <https://doi.org/10.1037/a0027708>

道人牧者必須警戒這些錯誤有害的觀念，並幫助悲傷者挑戰和轉變它們，從而走向更健康、更成熟的信仰。

四、教會牧養輔導策略方向

面對悲傷的信徒，教會牧者的職責是提供以聖經為基礎、以基督為中心、且具人性溫度的牧養輔導。

1. 以神為中心與以基督為中心

基督徒的悲傷輔導必須堅定地建立在以神為中心（theocentric）和以基督為中心（Christocentric）從上帝那裡獲得安慰，從與基督的聯合中獲得信心，並專注於與上帝的團契。因為真正的安慰和信心源於這份團契。

2. 具體牧養策略：

借鑒耶穌與悲傷者的互動模式，以下七個關係性步驟可作為教會牧養輔導悲傷信徒的實用指南：

(1) 親近並陪伴悲傷者同行：死亡帶來的分離常讓悲傷者感到被遺棄和孤獨，傾向於退縮和孤立。牧者應提供真實的身體臨在與陪伴，因這能有效對抗孤獨感。

(2) 鼓勵悲傷者哀嘆其失落：悲傷的情緒可以排山倒海，難以言喻。牧者可引導悲傷者閱讀和禱告詩篇，給他們一個安全的空間來傾訴內心的悲痛和質疑。

(3) 邀請悲傷者講述他們的故事：牧者應敏感地提問，引導悲傷者講述逝者的生平，以及死亡事件如何影響了他們的世界觀、希望。透過傾聽，牧者能了解悲傷者的信仰掙扎、情感困境和對上帝的疑問。這不僅是宣洩，也是意義建構的開始，將個人

敘事與聖經敘事連結。

(4) 鼓勵悲傷者將問題帶到上帝面前：在悲傷中，信徒常常質疑「為何上帝允許這樣的事發生？」。牧者應鼓勵他們帶著所有疑惑和不滿，將這些問題直接呈現在上帝面前，而非避而不談。約伯的經歷表明，即使上帝沒有給予所有問題的答案，上帝的臨在本身就是苦難的答案。

(5) 邀請悲傷者進入與上帝的團契：透過將上帝的故事與悲傷者的故事連結，邀請他們與上帝建立更深層的團契。在基督裡，信徒與上帝的連結永不間斷，這份團契帶來獨特的安慰。

(6) 為悲傷者禱告：禱告是神人之間最直接的溝通方式。牧者應為悲傷者禱告，並提醒他們，耶穌和聖靈也在天父面前為他們代求。禱告能引導悲傷者將目光從自身的痛苦轉向上帝，尋求祂的力量與安慰。

(7) 鼓勵悲傷者分享他們所領受的安慰：當悲傷者在悲傷旅程中有所進展，領受了上帝的安慰後，牧者可鼓勵他們在適當時機，將這份安慰與其他悲傷中的人分享。這不僅是對他人的服事，也是自身療癒和成長的見證，使悲傷轉化為生命中的意義和使命。

3. 牧區支持與靈性應對

教會作為信徒的團體，是悲傷輔導的堅實後盾。集體的支持和關懷能有效抵擋悲傷帶來的孤獨感。牧者應鼓勵悲傷者積極參與教會生活，透過團契和共同的信仰實踐，尋求靈性慰藉。研究表明²，參與教會或其他正式宗教團體與創傷後成長呈現正相關。

五、結論

悲傷是人類經驗中不可避免的一部分，但也提供了與上帝更深連結、經歷轉化與成長的獨特機會。作為教會牧者，我們的職責並非消除悲傷，而是引導信徒在悲傷中看見上帝的臨在、美善與主權，並透過基督的救贖大能，讓失落的淚水轉化淬鍊為生命的珍珠。



² 同註 1

成為與神同行的助人者 ——牧靈畢業後的服事

牧靈諮商科博士班第三屆校友 | 專任老師 林元淑

成為牧靈人是我的第二專業與人生，也是神給我的新祝福！牧靈人的學生來自四面八方，帶著不同的專業與職場經驗而來，這些背景都成為我們進入學習後的重要資產與優勢。入學後，學校從基礎心理學與諮商概念開始，逐步引導我們進入長期的屬靈操練與內在醫治，再透過整合諮商的方式，使牧靈人模式逐漸茁壯成熟。我們在整合實習中不斷熟悉、精進，而這一切的起點就是「助人者先自助」的培育過程。

在學習中，我們經歷了幾個重要面向：(1)覺察內在童年經驗的影響；(2)創傷修復；(3)更深經歷神愛的浸泡；(4)建立與聖靈交通的關係；(5)情緒與身體覺察；(6)饒恕與醫治。這些過程幫助我們逐步獲得全人整合的能力，使自己在成為助人者前先被神修復與更新。

牧靈人也因著學校的文化與訓練，形成了幾個獨特特質：第一、喜愛學習。我們愛買書、讀書，熱衷參加密集課程、研習會、線上學習等。第二、能健康接受評語與督導。在校常操練「三個肯定與一個建議」，培養謙卑受教的心，使我們明白能力的精進來自於勇敢接受修正。第三、從身體連結情緒。我們學習應用EFT、IFS、SOZO、SFPC等方式，透過身體覺察幫助情緒連結，並實際帶出短期諮商的成效。

畢業後的服事方向，大致可以分成兩個層面。第一是團隊事奉。許多人選擇在教會中建立牧靈中心或協談輔導中心，並配合課程與聚會。例如：(1)屬靈操練課程及一日默想營；(2)醫治初階課程，教導神兒女的身分與基督醫治大能，本教會已有超過三百人次參與，營造與神相遇的屬靈氛圍；(3)協談服務，透過小組長申請，牧靈中心進行初談後再派案給協談專員；(4)成長團體，針

對姊妹、青少年、單身、長者開設課程，如親密關係、界線、遇見自己、天父的愛等；(5)培訓教育，於小組長訓練或退修會中進行主題性裝備。

第二是個人發展方向。例如：(1)參與台北靈糧堂全人關顧中心，經過面試後即可接案，在職場中實際應用並磨練技巧；(2)建立個人整合觀。牧靈人所受裝備包含神學基礎、諮商理論與技巧、團體諮商、危機處理、屬靈操練、內在醫治等，這些知識需要透過自我操練、整合實習、不斷進修與接案經驗，慢慢找到個人獨特的風格與方向。同時，我們也藉由蓋洛普測驗、九型人格、MBTI等工具，以及靜默靈修、童年醫治的過程，更深認識自己，塑造出合乎神心意的特質。

這過程可分為四個重點：(1)「我內」——認識神兒女的身分價值，接受神的愛，操練心禱，學習聆聽神聲音並順服祂；(2)「我與人」——修通情緒與溝通模式，用神的眼光看生活、家庭與人際；(3)「接案經驗」——隨時與聖靈同工，尊重個案生命歷程與轉化；(4)「進修」——透過個別督導與團督不斷學習修正，深化專業與整合觀。

最重要的是，我們要記得自己身為牧靈人，是神所揀選的器皿與管道。三股繩子的裝備，不是為了累積知識，而是為了與聖靈同工。聖經說：「按心中的純正牧養他們，用手中的巧妙引導他們」(詩78:72)。我們深信並跟隨神的大能與真理，因祂是昔在、今在、永在的全能神，祂為祂所愛的兒女們都有美好計畫。牧靈人的使命，就是跟隨祂，引領人回到祂的國度，走在祂的道路中，並將一切果效與榮耀歸給祂。(撒下3:10)



【青宣2025現場直擊】當科技遇上十字架

——MR十架之路，震撼青年靈魂：走過苦路，更深遇見主

文 | 企劃處 謝晨

2025年夏，第16屆「青宣」於2025七月初開始，來自全台各地的教會、近千名青年，學生齊聚一堂，在主裡彼此相遇、敬拜與領受。在這場盛大的屬靈聚集中，由靈糧教牧宣神學院與MR事工團隊傾力策展的體驗展區——《十架之路》MR虛擬實境，一舉成為本屆最震撼人心的焦點之一。

很多體驗者表示：「這不只是互動科技，更是一次與耶穌面對面的靈魂相遇。」

一步一痛，一幕一愛：讓我們親自走過主的十架之路

《十架之路》以Mixed Reality（混合實境）技術為基礎，將耶穌從扛十架、跌倒、被釘的場景一一重現。參與者配戴MR裝置，在實境場景中沉浸式體驗耶穌受難過程，不僅「看見」，更「身歷其境」。

整個展區由三位技術人員與神學院同工全天輪班服事，細緻地引導每一位進入的學員。有同工分享：「我們不只是操作儀器，而是禱告著陪他們走這一段屬靈的苦路。每一次耶穌跌倒的瞬間，我都看見有人的肩膀顫抖；每一次釘子的聲音響起，都有靈魂被敲醒。」

為了這個展區，靈神與MR團隊從月前便開始籌備，從劇本、視覺建模到場地佈置與牧養設計，反覆討論、禱告與測試。這不是為了「展示」，而是為了讓一顆顆年輕的心，在十字架前再一次被愛深深觸動。

青年見證湧現：不再只是聽說，而是親眼看見祂的愛

「當我看到耶穌跌倒，我忍不住哭了。祂真的為我們背負太多，太多。我一直覺得我不夠好，但祂從未離開。」——R姊妹

「以前聽十架之路，總覺得是歷史。但今天我真的彷彿牽著祂的手走過那段路……。」——T弟兄

「我是一個正在尋找呼召的人。這次體驗後，我決定報名短宣訓練，讓自己也為主走一條愛的道路。」——Y姊妹

技術不是重點，靈魂才是焦點：科技也能為主發光

策展同工表示，這次的體驗設計堅持「真實性」



與「靈性引導」雙軌並重，不僅強調視覺與沉浸感，更重視每位參與者的靈魂旅程。「科技是橋樑，不是終點。最終要帶人遇見的是那位為我們捨命的耶穌。」

宣教的反思：當代青年如何走自己的十字架之路？

這場震撼體驗，也讓我們開始思考：如何將十字架的福音，轉譯成現代青年能明白、願意回應的方式？

在MR十架之路中，我們看見一個可能：當科技結合真實的屬靈情境，信仰不再只是講道或詩歌，而是「參與式的真實經歷」。這提醒我們，宣教不該只是傳統形式的複製，而要不斷尋求語言的更新與形式的創新。但創新不代表失去本質，反而是回到本質，用新的方式述說不變的真理。宣教的核心，始終是「與人相遇、帶人遇主」。

活著，是為了走進那十架之後的復活之路

展區出口處，一人領取一枚小十字架作為禮物，象徵將這份愛記在心上。青宣會結束，但十字架的邀請卻沒有結束。它不是一場活動，而是一段旅程的開始。我們都在走自己的十架之路，那是一條不容易的路，但因為祂曾走過，我們也可以跟隨。

願這次青宣，不只是留下照片與筆記，而是燃起一場靈魂深處的復興與行動——當我們走出展場，我們是否也願意走進這個世界，背起自己的十架，成為愛的見證？



靈糧教牧宣教神學院

BREAD OF LIFE PASTORAL AND MISSIONARY THEOLOGICAL SEMINARY

35週年校慶

35th Anniversary

敬邀

感謝主恩，靈糧教牧宣教神學院蒙神帶領邁入第 35 週年
在這重要的里程碑，我們誠摯邀請您一同回顧過去上帝奇妙的作為
並仰望祂在我們當中即將成就的榮耀計畫

謹訂於 2025 年 10 月 27 日(週一)14:00 舉行 三十五週年院慶

誠摯邀請主內牧長同工、校友與學生蒞臨，共頌主恩 靈糧教牧宣教神學院 敬邀

校慶專題講座 迎·銀·贏 面對超高齡社會教會新使命

2025/10/28-29 新北市新店區北新路三段207號4樓



院慶報名



講座報名

10/28 週二 09:00-21:00

09:00-12:00

因為愛，勇於回應全人關顧的銀髮事工

簡月娥 | 執行長

士林靈糧堂社會福利協會執行長

回應講員：張宏哲 | 教授

台灣老人暨長期照護社會工作專業協會理事

14:00-17:30

工作坊1
音樂介入靈性照顧實務

項朝梅 | 老師

活力大衛音樂輔療執行長

工作坊2
用藝術表達感恩—
藝術輔療在熟齡活動的運用

康思云 | 執行長

新活藝術社會企業創辦人暨執行長

19:00-21:00

健康與靈性

林瑋玲 | 老師 & 林慶豐 | 院長

院長為衛福部醫院及
社會福利機構管理會執行長

10/29 週三 09:00-21:00

09:00-12:00

如何設計一場跨世代的共好行動

楊振甫 | 博士

5% Design Action 社會設計平台執行長

回應講員：盧克文

中華經營知能共創協進會理事長

14:00-17:30

工作坊1
銀髮人的失落與重生(以植物為媒材)

陳麗貞 | 老師

前靈神牧靈諮商科主任

工作坊2
跨世代連結設計室—
打造彼此服事的青銀共好行動

伍志翔 | 總監

意集設計股份有限公司(DreamVok)研發總監

19:00-21:00

理財也理情

陳敏莉 | 老師 & 陳一強 | 總經理

心學堂執行長 /
活水影響力投資總經理&共同創辦人



靈糧教牧宣教神學院

LING LEUNG PASTORAL AND MISSIONARY THEOLOGICAL SEMINARY

地址：231 新北市新店區北新路3段205之3號4樓

電話：(02)7733-7722 傳真：(02)7703-0303

印刷品

◎回應環保議題，鼓勵靈神之友改寄電子季刊，或地址
異動，請掃描登記。



發行：靈糧教牧宣教神學院企劃處
總編輯：林瑋玲
E-mail: seminary@breadoflife.taipei