



姊妹牧養手冊

強效心靈修復精華



# 姊妹牧養手冊

## 強效心靈修復精華

**編者** 朱世平  
**執行編輯** 溫文儀  
**美術設計** Kenny Yan  
kenny@jacobsdesign.com.hk

**出版** 基稻田出版社  
「基稻田出版社」乃沙田浸信會之註冊商標  
香港新界沙田小瀝源源順圍 28 號都會廣場 18 樓  
電話：(852) 2632 5000  
傳真：(852) 2632 5252  
網址：<http://www.hkstbc.org>  
電郵：[shatinch@hkstbc.org](mailto:shatinch@hkstbc.org)

**總代理** 基道出版社 LOGOS PUBLISHERS  
香港新界沙田火炭坳背灣街 26 號富騰工業中心 10 樓 1011 室  
電話：(852) 2687 0331  
網址：<http://www.logos.com.hk>

本書的聖經經文，摘引自香港聖經公會《和合本修訂版》(2010)，謹此致謝。

二〇一六年十二月初版  
©2016 沙田浸信會  
ISBN：978-988-77399-1-3

版權所有·不得翻印

目錄



前言 .....	8
我們的牧養 .....	10
如何使用此手冊 .....	12

## 第一部分：個人

01. 女中豪傑 .....	16
02. 恨嫁公主 .....	21
03. 容易受傷的女人 .....	28
04. 中年愁 .....	34
05. 下午茶渣 .....	38
06. 刀下無情 .....	44
07. 捉襟見肘 .....	48
08. 單親無助 .....	53
09. 碌卡皇后 .....	57
10. 學海無涯 .....	62



11. 家有一「惱」.....	66
12. 享樂一族 .....	71
13. 戀愛大過天.....	75
14. 失戀漩渦 .....	79
15. 婚前性關係.....	83
16. 遭性侵犯 .....	90
17. 同志戀人 .....	96

## 第二部分：婚姻

18. 隱者人妻 .....	104
19. 水火不容 .....	110
20. 女皇駕到 .....	116
21. 光明怨婦 .....	121
22. 退休戰場 .....	127
23. 全球定位男.....	133
24. 快閃新娘 .....	139
25. 我恨小三 .....	145
26. 我是小三 .....	152
27. 我有小三 .....	159
28. 崖上婚姻 .....	164
29. 兒女壓力鍋.....	169
30. 決裂之後 .....	174

31. 太空夫人 .....	182
32. 新抱唔易做.....	188
33. 寶寶的遺憾.....	192
34. 罪咎難當 .....	196

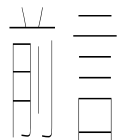
## 第三部分：教會生活

35. 聖靈中人 .....	204
36. 教會奴 .....	209
37. 教會大家姐.....	213
38. 愛心吸塵機.....	217
39. 三寸不爛 .....	221
40. 海膽小姐 .....	225

## 附錄

附錄一 書籍推介 .....	232
附錄二 機構服務推介.....	234





姊妹佔教會會眾人數三分之二，姊妹的牧養固然重要。

在社會急速的變遷中，教會姊妹除了面對所有基督徒都要面對的信仰和生活挑戰外，還要應付女性角色不斷的改變：單身、戀人、妻子、媳婦、母親、嫻嫻、單親、退休和獨居等等，而每個角色都帶來不同的挑戰：工作表現、戀愛關係、夫妻適應、兒女撫養、雙親照顧、經濟負擔、婚姻維持、生理變化、退休生活等。

教會就正像社會的縮影，教牧如何牧養和幫助姊妹面對人生各種的挑戰，是很大的事工需要。沙田浸信會的出版事工「基稻田」，出版了《組長求生手冊》，處理 52 條小組的「奇難雜症」，以信仰及牧養原則解構問題，協助導師及組長有效地牧養小組組員，深受教牧和教會歡迎，已推出第三版。因此，再出版《姊妹牧養手冊》，以嶄新的內容，針對姊妹群組的牧養需要。

本書針對在教會中 40 個牧養姊妹常見的難題和處境，加以分析和處理。沙浸有超過 15 個姊妹的牧區，由 10 多位女性區牧，專責牧養近 3,000 位姊妹。本書邀請了其中 4 位資深及經驗豐

富的女性教牧，橫跨幾個成人女性牧養群組，就 40 個常見的牧養挑戰提供寶貴和實戰的經驗及意見，並且榮幸邀請了專業心理輔導員、溪水旁輔導軒總監，蕭慶儀女士為本書內容審稿，特此鳴謝。

願主使用這本小書，供教會的姊妹牧養一些幫助和參考。

朱世平牧師

沙田浸信會裝備及出版事工總監

# 我們的牧養

上帝賦予女性有孕育與幫助的使命，在家庭與人際關係上擔當重要的角色；特別今天雙職的女性，承擔責任和挑戰更多。我期望透過牧養幫助姊妹們與上帝建立更進深的關係，因為一切能力、感動及愛都必要從主支取，唯有生命緊緊於主，姊妹才能在眾多壓力與掛慮中得著紓解，領受屬天的能力完成主交付的使命。

陳玉卿傳道

曾是歐洲宣教士，牧養近二百人的在職姊妹牧區

在中國文化傳統下的成年的婦女，往往在成長裡受到忽略或缺乏了愛。在我牧養婦女這十年裡，深深體會到愛及接納是牧養婦女的重要力量，當她們經歷被愛、被接納、聆聽、鼓勵及同行，生命將轉化，被上帝所用，成為家庭、教會及社群的祝福。

趙雙美傳道

考獲臨床牧關教育證書（CPE），牧養近二百五十人的日間姊妹牧區

在二十多年牧會中，我持守的牧養理念是裝備聖徒，各按各職事奉，建立基督的身體，主名得榮耀。今天信徒面對充滿誘惑的社會，容易迷失方向，因此對信徒的牧養關懷，是牧者不能缺少的工夫。當牧者與主同工，信徒在跌倒時便得扶持、傷心時得安慰、軟弱時得提醒。

徐秀蘭牧師

教牧輔導碩士，牧養近二百人的在職姊妹牧區

每個人都是父神獨特的「創造」，有自己的性格氣質、成長境遇、恩賜和限制。牧養是讓自己植根於一個群體、認識、關心和服侍她們，在這靈程路上與她們同行，開放生命讓神塑造，成為神想要她們成為的人；透過持續不斷恢復人與神、與人、與己的關係，經歷復和與醫治，尋索和回應神獨特的召命。

吳慧玲傳道

資深註冊社工，牧養近二百人的在職姊妹牧區

# 如何使用此手冊

## 一. 目的

本手冊編寫的目的，是輔助教牧或教會領袖，在姊妹的牧養上提供一些基本牧養進路及資源，內容包括牧養過程中經常出現的狀況，然而本手冊並非專業輔導叢書，不能取代專業輔導或家庭治療的功能。

## 二. 每課五個重點

1. 處境：個案簡介；
2. 牧養核心：牧養案主的重點；
3. 關懷步驟：關懷工作的詳情解說；
4. 相關經文：與處境和牧養有關的經文；
5. 相關資源：提供社區資源，如機構、服務、書籍、網站等作參考。

## 三. 牧養最終成長目標

1. 建立健康自我形象，就是按神形象被造的真我。能欣賞、愛護、珍惜、喜愛自己。
2. 加強選擇的能力，啟發個人潛能。
3. 明白對自己的選擇所帶來的結果，須負上責任，包括駕馭自己的情緒。
4. 學懂表裡一致的表達，能按當時境況、溝通自己心思和感受。
5. 發掘善用本有資源，包括：神的大能、本身的能力和才幹、家人、友人及社區環境可提供的資源。

## 四. 關顧者注意事項

1. 作為關顧者最適宜先接受「助人自助」基本訓練，熟習主動聆聽技巧、保密意識、具耐心並主動關懷心態。
2. 在關顧過程，保持中立，積極聆聽，讓當事人有機會盡情傾訴，關顧者在積極聆聽中認知事情遠因近因，緊記不是為滿足好奇心，凡事查究，而是讓當事人在講述過程中反省，及多了解涉及人事互動關係，有助積極尋求出路。
3. 安排同性別的關顧，至為適切。
4. 牧養過程中，先紓緩情緒，切忌「三娘教子」式耳提面命。

5. 關顧者留意關顧程度要適可而止，切忌過分緊張，取代當事人的責任、縱容當事人、事事代為籌算，以免養成案主倚賴的心態。
6. 建議關顧者協助每位當事人，處理同一課題，連續面談不宜超過四次，每次約一小時至一小時三十分鐘，若當事人仍有需要，按情況轉介，避免當事人倚賴心態或避免濫用關顧者時間。
7. 關顧者若非專業心理輔導員，須量力而為。遇有未能進深處理的個案，特別是精神病患者，必須轉介專業人士。
8. 處理夫婦關係時，需不偏不倚，保持中立。可能需要分別約見，客觀了解現況及婚前關係，再同時約見夫婦。
9. 一般女性對婚姻及對丈夫期望，較多迷思，先協助調校。對處理夫婦關係更易生效。



# #01

女中豪傑

## - 相關資源 -

### 機構服務推介

1. 商區福音使團  
<http://www.central-gospel.org.hk>
2. 建道神學院 — 城市宣教佈道事工證書  
<http://www.abs.edu/live/zh/search.php>
3. 柏祺城市轉化中心  
<http://rbc.bethelhk.org>
4. 創啟事工  
<http://creativemin.org>
5. 香港差傳事工聯會  
<http://www.hkacm.org.hk>

# #02

## 恨嫁公主



## - 處境 -

姊妹為婚嫁感到焦慮，深恐成為「剩女」，因此無論美容美肌，或是男女配對服務等，任何能夠增加結識異性機會的活動，都不遺餘力地參加。同時，姊妹也會不惜降低擇偶要求，務求擴大選擇對象範圍，從而加快成功覓得戀愛對象，脫離單身行列。

## - 牧養核心 -

婚姻是上帝所設立的，姊妹渴望擁有婚姻無可厚非，然而單以結婚為人生目標，認為戀愛是萬能的心態，會使姊妹忽略了個人身心靈的成長。牧者可幫助姊妹透視豐盛人生的內涵，培養戀愛婚姻和個人的正確價值觀。

## - 關懷步驟 -

### 1. 了解姊妹「恨嫁」的原因及結識異性的方法

一般姊妹當年屆三十，孤單感和未有婚嫁對象的焦慮感會變得強烈；漫長人生中渴望有個伴侶、家人及朋輩的壓力，都會導致姊妹千方百計去結識異性，甚至降低擇偶標準也在所不惜。有姊妹藉參加教會活動，暗地裡尋找認識教會弟兄的機會。

- 坊間有基督徒婚姻介紹所會提供配對活動，並以優閒活動包裝，使參加者可以在自然的環境下結交朋友。有姊妹經常參加類似活動，當中也有成功覓到對象。其實，參加這類活動去尋找伴侶也是正常不過，然而，若想在短暫的交往中去吸引異性，則較為浮淺和功利。姊妹必須加倍小心觀人於微，祈求上主指引，以免墮入被騙圈套；更要留意姊妹會否因未能在活動中成功結識異性，而摧毀健康的自我形象。另外，通常在這種快速配對的過程中，姊妹也容易漠視自己持守的價值觀，從而選錯對象。

- 有姊妹透過網絡秘密認識男士並發展戀情，甚至到了臨近結婚的日子，才讓其他組員和牧者知道。然而網絡世界陷阱處處，男士的背景及企圖也不容易弄清楚，騙財騙色的個案比比皆是，姊妹極需要機警處理網絡上的「友誼」。
- 事實上，基督徒女性對四周末信的男士來說特別吸引。姊妹大多因等候心儀基督徒對象未果，加上在未信男士追求下，「美人難過英雄關」；或是因害怕成為高齡產婦，認為勿失良機，便在未有計算所付的代價下，快速成婚。

若因家庭和環境壓力而導致盲目結婚，有可能會引致婚後出現各種問題，包括金錢運用、子女教養和時間分配等等。

### 2. 教導正確的婚姻及自我價值觀

在傳統的社會觀念中，結婚等同自我價值，等同成功，男女皆然。特別在教會男少女多的情況下，雲英未嫁就一定代表姊妹本身有缺欠，所以無論如何也一定要結婚。因此，牧者需要教導整個教會重新調校婚姻觀、獨身觀及單身生活，以糾正信徒對未婚的錯誤觀念。

- 舉辦生活講座並鼓勵已婚與未婚者參加，透過認識兩個層面的生活與困境，揭露人們對婚姻的迷思，以及建立健康的自我形象，也可以在小組中讓已婚與未婚者交流婚姻的難處。
- 牧者需要提醒性格內向的姊妹，她們需要先從自己作出改變：建立自信，學習自然及主動地跟他人接觸，不要只是埋怨為甚麼真命天子沒有出現。牧者也可以適當地鼓勵她們去

參加教會活動以擴闊社交圈子，結識基督徒異性。

- 神創造每個人都是獨特的，有不同的恩賜和召命，在基督裡都能夠活得精彩和豐盛，在人生和天國裡也有意義，有目標，值得讓每個人投身奮鬥。即使沒有結婚和兒女，也可以是滿足和有意義的，況且婚姻和家庭也不一定是幸福的保證。先知耶利米、使徒保羅及耶穌基督、近代的英國神學家史托德博士（John Stott）和香港「突破運動」創辦人蘇恩佩姊妹也是獨身的，卻同樣都是豐盛生命的榜樣。
- 尋覓配偶也是信仰生活的一部分，牧者應藉此教導姊妹學習交託和等候神，透過禱告、信心及遵行神的話，去尋求神的心意。
- 跟未信主異性談戀愛務必要留意《聖經》的提醒：信主與未信主的不要「同負一轡」（林後六 14），意思是信仰乃是人生重要的一部分，信仰的不同會影響夫妻關係。在拍拖和婚姻蜜月期，男女都彼此愛慕、尊重和包容，所有對方的「缺點」都不會上心。但是，當婚姻進入衝突期和委身期，信仰的差異便很容易成為衝突的原因之一：「為甚麼妳要十一奉獻？」、「為甚麼妳每周都要到教會而丟下我們？」、「為甚麼妳在教會花那麼多時間？」、「為甚麼把《聖經》的『神話故事』當真事教導小孩」、「為甚麼妳那麼迷信？」這並不是未信主的配偶的「錯」或「壞」，而是他們未蒙恩、不明白。這就是信徒「不顧一切」與未信主戀人結合所帶來的自然結果。對一個認真的信徒來說，當人生的軸心和核心價值被否定、被視為無聊、反智和迷信，這會引來人生極大的痛苦和

婚姻危機。未信主的配偶若能蒙恩信主，這當然是好的，但這絕不是必然的事。

### 3. 同行支持，學習享受單身生活的優勢

不論是單身、喪偶，還是已婚的，組員之間的支持也是很重要的，支持的群體可以用以下方式同行。

- 小組中若大部分組員都是單身的，單身姊妹可坦然分享自己內心的感受，從中得到共鳴和支持。
- 不同小組的單身姊妹在假期中可相約旅行，彼此支持和交誼。
- 在混合組中，已婚的姊妹有時也會抱怨婚姻生活，羨慕單身的自由，某程度上可以中肯地看單身絕不是次等的生活。
- 多跟不同年齡、婚姻狀況和背景的組員交往，能藉此豐富生活。

倘若小組中有過來人分享單身自處的心路歷程，說服力會較強。教會中單身肢體多為知識分子，姊妹不妨學習享受單身生活的優勢，例如：隨時進修、旅行及參與義工活動貢獻社會等等。很多姊妹在工作上很拼搏，經濟狀況穩定，各方面都可以自給自足和自主，並且因少了家庭的負累，就更有條件為主投身更大的事奉。若然姊妹懂得享受單身，也就更能灑脫地、有目標地享受豐盛人生，並成為他人的祝福。單身是一個選擇，是一種祝福，而不是虧缺。

## - 相關經文 -

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的路上都要認定他，他必使你的道路平直。(箴三 5~6)

所以，你們要謙卑服在上帝大能的手下，這樣，到了適當的時候，他必使你們升高。你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為他顧念你們。(彼前五 6~7)

我要稱謝你，因我受造奇妙可畏，你的作為奇妙，這是我心深知道的。我在暗中受造，在地的深處被塑造；那時，我的形體並不向你隱藏。我未成形的體質，你的眼早已看見了；你所定的日子，我尚未度一日，都在你的冊子寫上了。上帝啊，你的意念向我何等寶貴！其數何等眾多！（詩一百三十九 14~17）

## - 相關資源 -

### 書籍推介

1. 馬崇山、馬恩奇：《獨舞：從神的眼光看單身》。詹雅惠譯。台灣：基督教以琳書房，2015。
2. 朱惠慈、郭宇欣：《神啊！說好的那個人呢？》（增訂版）。台北：校園書房出版社，2015。

### 機構服務推介

1. 香港基督教女青年會 — 婦女事工  
<http://wad.ywca.org.hk>
2. Joyful Matching 囍遇  
<http://joyfulmatching.com>
3. 1 + 1 基督徒交友及配對平台  
<http://www.hk1plus1.com>
4. 香港基督徒交友網  
<http://hkchristians.com>