

<p style="text-align: center;">尊貴全能神 (讚美之泉---相信有愛就有奇蹟)</p> <p>全能真神祢掌權 祢的慈愛永 遠長存 萬民都來尊崇祢聖名 世上萬有屬於祢 祢的慈愛永 遠長存 榮耀的名直存到永遠</p> <p>哈利路亞 尊貴全能神 天地萬有 都會滅沒 唯有祢永 遠不改變 哈利路亞 聖潔全能神 無一人能 與祢相比 所有榮耀 都歸於祢</p> <p>宣告祢國度降臨 祢旨意成全這地 興起祢所選子民 高舉祢榮耀的名</p>	<p style="text-align: center;">最真實的我 (跨越)</p> <p>祢全然的愛我 最真實的我 祢全然接納我 即或我軟弱 生命中的每一步 有祢豐盛恩典 使我更靠近祢</p> <p>祢全然的愛我 緊緊擁抱我 祢全然接納我 永不離開我 生命中的每一步 有祢豐盛恩典 使我更靠近祢</p> <p>我只想要藏在祢翅膀蔭下 渴求能更多停留在祢同在 生命最大的盼望 就在祢恩典之中 祢就站立在我的身旁</p>
--	---

「經營好關係的基本功是同理心。」形成好關係的秘訣是運用同理，同理心最高的境界就是道成了肉身的耶穌，耶穌基督親自帶著愛為我們捨命，住在我們裡面，跟耶穌學同理，我們都可以成為別人的心靈捕手。

同心理的定義

●根據《張氏心理學辭典》，「同理心」是指「設身處地以別人的立場去體會當事人的感覺、需要、痛苦等」。簡單來說，同理心就是「將心比心」，同樣時間、地點、事件，而當事人換成自己，也就是「設身處地」去感受、去體諒他人。即「將你心換我心」，把自己當成「當事人」，而不只是站在對方的角度看事情！

而是進入某人的悲傷和受傷、流淚中，來分享主耶穌基督的真理和盼望。同理打開了走進他人心靈的門，也給我們機會去鼓勵和堅固他人的信心，而更重要的是帶領迷失的靈魂走向永生。

●同理心的屬靈意義

「同理心是有屬靈意義的，就是把同理心運用在禱告中。」

第二個同理心的屬靈意義就是福音真理，道成肉身。

同理心最高的境界就是道成了肉身，耶穌基督親自帶著愛，住在我們生命的中心，有恩典有真理。所有的宗教裡面，很多教主都死了，卻沒有一個救主是替人而死，耶穌基督帶著愛替人受死，這激勵我們活出祂的真理。我們的生命需要充充滿滿有恩典、有真理、有主的愛，學著耶穌的同理心，用祂的愛去愛周圍的人和你我生命中的人。

總結以上的作一下同理心的定義：

■站在對方的立場瞭解他的感覺和內心世界

■把對方的瞭解表達出來，讓對方知道你對他的感覺、想法、行為瞭解和領悟

■這是確實的傾聽、瞭解並對他人的感覺發生共鳴的過程。

二、同理心的重要和效用

1. 別小看同理心

人際關係的拉扯和張力常常源於我們急於表達自己，對話當中講的都是「我認為，我建議，我覺得」，都是我我我。想要與人建立好關係，重要在於對方，不在於我。同理心是一種放下自我的操練，是一項捨己的行為。

●頂尖團隊 強於心理安全感

你認為甚麼是高效團隊的關鍵？你可能會以為高效團隊的領袖必須魅力超凡；成員都由名校畢業，知識淵博而且滔滔不絕。

事實上並非如此，據 Google 對內部超過 180 隊內部團隊的詳細研究，心理安全感

(Psychological Safety) 是頂尖團隊中最為關鍵的因素，使團隊成員能互相坦誠地表露自己的弱點，以及分享自己面對的挑戰。心理安全感令團隊成員願意承受風險，力圖突破，因為他知道夥伴會理解和接納自己的失敗。換而言之，改變世界的菁英並非從不失敗，相反，他們經常失敗，但心理安全感就好像安全網般，不斷將他們反彈至屢創高峰。

我們未必能即時控制身處的團體中的心理安全感，但透過帶著同理心聆聽，我們可以給予身邊人心理安全感。同理心為建立真正的聯繫提供了基礎，而聆聽則是建立關係的行為。

甚麼是高效團隊的關鍵？答案與同理心息息相關

2. 同理心的效用

- 解脫敵意（讓人可以放鬆，有安全感，除去人的對立和孤單）
- 重獲價值感、意義、希望的感受（實踐上帝的愛感受被接納和尊重）
- 解脫護衛自己的需要（停止爭扎和自我保護）
- 能更具創意的運用精力
- 為自己尋求答案
- 為自己負責
- 做一個自由的人（不管是自己或是對方）

三 耶穌的愛與同理心

聖經中有許多地方看見耶穌的愛與同理心，有一節最短的經文提到：「耶穌哭了」（約翰福音 11：35）。經文裡不止一次提到耶穌哭泣，但在約翰福音第 11 章，我們卻很容易忽略掉那令祂哭泣的一個重要原因。

耶穌好像不是為失去拉撒路而哭泣；畢竟祂前幾天就知道拉撒路過世，正打算不久後就要令祂從死裡復活（見約翰福音 11：4，14-15，17）。耶穌卻是為了馬利亞、馬大和其他人所經歷的痛苦而哭泣；祂知道這痛苦雖然會在幾分鐘內消失，但在那一刻，那痛苦對他們來說仍然是真實的，耶穌的感同身受他們的痛苦，耶穌哭了。因此猶太人說：「你看，他多麼愛這個人！」

保羅說：「與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。」（羅 12:15）雖然，耶穌早知道拉撒路已死，他來的目的也是為了「喚醒他」。但是，當耶穌看見馬利亞和同行的猶太人為了拉撒路之死而憂傷時，耶穌沒有制止他們，叫他們不要哭，也沒有批判他們為何這麼沒信心。耶穌用心地感受他們的傷心難過，心裡也激動起來，「耶穌哭了。」耶穌哭了，至少部分是出於同理心。

同理心是了解和體會他人感受的能力，這是耶穌基督的特質之一，因此我們都應努力去更加認識、培養和表達這樣的同理心。有同理心的人，會更有能力去愛人，並根據對方的需求提供服務。就這個意義而言，擁有這項特質能幫助我們努力仿效救主，「伸出援手」，來建立合一和歸屬感。

1. 傾聽的重要性

- 我們傾聽乃是以基督醫治的愛來服事祂受傷的肢體

- 因著我們的傾聽使求告的人經歷上帝的愛，知道祂也是傾聽者。
- 透過傾聽使我們得以知道如何針對求告者的傷害，予以醫治服事。
- 傾聽是一種有愛心並且是自我犧牲的服事（放下想要講話的權利）

2. 傾聽的四不三要

■ 那四不：不批評、不教導、不建議、不搶話

■ 三要：要問對方關切的事、要重述對方的話、要說出他的感覺

「我想體會你的感覺和心情」、「你想說的是不是這個…」、「請再多告訴我一些你的…」、「我關心這些事帶給你的心情是…。」同理心的運用表示我在乎你，試著體會對方的心和感受。同理心的魅力可以幫助聽者能專注和同步，使兩人關係平等化，使分享者說得更多、更深，產生被了解、接納、尊重、溫馨和信任的感覺。想同理，需要共情，要與對方的心一起共鳴，心跳節奏一致。

3. 同理心的回應藝術

同理心的實踐方法呢？錢玉芬老師分享同理心回應的藝術來幫助弟兄姐妹落實在各種關係上，有三個層次。第一層次的同理是重複所聽到的事實。第二層次是回應所聽到的感受。當你聽到對方的一段話之後，簡述語意加上說出對方感受，就是同理心，會為關係加分。第三層次是說出對方沒有說出來的感受。透過共情，把對方深層感受說出來。同理心猶如心靈捕手，透過真誠、共情和無條件的愛，帶出正向的關懷和關係。

● 耶穌量身定制愛

最後，耶穌的一生顯示出，以他人需要的方式去愛他們，才能充分展現同理心。與有五個丈夫撒瑪利亞的婦人談道。

約翰福音 4:4-26 講述耶穌與撒瑪利亞婦人在井旁的故事。我利用這個故事去解釋達至同理心的四個重要原則。

這個故事帶出耶穌如何表現同理心，如何建立關係，並且展開深入的對話。利用這個故事，我帶出同理心的四個重要原則：

■ 謙卑 (Humility) - 謙卑是一個很難學的功課。謙卑的實踐，是要放下自己他人高一等的位置，降低至對方同等的位置與及放下我們的偏見與道德批判。

在這個聖經故事中，耶穌放下他猶太拉比的高的位置，走到撒瑪利亞，與這個婦人對話。婦人初時是驚訝，對耶穌搶白說 - 你是猶太人，為什麼要向我這個撒瑪利亞人要水喝！但接著她感受到耶穌放下了祂的地位，放下祂對撒瑪利亞人的偏見，進入她的世界，因此態度也開始改變了，開始與耶穌真心的對話。

■ 了解及放下自己隱藏的偏見 (implicit bias) - 當我們與人交往時，我們都會對他人存有某程度上的偏見，尤其是當我們站在高的時候。這些偏見是我們成長過程中累積而成，通常都是我們不自覺的。久而久之，我們把這些偏見當成是事實，是真理。

有人說這個婦人是妓女，是人盡可夫的，這是人們隱藏的偏見，聖經並沒有這樣描寫，耶穌亦沒有如此批判。想想，倘若耶穌見到婦人時，就對她說，妳是淫婦，犯了姦淫罪，悔改吧！婦人會有怎樣的反應？要能放下自己的偏見，首先要明白自己的偏見，這並不是容易的事，因為這些偏見都是藏在自己深處，長年累月的形成，需要不斷的自省。在不亢不卑課程中，我們強調不斷的自省。認識自己的偏見。

■ 了解對方真正的需要 - 要進入對方的世界，從而產生共鳴，你就一定要了解對方真正的需要。但我們隱藏的偏見很多時候使我們不能正確地判斷對方真正的需要，使我們作出於事無補的道德觀批判。這個聖經故事最精彩的地方是耶穌怎樣定性婦人的需要。祂知道婦人有六個不是丈夫的丈夫，但祂沒有定性這是性的需要，犯罪的需要。亦沒有作道德批判。祂只是說：你渴。我有活水。你喝這井水，你喝後還會渴。喝我的活水，你喝後不會再渴。其實耶穌講的「渴」，是渴求，一種求而不得的慾望。更精彩的是，耶穌開始的時候表示了自己也「渴」。祂把自己的「渴」與婦

人的「渴」連在一起，使祂能進入婦人的世界，並發出共鳴。耶穌的同理心，使祂進入了婦人的世界，一針見血的指出她的需要。要了解對方的需要，第一是要放下偏見，從而要小心的聆聽，小心的觀察。

■真心的愛與關懷 - 助人與關顧工作，最重要的是問自己，我是否真心的愛他，關懷他。這樣，我們才能與他同行。

聖經中的婦人若不是感受到耶穌的愛與專重，同時亦沒有像其他人對她作道德的批判，亦不會讓耶穌進入她的世界。

法利賽人問耶穌律法的精要，耶穌說你要盡心，盡性，盡意的愛主你的神，并且要愛人如己。哥林多前書 13:1 - 「我若能說萬人的方言，并天使的話語，卻沒有愛，我就成了鳴的鑼，響的鈸一般。」

聖經也勉勵我們要努力成為“頻率可調的人”，也就是要效法主耶穌，成為有同理心的人：“各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。你們當以基督耶穌的心為心：祂本有神形象，不以自己與神同等為強奪的；反倒虛己，取了奴僕的形象，成為人的樣式；既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上”(腓二 4-8)。

與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。要彼此同心；不要志氣高大，倒要俯就卑微的人。不要自以為聰明（羅十二 15-16）。

4. 讓我們效法主

聖經提到：拉撒路之死，耶穌哭了！耶穌在客西馬尼園極其難過，求苦杯挪去。注意，耶穌有情緒反應；因為祂是完全的神，也是完全的人。因此，我們不該苛求自己或是他們：不要哭、不要難過。一味壓抑情緒，就沒有機會從悲傷中學習功課，「沒有經歷痛苦，就無法經歷快樂。」相信道成肉身的耶穌，也是因為體貼人的軟弱，以有形的身軀，讓人體會看不見的上帝。今天我們既然在教牧關顧的事工上有份，須學習成為愛的導管，因為「我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」(林後一 4)

在這個充斥著自私、虛榮、欺壓和貪戀的世代，上帝给出了更好的路。我們是他的手和腳，還有什麼比同理心更好的方式來代表上帝去服事他人呢？

結論：

同理心帶來合一

我們若懷著同理心和愛去服務，就會更有能力建立合一和歸屬感，並帶領他人歸向基督；這是因為我們開始以神的眼光看待他人，並以神的心去感受。我們也會將自己的服務，視為是在向外伸出雙手，去擁抱神的一個孩子。

我們被呼召分享我們兄弟姊妹的痛苦。在羅馬書 12:15，保羅告訴我們，「與喜樂的人要同樂，與哀哭的人要同哭」。我們也被呼召去憐憫。正如彼得前書 3:8 所說，「你們都要同心合意，彼此體恤，相愛如弟兄，存慈憐謙卑的心」。而我們被呼召要互相安慰。我們從上帝那裡學會了互相安慰，「我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人」

(林後 1:14)

【小組分享討論】

1. 你認為自己是一個有同理心的人嗎？請分享什麼是同理心？
2. 同理心帶來怎樣的果效？請分享自己的經驗？
3. 請分享耶穌的同理心和自己落實同理心的想法和作法。

【神的工】

1. 請為建堂的後序工作進程安排，為恩興營造廠商的起造預備，和其中的動工行政作業並建堂禁食禱告的動員代禱。
2. 為地震後人心得安慰平安，許多地方的重建工作代禱。
3. 為教會的醫治事工開展並傳福音的工作代禱。