

助人篇

耐心聆聽

多鼓勵

盡量了解受助人

表達善意

多讚許

主耶穌說：

「這些事你們既作在我這弟兄中一個最小的身上，就是作在我身上了。」

(太25:40)

避免批評

幫助處理負面情緒

莫受影響

祈禱交託主

困難必會過去

同行前

(〇 _ 〇)

你們各人的重擔要互相擔當……行善不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。

(參加6:2、9-10)

- 😊 正確認識情緒病
- 😊 盡量了解對方
- 😊 關心人需要時間，應先與家人分享負擔，徵求支持配合
- 😊 認定是為主而做
- 😊 上帝是最強後盾

鼓勵對方的話 (~▽~)~*

一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏。
(箴25:11)

- 😊 我知道你已經好盡力
- 😊 我知道你很辛苦，這些困難必會過去
- 😊 不要怕，我會守護你
- 😊 過了這一關就可以了，給自己多一點信心，你一定可以跨過的
- 😊 放心吧，記住祈禱交託上帝
- 😊 過一日表示你距離康復的日子又近一日了

同行者宜

(〇^~^〇)

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝必保守你們的心懷意念。

(參腓4:6-7)

- 😊 表達善意、接納、諒解
- 😊 多聆聽、鼓勵、忍耐、尊重
- 😊 適當開導以改善負面情緒
- 😊 鑑貌辨色，隨機應變
- 😊 鼓勵讀聖經，抓緊應許
- 😊 自己更要勤讀聖經、恆切禱告

同行者宜 (續)

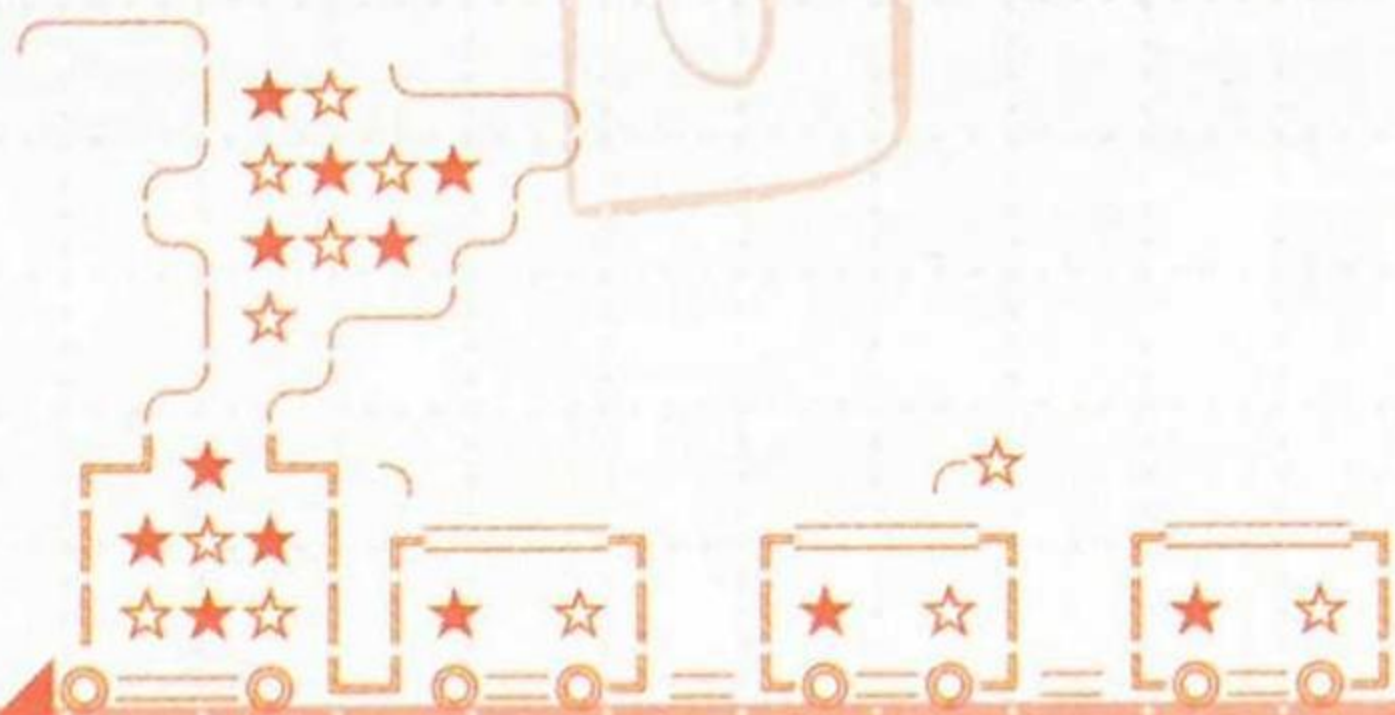
↘ (^ω^)/ ↗

- 👉 鼓勵對方自己站起來
- 👉 幫助瞭解藥物資料
- 👉 向醫生反映服藥後反應
- 👉 提醒不要私自減藥、停藥
- 👉 鼓勵接受輔導
- 👉 善用短訊、電話、電郵……
- 👉 送開懷書籍、金句書籤
- 👉 怕孤單的，陪伴在側
- 👉 想傾訴的，耐心聆聽
- 👉 不能自訂作息時間的，代安排

同行者宜 (續)

(^▽^)/

- ☺ 陪參加教會活動，建立支援網
- ☺ 陪到公園散步、到海邊聽浪聲
- ☺ 陪做運動
- ☺ 守承諾
- ☹ 若察覺對方有自殺傾向，盡快通知醫生、社工或其家人



同行者不宜 (- _ -)y--~

凡有智慧的，必在這些事上留心。
(參詩107:43)

- 😊 避免批評、否定對方的想法
- 😊 不急於發表己見
- 😊 勿滔滔不絕
- 😊 不期望對方會接受意見
- 😊 不期望得到對方的款待或致謝
- 😊 不宜帶對方到人多嘈雜的地方
- 😊 避免受影響導致情緒低落

聖經是靈丹妙藥 q^__^p

- ☹️ 喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。
(箴17:22)
- 🩹 耶和華說：「我必使你痊愈，醫好你的傷痕。」
(耶30:17上)
- 😊 上帝是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。
(詩46:1)
- 🙏 人非有信，就不能得上帝的喜悅。因為到上帝面前來的人，必須信有上帝，且信祂賞賜那尋求祂的人。
(來11:6)

讀「箴言」，重新得力、得智慧與知識

讀「詩篇」，抒發感情，得安慰和共鳴