

2027年度新職員訓練
隊長部

2026年11月8日

成年部 培訓牧養組

程序

內容	負責人
一. 歡迎 / 開會祈禱	鄺玉茹姊妹
二. 情境題 / 分享 / 貼士	何進紅姊妹 / 鄺玉茹姊妹
三. 職能 / 錦囊	何進紅姊妹 / 鄺玉茹姊妹
四. 牧者訓勉	鄭劍豪傳道
五. 結束祈禱	鄭劍豪傳道
六. 大合照	何進紅姊妹

歡迎

感謝各位願意承擔隊長職分。
今天，我們以真誠與盼望，學習成為彼此可靠的同行者。

開會祈禱

主啊，求祢賜我們謙卑的心、聆聽的耳與服侍的手；
讓今天的學習成為祝福人的開始。阿們。」



情境題 / 分享 / 貼士

個案討論

討論問題



處境一

隊長如何關顧而不被耗盡

Sally 是隊長，帶領中學同學 Ada 返成長班。小組關係密切，但 Ada 十多年來經常致電，傾訴負能量與生活困擾。Sally 漸感疲累，卻又擔心抽身等同放棄。

討論導引：關顧的責任，在哪裡止步？



處境一

Sally 是隊長，帶領中學同學 Ada 返成長班。小組關係密切，但 Ada 十多年來經常致電，傾訴負能量與生活困擾。Sally 漸感疲累，卻又擔心抽身等同放棄。

隊長和隊員如何建立合適的界線

01
隊長的職責是關心組員，但面對不斷苛索的組員，隊長及組員的界線應如何訂立及實踐？

關顧工作，如何預防burn out

02
隊長在面對關心組員，有可能吸收很多負能量，如何確保自己的身心靈健康，又可以繼續履行職責？

01 建議答案

隊長的職責是關心組員，但面對不斷苛索的組員，隊長及組員的界線應如何訂立及實踐？

這是一個在教會團體和長年友誼中非常經典且沉重的「角色重疊與界線模糊」困境，Sally 正同時承受著「中學同學、帶領信主者、成長班隊長」的三重身份壓力，導致她陷入了「時間透支、情感疲勞、內疚自責」的惡性循環。

01 建議答案

隊長的職責是關心組員，但面對不斷苛索的組員，隊長及組員的界線應如何訂立及實踐？

1. 釐清角色的優先次序

在成長班內:

Sally 是全組的牧養者，不是Ada 的個人全職輔導。

在成長班外:

她們是中學同學，但健康的友誼需要雙向滋潤，而非單向的情緒輸出。

01 建議答案 隊長的職責是關心組員，但面對不斷苛索的組員，隊長及組員的界線應如何訂立及實踐？

2. 實踐界線的具體技巧

✓ 設定「時間與頻率」的框限：

做法： 改變過去隨打隨接的習慣。如果 Ada 打來，Sally 可以在開頭就表明限制：「Ada，很高興你打來，但我等一下 15 分鐘後有事要忙（或需要休息），我們今天先聊 15 分鐘好嗎？」

效果： 讓對話有終點，防止談話無止境地蔓延。

2. 實踐界線的具體技巧

✓ 從「接收傾倒」轉向「引導禱告」：

做法： 既然這些話題已談了 10 多年，代表重複的抱怨無法解決問題。當 Ada 開始投訴時，Sally 可以溫和地打斷：「Ada，這些事你真的受了很多委屈。我們既然都回教會兩年了，這一次我們不只用人的方法談，我們直接把這些事帶到上帝面前，我現在為你禱告 3 分鐘，然後我們一起交託，好嗎？」

效果： 將焦點從「向 Sally 吐苦水」轉移到「向神支取力量」，同時也是一種長遠的屬靈生命栽培。

01 建議答案

隊長的職責是關心組員，但面對不斷苛索的組員，隊長及組員的界線應如何訂立及實踐？

2. 實踐界線的具體技巧

✓ 引導設定「正向話題」：

規定每次通話前 5-10 分鐘可以講困難，但後半段必須分享一件當週感恩的事，或成長班查經的領受，刻意打破負能量的慣性。

02 建議答案

隊長在面對關心組員，有可能吸收很多負能量，如何確保自己的身心靈健康，又可以繼續履行職責？

核心觀念：

「你無法從一個空了的器皿中倒出水來。」

組長必須先被神充滿、得到保護，才能去關心別人。

02 建議答案

隊長在面對關心組員，有可能吸收很多負能量，如何確保自己的身心靈健康，又可以繼續履行職責？

1. 心態上的「卸載」：區分關心與責任

- ✓ Sally 需要明白：「我可以陪伴 Ada 走過高山低谷，但我不需要為 Ada 的人生與情緒負責。」 Ada 的生命轉變是她與神之間的關係，Sally 不是救世主。放下「一定要改變她、一定要讓她快樂」的重擔，內心的自責感就會減少。

02 建議答案

隊長在面對關心組員，有可能吸收很多負能量，如何確保自己的身心靈健康，又可以繼續履行職責？

2. 尋求屬靈團隊的承托（分擔重擔）

- ✓ 向團契/教會導師、傳道人求助： Sally 應該向更高階的牧長或成長班導師反映這個狀況（可在隱去過多隱私細節的情況下透露）。這不是「打小報告」，而是尋求督導。
- ✓ 轉介或引入其他關懷力量： 既然 Ada 在組內，Sally 可以刻意安排組內其他成熟的姊妹與 Ada 建立關係，分散關懷點。甚至如果 Ada 的家庭或心理狀況太過嚴重，應鼓勵她尋求專業的教會輔導（Counselling），而不是由組長硬撐。

02 建議答案

隊長在面對關心組員，有可能吸收很多負能量，如何確保自己的身心靈健康，又可以繼續履行職責？

3. 刻意經營自己的身心靈安息

- ✓ 屬靈保護禱告： 在每次接聽 Ada 電話前或小組聚會前，Sally 要做「保護性禱告」：「主啊，求你將我和 Ada 的負能量隔開，求你的寶血遮蓋我的心靈，讓我只傳遞你的愛，而不吸收傷害。」
- ✓ 設定「神聖不可打擾時間」： 每週定下某些時段（如晚上 10 點後、靈修時間、與家人相處時間），手機開靜音或不接聽與小組有關的電話，確保自己有完整的空間重新得力。



處境二

班員家人離世

美玲的母親近期離世。她只在社交媒體簡短交代，之後保持沉默也開始缺席聚會。

討論導引： 別急於填滿沉默。
先問：她此刻需要甚麼？

處境二

美玲的母親近期離世。她只在社交媒體簡短交代，之後保持沉默也開始缺席聚會。

隊長五個陪伴的關鍵問題

01 喪親者適合聽甚麼？
哪些說話應避免？

02 是否立即安排探訪？
要先考慮甚麼？

03 喪禮之後，如何持續
而不打擾地關心？

04 面對情緒低落與信仰
疑問，如何同行？

05 如何鼓勵肢體把關心
化成實際行動？

01 建議答案 喪親者適合聽甚麼？哪些說話應避免？

較合適的說話

- ✓「知道你媽媽離世的消息，很難過，願主安慰你和家人。」
- ✓「這段時間一定不容易，如果你想找人傾談，我願意聆聽。」
- ✓「有什麼需要幫忙，請讓我們知道。」
- ✓「我們會繼續為你和家人祈禱。」
- ✓「不用急著堅強，你可以慢慢整理心情。」

01 建議答案 喪親者適合聽甚麼？哪些說話應避免？

應盡量避免的說話

× 「時間會沖淡一切。」
× 「不要哭了。」
× 「你要靠主剛強。」
× 「至少她已經不用受苦。」
× 「神一定有祂的美意。」（過早提出神學解釋，容易令對方感受不到被理解）

喪親者最需要的往往不是答案，而是陪伴和聆聽。

02 建議答案 是否立即安排探訪？ 要先考慮甚麼？

可以主動聯絡及表達關心，但不一定要立即安排探訪。

✓ 需要考慮的因素

對方是否願意接受探訪。
家人正忙於喪禮安排與否。
與隊長本身的關係是否足夠熟悉。
探訪目的是否明確（關心、送上慰問，而非查問情況）。
是否需要邀請導師、傳道一同探訪。

02 建議答案 是否立即安排探訪？ 要先考慮甚麼？

✓ 可能做法

先以電話或訊息慰問。
表明願意探訪或見面。
尊重對方決定。
如未能探訪，可送上慰問卡或代禱信息。

主動不等於急進，關懷需要尊重對方的節奏。

03 建議答案 喪禮之後，如何持續而不打擾地關心？

✓ 短期（1-3個月）

定期發訊息問候。
邀請一起吃飯或飲茶。
留意其聚會出席情況。
為其家庭代禱。

中長期（半年至一年）

留意母親離世週年紀念日。
在節日（母親節、中秋節、農曆新年等）特別關心。
鼓勵重新投入團契生活。
提供服侍及與人連結的機會。



很多弟兄姊妹在喪禮後才真正開始感受到失落，因此長期關懷比短期慰問更重要。

04 建議答案 面對情緒低落與信仰疑問，如何同行？

建議做法

✓ 接納情緒 - 容讓她表達：
傷心、憤怒、失望、困惑、不要急於糾正或說教。

✓ 用心聆聽
例如：
「最近最難過的是什麼？」
「你最掛念媽媽什麼？」
「你對神有哪些疑問？」

04 建議答案 面對情緒低落與信仰疑問，如何同行？

建議做法

✓ 與她同行

陪伴讀詩篇中的哀歌經文、一起禱告、必要時邀請牧者或同工跟進。

✓ 留意危機訊號 - 若持續出現：

嚴重失眠、長時間情緒低落、自我傷害念頭、完全拒絕與人接觸。應盡快通知同工或牧者介入。



信仰疑問不一定代表信心軟弱，有時正是哀傷中的真實掙扎。

05 建議答案 如何鼓勵肢體把關心 化成實際行動？

✓ 可以鼓勵的行動

寫慰問卡。
傳送關心訊息。
為其家庭代禱。
陪伴吃飯或散步。
接送往返聚會。
在喪禮安排上提供協助。
留意其子女或家人的需要。

X 應避免

過度追問細節。
圍觀式關心。
未經同意公開分享其情況。
強迫她分享感受。

支持不是一次性的行動，而是整個群體共同承擔和同行。

隊長職能



隊長的職份

1 評估小組的狀況，定立全年目標。

2 策劃班外交通會，安排組聚以強化小組關係，加深認識建立歸屬感。

3 成為職員會與隊員間有效的橋樑。

4 連結職員會與隊員。

5 定時關顧隊員，鼓勵隊員間彼此代禱。

6 關顧新朋友投入小組的情況，減少流失。

7 協助城浸 Apps 點名

定立全年目標

- 在成長班的主題下，制定具實踐性及可行性的全年目標，以及配合行動計劃。
- 聽取隊員的意見，讓他們有份參與其中。
- 定期與隊員作出檢討及修改，讓他們能具體地掌握小組的進展。

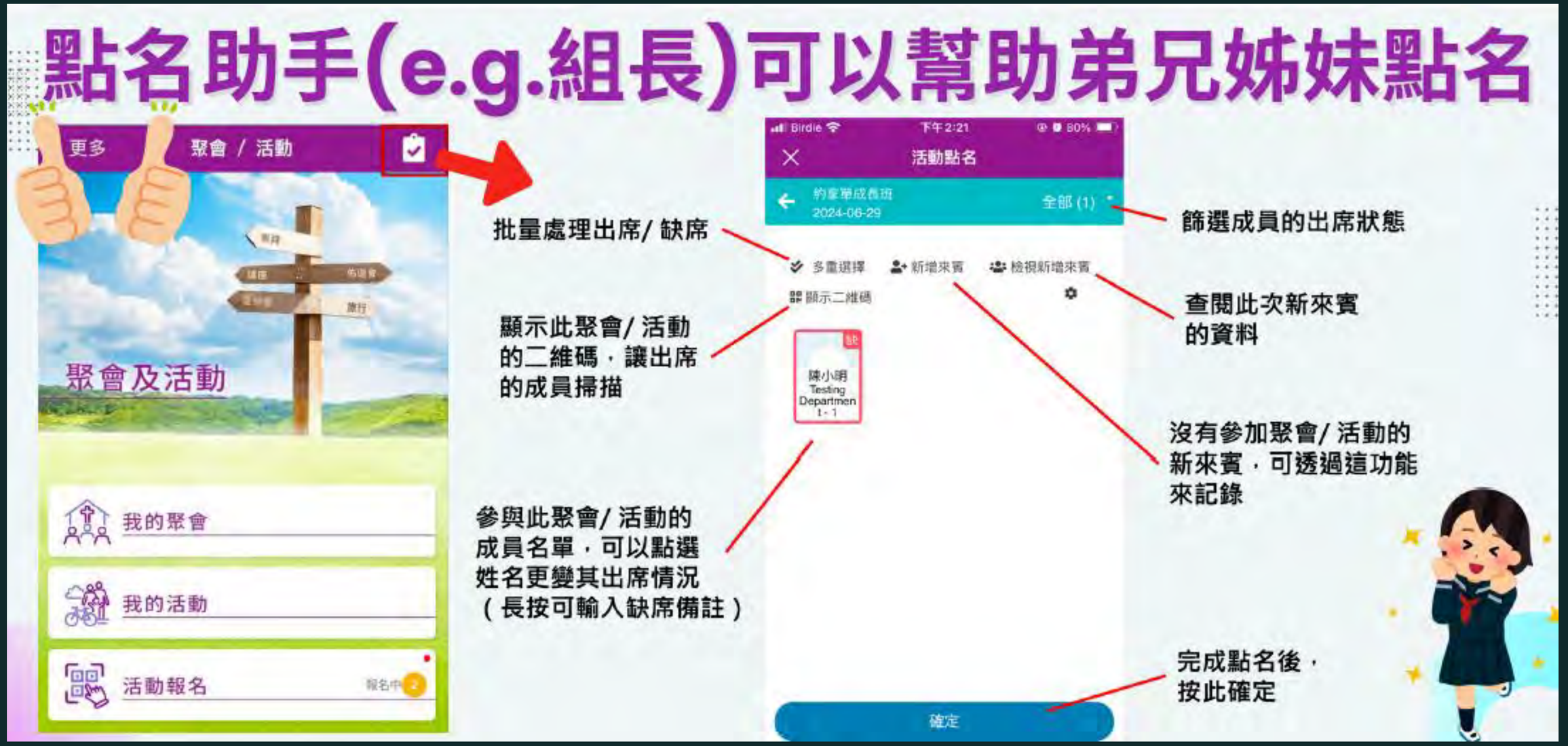
關顧

- 除關顧新隊員外，亦促進隊員間彼此關懷、互相牧養的關係。
- 在成長班以外，策劃交通會，例如聚餐、遠足或參加佈道會等分隊活動，擴闊隊員眼光。
- 負責接待新入隊的來賓。
- 推動及鼓勵隊員帶領人來參加成長。

隊長的職責指引

- 城浸網頁
- 成年部資源中心
- 成長班職員會
- 新職員訓練

城浸 Apps 點名


點名助手(e.g.組長)可以幫助弟兄姊妹點名
更多
聚會 / 活動
聚會及活動
我的聚會
我的活動
活動報名
報名中
批量處理出席/ 缺席
顯示此聚會/ 活動的二維碼，讓出席的成員掃描
參與此聚會/ 活動的成員名單，可以點選姓名更變其出席情況（長按可輸入缺席備註）
Birdie
下午 2:21
80%
活動點名
約聚華成長班
2024-06-29
全部 (1)
多重選擇
新增來賓
檢視新增來賓
顯示二維碼
缺
陳小明
Testing Departmen
1 - 1
確定
篩選成員的出席狀態
查閱此次新來賓的資料
沒有參加聚會/ 活動的新來賓，可透過這功能來記錄
完成點名後，按此確定

錦囊







關顧錦囊｜先聽、再問、後行動

錦囊 1

關顧小貼士

新來賓、慕道者、
隊員及其家人

錦囊 2

特殊情況處理

情緒低落、憤怒、
自殺傾向、
財務問題、喪親…

錦囊 3

資源

成年部資源中心
新職員訓練

1 關顧小貼士

如何關顧新來賓、慕道者、隊員及其家人



如何關顧新來賓

- 隊長及現有隊員要主動多介紹自己，讓新來賓認識。
- 態度要真誠，循序漸進地與新來賓建立關係，但又保持適當的距離。
- 建議新來賓入隊前由隊長個別聯絡，待其正式入隊後，才加入隊內的 WhatsApp 群組內。
- 可善用 WhatsApp 作班外聯繫，但不要過於倚賴 WhatsApp，必須輔以電話聯絡，可以聽到對方的情感和需要。
- 最理想是設有男、女隊長各一位，方便關顧不同性別的新來賓。
- 若許可的話，要投其所好（如：話題或安排活動等）。
- 要堅持繼續關顧。

如何關顧慕道者

- 安排較成熟 / 資深的兩位姊妹或一對夫婦作帶領及關顧信仰班學員。
- 適度的接觸，要小心了解及尊重新朋友的信仰背景。
- 安排信仰班與其他隊伍聯合交通會，增進彼此的認識。



如何關顧隊員及其家人

- 聯繫骨幹隊員，動員成熟／資深隊員，建立隊工，協助隊務及關顧。
- 可透過 WhatsApp 群組作隊內日常的互相聯繫、交通及發放隊員代禱事項。如遇隊員迫切需要，應即時發動全隊人一齊代禱。
- 定期安排交通會（如：茶聚、飯局、看電影、戶外活動等）和教會內外的服事（如：基甸365、院舍探訪、訪宣等）。
- 了解及掌握個別隊員所常用的聯絡方式及時間，避免造成任何不便情況或誤會。

隊員

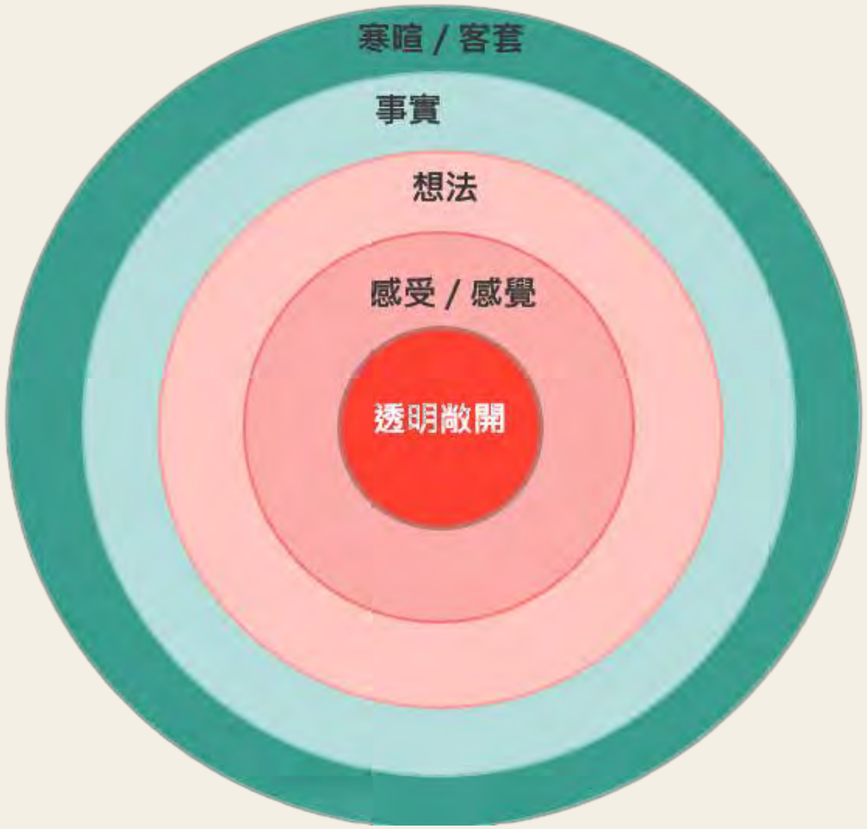
如何關顧隊員及其家人

- 安排較容易溝通的場合，作為接觸隊員家人的起始點（如：應節活動、茶聚、福音旅行等）。
- 在許可情況下，成立關顧組 / 探訪隊作定期探訪或緊急探訪（如：探病）。
- 留意涉及隊員家人的代禱事項，找切入點 / 機會去接觸及認識他們（如：紅白二事）。

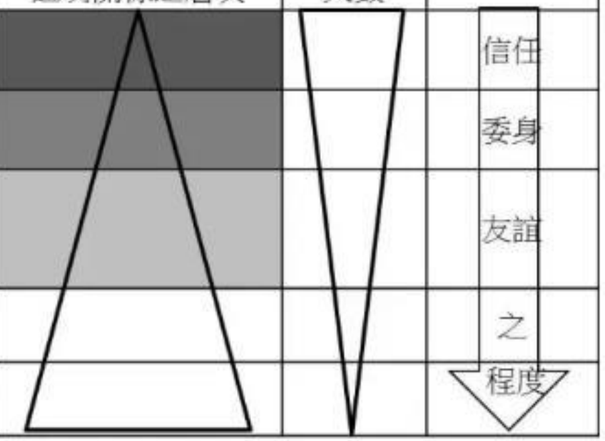
家人

2 特殊情況處理

—— 溝通的層次



溝通層次	意義
寒暄	沒有分享。 包括噓寒問暖、點頭微笑。
事實	分享你所知。 包括說些已發生的事情、交換資訊等。
意見	分享你所想。 分享對事情的觀點、看法，但主要是理性的，不摻雜個人的感覺。
情緒(感受)	分享你的感覺。 分享喜怒哀樂或情緒
透明	分享你的內心世界，完全敞開，沒有保留。




行為、口語、非口語(聲調、表情、姿勢)
應對習慣
(討好、指責、超理智、逃避/打岔、表裡如一)
感受
(例如：興奮、悲哀、憤怒、平靜安穩)
感受的感受
(例如：對自己的憤怒感到內疚)
觀點/思想
(自我評價、信念、價值觀、主觀現實、成見、假設、規條)
期望
(對自己、對他人；他人對自己)
渴求
(人類共有的渴求：能愛、被愛、被尊重、被接納、被肯定、被視為有價值、生命有意義、自由...)
自性/本質
(我是、靈性、生命力、自我價值)

處理憤怒：停一停，諗一諗


鬆氣
為自己舒減壓力
做運動、
聽音樂、
休息
加水
外援
如家人、朋友、
專業社工
過程
爆煲
煲乾水
水滾
熱水
凍水
憤怒
情緒
困難
行為：講粗口、緊握拳頭、
大聲說話、不出聲、行近對方…
身體反應：心跳加速、面紅耳熱、呼吸急速、
肌肉繃緊、胸口痛
感受：失望、羞恥、傷心、孤單無奈、緊張、煩悶
想法：他/她不尊重我！ 不愛我！ 他/她應受懲罰！
他/她故意傷害我！
火滾水煲
火頭：工作、經濟、健康、家庭、其他

情緒類別及支援

情緒類別

- 憤怒、焦慮、情緒低落 、哀傷 、情緒失序（mental disorder）
- 組內資源（社工 / 輔導訓練的組員），預先共識
- 跟傳道人保持溝通
- 如有需要再作轉介（輔導組 2760 0102 或機構）
- 潛在危機處理：緊貼關心；報警求助 (自殺/傷人)
- 聆聽、接納、同行
- 祈禱支援



面對情緒低落的組員

千萬別說...

- 別人過的比你還慘。
- 明天會更好。
- 老是這樣憂鬱不行，人生還是得過下去啊！
- 我懂你的感覺，因為我也曾經不開心過。
- 你不能每天老是把自己關在家裡，出去走走吧！
- 每個人都在面對各式各樣的問題，為什麼你就不行？
- 你很堅強，放心你會沒事的。

可以說...

- 如果你願意，我可以陪你。
- 你期望我有什麼地方幫手呢？
- 雖然我不完全明白，但我保證會盡力了解！

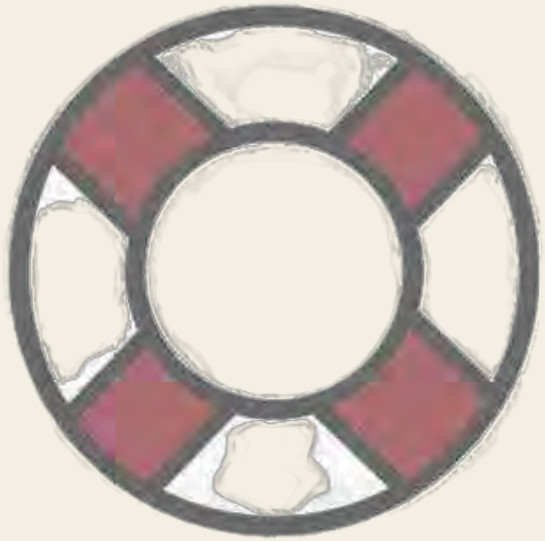
默默服侍，同行陪伴

自殺傾向評估

1. 曾經嘗試自殺
2. 身體上有自殘的傷痕
3. 表達求死意欲
4. 不願與人溝通
5. 寫遺囑和計畫身故的安排
6. 將心愛物品交給別人
7. 閱讀有關死亡的資料和討論自殺的方法
8. 有抑鬱的症狀
9. 對社交活動失去興趣
10. 經常垂頭喪氣、心神恍惚
11. 性格突變、情緒激動、無法控制自己
12. 酗酒或濫用藥物
13. 最近有重大損失，例如家人、金錢、工作



徵狀愈多，表示自殺危機愈高



特別的救命技巧
Special techniques that save lives

真誠
Be sincere

耐心聆聽
Listen

接受對方說的一切
Accept everything he/she said

給對方希望
Give him/her a hope

避免爭論
Avoid argument

避免批評
Avoid criticism

避免在此刻提出意見
Avoid giving suggestions
at that moment

財務類別（推銷、借貸等）

- 一律禁止（以愛心說誠實話）
- 對經濟有困難的組員
- 福利基金

無償資助（$2,000 或以下）
由傳道人批核。

免息貸款（$20,000 或以下）
填表，由傳道人及 1 名會友作推介人，需經約見及批核。

如何關心病患的人

- 生理上毛病，情緒上也受着困擾或心靈上正經歷掙扎。
- 有人與他分享、分擔或聆聽他的傾訴，都是讓人安慰的事。
- 愛心的聆聽、接納、尊重、忍耐、同理心、陪伴和幫助。有信仰的，讓他們可以靠着上帝恩典堅強地生活。
- 鼓勵他們以積極態度看待，讓他們有信心會好起來。

關心說話範例

- 今日覺得點呀？
- 你係咪有野擔心緊呀？
- 你見邊度唔舒服呀？
- 你依家最想做係一件咩事呀？
- 你覺得我有咩可以為你做架？
- 呢段時間，你覺得邊個最支持你？
- 你對將來有咩期望？



十句最無法安慰喪親者的說話

一. 節哀順變。

二. 時間可以沖淡一切。

三. 時間都過了這麼久，還想來做什麼。

四. 這都是上帝的安排。

五. 你看看那個人的情況比你更慘，其實你已經不太差。

六. 其實他離開了對你來說是好事，你不用再這麼辛苦照顧他，對你也是解脫。

七. 你還年輕，再找個更好的 / 再懷孕吧。

八. 這樣更好啦，他對你們那麼差，死了便一了百了。

九. 我很明白你的感受。

十. 我曾有過你的經歷啦，很快就沒事！



有些話出於好意，卻可能讓哀傷更孤單

3 資源

成年部資源中心

成年部資源中心

新職員訓練



牧者訓勉

鄭劍豪傳道



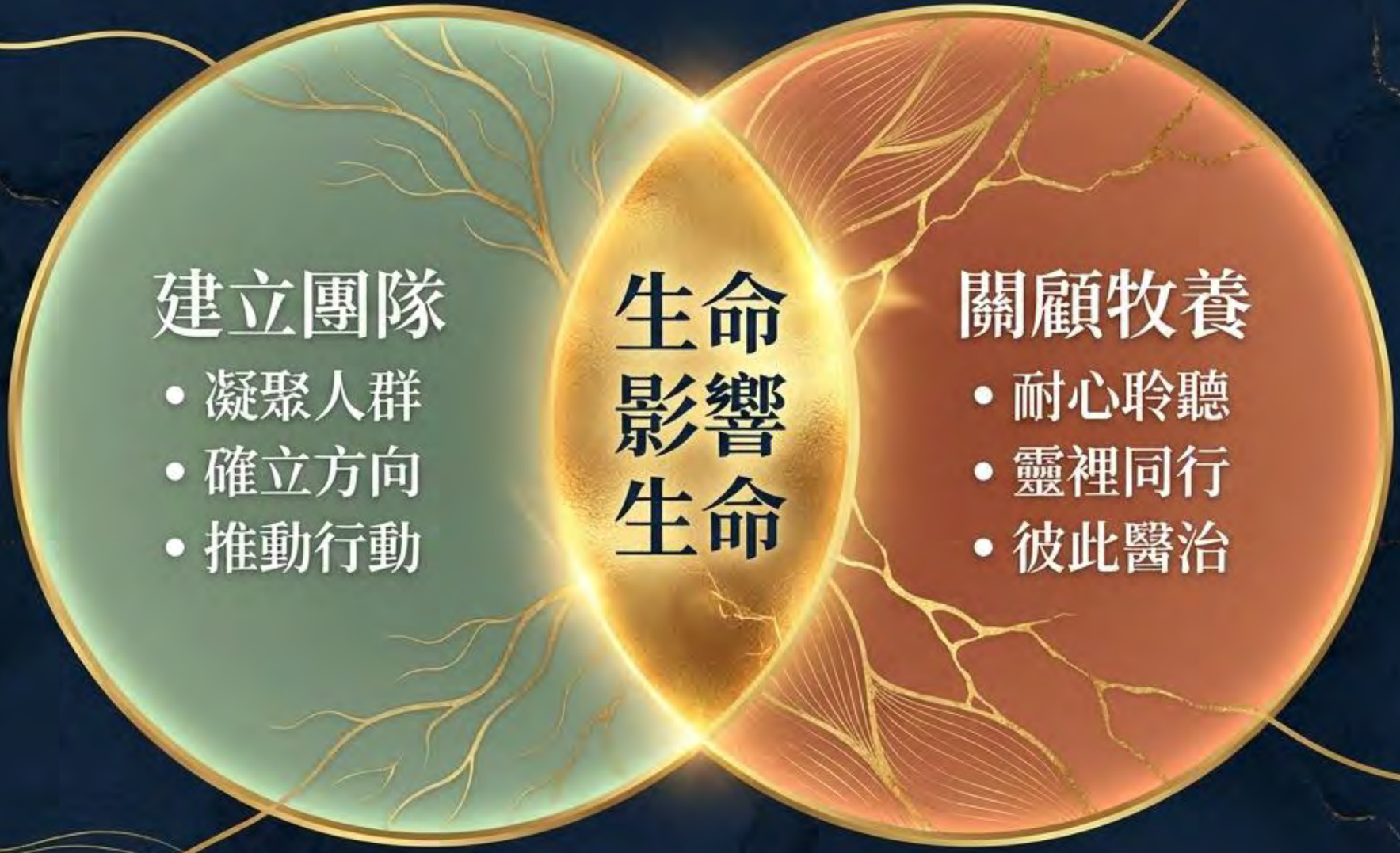


隊長職事：從管理團隊到建立基督的身體

直面隊長的真實挑戰，以屬靈的智慧回應人事張力。

Gemini Notebook

隊長雙重呼召的核心交集



Gemini Notebook

凝聚人群必然伴隨著真實的張力



小組的建立從來不是一帆風順的。當不同背景、性格與生命階段的肢體走在一起，磨擦與消耗是無法避免的。我們不能掩蓋這些張力，而是帶著恩典去面對。

Gemini Notebook

團隊生病的六大表徵



關係的破口

1. 傳舌與是非
2. 表達與衝突



內在的角力

3. 性格與情緒
4. 自我中心



環境的考驗

5. 成長及文化差異
6. 金錢糾紛

Gemini Notebook

核心轉念：我們不是機器，而是互相聯絡的生命體



「正如我們一個身子上有好些肢體，肢體也不都是一樣的用處。
我們這許多人，在基督裏成為一身，互相聯絡作肢體，也是如此。」

— 羅馬書 12:4-5

團隊不需要每個零件都一樣。我們是一個生命體，建立在「連於基督」的絕對基礎上。

Gemini Notebook

領袖的安全感扎根於真理，而非團隊的完美

「你們若常常遵守我的道，就真是我的門徒。你們必曉得真理，
真理必叫你們得以自由。」– 約翰福音 8:31-32

面對團隊挑戰時，領袖最大的試探是陷入焦慮與掌控。唯有讓自己的生命先連於基督的真理，才能在混亂中得著真實的自由，並帶領團隊走出泥沼。

Gemini Notebook

放下爭競，以溫和忍耐牧養群羊

屬世的管理模式

- 依靠權威與地位壓制
- 陷入爭競與辯駁
- 急於改變對方的情緒與行為

屬靈的牧養品格

- 心裏尊主基督為聖 (彼得前書 3:15)
- 溫和待眾人，存心忍耐 (提摩太後書 2:24)
- 以溫柔勸戒，善於教導 (提摩太後書 2:25)

「然而主的僕人不可爭競，只要溫溫和和地待眾人...」

Gemini Notebook

言語的調和藝術決定了溝通的深度

「你們的言語要常常帶着和氣，好像用鹽調和，
就可知道該怎樣回答各人。」— 歌羅西書 4:6

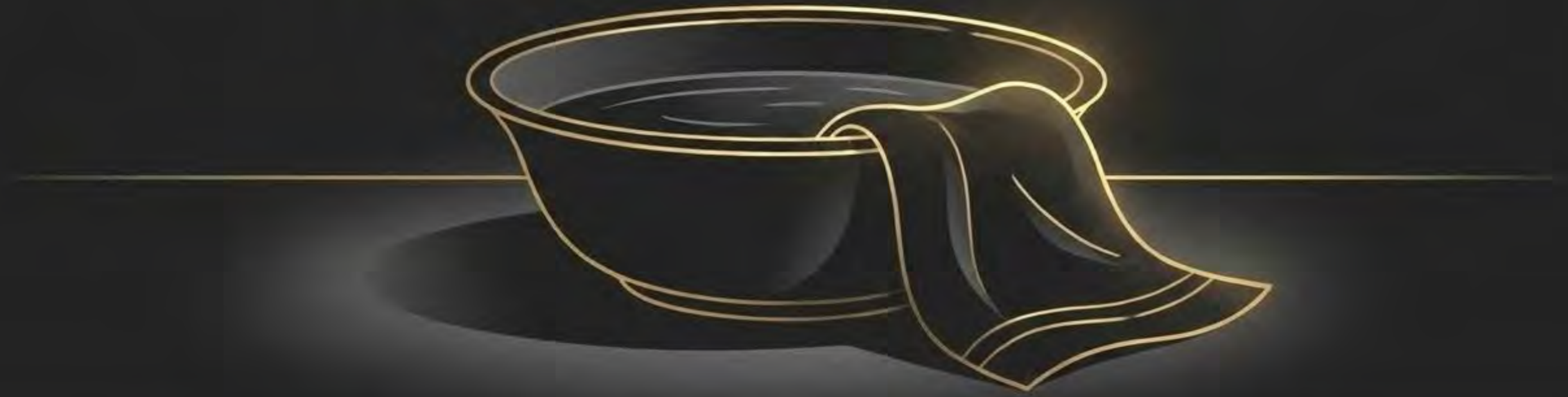


耐心聆聽	溫柔表達	智慧調和
不急於反駁，先聽見 言語背後的需要。	態度決定接收度， 帶著敬畏的心回答。	針對不同肢體的狀況， 給予最適切的牧養與回應。

Gemini Notebook

最高的權柄，展現於降卑與彼此洗腳

「我是你們的主，你們的夫子，尚且洗你們的腳，
你們也當彼此洗腳。」— 約翰福音 13:14



解決「自我中心」與「文化差異」的最佳解藥，不是更多的規條，
而是主動放下身段的接納。當領袖率先跪下服侍，團隊的驕傲與隔閡便開始瓦解。

Gemini Notebook

看不見的代求推動真實的生命醫治

「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。」— 雅各書 5:16



當溝通走到盡頭，禱告是打開人心的鑰匙。

Gemini Notebook

勒住舌頭是保護團隊的第一道防線

（雅各書 3章）



團隊中最具破壞力的病徵是「傳舌與是非」。
流言蜚語如同星火，能燎原並燒毀團隊的信任。
作為隊長，必須勇敢且溫柔地止息是非，不讓破口擴大。

Gemini Notebook

屬靈的對策：將挑戰轉化為恩典的契機

- 傳舌與是非 → 勒住舌頭，止息破壞 
- 表達與衝突 → 言語用鹽調和，溫柔勸戒 
- 自我與差異 → 放下身段，彼此洗腳服侍 
- 關係僵局與受傷 → 互相代求，帶下屬靈醫治 

Gemini Notebook

健康團隊的有機循環



連於基督

扎根聖經真理，
得著自由。



合而為一

互相聯絡作肢體，
發揮不同功用。



塑造品格



培養溫和、忍耐
與敬畏的心。

彼此服侍



透過洗腳與代求，
接納差異。

Gemini Notebook

在基督裡，我們成為一身



你不需要成為一個完美的隊長。你只需要成為一個願意被神使用的肢體，帶著恩典和真理，陪伴組員一起經歷破碎與更生。

Gemini Notebook



結束祈禱



大合照

2027年度新職員訓練・隊長部