

為了加拿大華人教會領袖而編寫的刊物

# 信仰與心理

## 一位基督徒醫生看輔導學、心理治療、精神治療

——訪問多倫多大學醫學院臨床診治導師楊兆前醫生

採訪：馬駿			
這些學科有何異同？	這些學科的根源是甚麼？	如何從信仰的角度去批判這些學科？(例如它們的根源是否人本主義?)	綜合而言，這些學科的限制是甚麼？
輔導學	輔導員透過自己的人生經驗及智慧，為當事人在生活上或情緒上的問題作出建議。	啟蒙運動後，心理學開始脫離哲學，而哲學又脫離宗教。心理治療源於弗洛伊德的心理分析，源流是以當事人的行為去推斷他童年受了甚麼影響。六零年代以後開始有人觀察當事人從小成長過程中可能產生的問題，這方式比前者更科學化。其他流派如認知治療法、行為治療法、分別嘗試把焦點放在人的心理現象的不同位置，而弗洛伊德的流派則著重潛意識和情感。這些都是科學認知法，它們各有焦點，但不能完全劃分界線。	輔導學、心理治療和精神治療都是一把『劍』。限制不在劍本身，而是在於舞劍者。這些『劍』不能解決所有問題，抱封閉態度。若當事人在信仰上有掙扎，沒有宗教背景或不接納屬靈範疇的治療師可能會抗拒甚至否定屬靈掙扎的價值。所以『劍客』要有自知之明，謙遜及開放。
心理治療	重點在於當事人的思維方式及情緒。心理治療師幫助當事人自己思考，讓當事人自己找到解決辦法。	信仰和科學進路不同。信仰是啟示，即有人說給你知，不用自己找答案，我們是接收者。科學是憑觀察作推斷，我們是發現者。弗洛伊德最初把宗教批判為幼稚投射 (infant projection)，意思是把我們的夢想投射在上帝身上，卻並不關注上帝是否存在，也不關注信仰如何在人心裏產生和形成。以前有人用弗洛伊德的學說反對基督教，現代心理學對宗教信仰的態度比較接納，但重點放在信仰於人心理裏所產生的功用、益處和害處，而非神是否存在。信仰和心理學不一定是仇敵，兩者可以溝通。天主教徒向神父懺悔讓自己感到愛與寬恕，心理治療師所擔當的角色也是一樣，不過那愛和接納出於治療師本身，而不是神。人的愛是神的愛之縮影，這樣，心理治療和信仰就可以結合。若輔導員或心理治療師不意識他們愛的背後還有一個無限愛的源頭，那就是值得商榷的地方。	輔導學、心理治療和精神治療都是一把『劍』。限制不在劍本身，而是在於舞劍者。這些『劍』不能解決所有問題，抱封閉態度。若當事人在信仰上有掙扎，沒有宗教背景或不接納屬靈範疇的治療師可能會抗拒甚至否定屬靈掙扎的價值。所以『劍客』要有自知之明，謙遜及開放。
精神治療	精神科醫生會為當事人做心理治療，同時根據精神科斷症手冊，把當事人的症狀定位，給他適當的藥物。	精神科醫生會為當事人做心理治療，同時根據精神科斷症手冊，把當事人的症狀定位，給他適當的藥物。	精神科醫生會為當事人做心理治療，同時根據精神科斷症手冊，把當事人的症狀定位，給他適當的藥物。

## 休息，為了走更遠的路

今年九月至明年八月，是我在大學工作的安息年假期。在這安息年裏，我會到中國珠海市由香港浸會大學跟北京師範大學合辦的國際學院教書。這學院由中國教育部特批，是首家內地與香港合辦的大學，全英語教授國際標準課程，大部分老師是外國人，辦學宗旨乃博雅全人教育。因為教育模式特殊，這學院雖然成立僅僅三年，便已經有聲有色，為中國的教育前景添具一點綠力。因為我期待未來一年便已經有聲有色，每達週末，我便會到香港事奉，包括在不同教會講道和在神學院上課。這次安息年的安排，事事順暢，深覺被神帶領，非常感恩，也得到許多在中港的新朋故舊及盡心幫助、肝膽相照，萬分感激，真情好意，全在內知。

我在珠海的時間，仍然會總著本刊的編輯工作(感謝現代通訊科技的方便)，未來幾期的頭版主題，亦已經定了，分別是：『世俗化』、『查考聖經』、『在世而不屬世』。當然，我在海外，本刊的工作流程，便會更多依賴仍在本地的同工。可喜的是，這些同工們，都忠誠可靠，事奉神的十分真純，能夠與他們配搭，是我的有幸。

未來一年，我們也盼望將本刊的網頁(www.cccowe.ca)再發展和改善。我們最希望的，是讓網頁與讀者們有更多的互動。現時，網頁已經上載了六年來本刊二十多期出版過的所有文章，讀者在瀏覽之餘，更可以將對任何一篇文章的或長或短讀後回應輸入網頁，讓作者、編者、其他讀者都能夠分享到各式各樣的讀後感、集思廣益。而且，六年來的所有文章，皆已經分類，方便網友查閱相關文章或同一作者的作品。另外，除了上載六年來的文章外，網頁也有其他部門，服務眾教會和信徒，包括『誠聘良牧』(可以免費刊登聘牧廣告)、『資訊消息』(歡迎教會或機構廣告各樣聚會、活動和其他消息)、『讀書報告』(供讀者們分享閱讀心得的園地)、『讀者來稿』等等。

特別一提的，為了配合明年『世俗化』一期的專題探討，我們設計了一個關於『信徒生活習慣和態度』的網上調查，盼望每位讀者都支持，花幾分鐘到本刊網頁一同參與。

這份刊物是天主教教會的禮物，為了祝福眾教會而存在，故此它是屬於眾教會和信徒的。但願透過讀者與本刊網頁的互動，它能夠更活潑方便地服務讀者。如對本刊有任何意見，歡迎用電郵與我們聯絡(cccheditor@yahoo.com)。

請繼續為本刊的工作和同工們禱告，祈求神不斷引領它探討加拿大華人教會面對的問題，直接間接服務眾教會的領袖，以至眾教會更興旺、信徒更蒙福、天國更擴展、福音更廣傳。

## 總編輯

今年九月至明年八月，是我在大學工作的安息年假期。在這安息年裏，我會到中國珠海市由香港浸會大學跟北京師範大學合辦的國際學院教書。這學院由中國教育部特批，是首家內地與香港合辦的大學，全英語教授國際標準課程，大部分老師是外國人，辦學宗旨乃博雅全人教育。因為教育模式特殊，這學院雖然成立僅僅三年，便已經有聲有色，為中國的教育前景添具一點綠力。因為我期待未來一年便已經有聲有色，每達週末，我便會到香港事奉，包括在不同教會講道和在神學院上課。這次安息年的安排，事事順暢，深覺被神帶領，非常感恩，也得到許多在中港的新朋故舊及盡心幫助、肝膽相照，萬分感激，真情好意，全在內知。

我在珠海的時間，仍然會總著本刊的編輯工作(感謝現代通訊科技的方便)，未來幾期的頭版主題，亦已經定了，分別是：『世俗化』、『查考聖經』、『在世而不屬世』。當然，我在海外，本刊的工作流程，便會更多依賴仍在本地的同工。可喜的是，這些同工們，都忠誠可靠，事奉神的十分真純，能夠與他們配搭，是我的有幸。

未來一年，我們也盼望將本刊的網頁(www.cccowe.ca)再發展和改善。我們最希望的，是讓網頁與讀者們有更多的互動。現時，網頁已經上載了六年來本刊二十多期出版過的所有文章，讀者在瀏覽之餘，更可以將對任何一篇文章的或長或短讀後回應輸入網頁，讓作者、編者、其他讀者都能夠分享到各式各樣的讀後感、集思廣益。而且，六年來的所有文章，皆已經分類，方便網友查閱相關文章或同一作者的作品。另外，除了上載六年來的文章外，網頁也有其他部門，服務眾教會和信徒，包括『誠聘良牧』(可以免費刊登聘牧廣告)、『資訊消息』(歡迎教會或機構廣告各樣聚會、活動和其他消息)、『讀書報告』(供讀者們分享閱讀心得的園地)、『讀者來稿』等等。

特別一提的，為了配合明年『世俗化』一期的專題探討，我們設計了一個關於『信徒生活習慣和態度』的網上調查，盼望每位讀者都支持，花幾分鐘到本刊網頁一同參與。

這份刊物是天主教教會的禮物，為了祝福眾教會而存在，故此它是屬於眾教會和信徒的。但願透過讀者與本刊網頁的互動，它能夠更活潑方便地服務讀者。如對本刊有任何意見，歡迎用電郵與我們聯絡(cccheditor@yahoo.com)。

請繼續為本刊的工作和同工們禱告，祈求神不斷引領它探討加拿大華人教會面對的問題，直接間接服務眾教會的領袖，以至眾教會更興旺、信徒更蒙福、天國更擴展、福音更廣傳。

# 回應 資訊、代禱

你有何看法？

蔡：關於腦袋與思維，可以說還沒有斬新的研究突破。比較新的發現是，可能過往覺得腦袋比思維複雜，但過一陣子又覺得思維比腦袋複雜，老實說，縱然是一些權威科學家，也是一知半解。

劉：人最大的祝福是認識神，藉著認識神更認識自己。要刺激信徒反思個人的生命更新，當然過程存在著很多隱藏的問題需要解決。藉著心理學或輔導學等，幫助弟兄姊妹活得更有盼望，讓他們明白痛苦與掙扎是可以有出路的，慢慢地培育信心，以致看到永生的盼望，所以，教會與專業機構合作是有好處的。

古：提到信徒屬靈成長，記得以前在香港的觀察，信徒除了身、心、靈分割之外，更有很多人不懂得待人處世，教會生活只是以前自主導，新信的人以忙碌程度來顯示自己屬靈，或許現在的教會缺少了屬靈的基督徒教導，缺乏了關注信徒的成長過程 (developmental process)。

蔡：全人成長為何被忽略？原因是傳福音的時候只強調救贖的教義，忽略了神偉大創造的重要；學做人需要有一套完整的跟進方法。

劉：潮流文化，一般都不會深層地引導你去觀察事物。福音是否只是入天堂便算？華人文化不懂得表達愛，而教會應如何建立弟兄姊妹面對心理上的需要？

古：心理學幫助人去認識自己，至於如何牧養？是幫助會友去認識自己，預備自己迎接生活及生命上的挑戰；當中牧養的人是否願意開放自己也是關鍵。

蔡：現在的教會和教牧已經有很大進步，思想及處事已經開放了很多，但仍然可以做得更好。以下有三個建議：1) 加強現在的伙伴合作關係，與專業機構的合作不只是工具，而是合作和溝通。2) 教牧與輔導專業者彼此教導，互相學習，最大的危機是牧師扮輔導者、輔導者扮牧師。3) 信從領袖很多是未經處理的領袖，待人接物上可能仍是非常幼嫩，未經成長，要小心處理。

劉：我們要學習如何合作？牧者與輔導者的分界線應如何劃分？

古：教牧主要是牧養群體的靈命，建立屬靈友誼，主導群體愛的動力，在靈程內進、群體塑造、同輩關顧、及群體醫治上，要多一些屬靈上的進深探討。

蔡：牧者的貢獻與信徒的貢獻，可以多一些攜手，兩個層面也需要進深一點，要成長就要改變，而改變便需要踏出安全區。

劉：其實教會現在的需要越來越大，尤其是家庭，下一代在雙重文化衝擊下，掙扎成長。社會、以至個人也在快速轉變中，為此教會也意識到個人需要重新調整。

蔡：或許改變一下用詞，將靈命建立 (spiritual formation) 轉為『人格基督教化成長』，嘗試把目標放在領袖身上，將成長學與心理學授予他們，好好訓練，現在有太多急於求成的領袖，他們需要有更完善的訓練過程，這樣必會有新氣象。

劉：我相信『有靈的人』擁有以下五項元素：肉體、情緒、意志、關係、理性。

蔡：當中，學科間還要互相尊重，例如心理學與生物學融合。人本取向只是觀察及實驗，但神本取向則帶動哲學及科學深層探索。

劉：過往，我們少教育弟兄姊妹如何思考、如何感受、如何決定。中國人的包袱，覺得去看心理醫生就是有病，而教會的包袱，乃創造意識不夠強。

蔡：現在一般教牧對心理學都認識加深了，而神學院內也有心理學課程，反過來，我希望能夠有多一些心理學者去講神學。不過，危機仍然是有的，有些名為 para-psychology 的，說是融合各種派別，經過包裝之後，像與宗教扯不上關係，例如，瑜伽中的 mindfulness，出於冥想，是佛家的一種。

古：後現代著重人本，是無神論或者多神論，偏向極端。要小心市場的攻勢及包裝，個人要多加思考，不應盲目跟隨心理學潮流。

## 反思在教會界中流行的一些心理測驗

採訪和資料整理：盧士傑、傅潔明、馬駿

本文對三種心理測驗作幾方面思考：(1) 介紹該測驗，(2) 簡介它的發展過程，(3) 訪問一位曾經嘗試該測驗的基督徒對它的親身評價。

### 九型人格

九型人格學也稱性格形態學，它按人的基本慾望將人的性格分為九類，認為性格類型乃與生俱來，不會重疊；各型格有其特徵，卻沒有絕對優劣之分。九型人格測驗近年在歐美流行一時，一些大機構及企業都會曾經應用九型人格，去訓練員工的人際技巧，也有學校運用九型人格對學生因『型』施教。

2. 一般推論，它起源於主前二千五百年阿拉伯的蘇非派。至於現代版本的九型人格理論，普遍說法是由葛吉夫 (G. I. Gurdjieff) 於一九二〇年傳入西方，然後由伊察索 (O. Ichazo) 及美國史丹福大學發揚光大。雖然近年盛極一時，但九型人格理論的地位，在主流心理學術界中仍未被肯定。

3. 一位弟兄：『我曾數次作答網上不同版本的九型人格測驗，每次的結果都不一致，無法確定自己所屬『型號』，令人有難以捉摸之感。相比九型人格測驗，MBTI測驗的結果則十分一致。我覺得茶餘飯後，以九型人格測驗作為一種自我認識的工具，是有些參考價值和趣味的，但我自己對它的準確性則抱有懷疑。』

### MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)

1. MBTI近年已經成為心理輔導界及商界廣泛使用的性格測驗，以下圖表概括MBTI包含的元素：

心理能力的走向：E或I	外向型 (Extraverted)：著重外在世界，因反省、感覺和意念而獲得動力	內向型 (Introverted)：著重內心世界，因反省、感覺和意念而獲得動力
認識外在世界的方法：S或N	辨識型 (Sensing)：使用五官收集資料，強調事實，注重實際和具體觀點	直覺型 (Intuition)：注重事情的可能性與關連性，看見潛在遠景
倚賴甚麼方式做決定：T或F	理智型 (Thinking)：根據客觀事實，倚重分析來做決定，注重公平	感性型 (Feeling)：下決定時，以個人觀點出發，重視個人價值、喜好和原則
生活方式和處事態度：J或P	決斷型 (Judging)：喜歡有條理的生活，實踐計劃時，以目標為本	熟思型 (Perceiving)：不介意突發事情，喜歡彈性生活，注重過程而非目標

### True Colors

1. True Colors運用橙、綠、藍、金四色去分辨四個基本的人格類型，目的是透過認識別人的真實性格而改善溝通。True Colors創辦人羅瑞 (D. Lowry) 於1978年成立 True Colors Inc.，為企業及學校提供人格評估的課程。

2. True Colors 的理論建基於容格之理論上，與MBTI最大分別是，True Colors 分析個人在某些環境下的行為及溝通模式，而非內在的意識及認知過程。

3. 一位弟兄：『我在一校團圓契的聚會中，做了一次 True Colors 人格分析。各人根據自己的主顯色分組，每組都在一張海報上寫上自己顏色的特質，讓大家都可以了解到各種顏色的不同。』

### 讀者回應 Reader's Response (2008年10月)

姓名 \_\_\_\_\_  
Name \_\_\_\_\_  
地址 Address \_\_\_\_\_  
電話 Tel. # \_\_\_\_\_  
電郵 E-mail \_\_\_\_\_

我願意奉獻 \_\_\_\_\_ 元支持本刊物經費。(奉獻收據後寄上)  
I am willing to offer \$ \_\_\_\_\_ for publishing **Canadian Chinese Churches**. (Cheque payable to "CCCOWE-Canada". Tax receipt will be issued)

請將奉獻支票和回應表寄到華福中心加拿大聯區辦事處。  
Please send your response to CCCOWE office.

### 表揚長者餐會

華福加拿大聯區主辦，時間為2009年2月22日(主日)晚上6時，歡迎教會推薦65歲以上退休牧者及對教會事工有長期貢獻者(每所教會不超過10人)。敬請踴躍參加。

### 資訊消息

### 關心和代禱

### 北美華福大會

與華福美國聯區合辦，2009年11月30日至12月3日舉行，正積極籌備中，請代禱並預留時間出席。

### 加國華人教會