

國立臺灣大學文學院圖書資訊學系

碩士論文

Department of Library and Information Science

College of Liberal Arts

National Taiwan University

Master Thesis



《聖經》對基督徒之情緒療癒效用探析

— 以臺大學生為例

The Emotional Healing Efficacy of the Holy Bible for the
Christian Students of National Taiwan University:
An Exploratory Study

陳倩兒

Sin Yi Chan

指導教授：陳書梅 博士

Advisor: Chen Su-may Sheih, Ph.D.

中華民國 105 年 7 月

July, 2016

誌謝



倩兒能夠完成碩士論文，首要感謝指導教授書梅老師。大四那一年，我在清華大學圖書館透過《兒童情緒療癒繪本解題書目》先「認識」老師，進來臺大圖書資訊學研究所的第一堂課，也正是「書目療法專題」。及至碩一下學期，開始到老師研究室邊做邊學，由協助校對書目療法研究的文稿，到實際進行書目療法實證研究的訪談，收獲滿滿。書梅老師「從頭到腳」地指導我，由一開始決定論文題目、思考論文的架構脈落、如何進行訪談及論文撰寫的要點，及至口試技巧、終修成定稿。書梅老師付出了極多的心力與時間，讓學生能更深入思考與認識研究的意義與貢獻，亦更了解書目療法的原理與應用方式，並培養出追根究柢、一絲不苟的嚴謹態度，以及一直以來較缺乏的邏輯思考能力。您除了是論文的指導教授，更是我生命中重要的導師。這一切，倩兒都銘刻於心。

倩兒亦誠摯感謝陳雪華教授、宋雪芳教授、林呈潢教授擔任口試委員，您們細心閱讀、耐心指導，提供許多寶貴建議，使學生的論文更臻完善，亦感謝您們對本研究價值的高度肯定。同時，倩兒亦衷心感謝所有曾接受訪談的弟兄姊妹，您們真摯地與我分享閱讀聖經的體悟與個人生命見證，甚至讓我有機會與您們一起祈禱，實是難得的經驗。此外，亦特別感謝懷恩堂黃吉賢傳道，在我首次冒昧致電說明研究需求時，即爽快答應並協助安排，更告知我能以懷恩堂咖啡座作後續每一場訪談的場地。那一次參與團契聚會我感到賓至如歸，亦感謝每位成員對我的接納。

感謝我的父母與外公，您們一直支持我在臺灣完成學業，讓我自由、無後顧之憂地探索自己的志趣。感謝家華，由我 18 歲那年認識你，至今已將近十年，我們由同學成為朋友，變成情侶，現在終成為夫妻；我們見證著彼此的成長，十分感恩人生旅程中有你作伴。同時，亦感謝書梅老師研究室的工作夥伴們、臺大圖資所 R01 同學們、永和天主堂聖詠團與新竹台福教會的兄姊，與您們相處總讓我感到安心與喜樂。

最後，倩兒亦將一切滿溢出來的感謝，獻上給一路帶領我的天父，感謝祢讓我能親耳聽見祢並感受祢，並指示我的道路。願祢的名受顯揚。

摘要



聖經一直被視為書目療法適用之情緒療癒素材，且相關研究結果顯示，有閱讀聖經習慣的基督徒，生活更趨向快樂與滿足。然而，目前尚未有實證研究，由書目療法的角度，探討聖經為何能使基督徒從閱讀中得到安慰，並撫平個人的負面情緒。爰此，本研究採用半結構式深度訪談法，以 12 位國立臺灣大學之基督徒學生為研究對象，研究目的包括：(1) 了解基督徒學生經常閱讀聖經之動機，以及閱讀聖經的情境與過程等閱讀經驗；(2) 探討聖經能對基督徒學生的情緒困擾問題，發揮情緒療癒效用之內容；(3) 分析聖經對基督徒學生發揮情緒療癒效用之影響因素。

研究結果發現，基督徒學生閱讀聖經的動機，最多是從聖經中獲得安慰，以及將讀聖經視為生活習慣之一。而聖經中，人物傳記及其故事、詩歌、人物訓誨、意象及歷史書等五種內容，能對受訪者在生涯發展、人際關係、宗教層面、自我認同、負面情緒調適、感情困擾與親友離世等七方面的情緒困擾問題，發揮認同、淨化、領悟之完整的情緒療癒效用。

至於聖經對基督徒學生發揮情緒療癒效用之影響因素方面，則當聖經內容可連結至個人生活經驗、符合個人價值觀、內容敘述清楚、易於理解時，即可令受訪者產生認同作用。另外，聖經人物情緒外放，或詩歌、訓誨之作者流露個人情感，或由聖經中感受到神了解自己的困擾，且與自己同在，即可對個人產生情緒的淨化作用。而若聖經內容提出具體的問題解決方式，或文字中呈現作者積極正向的態度時，則能發揮對個人的領悟作用。

最後，根據研究結果，提出建議如下：(1) 遭遇情緒困擾問題的基督徒學生，可透過閱讀聖經舒緩個人的負面情緒；(2) 教會及相關機構的學生團契，可以聖經作為基督徒學生的情緒療癒素材；(3) 當事者之親友、師長、專業之心理諮商輔導人員，可嘗試運用聖經作為情緒療癒素材，輔導遭遇情緒困擾問題的基督徒學生；(4) 圖書館可展開發展性書目療法服務，為大學生及研究生提供具有情緒療癒效用的宗教類素材，並舉辦相關的主展書展與講座。

關鍵詞：聖經、情緒療癒、發展性書目療法、基督徒、大學生、研究生

Abstract



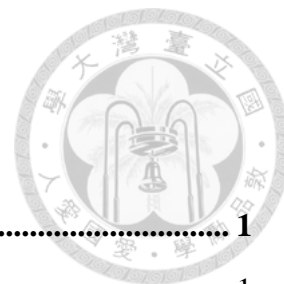
The Holy Bible is suitable reading material for bibliotherapy. Previous studies have found that when Christians read the Bible more often, they feel more satisfied with their daily lives. Many Christians and priests also agree that reading the Bible can help people endure hardships. Therefore, this study involved the application of bibliotherapy. The researcher deployed semi-structured in-depth interviews with 12 undergraduates and graduate students from National Taiwan University. This study evaluated the emotional healing efficacy of the Bible by examining the reasons that Christians continue to read the Bible as a daily habit and the emotional healing processes of identification, catharsis, and insight. Additionally, the factors that affected the emotional healing process were analyzed.

The findings showed that most interviewees believed that reading the Bible alleviated their negative emotions. Stories and biographies, poetry, doctrines, symbolism, and historical narratives could provide a full process of emotional healing efficacy for Christians who suffer from such problems as struggling with their future careers, relationships with others, feeling ashamed of their religious beliefs, self-identity problems, negative emotion regulation, breakups with significant others and grief from bereavement. The factors that affected emotional healing efficacy included the following: Christian students could relate their personal situations to the Bible; the infectious emotional expression of the authors or characters in the Bible; and the positive problem-solving methods or attitudes employed by the authors or characters.

On the basis of the results of this study, the researcher suggests that Christian undergraduate and graduate students and their friends and tutors could use the Bible as an emotional healing reading material. Furthermore, churches could adopt the theory and method of developmental bibliotherapy and apply the concept of bibliotherapy to curricular Bible-reading activities. The researcher also recommends that libraries attempt to develop bibliotherapeutic services and identify emotional healing materials from their collections.

Keyword: The Holy Bible; emotional healing; developmental bibliotherapy; Christian; Undergraduate; Graduated Student

目次



第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	4
第三節 名詞解釋	5
第四節 研究範圍與限制	7
第二章 文獻探討	8
第一節 基督徒學生的情緒困擾問題	8
第二節 聖經的成書背景及閱讀狀況	9
第三節 書目療法之基本概念	16
第四節 聖經與書目療法之關係	22
第三章 研究設計與實施	27
第一節 研究方法與研究工具	27
第二節 研究對象	29
第三節 研究實施與步驟	31
第四節 資料處理與分析	33
第四章 研究結果分析	35
第一節 臺大基督徒學生閱讀聖經之動機、情境與過程	35
第二節 聖經對基督徒學生的情緒療癒效用分析	38
第三節 綜合討論	149
第五章 結論與建議	156
第一節 結論	156
第二節 建議	159
第三節 進一步研究建議	161
參考文獻	162
附錄一、訪談邀請函	181
附錄二、訪談大綱	183

表目次



表 3-1 受訪者背景資料.....	30
表 4-1 對基督徒學生具有情緒療癒效用之聖經內容列表.....	146

第一章 緒論



第一節 研究背景與動機

當代社會災難頻生，2014 年至今，臺灣人民即經歷震災、空難（楊文琪，2014；齊天安，2015）、高雄氣爆（何榮幸、劉光瑩、蔣珮伊，2014；林倬妃，2014）、八仙塵爆（林金池、廖珮妤、林柏安，2015）、隨機殺人（李承穎、張世傑，2016；黃旭昇，2014；楊文琪、林安妮、鄭杰，2014）等天災與人為事件，造成災難經歷者的失落與悲傷情緒；而當災難事件發生後，受到影視媒體重複播放災難事件畫面影響，使社會大眾亦受到感染，而衍生出種種負面情緒（陳郁文，2014；Ying, 2014）。若當事者及民眾無法適當地舒緩負面情緒，長期積累，更可能患上創傷後壓力症後群（post-trauma stress disorder, PTSD），以致引發諸多生理及心理症狀（李明濱、廖士程，2002；陳書梅，2014c）。當人們無法解釋此等災難、痛苦、死亡事件，則會感到徬徨、不安，並對生命的意義感到疑惑，整個社會亦會充滿不確定感的氛圍（瞿海源，2002）。因此，社會中各個階層，無論是兒童、青少年、學生族群、中壯年及至樂齡族群，皆承受著社會氛圍所引發的情緒困擾，並積累負面情緒，需要透過不同管道抒發。

由此，臺灣社會興起了一波又一波的情緒療癒潮流，各種各樣的情緒療癒方式受到民眾歡迎（陳書梅，2014a），例如瑜珈療法、芳香療法等，掀起療癒商機（陳宥臻，2012；謝明玲，2010；羅弘旭、鄭心媚，2009；Bennett, 2015）；更有不少標榜是「療癒系」的書籍與電影作品，例如小說《解憂雜貨店》、電影《深夜食堂》等（吳老拍，2015；博客來，2015；新北市立圖書館，2014；療癒閱讀維基館，2014；crownbook, 2011），可見一些素材療癒人心的功效，已受到現代社會關注。而其中，透過閱讀合適的圖書資訊資源，以使個人從原本混亂不安之情緒，恢復到恬然安適的狀態，即是「發展性書目療法」（developmental bibliotherapy）的運用（陳書梅，2014a；Doll & Doll, 1997; Rubin, 1978）；詳言之，發展性書目療法是針對在日常生活中遭遇挫折與困惑，而有負面情緒困擾的一般讀者，自行參考相關書單、詢問他人閱讀意見、或自己挑選合適的書籍，從閱讀中經歷「認同」（identification）、「淨化」（catharsis）、「領悟」（insight）等心

理狀態，得到「情緒療癒」(emotional healing)的效果，最終得以培養個人在面對逆境時，仍能安然面對的「挫折復原力」(resilience)(陳書梅，2014a)。

近年一些圖書館順應著當代社會的療癒潮流，開始設立「書目療法服務」(bibliotherapeutic service)專區或舉辦相關活動與講座，以滿足使用者的療癒性閱讀需求(新北市立圖書館，2015；國立交通大學藝文中心，2014；國立新竹教育大學圖書館，2015；國立臺灣大學圖書館，2016；臺北城市科技大學圖書館，2015)。2015年11月，中華民國圖書館學會正式成立「閱讀與心理健康委員會」(中華民國圖書館學會，2016)，並開始舉辦「書目療法種子教師」培訓課程，教導各類型圖書館實務工作者及相關人員療癒閱讀方面的專業知能(中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會，2016)，可見書目療法在圖書館界已逐漸受到重視。

事實上，書目療法並非新近之概念，而是從遠古時期至今，世界各地不同的文化背景者，皆認同閱讀具有情緒療癒效用(emotional healing efficacy)(王波，2007；陳書梅，2008；Rubin, 1978; Zaccaria & Moses, 1968)。十九世紀至二十世紀時，由於歐美國家的醫學發展仰賴宗教機構的經濟援助(Koenig, King, & Carson, 2012)，因此英美兩國的醫院與精神病院，亦多會提供聖經及其他相關的宗教書籍供病人閱讀，甚至將上述書籍作為輔助藥物治療的處方箋(prescription)，書目療法於是有系統並廣泛地在醫療機構中流行起來(McClaskey, 1970; McDaniel, 1956; Rubin, 1978)。而閱讀聖經對個人的情緒療癒效用，則長久以來皆得到眾多醫生、社會工作者、教師、圖書館館員、牧師及基督徒的認可(Huber, 1989; Galt, 1853; McDaniel, 1956; Wachlin, 1998; Weimerskirch, 1965)。

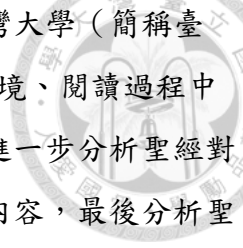
聖經是基督宗教最重要的典籍，西方國家的教育、法律、醫療等之建立與發展，都受到聖經的影響(施密特，2001／汪曉丹、趙巍譯，2006)。而據美國聖經公會(American Bible Society)於1975年的統計，由1815年起，全球已出售25億本聖經；並推斷聖經是為全世界最暢銷的非文學類書籍，故列入了《金氏世界紀錄大全》(臺北市立圖書館，2011；Guinness World Records, 2014)。晚近亦有人在社群網站臉書(Facebook)上，響應了用戶發表「10本最有影響力的書」的潮流，收集使用者的動態作分析資料，亦發現聖經是非文學類書籍的首位，共

有 7.21% 的臉書用戶提到聖經，而其整體排名則列於第六 (Adamic & Patel, 2014)。

目前，世界上約有三分之一的人口係廣義基督教的信徒，而且閱讀聖經是其最常進行的宗教活動之一 (Barna Group, 2004)。此信仰於十九世紀開始，經由多位西方傳教士，傳入中國及臺灣。皮尤研究中心 (Pew Research Center) (2010) 最新的全球基督教信仰統計指出，臺灣約有 128 萬基督徒，佔總人口的 5.5%；此外，另一個由我國研究團體針對臺灣基督教信仰者的抽樣電話調查指出，18 歲以上的臺灣民眾中，基督教信徒佔總人口的 4.7%，天主教信徒為 0.6%，亦即臺灣的基督徒約有一百萬人 (伊慶春, 2012)；該調查訪問的基督徒中，有 35.6% 每天讀聖經，只有 10.1% 信徒表示，自己在一年內不曾閱讀聖經；其研究分析又發現，每天讀聖經的基督徒，比每月閱讀聖經一次或以下的基督徒，更容易傾向感到生活快樂 (楊文山, 2012)。

許多教會、基督教機構、牧師甚至一般信徒，皆認為閱讀聖經使人能以更宏觀的角度看待事物，更有智慧與信心面對個人遭遇的挫折與挑戰，且其日常生活較為快樂與滿足 (余潔麟, 2008；黃伯和, 1996；楊文山, 2012；Huber, 1989；Mahoney, n. d.; Ortlund, 2014)。除了一般信徒日常之閱讀外，聖經亦會使用於臨床之心理治療方面。例如針對罹患憂鬱症的基督徒，在認知行為治療 (cognitive behavior therapy) 中，加入閱讀及討論聖經，並引發當事者對照目前個人的生活狀況等，目前已有研究證實此種「基督徒認知行為治療」(Christian cognitive behavior therapy, CCBT) 能有效協助患有憂鬱症的基督徒，且能加速其心理健康之復原 (徐理強, 2006；張博淨, 2008；Pearce & Koeing, 2013)。

雖然聖經的讀者眾多，且廣泛流傳，易於取得，亦有許多基督徒在網路及基督教刊物中，寫出自己因閱讀聖經而有所改變的見證，但目前臺灣仍未有人從情緒療癒的角度，探討閱讀聖經所帶來的情緒療癒效用。具體言之，由許多信徒發表的聖經閱讀心得中可知，聖經能使信徒的負面情緒獲得舒緩，但其情緒療癒過程，則因對書目療法理論基礎認識不深，故此未被察覺 (Baruchson-Arbib, 2000; Stanley, 1999)。此情況對因外在環境與成長變化，而遭遇情緒困擾問題的大學生與研究生族群而言，亦不例外。



有鑑於此，本研究運用半結構式深度訪談法，徵求國立臺灣大學（簡稱臺大）之 12 位基督徒學生，請彼等分享個人閱讀聖經之動機、情境、閱讀過程中心境、閱讀後對個人的影響或啟發等。本研究從訪談結果，進一步分析聖經對受訪者的情緒療癒效用為何，並綜整聖經具有情緒療癒效用的內容，最後分析聖經對受訪者發揮情緒療癒效用之影響因素。冀望本研究結果可供基督徒學生在遭受情緒困擾問題時，能更容易找到對應其特定困擾問題的聖經章節內容，以協助個人透過閱讀聖經，讓心靈恢復平靜，並獲得面對困難的勇氣與力量。此外，基督徒之親友、教會牧師、大學教師、大學心理諮商與輔導中心之專業人員，亦可透過本研究，認識書目療法，並以聖經的話語，為有需要的學生提供正向的力量，協助其走出生命低潮。此外，圖書館亦可施行發展性書目療法服務，添購以聖經為核心概念的宗教類屬靈書籍，並舉辦相關的主題書展或講座，以裨益圖書館之使用者。

第二節 研究目的

具體而言，本研究之研究目的有以下三項：

1. 了解基督徒學生經常閱讀聖經之動機，以及閱讀聖經的情境與過程等閱讀經驗。
2. 探討聖經能對基督徒學生的情緒困擾問題，發揮情緒療癒效用之內容。
3. 分析聖經對基督徒學生發揮情緒療癒效用之影響因素。

基於研究目的，本研究共有三項研究問題：

1. 基督徒學生閱讀聖經的動機為何？在何種情境中閱讀聖經？
2. 哪些聖經內容曾對基督徒學生的何種情緒困擾問題，帶來情緒療癒效用？
3. 聖經對基督徒學生發揮情緒療癒效用的影響因素為何？

第三節 名詞解釋



聖經 (The Holy Bible)

聖經是基督教之典籍，由舊約聖經 (The Old Testament) 及新約聖經 (The New Testament) 結合而成。此書共有四十多位作者，於公元前 1500 年至公元二世紀間寫成 (余潔麟，2008)。在十六世紀，馬丁路德 (Hans Luther) 領導了宗教改革，基督教與天主教分立，並決定將沒有希伯來文原文、只有拉丁文翻譯的「次經」(Deuterocanonical Books) 從聖經中移除，因此今日基督教使用的聖經為 66 卷，天主教的是 73 卷。

現今臺灣地區基督教教會最流行的中文聖經譯本為《國語和合本》(Chinese Union Version，以下簡稱和合本)，其係於 1919 年由華人學者及多位外國傳教士合力以白話中文，翻譯並修訂過往的譯本而成，此譯本因白話文運動備受推崇，故得到廣泛使用。二十世紀間，又有不同的學者或機構，修訂和合本，以及根據新出土文獻，重新翻譯中文譯本。目前，基督教教會多自行選定使用特定的中文聖經版本，因此不同教會的基督徒，可能會習慣閱讀不同的聖經中文譯本。但本研究為求一致，在引述聖經內容時，統一採用和合本之中文譯文。

基督徒 (Christian)

現時基督宗教信仰者中，包括了三大宗派，分別為羅馬大公教會 (或稱為天主教) (Roman Catholic Church)、東方正統教會 (簡稱東正教，Eastern Orthodox Church) 及基督新教 (或稱為基督教、歸正教會) (Reformed Church, or Protestant Church)。此三個宗派在歷史上因不同的信仰立場，如神學觀點及詮釋聖經的角度不同而分裂，但仍忠於同一樣的信仰根基，因此，廣義的基督徒包含此三個教派的信徒。而本研究所指之基督徒，則僅限於信仰立場上跟從基督新教，並在基督新教之教會受洗的信徒。



情緒困擾 (emotional disturbance)

情緒困擾是指「個人欲滿足其需求、動機或欲望時，遭遇到阻礙、壓力或心理衝突，陷入一種挫折情境，使人感到緊張、不安、痛苦、焦慮、猶豫不決、自我矛盾、左右為難、無所適從等不愉快的情緒或心裡困惑狀態」(賴保禎、張利中、周文欽、張德聰、劉嘉年，1999，頁198-199)

情緒療癒效用 (emotional healing efficacy)

情緒療癒效用指個人從情緒困擾中，恢復到平靜安穩的狀態。其機制是經過「認同」：讀者從閱讀素材中，找到與個人相似之處，並產生共鳴；「淨化」：因閱讀素材之描述，釋放負面情緒，被其中的正面情緒所感染；「領悟」：因看見閱讀素材中人物或事件之解決方式，成為個人的參考，促使讀者思考自身困擾問題的應對方式 (陳書梅，2014a，Cornett & Cornett, 1980; Sturm, 2003)。

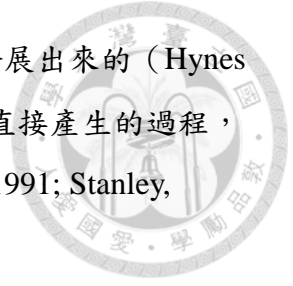
發展性書目療法 (developmental bibliotherapy)

書目療法是「運用適當的圖書資訊資源，使遭遇情緒困擾者，在閱讀的過程中與素材內容產生互動，藉此跳脫沮喪、無助等負面情緒狀態，並激發新的認知態度與行為，從而得以促進個人身心之健全發展，同時能達到良好的社會適應」(陳書梅，2014a，頁28)。其中，發展性書目療法乃是針對遭遇到情緒困擾問題的一般人。施行者可以是當事者自己、親友、教師、心理諮商輔導人員或圖書館館員等。當事者透過閱讀合適的素材，使其在與素材互動後，自身的負面情緒得以平復，並促使個人正向思考，進一步參考素材中所示，找到解決問題、突破自身困境的方法 (陳書梅，2014a)。

閱讀式書目療法 (reading bibliotherapy)

當事者經由他人推薦或自行挑選，閱讀一種或多種合適的情緒療癒素材，並在與素材互動的過程中獲得認同、淨化及領悟之情緒療癒效用，此種書目療法是

由 1920 年代的讀者諮詢顧問服務 (reader advisory service) 中發展出來的 (Hynes & Hynes-Berry, 1994)。其中，讀者之情緒療癒效用是自行閱讀直接產生的過程，施行者並不會介入其中 (陳書梅，2008；Gladding & Gladding, 1991; Stanley, 1999)。



第四節 研究範圍與限制

本研究徵求目前或曾經有閱讀聖經習慣，對聖經有一定程度了解，並自認為閱讀過程中曾產生情緒療癒經驗之臺大基督徒學生。由於閱讀素材是否具有療癒效用，除了閱讀素材本身外，亦因個別讀者之個人背景、閱讀偏好等因素而有所不同。故此，本研究結果不擬推衍至其他年齡層的基督徒及習慣閱讀非中文譯本之聖經讀者。

第二章 文獻探討



本研究旨在探討聖經對基督徒學生的情緒療癒效用。本章整理基督徒、聖經與書目療法的相關研究，以充分了解目前的研究概況。本章共分四節：(1) 基督徒學生的情緒困擾問題；(2) 聖經的成書背景及閱讀狀況：聖經之內容、形成過程、中文譯本及閱讀狀況；(3) 書目療法之基本概念：書目療法之類型、情緒療癒機制、運用之閱讀素材；(4) 聖經與書目療法之關係：聖經與醫療系統的建立與發展、聖經在當代社會的運用，以及以聖經為基礎的基督教屬靈書籍。

第一節 基督徒學生的情緒困擾問題

大學生多在 18 至 24 歲之間，屬於青少年後期。文獻指出，青少年後期之身心發展狀況，可能會遇到特定的情緒困擾問題，其中常見者包括自我認同、生涯發展、負面情緒調適、人際關係、感情關係、親友離世等議題（王春展，2004；陳書梅，2014a；董氏基金會，2008）。而當代臺灣社會中，大學學歷普遍化而失去優勢，投考研究所甚至成為學生逃避進入職場的權宜之計，不少大學應屆畢業生未經深思熟慮，即投考研究所碩士班，視之為大學的延續；故有許多碩士班研究生的年紀介於 22 至 24 歲之間，亦面臨上述的情緒困擾（王祖龍，2011；黃亞琪，2011）。另一方面，大學中碩士班研究生即使已超過 24 歲，脫離青少年期，但是，亦同樣會面臨人際關係、不知如何調適負面情緒等情緒困擾問題。

以基督徒學生而言，宗教信仰雖可鼓勵彼等面對上述的情緒困擾，並提供因應之道，但當基督徒未能依照宗教的建議，亦會產生另一種在信仰層面中未能獲得滿足的情緒困擾，使其陷入矛盾當中，同樣會衍生負面情緒；例如因渴望自己能遵循聖經教導，力求完美，但苦於未能達成，則會感到自責，並產生失落感與不確定感（席蒙得，1981／王環苓，1988；陳秉華、程玲玲、范嵐欣、莊雅婷，2013）。此外，亦有基督徒會因自覺難以脫離或停止聖經所述的罪惡或應改善的行為，例如易怒、記恨等，而每次自覺犯錯時，皆感到自責或衍生強烈罪惡感；或者過度期待神拯救個人脫離苦境，但一直未能如願，故產生被遺棄的感覺等（楊腓力，1988／白陳毓華，1991；陳秉華，2013）。

由上述可知，基督徒學生除了其年齡層常見的情緒困擾問題外，更會因其基督徒的身份與價觀，衍生出與在信仰層面方面的情緒困擾，並帶來負面情緒。



第二節 聖經的成書背景及閱讀狀況

基督教、天主教、東正教，及其他大小教派，是為廣義基督教，其信徒約佔全球人口的三分之一（陳麗斯，2011；Pew Research Center, 2010）。因信仰立場不同，包括對聖經詮釋角度的差異，而分別發展成三個教派，及多個不同宗派。但聖經仍是廣義基督教的正典，是廣義基督信仰的核心。下文就聖經的內容、書目定案、中文翻譯狀況、讀者與閱讀狀況四方面詳述之。

一、聖經的內容

聖經是基督教的經典，由「舊約」與「新約」結合而成。舊約主要以希伯來文寫成，寫作年代約為於公元前 1500 年至公元前二世紀之間，內容包括猶太人最重要的律法書、以色列建國歷史、詩歌文學、先知文獻，其記載的年代，則是由神創造世界及揀選以色列民族開始，一直至以色列亡國為止。新約則主要以當時通行的希臘文寫成，皆為公元一至二世紀寫成的文章，其中包括四部記錄耶穌生平的福音書、記述耶穌門徒開首建立教會的使徒行傳，由使徒保羅、約翰等人寫給各地教會的書信，以及預示世界末日的啟示錄。

在現今通行的各種圖書分類法上，聖經屬於宗教類。聖經篇幅龐大，部分內容是具有故事性的傳記與文學性的詩歌，也有不少是歷史的記載及教誨猶太人及世人的文章，甚至是先知的預言。有學者認為，整體而言，聖經是一種可以讓讀者從中學習、並產生領悟的書，是自助書（self-help books）的始祖，故此將其歸類為非文學類（Stanley, 1999）；但亦不乏從文學角度研究聖經（梁工，2007；梁重光，1996）。有學者總結，詮釋聖經可分為三個不同的面向，即文學（literary world）、歷史（historical world）及現代（contemporary world）。其中，文學面向主要從聖經的文意、文類、修辭等角度詮釋其內容，不深究其背景；歷史面向主要係透過文字了解箇中的文化意涵，以及聖經流傳及翻譯的過程；現代面向則關

注讀者如何應用聖經之教導，並身體力行；三者皆為聖經的特質，而且人們在讀聖經時，經常會同時觸及到上述三個層次（Foskett, 2009）。

而本研究主要關注的，乃是聖經於日常生活中應用的層面。聖經可以直接應用於日常生活的內容很多，例如哥林多前書提到婚姻、家庭、做人行事的原則及價值觀等，可以讓信徒參考，從而激起其心中思考當前問題與解決方式，引發改變；此外，亦有信徒因讀到聖經的某一段或某一句話，能對應到目前心中所困擾的事，於是得到了安慰及盼望，並有力量重新出發（水深之處編輯群，2015；莊雅珍，2003）。

由於聖經的年代久遠，由最早完成的書卷，至晚近寫成的內容，寫成的年代即相距約一千六百年；其流傳又依賴人工抄寫，因此與其他歷史文獻一樣，存在著很多不同的抄本。一些聖經學者相信，聖經的所有內容皆由上帝所默示，並以一眾作者之語氣一致、舊約之預言於新約實現、預言應驗之概率統計及歷史文獻輔助等客觀證據，證明聖經的真實性，因此不會有錯誤（余潔麟，2008；麥道衛、史都華，1985／成輝營譯，1985）；但亦有一些聖經學者從歷史文化背景、抄本流傳與翻譯的差異，指出聖經中含有互相矛盾之處，或是在傳抄過程中可能增加或修改的內容，因此難以定論聖經的內容是否全然正確（葉爾曼，2005／黃恩鄰譯，2010）。而聖經的內容，則包括多種類型的文體，其中最多的是敘事文學和詩歌，其餘文體包括神話、傳記、論說、格言、比喻、書信等（莊雅棠，2008）。

二、基督教聖經的形成過程

聖經最早的書卷是由摩西撰寫的五部律法書，又稱為「摩西五經」，五經中包括創世記、出埃及記、利未記、民數記及申命記，此五經在以前是一部書，合共 187 章。摩西五經的地位是最早被公認的，雖然當時的社會識字者很少，但因口頭傳授容易有誤，故此摩西將神對人的直接教導與規範寫下來以作流傳；聖經中的各書卷，都大量引用摩西五經的內容，由此足以證明其重要性（貝克威思，1992／李洪昌，2011；葉爾曼，2005／黃恩鄰譯，2010）。

聖經學者認為，最早被認定的聖經內容共 24 卷¹，稱為《希伯來聖經》（黃錫木，2002；葉爾曼，2005／黃恩鄰譯，2010），其中包括摩西五經、部分先知所撰寫的文章和歷史書，例如士師記、列王記等，皆是以色列人應當學習的，因此很早便定為正典。而詩篇、箴言等智慧文學，及其餘先知書在何時認定，則有不同的意見，有學者主張，舊約的正典係於公元 100 年的雅恩·雅木尼雅大公會議中 (Synod of Jabne-Jamnia) 才全部通過當時的威權——羅馬教廷的認可（譚璧輝，1983）；亦有學者認為，這些書卷已被當時的人們接受，該會議僅是將事實紀錄在案（貝克威思，1992／李洪昌，2011）；更有人認為，聖經中哪些書卷該列為正典，在會議後仍未有一致的共識（黃錫木，2002）。

舊約聖經在公元前三世紀時，於當時的學術中心埃及的亞歷山大城 (Alexandria)，由 72 位文士從希伯來文翻譯成當時流通的拉丁文，稱為「七十士譯本」(Septuagint，以羅馬數字 LXX 作為簡稱)，被當時的祭司廣泛使用於教導方面，其流通及普及程度甚至超越希伯來文聖經（葉爾曼，2005／黃恩鄰譯，2010）。然而，後世在七十士譯本的抄本中，指出部分聖經內容的譯文並無希伯來原文，因此其認受性應受質疑，教會將之稱為「次經」或「第二正典」，其內容包括多比亞傳 (Tobit) 14 章、友弟德傳 (Judith) 16 章、瑪加伯上 (Maccabees I) 16 章、瑪加伯下 (Maccabees II) 15 章、智慧篇 (Wisdom) 19 章、德訓篇 (Ecclesiastics) 51 章、巴路克 (Baruch) 7 章，共七卷書；²以及兩部舊約書卷的內容，即以斯帖記及但以理書的末尾。基督教於 16 世紀與羅馬教廷分裂時，便將這次經卷從聖經正典中移除，而天主教則完整保留這些內容在聖經中，故現時天主教及東正教使用的舊約聖經有 46 卷，而基督教則為 39 卷。

至於新約聖經的寫作年代約為公元一至二世紀之間。但當時教會對於哪些書卷應視為「聖經」，同樣有不同的意見，直至公元 367 年亞歷山大城的亞他那修 (Arthanasius) 主教提出將 27 卷書列為正典；而羅馬教廷即認可此說法，並於公元 382 年由當時的聖經學者耶柔米 (Jerome)，將舊約聖經及新約聖經翻譯成當時通行的拉丁文，作為羅馬等拉丁語地區的權威文本，此譯本稱為「武加大譯本」

¹ 一說為 22 卷，22 卷是因為將篇幅較短的〈路得記〉附屬於前一章〈士師記〉，以及〈耶利米哀歌〉附屬於前一章〈耶利米書〉，實際上所指的內是一致的。

² 此七部書卷之中文譯名，是天主教所採用之思高譯本的中文翻譯。

(Vulgate)，意思是標準、通用之意（王鈞生，2012；葉爾曼，2005／黃恩鄰譯，2010）。現代聖經的翻譯，多是按照武加大譯本。

事實上，記載耶穌生平事蹟的福音書，除了現存的四部外，尚有耶穌的跟隨者所寫的福音書，如〈腓利福音〉、〈抹大拉馬利亞福音〉等；而在書信方面，由使徒傳遞給各個教會的書信，亦不止有現今聖經納為正典者，但現今多僅見於文獻提及篇名，內容已殘缺不全或散佚。至於部分尚有流傳的書卷未被納入聖經的原因，有聖經研究學者推測，可能係因此等書卷的內容主張與其他書卷相互抵觸，或有矛盾之處，因而被排除（武林英雄帖，n.d.；葉爾曼，2005／黃恩鄰譯，2010）。

中世紀時，羅馬教廷因權力而腐敗，其發售「贖罪券」(indulgences)的行動引發歐洲各國如德國、英國、及北歐各國的不滿情緒，最終德國奧古斯汀修會(Augustinians)的修士馬丁路德於公元1517年發表95條論綱(95 Thesis)的宗教改革思想，針對教廷發出贖罪券等問題表達不滿。當時一些教會隨著馬丁路德的呼籲而改革，並脫離羅馬教廷；此次事件後，羅馬教廷亦改革自身的問題，但並不承認由馬丁路德所引起的思潮，於是在公元1546年的特利騰大公會議(The Council of Trent)中，禁止了贖罪券的金錢交易，亦討論了聖經各卷書的重要性，並承認次經的地位，此決定至今仍然有效（王鈞生，2012）。基於羅馬教廷的回應，因馬丁路德思想而脫離教廷的歐洲教會，更加斷然拒絕承認次經的地位，此行動便確定了天主教與基督教的區別（王鈞生，2012；黃錫木，2002）。天主教與基督教的分歧持續至今，因而造成今日流通於不同教派的舊約聖經卷數有所不同。然而，亦有人認為，聖經書目是基於信仰立場而定立的，亦即，因為馬丁路德掀起的宗教改革風氣，基督教及天主教兩方勢力才定出不同的聖經書目（武林英雄帖，n.d.）。雖然美國聖經公會曾出版《次經全書》(The Apocrypha)，集中收錄所有次經並出版（董芳苑，2009），由於僅有少部分宗派的教會將次經納入聖經正典之中，因此，大部分基督教之信徒不曾閱讀次經。

總括而言，雖然基督信仰各教派間對聖經之詮釋各有差異，但其教義皆基於同一部聖經，憑據數獲得公認的文本，翻譯成世界各國的語言版本。至2015年，世界上已完整翻譯出兩千八百多種語文的聖經（American Bible Society，2015）。而因聖經的年代久遠，即使是同一種語言，亦在不同背景下，由不同團

體翻譯成不同的版本。事實上，聖經學者葉爾曼（2005／黃恩鄰譯，2010）指出，聖經的形成過程頗為複雜，寫成方式可能經過口頭傳述、代筆、傳抄的過程，因此可能沒有任何一個現存的文本，足以稱為「聖經的原文」。而一些譯本亦可能因翻譯時間久遠，語言演變、抄本出土等，被發現譯本變得不合時宜，而有修訂的需要（林獻羔，1999；許牧世，1996；逢甲聖經真理研究社，2011）。即使如此，不論目前的聖經與原本的版本有多少分歧，並不影響聖經傳達上帝救贖人類的核心意涵（康福特，1991／李洪昌譯，2011），亦不阻礙信徒從聖經中了解信仰，並從中得到生活的參考（羅光喜，2006；饒孝柏，2006）。

三、聖經的中文譯本

從歷史文獻及出土的碑文可知，基督教於公元七世紀首次傳入中國時，已將新約聖經翻譯成中文，但很早便散佚了；至十六世紀時，天主教耶穌會的傳教士利瑪竇（Matteo Ricci）與羅明堅（Michele Ruggieri），把出埃及記中的十誡翻譯成〈祖傳天主十誡〉，但並未完整地翻譯整部聖經；至十九世紀，才有完整的聖經中文譯本出版。首個是公元1822年出版的馬殊曼譯本（Marshman's Version），馬禮遜（Robert Morrison）亦於次年，以文言文翻譯出《神天聖書》譯本（Morrison-Milne Version The Holy Bible）。此後，自西方來華的傳教士增多，經由西方傳教士與本地華人合作，陸續修訂出《委辦本》、《文理本》等。清末白話文運動改革書寫文言文的習慣，聖經改以白話文出版，又因當時流通的聖經版本很多，因此中國教會領袖以及外國宣教士，聯合翻譯及修訂前人的中文譯本，並於公元1919年出版《國語和合本》，至今仍有多個教會採用，是為現今最重要的中文譯本（尤思德，1999／蔡錦圖譯，2002；許牧世，1996；聖經的中文翻譯，2014；Pi, 2012）。

《和合本》之後，較重要的尚有神學院作指定參考的呂振中譯本（Norman, 2008）、臺灣及香港天主教教會採用《思高譯本》（Studium Biblicum Version）、1979年出版的《現代中文譯本》（Today's Chinese Version）、1993年的《聖經新譯本》（Chinese Bible New Version）、1997年《聖經恢復本》（Recovery Version）等。各個中文聖經譯本由於詮釋角度及翻譯所根據的底本不同，而造成部分文句詮釋上的差異，雖然不同教派各自選用聖經譯本，甚至對聖經有不同的詮釋，但



不至於影響人們理解聖經所要表達的內容與信息，因其文義基本上是不變的（周功和，2012；麥道衛、史都華，1985／成輝營，1985；Pi, 2012）。


四、聖經讀者及閱讀狀況

歐洲到了十八世紀工業革命後，平民的識字率普遍提升，閱讀聖經更成為人們讓下一代接受教育的動機之一（Carter, 2002）。在當前識字率較高的社會中，教會人員紛紛鼓勵信徒多讀聖經，以明辨聖經道理的真偽（李慧君，2012）。

而現今的神學家認為，聖經中本來就有一些經文，勉勵信徒從聖經中認識信仰。如提摩太後書 3 章 16 節：「聖經都是神所默示的（或作：凡神所默示的聖經），於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的」（黃伯和，1996），約翰福音 15 章 10 至 11 節：「你們若遵守我的命令，就常在我的愛裡，正如我遵守了我父的命令，常在他的愛裡。這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裡，並叫你們的喜樂可以滿足。」（Koenig et al., 2012）。基於聖經上的話語，也有很多教會、牧師、傳道人鼓勵教友勤讀聖經，以更深刻地認識自身的信仰（江淑文，2011；李慧君，2012；梁哲懋，2011；劉曉亭，2014）。

聖經可以指引信徒的人生道路與方向，建立道德標準與正確的價值觀；因此個人應立足於信仰，以虔誠的信仰態度研讀聖經，並以禱告祈求上帝使人從聖經中領受啓示與幫助（黃伯和，1996；董芳苑，2009；歐力仁，2003）。另外，美國前總統卡特（Carter）亦說聖經是「教導世人行事規範的手冊」，他亦指出，信徒研讀聖經，可看見卓越人生的標準，學習信徒生活及生命的目標為何，同時，亦可以耶穌為榜樣，努力克服自己的弱點（卡特，1997／陳曉夫譯，2004）。讀聖經亦能使人更有智慧作更好的決定、幫助人越過試探、帶來平安、給人方向、建立人與神的關係、活得更有信心、以不同的觀點看事物（Mahoney, n. d.）。

另外，神學家歸納出讀聖經的各種方法（文牧，1999），包括：(1) 背誦聖經法：背誦特定的章節；(2) 速讀法：快速略讀聖經；(3) 每日靈修讀經法：在固定的時間地點，規律地讀，按聖經的順序，或以其他靈修書籍輔助，多番思想聖經經文中的含意；(4) 逐卷研經：選讀聖經中的特定書卷，深入了解其中的歷史背景和中心思想；(5) 逐章探討法：反覆閱讀重要的篇章，並思想其中的涵意；(6) 專題研經法：以其他書籍輔助，如聖經索引等，由特定的主題，查看聖經中所有



關於此主題的經文，如治病；(7) 人物傳記法：查閱聖經中的特定人物，其出生背景、與神的互動關係、個性、後代評價等角度分析之；(8) 歸納查經法：觀察聖經之經文，以 5W1H 分析其中的元素、文章體裁及修辭風格等，最終目的是在日常生活中應用；(9) 結構式研經法：分析經文的文學結構，將文句中明顯相對者作比較。很多牧者會鼓勵信徒日常以「每日靈修讀經法」閱讀聖經，也就是每天讀一定的篇幅，持之以恆，目標是把聖經的全部內容讀完，並反覆閱讀之（余潔麟，2008；李良達，2005；Ortlund, 2014）。而教會亦會舉辦閱讀聖經之活動，鼓勵信徒在聚會中，以專題研經法、人物傳記法及歸納式查經法等，閱讀並討論聖經內容。

近年來，美國 Barna 組織（Barna Group）於 2004 年的調查亦顯示，44% 的美國民眾會於教會以外自行閱讀聖經。美國聖經公會（2015）則透過 Barna 組織最新的調查指出，全美有 88% 人口家中擁有聖經，並有 60% 人希望能更深入地了解聖經。臺灣亦有一個針對 1204 位基督徒的抽樣電話訪問，當中有 35.6% 信徒表示每天讀聖經，只有 10.1% 信徒在一年內不曾閱讀聖經（楊文山，2012）。

至於一般閱讀者對聖經的看法，據蓋洛普（Gallup）電話訪問 3000 名 18 歲以上成年人發現，在 1991 至 2007 年間，平均有 31% 的美國民眾相信聖經是神的話語，而教育程度較低、上教堂頻率高者尤其相信；至於教育程度高、少上教堂的民眾，則傾向認為聖經是人為記錄的古代寓言、歷史或神話書（Newport, 2007）。然而，由於聖經的內容廣泛、形成時間長、作者眾多，且讀者對聖經的看法不同，即使是在同一時間讀同一段聖經段落的一群人，各人都會有不同的見解；人們亦傾向以自己個人的生活經驗來詮釋聖經所述；學者亦指出，在閱讀聖經的過程中，讀者會自行決定聖經的哪些段落是重要的、哪些可以略過、哪些可以連結至日常生活（Foskett, 2009）。因此，聖經的內容所述，與讀者的詮釋有很大的關係。

總結而言，讀者從不同的角度認識並解讀聖經。但無論是教會、傳教士、福音經構等，都因聖經中的經文所述，強調信徒應該常讀聖經，並每天思想當中的內容，當個人在面對困難時，聖經可能會讓人有所啟發，取得勇氣面對解決目前的困境，協助個人思考解決問題的方式。



第三節 書目療法之基本概念

自古以來，人類認為閱讀具有療癒心靈的作用；中世紀古城市，如埃及的底比斯（Thebes）的圖書館，與瑞士的St. Gall修道院圖書館（Medical Abbey Library of St. Gall），亦分別刻上「心靈療癒所」（the healing place of the soul）及「心靈醫藥櫃」（the medicine chest for the soul）等字句。而書目療法的最早紀錄，約在公元十二世紀，在埃及的開羅，有神職人員為病人頌讀《可蘭經》，以祈減輕病人的痛苦（王波，2007；陳書梅，2008；Moody & Limper, 1971; Rubin, 1978; Zaccaria & Moses, 1968）。

Crothers（1916）將拉丁文“biblion”（圖書）及“therapeia”（治療）組合起來，正式將此活動定名為“Bibliotherapy”，自此以後研究多用此名稱，而且書目療法的概念亦逐漸定型（Baruchson-Arbib, 2000）。而中文譯名方面，除了「書目療法」外，有「書目療癒」、「療癒閱讀」（healing reading）、「閱讀療法」（reading therapy）、「讀書治療」、「圖書治療法」（book therapy）、「書目諮詢」（bibliocounseling）、等名稱（王萬清，1999；施常花，1988；陳書梅，2008；陳書梅，2014a；陳敏珍，1995；Lejeune, 1969）。書目療法的定義眾多，如1966年，美國圖書館學會之分部醫院與機構圖書館學會（Association of Hospital and Institution Libraries, AHIL），採用1961年《韋氏第三版新國際辭典》（Webster third new international dictionary）之定義，指出書目療法是「挑選閱讀素材作為藥物或心理治療之輔助工具，或指透過閱讀解決個人煩惱的指引」（American Library Association, 2015）。另一本由美國圖書館學會出版之書目療法專書《Bibliotherapy: Methods and materials》（Moody & Limper, 1971），則引用Tews（1962）對書目療法的看法，作出如下之定義，「在專業人員的引導下，採用計畫、指導、控制的閱讀方式，藉由讀者與文獻之互動，以減輕其心理或其他方面的問題」（陳敏珍譯，1995，頁2111）。陳書梅則將書目療法定義為「運用適當的圖書資訊資源，使遭遇情緒困擾者，在閱讀的過程中與素材內容產生互動，藉此跳脫沮喪、無助等負面情緒狀態，並激發新的認知態度與行為，從而得以促進個人身心之健全發展，同時能達到良好的社會適應」（陳書梅，2014a，頁28）。上

述的定義，皆涉到讀者、讀物，以及情緒困擾或心理疾病等元素，即針對讀者的個人狀況，閱讀合適的圖書資訊資源，藉以撫平其負面情緒，進而能夠思考如何面對目前所處的困境。下文就書目療法的類型、情緒療癒機制及使用之閱讀素材，詳述之。

一、書目療法的類型

書目療法的類型可以按接受對象、施行者參與程度與參與人數作類型區分。以下就各類型書目療法作說明。

第一波書目療法潮流於十九至二十世紀初興起，主要在醫院、精神病院和監獄等機構內執行。機構為這些自由受限的人提供書籍，使醫院中的病人從閱讀中得到正向情緒以輔助藥物治療，並從中改善其生活品質 (Elser, 1982; McDaniel, 1956; Rubin, 1978; Weimerskirch, 1965)；在囚人士也能透過閱讀，降低其不安與恐懼，或從書中獲得更生之技能 (吳文山, 2012)，稱為機構書目療法 (institutional bibliotherapy)。但由於社會上去機構化 (deinstitutionalization) 的趨勢，這種書目療法已少人提及 (Rubin, 1978)。

而臨床性書目療法 (clinical bibliotherapy) 及發展性書目療法，係現今學者較常進行的書目療法。此兩種書目療法之區別在於當事者是否患上心理疾病 (Berry, 1978)。詳言之，臨床性書目療法是針對有心理疾病之患者，由心理專業人員施行，透過圖書資訊資源，引起與病人討論的話題，從而促使當事者產生行為或態度上的改變，是心理治療的一種輔助方式 (Berry, 1978；陳書梅, 2008)。此種書目療法的選材需謹慎，並應由心理專業人員執行，以免對當事者造成不良影響 (Briggs, 1964; Brower, 1956; Menninger, 1937; Rubin, 1978)。一些治療師會為病人處方合適的書籍，以促使病人從書中激發洞見，並進一步學習解決問題的方式 (Alston, 1962)；也有心理相關專業人員與圖書館員合作，透過圖書館員對選擇圖書的專業能力，協助篩選合適的閱讀素材 (Hannigan, 1962)。在二十世紀初，書目療法常應用在心理治療上。許多學者或心理醫師都從心理學的角度，指出人因看見書中的內容而產生情緒的轉化 (Alston, 1962; Fierman & Fierman, 1952; Shrodes, 1949)。除了情緒療癒之效用外，閱讀與個人面臨的挫折與困境相關的書籍，也鼓勵了患病者進一步向心理醫師求助，或在閱讀後更願意談論自己

所遭遇的狀況，或幫助不知該如何言及自己狀況者，找到一個幫助自己表達的說法 (Alston, 1962)。

而發展性書目療法，亦稱為教育性書目療法 (educational bibliotherapy)、保健性書目療法 (hygiene bibliotherapy)、隱性書目療法 (implicit bibliotherapy) (陳書梅, 2014b; Berry, 1978; Brown, 1975; Rubin, 1979)，則係針對日常生活中遭遇挫折，而產生情緒困擾問題的一般讀者，協助他們度過目前的困境。此種書目療法可以由熟悉閱讀素材者，對遭遇情緒困擾問題者推薦合適的書籍，或者當事者自行透過各種途徑尋得合適的書籍，例如參考相關書單或詢問他人閱讀意見，不需要由專業之心理治療師處方讀物。可施行書目療法之場域包括學校、公共圖書館等 (陳書梅, 2008; Baruchson-Arbib, 2000; Rubin, 1978)。在學校中使用書目療法，可建立更好的師生關係，並藉此表達對某些問題的關注，如霸凌、生涯發展等，也可以使當事者在未來可能遇上相關狀況時，因已透過閱讀，而預先習得問題的處理方式 (Cook, Earles-Vollrath, & Ganz, 2006; Lu, 2005)。

而從施行者參與之深入程度，書目療法又可區分為互動式 (interactive bibliotherapy) 及閱讀式兩種。互動式書目療法，強調施行者、閱讀素材及讀者之關係。施行者以圖書資訊資源作為媒介，在讀者接受閱讀素材之時，即與讀者討論書中的內容情節、角色人物等，並從中引導讀者經歷認同、淨化、領悟之情緒療癒歷程 (陳書梅, 2008; Gladding & Gladding, 1991)，且施行者與讀者的關係，亦會影響療癒的效果 (Moody & Limper, 1971)。閱讀式書目療法，又稱為反應式書目療法 (reactive bibliotherapy)，指圖書館員、教師、心理諮商人員等，針對特定讀者開列書單；或個人依循相關書目的推薦，自行閱讀情緒療癒素材，以達到情緒療癒的效果 (陳書梅, 2008; Lenkowsky, 1987; Riordan, Mullis, & Nuchou, 1996)。此為一種非介入方式，但讀者得到情緒療癒的過程則可能較長久，亦較難察覺 (Stanley, 1999)。然而，由於此類書目療法進行時，並無他人介入閱讀過程，不會因施行者等人為因素而被影響，是較為中立的 (Fierman & Fierman, 1952)；但相較之下，互動式書目療法的成效會較為明顯 (Cook et al., 2006)。

此外，書目療法因接受對象不同，進行的方式亦稍有差異，其中，臨床性書目療法需要由心理相關專業人員施行，而發展性書目療法則可以由熟悉情緒療癒素材者，或當事者之親友施行。



二、書目療法的情緒療癒機制

讀者與閱讀素材互動時，為何會因閱讀到合適的書，而得以平復混亂不安的情緒？其過程為何？學者對此過程有不同的論述，而較多人採用「認同」、「淨化」、「領悟」三個過程的說法，詳述如下。

「認同」即讀者察覺到書中所述角色人物或事件與自身經歷類似，並以自身經驗與想法解讀角色人物的行為 (Cornett & Cornett, 1980; Olsen, 1975)。而書中的角色人物，可視為讀者的重要他人，能在讀者的想像中與其交流 (Jackson, 1962)。而且，讀者投射自身情緒至閱讀素材中，並產生不喜歡的感覺時，亦表示出自己的價值觀與情感投射 (Shrodes, 1949)。此外，讀者能在素材中發現，有人可以明瞭並分擔其負面情緒，自己並非第一個或唯一一個遭遇此情緒困擾問題者，因此可以降低孤立感與無助感 (Cook et al., 2006; Shrodes, 1949)，並引發讀者的興趣，而更投入在其所閱讀的素材中 (Monroe, 1978)。在臨床上，亦可讓讀者更了解自身所遭遇的困境，以及自己的心理狀態，並能夠將自己的心理狀態，藉著所閱讀的素材，更容易表達出來 (Gottschalk, 1948)。

其次，「淨化」則是指，讀者在看到書中人物的情緒感受時，自己也感受到其中的情緒，並隨之而情緒起伏，並能降低讀者原本的緊繃、壓抑的負面情緒，達到情緒宣洩與淨化的作用 (陳書梅, 2014a; 施常花, 1988; Cohen, 1994; Lenkowsky, 1987; Rozalski, Stewart, & Miller, 2010; Sturm, 2003)。

最後，「領悟」是讀者從故事中，學習到可應用在現實生活中的問題解決方式，並使自我成長 (Shrodes, 1949; Sturm, 2003)。讀者也可以在讀物中自我反省，或認知到特定問題的解決方法，作為遭遇情緒困擾問題時之參考，最終帶來行為或態度上的正向改變，並應用至自己的日常生活上 (陳書梅, 2014a; Lenkowsky, 1987)。

讀者可能在同一種情緒療癒素材中，得到上述三個療癒歷程，也有可能是長期的閱讀後積累的結果 (Cornett & Cornett, 1980)，更有讀者會重複閱讀同一本

書，以適時獲取正向的力量（Cohen, 1994; Stanley, 1999）。當讀者的內心從混亂不安，恢復到平靜安穩的狀態，則可發展出良好的挫折復原力及社會適應能力（陳書梅，2014a）。

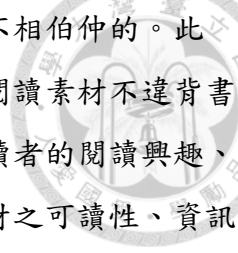
由於閱讀是主觀的，因此，圖書資訊資源的療癒效果，難以準確地預測（Clarke, 1988）。從一些書目療法的實務研究結果顯示（李宜玲，2013；陳書梅、張簡碧芬，2014），即使是同樣的素材，亦未必能對情緒困擾問題相似者，產生相同的情緒療癒過程（Beatty, 1962）。因此，如何選擇合適的情緒療癒素材，以幫忙有特定情緒困擾的讀者，正是書目療法藝術（art of bibliotherapy）的所在（Rubin, 1979）。

近年，國外有測量臨床性書目療法效用的量表（申西，2009；宮梅玲等，2005；MacDonald, Vallance, & McGrath, 2013），但當中未有發展性書目療法適用者。國內的發展性書目療法實證研究，則多透過一對一的深度訪談，以分析閱讀素材對當事者產生何種情緒療癒效用（李宜玲，2013；施常花，1988；張簡碧芬，2010；陳書梅，2014a）。

三、書目療法運用之素材

書目療法所使用的閱讀素材有紙本素材及多媒體資源，可分為文學類作品（fiction）及非文學類作品（non-fiction），亦有書目療法學者另將之稱為「幻想性文學」（imaginative literature）及「教誨性文學」（didactic literature），按其在書目療法中情緒療癒心理歷程之差異，作更清晰的區別（Rubin, 1978）。幻想性文學包括小說、詩歌、傳記、繪本等文學類作品，能提供讀者幻想的空間，其主要目的是讓讀者能在閱讀時，洞察故事的內容、角色人物的動機、情緒等；至於教誨性文學是清楚的指引性文學或心理自助書等非文學類作品，傳統上用作教育或生活上的實務資訊，為讀者提供具體的實質建議；其主要目的是供個人認清自己身處的境況，鼓勵面對自身的問題，使其可以增加個人面對問題的各種能力，例如自我覺察等（Riordan et al., 1996; Rubin, 1978; Zaccaria & Moses, 1968）。

至於哪一種閱讀素材能帶來更好的效果，則有許多不同的意見（Fierman & Fierman, 1952）。Shrodes（1949）指出，教誨性文學一般是使人增長知識，相較之下，幻想性文學較能承載讀者的情緒經驗，以達致情緒療癒之效果；但教誨性



文學與幻想性文學對讀者的行為或態度改變的功效，基本上是不相伯仲的。此外，學者專家亦提出，素材之選擇是非常個人化的，因此只要閱讀素材不違背書目療法理念，則可以供當事者閱讀。選擇素材的原則，包括讀者的閱讀興趣、閱讀能力與水平、與讀者問題之相關程度等讀者因素，以及素材之可讀性、資訊之正確性、角色人物態度與價值觀正面積極等閱讀素材因素（陳書梅，2008；Elser, 1982; McClaskey, 1970; Rubin, 1978）。

目前，一些由權威人士或出版社所開列的書單，或學術之實證研究，皆可作為素材選擇之參考依據。文學類作品方面，有張簡碧芬（2010）的情緒療癒小說實證研究，及英國人生學校（The School of Life）的導師柏素德（Berthoud）與艾爾德金（Elderkin）的《小說藥方》（2013／汪芄譯，2014）一書等。

至於非文學類，或稱為教誨性文學之書籍中，心理自助書可說是最常被使用的情緒療癒素材。心理自助書是一種可以引導及鼓勵人改變，以達到更好的自我管理的書籍（Anderson et al., 2005; Lichterman, 1992）。市面上有大量不同種類的自助書，以對應各種生活中可能遭遇到之問題，如婚姻危機、飲食失調、憂鬱情緒、煙酒賭藥癮等，皆以協助讀者自行解決問題為宗旨。宗教書籍及聖經亦被歸類為心理自助書，因其內容及元素與心理自助書相符，而且聖經顯示出一個人的生活指引，而聖經中一些人物的故事，如亞伯拉罕、約瑟等，亦能供讀者面對困境時之參考。現代生活中的婚姻問題、金錢問題、藥物上癮問題，皆可透過閱讀聖經而獲得改善（Stanley, 1999）。而心理自助書的使用自 80 年代起在美國有上升趨勢，而肥胖、藥物上癮、酗酒、心理疾病及飲食失調之主題尤有增加的趨勢（Lehane, 2005）。市面上的自助書出版量多，銷售速度亦快，許多暢銷書都未經研究證實其是否真的能對讀者有所幫助；但當個人閱讀自助書時，至少可以讓其正視其自身面臨的問題，對自身的困擾有更深入的了解，並鼓舞讀者解決問題（Lehane, 2005）。

而今，「讀圖時代」興起，使電影、繪本等素材亦成為受大眾歡迎的素材（周芷綺，2010）。針對繪本者，如陳書梅的《兒童情緒療癒繪本解題書目》（2009）及《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》（2014a）兩本專書，以及李宜玲（2013）、孫聖昕（2015）的研究。除了上述紙本印刷之閱讀素

材外，亦有音樂療法、電影療法等專書及實證研究（江漢聲，2001；李偉文，2010；葉瑋妮，2010；黃士軒，2015；韓德彥，2013）

綜合上述所論，書目療法是一種輔助性心理治療的自然療法，其目的在於讓有情緒困擾問題或心理疾病患者，閱讀合適的素材，包括小說、詩歌、繪本、音樂、電影、自助書等，並與素材互動後，因從閱讀中照見個人境況、釋放情緒、並參考書中所述，以突破當前困局，亦即經歷了「認同」、「淨化」、「領悟」等心理歷程。發展性書目療法可以由當事者之親友師長，甚至當事者自己獨立進行。當事者可以自行參考實證研究或專書書目之情緒療癒素材清單，或由熟悉閱讀素材者推薦合適書籍。而臨床性書目療法則係針對患有心理疾病者，為免當事者受到負面影響，選擇閱讀素材及討論的過程，其需要由相關之專業人員施行。

第四節 聖經與書目療法之關係

聖經與書目療法之關係，可由醫療系統建立及發展、聖經在當代社會的運用及以聖經為基礎的基督教屬靈書籍三方面探討之。

一、聖經與醫療系統的建立與發展

現代醫學發展與基督教的關係密不可分，且淵源極深。公元十三世紀以前，所有病患的照護工作皆是由教堂、修道院等宗教機構負責（施密特，2001／汪曉丹、趙巍譯，2006；Pollak, 1963, as cited in Koenig, et al., 2012）。十三世紀以後，教會將照顧病人的工作，轉為經濟支持醫院建立及人才培訓（Kroll, 1973）。早期建立的醫院及精神病院，如英國的約克療養院（York Retreat）、麻省綜合醫院（Massachusetts General Hospital）等，皆有濃厚的宗教色彩（Porterfield, 2005）。

而綜合文獻可知，聖經一直是書目療法常用的素材之一（Stanley, 1999; Webb, 1931）。歷史上書目療法的首本專書，即已提到聖經是適合醫院病患閱讀的書籍（Galt, 1853）。十九世紀初，醫院及精神病院等機構，開始為因生理或心理因素而行動受限者，提供療癒性的讀物，以協助其心靈恢復健康；在英美兩國，多以聖經及宗教書籍為基本讀物（McDaniel, 1956；陳書梅，2008）：例如 1814 年麻省綜合醫院首次的聯合會議中，即決議院內每間病房皆需提供聖經及其他宗教書籍供病人閱讀（McDaniel, 1956）；而由基督教貴格會（Quaker）在英國倫敦

成立的精神病院約克療癒院，亦提供各種宗教書籍（Weimerskirch, 1965）。除此以外，由病人的讀後反應亦可知，聖經與宗教書籍確實具有情緒療癒效用（Galt, 1853）。因此，學者提出，第一波於二十世紀在機構中流行的書目療法，與宗教事業的淵源深厚（McClaskey, 1970; McDaniel, 1956; Rubin, 1978）。

二、聖經在當代社會的運用

事實上，即使到了現今社會，閱讀聖經仍能給人一般讀者以及患有心理疾病的基督徒，帶來情緒療癒的效果。以下詳述之。

國外網站整理出具有情緒療癒效用的聖經經文，舉數例如下（Bible Hub, 2014; Joyce Meyer Ministries, n.d.; Smith, 2015）：

(1) 彼得前書 5 章 7 節：「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」

(2) 詩篇 23 篇：「耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。」

(3) 羅馬書 12 章 1 節：「所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。」

除了聖經原文外，許多歷史上知名的人物，如牛頓、林肯、海倫凱勒、孫中山等，亦皆指出閱讀聖經的好處，可見彼等認同聖經的價值（莊雅棠，2008）。由於聖經的內容中，有各種文學體裁，包括詩歌、寓言、比喻等，能適用於不同目的之情緒療癒過程（Ritblatt & Ter Louw, 1991）。聖經中含有許多故事，能透過認同當中所述，而使讀者能夠重新構想想法和情緒（Riordan et al., 1996; Huber, 1989），在文學課中，中學學生能以自己的角度，詮釋聖經的故事，產生與學者專家截然不同的意見；教導學生聖經，使教師與學生都感到快樂，並在心靈與知識上都感到滿足（Carter, 2002; Wachlin, 1998）。閱讀聖經帶來價值觀、生活與工作態度之轉變，能使人產生超越個人想象的力量改變自我（江淑文，2011）。Huber（1989）利用聖經中的故事，幫助當事者矯正其偏誤的想法及態度，以讓

其可以放鬆心情，改善其生活態度；Huber 亦指出，聖經故事能讓讀者產生不同的情緒與想法，並從中獲得領悟。黃志賢（2007）提到，聖經寫出了人生的起始與終結，使人能夠明白生命的意義與目標，故此可用於生活教育上；此外，耶穌及其他人物的故事與榜樣，更能激勵讀者行善助人。

莊雅珍（2003）則寫出失戀時的經歷，並以聖經彌迦書 6 章 8 節作為安慰自己的話語：「這一切都是上帝的作為，祂要破碎外面的人，使裏面的靈出來，使我們柔軟，…有能力幫助別人，使我們的靈自由，…獲得與祂同在的安全感。我就像一隻羊跟在耶穌身旁，非常安全、舒適，因為沒有人的能力大過祂。祂知道我的需要，知道要帶我到哪裏，我只要乖乖的、快樂的吃草，享受與祂同在…。」此外，亦有教會建立的福音網站，如水深之處福音網，自 2011 年起有「應時的話」系列，如針對面對壓力、空虛無聊、需要方向的時候，列出適讀的聖經句子（水深之處編輯群，2015）。

臺灣亦有一些以閱讀聖經為主題的相關實證研究。一個研究針對一所台南市之基督教會中，8 位已受洗、讀經兩年以上並在教會中服務的基督徒進行深度訪談，結果指出，當個人透過團體的力量，拓展人際關係，在讀聖經與服務教會上互相勉勵，會使人更加成長並喜樂，且降低對死亡的恐懼感（丁郁芬，2008）。錢樹弘（2015）則以臺北市大安區的基督教 16 歲以上並已受洗之基督徒為研究對象，作問卷調查；並以立意取樣（purpose sampling）方式，訪談 15 位基督徒；該研究發現，基督徒閱讀聖經的動機，包括加深認識基督信仰、從聖經中獲得撫慰，以及作為生活的榜樣等。另外，胥弘道（2008）以聖經故事配合團體遊戲與討論，設計「良善課程」，在臺灣中部客家地區的某間公立國小，進行兩班學生共 89 人的良善課程教學比較。結果顯示，學生接受良善課程後，較願意關心並幫助對自己不友善的同學，並能更願意隨時幫助他人。林沛玲（2008）亦以聖經為基礎，設計國中一年級學生的「感恩課程」。在臺灣中部某間公立國中，針對三班共 97 位學生進行課程。結果顯示，接受感恩課程的學生在課程後，有較高的感恩頻率；而且在富足感、儉樸感恩、感激他人等情況亦大有進步。

聖經亦可應用於臨床之心理治療方面，作為患上心理疾病的基督徒之心理治療療程。其中，最有代表性者為「基督徒認知行為治療」，其係基於心理學的認知行為治療，並加入基督教的元素，包括閱讀及討論聖經內容等，並在此過程

中，反思自己目前所遭遇的狀況，並向神祈禱等（Hawkins, Tan, & Turk, 1999；轉引自張博淨，2008）。此種療法的理念與進行方式與書目療法相近，目的是使基督徒從閱讀聖經中，能更認清自身之境況，並激發出改變的力量（徐理強，2006）。

另外，亦有多個針對基督信仰者的實證研究，指出基督徒的認知行為治療對基督徒而言是有效的。相關研究指出，當個人對宗教的承諾程度越高，在接受基督徒認知行為治療後，越快從憂鬱的痛苦中恢復過來（Larson & Larson, 2003）。另外，亦有研究調查美國洛杉磯中超過 400 位心理病患者，當中有超過 80% 的人會以宗教的力量，協助他們面對每日生活中的困難，閱讀聖經亦是其中的一項活動（Tepper, Rogers, Coleman, & Maloney, 2001, as cited in Larson & Larson, 2003）。Garzon（2005）綜合數位基督徒接受以聖經輔助的認知行為治療的狀況，並指出可以透過多種方式使用聖經內容，可輔助基督徒的心理治療，從而鼓勵治療師可多加利用此一療法，以幫助有需要的基督徒。張博淨（2008）以一位罹患憂鬱症多年的男性基督徒為對象，運用聖經等基督教元素結合認知行為治療的諮商策略，能有效改善該位信徒的憂鬱症狀。

除此以外，臺灣已有多個協助酒精、藥物、賭博上癮的基督教機構，皆運用聖經及相關的宗教活動，協助有需求者重建生命，例如「財團法人基督教晨曦會」、「社團法人中華趕路的雁全人關懷協會」、「財團法人台灣基督教主愛之家輔導中心」等基督教機構，透過參與基督教之團體生活，以達到戒治的目的。在這些機構所安排的宗教活動療程中，閱讀及討論聖經皆是療程中重要的一環（李安軒，2011；財團法人基督教晨曦會，n.d.；潘秋月，2011）。

總括而言，聖經用於基督徒的心理治療，是非常多樣化的（Garzon, 2005）。而對因身患疾病而產生憂鬱症的基督徒而言，CCBT 可帶來更大的幫助，因為閱讀聖經能夠有效地治療心理疾病，並能使個人得到改變現狀的力量（Pearce & Koeing, 2013）。

三、以聖經為基礎的基督教屬靈書籍

目前，市面上亦有許多由基督教機構出版的屬靈書籍。屬靈書籍是一種基督教的論著，皆是以聖經及基督教信仰知識為基礎的圖書出版品，其係以一般信徒

為閱讀對象，使其在閱讀後，可解決日常生活中可能面對的困難或疑惑。部分屬靈書籍已歷經時間、空間的考驗，亦即流傳時間久，超越國界廣被翻譯流通的作品，例如 1678 年出版的《天路歷程》(靈命進深，2013)，可視為其中的經典。

屬靈書籍的主題繁多，部分係針對信仰層面的疑惑，例如探討個人信仰生活與生命意義(以馬內利修女，2004/華特譯，2005；哈特，1992/吳瑞誠譯，2005)、如何面對在信仰感到失望、徬徨與掙扎，甚至因未遵守信仰規範而萌生的罪惡感(楊腓力，1988/白毓華譯，1991)。此外，如何舒緩職場上的倦怠感、茫然感而衍生亦有針對日常生活中可能面對的情緒困擾問題，例如面對因親友離世而感到哀慟時，協助個人走出傷痛(席蒙得，1981/王環苓，1988；盧珊南，1995/田毓英譯，2000)的負面情緒(樂芭爾，2003/黃女玲譯，2012)、療癒原生家庭對個人的傷害(里蘭·費爾茲、哈伯德，2014/歐陽羽譯，2015)，或女性於家庭及日常生活中的各種困擾等(特克斯特，2012/蔡世偉譯，2015)。

由上述可知，此等以聖經教導為核心概念的書籍不勝枚舉，由此亦可證明，基督教教會、相關機構及出版社，咸認為聖經能協助信徒乃至於所有人，解決人生中各種可能遭遇的挫折與問題。此等屬靈書籍亦嘗試以基督信仰的價值觀，為讀者提供可能的解決方式，並鼓勵讀者以正向態度看待此段人生低潮。

綜而言之，聖經一直是書目療法中，公認是具有情緒療效用之書籍，其能鼓勵心理疾病患者、上癮者及遭遇挫折及陷入情緒低潮的一般人，帶來改變，如情緒的恢復、心靈上的滿足、獲得安慰與啟發等。雖然閱讀聖經的基督徒，常會在教會中口頭分享、或在基督教刊物中投稿、或在網路上撰寫分享自己的見證個人的心得與改變；但目前臺灣尚未有人以實證研究的方式，從情緒療癒的角度，探討閱讀聖經所帶來的情緒療癒效用。因此，研究者進行此項研究，以彌補研究之文獻缺口，期從基督徒學生因閱讀聖經而獲得情緒療癒的經驗中，歸納聖經具有情緒療癒效用之內容段落，並分析其發揮情緒療癒效用的影響因素，期能協助更多遭受負面情緒困擾、或正處於情緒低潮的基督徒，或有興趣閱讀聖經的一般社會大眾，舒緩負面情緒，並使心靈平靜安穩，從而找到重新出發的力量。

第三章 研究設計與實施

本研究探討聖經對基督徒學生之情緒療癒效用。根據研究目的，研究者先蒐集書目療法以及聖經之中英文相關文獻，透過文獻了解研究現況及相關的議題，以作為本研究之參考。之後，研究者根據書目療法理論設計訪談大綱，並透過 PTT 實業坊、教會及人脈關係，徵求前導研究及正式研究之受訪者進行半結構式訪談，以了解基督徒學生閱讀聖經之動機、並蒐集對受訪者具有情緒療癒效用之聖經經文。最終，研究者以內容分析法，綜整對受訪者具有情緒療癒效用之聖經內容及聖經發揮情緒療癒效用之因素為何。以下茲敘述本研究之研究方法與研究工具、研究對象、研究實施步驟及資料分析與處理方式。

第一節 研究方法與研究工具

一、研究方法

本研究為分析聖經對基督徒學生的情緒療癒效用，採用半結構式深度訪談法（semi-structured interviews）進行資料蒐集；此研究方法可了解受訪者的觀念及個人經驗，並可從談話中進一步分析與探究其內心想法。研究者依據資料蒐集之需要，先行擬定一個提示性的訪談大綱，但亦鼓勵受訪者提出想法。在訪談過程中，研究者可以調整提問，並適時釐清過程中的問題（陳向明，2002）。研究者可以從受訪者的自我表露與剖白中，得知受訪者對訪談主題的想法，並可按訪談的狀況，適時調整問題內容或順序，並能對受訪者的回答與疑問，作進一步確認。

本研究欲了解受訪者在閱讀聖經時所產生的各種心理感受，亦即其是否對聖經內容產生認同、淨化、領悟之情緒療癒心理狀態。由於上述內容無法藉由直接觀察得知，因此研究者透過一對一半結構式深度訪談，請受訪者自述其閱讀聖經的個人經驗。研究者為促使受訪者回憶閱讀聖經時的心理狀態及情緒感受，以了解聖經對基督徒學生的情緒療癒效用為何，乃按照書目療法的理論基礎，設計訪談大綱作為訪談的方向，以有效地蒐集研究資料。



二、研究工具

本研究之研究工具為半結構深度訪談所依據之訪談大綱。訪談大綱可分為兩部分，第一部分係了解受訪者閱讀聖經的動機，以及閱讀聖經之情境，包括讀經的頻率、時間等；之後，研究者會詢問受訪者在閱讀聖經時，是否曾有深刻難忘的經驗，並從中分析受訪者的閱讀經驗，是否對特定的聖經內容產生情緒療癒效用。此部分的問題係根據書目療法理論中，認同、淨化、領悟之原理而訂定。具體言之，研究者會針對受訪者所分享的聖經內容段落，提問「此段經文的背景是什麼？你為什麼特別想要分享此段經文？」，以確認受訪者了解該聖經內容，並進一步得悉受訪者個人經驗與聖經內容間的連結，以確認經文對受訪者發揮認同效用。其次，詢問「你是否感到其中的情緒？你自己讀完後有什麼情緒感受？」，以了解受訪者的負面情緒如何隨著經文而獲得釋放或抒發，從而達致淨化效用。最後，研究者提出「讀完此段經文後，是否讓你有什麼啟發或改變？」之問題，以了解該段經文所發揮的領悟效用。

待受訪者主動分享完個人經驗後，研究者亦會針對上述認同、淨化、領悟等三種心理狀態，透過「哪些經文讓你感到共鳴？」、「哪些經文在你閱讀後，特別能让你感受到其中的情緒，或你特別感到被安慰？」、「有哪經文特別讓你有啟發？」等問題詢問受訪者，以期受訪者憶起其他曾閱讀過並產生認同、淨化或領悟之情緒狀態的聖經內容。而當受訪者提出特定的聖經內容時，研究者即馬上分析此係屬於認同、淨化或領悟之情緒狀態，並進一步詢問受訪者是否達致另外兩種心理狀況。

舉例言之，當研究者提問，哪些聖經內容能使受訪者產生共鳴時，受訪者回答「約瑟饒恕出賣自己的兄長」之情節，並聯想到個人曾像約瑟一樣，原諒曾傷害自己的朋友；研究者因受訪者所言係屬於認同效用；故進一步針對此段聖經內容詢問淨化及領悟之題項，例如詢問受訪者是否能體會約瑟當時的心情、其個人對此段故事的想法與感受、是否從中獲得啟發等。訪談大綱之詳細內容參見附錄二。

第二節 研究對象

本研究以國立臺灣大學之在學基督徒學生為對象，透過立意取樣（purpose sampling）方式，徵求符合條件的受訪者 12 位。以下分述研究對象之取樣方式、徵求管道及受訪者之背景資料。



一、研究對象之取樣方式

本研究以立意取樣方式，徵求自覺曾經在閱讀中獲得情緒療癒的臺大基督徒學生。由於現時最普遍的和合本，全書篇幅有約 93 萬字，受限於時間與人力限制，研究者直接徵求對聖經內容已有一定程度了解、且目前或曾經有閱讀聖經習慣的臺大基督徒學生。此外，由於在校園的信仰團體中，並無特別區分學生的年齡層，即大學部之學生與研究所之學生會在同一信仰團體當中，因此本研究亦不作此區別。詳細條件臚列如下：

1. 國立臺灣大學之大學部或研究所在學學生。
2. 在臺灣各宗派之基督教教會中，穩定參與主日禮拜，或穩定參與教會或基督教機構所屬團契之基督徒，且在訪談時前已接受基督教教會之洗禮者。
3. 目前或曾經持續閱讀聖經半年以上，對聖經內容大致了解，並自覺在閱讀聖經時，曾獲得情緒療癒者。
4. 能清楚表達自己想法，願意分享個人之情緒困擾問題及相關經驗者。

研究者按前述的條件，徵求臺大基督徒學生接受訪談。受限於人力及時間，本研究共徵得 12 位符合上述資格的受訪者，每位受訪者之訪談時間為 60 至 90 分鐘。

二、研究對象之徵求管道

研究者於 2015 年 12 月下旬起，從不同管道徵求受訪者，如下所述。

1. 在 PTT 實業坊之 NTU 板張貼本研究相關訊息，以徵求符合條件之受訪者。
2. 由研究者人脈關係，徵求符合條件之受訪者。



3. 與臺大附近的教會團契之傳道人聯繫，親身參與其聚會活動，並利用聚會中自我介紹時間，向當天的參與者口頭簡述研究目的，以徵求受訪者。
4. 央請已接受訪談者，推薦其他符合條件的臺大基督徒學生參與本研究。

三、受訪者背景資料

研究者於 2016 年 1 月上旬進行前導研究，共訪談 2 位臺大基督徒學生，並確認訪談大綱能按研究目的蒐集相關資料。其後，研究者再透過參與臺大週邊的基督教教會或臺大基督教社團活動、人脈關係及受訪者推薦，徵求正式研究之受訪者 10 位。為保護受訪者隱私，接受訪者訪談之順序，予以代號 A 至 L，其中 A 及 B 為前導研究之受訪者，C 至 L 為正式研究之受訪者。受訪者的性別、年級、訪談日期、受訪時閱讀聖經之頻率、是否完整讀過整本聖經等資訊，詳見表 3-1。

表 3-1 受訪者背景資料

受訪者代號	性別	年級	訪談日期 (年/月/日)	閱讀聖經率頻 (受訪時)	是否完整讀過 整本聖經
A	男	碩一	2016/1/4	不定時	否
B	女	大四	2016/1/7	不定時	否
C	女	大一	2016/1/12	每天	否
D	女	大四	2016/1/12	每天	否
E	女	大四	2016/1/14	每天	是
F	女	大三	2016/1/19	每天	是
G	女	碩二	2016/1/29	每天	是
H	女	大三	2016/2/1	每天	是
I	男	大三	2016/2/20	約每週五次	是
J	男	碩一	2016/3/8	約每週五次	否
K	女	碩三	2016/3/15	每天	否
L	女	碩一	2016/3/23	每天	是

本研究共訪談 12 位臺大學生，其中有男性 3 位，女性 9 位；受訪者所屬學院別，包括文學院、理學院、社科學院、醫學院、工學院及生農學院，每學院皆有 2 位；年級方面，分別有大學部一年級 1 位、三年級 3 位、四年級 3 位、碩士班一年級 3 位、二年級 1 位、三年級 1 位。以國籍區分，共有臺灣本國籍 9 位，另外，3 位為馬來西亞籍之僑生及國際學生。

閱讀聖經之習慣方面，12 位受訪者皆目前或曾經維持閱讀聖經之習慣。而在訪談進行時，有 8 位受訪者表示每天皆會閱讀聖經，有 2 位指出因生活忙碌而未能每天閱讀，但約能維持每週 5 次；2 位則自陳，雖然曾經有每天讀經的習慣，但受訪時因故未能維持，僅在自覺有需要時，才不定期閱讀聖經。此外，本研究之受訪者中，有 6 位表示已完整讀完整本聖經一次或以上，另外 6 位則尚未完整讀完。

第三節 研究實施與步驟

本研究之實施步驟，主要包括蒐集、整理及分析相關文獻、擬訂訪談邀請函及訪談大綱、徵求受訪者進行前導研究及正式研究、整理與分析訪談資料及撰寫論文。以下詳述之。

一、蒐集、整理及分析相關文獻

本研究首先蒐集聖經及書目療法之中英文文獻，以初步了解聖經的流傳及中文譯本翻譯狀況、基督徒閱讀聖經之狀況、書目療法之基本理論、聖經之應用範疇等；透過文獻分析，以了解相關研究現況，作為本次研究之參考及設計訪談大綱的依據。

二、擬訂訪談邀請函及訪談大綱

研究者擬訂訪談之邀請函，在邀請函中簡單介紹書目療法的意涵，並扼要列出訪談的方向，以讓未曾接觸書目療法之受訪者，了解本次研究的主題與方向，以利受訪者回想自己閱讀聖經時，曾經獲得情緒療癒之經驗。邀請函之內容參見附錄一。研究者亦擬訂訪談大綱，作為半結構式深度訪談的梗概，以了解受訪者

閱讀聖經的動機，以及聖經的什麼內容能對受訪者發揮情緒療癒效用。訪談大綱詳細參見附錄二。



三、進行前導研究

研究者於 2015 年 12 月下旬，分別在 PTT 實業坊 NTU 版發佈徵求受訪者之訊息，並從人脈關係，徵求 2 位符合條件的臺大在學之基督徒學生進行前導研究，確認訪談大綱使受訪者易於理解，且能有效地蒐集研究資料。前導研究於 2016 年 1 月上旬進行，由前導研究結果可知，訪談大綱毋須進一步修正，可沿用至正式訪談中。

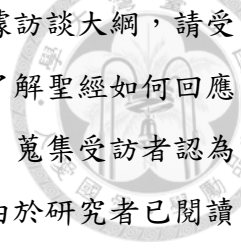
四、徵求正式之受訪者

2016 年 1 月中旬至 3 月中旬，研究者再經由基督教教會之團契、臺大基督教學生社團及人脈關係徵求受訪者，並請受訪者推薦其他符合條件之臺大基督徒學生，代為轉達本次研究的訊息，並邀請其接受訪談。由於研究者本身是基督徒，自 2008 年起穩定參與教會及團契，熟知此等團體之運作模式，故不會被團體視為局外人，對徵求受訪者有正面之效果。此外，受訪者完成訪談後，皆認為此次訪談有助於梳理閱讀聖經於個人的意義，使自身在信仰上更加堅定穩固，因此亦抱持正面態度，並樂於推薦其他基督徒學生接受本研究之訪談。

對於在教會或團契當面徵求的受訪者，研究者會首先當面簡單說明本研究之目的與內容，而後再以電子郵件寄送訪談邀請函予受訪者；若為其他受訪者引薦者，則直接在電子郵件中，以文字簡述本研究之目的，並以附件寄送訪談邀請函，及確認受訪者接受訪談之意願。

五、進行正式訪談

由於聖經篇幅較大，研究者透過電子郵件，請受訪者在訪談前，重溫對個人有重大意義，且希望分享的聖經內容，並在該段落的頁面貼上標記，以便訪談時可以快速翻閱。研究者在訪談前兩天，會再以電子郵件提醒受訪者重溫欲分享的聖經內容，並請受訪者在訪談當天，攜帶平日習慣閱讀之聖經。訪談時，研究者會預備筆記型電腦，以利用電子版聖經的全文檢索功能，協助查閱受訪者未能準確地記憶或不清楚出處之聖經內容。



訪談進行時，研究者首先詢問受訪者的背景資料，繼而根據訪談大綱，請受訪者簡述閱讀聖經之情境，以及閱讀聖經的深刻難忘經歷，以了解聖經如何回應受訪者曾經遭遇之情緒困擾問題；其次，利用訪談大綱之問題，蒐集受訪者認為對其個人發揮認同、淨化、領悟之情緒療癒效用的聖經內容。由於研究者已閱讀過整本聖經，亦有維持每天閱讀聖經的習慣，因此，當受訪者提及聖經內容時，研究者能夠作出適當的回應，或協助受訪者回憶或查考內容出處。經受訪者同意後，將訪談過程全程錄音，以便進行資料分析。

每位受訪者的訪談時間為 60 至 90 分鐘，訪談地點主要在臺大圖書資訊學系實習圖書館二樓，以及臺大正門對面的基督教浸信會懷恩堂之咖啡座；但由於懷恩堂咖啡座為有遮蓋之室外半開放空間，若訪談當日氣候不佳，或遇上施工影響錄音品質，則改至懷恩堂旁之麥當勞地下一樓進行訪談。訪談結束後，研究者贈予臺大校園週邊書店之圖書禮券作為答謝。

六、整理與分析訪談結果

訪談結束後，研究者將訪談錄音騰錄成逐字稿，進行編碼及內容分析，以了解聖經對受訪者及其情緒困擾問題之情緒療癒效用為何。

七、撰寫論文

研究者將訪談紀錄及分析結果，撰寫成碩士論文。

第四節 資料處理與分析

本研究以內容分析法，分析訪談資料，以探究聖經對基督徒之情緒療癒效用。以下分述資料處理與分析之過程。

一、騰錄訪談資料

研究者首先將訪談之錄音，騰錄為文字資料，以利研究分析。每份訪談之逐字稿，皆註明受訪者基本資料及代號，並加上行號以便標註引用文字之來源。



二、分析資料並加入研究者註解

由於各個教會所使用的中文聖經譯本不同，用字遣詞及部分文意青達，可能稍有差異，因此基督教之受訪者在分享時，可使用其習慣閱讀的聖經版本。為求一致，本研究在引用受訪者所提及之聖經內文時，皆以目前最普遍的和合本為依據。

三、詮釋訪談資料及編碼

研究者已從文獻中知悉書目療法中認同、淨化、領悟的情緒療癒效用歷程，乃按文獻所述，為逐字稿編碼，以整理出受訪者在閱讀聖經時，所經歷的認同、淨化、領悟等情緒療癒歷程。此外，透過研究分析，研究者亦可以瞭聖經的哪些章節，適合遭遇何種情緒困擾問題的當事者，以及聖經的某些內容為何能對受訪者產生情緒療癒效用。

本研究所引用之訪談資料，皆以引號「」標示，並在引號後面，以括號（）註明資料出處，如下所示：

「他（耶穌）醫治大痲瘋…很多方式，可是他（耶穌）是直接去摸他（痲瘋病人）…。…他（痲瘋病人）應該覺得很安慰…同時也安慰到我。」（L：454；463-464）

上述為受訪者 L 之訪談逐字稿第 454 行，以及第 463 行至 464 行，內容敘述耶穌親手觸摸痲瘋病人之情節。研究者在引述此段內容時，以省略號…表示略去的內容，並以括號（）表示研究者針對截取之文字未盡之語意而作的補充。根據書目療法理論，受訪者所述係此聖經內容後，感受到痲瘋病人因得到耶穌的醫治與接納而受到安慰，受訪者個人亦隨著該獲得醫治的病人，釋放中心的負面情緒。此顯示受訪者因閱讀此段故事，達致書目療法理論中之淨化效用。

第四章 研究結果分析



本章共分三節，首先，敘述受訪之臺大基督徒學生閱讀聖經的動機與情境，其次，分析聖經內容對受訪者發揮之情療癒效用為何，並綜整出能使基督徒學生產生認同、淨化、領悟之完整的情緒療癒效用之聖經內容，以及其影響因素為何。

第一節 臺大基督徒學生閱讀聖經之動機、情境與過程

一、臺大基督徒學生閱讀聖經之動機

由訪談結果可知，本研究之受訪者，閱讀聖經的動機有多種，其中，依提及之人數多寡，依序為獲得安慰與支取力量、生活習慣、加深對信仰的認識、基督徒的責任義務、讀經團體成員互相勉勵，以及實踐信仰。以下詳述之。

(一) 獲得安慰與支取力量

首先，受訪者 A、B、C、E、F、H、I、J、L 等 9 位認為，閱讀聖經可以使個人得到心靈上的平靜與安慰，因此，在心情不佳或遭遇情緒困擾時，會希望從聖經中獲得安慰，因而促使其閱讀聖經。例如受訪者 A 及 C 所提：

「可以明顯地感受到…心情需要平復…有…困擾的時候，…透過閱讀（聖經），…（與）輔助…讀經的書籍…兩者，…讀完之後…（心情）獲得…平復…舒緩。」（A：79-82）

「從（聖經）經文裡面…可以得到很多…安慰…鼓勵。…（比較）網路上…那種（文章）…，我覺得…（聖經）更有意思…內涵跟深度。…在面對…一些事的時候，…可以馬上從聖經裡面得到安慰…提醒；…會…恍然大悟…豁然開朗。」（C：22-25；48-51；66-69）

其中，亦有受訪者指出，閱讀聖經更可使個人日常生活更有積極正向的力量，並能從中獲得幫助。如 I 及 L 所言：

「每天接觸神的話（聖經），…是生活力量的來源，…尤其是…（遇到）困難的時候，…上帝會透過這些話（聖經內容）來幫助你。」（I：32-35）



「...每天固定...早上...爬起來讀的聖經，會讓我覺得非常的滋養，...一天...兩天沒感覺，可是讀一個月之後，...會覺得心靈成長...（成為）自己喜歡的樣子...，...不會輕易地發脾氣...心中...平和...平靜，...有被餵養的感覺。」（L：119-128）

（二）生活習慣

其次，B、G、I、J、K、L 等 6 位受訪者指出，閱讀聖經已成為個人的生活習慣。個人亦能藉由維持讀經的習慣，使個人的日常生活作息更趨規律及穩定。如 G 及 I 提到：

「因為它（讀聖經）是信仰的一部分...，...每天...固定做這件事情，不會說...忽然覺得自己需要幫助，但是...不知道要...去翻什麼（閱讀什麼來得安慰）...。」（G：28-32）

「穩定的讀經會幫你有...良好的作息...對我來講是滿重要的，但是我還在學習。」（I：36-37）

（三）加深對信仰的認識

此外，有受訪者 C、D、E 及 K 提到，其會透過閱讀聖經，持續增進自己對基督信仰的認識，並能由此角度，更深入地思想個人生命的意義。如 K 所述：

「讀經...會比較了解...，上帝...一開始創造...世界，祂想要...讓人類...享受的是什麼...。所以我會覺得，讀經...提醒...幫助我...更加認識自己...認識上帝...。」（K：26-34；82-87）

（四）基督徒的責任義務

另外，亦有受訪者 D、G 及 J 亦表示，其認為閱讀聖經係基督徒應盡的責任與義務；因此，若個人因故而未能每日讀經，甚至會萌生責任未盡的罪惡感。如 D 及 J 所述：

「我覺得靈修（讀經及禱告）...是...該做的事情，...假如我沒做，...會覺得...好像欠了一份功課...會很少有跟上帝接觸...。」（D：62-66；74-77）

「我會覺得...這（讀聖經）是...基督徒...基本的責任跟義務，因為...上帝的話，我怎麼可以不讀它呢？」（J：57-58）



(五) 讀經團體成員互相勉勵

而參與教會或由信徒組成之讀經團體，亦能發揮互相督促勉勵之功效，成為個人持續地閱讀聖經的動力。有受訪者 H 及 A 皆以此為動機，但其中，受訪者 A 係原本讀經團體因畢業而解散，以致個人暫時未能維持閱讀聖經的習慣，如 H 及 A 所述：

「教會...小組... (成員) 會互相鼓勵...叮嚀...，...有伴...比較可以堅持下去。」
(H：23-30)

「(讀經團體成員) 畢業...出國，...去別的地方...工作，...信仰...上...少了一些同伴，...導致...閱讀聖經的習慣...，...沒有持續下去。」(A：41-47)

(六) 實踐信仰

受訪者 J 表示，因聖經記載神的話語，且持續不斷地向當代信徒傳遞訊息，因此在閱讀聖經時，亦如同在聽候神透過聖經對個人發出的指示，此係主動實踐信仰的行為，此亦成為個人持續讀經的動機。其言道：

「神透過聖經，...向信徒說話，...所以...讀聖經不是被動地去接受...知識，而是主動...參與在神現在所要做的事情上面。」(J：613-617)

二、受訪之臺大基督徒學生閱讀聖經之情境與過程

在習慣閱讀的中文聖經版本方面，受訪之 12 位臺大基督徒學生中，皆曾閱讀和合本，其中，10 位目前仍習慣閱讀此中文譯本，1 位受訪者因家人影響，受訪時主要閱讀天主教教會使用之思高譯本；另外，亦有 1 位受訪學生因教會推動，主要閱讀聖經新譯本。此外，亦有 2 位受訪者指出，閱讀聖經時，習慣同時對照中文及英文之譯本，以透過不同的語言用詞，更深入地感受聖經的內容。

至於閱讀整本聖經的順序，則各有不同，部分受訪會按照輔助讀經的書籍，或個人所屬教會、團契共同訂定的計畫進行，例如有受訪者參與教會所舉辦，每年閱讀聖經一次的團體，該團體為成員訂定每日需達成的閱讀進度；而部分受訪者則係按照自己的進度，從新約第一卷馬太福音開始，讀至新約最後一卷的啟示錄；再由舊約第一卷創世記，讀至最後一卷瑪拉基書，是為完成閱讀整本聖經；此順序係教會所建議的；但亦有受訪者提到，個人會因部分書卷的內容艱澀難懂

而放棄，例如啟示錄。本研究中，亦有受訪者會重覆閱讀個人特別喜愛的書卷，或隨機翻閱。本研究 12 位受訪者皆會閱讀紙本印刷的聖經，其中 3 位受訪者表示，若個人外出時想要閱讀聖經，亦會透過平板電腦或手機軟體進行閱讀。

本研究中，有 10 位受訪者在受訪時仍維持閱讀聖經的習慣（見表 3-1）。而綜合此 10 位臺大基督徒學生閱讀聖經的習慣可知，受訪者每日讀經的習慣可分為兩種，大多數受訪者係採固定篇幅的方式，例如每天按預定計劃，固定閱讀 1 章至 4 章，每次花費的時間約為 10 分鐘至 30 分鐘不等；另一種則係固定時間，在特定時間內，不限篇幅閱讀。部分受訪者會固定於每天早上，將閱讀聖經視為每天第一件要完成的事，部分受訪者則表示無固定時間，按當天的行程而決定。本研究之受訪者會輔以《每日活水》、《活潑的生命》、《摩拉維亞每日箴言》、《靈命日糧》、《每日研經釋義》等輔助解讀聖經的書籍，亦有受訪者會在不明白聖經意義時，於網路進行檢索以獲得解答，其所使用的資料庫如查經資料大全等。在閱讀聖經時，部分受訪者亦會聆聽福音詩歌，以及在閱讀聖經前或完成後祈禱，是為日常的「靈修」。

第二節 聖經對臺大基督徒學生的情緒療癒效用分析

聖經對臺大之基督徒學生發揮情緒療癒效用的經文內容，可分為人物傳記及其故事、詩歌、人物訓誨、意象及歷史書等五類。以下詳述之。

一、人物傳記及其故事

以下按聖經人物在聖經中首次記載的排序，從舊約到新約，敘述受訪者所提及，產生完整或部分情緒療癒效用之聖經人物。受訪者所提之聖經人物，包括亞伯拉罕、約瑟、摩西、參孫、路得、約拿單、大衛、以利亞與寡婦、以斯帖與末底改、約伯、但以理、何西阿、約拿、耶穌、耶穌的母親馬利亞、彼得、抹大拉馬利亞、馬大、打水的撒馬利亞婦人、司提反及保羅等 21 組。以下詳述此等聖經人物對受訪者之情緒療癒效用分析。



(一) 亞伯拉罕

聖經亞伯拉罕的故事載於聖經創世記 12 章至 25 章。亞伯拉罕是挪亞的後裔³，其 75 歲時，神指示其要放棄祖業和家產，與妻子撒拉離開家族所居住的哈蘭，前往迦南地（第 12 章）。神一路帶領亞伯拉罕，並應許將會賜給他由妻子所生的後裔（第 15 章）。最後，在亞伯拉罕 100 歲、妻子 90 歲時，生下以撒（第 21 章）。

受訪者 B 在閱讀創世記中所記載的亞伯拉罕的經歷後，產生認同、淨化、領悟之完整情緒療癒效用。

認同：

受訪者 B 由聖經中亞伯拉罕聽從上帝的指示，離開家鄉哈蘭，前往自己一無所知的地方去居住之經歷，回憶起自己在高中投考大學時，亦如同亞伯拉罕一樣，對未來感到茫然；其亦認同亞伯拉罕對未知的將來時，對神充滿信心的態度。其言道：

「(像)當初考大學的時候...有讀到...亞伯拉罕要(從家鄉)出來，...上帝要帶領他...很多東西都還不知道...，...他很有信心，...抓住...上帝...。」(B：97-101)

淨化：

受訪者 B 提到，亞伯拉罕在旅途中獲得上帝的指示，並順利進入迦南地的聖經內容，可以平靜自己的心情，並有受到鼓舞之感。B 指出：

「上帝就一路這樣帶(領他)...很神奇，...就覺得...(面對未知的事情時)比較不會那麼焦慮。」(B：102; 121)

領悟：

受訪者 B 在閱讀到此段落時，亦反思自己，雖然未能如同亞伯拉罕一樣有信心，但看見亞伯拉罕因順從上帝的旨意，而蒙受祝福的例子，自己亦可效法之，

³ 創世記 6 章至 9 章記載，神創造世界並使生物自由繁衍，但終因人類敗壞，神決定以洪水毀滅地上的生物，故命令挪亞建造方舟，使其家族及地上所有的生物各一對進入方舟，以在洪水淹沒大地時留存後代。



並嘗試對神有更大的信心，同時相信神會引領並指示自己，應如何面對未來的茫然感。受訪者 B 說道：

「上帝很神奇，...亞伯拉罕的信心也滿大的，如果是我...，可能就會覺得屁呢（不可能之意）！...可是...因為他（亞伯拉罕）信了...就變大國（成為以色列民族之先祖），...那我也要真正的相信吧。...靜候...上帝會帶領。」（B：116-118；121）

（二）約瑟

約瑟的故事記載於聖經創世記第 37 至 50 章。約瑟因得到父親雅各的特別疼愛⁴，故招來兄長們的妒嫉，於是彼等聯合使用計謀，將約瑟賣給商旅，並欺瞞父親說約瑟遭野獸攻擊身亡（第 37 章）。約瑟被賣至埃及為僕，但因神與之同在而事事順利，並得到主人的器重，但卻遭主母誣告下獄（第 39 章）。監獄中，約瑟遇見埃及法老王的酒政⁵，並為其解釋夢境，預言酒政將被恢復到原本的職位，故請求酒政救自己脫離牢獄之冤；但酒政並未為約瑟求情（第 40 章）。直至法老作了不解的夢，酒政才請約瑟為法老解夢。約瑟解釋夢境所指，是埃及將有豐收，但饑荒亦緊接而來。法老因看見約瑟的智慧，便任命其為宰相，統管全地的糧食（第 41 章），並順利度過饑荒。而雅各家前往埃及購買糧食時，與約瑟再次相遇（第 42 章）。約瑟認出兄長，且其心中並沒有怨恨兄長的作為，其運用計謀，要求不明所以的兄長們把父親及年幼的胞弟帶至埃及，終與家族相認，並得到法老的禮遇（第 43 至 46 章），其後代亦於埃及定居，繁衍成以色列民族。

約瑟的故事讓 B、C、D、H、I、K 等 6 位受訪者，產生情緒療癒效用，詳如下所述。

⁴約瑟的父親雅各是以撒之子，以撒由亞伯拉罕的妻子撒拉所生（見本節「亞伯拉罕」），雅各被神賜名為「以色列」，是為以色列民族的先祖。雅各因愛慕約瑟之母拉結，曾為拉結之父工作十四年（創世記 29 章）。然而，拉結在雅各其他妻妾生了十子之後，才懷了約瑟（30 章）；後來生次子便雅憫時，便因難產而死（35 章）。因此雅各特別疼愛拉結所生的兒子。

⁵酒政之職責，主要係在法老進食前，先親嘗其飲食，以免遭到毒殺，故酒政必然由法老所信賴者擔任（華爾頓、麥修斯、夏瓦拉斯，2000／李永明、徐成德、黃楓皓譯，2006，頁 89）。



認同：

約瑟遇到各種挫折與未知之事但仍信靠神、在監獄中忍耐等待機會發揮自己的才華、饒恕出賣自己的兄長等情節，可讓受訪者 B、C、D、H、I 聯想到個人生活的例子，並因此而達到認同之心理狀態。以下詳述之。

受訪者 C 以日常生活中玩疊疊樂積木⁶的經歷，聯想到約瑟的生命見證。C 認為，約瑟依靠上帝，以信仰為生命的根基，故其即使遇到各種挫折和委屈，終能順利克服，生命亦有不凡的成就；其正如同根基隱固的積木不易倒塌。如其所述：

「玩...疊疊樂，...每次一拿到下面（的積木）...就會很容易塌掉；...其實上帝就是我們生命裡面的...基礎，假如...把上帝從...生命抽掉了...就會一團糟，...我想到約瑟...一直把他的生命，以神為基礎，...所以...穩穩的。」（C：313-320）

訪談時，受訪者 D 正在等候研究所推甄的結果，其雖然確定自己應繼續於研究所深造，但尚未清楚其原因。D 由此聯想到，約瑟被兄長出賣至埃及時，亦尚未得知上帝將要成就的計畫。D 提到：

「（與約瑟）相似的地方，...就是我不曉得為什麼要讀研究所...。...可能...上帝安排我讀研究所...有...我還不知道的原因。」（D：622；624-625）

受訪者 I 則認為，自己在遭遇困難時，能夠像約瑟一樣堅持信靠神，並相信神依然掌管一切；但 I 亦自認為未能如同約瑟一樣，不埋怨自己所身處的逆境。如其言道：

「我跟約瑟一樣...，...相信...在任何情況下，神都沒有離棄我...，我可能做不到（約瑟的程度）...我還是會埋怨...為什麼會有這樣的事情會發生。」（I：256-260）

而約瑟在成為埃及的宰相前，甘於接受當前的際遇，耐心等待自己的智慧被賞識；受訪者 H 表示，自己亦如同約瑟一樣，目前正忍耐著個人才華未能全然發揮的時刻。如 H 所述：

⁶ 疊疊樂（Jenga）是一種桌上遊戲，其將長方型的積木層層交疊，每層各有三根並排的積木。參與者輪流抽出底層的積木，擺放至最上層，最終疊疊樂會因底部根基被抽取而容易倒塌。



「有時候會…覺得…沒有被看見，…自己有一些…優點…才能，…沒有很被使用…被人讚揚…。…約瑟也是一直…忍耐…，最後…變成宰相…被神使用…。」
(H：243-246)

受訪者 B 從約瑟因明白所有苦難，皆是神在自己身上的安排，因而饒恕兄長的情節，回憶起自己在向神禱告後，決心饒恕前男友對自己的傷害，因此心靈彷彿獲得釋放的經驗。其言道：

「約瑟…是饒恕。…（受訪者 B）之前那個感情…有滿長一段時間出不來…很多次禱告之後…覺得…不想要…心裡有…苦毒的感覺，所以就…拿走（饒恕）了，然後就覺得很開心，靠我自己其實做不太到…要靠上帝。」(B:126-134)

淨化：

約瑟被出賣但並不抱怨或報復、因拒絕做違背信仰之事，得罪他人被誣告下獄，以及約瑟與家族重逢的三個情節，能讓受訪者 C、D、H、I、K 從中達致情緒淨化的作用。以下詳述之。

受訪者 C 指出，約瑟雖然遭到兄長出賣，但其不單沒有抱怨自己的遭遇，反而在磨難結束後，認定自己被賣到埃及，正是為了救以色列家的性命。⁷受訪者 C 覺得約瑟的遭遇十分可憐，但又對約瑟的想法與回應感到佩服，並受到鼓勵，因而釋放負面情緒。如 C 所言：

「一開始覺得他（約瑟）很可憐…媽媽去世了…爸爸…特別疼他，…無意中讓他的哥哥妒嫉…。可是…約瑟…沒有覺得…自己很可憐，…反而…因為這樣的事情（被出賣、誣告等）…更加相信…堅持地…依靠上帝，…很厲害。…他居然…可以去釋懷，…我…很受鼓勵。」(C：297-306)

受訪者 D 認為，約瑟歷經波折，但仍能保持對神的信心，勇於面對種種不如意之事，更因著信仰的原故，而不向加害者報復，因此心生敬佩。如其言道：

「約瑟很倒霉，但是他在…什麼環境下都可以依靠神，…覺得…好厲害喔！…信心很大，…不管別人怎麼害他，他…都會以上帝的方式為標準，…也沒有想要報仇…。」(D：611-614)

⁷創世記第 45 章 5 至 8 節記載，約瑟向賣他的兄長們說：「不要因為把我賣到這裡自憂自恨。這是神差我在你們以先來，為要保全生命…為要給你們存留餘種在世上，又要大施拯救…這樣看來，差我到這裡來的不是你們，乃是神。」



受訪者 H 從約瑟的經歷中，感受到其因被誣告而下冤獄，心中十分委屈與痛苦，與之一同經歷此情緒感受。H 說道：

「他（約瑟）…滿委屈的…一直被人家誤會，…被…陷害（而下牢獄），…滿衰的…很苦…。」（H：251-253）

受訪者 I 則對約瑟歷經多番波折後，與家人重逢的內容特別感動，且其能在約瑟躲至內室哭泣的舉動中，感受到其心中的激動與難過，並被約瑟的情緒所感染，自己亦有同樣的情緒感受，心中激昂不已，因而釋放出負面情緒。如 I 所提：

「他（約瑟）經歷很坎坷，…我…讀到…滿想哭。…他們兄弟重逢…對約瑟來講，一定是…很痛苦的…，因為他的兄弟這樣對他（將約瑟賣至埃及），以致於他現在在這裡（成為埃及宰相，並供應糧食予其家族）…。…他的兄弟…認不出他…，變成在他面前…很害怕…。…如果我…是約瑟…也會很難過，…跟他一樣，…躲到後面大哭一場…。」（I：235-236；238-244）

受訪者 K 亦從約瑟原諒兄長的舉動，感受到負面情緒的釋放，並因此而感到放鬆、欣慰等正面情緒，達致情緒淨化的心理狀態。如 K 所言：

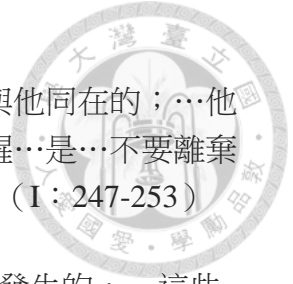
「約瑟原諒他哥哥，…很 amazing（驚奇）的…舉動。…饒恕之後的…感覺是很棒…很輕鬆…，…滿印象深刻。」（K：471-478）

領悟：

而約瑟在種種不如意事中，因著信仰而跨過難關，以及饒恕出賣自己的兄長之情節，讓受訪者 C、D、I、K 閱讀完後獲得領悟之情緒療癒效用。以下詳述之。

受訪者 D、I 及 K 皆從約瑟被賣至異地為僕，最終卻在當地擔任宰相及糧食總管，並拯救家族的故事，領悟到即使發生未盡如人意的事件，背後皆有神在掌管，因此應當對神的計畫充滿信心，勇敢跨過眼前的困難，並相信困難過後，會有美好的結果。如 3 位受訪者所言：

「他（約瑟）在凡事上都有信心…，…提醒我要更加…相信上帝，…他被賣…提醒我，很多事情…不知道為什麼要發生，但是背後有上帝的旨意。」（D：616-619）



「他（約瑟）經歷這麼多事情，…從來沒有懷疑過上帝是不是與他同在的；…他也明白…到埃及去是神對他的計畫。…從他身上，…最大的提醒…是…不要離棄神；…要相信…祂…是有計畫的，不管你遇到什麼樣的事情。」（I：247-253）

「（由約瑟故事想到）過去一些不好的經歷…是祂（神）允許去發生的，…這些經驗…我們可以…更加…同理同樣遭遇的人。」（K：509-511）

約瑟的經歷亦讓 C 體悟到，神是一切的根源，當個人能與神有良好關係，即使生活中面對困難也能迎刃而解。C 認為：

「約瑟…被哥哥出賣，可是…沒有埋怨…為自己申冤，因為他知道一切都在上帝的掌控裡面。…他…在監獄裡面也可以有好的見證，…提醒了我，上帝是所有一切東西的源頭，也是…要先去處理好的…。」（C：276-286）

受訪者 K 以約瑟的經歷來檢視自己，認為自己日常生活中所面臨的困難，雖未如約瑟所遭遇的沉重，但個人仍然會傾向負面思考。因此，K 視約瑟為學習對象，以其面對挫折的正向態度勉勵自己，不要經常埋怨生活中的不順遂。其言道：

「他（約瑟）…很了不起…。…以上帝為中心…，…相信上帝會陪伴他，…即使在…苦難當中…。…以前的人過得也很苦，那我們現在經歷的…苦，…可能作業寫不出來…遇到一些鳥事（指離譜的事情）…很壞的人…，…不算什麼啦，所以…現在比較…不會那麼的負面。…我…希望多像他…比較不會埋怨。」（K：524-540）

受訪者 K 亦自述其讀到約瑟饒恕兄長的故事後，曾決心突破自己，原諒曾經傷害自己的朋友的經驗。受訪者 K 表示，當個人效法約瑟饒恕他人後，感到心中舒暢，此傷害亦不再成為情緒上的負擔。K 指出：

「饒恕…對我…是很難的事；…感謝上帝，…讓我…學習…放下，…仇恨…是很累的，…唸聖經之後，…想起那件事情（朋友間的不快經歷）…還是會有一點（憤怒），…可是我…不太討厭那個人了，就是饒恕…從約瑟身上，看見這個部分。…自從我放下之後，我真覺得…比較舒服。…可以更加專心去做更有意義的事情。」（K：481-485；487-491；494；500-502）



(三) 摩西

摩西是創世記、出埃及記、利未記、民數記及申命記之作者，此五部書被猶太人視為重要的歷史及律法書。而摩西個人的事蹟及其對以色列民族的訓誨，則主要記載於出埃及記、民數記及申命記。

雅各的後代在埃及定居數百年，繁衍成強大以色列民族。埃及人感受到威脅，於是奴役以色列人，並殺死剛出生的男嬰（出埃及記第 1 章）；摩西的母親將其放至埃及法老女兒洗澡的河邊，終被皇室收養。摩西成長後，因看見以色列人受一名埃及人欺壓，便偷偷將該埃及人殺死，不料被發現，於是逃亡至他國。⁸ 後來，神向摩西顯現，命令其要求法老釋放以色列民族離開埃及，並帶領人民前往自然資源豐富的迦南地（第 3 章）；但摩西自認為能力不足而卻步，終在神多次催促後，才去謁見法老（第 4 至 6 章）。法老王不肯讓以色列人離開埃及，於是神在埃及地降下十個災難，法老終允許以色列人離開埃及（第 7 至 13 章）。

路途中，神召喚摩西至山上四十日，訂定以色列人應當遵守的十條誡命（即十誡）及其中的細節，並講述祭祀的儀禮與規定（第 20 章至 31 章）；但以色列人卻因摩西多日來生死未卜，於是鑄造金牛像以代表神作為敬拜的對象，此事使神發怒，終由摩西懇求神原諒而平息。在即將進入迦南地時，以色列人因當地民族驍勇善戰，便向神抱怨，拒絕前進，終再次引起神的憤怒，使以色列人在曠野中流浪四十年（民數記第 14 章）。最終，四十年滿了，摩西的幫手約書亞接任其領袖地位，摩西則從山上遠眺迦南地後逝世（申命記 34 章）。

認同：

本研究中，摩西因自己口才不佳而拒絕神的命令、擔任領袖管理不順從神的以色列人，以及摩西向神請求原諒以色列人所犯之罪的情節，讓受訪者 H、K 及 L 對摩西產生認同效用。

摩西起初因為自己不擅辭令，於是間接拒絕神要求其向法老提出讓以色列人離開埃及要求之命令，受訪者 K 及 L 皆對此情節產生共鳴感。其中，受訪者 K 認為，自己亦會如同摩西一樣，因沒有足夠的信心，而不敢嘗試未知或未有把握之

⁸ 雖然摩西係法老女兒所養育，但因皇室人員眾多，女性地位亦較不受重視，因此摩西並無特權，故須逃離以躲避刑責（華爾頓等，2000／李永明等譯，2006，頁 99）。



事。而受訪者 L 則能同理摩西因「拙口笨舌」而不敢行動的反應，因為自己亦被同樣的問題所困擾，不敢在日常生活中，向其他人傳福音。如受訪者 K 及 L 所言：

「摩西...被上帝揀選...帶以色列人出埃及，...他一直在跟上帝吵架，『我是個拙口笨舌的人』，...上帝已經很給他信心了，可是他...就...告訴自己...不行，...上帝...行...神蹟給他看⁹，他還是不相信。...會想到（自己）信心不足...，...告訴別人或...自己...不行的啦，怎麼可能！...很多時候會像摩西一樣。」（K：383-384；386-391；393-396）

「上帝...說，你（摩西）要去把...希伯來人（以色列人）¹⁰救出來，...他就說...我不行！我拙口笨舌！...我覺得...滿像自己。...覺得...應該要去向同學傳福音，可是就會想...我這麼拙口笨舌，而且...（個人生命）也不是...那麼好。...我也常常覺得...自己...不善言辭，...摩西這樣子呼求...很正常。」（L：368-372；378）

受訪者 H 指出，自己如同摩西一樣，在信仰團體中擔任領袖；且 H 所帶領的團體成員中，亦不乏如同以色列百姓般不重視與上帝之關係者，因此對摩西的領導者角色，及其所遭遇以色列民得罪神時所遭遇的心理壓力，產生共鳴感。如其所述：

「有一點（像）...我...在當（教會的）小組長...，自己付上了很多，...但是...組員還是並沒有比較愛上帝，...出席教會的狀況也沒有很好，...我也會...為他們感到滿難過，...也...不知道該怎麼辦吧。」（H：278-282）

而受訪者 L 亦指出，在以色列人做了神所不喜悅的事情，摩西只能為他們向神懇求寬恕的舉動，亦讓受訪者 L 想到，自己常為未有信仰的朋友向神祈禱，因此能體會摩西發現百姓製造金牛作崇拜對象時的心情。其言道：

「我覺得他（摩西）...貼近我，...常常...為身邊...還沒有信主的朋友禱告，...他們還是做一些點點點（因難以啟齒故略去不說）的事情，...可能摩西...對他的...（以色列）百姓...（也）會覺得，你怎麼可以這樣，趁我在禱告的時候...拜金牛。」（L：344-349）

⁹ 神向摩西顯現的兩個神蹟，記載於出埃及記第四章，包括摩西手中的杖扔出即變成蛇，抓住蛇尾即變回杖；以及手從懷中伸出即染上麻瘋，收回懷中再次伸出即復原。

¹⁰ 「希伯來人」係指稱亞伯拉罕所屬之希伯來民族（蘇佐揚，2009），「以色列人」則係指稱民族先祖以色列（雅各）的後裔（見註 4）。由於以色列的祖父即為亞伯拉罕，因此兩個名詞所指稱的對象相同。



淨化：

摩西在決定要執行神的命令時的掙扎，最終成為領袖，並面對不服從的百姓時，皆讓受訪者感受到其心中的無力感、憤怒、無奈等情緒，讓受訪者 H、K、L 從閱讀時會為摩西感到難過與可惜，亦因著其改變與成長而感到欣慰，達致淨化作用。

摩西一開始因衝動而殺死埃及人，及至後來成為民族的領袖，成為猶太人歷史中的重要人物，受訪者 K 表示，從中可看出上帝能使人改變和成長，且 K 在看到摩西的改變後，想到個人亦能被神磨鍊塑造，故心生盼望之感，引發正面情緒。如 K 所述：

「摩西…脾氣很硬的人，…前面…暴力處理一些事情（殺死欺壓以色列人的埃及人），…上帝要揀選他，…讓他慢慢改變。…看到…之後，…覺得…自己也滿有盼望的。」（K：425-428）

受訪者 K 亦提到，在摩西強調自己無法做到神所交付的任務時，能感受到摩西心中的掙扎；以及其終赴諸行動時，心中充滿不安與緊張。受訪者 K 能與之一同經歷此等情緒。如其所述：

「我就覺得他（摩西）…是很掙扎的吧；雖然看到了這些事情（指神顯給摩西看的神蹟，參註 8），但是…經驗告訴他…不行，…他就會很怕；…他就帶著…很怕很緊張的心情去做…。」（K：402-406）

受訪者 H 及 L 皆能感受到摩西因百姓的不服從，而產生的無奈感與無力感，而 H 更指出，摩西帶領埃及人在曠野流浪，但最終卻未能進入神所應許的迦南地，故其亦為摩西的遭遇感到憐惜、遺憾與難過。如 H 及 L 所言：

「我覺得…摩西…滿可憐的，…他…很敬畏神…為神擺上，…帶領這些以色列百姓。…但是…百姓…很不給力（現實狀況與預期相差甚遠之意），…拜金牛犢…抱怨…。…身為…領袖…帶不動下面的人，…我相信他…心裡很愁苦，…很無奈…。而且…看到…他自己沒辦法進迦南，…就覺得滿難過的，…在整個以色列人要進迦南的過程當中，…他是付上最多的，但是結果他自己沒辦法進去。」（H：267-276）

「他（摩西）…也是有滿多無奈的吧！…帶領那麼多…人，然後…他…去…禱告…，他帶領的人就…拜金牛，…他就覺得，怎麼會這樣！」（L：338-344）



L亦從聖經中，看出摩西在不同的時刻，有憤怒、惶恐、恐懼、擔心、沮喪等情緒，如其言道：

「(摩西)應該會生氣吧，…覺得…上帝不是已經把他們(以色列人)帶離埃及了嗎？怎麼會還…做一些很糟糕的事。…(摩西)戰戰兢兢…，誠惶誠恐，…要去做…很困難的事情…會覺得自己做不到的感覺，…心裡有很多害怕跟擔心。」(L：351-352；393-395)

領悟：

受訪者D、K、L分別對從摩西過往殺死一名埃及人的事件、聽從神的命令嘗試帶領以色列人離開埃及、以及在進入迦南地前交棒給幫手約書亞的故事有所啟發，產生領悟效用。

受訪者D指出，對比摩西一開始以殺死他人的方式拯救以色列人，以及上帝命令其帶領以色列民族離開埃及以免受勞役的事蹟，可見神的旨意更為可取。受訪者D亦從中反省自己在日常生活中的處事方式，雖然個人認同，按神的旨意遵行乃是最佳的處事方式，但個人偶爾會因為忘記先求問神，以致於懷疑自己的決定是否正確。D所述其領悟如下：

「摩西…一開始…用自己的方式，…殺了一個埃及人…幫助他的同胞，…雖然立意是好的，可能…只是用自己的方法來解決…。…(此段經文)提醒我，…有些事情…自己覺得…是對的話，…會忘記先問過神(的心意)。」(D：588-595)

K亦從摩西克服自身恐懼成為領袖的經歷中自省個人在處事時，往往只重視結果而看輕過程，甚至因未能掌握結果而不敢接觸新事物。K認為應改正自己以往的觀念，重視過程中的收穫，不以結果來定奪一切，而勇敢嘗試新事物。如其言道：

「要有膽量吧，…摩西也是做他沒有做過的事情…。我…沒有做過的事情…會擔心…，因為我常常會…結果論，…結果不好就代表我很不好；但…過程當中…學習到的東西，我沒有去看…。所以…希望可以…勇於嘗試。」(K：437-440；446-449)



L 在讀完摩西的故事後，認為實行神所給指示的異象與使命時，不應猶豫不決；因為神發出命令時，會與執行此命令的人同行，並協助解決一切障礙，如同摩西一樣。L 說道：

「我覺得…要像摩西這樣有信心，…心中有…使命異象，…上帝要我們去做的話，不要…覺得自己做不到，…要去（嘗）試…看上帝的作為。」（L：397-403）

雖然摩西未能親自將以色列民族領入迦南地，但其在生命將盡時，將領導權交給約書亞，終由約書亞帶領以色列人進入迦南定居。受訪者 H 從中領悟到，因個人未能了解神計畫的全貌，故此即使在某些事情上未能看見結果，仍然要保有信心，神會有許多完成正確的事的方法。H 言道：

「他（摩西）最後轉交給約書亞繼續帶他們（以色列百姓）進去（迦南），…啟發是…神完成…工作，…不會…只透過我一個人，而是…需要團隊，…比如…你…陪他（某人）度過一些光景，但不一定…帶領這個人，…生命完全好轉；…可能…是…轉交給下一個人（完成）…。」（H：285-296）

（四）參孫

參孫的故事記載於士師記第 13 至 16 章。以色列人進入迦南地後，攻打當地多個民族，在獲得勝利後定居下來。然而，以色列民族屢屢違反十誡，背棄與神所立的約定，故經常受到戰事侵擾。而當以色列人向神祈求原諒時，神便指派特定的人成為士師¹¹，拯救人民脫離苦況。

參孫是士師之一，其在出生之前，便有神的使者向其母親預言，參孫是神所揀選者，且將要拯救以色列人脫離外族非利士人的侵略（第 13 章）。參孫成長後，執意娶非利士女子為妻，卻在婚宴結束前提早離開，導致未婚妻的父親將女子另許他人，參孫一怒之下，率領軍隊攻打非利士人以報復，並獲得勝利（第 14 至 15 章）。多年後，參孫前往非利士人的城市，並愛上當地女子。該非利士女子誘惑參孫說出其力大無窮的秘密，終成功將參孫囚禁，並剜出其雙目。在該地神

¹¹ 士師英文譯作 Judge，亦可解作伸張正義者。在以色列民族建立君王制度前，士師的角色等同民族的領袖，其職責主要在統領戰爭，帶領民族脫離外族的侵略（華爾頓等，2000／李永明等，2006）。而根據聖經所載，士師之位不承襲後代或禪讓他人，而是在民族受迫害時不定期出現。



廟祭祀時，非利士首領公開戲弄參孫以取悅大眾，參孫則求告神再次給予他力量報復。最終，參孫徒手將廟宇的主樑傾倒，與廟內所有參與祭典的非利士人同歸於盡（第 16 章）。非利士民族因而受到重挫，無法再侵略以色列人。

12 位受訪者中，受訪者 I 提到參孫，且其故事能讓 I 得到情緒療癒效用。以下詳述之。

認同：

受訪者 I 表示，其曾同時擔任教會的小組長及系會之活動長，過度忙碌的工作導致其未能兼顧生活、課業與教會事務，並陷入自責的負面情緒當中。故當 I 讀到參孫的故事，看見參孫身為士師，卻未能做好自己的職分等情節，即從故事想到自己的境況，心中產生強烈的共鳴感。I 言道：

「我…（曾經）在團契當小組長…又是系上的活動長，…一根蠟燭兩頭燒…就覺得…什麼…都很糟糕，…書…沒有唸得很好，…服事也很糟糕…。…有一種被認同的感覺…。…參孫是一個…生下來就要為主服事的人，…讓我想到我…當時…在服事…知道自己做得很不好，…兩邊（教會及系會）都沒辦法放手，…拉扯…。…讀的時候，我就會想到我自己」（I：53-60；88；93-96；99-101）

淨化：

受訪者 I 表示，自己深受參孫的經歷感動，因為參孫的行為並不值得稱許，而神仍然繼續使用他拯救以色列人，正如同自己的生活中並未能達到自己滿意的程度，但還是能夠被神使用，因此，受訪者 I 從中感受到神對參孫的原諒，自己亦深受感動，幾近落淚。如其所言：

「參孫…是一個很糟糕的士師，可是…最後他…要死的…時候，…再次回到神面前，…神還是願意用他最後…一次…。…我覺得…自己也是很糟糕，可是神…願意繼續使用（我）。…（我）非常非常感動…讀到眼眶泛淚。…被原諒、被釋放的感覺。」（I：66-72；109-110）

領悟：

受訪者 I 從參孫的經歷中領悟到，只要願意改善自己，並向神祈求，神即不計較過去之事，亦樂意讓曾經犯罪的人繼續為祂工作。I 因而努力地改變自我認知，不要對自己曾經犯下的錯誤感到自責。如其所述：

「這一段經文給我的提醒，就是…只要你願意，我（神）也願意繼續使用你。…不要…都是看到自己的罪，要看到神的恩典…，只是我還是…沒…學會。」（I：108-109；112-114）



（五）路得

路得的故事載於路得記全書。路得是其丈夫旅居摩押地區時所娶的外族女子，然而，丈夫死後，路得不忍讓婆婆拿俄米孤身一人，便許下承諾服事婆婆，並隨之返回故鄉以色列（第1章）。拿俄米依據文化風俗投靠已逝丈夫的親族，亦命令路得前往親族波阿斯的田地，撿拾收穫剩餘的麥穗作為兩人的糧食；波阿斯得知此事後，因路得追隨婆婆的決心而對其抱持好感（第2章）。最終，波阿斯根據當時的習俗娶路得為妻。¹²路得懷孕生子，成為以色列重要的君王大衛的先祖（第3至4章）。受訪者L對路得的故事產生完整的情緒療癒效用。以下詳述之。

認同：

受訪者L從路得記的描述中，看見路得為了養活婆婆拿俄米，而辛勤地撿拾麥穗，受訪者自覺亦如同路得一般，樂於為他人付出，因此對路得的個性及行為產生共鳴感。L提到：

「喜歡…她（路得）…辛勤工作，…幫助她的婆婆（拿俄米）的那一段…覺得她真的很善良。…常常幫助別人…是我…跟路得比較…類似的。」（L：292-294；297-300）

淨化：

L表示，路得甘願負責任照顧婆婆，最終得以遇見理想對象，更成為以色列歷史中的重要女性，此結局讓受訪者感到十分愉悅；其亦感受到路得的喜悅情緒。如L所言：

¹² 當時猶太文化中有「兄終弟及」制度，即親族有責任接收死者的財產以免落入其他家族之手，且亦應娶死者的妻子，為其繁衍後代（華爾頓等，2000／李永明等，2006，頁387）。

「用心服事主的女生，...有一個幸福的結局，...我的心情是...開心的，...覺得這是一個好的故事。...路得很棒的地方，是她願意照顧...婆婆（拿俄米），...她最後有...好的結局。...路得的心情...會感謝上帝吧，...嫁給波阿斯...，我覺得是會很開心...。」（L：289-290；302-308；321-325）



領悟：

受訪者 L 由路得的故事中領悟到，在個人尚未有交往對象時，可以學習路得，專心一致地履行自己的責任，並好好珍惜此段時間為神工作。L 說道：

「我生命中的波阿斯（指終身伴侶）還沒有出現的時候，就...要效法路得，辛勤工作...服事神吧！...還沒有對象...是最容易服事神的時候，...要好好把握。」（L：327-330；332）

（六）約拿單

約拿單的故事載於撒母耳記上第 13 章至 31 章。當時，以色列人向神祈求，希望同如其他民族一樣建立君王制度，於是神選立掃羅作以色列國的首位君王，約拿單即是其長子。然而，在掃羅作王並率領戰事時，曾多次因缺乏信心，而不服從神的命令；因此，神另選大衛代替掃羅，作以色列的君王（第 13 至 15 章）。大衛在正式作王前，與掃羅及約拿單交好，並成為戰士長，然而，當大衛的名聲超越了掃羅後，掃羅對大衛又怒又恨，但約拿單則喜愛大衛，不但贈予自己的外袍、弓箭等物品¹³，更協助大衛逃離父親的追捕（第 16 至 20 章）。其後，約拿單隨父親向非利士人征戰，最終父子皆戰死沙場（第 31 章）。受訪者 J 對於約拿單的故事產生情緒療癒的效果，以下詳述之。

¹³ 撒母耳記上 18 章 3 至 4 節道：「約拿單愛大衛如同愛自己的性命，...約拿單從身上脫下外袍，給了大衛，又將戰衣、刀、弓、腰帶都給了他。」聖經研究學者指出，約拿單此舉動有臣服或讓位於大衛的意思（華爾頓等，2000／李永明等，2006，頁 431）。



認同：

受訪者 J 提到，約拿單不願服從已背棄神的父親，轉而協助神另為揀選的大衛，並甘心將自己的王位禪讓予大衛，J 對其行為深感認同。J 對約拿單產生的認同效用如下：

「他（約拿單）…身為…王子，…對於王位…權力…沒有很大的眷戀，他與大衛…友情非常堅定，…也知道大衛是…未來…成為以色列國王的人，所以他把…弓…腰帶、箭都給他，就等於…把…身份…地位…權力，都給了大衛。…這是很不容易做到的…。」(J：317-329)

淨化：

受訪者 J 表示，個人能感受到約拿單看見友人大衛被父親追殺的掙扎與無奈，亦對父親感到失望；而 J 看見約拿單能夠作出正確的行動，協助大衛逃過父親的追捕，感到敬佩與感動。J 說道：

「他（約拿單）的情緒…很複雜！…我會感受到他的掙扎，…他等於是在很短的一段時間，…失去了…爸爸，…也失去了…朋友；因為他的爸爸已經不再像以前所想的，…朋友又要去逃難。…很佩服，也…覺得滿感動的。」(J：336-346；348；350)

領悟：

J 從約拿單甘願成就大衛登上王位的情節，領悟到在日常生活中，許多人希望個人的卓越成就得以彰顯，並且計較自己是否比他人優越；但在基督徒的身份而言，完成神希望個人完成的任務，卻是比自己是否比他人優越更為重要。如其言道：

「人都…想要追求自己的高度，…再更好…更成長…更卓越…見不得人好…；可是我覺得在神裡面不是…，…神…使用我們…不是…事情就非要我完成（不可），…神可以讓其他…更好的人去完成…；…不需要太…執著，…完成…使命…就是…非常不得了的事情，…還…跟別人比高度…就…太狹隘了。」(J：354-363)

此外，受訪者 J 亦從約拿單禪讓王位的行動中領悟到，應尊重並幫助他人完成生命中的使命與異象，以使神的旨意得以彰顯。如其言道：

「約拿單把…王位…讓給…大衛…，…是深刻看到…神下一步的計劃在他（大衛）…身上，他（約拿單）…願意…放下自己的身段，…承認神接下來要使用他（大衛）。…這給我…很大的啟發，…在追求自己的過程當中，…要知道…神…在每個人身上，都放下了一個很獨特的異象跟使命，…我們不僅要尊重，也要成全。」(J：364-370)

(七) 大衛

大衛正式成為以色列王前的經歷載於撒母耳記上 16 章至 31 章，撒母耳記下全書、列王記上及歷代志上的部分章節，則記載其成為以色列王年間的事蹟。此外，大衛亦有許多詩歌作品列於詩篇。

大衛是家族中的么子，神揀選其代替不服從命令的掃羅作王（撒母耳記上第 16 章）。其後，大衛自願挑戰並擊敗出言辱罵以色列人的巨人哥利亞，因而被當時的王掃羅賞識，成為戰士長（第 17 章）。後來，大衛的聲名超越掃羅而招來殺身之禍，終並在掃羅之子約拿單的協助下逃亡（第 18 至 30 章）。期間，大衛有兩次殺死掃羅的機會，但大衛選擇不為之（第 24 及 26 章）。掃羅父子在戰爭中死亡後，大衛正式成為以色列王（第 31 章）。

在王位穩固後，大衛卻因見一名將士的妻子拔示巴容貌美麗，便與其私通；其後拔示巴懷孕，大衛便設計讓其丈夫戰死，再娶拔示巴，此事使神發怒（撒母耳記下第 11 至 12 章）。爾後，大衛兒子暗嫩強暴異母妹妹，以致其胞兄押沙龍不滿，最終，押沙龍殺死暗嫩，其後更欲殺大衛以取得王位，於是大衛逃亡，使國家陷入分裂危機（第 13 至 18 章）。最終，押沙龍死於無名士兵手中，大衛返回首都耶路撒冷，並在臨終時傳位予所羅門（列王記上第 1 至 2 章）。

受訪者 B 對大衛的傳記故事產生完整的情緒療癒效用，受訪者 D 亦對大衛犯罪之事產生領悟效用。此外，本研究中亦有其他受訪者對大衛的詩歌產生情緒療癒效用，詳見本章的詩篇部分。

認同：

受訪者 B 認為大衛個人偏向感性，並會因為感情之事而犯罪，與自己十分相似，因此產生認同作用。如 B 所言：



「大衛...是蠻感性的人，...我自己也是...很感性的人，很容易被情感（影響）...比較情緒化。」(B: 59-60)

淨化：

大衛一生經歷多次生命危險，終能夠順利跨過，成為以色列王；而且大衛因拔示巴之事得罪神時，並不以藉口推諉，願意承認自己的過錯，並得到神的原諒。此等情節，皆令受訪大學生 B 感動落淚，從而釋放因做了不合信仰規範而自責的負面情緒。如其言道：

「...真的讀到哭耶，就覺得...他（大衛）從被膏（被承認為以色列王）之後，歷盡了...被（掃羅王）追殺...逃亡...到最後當王（權位穩固於耶路撒冷），...之後又逃亡（兒子押沙龍引發的內亂）...。...最感動的...是他犯罪（指拔示巴之事）之後，...被先知一罵...就願意...到上帝面前（認罪），...覺得...大衛的心很軟柔，...有盼望的感覺...。」(B: 34-37; 39-43; 45-53)

領悟：

從大衛犯罪，認罪悔改後獲得神原諒的經歷，受訪者 B 從中領悟到，自己即因犯罪而遠離神，但若能如同大衛一樣悔改，則同樣可以獲得上帝的原諒，因此願意效法之。其說道：

「上帝好愛他...他悔改...就繼續給他恩典。...也會提醒自己...不要躲著，就是到上帝面前，認罪禱告，然後真心悔改，...祂（上帝）都會原諒。」(B:71-75)

受訪 D 亦指出，其看見大衛雖然是被神揀選，甚至已然是一國之君，但還是會因受到外在誘惑而犯下錯誤，因此受訪者引此為鑑，提醒自己要謹慎行事。D 提到：

「大衛...看別人（拔示巴）洗澡（並引發了後續的犯罪），...他雖然很厲害，但...還是會做錯事。...提醒自己不要掉以輕心，...自己也是很容易跌倒的。」(D: 662-666)



(八) 以利亞與寡婦

大衛之子所羅門王將王位傳予兒子羅波安後，國家分裂成北國以色列及南國猶大。至北國亞哈王在位年間，王后信奉迦南當地的巴力神，其使用宗教迫害手段，意圖使民眾改變信仰。此時，神興起以利亞與巴力的先知決鬥。受訪者 G 對聖經列王記 17 至 19 章中記載先知以利亞的部分經歷，產生完整的情緒療癒效用，以下簡介之。

列王記中描述，神使以色列停止降雨¹⁴，又命令以利亞居於野外及一位貧困的寡婦家中，並供應其糧食（列王記上第 17 章）。三年後，神吩咐以利亞見亞哈王，並請王聚集巴力的先知至迦密山上，分別祈求巴力神和以色列的神從天降火焚燒祭物，以比試二神的能力。巴力的先知用盡方法皆不成功，而以利亞則以禱告彰顯神是真神，民眾皆成為見證人（第 18 章）。比試過後，以利亞遭王后追殺，因此逃到曠野，並向神求死。神派天使供應食物，命令以利亞充分休息後，才繼續履行神的使命（第 19 章）。

認同：

在以利亞居住在貧困的寡婦家期間，雖然每日皆能看見神為其供應糧食，儲藏用之不竭的神蹟，但當寡婦的兒子突然因病去世時，即懷疑神因先知的緣故，向自己的罪施行懲罰。G 認為，此寡婦的心與自己相似，在順遂時感謝神，然而遇見挫折時，即忘記先前的恩典，向神抱怨。其言道：

「他們（寡婦及其子）…快要餓死了，…但…她還是照著去做（接待先知以利亞，並按其要求做餅）…。可是後面，她兒子發生不幸（因病死亡）的時候，她…直覺地覺得，…你（先知以利亞）住在這邊…帶來厄運…。…狀況不錯的時候，覺得…神有在看顧，…遇到不好的事情…就…懷疑…。…我覺得心態很像。」（G：320-329；331-334）

¹⁴ 此係因為巴力的信徒認為，降雨是由巴力所管轄；因此神使降雨停止，即表示對巴力的否定（華爾頓等，2000／李永明等，2006，頁 526）。



此外，以利亞在比試過後逃亡，更在曠野中求死。G認為，以利亞的反應正反映了疲乏者的信仰狀況，而自己在研究所生活中，亦感受到此種壓力，因而產生認同感。如G所言：

「我覺得，在經歷很多壓力的時候，...即便你知道上帝在那裡，但是你還是會...想要結束（感到壓力之事）。...以利亞在這個狀況底下，...非常非常勞累...。...身體狀況不好...那個（靈性上）很危險的狀態，...影響會很深層...。...覺得...我一直都處於很疲累的狀態...。」（G：269-271; 287-293; 295）

淨化：

接待以利亞的寡婦在自己極其缺乏的情況下，仍然願意憑信心，為神的使者分享自己僅餘的糧食，受訪者G由此看見，寡婦對神充滿信心，自己亦因而受到觸動。其言道：

「我覺得那個寡婦信心...很大，...這一段故事我覺得...滿感動的。」（G：319-320）

另外，受訪者G由以利亞行神蹟後向神求死的情節中，感受到以利亞雖然執行神的命令，但終落得被追捕的下場，並感到懼怕、不滿與疲乏，受訪者G亦與之一同經歷此等情緒；而其後神派遣天使供應食物，並讓以利亞安然且充份地休息之事件，也驅走受訪者先前的負面情緒，進而感到充滿希望。受訪者表示：

「以利亞...被追殺，...很害怕，...跟上帝...埋怨...，然後上帝...讓他好好...休息，...提供他食物...。...我覺得...就算他前面做了這麼大的事情（與巴力神的先知對決），但他還是會有...不夠堅強的地方，...跟一般人一樣。...但是...在這種狀況底下，上帝還是幫助他，...看到他，會覺得（自己）很有希望。」（G：256-261）

領悟：

受訪者G從以利亞求死的情節中領悟到，即使身為先知，並親眼見證神蹟發生，但同樣會因不足以應付具大的壓力而有所缺失；因此，即使自己並不完美，個人只需謹守神的命令，亦能夠如同先佑一樣為神所用。G提到：

「先知也...只是人...，也會有自己（能力）不夠的地方，...但是上帝還是會使用他。...人多少都會有一些缺點...不用...很完美...。」（G：270-273）



(九) 以斯帖與末底改

聖經以斯帖記中，記載了以斯帖與末底改的故事。以色列亡國後受波斯王國統治。當時，波斯國王在民間募集少女代替被廢的皇后，選中了被大臣末底改養育的孤女以斯帖（第 1 至 2 章）。後來，得寵的大臣哈曼要求所有人向其行跪拜禮，末底改不從，哈曼便趁機求王諸滅以色列人，並得到允許。末底改則請以斯帖向波斯王說情，拯救以色列人（第 3 至 4 章）。最終，以斯帖向王求得允許，以色列人可以抵抗屠殺令的執行者，因而逃過被殺的命運；最終，末底改地升高昇，哈曼則因冒犯皇后以斯帖而遭死刑（第 5 至 10 章）。

受訪者 D 及 F 對以斯帖記中兩人的故事，產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。

認同：

受訪者 D 對以斯帖記中，講述末底改交附由以斯帖向波斯王亞哈隨魯請求的情節時，正如同自己曾經在所籌備的活動中，亦有需要交託他人的狀況，因此產生認同感。D 亦認同末底改將重任交附以斯帖時，仍相信神的能力大於人的作為。其所述如下：

「那時候…要把一些事情交待給別人幫忙…我…很不放心，…因為…擔心他們會落漆（臺語錯漏百出之意）。…自己沒有…看著…心裡放不下。哈曼要害猶太人…末底改…跟以斯帖說，…不是完完全全把希望寄託在以斯帖的身上，因為以斯帖…不能的話，上帝也會通過別的方法來救他們（猶太人），…他完全…依靠神，…沒有依靠人的權勢。」（D：89-99）

淨化：

受訪者 D 可以感受到末底改在面對民族將被屠殺的噩耗時，心中極其憂傷，但憂傷當中，仍然有盼望，並深信神會施行拯救。如受訪者所言：

「他（末底改）雖然很傷心，…禁食哭泣…，但是他仍然有盼望…不絕望…。」（D：724-725）



以斯帖為拯救以色列人，甘願承受被判死刑的風險，違反規定主動向波斯王說情的情節中，受訪者 F 能感受到以斯帖的恐懼，以及其因信仰而產生的決心與勇氣。其說道：

「在異教的地方，…以斯帖…冒生命危險…表明她（是以色列人）身份，…自己的生命都不要。…（以斯帖）應該是有點怕…但…還是…很勇敢，…她…沒有…求以色列人…幫我禱告…不要死。」（F：522-525；538-543；568-571）

領悟：

D 從以斯帖的故事中，領悟到即使自己未掌握一切，但神仍會讓正確的事情順利完成，因此應當對上帝更有信心，且更加信任他人；此外，受訪者亦體悟到，應當相信神的帶領。其言道：

「我相不相信人…也跟我相不相信上帝有關。…假如我相信上帝會帶領這整個活動，…人…做什麼事，上帝也會帶領它。要依靠神，不要自己掌握。…我安排事情的能力…算不錯，但是…真正安排所有事情的是上帝。」（D：141-144；155-157）

（十）約伯¹⁵

約伯記記載，約伯是正直、敬畏神的義人，然而神允許撒旦使約伯身染惡疾，且家人在一場意外中全部喪命，因而受盡苦楚（第 1 至 2 章）。其後，約伯的朋友勸說約伯，其必是因為犯罪而使神發怒，因此需向神求寬恕並悔改；但約伯堅持自己並無犯罪（第 3 章至 37 章）。最終，神回應約伯，祂創造世界，奠立自然定律，人無從得知一切的奧秘（第 38 至 41 章）。最終，約伯與其朋友折服於神的話；其後，神再次祝福約伯，使他恢復健康並得享長壽，財產和兒女亦比往昔加倍。

¹⁵ 傳統上，約伯記因主體內容係以詩歌體寫作，被歸類為詩歌書；但因本研究之受訪者 H 係對約伯的經歷與態度產生情緒療癒效用，而非詩歌內容之主體，故歸類於人物傳記。



認同：

約伯被當時的人認為是「完全正直，敬畏神，遠離惡事」、「在東方人中就為至大」者，卻遭遇到家人喪亡、患病等災禍，以致其對信仰心生懷疑。受訪者 H 從約伯的經歷中，聯想到自己過往重考大學時，亦有類似的心態，覺得自己信仰敬虔，卻與其他不將信仰視為重要的朋友有同樣的遭遇，心生不平之感，並對約伯的感同身受，達至認同效用。H 言道：

「約伯...跟我...有點像，...被認為是一個...很好的人，...他覺得...沒有虧欠神...，但是...遭遇這樣的事。...我那時候（重考）也有點像那樣子，...幾個朋友...一起重考，...比較心態...覺得...我都有來聚會，...也很敬虔，但是為什麼他們都考很好，...我就沒有考好。...我覺得滿被同理的。」（H：51-60；71）

淨化：

受訪者 H 表示，約伯在歷盡人生的苦難後，神使他重新恢復昔日的生活，並加倍地賜福予他，此讓受訪者在面臨重考生活時受到安慰與鼓舞，其因成績未如預期而否定自己、自責、沮喪等諸多負面情緒，因而獲得淨化。如其言道：

「那時候...學測考得很差...覺得有點人生無望的感覺，...很多否定自己的聲音...。...讀...約伯記...發現前面都在講他（約伯）多慘啊，什麼都沒了...，但後來...『耶和華就使約伯從苦境轉回，並且...賜給他的比他從前所有的加倍』（約伯記第 42 章 10 節），...覺得...很被安慰，...我們確實會...遭遇...很多的苦難，但是上帝的心意都沒有變，...約伯...還是很依靠神...給他的祝福就是會更多...。」（H：38-49）

領悟：

而受訪者 H 從約伯的經歷中，察覺到自己會因成就而驕傲，忘記神是世界的主宰。此外，其亦領悟到個人在困難中，仍然要信仰上帝，並對未來抱持希望，因為神全善的本質是永恆不變的。H 所述其領悟如下：

「發現自己心裡的一些驕傲吧，...另一個是發現...有...時...對上帝的信心很不足。...信心不應該因為環境或...事件而改變，...應該要持續相信祂...是守約、施慈愛的神。...我後來...在苦難當中，...還是對神有盼望。」（H：63-68；71-72）



(十一) 但以理

但以理的生平事蹟記載於但以理書第 1 至 6 章。但以理是以色列亡國時，被擄至巴比倫王國的貴胄青年之一；巴比倫王下令將彼等養在宮中，並教授巴比倫文化，以成為王的近臣。但以理及其三位朋友因堅持信仰，請求太監長免除自己食用宮中祭祀過異教神祀的肉，只吃素菜；太監長見但以理等人吃素菜但仍能比其他他人更俊美肥胖，因而獲得許諾。因但以理等人比其他猶大青年更有智慧，故被選出在王前侍立（第 1 章）。後來，王作了不能解釋的夢，但以理卻能明白其夢中的意思，因而被視為智者，並得王任命其為全國的總理（第 2 章）。後來，王製造了一個金像，命令全國上下皆要敬拜該像，否則要丟到火窖中處死；但以理等人因堅持信仰的緣故不從而被告。行刑時，但以理等人卻於火窖中毫髮無傷（第 3 章）。此後，嫉妒但以理者以計謀讓王下令，禁止任何人向神祈禱。但以理對此禁令不以為然，於是因觸犯禁令，而投進獅子坑中受刑。然而，但以理在獅子坑中安然無恙，隔日，巴比倫王將但以理救出，並將陷害但以理者投進獅子坑中處死（第 6 章）。受訪者 C、F、G、H、J 及 L 對但以理故事的情緒療癒效用，如下所述。

認同：

受訪者 C、F、G、H 認同但以理在異邦中堅持自己的信仰、不因外在環境而動搖自己的信念與價值觀等特質，在被刻意刁難之時，仍因堅信神而公開自己的信仰。詳述如下。

F 看到但以理在巴比倫國，在信仰其他神的巴比倫王面前，仍要公開自己的信仰，並堅持自己在信仰中所做的事，因而受到他人的詆譏與陷害，令受訪者由此想到自己與許多基督徒朋友的生活經驗，亦偶爾面對像但以理一樣需要公開信仰的情況。然而，個人通常會為了避免麻煩，而不敢主動公開信仰。F 言道：

「但以理他…不會去跪拜偶像，…吃素…。如果是我的話，每天住在皇宮，每天都有牛排有豬排，…我一定會到最後受不了。…最可怕的是那長期的外面的攻擊，…別人會…說，他是基督徒，他一定是不尊重王，…想要對抗。…我覺得他可以持守…信仰很不容易。…一些教會的（朋友）…，…他們會覺得，在朋友群要跟他們（不信基督教的朋友）一樣，所以…在學校…都不敢講自己是基督徒。像大學…，老師會直接在系上問…誰（是）基督徒，…叫他們回答…（辯論）真

理的問題…，…我都不敢…有…壓力…。」(F：528-535；537-538；546-547；551-553；555-563)

受訪者 G 及 H 皆表示，能從聖經中看見但以理不單有聰明才智，亦對信仰抱持信心，堅持行正確的事，不屈服於外在環境與個人處遇，甚至降低自己對信仰堅持的標準；且在但以理遭到陷害，生命安全受威脅時，仍然能以充足的信心迎向困境，因而對但以理的個性與行為產生認同感。如兩位受者所言：

「他（但以理）完全…對上帝沒有任何懷疑，…不管是什麼，…他還是…可以想辦法…遵守神的話，…我很喜歡他。…他們（但以理及其朋友）被關（被擄至巴比倫）的時候，…給他們的食物都是拜過（其他神）的…他就去求…只要水跟素菜就好…。…假如在那種處境裡面，一般人…會想…我…不能決定我要吃什麼，…上帝…應該會原諒我吧…。」(G：354-356；358-366；372-373；377)

「他（但以理）真的很聰明…卻很謙卑，…不會說倚靠自己的才能。…他很勇敢…不…妥協於…（巴比倫）王要求…，他還是…分辨…什麼是神喜悅，…神不喜悅的，…他會去…遵守…堅持…。…而且…在他身上也看到…信心很大，…即使在…那些狀況（指因堅持信仰而兩次遭受死刑）下，他還是…不斷地用生命來敬拜上帝，…神也確實…讓他可以成為…影響國家…重要的人。」(H：161-170)

受訪者 C 從但以理處於舒適優渥的生活，卻能堅持信仰之事，聯想到自己正獨自住在臺北市鬧區，可以過自由自在的生活，不像在家中一樣受到管轄，因此亦自覺如同但以理在皇宮中一樣面對誘惑。C 提到：

「但以理…被擄走…養在宮中…很舒服的…環境，…食物…拜過神，…就讓我想到，…生活裡面會有很多不同的誘惑跟試探，…但以理跟他的朋友…堅持他們自己的信仰，…抵擋…誘惑。…我…住宿舍，…可以…（晚上）十一…十二點多朋友…說，走，宵夜…就出去了…這種誘惑。」(C：324-335)

受訪者 H 亦提到，自己的價值觀與未有信仰的同儕間，有頗大的差異，以致有時需要應付他人不解的目光，並堅持自己的立場，例如面對感情關係與尊敬師長的態度，猶如但以理在巴比倫王國中，仍然堅持自己對神的信仰與敬拜行為，不受他人的評論而改變自己。H 所提自己的經歷如下：

「同儕之間的價值（觀），…感情…開放程度實在是有點大，…自己也會（受）影響，…會急…（怕）大學畢業都交不到男朋友…。但我覺得…選擇…不要隨從他們的…價值觀，…遵行神的心意…也領受到滿多祝福的。…很多學生…老師一



有一點點讓他們不爽的事情，就會一直講…想要聯合，（在教學意見調查）把老師寫得很難堪…慫恿我…一起。…但我覺得…老師…是我的權柄…要敬重他們，不是去詆毀。…我最後還是堅持（不從）…。」（H：173-183；185-192）

淨化：

而但以理在巴比倫國中遭遇種種危險卻能坦然以對，讓受訪者 G、H 及 L 產生情緒淨化的效用。

G 感受到但以理在巴比倫國中，即使遭遇種種不順利之事，甚至生命安全受威脅，其仍然能以平靜的心態面對之，受訪者看到但以理背後的力量來源正是個人所信仰的神，因此心中亦隨之感到平靜與放鬆。如 G 所言：

「他（但以理）的心情是平靜的，…我覺得他…都沒有…緊張…，…就是一切都是神在掌管…他的責任就是照神的方法活，…剩下的…神會處理。…他…很努力地試…不…違反神的命令（力求自己不違反信仰的規範）。…我覺得還滿佩服的。而且他很有信心…上帝會保守他，…很了不起。」（G：368-370）

受訪者 H 亦看見但以理在異國中，因著自己的智慧與對信仰堅持的態度，並得以發揮個人的影響力，因此對但以理心生仰慕之感。受訪者 H 言道：

「我…很羨慕他（但以理）的才幹…才能，…可以為神做很大的事…。…自己也會很希望像他一樣…有影響力。」（H：196-198）

L 亦因但以理在面臨外界威脅時，仍能保有信心、決心與勇氣，並持守信仰，故對但以理感到敬佩，達致淨化效用。L 所述如下：

「他（但以理）被…丟到獅子坑裡，…還是（堅持）說，我絕對不會拜你（巴比倫）的神¹⁶，…結果最後…安然無恙。…他的信心讓我覺得很敬佩…。」（L：415-419；421）

¹⁶但以理生平二事，第一件是因不願敬拜偶像而處以火窯之刑，第二件是因不理會禁止祈禱之命令，因而被丟獅子坑。因此二事件皆為但以理堅持個人的信仰，因而被處死之事例，故受訪者將二事結合為一而言之。



領悟：

受訪者 C、H、J 皆從但以理與朋友一同在巴比倫國中，堅持自己的行為，以及甘願冒生命危險，仍舊遵行信仰對個人的規範之情節，產生領悟之情緒療癒效用。如下所述。

受訪者 C 表示，但以理對信仰堅持的態度，提醒個人應當堅持在信仰中應盡的本份，如閱讀聖經、祈禱等，不應因休閒娛樂而怠惰。C 亦檢視自己，在每日的靈修方面雖有堅持，但仍有進步的空間。C 提到：

「提醒我…怎麼去面對跟抵擋…誘惑…，…不要為了玩…就不去教會，…沒有好好靈修（閱讀聖經及祈禱）…。…我…有做到是堅持著靈修，但我覺得還…要做到更加好。」（C：340-344; 346-347）

但以理看神的命令大於人的不合理規範，且仍能因著神的緣故而安然度過困境，甚至成為重要人物，受訪者 H 由此領悟到，遵循基督信仰的規範與價值觀，即可獲得神的賜福，並使個人更有深度和涵養。H 說道：

「敬畏神很重要，…當你選擇敬畏神的時候，神也會給你…智慧，…使你…身量也可以提升。」（H：201-203）

受訪者 J 提及，但以理因堅持信仰，而多次化險為夷的經歷，可應用在未來的職場上，亦應堅持正確的事，不隨身邊的環境或人影響，動搖自己作為基隆徒的價值觀，此乃是值得學習的。其說道：

「可以跟但以理學習…，…我…覺得以後工作會遇到很多被控告（遭批評詆毀）的事…，但…還是要堅持…合神心意的事…；雖然…可能會遇到一些很糟糕的事，…像但以理被丟到獅子坑裡，…（結果）控告但以理的人，都被丟到獅子坑裡（被獅子咬死），所以就會覺得…可以跟他學習。」（J：425-433）

此外，受訪者 C 亦從但以理與友人在異國中的遭遇，體悟到良友可以成為彼此助力，因此應慎選價值觀與信念相近的交友對象，以彼此勉勵，持守信仰。如其所述：

「我覺得…很重要的…，就是…選擇…朋友。…但以理跟他的三個好朋友，…同樣的信念…同樣的堅持，…要…選擇…真正…可以交心的那種好朋友。」（C：358-368）



(十二) 何西阿

聖經何西阿記 1 至 3 章可見先知何西阿的自傳故事，內容敘述何西阿聽從神的命令，娶妓女歌篋為妻，然而妻子婚後仍與他人通私。何西阿將歌篋逐出家門，其後又聽從神的指示，將妻子贖買回來，並與之和好。此書是藉何西阿與歌篋的故事，表示神與以色列民族間的關係。受訪者 E 及 H，皆對何西阿與歌篋此段故事產生情緒療癒效用。以下詳述之。

認同：

H 認為，何西阿書中，先知何西阿所娶的妓女歌篋，多次背棄其丈夫，而基督徒亦如同歌篋一樣，即使已經知道神對人類的愛與犧牲，但仍然會做出神所不喜悅的事，無法保持自己的忠心，因此在閱讀時產生共鳴感。如 H 所言：

「上帝…透過何西阿在表明，…祂…愛我們，…像何西阿愛…淫婦（歌篋）一樣，…我們自己…滿像…淫婦，…心很容易就偏向別處，…對上帝很不忠…。」
(H：117-121)

淨化：

受訪者 H 因何西阿書中，神以情侶比喻與人的關係，故能從中感受到，神對自己的愛不止如父親般親密，更猶如情人般熱烈且超越理智，此讓受訪者 H 感到難以置信，並感動落淚；同時，受訪者 H 心中亦想到，自己過往所做神不喜悅之事感到悔悟。H 所述其情緒起伏如下：

「上帝…一直…很愛我…，覺得…滿感動的。…不止是…愛我們，…也會幫助我們更認識他，更愛他。…一開始讀到…滿震驚的，…以前對上帝的認識，比較…像…（父親與）小孩的…關係，但是我沒有…想過…可以像情人，那樣…熱烈…失去理智…。…還滿感動的，…讀到哭。…我覺得…被神的愛感動的時候，…心裡會…有願意悔改…，不是只有…神愛我…就好了…。」(H：121-122；132-141)

H 亦從聖經故事中，看見何西阿在面對妻子歌篋不忠時，心中充滿痛苦，而當妻子回轉悔改時，受訪者亦感受到何西阿心中的喜悅。如其所言：



「何西阿的心情，我覺得他…會很心痛…，…所愛的人對他不忠。…但是我相信…妓女（歌篋）願意回到他（何西阿）身邊的時候，他心裡一定…很欣慰…喜樂。」（H：152-154）

領悟：

何西阿犧牲自己選擇結婚對象的權利，娶神所指定的妓女為妻，從而彰顯神要啟示以色列民族的預言；受訪者 E 由此領悟到，執行神命令時，可能同樣需要犧牲個人所珍愛之事物。但若能明瞭神的旨意，神仍會給予人足夠的勇氣與力量，執行難以實踐之事，使當事者能夠如同何西阿一樣，勇敢為之。E 敘述如下：

「何西阿…生命裡面，…非常非常重要的事情（指婚姻），…完全放在他的使命裡面，上帝要他做…，他就…去做，…非常大的犧牲。…看他們的故事，…覺得一旦清楚上帝要你去做什麼，你就願意…放下自己看重的事情。…上帝會給你夠用的力量…去面對…，…心裡…篤定…事情…是討神喜悅的，…做這件事情是為了什麼，這種篤定。」（E：508-516；527-532）

H 亦從何西阿娶妓女的經歷中領悟到，不必過於在意他人的目光，或追求大眾所認為成功之事，而是應重視閱讀聖經及禱告等讓自己與神建立親密關係之事。H 所述如下：

「我…會更看重…每天讀經禱告的時間…。而且…心裡不是…追求…別人的好的眼光…，而是…追求自己跟神的關係。」（H：143-146）

（十三）約拿

受訪者 E 對約拿的故事產生認同、淨化、領悟的完整情緒療癒效用。約拿的故事載於約拿書，全書共 4 章，其中記載，神命令先知約拿前往猶大地區周邊的尼尼微城，警告當地居民應當悔改，但約拿不從，更搭乘往反方向的船以躲避神的命令；神因此興起風浪危及航行。約拿因明白風浪係神的旨意，便請船員將自己投入水中，風浪即平息了（第 1 章）。約拿在水中被大魚吞吃，其在魚腹中祈禱歌頌神，神命令大魚將約拿吐出，約拿終願意前往尼尼微城去執行神的命令（第 2 章）。而當尼尼微人聽見約拿的訊息，馬上停止引起神發怒的行為，神便

收回毀滅該城的打算；然而，約拿卻因而感到不滿。¹⁷最終，神使為約拿遮蔭的樹枯死，以此表明神對世人的愛惜，以回應約拿的埋怨。(第3至4章)



認同：

E指出，先知約拿與神的對話中，可看出其不甘心順服於神旨意的個性，並從中聯想到，自己在信仰中亦偶爾會如同約拿般，不願服從神的命令，甚至在心中抱怨連連，並指責他人的錯誤，認為彼等應當承受應有的罪罰。如E所述：

「他很喜歡跟上帝 Argue (爭吵) ...覺得『我不要...他們滅亡吧!』...常去定罪別人，...真的很像...自己有時候會...皮皮的，有點悖逆。」(E：356-357；360-361；375-379)

E亦從約拿不順從神旨意，但終經歷神蹟，而被逼順從的經歷，聯想到自己日常生活中，亦往往無法逃避難以應付的人，猶如神在指示一般。其言道：

「跟...不合的人相處...上帝會把那個人放在我的旁邊，放到我可以好好地跟這個人相處...至少...心裡面不要...討厭。...國小、國中、高中...到現在(大學)。...你若要逃到哪裡去，上帝還是讓你...學會...。」(E：399-405)

淨化：

受訪者E能感受到，約拿在遮蔭的樹枯萎後的憤怒情緒。受訪者E認為，約拿即使曾經歷了被魚吞吃的神蹟異象，仍不向神表達感謝或慚愧，反而理直氣壯地向神發怒，對此，E能同理約拿的怒氣，因自己偶爾亦會忘卻神賜予自己的恩典，為眼前的不如意而生氣、抱怨。E敘述約拿的情緒狀態如下：

「一棵蓖麻樹，上帝給他遮蔭，但...又用...蟲把它咬死；...約拿...生氣，...上帝跟他說，你因為一棵樹跟我發脾氣...？他覺得很合理呀！...他...（個性）還滿暴烈的...很躁。...他經過了...魚肚（被大魚吞吃）...還是跟上帝...生氣...。...我自己也覺得...經歷神的救恩這件事情...非常的值得感動；可是...再發生一些（不如意）事情，還是會沒有信心...會生氣...。」(E：371-374；381；383；385-394)

¹⁷ 尼尼微人並非改變信仰，而是以其文化中認為能平息神怒的行動，例如禁食、披麻衣、蒙上灰塵等行為，來回應約拿代表神作出的宣告；約拿則認為，神因此等虛有其表的悔改而心生憐憫，因而感到不滿（華爾頓等，2000／李永明等譯，2006，頁1085-1086）。



領悟：

E 表示，從約拿的經歷中，可看見神掌管事情的發生，且重視人的心理感受；其亦相信在個人不知應如何解決問題時，神會用自己能明白的方式指引前路。E 因讀到約拿的經歷，而使自身對神的信心更加堅固。如其所言：

「一切...上帝都有在看...在安排，...祂也...顧念你的感受...會告訴你該怎麼做...，上帝用祂的方式教他（約拿），我會相信上帝會用...適合我的方式教我。」（E：407-412）

（十四）耶穌

耶穌的生平記主要記載於馬太福音、馬可福音、路加福音及約翰福音；此外，舊約聖經中尚有多次預言耶穌的事蹟，新約亦有不少耶穌門徒所撰寫的書信，提到耶穌的生平事蹟。四部福音書記載耶穌的不同事蹟各有詳略，亦有部分內容僅載於一部福音書中。教會皆認為，四部福音書的內容相互補充，共同敘述耶穌的生平事蹟與教誨。

耶穌是由神的靈使童貞女馬利亞懷孕所生，其自幼聰穎過人，並知道自己的使命，亦明白自己的身份是神的兒子。耶穌成年並領受洗禮後，呼召十二位門徒，在以色列境內各城宣講福音、以禱告治病及彰顯神蹟，吸引各地的人來追隨他。耶穌與門徒宣教的時間約三年，由於名聲漸大，其教誨亦主張破除過度詮釋或因文化生活而改變的教會規條，回歸十誡所立的教誨，此舉使部分祭司與釋經學者的不滿，並因而懷恨在心。其後，耶穌多次預言將要在耶路撒冷受刑而死，將在死後三天復活。耶穌等人進入耶路撒冷後約一週，耶穌即被逮捕、受審判，雖然當地長官比拉多因耶穌的罪狀毫無證據，並打算釋放他，但民眾卻不願意。於是，便在逾越節前將耶穌釘在十字架上處死。¹⁸耶穌死後，其身體安葬在墓穴裡。第三天早上，前往哀悼的婦女發現墓穴開啟，耶穌的身體不在其中，且有天使宣告

¹⁸ 逾越節係猶太文化中的重要節日，其係記念以色列人在出埃及前夕，神在埃及降下第十災時，以羔羊的血作為記號，使以色列人安然度過由神降下的災禍。而耶穌的死亡亦有此種救贖之意義，此可見於被釘十字架的死囚通常經歷數天才會死亡，但耶穌則僅經歷 9 個小時；且根據聖經記載，耶穌死亡的時間為下午 3 時，接近聖殿宰殺羔羊以獻祭的時刻（季納，1993／劉良淑譯，2006，頁 134）。

耶穌已經復活，離開此地。其後，耶穌帶著釘十字架留下的痕跡，在以色列各地向許多門徒顯現，證明他已復活，約四十天後，在众人的見證下，升回天上。



認同：

受訪者 A、C、D、I、L 對耶穌以人的形象降生於世上受苦難、伸手觸摸癩瘋病患、憐憫有需要的人、在上十字架前祈求神免去此種使命之情節，以及決心且甘願上十字架完成使命之情節，產生認同效用。

從耶穌雖是神，但卻以人的形象及身份降生，與人類一同面對挫折與苦難，放棄神性和能力的舉動，讓 C 感受到，耶穌曾經歷過人生中需面對的困境與挫折，因此耶穌必定能了解自己的感受，達致認同效用。如 C 所述：

「神...創造...宇宙萬物，...講一句話就有了光，...多麼的有能力，可是祂...願意謙卑...來到...世界上，...成為一個 Baby（嬰兒），...從最無助的時候開始成長。...讓我知道，...當我...傷心難過...沒有辦法從...興趣...（或）最信任的人身上得到...安慰的時候，可...在神那裡...得到（安慰），因為神也曾經像我們人一樣，活在這個世界，面對許多的困難...。」（C：444-454; 459-461）

L 則從耶穌醫治一位癩瘋病患的情節中，看見耶穌雖可透過言語命令，使該患者痊癒，但其卻親手觸摸被人所厭惡的病患，使其得到身體與心靈上的醫治，讓受訪者聯想到自己接受信仰時，亦同樣察覺到自己的缺點，猶如患上癩瘋般不討人喜悅，但耶穌仍然為自己付出，且使自己的生命改變。此讓受訪者想到，自己因接觸信仰而改變的經驗，猶如癩瘋病人獲得醫治般。L 所述如下：

「有人長了大癩瘋，...上帝（耶穌）...摸他的臉，...醜陋的人...，上帝依然愛他...跟我經歷有些相似，...會覺得自己...沒有那麼好，可是上帝還是很愛我。...大癩瘋好（痊癒）了，...變成一個大家都可以接受的人，...就像我...在信上帝的過程，...生命完全被改變...很貼近...。」（L：450-455；477-479）

耶穌知道自己將要被出賣，但仍不推託，並甘願接受的行動，讓受訪者 A 聯想到日常生活中，偶爾會遭遇眾人互相推諉共同責任之事，故對耶穌勇於承擔十字架的使命的態度，產生認同效用。如其所言：

「耶穌（被）出賣...像在學校生活裡面，滿常會遇到...，大家...都有責任，...把事情你推給我，我推給你...，結果...就因此而拖延了，...大家...推卸責任，我...也會推卸責任。」（A：310-313）



受訪者 D 表示，其認同耶穌捨去自己的生命，以讓人與神的關係得以和好的行動；此外，受訪者 D 亦認同耶穌對世人的勸誡，使信徒在現實生活中有正確的價值觀可以依循。D 說道：

「祂代替我們的罪，讓我們可以跟神和好。…祂…讓我不會一直在罪裡面，讓我…知道什麼東西是正確…。…世界上…很多東西都…似是而非，但耶穌…給我看到…真正的東西（真理）…。…祂是拯救我的人，一直陪伴我的人…。」（D：558-563；685-689）

受訪者 I 則提到，耶穌對需要幫助的人心生憐憫，亦以實際行動，醫治及教導有需要的人。受訪者提到，自己雖像耶穌一樣希望能協助弱勢者，但卻未能付諸實行。由此可見，I 認同耶穌的行為，其所述如下：

「耶穌…憐憫…有需要的人，不管是罪人…病人…。…我…也會憐憫這些人，…希望可以給他們…幫助，可是我常常…只有想…沒有行動…。但是…耶穌的愛是很真實的，…幫助他們，…用行動來愛他們…。」（I：431-438）

受訪者 J 及 I 提到，耶穌必需接受在十字架上犧牲，為人類贖罪之事，讓其聯想起在教會中，有時亦得面對自己不得不服從之事，勉強自己為不喜歡的人付出；此時，受訪者亦會如同耶穌在客西馬尼園的禱告一般，祈求讓自己得以免去接受此服事，因而對此情節產生共鳴感。如其言道：

「教會要給我們…很重的服事…，或是…小組…來一個很麻煩的人物，…就好像…苦杯¹⁹，要來擔。…我們…也會…禱告說…不要讓這種事情發生在我身上。」（J：520-523）

「要選擇去做一件對的事情，那你知道…那個過程…有時候也是滿痛苦的。」（I：441-456）

¹⁹ 「苦杯」一詞來自耶穌在得知自己將承受的苦難時，在客西馬尼園向神祈禱。聖經記載耶穌的禱詞：「他說：阿爸！父啊！在你凡事都能；求你將這杯撤去。然而，不要從我的意思，只要從你的意思。」（馬可福音 14 章 36 節）。



淨化：

而耶穌觸摸大痲瘋病患、得知自己將上十字架時在客西馬尼園祈禱、被捕前遭所愛的門徒背棄、在十字架上受難死亡等情節與場景，讓 B、C、G、I、J、K 及 L 等 7 位受訪者感受到耶穌及其身邊人物的情緒，並與彼等一同經歷情緒起伏，產生淨化之情緒療癒效用，如下所述。

耶穌伸手觸摸痲瘋病人的場景，讓受訪者 L 感受到被耶穌接納與觸摸的感受，而受訪者 L 亦與被醫治者一同感到心靈被安撫、安慰。受訪者 L 說道：

「他（耶穌）醫治大痲瘋…很多方式，可是祂是直接去摸他（痲瘋病人）…。…他（痲瘋病人）應該覺得很安慰…同時也安慰到我。」（L：454；463-464）

此外，受訪者 C 及 J 從聖經中看出耶穌在遭遇聖殿被輕視、朋友離世、即將赴死等不同事件時，曾出現悲憤、哀傷、不安、煩躁等情緒，並因而感到耶穌雖然是神，但自己仍然可以近靠耶穌的心情，並身同感受。如受訪者 C、J 所言：

「有人在聖殿…擺攤，祂（耶穌）就生氣…翻桌²⁰…。…他的好朋友拉撒路死…還有哭了；…當耶穌要被釘十字架…汗也是一直…流…，…跟我們…一樣有情緒，也有…情緒帶來的…煩。…耶穌…不是…遙不可及。」（C：463-468）

「我…最近…（開始）把耶穌當做一個人來看，…越來越能夠體會，…他累了…餓了…生氣…哭…開心，…有一些情緒…。…他其實是一個受到很多限制的神…等於…祂…是一個人…。」（J：528-536）

耶穌在得知自己將在十字架上犧牲性命時，便在客西馬尼園向神祈禱，希望免去自己接受此使命，但其仍尊重神的旨意，即使知道所將承受的痛苦和屈辱，仍然願將神的旨意為優先，自己的意念為後，因此，讓受訪者十分感動。如 I 所言：

「他（耶穌）…在客西馬尼園…那一段禱告，也是非常感動…。…他其實可以跟上帝說…不要，可是他說…『如果可以，把這杯撤去…可是不要照我的意思，要照祢（指上帝）的意思』…。…這麼痛苦的事情，他還是願意順服神…的計畫。」（I：419-420；422-428）

²⁰ 馬太福音 21 章 12 節載：「耶穌進了神的殿，趕出殿裡一切做買賣的人，推倒兌換銀錢之人的桌子，和賣鴿子之人的凳子」。

而耶穌在上十字架前，直至在十字架上死亡的過程中，I能感受到耶穌在生命垂危時的壓力、懼怕、掙扎、徬徨等負面情緒，但其仍然選擇堅定地勇敢為之，受訪者I能與耶穌一同經歷此等負面情緒，其所言如下：

「他一定很痛苦吧，…理論上…他（耶穌）應該是神，…有完全的神性，可是當祂變成人…，…必需…體驗人的…軟弱，…害怕，…承受…壓力…，…又必須要…抵抗…屬於人的…特性，…（做）違反…惰性的…選擇。…尤其是祂…面對…生死攸關的事情，…必須要犧牲自己的生命，…承受…極大的痛苦，而且…還要掛…（指釘十字架）那麼久（受屈辱），…還是願意去做…。我覺得，一定是很痛苦很掙扎…。」（I：441-456）

受訪者J及L皆指出，耶穌在客西馬尼園祈禱時，能感受到其氣氛的嚴肅與緊張，並能體會耶穌將被審判死刑時的憂傷，自己亦同樣感受到此等悲痛的情緒。而耶穌要為人類而死，以顯示其對世人的愛，受訪者L因而深受感動並落淚。此外，L亦由此想到自己未能如耶穌一樣為他人付出至此種程度，因此更受耶穌的愛感動。L提到：

「客西馬尼園…門徒與他（耶穌）同在，…大家都很難過，…氣氛…很嚴肅、很悲傷。…（耶穌）要去受死，…最後祂被釘在十字架上…，（我）…就哭了。…十（字）架的福音…是最讓我感動的…，以死來顯示上帝是多麼愛我們這些罪人。…我會想到自己沒有那麼的捨己，…替弟兄姊妹做很多，可是上帝卻願意為我們做這麼多，…被祂的愛給感動到。」（L：184-193；199-201；203-205；208-209）

而受訪者J能從聖經的福音書中，感受到耶穌被釘十字架前的焦急與煩躁，亦認為此事十分困難，因此心生佩服。J提到：

「耶穌上十字架…，…感覺到…一股…焦躁…。…耶穌他…求神把苦杯拿走，但是不要照我的意思，照祢的意思；這…是…很難去做到的…」（J：511-520）

D及K亦從耶穌甘願為人類贖罪，即使知道自己的下場，但仍要去實行，因而感受到耶穌對全人類的愛，受訪者在讀後深受感動，並感激神對人類的付出。兩位受訪者言道：

「他（耶穌）怎麼會願意…為我們而死…，會覺得很不可思議…。」（D：685-689）

「他（耶穌）竟然願意…做（上十字架）；我…覺得很感動，因為…他真的沒有必要（為人類而死）；…覺得…很真實地呈現…他對我們的愛，跟他願意順服上帝的旨意…感恩…。」（K：289-295；308-309；345-346）



耶穌被捕的時候，門徒彼得衝動之下，用刀攻擊捉拿耶穌者之僕人，並將其右耳削下；耶穌見狀，阻止了彼得，並醫治傷者使之復原。受訪者 G 由此感受到耶穌全心寬恕加害自己的人，因而對耶穌的寬仁感到不可置信，同時亦深受感動。G 所述此段故事對個人之淨化效用如下：

「耶穌…阻止了（彼得攻擊逮捕耶穌者）…甚至還醫好那個人（被彼得削去右耳者）。…覺得…他上十字架這件事情…本身就很震撼，…這一部分，…更…表明…他…寬恕的愛吧。」（G：388-391）

耶穌被捕前，已事先知道門徒猶大為了金錢而協助逮捕耶穌的行動，亦預言其所愛的門徒彼得，因懼怕及信心不足，將於雞鳴兩次前，三度否認自己的門徒身份。受訪者 I 及 L 指出，其能感受到此時耶穌的心中，雖然有難過的情緒，但其仍能同理門徒們因信心不足而做了錯誤的抉選，故不怪罪於門徒。2 位受訪者皆能隨著耶穌的心情，與其一同經歷情緒的起伏。此外，受訪者 L 更因此而深受感動。受訪者 I 及 L 言道：

「他（彼得）不認主（耶穌）的時候，…我覺得他（耶穌）…有一點難過，可是…他還是愛彼得，…（耶穌）可以體會他（彼得）的…軟弱，…因為…他（耶穌）在客西馬尼園，也是要做出…選擇。」（I：478-482）

「覺得滿感人，…猶大…賣主（耶穌）…，上帝（耶穌）…沒有怪他，…沒有生氣也沒有做什麼。…接著，…也是很平靜地跟彼得說，雞叫兩遍以前，你要三次不認我…。…他…被…門徒，…最愛的人，…丟棄…背叛…，可是他還是…沒有責怪他們…。」（L：217-222）

而受訪者 B 在閱讀到耶穌在十字架上受難時，感受到當時場面十分可怕，並為耶穌的經歷感到難過，同時亦為其行動的目的深受感動。B 說道：

「我…不太喜歡看（耶穌）受難（的聖經內容）…，因為…覺得好可怕…。可是…仔細讀的時候，就會覺得…雖然…可怕，但是又…很感動…覺得，哇，居然為了我…。」（B：451-455）

耶穌為人類犧牲，從而完成罪的贖價，並成為人與神溝通的橋樑。聖經中描述，耶穌在十字架上斷氣時，聖殿中隔開祭司與信徒區域的帳幔斷裂，此意象表



示，人與神之間可藉著耶穌的死亡直接溝通，使 C 想到耶穌在十字架上為贖罪而受死之意義，乃是贖回人類因犯罪而死亡的代價，故對此心中感到更加震撼且印象深刻。C 說：

「當耶穌死...講『成了』，...（聖殿中的）幔子裂開了，...耶穌...成為...所有罪的...贖罪祭，...上帝的憤怒...消失，...人不再需要透過祭司...跟上帝禱告...認罪。...當我懂了，...很震撼...原來幔子裂開有這麼大的意義。...也讓我...意識到，耶穌...背負我們所有人的罪孽，...完成了最終極的...贖罪。」（C：419-428）

領悟：

受訪者 A、C、G、J、K、L 亦可從耶穌為門徒洗腳、決心為全人類犧牲性命、順服神的旨意完成自己所不願做之事、醫治被門徒所傷的敵人等情節，產生領悟效用。

受訪者 L 從耶穌為門徒服事，洗腳之情節，視之為學習對象，期望自己能和耶穌一樣，為身邊的人付出自己的力量與時間，為他們服務。L 言道：

「上帝（耶穌）都...服事他的門徒，...服事那個時代的人，...常常被欺負，卻...沒有為自己申冤。...（我）覺得應該要效法上帝（耶穌），...服事身邊的人。」（L：224-228）

受訪者 A 從聖經描述耶穌決心上十字架的行動，促使其學習，雖然明知困難，但仍要完成正確事情的決心。受訪者 A 此段有關耶穌的記載，可鼓勵自己果斷行事，並勇於承擔決定後的責任與後果。如其所述：

「這一段...會讓我...變得比較勇敢，...信心...較堅定，...他（耶穌）...捨身取義，...為人類而死。...事情一定要做...不論...結果是什麼，...都...要...行動。...所以幫助我在下決定，或...為自己的決定負責，...更坦然...明快。」（A：319-320; 329-336）

受訪者 C 則在看到耶穌受難的經歷後，對信仰更加穩固，同時，亦鼓勵了 C 效法耶穌，為他人更多付出。C 說到：

「讓我更加堅定...去相信，...知道...耶穌祂為我們所做的這一切，也讓我...願意...付出更多...奉獻自己。」（C：429-430）



J從耶穌在客西馬尼園向神的禱告中領悟到，個人應當效法耶穌，除了順服神旨意外，亦應同理、包容並寬恕他人的過錯與軟弱之處，以對他人付出愛與關懷。J提到：

「我們能…照著神的意思，而不是照著我的意思，其實…是…耶穌有先做…榜樣。…他就給了我…一個…很大的…願景跟盼望，…他在地上…所表現出的…，讓門徒去學習…赦免人的罪，…感受到…人的情況…有重大愛心…包容心…。」
(J：524-525；537-546)

而K亦在客西馬尼園禱告中檢視自己，並認為自己難以像耶穌一樣，為了順服神而甘願受他人欺侮屈辱；但其仍然認為，耶穌了解自己的使命，並能摒除一切障礙將之實行，是應當學習的。受訪者K亦認為，自己往往對於個人的使命，有太多疑慮與猶豫，故應當效法耶穌，勇敢地面對之。如K所言：

「耶穌…要上十字架前，…掙扎…可是上帝跟他講完話，他就『好，我去』…。對我來講…是…一個功課，我是非常不順服的人。…他（耶穌）也知道…會有發生什麼事情，…還願意去面對…。…他（耶穌）…有猶豫，有掙扎，但一下下…就OK…。…（自己）會想很多，…希望可以再簡單一點。」(K：274-279；313-314；319-321；349；361-365)

受訪者G表示，耶穌以身作則，用行動教導門徒，更無條件寬恕加害自己者。受訪者G亦從中看到，耶穌能同理彼得「以牙還牙」的行為，但其更希望門徒能達到更高層次的境界，寬恕他人得罪自己之事，受訪者G由此亦了解到，此即為耶穌希望基督徒能做到的境界。其所述如下：

「上十字架…（我）會覺得…是…他（耶穌）要來完成的任務…。…他…不需要…醫好他（因彼得攻擊而受傷者），但是他（耶穌）卻選擇（做），…我…感受到…，他對我們的要求，就是要寬恕別人…。…他用…行動來教導…門徒…寬恕是怎麼一回事…。我覺得他（耶穌）…沒有要責難他（彼得），…也懂他為什麼會這樣做，只是…要告訴他（彼得）說，那個不是他（耶穌）做事的方法…。」
(G：391-395；397-400；402-404)

而從耶穌被神使用，終使許多信徒因而蒙受神恩的例子，受訪者L體悟到，基督徒亦可效法耶穌，透過傳福音的方式接觸有需要的人，即可使更多人的生命如同自己一樣，被神改變。如受訪者L所言：

「上帝…貼近那些…軟弱…不足的人，…遇見上帝…生命可以被改變，…可以被祂好好地使用，…（我）對自己的身份有所感悟。」(L：481-483)



(十五) 耶穌的母親馬利亞

受訪者 H 對於馬利亞由聖靈感孕，懷孕並生耶穌的事蹟，產生認同、淨化、領悟之完整情緒療癒效用，此段故事記載於馬太福音第 1、2 章及路加福音第 1、2 章。內容敘述馬利亞已許配給大衛的後裔約瑟，而在迎娶之前，天使突然臨到馬利亞面前，並宣告其將懷孕，生下「神的兒子」(路加福音 1 章 35 節)，並起名叫耶穌。而天使亦在約瑟的夢中告知此事，並命令約瑟如期迎娶馬利亞。

認同：

馬利亞順服神要降在自己身上的神蹟，甘願冒著受到他人異樣目光的風險，將耶穌生下。受訪者 H 十分認同馬利亞順服神旨意的決心和勇氣。H 亦從馬利亞回應天使之口吻中，感受到其謙卑的個性，並自認為難以如馬利亞一樣順服。H 提到：

「我...很怕別人眼光...假如... (馬利亞處女懷孕之神蹟) 臨到我...我沒有辦法像她那麼順服。...她是真的很...謙卑的一個人。」(H：302-308)

此外，由馬利亞因著神蹟而懷孕生子，完成一件不被社會大眾認可或接受之事，受訪者亦聯想到自己的經歷。其在暑假時，並未如像部分同儕，完成一些為現實社會所樂於看見的成就，以增進自己的見識；反而是利用時間為弱勢者付出，結果則讓同儕感到不解。因此，受訪者 H 在閱讀馬利亞的經歷時，亦對馬利亞完成社會所不認可之事產生共鳴感。受訪者 H 說道：

「我很清楚上帝要我去做一些事情，但是...在世人眼中，...會覺得...莫名(其妙)...，但是我選擇順服神的心意...。...比如說...寒暑假...參加...短宣(短期宣教)或服務隊，...別的同儕都是...打工...出國...做研究...，...他們累積的...是...世界會很認同的...財富...。但是...我...去照顧弱勢的兒童...去醫院訪談，...他們...覺得...為什麼要花...時間在這些事情上...。...但我...想到...這...是上帝要我做的事情，...還是會選擇順服...。」(H：323-325；327-338)

淨化：

H 感受到，馬利亞是因為信仰堅定的緣故，甘於接受此種挑戰；在起初雖然感到驚訝，但仍然可以馬上調整心情，並接受此服事。因此，H 亦隨之一同經此等情緒。其言道：

「她（馬利亞）...會很震驚...，可是...她對上帝那個愛是非常強烈，所以她可以立刻就選擇順服...。」（H：310-311）



領悟：

H從馬利亞的經歷中，看見馬利亞身為女性卻能完成重要服事的榜樣，從中體悟到，神造女性乃是有其用意，其與男性的使命是互補的，因此女性應利用自身的特質，完成男性難以完成之事。H之領悟如下：

「滿想要成為這樣子（像馬利亞）的人，...（聖經中）看到很多都是...男性...為神而戰，...（戰爭）得勝...成為宰相；但是...神在女人身上的心意...很不同，而且...成就...不亞於...男人，...方式不一樣，但是...女人...也可以...完成重要的事情。而且...女人很重要的...是要對神溫柔、謙卑、順服...。」（H：314-321）

（十六）彼得

彼得的故事記載於馬太福音、馬可福音、路加福音、約翰福音及使徒行傳第1至15章；其亦是聖經新約中彼得前書及彼得後書的作者。彼得是耶穌十二位最親近的門徒之一，原是漁夫，因著耶穌的呼召而成為門徒，跟從耶穌行遍各地傳揚福音。在耶穌被捕時，彼得仍然跟隨在後，但因自己不敢承認是耶穌門徒，而在事後懊悔不已。²¹及至耶穌復活後，呼召彼得成為初期教會的領袖，其更透過神賜下的聖靈，行各種神蹟。根據可靠的教會文獻記載，彼得最終殉道。受訪者A、B、D、G及I對此人物的事蹟產生情緒療癒效用，以下詳述之。

²¹ 四部福音書皆有記載此事，此處引述以成書最早的馬可福音14章30至31節、66至72節的記載：「耶穌對他說：我實在告訴你，...雞叫兩遍以先，你要三次不認我。彼得卻極力的說：我就是必須和你同死，也總不能不認你。...彼得在下邊院子裡；來了大祭司的一個使女，見彼得...說：你素來也是同拿撒勒人耶穌一夥的。彼得卻不承認，說：我不知道，也不明白你說的是什麼。...使女看見他，又對旁邊站著的人說：這也是他們一黨的。彼得又不承認。過了不多的時候，旁邊站著的人又對彼得說：你真是他們一黨的！...彼得就發咒起誓的說：我不認得你們說的這個人。立時雞叫了第二遍。彼得想起耶穌對他所說的話...。思想起來，就哭了。」



認同：

受訪者 A、B、D、G 對彼得在跟隨耶穌時的整體形象、向耶穌請求在水面行走但終告失敗、看見耶穌容貌改變後的發言、攻擊逮捕耶穌者，以及其三次否認自己與耶穌的關係的情節，產生認同效用。

受訪者 A 言道，聖經中彼得整體的言行舉止，正如同基督徒致力於追求信仰，但其表現仍有許多可改善之處。受訪者 A 認為，彼得跟隨耶穌時之表現，正如同基督徒朝理想境界邁進的景況，而受訪者自身亦身為基督徒，故對彼得產生共鳴感。A 所述如下：

「他（彼得）是一個…想…活出基督（指效法耶穌）…的…凡人。…他很努力，…獲得…耶穌的讚許，…但是…也…犯罪…目光短淺。…他很多時候都是在碎嘴（其言語嘮叨絮煩之意），…扮丑角…體現…凡人在面對…真理，或是道的追求的…心境。」（A：448-454）

一次講道結束後，耶穌命令門徒先上船起航，自己則獨自禱告後，在深夜時分從水面行走至門徒的船旁。門徒起初對耶穌此驚奇的行動感到懼怕，但彼得卻請求耶穌，讓自己亦可以從水面行走至耶穌身邊。彼得一開始成功了，但當其看見風浪巨大，便心生恐懼，掉落水中，終被耶穌拉起。馬太福音第 14 章、馬可福音第 6 章、約翰福音第 6 章皆記載此事蹟。A 表示，彼得因信心不足，看見環境即感到畏懼的表現，如同自己在日常生活中所常見的事例，因而產生共鳴感。A 提到：

「行在水面上的奇蹟…彼得…掉進水裡…。…（像）我們…接近…想要的事物，無論是真理、道、…得救…，但我們卻因為…信心不夠，…會跌跤…。」（A：407-413）

馬太福音第 17 章、馬可福音第 6 章及路加福音第 9 章皆記載，耶穌帶著彼得等三位門徒上山禱告後，耶穌的容貌改變，且舊約中兩位重要的人物—摩西及以

利亞亦同時顯現的事蹟，聖經記載了彼得驚訝的反應。²²受訪者 A 及 B 皆指出，彼得看見經書中所認得的人物，因而直言要為先知們及耶穌獻上祭祀，但卻不知道自己所述為何的情節，正如同個人追求的某些事物忽然達成後，個人心中因驚喜而作出的反應，與個人有相似之處。A 與 B 兩位受訪者提到：



「彼得…發自內心地說出來，…白癡的話。但我覺得…他直接就反應出…我們會有的反應，…（彼得）看到先知（摩西及以利亞），…類似我們看到…要追求的…東西…。」（A：458-468）

「登山變相…他（彼得）又亂講話，…說，耶！我們來這邊錄影吧！（意指彼得發言但不知自己說什麼）…就很像我會做的事…很 high（興奮）的時候就會講…奇怪的話。」（B：509-511; 513-514; 516）

耶穌被捕時，彼得衝動之下，用刀攻擊捉拿耶穌者的僕人，且將其右耳削下。受訪者 G 指出，彼得此種為了保護所愛而攻擊他人的行為，實是人之常情，因此能理解彼得的行為，產生認同效用。其說道：

「彼得做的事情，是一般人都會想要做的事情…。」（G：387-388）

此外，耶穌被捕前，預言彼得將會在當夜三次否認自己是耶穌的門徒，但彼得信誓旦旦地表示自己絕不會如此；然而事實卻如耶穌所言，彼得雖然跟隨押送耶穌的隊伍，但卻因懼怕自己一同被捕，於是在他人認出彼得是耶穌門徒時，極力撇清並否認自己與耶穌的關係。受訪者 A、D 皆由其經歷，想到日常生活中，個人亦會面對如同彼得所遭遇的壓力事件，並表現出退縮與逃避，故對彼得的反應產生共鳴感。如 2 位受訪者所言：

「我們原本以為自己已經有信心了，…可是…面對壓力、恐懼…還是…會力不從心，…一個軟弱的體現。」（A：422-426）

²² 三卷福音書所載的內容大致相同，其中最詳盡的路加福音 9 章 33 節寫道：「彼得對耶穌說：夫子，我們在這裡真好！可以搭三座棚，一座為你，一座為摩西，一座為以利亞。他卻不知道所說的是什麼。」



「像彼得（三次不認主）…我…感覺…好像…我做錯了一件事，…就會想，我怎麼…又做錯這件事，…怎麼…還是這個樣子，…對自己生氣，…對自己感到沮喪…。」（D：228-230）

淨化：

而彼得三次否認耶穌後的懊悔心情、當耶穌再次詢問時，彼得態度堅定地表達對耶穌的愛與忠誠，以及彼得在耶穌升天後成為初期教會領袖的經歷，讓受訪者 A、B、I 能與之一同經歷情緒的起伏，並因其經歷而深受感動。以下詳述之。

受訪者 A、I 二人皆對彼得三次否認耶穌後，回想到耶穌預言應驗而自責痛哭的情節，產生情緒淨化的效用。A 看見彼得因自己的軟弱而感難過，並因而正視自己遭遇負面情緒與壓力時，亦會如彼得一樣感到畏懼。I 則從彼得哭泣的反應中，感受到其因懊悔與自責而感到痛苦。兩位受訪者分別提到：

「雞叫三聲之後，經文就寫…『彼得就哭了』。…面對…挫折感…，…耶穌說的…他（彼得）真的相信了，…也正視…自己的軟弱，…讓我…意識到…我真的有…負面情緒，軟弱挫折，…面對壓力…會恐懼、害怕…。」（A：429-439）

「他（彼得）…痛哭，…我覺得彼得…的感受，一定…很痛苦吧，…他選擇…輕鬆的方式，…不認主…，其實他在最後…心裡…受到的責備是更大的…。」（I：470-475）

而彼得雖然因三次否認自己與耶穌的關係而懊悔不已，但當耶穌復活後，再與彼得見面，並三次詢問彼得是否愛耶穌，彼得三次皆回答「你知道我愛你」。耶穌呼召彼得栽培與扶持其他信徒，成為初期基督教會的領導者。受訪者 B、D 皆被彼得與耶穌此段的對話感動，原本因未能達致自己在信仰中理想境界，而產生的自責、罪惡感與諸多負面情緒，亦因此而獲得釋放。B、D 說道：

「前面他（彼得）說…絕對不會不認你（耶穌），…結果就不認了…。可是…主耶穌重新出現在他的面前…跟他說『你愛我嗎？』…他…回答…『主啊，你知道我愛你…』…（問答）三次…。…他憑著…熱血和衝動…跟隨主耶穌，…也知道…自己…沒有很完美，…也沒有信心…，…上帝還是很愛他，…用他牧養他的羊（指栽培其他信徒），…我…很感動，就哭了。」（B：522-535）

「彼得…三次不認主…三次跌倒（指犯下否認耶穌的罪）…，但是上帝仍然呼召他（彼得）來牧養祂的小羊（指栽培信徒）。…安慰我，…假如自己有…軟弱，…怪罪自己…，就也不用太過內疚…。」（D：212-217；219-220）

而受訪者 B 亦由彼得跟從主，到後來成為教會領袖獨當一面的過程中，深受感動，並心生欣慰之感。如其言道：

「彼得…個性…滿可愛的，…覺得他…很真實，…可以看到他…在主耶穌旁邊的成長，…滿神奇…很感動。…再看到他使徒行傳…『長大』的…事情（指使徒行傳記述彼得成為教會領袖之事蹟），就覺得…很棒！」（B：498; 503-507）

領悟：

受訪者 A、B 及 D 則從彼得雖然多次犯錯，但仍能在耶穌離開世界後，成為重要宗教領袖的內容中，獲得領悟效用。

綜合彼得的經歷，受訪者 A 反思自己日常生活中亦會因能力不足而感到挫折與壓力，但個人認為，仍應學習彼得，不因過往犯下的錯誤或遭遇挫敗便一蹶不振、失落喪志；而是要順從神的帶領。受訪者 A 提到：

「（從彼得的故事）反省…我是有缺失的，…會因為…缺失…有…挫折感，…力不從心…沒有辦法克服…外界的壓力，…產生恐懼…。但是，神…有更遠大的計畫，所以…除了…眼光要放遠，…也要…順應祂的計畫。」（A：449-452; 468-470）

從彼得多次說了不合宜的話而被耶穌斥責，及至其三次否認門徒身份等諸多犯錯之事例，但仍得到耶穌的諒解，由此啟發 D，神的愛與寬恕比個人所想的還大，因此不必過於自責，而應盡力改善自己的缺點。D 說道：

「提醒我不要一直…控告自己（因犯罪而感到自責），…人有軟弱是正常的，而且…在人的軟弱中，可以看到上帝的…奇妙…，…更加感受到上帝（存在）。…彼得…雖然三次背叛耶穌，但是耶穌仍然沒有放棄他。…好像…做錯同樣的東西，但是…只要我願意悔改，上帝都會接納我。…不用自我控告太多（深感自責之意）…。」（D：233-242; 244）

而由耶穌復活後，三次詢問彼得是否愛自己，並呼召其成為教會領袖的情節，B 從中體悟到，彼得雖曾犯下多個錯誤，但仍能成為傳揚福音者，由此，受訪者 B 自覺儘管不完美，但仍然能在信仰上為教會奉獻，並服務他人。其言如下：
「(自己) 比不上彼得…這些…(有) 缺點的…門徒，…上帝還是呼召我。…不會害怕自己…(需要) 很強大，或是很完美…才能夠去牧養他的羊(指在信仰團體栽培與服務其他信徒)。」(B:534-535; 538-539)

(十七) 抹大拉馬利亞²³

四部福音書皆有記載抹大拉馬利亞的故事。耶穌從她的身上趕出鬼後，其即從耶穌。及至耶穌預備上十字架前，馬利亞用極昂貴的香膏來膏抹耶穌，但在場者認為，因馬利亞公認是罪人，即使以昂貴的香膏膏抹耶穌，也無法為此而贖罪，更有浪費之嫌，故被受評論。耶穌則以比喻作出回應，為馬利亞解套。受訪者 J 對抹大拉馬利亞此段故事產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。如下所述。

認同：

雖然在場者皆批評抹大拉馬利亞曾犯下的罪，但耶穌卻看重其愛神的內心，而不在意其過錯。受訪者 J 認同此段經文，並將抹大拉馬利亞的角色，投射為不被教會所接納者。如 J 所言：

「周圍的法利賽人…覺得說，這有罪的女人…。…讓我想到了社會上一些比較弱勢的人…被教會忽略的人，…有些同性戀者…很愛耶穌…。…神…看內心，而不是看外表；雖然她…的確是有罪…，可是耶穌…看到的是她…愛耶穌的心。」(J: 561-566)

²³ 四部福音書中，此段故事的女主角皆係「有罪的女人」，只有約翰福音說明，做此事的是馬大的妹妹馬利亞（參本節「馬大」）。目前尚未有足夠的證據顯示，馬大的妹妹馬利亞與抹大拉馬利亞是否同一人（羅得裏格斯，2009）。由於受訪者採取此人是抹大拉馬利亞的說法，因此本研究亦順應受訪者之意作出整理。



淨化：

抹大拉馬利亞打破香膏，膏抹耶穌此等行為，讓J感受到其心境，是自知不配得到耶穌的愛，因而將自己的一切獻出，以報答耶穌。此段情節使受訪者J深受感動。如其所述：

「抹大拉馬利亞…打破香膏在主的腳前，…哭…用頭髮擦乾耶穌的腳，…我還滿感動的…。因為…她知道自己不配，…可是她把她所有的拿出來…。…她…沒有向神求什麼，…她就是感受到耶穌的愛，所以她用全心來愛耶穌。」(J：553-559)

領悟：

受訪者J從耶穌反駁法利賽人指控馬利亞是罪人的情節中，體悟到自己已然獲得許多恩典，而自己亦如同抹大拉馬利亞一樣，因犯罪而不配得到此等恩典。J言道：

「他（耶穌）…問法利賽人一個問題，…欠一百塊的，跟…欠一百萬的，…赦免…他們不用還…覺得誰的愛會比較大？…我知道…自己是多麼不配的時候，…才會發現…神對我的…恩典…愛這麼的大…。」(J：566-571)

(十八) 馬大

路加福音 10 章 38 至 42 節記載，耶穌與門徒進入村莊傳道，馬大將彼等接到家中。而馬大獨自忙碌招待眾人時，妹妹馬利亞僅坐在耶穌腳前聽道，於是馬大請耶穌允許馬利亞離席協助。²⁴耶穌並未對馬大或馬利亞所做的事作出評論，僅道出馬大為許多事情操心，而馬利亞選擇聽天國的道理，乃是無人能奪走的福份。

²⁵馬大的故事對受訪者 C 及 F 發揮的情緒療癒效用如下。

²⁴有聖經學者認為，此馬利亞與前文所提的「抹大拉馬利亞」實是同一人（參註 23），但因此問題並未影響其情緒療癒效用，故本研究不作考究。

²⁵耶穌所言的原句為路加福音 10 章 42 節：「馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾，但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」



認同：

C 在高中升大學的暑假中，曾經在基督教機構全職服務，因此能體會馬大為耶穌忙得不可開交的情節。其提到：

「(想到)之前...在(基督教)機構裡面全時間事奉過，...那一段時間是超忙的。」(C：221-222)

受訪者 F 在教會服事時，亦經常需顧及自己當下的任務，因此在聆聽聖經教導或祈禱時，心中仍在記掛尚未完成之事，故未能全心投入其中，如同馬大一樣，因而產生共鳴感。F 提到：

「聚會的時候，...要詩班(唱歌)...要分享什麼(信息)，要跟誰講什麼，...要帶什麼活動...。...明明應該...要聽講道或是要讚美，...我不專心，因為...還有很多...服事，...忘記跟上帝相處的時間...。」(F：615-623)

淨化：

聖經中並未記載耶穌回應馬大後所發生的事，亦未提及馬大的心情。但受訪者 C 亦能從聖經中，感受到馬大對耶穌的回應感到矛盾和鬱悶，並可憐馬大辛勞付出卻似乎未獲得耶穌的重視。C 說道：

「馬利亞坐在耶穌腳前聽道，...可是假如沒有馬大的話，...他們過後吃什麼？...會很多心情。...沒有...馬大，...很多東西...沒有...條理...順序。因為...光坐那邊聽，也不是嘛...覺得很矛盾...糾結，又會覺得馬大很可憐。」(C：229；244-247)

而受訪者 F 則能感受到耶穌對兩人關愛，馬利亞專心聆聽耶穌的話，馬大盡力為耶穌付出時間與心力，皆是值得稱許的行動，因此淨化 F 的負面情緒。如其說道：

「很感動吧...耶穌是愛她們兩個人；...不是...馬利亞...領受比較多，馬大就沒辦法領受恩典，而是...她們專注的地方不一樣。...很感動的是...耶穌也關心馬大，...看到...馬大的心，...而...馬利亞是不用做這種事情...就可以白白領受。...」(F：637-644)



領悟：

受訪者 C 從耶穌對馬大的回應中領悟到，即使是生活忙碌，不能因此而遠離信仰，且應認清事情的目標，而非僅是埋頭苦幹，最終卻事倍功半。如其所述：「讓我知道...不止是為了忙而忙，更重要的是要知道...為了什麼而忙。...假如你離開了上帝，...忙...都沒有意義。」(223-227)

而受訪者 C 亦從段整故事中反思，認為自己應同時兼具馬大和馬利亞的特質，既為信仰工作，自己亦要與上帝建立親密關係。此外，C 亦領悟到，當個人能將神的教導放在首要位置，即能好好處理自身的生活與人際關係。其言道：

「應該要...先跟上帝有...（好）關係，...要成為...像馬大又像馬利亞的女人，...要平衡啦！...一個跟神有好關係的人，...生活...跟別人的關係，一定也會好；因為...知道要怎麼去面對和處理...生活和...生命（遭遇到的問題），...也知道怎樣處理...人之間的關係。」(C：233-235；250-256)

而 F 則從中領悟到，個人不必如同馬大一樣，需要不斷以實際行為來表達並證明自己對神的愛或感謝，因為神都知道並清楚每個人的心意。F 提到：

「上帝（耶穌）²⁶再提醒她（馬大）...有看到她在做什麼，...其實可以不用做這麼多，就可以領受（恩典與祝福）了...。」(F：647-648)

（十九）打水的撒瑪利亞婦人

約翰福音第 4 章記載，中午時刻，耶穌獨自在井旁等待門徒進城購買糧食時，遇見一位前來打水的撒瑪黎亞婦人。耶穌主動跨越種族與男女間的隔閡，與之對話，並使她歸信耶穌的教導，成為撒瑪黎亞當地的福音傳播者。受訪者 H 對此故事情節產生認同及領悟之情緒療癒效用，但並未使之宣洩負面情緒，因而未能達致淨化效用。

²⁶由於神是「三位一體」，即「神」的概念當中，包含了「父」、「子」及「聖靈」，「子」即耶穌。因此，基督徒會將耶穌稱為神，或將指稱舊約聖經中的神為耶穌。



認同：

受訪者 H 提到，耶穌直言撒瑪利亞婦人在日常生活中並未獲得滿足，因而以結識男性的方式來填補。H 認為，該婦人滿足自己的方式，正如自己追求俗世所應可的成就，但心中充滿空虛。其這道：

「自己…有點像這個婦人，…很容易…陷入…不滿足的狀況，…會用…外在的方式，…證明自己是很有價值的，…很值得被愛的…。…但是…當我真的去追尋…，或是越想要討人喜悅…，…心理的…空虛感就越大。」(H：209-217)

領悟：

受訪者 H 由此故事體會到，當個人有所追求時，可透過尋求信仰，以得到長久的滿足。H 所述如下：

「要喝的水是跟上帝拿，…假如我跟那婦人一樣…用自己的方式打水，我就…需要每天…一直挑；但是若我…找到耶穌…可以很輕省，…很得滿足…。」(H：225-230)

(二十) 司提反

使徒行傳第 6 至 8 章記載司提反的事蹟。耶穌升天後，門徒組織初期的教會，司提反是教會財產的管理者之一²⁷，同時，其亦在民間行神蹟奇事，並與他人辯論福音。然而，有人因辯論不過司提反，於是買通他人作假證供，向大祭司誹謗司提反褻瀆先知、扭曲律法。司提反聲明自己所言一切，皆合乎聖經，更不諱指出，耶穌是因大祭司的逼迫而蒙冤受害；此話引起群眾的憤怒，於是司提反被判為有罪，遭眾人用石頭打死。司提反斷氣前，看見神與耶穌向其顯現。司提反的故事，對受訪者 I 發揮完整的情緒療癒效用，以下詳述之。

²⁷ 聖經和合本字面上寫司提反的職務是「管理飯食」，但按聖經研究文獻及前後文所述，「管理飯食」指的是教會財務方面的行政工作（季納，1993／劉良淑譯，2006，頁 374；盧俊義，1998）。



認同：

受訪者 I 表示，自己與司提反一樣，在信仰遭受他人攻擊詆譭時，會與之辯論，且希望他人能認清事實真相，並為不明所以卻理直氣壯者感到難過。此正如同臺灣曾因同性婚姻立法的議題，引起教會與其他團體討論，但結果引起他人對基督宗教的不滿，此讓 I 感受到，自己希望他人能認清真理的心態，如同司提反一樣。如 I 提到：

「我們（受訪者與司提反）都會…很生氣，如果有人攻擊我的信仰…為那些人感到…很難過。就比方說…前一陣子同性戀…議題…，…我…傾向於…溝通，但是…教會…同性團體…都沒有做好這個部分，…以致於…很多同學…仇視基督教…。…不太可能說服對方（厭惡教會者）…自己也不可能被說服。我覺得…跟司提反一樣，都會因為…不平的事情，…心裡…有…很大的衝擊，…想要去…改變…。」（I：213-225）

淨化：

受訪者 I 能感受到，司提反在面對反對耶穌的祭司和文士時感到氣憤，且因為耶穌的愛被他人曲解感到難過；司提反為辯護真理，勇敢地宣講耶穌的福音，但亦因聽者不為所動而感到失望。其後，司提反被石頭打死前「被聖靈充滿」，並看見耶穌在天上迎接他。受訪者亦由此感受到司提反對此異象的興奮之情。但同時，I 亦對司提反的殉道感到十分惋惜。由此可見，I 在閱讀到司提反的故事時，與之一同經歷情緒起伏。如其言道：

「他（司提反）…為神辯論…一定是他們（不信的祭司、文士等）有…誤解，或者是…造謠…。我覺得他…一開始…是…生氣，…不認同…甚至是覺得很難過，…因為…他們…不相信（耶穌），…還…要把他（司提反）…打死；我覺得他…有一點失望…。…他（司提反）…親眼看見神，…心裡是喜樂…振奮的。…我會覺得…有一點可惜…，因為他…可以為傳福音有更多…幫忙，…但他…殉道…。」（I：193-204；206-209）

領悟：

I 從司提反向不信者公開宣講信仰，以致於親眼得見神然後殉道事蹟中，領悟到自己可效法司提反，勇敢地見證神，將信仰在生活中實踐出來，且不必害怕他人因為基督信仰而厭惡自己。I 提到：

「他（司提反）有…在人面前見證神的…膽量…。…他的故事就…一小段，…可是他…親眼見到神。…我很需要學習這樣子的勇氣。…我…滿多…未信主的朋友，…但是我…較不敢跟他們聊…信仰…，…因為…沒…把握…回答…問題，也不希望他們…討厭我…。…我…覺得…需要學習他…的勇氣。…不要把…信仰，只活在禮拜六禮拜天，…要…帶進生活裡面，…為神作見證…。」（I：169-176；181-189；227-229）

（二十一）保羅

使徒保羅的記載主要見於聖經新約的使徒行傳，及其在多封書信中的自白。保羅是羅馬的知識份子，其原本以看見基督徒被害為樂，亦見證著司提反被殺（第7章）。但後來保羅經歷神蹟，因此亦信奉耶穌，其更以自己身份之便，向羅馬及至歐州各國，宣揚福音，繼彼得後成為初期教會的重要領袖；其所撰寫給各地教會的14封書信，內容提及許多基督信仰實行面的教誨，被列入聖經新約的正典中。

受訪者A、B、C及J對保羅的經歷產生認同及領悟之情緒療癒效用，但並未產生淨化效用。

認同：

受訪者A表示，從保羅的經歷中，看見其從基督徒的迫害者，變成福音傳播者的巨大轉變。A對保羅的轉變持正面看法，並引發其興趣與思考，可見此人物故事對A發揮認同效用。如受訪者所言：

「保羅…迫害早期基督徒的…羅馬官員，…後來因為一些事情（經歷神蹟）…信主，…轉為…為上帝講話…三次宣教。…轉變…滿大的，所以…我最感興趣…是寫了這麼多（給不同教會的勸勉書信），…新約…一大堆都是他寫的……滿衝突的角色…。」（A：497-502）

受訪者B認為，自己如同保羅一樣是知識分子，然而他卻能夠積極地傳揚信仰，而自己則未能如同保羅一樣實行此道。其提到：

「他（保羅）是…知識份子，可是…他說…只傳耶穌，不傳其他的，他不想用…哲學…方式，…很勇敢。…我自己…就不知道怎麼傳（福音），…只傳主耶穌…犧牲…救贖…很不像我們平常會講的話。」（B:149-165）

J則表示，保羅對各地教會發出書信，以闡明聖經及耶穌之訓誨應當如何實行，與其個人喜歡深入探究聖經道理一樣，因此對保羅產生認同感。J說道：

「我…覺得保羅是…非常厲害的人。…我也是…喜歡…研究…聖經裡面的東西，所以…了解…保羅他…想要為真理…闡明一些道理的…感覺。」（J：222-224；226-227）

領悟：

受訪者 C 從保羅傳教並蒙主拯救的經歷，體會到上帝是大有能力的，因此，當個人面對困難時，這位拯救保羅脫離困境的神，亦會幫助並支持自己。如 C 所言：

「他們（保羅及其宣傳團隊）面對的…困難（指保羅在政治不允許的狀況下傳揚基督，因而多次被捕入獄），是比我們還要更大，…曾經有人比我面對更難的事情，…都可以因為相信上帝而…走過去，…我們相信…同一個上帝，…還怕什麼？」（C：517-523）

二、詩歌

在聖經中，約伯記、詩篇、雅歌、傳道書及箴言係屬於智慧文學，其全部或主要內容之體裁皆為詩歌體（希伯來聖經教室，2015）。此外，耶利米哀歌雖然列入先知書的分類，但其文體上乃係屬於詩歌體（希伯來聖經教室，2015），因此，本研究亦將此書卷對受訪者的情緒療癒效用分析列入此處。此等詩歌可分為文學性的詩歌，包括詩篇、雅歌及耶利米哀歌；以及非文學性之訓誨詩，即箴言及傳道書（梁工、盧龍光，2003）。本研究之受訪者提出，詩篇、雅歌、傳道書、箴言及耶利米哀歌的內容，皆能對個人發揮完整或部分之情緒療癒效用。以下按聖經編排的順序詳述之。



一、詩篇

詩篇全書共 150 篇，皆為可詠唱之樂曲。部分詩篇有標註詩歌之作者、詠唱場合、調性、寫作背景與目的等。

受訪者 I 及 J 對整卷詩篇產生情緒療癒效用。2 位受訪者皆能認同詩人在患難中讚美神的描述，並能身同感受，隨之宣洩負面情緒，達致認同及淨化之情緒療癒效用。2 位受訪者亦指出，個人能從詩篇中，領悟到在遭遇困難時，可效法詩人，將心中的負面情緒向神傾訴與抒發，並從中支取正向的力量。如彼等言道：「喜歡...詩歌體的形式...，...詩篇很多都是讚美的話，...在患難之中，...詩人跟神的...拉扯...。...很多大衛的詩，都會寫...『...神啊，你為什麼離棄我...』...到後來，都還是會...讚美神，...說『祢是我的神...我要倚靠祢...作我的磐石』...。²⁸...隨時隨地要讚美神...倚靠神...。」(I: 274-281)

「它(詩篇)是很感性的書，...對於人生中各種困難，都有...案例，...大衛也遭遇過類似的情況...心情不好...，例如...被人誤會...，大衛就常...去跟神 argue (爭辯)，...這些人都誤會我...背棄我，求祢(神)幫助我...。...第一個會感同身受，第二個會看到大衛...做了一個很好的榜樣，就是把...情緒放到神的面前，...從神那裡得到力量，...每一次在後面的時候，也都感謝、讚美神。」(J: 408-416)

在本研究中，受訪者分別對詩篇的不同篇章，產生認同、淨化或領悟之情緒療癒效用。其中，詩篇第 23 篇、34 篇、40 篇、42 篇、67 篇、130 篇、138 篇及 139 篇，而其餘的篇章則僅達致部分情緒療癒效用。以下按詩篇的順序，詳細分析之。

詩篇 6 篇

詩篇 6 篇是大衛所作之詩。受訪者 B 提到，此詩第 6 節的詩句「我每夜流淚，把床榻漂起，把褥子濕透」，與個人曾因悲傷，而在夜晚躲在床上哭泣之經

²⁸ 在希伯來原文中，「磐石」亦解作「堡壘」，聖經舊約中，有多處以磐石指稱神，暗喻神對人的保護與救贖(華爾頓等，2000/李永明等譯，2006，頁 277)。例如撒母耳記下 22 章 3 節：「我的神，我的磐石，我所投靠的。...」、詩篇 62 篇 6 節：「惟獨他是我的磐石，我的拯救；他是我的高臺，我必不動搖。」

驗十分相似，因而產生共鳴感。而受訪者 B 由此憶起個人過往的負面情緒，體會到詩人所述的意境，亦產生情緒淨化作用。如 B 提到：

「有一篇...說...他的床...被他眼淚（漂起）...，...覺得...好貼切喔，就是晚上...狂哭的時候，...覺得整個背整張床都濕掉了，...感覺就是...（大衛）那個時候的禱告。」(B：427-429; 431-433)

但此段詩句並未讓受訪者進一步產生領悟效用。

詩篇 8 篇

詩篇 8 篇是大衛所作的詩歌，內容描述美好的自然景物與各種生物皆是神的創造，詩人亦稱頌神賜予人管理萬物的才能與權力。²⁹

受訪者 I 由此詩歌所述的內容，聯想到日常生活中所看見的自然景象和美好事物，因而產生共鳴感。由 I 欲以此段詩歌的內容，作為讚美的禱詞，可見其產生認同作用。如 I 所述：

「當...看到...大自然的美好...，...很容易...想到這段（詩句），...看到這些...美好的事情，都是上帝所造的；還有很多很好的人，...都是上帝所造的...。...我...會...想要用這首詩歌...經文...讚美主。」(I：332-338)

受訪者 I 從此詩中，看到神創造的美好事物，皆是為了經常犯罪的人類而設，因而對神的愛贊歎不已，並產生情緒淨化作用。其提到：

「stunning...很震撼的感覺，...覺得這麼棒的東西，...上帝...創造...賜給人...，...祂...愛這一群罪人。」(I：340-342)

受訪者 I 未能從此首詩歌中獲得啟發，因此未能達致領悟效用。

²⁹ 詩篇 8 篇的詩文如下：「耶和華—我們的主啊，你的名在全地何其美！你將你的榮耀彰顯於天，...使仇敵和報仇的閉口無言。我觀看你指頭所造的天，並你所陳設的月亮星宿，便說：人算什麼，你竟顧念他？...你叫他比天使微小一點，並賜他榮耀尊貴為冠冕。你派他管理你手所造的，使萬物，就是一切的牛羊、田野的獸、空中的鳥、海裡的魚...都服在他的腳下。耶和華—我們的主啊，你的名在全地何其美！」



詩篇 23 篇

詩篇 23 篇是聖經其中一首中最廣為流傳的詩歌，其全詩將信徒比喻為羊，神則是牧羊人，比喻神與人之間的關係；牧羊人將羊引領至安全、可安歇之處，以顯示神對信徒的受護。³⁰

受訪者 I 指出，閱讀詩篇 23 篇時，能體會到此詩歌的意象，並能投入其中，自己彷彿是被牧羊人所保護的羊一樣，能夠安然休息。此顯示 I 對此詩歌產生認同之情緒療癒效用。其提到：

「讀這一篇...會覺得...自己很像...一隻小羊，...可以躺在草地上，...我...知道...有一個牧羊人...會保護我們...，所以...只要在他（牧羊人，亦指稱神）的...範圍之內，他會保護你，...使你一切都平安...。(I：287-305)

受訪者 D、I 皆在閱讀到此詩歌後，心中產生平靜、安寧的感受，原本煩躁、恐懼的負面情緒亦能因而平撫下來，達致淨化作用。如兩位受訪者所言：

「我...害怕的時候，...可以安靜、平靜我的一個經文...。...因為祂『與我同在』（本詩第 4 節）...。...雖然...不會馬上蓋過害怕，但是...平安的感覺...就...慢慢起來。」(D：643-646; 648-650; 655-659)

「我覺得...每次讀，...會有一種單純的感覺。...感到...Peaceful（平和），...煩躁的心情會平靜下來。」(I：321-322)

詩篇 23 篇讓受訪者 I 領悟到，自己亦可以如同此詩歌般，以如同羊跟隨牧羊人般單純的心追隨神，不必在意自己未如部分基督徒般追求神學方面的知識，猶如羊不需在意自己對牧羊人的瞭解有多深入，只需跟隨即可獲得保障。如 I 所言：

「讓我聯想到...雖然...聖經有很多奧秘，...但...信仰就是...單純地相信，...就可以得著...最上好的...。...我覺得自己...不是那麼（優秀），...臺大...很多很聰明的人，...連...信仰都...知道這麼多，...在團契裡面也會討論...神學...議題，...怎

³⁰ 詩篇 23 篇全文如下：「耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。」

麼會有（這麼厲害的人）...。...（我）被提醒...，不用跟他們比較，...因為...相信神的心，不會比他們...少。」（I：287-305；310-312）



詩篇 31 篇

受訪者 H 認同詩篇 31 篇第 7 至 8 節所述，「我要為你的慈愛高興歡喜；因為你見過我的困苦，知道我心中的艱難。你未曾把我交在仇敵手裡；你使我的腳站在寬闊之處」之詩句，知道神了解個人所面對的困苦，且藉著信靠神，必然能獲得神的幫助，以脫離目前讓個人感到困苦的處境，因而產生認同效用。此外，受訪者 H 亦因被神了解而感到欣慰，進而宣洩了負面情緒。如其所提：

「讀到的時候，會覺得...上帝很了解我們...，祂很知道我現在...苦的是什麼...，...祂也沒有把我們交在仇敵的手中，...祂...會讓我們靠祂得救，...祂了解我的苦難。」（H：370-376；378）

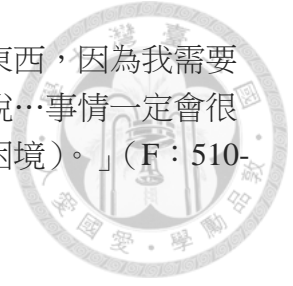
由上述可知，受訪者在閱讀此詩歌時，雖能產生認同及淨化效用，但未能進一步領悟新的想法，產生完整之情緒療癒效用。

詩篇 34 篇

受訪者 F 可從詩篇 34 篇獲得完整之情緒療癒效用。詩篇 34 篇第 10 節寫道，「少壯獅子還缺食忍餓，唯尋求耶和華的什麼好處都不缺」，讓受訪者 F 聯想到自己在課業上遇到困難時，經常仗靠自己的力量，卻自覺勞累不已，但仍較少透過禱告來堅強自己的心；此正猶如詩中所述，體魄強健的獅子若僅依靠自己的能力，則仍會遇上因缺乏食物而挨餓的狀況，因而產生共鳴感。如其所述：

「每次段考...交...報告的時候，...會覺得...很忙，那我等一下再讀聖經...禱告...，...什麼都等一下。...等到後來...先睡覺好了...就是...在靠自己的力量，...得到...自己想要的東西，像比如說...（好）成績...；...連...身強體健...的獅子，...都沒有辦法靠自己的力量，找到...食物。」（F：495-501; 503-508）

受訪者 F 亦從此詩句體會到，當個人能夠依靠神所賜的力量，則能一無所缺，使自己能放下擔憂的情緒，使自己能將之交託給神，且即使事情未能盡如自己所理想般，但仍能坦然接受，獲得淨化及領悟效用。受訪者 F 提到：



「人...有上帝，...就不用...怕，...不用去擔心...得不到需要的東西，因為我需要的，上帝都知道...。…情緒...放心...不會去擔憂，...我不會想說…事情一定會很完美，...完全照我想那樣子，因為...覺得...會沒事（安然度過困境）。」（F：510-513）

詩篇 40 篇

受訪者 F 可從詩篇 40 篇獲得完整之情緒療癒效用。詩篇 40 篇第 2 節「他從禍坑裡，從淤泥中，把我拉上來，使我的腳立在磐石上，使我腳步穩當。他使我口唱新歌，就是讚美我們神的話」，是大衛描述神將自己從災難中救出的意象。受訪者 F 從中聯想到自己在大學生活中，在挑戰與困境順利度過後，亦有如同此詩句描述的脫離兇險環境之感，因而產生認同效用。受訪者 F 亦能感受到大衛在面對困難時的堅定與冷靜，因而對其心生敬佩，達致淨化作用。其言如下：

「他（作者大衛）從禍坑...跟淤泥（被拉上來）...。...我覺得他很不簡單，...他不止...有盼望，...還...讚美上帝，...在困境裡面...他不害怕，...他受生命危險，...我...只是...有困難吧，...期末考...那種...小小的。」（F：208-210; 212-215；250-252）

受訪者 F 從詩中看見大衛雖然在禍患中，仍然讚美神，此乃是因為其與神有好的關係，因此無論是順境或逆境，皆能讚美神，且不認為挫折是難以應付的；由此，F 體悟到能效法大衛，無論事情是否能如自己所願，仍要讚美神的帶領和賜予，產生領悟效用。如 F 言道：

「他（作者大衛）被人家追殺...（仍）讚美上帝，...會覺得...不管在什麼時候...都應該要感謝...，...不要一直專注在...（不好的）事情...。…他（大衛）...跟上帝...因為關係好，就一直記得上帝對他...的恩典，所以他...不會一直覺得...自己在禍坑裡面。…就是要讚美祂（神），不管什麼時候。」（F：224; 227-229; 231-233; 243-247; 258）

詩篇 42 篇

受訪者 I 可從詩篇 42 篇獲得完整之情緒療癒效用。I 指出，在其國中時，曾因遭遇班級與老師不和，自己亦莫名地遭受牽連，因而產生負面情緒。詩篇 42 篇第 5 節，「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑



臉幫助我」此段，正道出其個人煩憂的心理狀態，因而產生共鳴感，達致認同效用，其所述如下：

「國中的時候...心煩...班上...同學跟老師...打仗（因故爭持不下），...覺得...很難過...。...很多人跟老師...沒有...衝突...；可是因為...一些人，...老師就會全班一起罰，...在這種狀況發生的時候，...常會有一些心情...。...這段經文...，我...會常常思想到。」（I：119-127；137-138）

受訪者 I 在讀完此詩句後，能從中得到動力，讓個人透過禱告來釋放負面情緒，並將未盡如人意的狀況交託給神，因而和緩自身的煩躁感，達致情緒淨化的效果。受訪者所述如下：

「通常...是被提醒，...之後...禱告，...把我煩惱的事情交給神。...禱告完...有一種比較可以放下這一些事情的感覺。」（I：142-143；147-148）

受訪者 I 由此詩句中體悟到，自己所面對的困難，都能因倚靠神而迎刃而解，且不應小看神的能力。I 說道：

「我...受提醒...，...為什麼要把...這些煩心的事情，看得比神還大？...神是掌管這一切的...。...我要倚靠神，...不要把神想得那麼小。」（I：119-139；150）

詩篇 43 篇

詩篇 43 篇 5 節提到，「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁，應當仰望神，因我還要稱讚祂。祂是我臉上的光榮，是我的神」。受訪者 E 認為，詩人的心情與自己十分相近，因此產生認同效用。其言道：

「感受（與自己）很像，...憂慮...煩躁，...會覺得...幾千年前，...大衛³¹...是這樣子的感受，幾千年後其實都一樣...。」（E：435-438；445-450）

詩篇 43 篇與 42 篇一樣，有「我的心哪，你為何憂悶」之詩句，受訪者 E 指出，因個人憂慮甚多時，由此詩句，能感受到神透過聖經與自己對話，產生驚喜之感，亦因此而深受感動。其所述如下：

³¹ 詩篇 43 篇並未註明作者，但因詩篇 150 篇中，有 73 篇註記為大衛所作或大衛的詩，受訪者可能因此誤認作者為大衛。

「滿驚奇...上帝...用不同的方式，在幾千年後跟我講話。...常常被感動...覺得自己是很有罪的人，可是上帝卻很愛我...。」(E：445-450)

此詩篇未能對 E 發揮領悟效用，即未能讓 E 從中獲得解決情緒困擾問題的具體方法。

詩篇 46 篇

此詩對受訪者 C 及 L 產生完整之情緒療癒效用。詩篇 46 章第 10 節寫道：

「你們要休息，要知道我是神」，受訪者 C 表示，自己在教會聽道時，想起此節經文，並認同自己並未如詩篇所述般「休息」，反而是費心於因個人無法掌控而應當交託給神之事，且亦感到十分勞累，故對此節經文產生共鳴感。其言道：

「生活...一直在忙碌，...把很多東西從上帝那裡移去，...把應該放在上帝身上的東西，放在人的身上。那時候我...想到這一節經文，...上帝祂就是上帝，沒有任何東西跟人可以取代祂的。」(C：105-109)

而受訪者 L 提到，其會以詩句為禱詞，如「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。所以，地雖改變，山雖搖動到海心...我們也不害怕。...神在其中，城必不動搖；到天一亮，神必幫助...。萬軍之耶和華與我們同在...。」等，此顯示 L 對詩中所述的內容產生認同效用：

「這篇詩篇...可以...幫助我禱告...跟上帝說，主啊祢是我的避難所，祢是我們的力量，...稱頌上帝。」(L：255-257)

本詩第 10 節「你們要休息，要知道我是神」之詩句，亦讓受訪者 C 感到被安慰。C 表示，此詩句能讓個人感受到，神是有力量協助自己扭轉困局者，因此能產生安全感，達致淨化作用。C 所言如下：

「人做很多...事情，可是上帝就講，你們要停下來，然後要知道...一切都是我在掌權...。這一句經文...（受訪者自己）得到...安慰。」(C：88-91)

受訪者 L 從詩篇 46 篇中，感受到神對自己的保護，因此能夠隨詩歌放下自己的擔憂，並產生愉悅、滿足、安心等正面情緒，顯示此首詩歌對 L 發揮情緒淨化的作用。如其所言：

「這篇詩篇...可以...幫助我禱告...跟上帝說，主啊祢是我的避難所，祢是我們的力量，...稱頌上帝。...覺得有...被餵養，...心裡很滿足、很喜樂...，...不用再擔心...那種感覺；因為我是很容易憂慮...焦慮的人，...會常常擔心東、擔心西...；...我覺得...這篇詩篇很提醒我，也讓我...有安全感。」(L：257-261)

C亦在「你們要休息，要知道我是神」此詩句中，領悟到應放下未能掌握於自己手中的事，並著眼於上帝的作為。此外，C亦反省自己過去作決定時，偶爾未將信仰納入考量，僅為了迎合他人或按照自己的喜好。由此，C領悟到，以後應改善自己，更多考慮生命意義與信仰層面，作為參考因素。如其所述：

「我之前做了那麼多，可是都沒有得到...真正的休息，...這一節經文就讓我我知道，...不要再做...無謂的東西，一切都有上帝在掌權。...提醒我要...以上帝為中心，去做...決定。...我把太多的東西都從上帝那邊拿走了（指一直憂心個人未能操控之事）...。」(C：91-94；112-118)

此外，受訪者L亦對「你們要休息，要知道我是神」此段經文，產生領悟效用。其表示，在遭遇未能解決之事時，應當交託給神，並等待神的作為，而不是以自己的方式作出不必要的嘗試。此外，L亦由經文思考，由於人類的感官難以察覺神的臨在，因此應當將此經文的提示銘記於心，以在信仰中安然無懼。L言道：

「我們要...把...事情交給上帝，...看祂怎麼...行...神蹟。...困難不是我能解決的時候，上帝會幫...；...不要去...靠自己的方法...，...反而是要安靜...等待上帝...來幫助我...。...上帝...不容易被發現...，祂看不到、摸不到，...所以我們...要常常記住這件事情，...不要常常擔心。」(L：248-255；270-275)

詩篇 51 篇

詩篇 51 篇原文中即註記，此詩係大衛為取得拔示巴而犯罪，被先知斥責後所寫的悔罪詩，內容如此詩 1 至 3 節寫道：「按你的慈愛憐恤我，按你豐盛的慈悲塗抹我的過犯，求你將我的罪孽洗除淨盡，並潔除我的罪，因為，我知道我的過犯；我的罪常在我面前」，受訪者E將此內容與自己的感情困擾連結起來，並由大衛在情感上犯錯後悔過的言詞，憶起個人猶如詩人大衛一樣，過去曾經在愛情關係上做了錯誤的決定，因而產生認同效用。如其言道：

「這一段我…幾乎都…畫起來（因值得注意而作標記）。…以前在感情的事情上…做得不好…，…傷害人，也會讓神很傷心…。」（E：452；454-457）

詩篇 51 篇整篇悔過的内容，讓受訪者 B 及 E 深受感動，因彼等皆意識到自己是罪人，但仍然被神所接納與原諒，且不計較過去所做感到後悔之事。E 更指出，讀完此詩後，能放下自責的情緒，悲痛的心情亦能漸漸和緩，情緒亦因而獲得淨化。如 B、E 所言：

「覺得，這章（詩篇 51 篇）真的是…很觸動。」（B: 48）

「…失戀的時候，…常常被神感動到的…像這樣子（指詩篇 51 篇的内容）。…覺得…很大的被接納，…現在很清楚…自己是一個罪人…；…不…被…『我很不好』的情緒抓著，…即使我這麼不好，祂（神）還是愛我了…。這些東西…會一直出現，…是一個過程，…想到同樣的事情…，…感受會越來越不強烈…。」（E：472-475；479-486）

受訪者 E 從詩篇 51 篇檢視自己過去的感情挫折，認知到錯誤的愛情關係導致雙方皆受到傷害；同時，受訪者進一步領悟到，即使曾經歷過情感上的挫折，但當個人悔過時，即能如同作者大衛一樣被神寬恕，並有信心面對未來的人生。由此，受訪者 E 更樂意做合神心意的事。如 E 所述：

「相信我的生命不會就此完蛋…沒有出路…。…上帝會赦免我的過犯，但是我不能再活在以前…的狀態…。我是有路可以走，…讓上帝喜悅的事情，…我現在會更願意去做，因為我…知道，…照…本性和…肉體，…會想去做跟上帝心意相反的事情，…那些事情的結果，通常都是傷害人，…也傷害我自己。」（E：460-466）

詩篇 67 篇

詩篇 67 篇能對受訪者 J 發揮完整的情緒療癒效用。其中，第 1 至 2 節寫道，「願神憐憫我們，賜福與我們，用臉光照我們，好叫世界得知你的道路，萬國得知你的救恩」，J 認為此表明了神為了讓人類知道福音的緣故，會先行祝福基督徒，使其他人從基督徒身上，看見神的作為。J 為此段經文作出個人的解讀，可見受訪者認同此段詩句。其所言如下：

「我覺得很特別，...怎麼樣讓世界知道...認識神救恩？...詩篇...說，神賜福給我們（基督徒），然後...世界就會知道...。...這一篇...知道...神會大大地祝福我，因為祂要讓更多的人能夠來認識祂...。」(J：418-424；433-434)



J從詩篇 67 篇 3 節的詩句「神啊，願列邦稱讚你！願萬民都稱讚你！」中，感受到其中讚美神的喜悅與興奮心情，因此能夠放下生活中因未能決定研究方向所衍生的迷茫感。如 J 所言：

「雖然還...在迷茫，雖然祂沒有直接給我一個論文題目...，但...我...知道...不管...做什麼，...都可以榮耀神，...讓我很高興也很興奮...。」(J：434-436)

受訪者 J 由此段詩歌內容，體悟到基督徒即是神所祝福的對象，為叫世上的人都來信從基督，因此在自己在向他人傳播福音或在生活中遭遇挫折或不順遂時，亦應有信心，因自己是蒙受祝福的。J 所言如下：

「神留我們在這個世界上，還有...使命，...要世界做祂的門徒。...祂沒有祝福...我們就無法完成...這麼大的使命。」(J：453-457)

詩篇 126 篇

詩篇 126 篇第 5 節寫道：「流淚撒種的，必歡呼收割」，此詩句讓 H 想起個人雖曾努力但未得到他人的欣賞的經驗，並產生認同效用。而神應許賜給努力付出的人，能夠欣喜地得到應有的收穫，因此而感到安慰。如 H 所言其所達致之認同及淨化效用如下：

「心情...覺得自己很多時候...（所付出的）努力不被看見，或者是...過程...很苦，...但是我覺得...安慰，就是上帝...最終會給你很好的。」(H：366-368)

然而，由此詩句中，受訪者未能從中得到問題解決的方式，未能產生領悟之情緒療癒效用。



詩篇 130 篇

詩篇 130 篇是詩人向神祈求罪過得蒙赦免之悔罪詩，但並未述明其寫作原由。³²受訪者 G 表示，此詩在個人經歷感情挫折時，內容猶如自己的禱詞，為自己訴說出心中的感受，可見此詩對 G 而言，能產生認同效用。受訪者言道：

「犯錯...就覺得遠離神。但是，它（詩歌）...強調上帝...赦免這件事情（犯罪之事），...向神求告，...可以藉這段經文...向神禱告。...覺得就是（自己）想要說的話...。...之前跟...男朋友...結束了，...那段時間...無法立刻抽離，所以就...只能祈求...。」（G：467-469；471;492-497; 499-501）

由詩篇 130 篇，受訪者 G 感受到悲傷與對現況的無奈，但從中能夠體會到神仍然對自己施予憐憫，達致淨化作用。如其所述：

「...會覺得，很難過...無法立刻抽離，...只能祈求...。...感受到一點上帝的憐憫。」（G: 497; 500-501; 506-507）

G 亦從詩篇 130 篇，詩人向神發出的悔過中，體悟到自己不會因昔日的過犯而被神遺棄，但個人仍當面對尚待解決的狀況，不應逃避。如其所言：

「會覺得我...不會...因為...這樣（做了神不喜悅之事），...就...被上帝...遺棄...，但是也還是會覺得...只要...沒有解決，就還是一直在這處境裡面...。...會...感受到...上帝的憐憫...。」（G：504-507）

詩篇 138 篇

受訪者 H 可從詩篇 138 篇獲得完整之情緒療癒效用。詩篇 138 篇第 3 節「我呼求的日子，你就應允我，鼓勵我，使我心裡有能力」之詩句，讓受訪者 H 認同其中所述，當個人在疲倦乏力時，可如同此詩句般向神呼求，即能獲得神的鼓勵。如 H 所言：

³² 詩篇 130 篇之原文：「耶和華啊，我從深處向你求告！主啊，求你聽我的聲音！...你若究察罪孽，誰能站得住呢？但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。我等候耶和華，...仰望他的話。我的心等候主，勝於守夜的，等候天亮，...當仰望耶和華！因他有慈愛，有豐盛的救恩。他必救贖以色列脫離一切的罪孽」



「我覺得...心裡真的...很沮喪...或很無力的時候，它是...當我呼求，...只要開口禱告，把我的困難或需要交給神的時候，...祂會鼓勵我，...會使我心裡面有能力。」(H：381-385；388-393)

而受訪者 H 在閱讀此詩句後，感覺到原本的無力感因而降低，並能成為堅持的動力，同時更有信心跨越困難，勇敢迎接原本希望逃避的事，。由此可見，H 的負面情緒獲得淨化，態度亦由消極變為積極，達致淨化及領悟效用。如 H 所言：

「態度上的轉變...心裡變成...有盼望，...可以繼續堅持，...知道...祂（神）不會苦待我...。自己...很多次經歷，...本來...非常不想...面對一些事情，...但是...讀了聖經...禱告之後，...心裡就...有一股動力，繼續做下去。...像讀書...會有一個動力...。」(H：393-400)

詩篇 139 篇

詩篇 139 篇讓受訪者 E 達致完整的情緒療癒效用。受訪者認同詩篇 139 篇 1 至 2 節所述，「耶和華啊，你已經鑒察我，認識我。我坐下，我起來，你都曉得；你從遠處知道我的意念」，並知道神能夠明瞭個人心裡的痛苦，達致認同效用。如其言道：

「這個信仰...讓我不會擔心麻煩上帝...，...耶穌都知道我的感覺；...祂都受了比我受的東西更多（指耶穌曾受十字架的苦刑）。...神真的鑒察我的心思...意念。」(E：130-134)

受訪者 E 因個人經歷，而對詩篇 139 篇第 23 節：「神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念」，產生淨化作用。E 當時曾因失戀而處於情緒低潮，較無動力維持日常的讀經與祈禱，並對神未讓自己早日脫離失戀之苦而心生埋怨；結果，E 在平日不注意的桌曆上，閱讀到此詩句，因而深受感動，並由此詩句感受到，神對自己仍是不離不棄，達致淨化作用。如其言道：

「那一次...真的覺得上帝在跟我講話。...因為我之前...失戀，...人生...低潮...回來教會...恢復跟上帝的關係。...心情很差，...想到一些以前的事情；...很不想要讀經，...很難過...走不出...情緒，...一直哭。...（不經意看到）桌曆...就是這一節經文。...（知道）上帝...（透過聖經）說『我是鑒察你的心...知道你心意的神』...我就非常...感動。」(E：79-81；83-86；88-113)



E從詩篇 139 篇 1 至 2 節的詩句，「耶和華啊，你已經鑒察我，認識我…你從遠處知道我的意念」中，體悟到自己在面對境時，即使他人未能在身邊陪伴，神亦會永遠與自己相伴，且能明白個人的痛苦情緒與感受，因此領悟到，應處理好自己與神的關係。如其言道：

「陪伴你的人…會累…。所以不能一直把那種東西（自己的負面情緒）帶給他們，…崩潰…低潮的時候，不能一直想要找一個（人）來陪你…吸收你的東西（負面情緒）。所以我會覺得…自己安靜下來，…跟神的關係是非常重要的。」
(E：123-129)

二、箴言

箴言係自以色列人前往迦南定居以來，及以建立君王制度期間數百年間的民間諺語，由以色列國第三位君主所羅門王修訂而成；其內容零散，主題廣泛，原作者亦難以考究（漆立平，n.d.）。聖經記載，所羅門是大衛之子，神因喜愛大衛，故在所羅門登位時向其顯現，應許賜給他希望得到的東西。所羅門向神求智慧，以管治以色列百姓，而神則因為所羅門不為個人利益而求，便應許所羅門，賜他超凡的智慧與財富。因此，其所編著的箴言及傳道書，亦視為智慧文學（程小娟，2003）。

箴言中，僅有有關女性品德的經文對受訪者產生完整之情緒療癒效用，而其餘主題的經文，包括關於懶惰、憤怒、生命意義、智慧、謙卑等，皆未能對本研究之受訪者，發揮完整的情緒療癒效用。以下詳述之。

關於懶惰人

受訪者 B 及 L 分別對箴言第 26 章及第 6 章有關懶惰人的描述，產生認同及領悟之情緒療癒效用。以下詳述之。

受訪者 B 曾在因懶惰而不願準時出門時，想起箴言 26 章 14 節「門在樞紐轉動，懶惰人在床上也是如此」，因此覺得正如同自己賴床的行為，產生共鳴感；同時，此亦讓受訪者因而領悟到懶惰的行為並不可取，因此立刻改變自己原本的打算。B 達致認同及領悟效用，但未產生淨化作用。其說道：



「有一次我想要賴床，...記得箴言就說...人像樞紐在床上轉動，我忽然間覺得...這不是我剛剛嗎？我被罵了！...就覺得好吧，開始準備出門了。」(B：397-400；417)

受訪者 L 自覺懶惰且喜歡睡覺，因此在閱讀箴言 6 章 6 節「懶惰人哪，你去察看螞蟻的動作就可得智慧」，以及 6 章 9 節「懶惰人哪，你要睡到幾時呢？你何時睡醒呢？」時，認為正切合個人平日的狀況。此兩句經文亦讓受訪者 L 更加警剔自己，並體悟到身處臺大此種競爭激烈的環境中，不應怠惰，而當加倍努力地專注於課業上。由此可見，此段經文對 L 產生認同及領悟之情緒療癒效用，但未達致情緒的淨化。詳如 L 所述：

「其實我滿懶惰的，...也很喜歡睡覺，...切(合)到我的心情...，因為...研究所...身邊的人都非常辛勤工作，...臺大嘛，...大學都已經...認真了...最少...半年，才考得上(研究所)，...大家都很辛勤工作！...我...看的時候，就會警醒自己...辛勤一點。」(L：506-507；509-517)

關於憤怒

受訪者 E 對箴言 15 章 1 節「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣」，以及 15 章 18 節「暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息紛爭」此兩節關於憤怒的內容，產生認同及淨化之情緒療癒效用，但受訪者未能從此段聖經內容中，領悟到應如何處理個人的負面情緒，或如何妥適地處理目前的衝突事件。

首先，受訪者 E 由經文中，察覺到自己容易發怒的個性，此易成為個人與上帝間的隔閡，且 E 亦在訪談中表示，自己與室友正發生衝突，雖然知道聖經勸勉個人停止發怒，並與他人和好，但自己則覺得難以實行。因此，在閱讀箴言時，E 對發憤帶來的惡果產生認同效用。如 E 言：

「覺得自己...是頑梗悖逆的人，...知道上帝要(我)這樣子做(與室友和好)...，但...就是...不想要做...不太好受...。...自己的情緒比較容易...爆炸，...脾氣...滿大的，我...承認自己是一個情緒管理很需要加強的人，...常常...被...怒氣隔絕了我跟上帝的關係；...知道上帝要愛...和睦，不要論斷(評論斷言)人...。」(E：190-192；197-199)

而當 E 閱讀箴言時，其感覺到箴言的言語，尖銳地刺中內心的感受，因此認為箴言能夠觸動個人內心，產生淨化作用。E 說道：

「讀箴言的時候，都會覺得...『刺入剖開』³³，...神的話...會刺入你的心裡面，然後當你...讀箴言的時候，特別會有這種...自覺。其實很多時候，讀經被打到（十分有感觸之意）的時候，就是這種感覺。...我...發完脾氣...會覺得犯罪，...怒氣...沒辦法控制，...覺得很無力...沮喪...」（E：177-178；187-188；201-210）

關於生命意義

受訪者 H 表示，個人認同箴言 4 章 23 節所述，「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出」此段有關生命意義的聖經內容，個人亦竭力將自己的思想與態度，保持在基督信仰的價值觀中，不因所遭遇之事而動搖，以讓自己能如同經文所述般，使一生皆能平順。而由 H 所述可知，其對他人不認同此段經文而感到氣憤不已，亦顯示出 H 對經文的認同。其言道：

「我...懂得一直不斷讓自己的心保持...站在神那一邊...那種感覺。...不要...受到世界一些價值觀的影響，...是一個需要不斷去面對的一個事情。...有時候是會...生氣，就覺得大家...為什麼會這樣；也...生氣說，...若我們相信的是好的話，那為什麼...大家都這麼不認同啊...。」（H：442-445；447；450；455-457）

然而，此經文未能進一步讓受訪者產生情緒起伏或啟發，即未能對受訪者發揮淨化或領悟之情緒療癒效用。

關於智慧

箴言 3 章 5 至 6 節說「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路」，J 認為此句話對基督徒而言十分重要，因其相信神在日常生活中常與人同在一起，並帶領信徒面對生活中的諸多疑難。由受訪者 J 將此段文字作為禱詞，可 J 由此產生認同效用。如其所言：

「我每次禱告的時候，都會這樣子去求神...幫助我，在任何事上都要認定祢...。因為我覺得...是很重要的事情，基督徒跟其他人的不同，就是我們在做任何事情都承認神，都知道神在當中掌權...。...我覺得...對於我的人生發展，有一個很重要的幫助。」（J：73-79；81-85）

³³ 此話出自希伯來書 4 章 12 節：「神的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍更快，都能刺入、剖開，連心中的思念和主意都能辨明。」

受訪者未將此段聖經內容，回應個人的情緒困擾問題，故此未能達致淨化及領悟效用。



關於謙卑

箴言 18 章 12 節說到，「敗壞之先，人心驕傲；尊榮以前，必有謙卑」。受訪者 H 由此想起，個人有時會如同經文所述般，因心中驕傲，而認為自己不需依靠神即能完成任務，因而產生認同效用。如其所言：

「箴言...提醒我...要謙卑，...我...自己心裡的驕傲，常常...很多事情是先依靠自己，而不是先禱告...尋求神的幫助。」(H：429；435-437)

而此節經文亦幫助個人省察自己，提醒其應當在神面前謙卑，積極地向神禱告，尋求幫忙，產生領悟效用。如 H 所言：

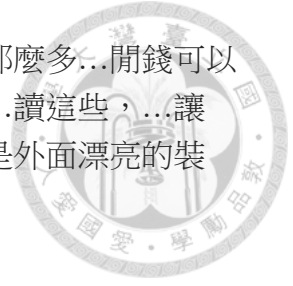
「這一節經文...會改變我...，很多事情...會先禱告，再進行下一步。」(H：437-438)

此段箴言的內容，並未能使受訪者 H 經歷情緒起伏，故無法對其產生情緒淨化作用。

關於女性品德

箴言 31 章描述值得稱許的女性應有的作為³⁴，且本章 30 節提到「艷麗是虛假的，美容是虛浮的；惟敬畏耶和華的婦女必得稱讚」，受訪者 L 表示，在過去與同儕相處時，曾因自己未能購買新衣妝扮自己而感到自卑，但其在閱讀到此段經文後，即能從過去的負面情緒跳脫出來，並明白自己不必過於在乎外貌，而應學習如同箴言中所描述的品德個性。L 所產生的認同、淨化及領悟之情緒療癒效用，如下所言：

³⁴ 箴言 31 章全章皆描述有才德的女性所做之事，研究者以 25 至 29 節之內容舉例言之：「能力和威儀是他的衣服；他想到日後的景況就喜笑。他開口就發智慧；他舌上有仁慈的法則。他觀察家務，並不吃閒飯。他的兒女起來稱他有福；他的丈夫也稱讚他，說：才德的女子很多，惟獨你超過一切。」(和合本聖經皆以「他」指稱女性)



「有一陣子...大家都會花很多錢在...買漂亮的衣服上...我沒有那麼多...閒錢可以去買，...反而會有一些羨慕，...有一些束縛的感覺...。然後我...讀這些，...讓我...得自由的感覺，...覺得說...女生是在乎...品性才德，而不是外面漂亮的裝飾...。」(L：530-535)

三、傳道書

傳道書的結構並無明顯的脈落，學者提出，其原因可能係因經過不同年代多次修訂所致；其內容包括人類生存意義和神意難以預測的論述。傳統上，因傳道書內容中提到作者係大衛之子，因此將作者認定為所羅門王（程小娟，2003）。

12位受訪者中，F及G曾提及對此書的不同篇章句子，其中，5章2節及12章7節能對受訪者發揮完整之情緒療癒效用，其餘則僅發揮部分情緒療癒效用。詳如下所述。

受訪者G對傳道書整卷書的感覺，是一再主張人生所遇之事皆沒有意義，唯聽從神的話是生命之道。G表示，個人偏好此種平鋪直述的格言式詩歌，能夠直接地進入心坎中，故在閱讀道書時，能獲得安慰，抒發個人的負面情緒。傳道書對受訪者G產生之認同、淨化效用所述如下：

「傳道書...很明確告訴你，...這一切...沒有意義，世界上就是這樣（指虛空）。...它可以讓我...很坦然地接受（現況）...；...即便這樣子，...（仍要）遵守神的話...。...它跟別卷經文比較不一樣，...用...很特別的方法來告訴別人要敬畏神。...我就被安慰到。...這種...格言...，...可以很直接地達到心裡面。」(G：46-57；101-103)

傳道書 5 章 2 節

傳道書第5章第2節寫道，「你在神面前不可冒失開口，也不可心急發言；因為神在天上，你在地下，所以你的言語要寡少」，從此句中，受訪者G憶起昔日曾經因誤解他人而妄下斷語，直至得知事實後感到慚愧不已的經驗，因此認同此經文的教誨。如G所言：

「（想起）對別人有誤解...，...就...覺得為什麼會這樣，...非常的不開心，...跟神抱怨...。...之後...發覺不是這樣...，...覺得...慚愧...隨意地下了很武斷的評論。」(G：188-192)



受訪者 G 因錯誤評斷他人而心生的愧疚負面情緒，能因閱讀到本節聖經內容而獲得釋放，並由此想到，在遭遇莫名所以的事件時，神皆在天上掌管，因此能產生安全感，達致淨化效用。如 G 言道：

「一方面是慚愧，但一方面也...是欣慰的...，...覺得...至少...知道，遭遇...這些（不如意之事）不是沒有意義...莫名其妙...，...而是上帝...在看著，所以即便是現在好像是怎麼樣（不好的狀況），可是它可能並不是那樣（自己所認知的狀況）...。」（G：194-198）

G 由此節經文內容檢討自己既未能了解神的全盤計畫，但卻因此而向神抱怨眼前的困境，G 檢討自己的行為並不正確；可見此經文對 G 發揮領悟作用。如其所言：

「提醒到神的尊貴性和崇高性，...（自己）有時候...忽略了...祂是神...我們是人，所以就...很隨意...發怨言...，或者...對神有...負面情緒...。...太容易...隨便...抱怨上帝，...抱怨身邊的環境，...為什麼上帝沒有馬上...解決...。...我們看到的...只是一部分，...神在天上...看到...全部。...（我）常常會...冒失開口，因為...並不知道整件事情上帝的計畫是什麼，你只是經歷了一部分...就非常...急切。...」（G：173-178; 180-186）

傳道書 7 章 8 節

傳道書 7 章 8 節寫道，「事情的終局強如事情的起頭；存心忍耐的，勝過居心驕傲的。你不要心裡急躁惱怒，因為惱怒存在愚昧人的懷中」，G 表示，自己的個性較為急躁，猶如經文所描述的「愚昧人」般，達致認同效用。G 言道：

「（本章）智慧和愚昧的對比吧...，...我是一個...很快就會有反應的人，所以我覺得它...提醒說，...事情不是只...看現在...，...要看它最後發展...。...如果...忍過這些...就...會勝過居心驕傲...。」（G：80-86）

受訪者 G 因閱讀到聖經所言，領悟到個人尚有改進的空間，能夠忍耐者即能勝過驕傲者，故產生領悟效用。如其言道：

「提醒自己...不要...急躁，要懂得看到比較遠。...覺得...自己有一些應該要修正的地方，...覺得是有希望，...它雖然...告訴你不要這樣，...也告訴你...可以有更好的狀況...。」（G：88-92）



傳道書 7 章 9 節

受訪者 F 想起，在其預備營隊時，曾因急於完成進度，但缺乏足夠的人力協助，因而心生惱怒；當時恰巧閱讀到傳道書 7 章 9 節「你不要心裡急躁惱怒，因為惱怒存在愚昧人的懷中」，讓其感到自己的狀況正如同傳道書所言，因而產生共鳴感，其亦認同此節經文所述。F 提到：

「有一次...辦營隊...跟別人吵架，...我...很憤怒...大家...為什麼不來幫忙...籌備。那時候...突然看到了...一個金句（指傳道書 7 章 9 節）。...我...趕著要把...進度弄完，...很急，...一急就惱，...一惱就...會做出蠢事。」（F：260-267; 272-276）

從本節經文中，受訪者 F 檢討自己因急躁而未能和善地對待他人，察覺到自己的不對，並以正向的方式改善之，可見 F 由此節聖經內容，領悟到問題解決的方式。如 F 所言：

「我...有認罪...這樣子是不對的。...對人家口氣沒有很好，雖然...別人...就小小的不爽；可是我...覺得，這樣對我自己...對大家都不好。...我就...不憤怒了，...然後我...去叫別人幫忙...。」（F：282; 285-287；289-291）

而此段聖經內容，可讓 F 察覺到自己在人際關係與處事上可改善之處，然而受訪者並未因而產生情緒起伏，未能達致淨化作用。

傳道書 9 章 7 至 10 節

傳道書第 1 章強調存有的萬物皆是虛無的³⁵，而 9 章 7 至 10 節，「你只管去歡歡喜喜吃你的飯，心中快樂喝你的酒，...在你一生虛空的年日，...當...快活度日，...凡你手所當做的事要盡力去做」等句子，讓受訪者感受到當中的矛盾，但 G 亦覺得，此正是現實生活的寫照，因此產生認同作用。如其所言：

「矛盾，...一開始接收到一切都是虛空...，...會覺得...不用再擔心什麼，...沒有什麼事情值得在乎；但是它這樣講（指 9 章 7 至 10 節）又會把你拉回...現實...，...必須做你要做的事情，...同時要敬畏神...。...這比較符合人性...，...比

³⁵ 例如傳道書 1 章 2 至 3 節：「傳道者說：虛空的虛空，...凡事都是虛空。人一切的勞碌，就是他在日光之下的勞碌，有什麼益處呢？」；1 章 14 節：「我見日光之下所做的一切事，都是虛空，都是捕風。」

較困難，…但是…很有挑戰性…這才是現實的狀況吧。」(G：141-145;147-150；153)



此段聖經內容亦未能對 G 發揮淨化及領悟作用。

傳道書 12 章 7 節

G 表示，在教會舉行其外祖父的告別式時，讀到傳道書 12 章 7 節寫道，「塵土仍歸於地，靈仍歸於賜靈的神」，並由此得到安慰，獲得完整的情緒療癒效用。聖經經文指出，信徒在離世後，由塵土所造的身體會存留於世上，但由神賦予的靈魂，則會歸回到神所在的天堂，G 認同此經文所述，因此緩和了親人逝世所帶來的哀痛，產生淨化效用。同時，受訪者亦因聆聽到此段經文，更深入地體悟到親人靈魂已確實回歸天堂，安息主懷。如其言道：

「在我外公的追思禮拜上，…這句話…被提到。…我那時候覺得…滿安慰的…，…雖然人…會離開這個世界，但是如果你相信神…，…雖然…身體…要歸於塵土…會消逝，好像很虛空；可是…靈魂會回到上帝那邊去。」(G：70-75)

傳道書 12 章 12 節

而傳道書 12 章 12 節寫道「著書多，沒有窮盡；讀書多，身體疲倦」，讓受訪者 G 覺得與學生之生活息息相關，且亦想到自己在學業上的壓力，因而認同此節經文，如 G 所言：

「學生的壓力就是課業…，但它裡面…把…『讀書多，沒有窮盡』…直接講出來。…覺得滿特別的，…學生…很容易把課業放在神之前，…覺得那是很明確現代人看得到的壓力…。」(G：110-111; 114-118)

由傳道書此章句中，受訪者 G 領悟到，應隨時隨地抓緊神，更多的知識僅係人類自己所渴求之事物，並未能幫忙個人追求信仰。如其言道：

「知識…很中性，甚至…是比較正面的，…他（作者所羅門）竟然也把它（知識）歸類在是虛空的…我就覺得…他強調…要抓著神。…它所謂的智慧，…是來自於神，…知識是人自己追求的東西。」(G：120-128；157-161)

而此段有關知識與智慧追求的經文，未能引發受訪者的情緒起伏，即未能達致淨化效用。



四、雅歌

雅歌的希伯來原文可直譯為「歌中之歌」，有人將之譽為聖經中最優美的文學作品，並以中國之詩經比擬之；雅歌的內容與詩篇全然不同，其中不曾提及神的名字或其他宗教用詞，是一部純粹歌頌愛情的詩歌作品，但亦有聖經之研究者認為，雅歌的愛情詩內容，係將神與人的關係以情侶關係作比擬（王福民、楊東川，2015）。

12位受訪者中，受訪者B言及雅歌，並認為雅歌將信仰與自己比喻成戀人關係，因此閱讀時有甜蜜、喜悅之感，對其產生認同及淨化之情緒療癒效用，但並未產生領悟效用。其言道：

「雅歌...比喻主耶穌和教會，也有些人...覺得，...從裡面看...愛情很美。...不管是心情好...不好的時候讀，...覺得...有點像主耶穌跟自己的關係，...滿甜蜜的。...會覺得很開心，...也會很期待，...越來越認識這個信仰...。」（B：307-311；314-315）

五、耶利米哀歌

耶利米哀歌是先知耶利米所寫，寫作時間約在以色列亡國、人民被擄至巴比倫之時，內容主要對淪陷至敵人手中的首都耶路撒冷表達哀悼。五篇哀歌中，有四篇的文體是屬於「離合詩體」³⁶，因此歸類為詩歌。而本研究的受訪者中，大學生F對耶利米哀歌第三篇產生完整之情緒療癒效用。F所言及的詩句，包括「...我的力量衰敗；我在耶和華那裡毫無指望」（第18節），「凡等候耶和華，心裡尋求他的，耶和華必施恩給他。人仰望耶和華，靜默等候他的救恩，這原是好的。人在幼年負軛，這原是好的。」（25至27節）

受訪者F指出，詩歌描寫詩人身處於危險、痛苦的環境，讓其回憶起過往在家中預備大學重考的日子，當時F遠離朋友、缺乏可傾訴的對象，且感到由家人期望帶來的巨大壓力，與耶利米的處境有相似之處，因此產生認同效用。F所述如下：

³⁶ 離合詩體係指該詩的第一個希伯來文字母，可以另外串聯成有意義的文字，或刻意按字母順序或在組句中使用同一字母作起頭的詩作（華爾頓等，2000／李永明等，2006，頁953）

「耶利米...在...很可怕的處境，...痛苦...很憂愁，但是他...仰望耶和華...有指望；...我那時候就覺得，...上帝給我的...困難...，都是要叫我仰望祂。...我覺得壓力很大，...家人...期望...我沒有辦法達到...，...很痛苦。...一個人...沒有其他的支持...，...（教會中）沒有跟我同年紀的人...家人...溝通也一直失敗...每天...一起來，我就會覺得...痛苦...。」（F：150-164；166-175）

受訪者 F 從詩歌中，感受到作者耶利米的無力感、徬徨、煩悶與失落等負面情緒；同時，受訪者感受到耶利米帶著等待神救援的盼望及信心，自己亦同樣產生期待、被鼓舞之感，隨著耶利米，宣洩出負面情緒，獲得情緒淨化的效用。如 F 所述：

「他（作者耶利米）的情緒...很無助...無望...力氣被榨乾的感覺，沒有力量；...很苦...很煩悶...都是負面的。可是，...他...有盼望...仰望上帝，...確信...上帝會...拯救他，所以...默默等待...。...我覺得...被人家懂了，...有人比我還痛苦，...他...有這麼大的信心，...我...覺得被鼓勵...，...他在這麼困難（指國家滅亡及聖殿被毀）的時候，...還是靠基督...。...雖然...沒有辦法讓...負面情緒都不見，...（但）我會覺得好一點。」（F：184-187；189-193；195-197）

受訪者 F 從耶利米哀歌中領悟到，因自己經歷過痛苦的境況，故此能夠謙卑，知道神乃是一切的主宰，因此應該更尊崇神。此外，受訪者 F 亦因此而對將來有正面的期待與盼望。F 所述如下：

「如果...我沒有經歷過...，...我可能就只是一個禮拜上一次教堂的基督徒。...我覺得祂（神）...藉著這些（重考的挫敗經歷），把我的...驕傲...拿走。...祂讓我知道...不是...靠自己...走到今天的。...相信以後會好，...我是有盼望的，盼望來自耶和華（神）...。」（F：178-182；202；204-206）

三、人物訓誨

根據《教育部重編國語辭典修訂版》，「訓誨」意指「訓誡教導」。本節所指的人物訓誨，包括了摩西、撒母耳、以賽亞、耶穌、保羅、彼得及約翰等人所書寫的聖經內容或書信，或由他人所記錄的訓誨與教導。其中，聖經所載，摩西、以賽亞、耶穌皆是勸誡他人或後世之讀者，撒母耳則是受到神的教導，因而列於此。至於保羅、彼得及約翰皆為書信之作者，其中，保羅之書信係針對特定教會所遭遇的問題而作，在書信中指出訓誡與教導；至於彼得及約翰之書信，即係供教會間傳閱的書信，其目的亦在於訓勉信徒，在遭受壓迫時仍應持守信仰，並解



答信徒在信仰上的疑惑，此皆為訓誨之內容。而本研究之受訪者對其中部分內容產生完整的情緒療癒效用。以下按訓誨內容於聖經中首次出現之順序，分別詳述之。

(一) 摩西的訓誨

聖經申命記 31 章 6 至 8 節及約書亞記 1 章皆記載，摩西臨終前，以「你們當剛強壯膽，不要害怕，也不要畏懼他們，因為耶和華—你的神和你同去。他必不撇下你，也不丟棄你」此段話，勉勵接任領袖的約書亞，繼續帶領以色列的百姓進入迦南地。受訪者 C、D、L 對此節經文產生之完整情緒療癒效用，分析如下詳。

認同：

受訪者 D 認同此句話所指，不論經歷困難與否，神都會與自己同在，沒有例外，因此產生認同效用。受訪者 D 亦從聖經中想到無信仰的友人，在面對困難時，則未如自己一樣有所憑依。如 D 所言：

「看到...朋友...室友，...他們遇到困難，...沒有一個可以依靠的對象，但耶穌...不管我遇到什麼事情，祂都會跟我在一起...。³⁷」(D：524-528；530)

而從此段經文，亦使受訪者 L 想到，自己的家人皆個性務實，未能讓 L 的心理需求感到滿足，因此最初接觸基督教時，閱讀到此段經文，其即對句話印象深刻，並認同其中所述，感受到神的同在。L 提到：

「家人...不...關心...心理層面，...都非常...務實，...他們會覺得...有錢賺...身體健康就好了。...這一段經文...感覺到真的有上帝在我身邊。」(L：150-154；158-159)

此段經文背景係約書亞將接續摩西成為領袖，帶領以色列人進入應許之地迦南，並需向當地的居民發動戰爭，遭遇種種挑戰時，猶如受訪者 C 決定從馬來西

³⁷ 雖然此話出自摩西，對象是神；但由於神是「三位一體」，即「神」的概念當中，包含了「父」、「子」及「聖靈」三者，「子」即耶穌。此外，又因福音書中，耶穌亦提到自己會與人同在，因此，受訪者將此段經文視同為耶穌同在。

亞來臺就學時的情境，其亦因離開熟悉的生活圈，猶如以色列人進入迦南後，面對新環境而感到不安，如同故產生認同效用。如 C 所言：

「那時候要（從家鄉馬來西亞）來臺灣，...很多的不安，...那一節經文，...讓我
知道...要堅強勇敢...不管我到哪裡去，上帝祂都與我同在；...來到這邊（臺
灣）...離開了...熟悉的教會...父母...朋友...。」（C：127-137）

淨化：

受訪者 D 及 L 從此句經文中，因神對自己明確的應許而受到感動與欣慰，並衍生出喜悅、平安等心理感受，達致情緒淨化的作用。如 2 位受訪者所言：

「它（聖經經文）提醒我...上帝...永遠不會離開...。...除了安慰，也有...開心，
有一個人（指耶穌）可以永遠...讓我傾訴...，...幫助我，...會比較有安全感。」
（D：550-552; 555）

「有一個神，...祂說...不會把我丟下，...一直帶領我...。...那時候真的感覺到上帝
的存在，...我...瞬間被感動，...覺得有人會在我身邊，一直幫助我，而且祂是
神。」（L：143-146；148）

受訪者 C 亦表示，其離開所熟悉的人事物，獨自來到臺灣就學，此與摩西走出埃及，經過曠野前往迦南的經歷相仿。而此段摩西敘述上帝對以色列人的應許，亦讓 C 在面對不確定的將來，因而衍生負面情緒時，得到安慰與安全感。C 說道：

「祂（神）會為你開路...會與你同在...，...祂絕對不會離開你；...來到這裡（臺
灣）的時候，...得到很多的安慰。...有一個肯定跟確實的...把握，就是有上
帝。」（C：382-389）

領悟：

受訪者 C 提到，此段經文鼓勵其在離開家鄉及熟悉的生活圈獨自來臺灣就學後，仍然要堅持信仰，不因外界和他人的影響而動搖基督教仰的價值觀。由此可見，聖經內容對 C 發揮了領悟效用。如 C 所言：

「這一段經文...給了我回應，...不可以離開上帝的律法，...遵行上帝的話。...因為
在這...時代...這...大學，做基督徒很不容易，...要堅強勇敢...堅持，...不可
以...做上帝不喜歡的事情。...這一段經文，...在我來臺灣之前...來了過後，...帶
給我很多...安慰跟提醒。」（C：138-144）



(二) 撒母耳的訓誨

撒母耳記上 16 章的背景是先知撒母耳聽從神的指示，在猶大後裔耶西的兒子中，尋找一位神所指定者，其將替代不順服神命的掃羅王，成為新任君王。耶西先後召喚長子和其他外貌俊美的兒子，原本撒母耳心中認定一位可能者，但神即以「耶和華不像人看人：人是看外貌；耶和華是看內心」(16 章 7 節) 此句，回應撒母耳，並最後終指定耶西的公子大衛為以色列的君王。³⁸受訪者 E 對此段經文產生認同、淨化、領悟之完整情緒療癒效用，詳如下所述。

受訪者 E 提到，從此節經文中，可以聯想到自己因擔心表現未符合他人對於「臺大學生」的想像，而感到焦慮不安的經驗，故對此段經文產生共鳴感，如其言道：

「(讀到此段內容，想起) 看到別人很有成就…，我會…沒有安全感…焦慮，…自己很在意別人的眼光，…讀臺大…那你…有沒有比人家厲害…突出？…有沒有什麼作為？」(E： 52-56)

同時，從此段經文，受訪者感到神透過聖經安慰自己不必過於在意他人的評語，因而能夠釋放並淨化個人的負面情緒，E 提到：

「覺得被安慰，…也…被上帝提醒，…自己…很在意別人的眼光，可是…不想要…處理那個東西(指因在意他人的眼光而產生的負面情緒)。讀經的時候，我知道我會焦慮，我知道我有這個問題，然後上帝跟我講話。」(E： 63-66)

受訪者 E 由此領悟到，個人應學習以神的眼光看待自己及他人，而不單就易於看見的外在成就，而忽略其他層面。其所述如下：

「…調整…心態，…神有自己的時間…對每個人…的計畫是不一樣的…，…我們都很常用…外顯的成就，來評判…是不是成功。…讀到…就覺得…要學習用上帝的眼光，…不要用外貌…外顯的行為來認定…好…不好。」(E： 56-61)

³⁸ 先知撒母耳是最後一位士師(參註 11)，以色列首位君王掃羅亦由撒母耳所膏立。在掃羅得知自己的王位即將失去時，其更以卜鬼的方式，向已去世的撒母耳求問原因，可見以色列人尊崇撒母耳，且撒母耳另膏立大衛為王的行動，正代表了神的心意，亦能得到人民的信服。



(三) 以賽亞的訓誨

以賽亞與耶利米是同時期的先知，經歷了以色列國的改朝換代及衰亡。傳統上認為，先知書中篇幅最大的以賽亞書是其所著，其中大量預言耶穌的降臨、受難、在世界帶來的影響及世界末日的預言（何衛中，2010）。此書中共有兩節能使受訪者產生情緒療癒效用，其中，41章10節能使受訪者G達致完整之情緒療癒效用，40章31節則達致認同及領悟效用，而未能使受訪者獲得情緒淨化，詳如下所述。

1. 以賽亞書 40 章 31 節

聖經以賽亞書 40 章 31 節寫道：「但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏」。由此段經文，受訪者C提到，其曾聽過，鷹在四十歲壽命將盡時，會獨自躲藏起來，期間全身的羽毛、爪及喙皆會脫落；當鷹忍受此等痛苦後，便能重獲新生，再活四十年。³⁹受訪者C認為，個人在生活中面對困難時，正如同老鷹面對重生過程中的痛苦，但若能堅持到底，則可以達到更高的境界，可見受訪者C將日常生活投射至經文中，達致認同效用，如其所述：

「老鷹...在...等待牠們的羽毛長出來...是非常危險...無助的，...假如牠們願意等待...忍受...痛苦...，...過後就可以飛得更高更遠，...再活...四十年。...我...明白了為什麼（聖經）要用老鷹（作比喻），...也知道...生活裡面...有很多...困難...過不去的...坎兒，可是假如我們願意在...困難裡面，...等待...仰望...堅定相信...依靠上帝...，...過後就一定...可以重新得力...成長...。」（C：183-193）

受訪者C在閱讀到此段經文後，亦反省自己所遇過的不如意事件，並領悟到挫折背後會讓自己成長，且亦有神的旨意。如C所述：

「在發生...（不如意的）事情的時候，...心情很不好，...一直過不去，...會糾結...會矛盾...。可是當我...（閱讀此段）經文，...就...明白了，...事情發生在我

³⁹ 此說法所根據的經文係詩篇 103 章 5 節：「他用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。」。而老鷹落羽重生的說法，乃是出於一位十八世紀的牧師，而非根據科學觀察（zionman, 2006）；然而，目前部分教會仍流傳此說法。而對於「如鷹返老還童」的意思，聖經學者亦解釋為鷹因定期換羽，原看起來不易衰老（華人基督徒查經資料網站, n.d, b）。

生命裡面，...不是偶然...的，...一定有上帝要我學習的...東西。」(C：198-202)



2. 以賽亞書 41 章 10 節

41 章 10 節的經文，「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你」，則使受訪者 G 產生認同、淨化、領悟之情療癒效用。

受訪者 G 提到，在預備碩士班考試時，曾透過家人及信徒朋友的分享，而巧合地重覆讀到此節經文。G 從經文中認知到，先知以賽亞在寫此段文字時，亦經歷著苦難，如同自己正為研究所之事而感到焦慮與煩惱，因而產生共鳴感。G 言道：

「準備研究所考試...很焦慮，...很不想要去做...。...教會...同工（一同在會服事的同儕）...寫一張小卡給我，上面就有這一段（經文）。...（研究所招生考試）前一天晚上...我爸在靈修的時候...跟我分享這一段，...我就覺得...很像神在跟我說話...，同時讓兩個不同的人，...給我同一段經文...。」(G：214-227)

受訪者 G 表示，在閱讀完此段經文後，能和緩原本焦慮、不安與惶恐的情緒，讓 G 有力量保持心情平靜，安然地面對研究所招生考試。由此可見，此段聖經內容幫助受訪者 G 平撫負面情緒，對其發揮情緒淨化的作用：

「覺得...很感動...沒有再驚慌的感覺...安穩地睡覺。...我就把經文帶著（參加研究所考試），...看一看，覺得心情很平靜。」(G：214-227；229-230)

受訪者 G 從此句經文中領悟到，當個人所行係合神心意時，神即會適時地提供協助。如受訪者 G 所言：

「要行...神的道路...，因為...祂看顧大家，...不會...去幫助...不對的事情，所以...在對的路上...就不用擔心祂會離開你...。」(G：232-234)

（四）耶穌的訓誨

馬太福音、馬可福音、路加福音及約翰福音等四卷書，共同記載了耶穌生平，及其在傳道期間，向門徒及群眾，教導天國的道理，並訓誡聽者應如何實行信仰生活的訓誨。受訪者 B 提到，聖經寫道，耶穌「教訓他們，正像有權柄的



人，不像他們的文士」(馬太福音 7 章 29 節)，因其係以比喻及日常生活可接觸的例子，解釋深奧的聖經，因此能讓個人心中滿有感觸。如 B 所言：

「耶穌...切重要害，...講得...很扎心，...講很實際的例子告訴大家。」(B：466-474)

受訪者 A、B、D、E 及 K 對耶穌所講述的天國八福的教誨、與他人和好的教誨、不要為明天憂慮的比喻、欠債獲赦免僕人的比喻、等候新郎十個童女的比喻、浪子回頭的比喻、一粒麥子落在地上死了的比喻，以及葡萄樹與枝子的比喻，產生完整或部分之情緒療癒效用。本研究按上述的訓誨首次在聖經中出現的先後順序排列之。

1. 天國八福的教誨

馬太福音 5 章記載耶穌對民眾的教誨，其中 3 至 10 節之段落，稱為天國八福，內容敘述八種可得享神所賜的福份的特質或狀態，如謙卑、面臨悲傷、使人和睦等。⁴⁰受訪者 A 對此段經文產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。

在認同方面，受訪者 A 表示，此段經文可讓自己想到一些生活中的不如意事，如個人意見與他人不合，或無法以理想的方式自處等狀況，自己心中如同經文所述「哀慟」、「為義受迫害」的狀況，因而產生認同效用。受訪者 A 說道：

「神會...補足...我們所缺乏的，...給予我們適合的；...在面臨...一個議題...或者是某一個生活情境的時候，...我覺得像是...這八句話。」(A：204-206; 211-213；216-219)

在淨化方面，受訪者 A 能透過此段聖經內容，讓個人因遭遇到不順遂事件而衍生的負面情緒平靜下來，並感受到神會有其他的安排，因而能作出正面思考。如其言道：

「身邊的人立場都跟我不一樣，...或者說...不太支持我的意見...，...一開始會覺得有點激動...沮喪，...但...說不定就是上帝...希望我...多聽聽多看看別人在想什

⁴⁰ 馬太福音 5 章 3 至 10 節：「虛心的人有福了！因為天國是他們的。哀慟的人有福了！因為他們必得安慰。溫柔的人有福了！因為他們必承受地土。飢渴慕義的人有福了！因為他們必得飽足。憐恤人的人有福了！因為他們必蒙憐恤。清心的人有福了！因為他們必得見神。使人和睦的人有福了！因為他們必稱為神的兒子。為義受逼迫的人有福了！因為天國是他們的。」

麼，...即使我在這邊...失敗了，...在...另外一個地方...另外一件事情上，會得到賞報...；...祂自有祂的安排。」(A：230-235)

A 提到，「天國八福」讓個人思考生活中的不如意事件，從而使自己變得能夠順應生活中的不如意事件與挑戰，並能坦然面對之。受訪者亦提到，「天國八福」的內容讓個人變得冷靜沉穩，改變了個人在高中時期容易衝動的個性，發揮了領悟效用。如 A 所言：

「這段話...這個理念，...影響我...滿多的，...順著現在遇到的情況去...讓祂（上帝）實行，...在我們身上做工，...所以在面對...生活上...的困境，...會讓我比較坦然地...接受...。...以前的我...高中或...以前，...遇到這樣的困境，我可能...比較衝動，會逆著...事情或是人，...直接...抗衡...。...這一段話...可以讓我我知道說，我沒有必要...去爭什麼，反而是那一股力量，會自然而然地補足我。」(A：220-226；239-243)

2. 與他人和好的訓誨

耶穌講述有關與他人和好的教導，可見於馬太福音 5 章 23 至 24 節：「你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，就把禮物留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物」，以及馬太福音 6 章 14 至 15 節：「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯；你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯」。受訪者 D 及 E 對耶穌此兩段與他人和好的教導，產生認同、淨化及領悟之完整的情緒療癒效用。

D 在高中時，曾因耶穌所提有關應當與他人和好的教誨，因而主動與發生衝突的老師和好，此顯示 D 認同此段經文所述，並領悟到問題的解決方式，並將之實行出來。其言如下：

「高中時候跟一個老師吵架，……維持了好幾個月……有一天在教會唱詩歌……說……『你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯』……我就……（下決心）要饒恕……，……趁著教師節……寫一封信……跟他（老師）說對不起……雖然……還會有疙瘩在……，但是……就不會像之前那樣不爽。」(D：306-309；316-325)



受訪者 E 亦由耶穌所述，應當先與他人和好，再來獻上祭物的教導，想起自己在受訪時，正遭遇因未能與室友和平相處而心生負面情緒。因此，其閱讀到此段經文時，E 認為神正透過聖經規勸自己，應當主動處理此事，故產生認同效用。E 言道：

「有一個室友比較不好相處。...很累，...知道要怎麼避開這個人，...要相安無事地過到結束（指畢業後遷出宿舍）是 OK 的，可是...讀到...如果你在獻祭，...而你想到...跟...兄弟有什麼不好的，你要...放下...祭物，先去跟他和好...。...上帝...沒有...讓我逃走的意思。」(E：148-162)

在淨化方面，受訪者 E 從此節經文中，因想到自己難以達成耶穌的勸導，改善自己的人際關係，或未能與發生衝突的室友和好，因而感到無奈與難過。如 E 所言：

「覺得這就是卡住我跟上帝...關係（的事件），儘管...到現在...沒有人會覺得是自己的錯，我...覺得...這樣也不是辦法，...跟上帝關係卡卡（指不順利）的，跟人的關係也卡卡的，...自己也不太好受...。」(E：167-171)

E 亦從此段耶穌勸誡信徒應與他人和好的經文中，領悟到與他人關係的不和諧，可能會阻礙個人與神的關係。因此應當努力履行經文所說，先嘗試與他人和好。如 E 所言：

「我跟人...有這麼大的疙瘩，...會阻礙我跟上帝的關係；所以...我們在...禱告...靈修，就好像...在獻禮物...，...如果我心裡面...很雜（無法專注）...，...對我不喜歡的人有很大的情緒，就沒有辦法好好地親近神。」(E：418-424)

3. 不要為明天憂慮的比喻

馬太福音 6 章 25 節至 30 節記載，耶穌以鳥類生存僅需依賴自然的供給，不必自行儲藏糧食，以及花朵無人觀賞亦自然嬌艷，野草不被珍惜但仍有神巧妙之設計作比喻，勸誡信徒不必為未知之事感憂慮，因為神既使這些生命獲得所需，神看人類比花草和動物更為珍貴，故必然能得到神的照料。⁴¹此外，此段經文亦

⁴¹ 馬太福音 6 章 25 節至 30 節原文：「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃什麼，喝什麼；為身體憂慮穿什麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活他。你們不比飛鳥貴重得多嗎？...想野地裡的百合



被譜成多首不同的福音詩歌，而本研究之受訪者 A 及 B，即提到〈野地的花〉及〈我們不比飛鳥貴得很多嗎〉兩首歌，並對詩歌及此段聖經內容，產生完整的情緒療癒效用。

首先，受訪者 A 從聖經經文及詩歌，與其認知的信仰相符，因而認同此段內容，並產生共鳴感。如 A 所言：

「在小時候...生命經驗中，上帝就是...萬靈丹。...像野地的花，...神把它創造得很漂亮，...穿著美麗的衣裳，...天空的鳥兒從來不為生活忙，...看天上的飛鳥，也不種...不收，也不積蓄在倉裡，...天父也養活牠們。」(A：280-285)

受訪者 A 指出，此段經文及其衍生的福音詩歌，可以讓個人心中的煩惱卸下，並進而能著眼於生命中美好的事物，並因自身已然擁有的一切而感到滿足，產生淨化效用。如其言道：

「這段歌曲還有歌詞...會讓我自己覺得放鬆...可以平靜下來，...慢慢把煩惱和...瑣事給去除掉，...不愉快的事情...丟掉了...這段話告訴我...神...賞賜給我...好的部分。」(A：296-301)

受訪者 B 亦認為，此段經文可以讓自己的心平靜下來，並思考個人問題的解決方式，達致淨化作用。其說道：

「在很煩惱的時候，就會想到（這段經文及其衍生福音詩歌）...之後...就不會那麼煩惱，...可以靜下心來...想接下來怎麼做比較好。」(B：173-177)

受訪者 A 表示，此段詩歌與聖經段落，都提醒個人，美好事物皆由神所安排，因此學會感恩，可見此段經文對 A 發揮領悟效用。如其所言：

「神除了給我求，...賞賜給我們東西，...神也是要讓我們去感謝的。...因為...祂對我們...有無盡的包容...我們現在可以無憂無慮，都是神所賜...神的安排...。」(A：277-279，288-289)

花怎麼長起來；他也不勞苦，也不紡線。...所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！...野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給他這樣的妝飾，何況你們呢！」



4. 欠債獲赦免僕人的比喻

馬太福音 18 章記載耶穌以比喻教導門徒饒恕他人。一個僕人欠主人一千萬銀子但無力償還，便哀求主人的寬容，主人因而動了憐憫之心，免去該僕人的債務；但此僕人在債務獲免後，揪住一個欠自己十兩銀子的同伴，且不理同伴的哀求，將之告發下獄。⁴²耶穌以此勸誡眾人，基督徒猶如獲得主人免除負債的僕人般，個人的罪債既已獲神的赦免，故亦應當寬恕得罪自己的人。

受訪者 E 從此段耶穌所述，僕人獲得赦免，其卻不肯寬恕他人的比喻，聯想到自己亦如同故事中的僕人般，雖然已獲得神的赦免，但卻忍不住地厭惡他人的過犯，因而感到自己像故事中的僕人一樣，產生共鳴感。如 E 所言：

「惡僕人欠了主...一千萬兩銀子，然後他卻揪住...欠他十兩銀子的同伴，把他下到監裡...。...我會覺得...上帝都赦免了我這個大罪人了，我為什麼還一直抓著別人不放？」(E：213-216)

受訪者 E 指出，此段聖經內容可讓個人感受到神赦免的恩典，因而感到被滿足，進而能夠放下因與他人衝突而衍生的負面情緒，達致情緒淨化的效用。E 所述如下：

「這...是通則，...面對我以前失戀...走不過去...受傷的時候...，...用這...（此段經文）去想，會讓我...比較好一點。...我覺得...先再一次感受到上帝對你的憐憫跟赦免...，...可以知道...上帝給的...東西（指恩典）很大很多，...就比較不會計較...。」(E：216-219；221-225)

E 由此段比喻，重新思考信仰在個人生命中的意義，並能更加穩固地在信仰中尋求自我。E 所達致的領悟效用，如下所述：

「重新再想到耶穌的救恩...，就是...我...為什麼...重新...回到這個信仰，就是...人很需要被愛...被接納，所以這個信仰就是愛...接納跟寬恕。」(E：227-230)

⁴² 馬太福音 18 章 23 至 30 節：「...一個王要和他僕人算帳...一個欠一千萬銀子的...沒有什麼償還之物，主人吩咐把他...一切所有的都賣了償還。那僕人就俯伏拜他，...主人就動了慈心...免了他的債。那僕人出來，遇見他的一個同伴欠他十兩銀子，便揪著他...說：你把所欠的還我！他的同伴就俯伏央求他...寬容...。他不肯，竟去把他下在監裡...。」



5. 等候新郎的十個童女

馬太福音 25 章記載十個童女等候新郎的比喻。十個童女拿著燈，等候不知何時要來的新郎。新郎來到時，預備足夠燈油的五個童女得以順利迎接新郎，進入宴會；另外五個則因外出補添燈油，錯過了進入宴席的時刻，被拒於門外。⁴³耶穌以此教導信徒，應當隨時預備自己，迎接耶穌再來的時候。⁴⁴受訪者 K 對此段經文產生領悟之情緒療癒效用。但由於經文內容並未與個人生活經驗有所連結，甚至在讀後衍生恐懼的負面情緒，以致未能對受訪者 K 發揮認同及情緒淨化作用。以下詳述之。

受訪者 K 指出，從此段新郎突然出現，拒絕未作充分預備的童女參加宴會的情景，讓受訪者感到可怕，且其認為自己目前尚未能履行所有信仰中當有的責任，因而產生恐懼感。K 言道：

「會覺得…可怕，上帝…什麼時候要來？…沒有人知道…，…以現在的狀況來講…，我…覺得…不敢見祂（耶穌），…沒有辦法很有信心地去告訴祂，我現在做了什麼事情…。」（K：685-694）

受訪者 K 從此段童女等候新郎的比喻中，領悟到個人應該把握每一天，預備耶穌即將再來的時候，並且可以透過傳福音的方式，報答耶穌施予在個人身上的愛與恩典。而受訪者 K 亦表示，為了達到此等目標，個人應經常以靈修、禱告等方式，以加深自己對信仰的認識。其所言如下：

「趕快…去幫多一點人，…帶更多人信主…。…祂（耶穌）突然來…沒有預備好，就是…虧欠祂。我…一直提醒自己說，現在可以為上帝做的是什麼？…祂給我很多恩典，…我…要回饋祂，…讓更多人獲得這樣的愛。…所以隨時要保持…

⁴³ 馬太福音 25 章 1 至 13 節載：「天國好比十個童女拿著燈出去迎接新郎。…愚拙的拿著燈，卻不預備油；聰明的拿著燈，又預備油在器皿裡。新郎遲延…半夜…來了，…童女就都起來收拾燈。愚拙的對聰明的說：請分點油給我們…。聰明的回答說：恐怕不夠你我用的；不如你們自己…去買吧。他們去買的時候，新郎到了。那預備好了的，同他進去坐席，門就關了。其餘的…隨後也來了，說：主啊，…給我們開門！他卻回答…我不認識你們。所以，你們要警醒…。」

⁴⁴ 世界末日的時候，耶穌會再次來到世界上，並審判世上所有信徒與非信徒。此後，世界將更新為不再有死亡與痛苦的新世界（參本節「意象」之「末世預象」）。此為基督教的信仰基要之一。

很警醒的態度，…去做上帝的事情…。…精進自己，…調整自己的不足…。」
(K：651-656；666-672)



6. 浪子回頭的比喻

路加福音 15 章記載，耶穌經常與社會中身份地位較低者在一起，因而受到當時的教會人士批評；於是，耶穌向眾人說了浪子回頭的比喻，以表明神為罪人的悔改感到歡樂。故事內容描述一對兄弟，小兒子向父親要求先分得自己應有的遺產及土地，之後更將之變賣，帶著金錢外出流浪。結果小兒子在外揮霍，至金錢用盡後，生活變得艱苦，便決定回到父親家中當雇工。結果，父親一見小兒子，便不計前事，大肆慶祝一番。⁴⁵此段故事讓 K 產生完整之情緒療癒效用。

受訪者 K 指出，個人在閱讀耶穌所說的浪子回頭的比喻時，心中產生強烈的共鳴感，因為其想起自己曾經離開基督信仰，亦不去教會。其後，當 K 決心重新回到信仰團體中，即獲得神與教會的接納，猶如流浪在外，因生活潦倒才返回家中的小兒子一般。K 亦由此想起一些教會中的晚輩，目前正如同仍然遊歷在外的小兒子般。其言道：

「我…就是那個浪子！…（該比喻）告訴我們說，只要願意回來，上帝一定會再接納我們。…（我）很想…把這個故事告訴…一些母會（指領洗教會）的弟弟妹妹，他們也有來臺灣唸書，可是…沒有去教會…跟我以前的狀況…一樣…；…我有…活生生的見證，…再加上上帝的故事（指浪子回頭的故事）印證，…可以跟很多人…分享…。…讀完…浪子回頭，就會想到自己…。」（K：705-712）

而 K 在回來教會後，即能經傳道人的同意，在教會中為他人付出，讓其感受到，自己如同小兒子一樣被接納，故對此段經文產生共鳴感。K 提到：

「讀到這一段的時候，我想…竟然上帝…給我勇氣回來！…一開始，因為我…怕陌生，…硬著頭皮，…每週…過來教會。…傳道人…讓我…服事…；…上帝…無

⁴⁵ 路加福音第 15 章 11 至 24 節：「一個人有兩個兒子。小兒子對父親說：父親，請你把我應得的家業分給我。…小兒子就把他一切所有的都收拾起來，往遠方…任意放蕩，浪費資財…耗盡了一切所有的，又遇著…饑荒，就窮苦起來。…他恨不得拿豬所吃的豆莢充飢，也沒有人給他。他醒悟過來，就說：我父親有多少的雇工，口糧有餘，我倒在這裡餓死嗎？…於是起來，往他父親那裡去。相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去抱著他的頸項，連連與他親嘴。兒子說：父親！我得罪了天，又得罪了你；從今以後，我不配稱為你的兒子。父親卻吩咐…把那上好的袍子…給他穿；把戒指戴在他指頭上；把鞋穿在他腳上；把那肥牛犢牽來宰了，…吃喝快樂；因為我這個兒子是死而復活，失而又得的。」

條件（接納），就像那個浪子回頭...，...不追究以前的事情...。...很像在比喻自己...。」(K：721-724；729-730；733-736；745-750)



受訪者 K 自述，在閱讀完後此故事後，能撫平因心靈空虛，而產生的負面情緒，並感恩自己重回教會後，心靈比從前更滿足，從而獲得情緒的淨化，並能以較正向的態度看待日常生活的不如意事，達致領悟效用。如 K 所言：

「浪子回頭的故事...很激勵我。...感恩...，...上帝在當中動工，再加上我自己願意。...可以回來（教會），而且在回來之後的恩典，比以前多；...（自己）還是會有...負面思考，但是沒有...以前...那麼多...。」(K：705；752-758)

K 從此經文中領悟到，雖然一些信徒因自己曾做了不符合信仰規範之事，或無法遵從聖經的理想標準而離開信仰；此外，亦有部分人會認為自己所做之事，不會被神原諒，亦不會被任何人接納。K 則從此段經文中領悟到，只要有悔改的心，決心回到信仰中，即能被神所接納。K 亦希望能以此故事，幫忙離開信仰的基督徒。其言道：

「感恩的心...會延續到...跟我在走同樣的路，或者相同遭遇的人，去做這樣子的事情，（我）有一個...服事的負擔...那一些已經信耶穌...後來又沒有去教會，...反反覆覆...，...想要幫助他們。...分享，...（回到信仰中）沒有我們想像中這麼難...。...會有刻版印象說...做錯事情...不敢回去.....不敢講...，...我覺得...要有...一份願意悔改的心...。」(K：758-769；771-772；775-778)

7. 一粒麥子落在地上死了的比喻

約翰福音 12 章 23 至 25 節記載，耶穌對自己將在十字架上死亡，並成為罪的贖價時的話：「人子得榮耀的時候到了。...一粒麥子不落在地裡死了，仍舊是一粒，若是死了，就結出許多子粒來。愛惜自己生命的，就喪失生命；在這世上恨惡自己生命的，就要保守生命到永生。」此段比喻讓受訪者 A 認同其所述，並領悟到，在日常生活中，應為他人多作犧牲和奉獻。但此段經文未能對 A 發揮情緒淨化的作用。如 A 所言：

「一粒麥子...落在地上死了，...結出更多的麥子，...看到這些譬喻，...跳脫宗教...我覺得...感觸還滿多的。...一粒麥子...在講...犧牲小我，完成大我的精神，...結出很多...麥穗...。...跳脫了宗教...層面，...蘊涵的...哲理，是可以去轉化...運用到生活中。」(A：132-142)



8. 葡萄樹與枝子的比喻

約翰福音 15 章 5 節記載耶穌的教誨：「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼」。受訪者 E 由此段經文，獲得認同及領悟之情緒療癒效用，但未能達致淨化效用。

E 從此節經文想到自己的處境，自己希望能成為合神心意的基督徒，但若單靠自己的力量，猶如經文所說的，個人「就不能做什麼」。E 認為，一些基督徒能夠突破自己，前往貧乏的國家為他人貢獻，其是因為猶如枝子連著樹幹一樣，與神相連。由此可見，E 認同此段經文所述，應當要與神建立良好關係，才得以做更多為他人付出之事。如 E 所述：

「我...很想要靠自己的力量，...做一個好的基督徒，...好的服事者...；...可是如果...不是有從耶穌來的愛心...，我覺得做這些...都是...為了自己的名聲，...很累...吃力不討好。...現在自己在做這些事情，沒有比...深入關懷弱勢...把自己丟在印度...非洲的那一些人來得偉大；...我想是上帝有給他們夠用的愛心，...先被上帝的愛感動...。所以...如果...沒有從耶穌那裡支取愛，絕對沒有辦法靠自己的力量去做什麼，...枝子要連在樹上。」(E：539-552)

受訪者 E 從此段經文中，領悟到自己只要能與神建立良好關係，即能從心而發地為他人付出，而非為了表現自己而行。此外，在遭遇委屈時，神清楚自己一切痛苦，故只管盡自己在信仰中的本份，即可成為合神心意、甚至是能對他人有所貢獻的基督徒。E 言道：

「提醒自己...要先跟上帝建立好的關係，...不要想...（把）自己好的一面，刻意地表現出來；...如果我...經歷神的愛，...就是自然地...從心發出。...現在受的委屈，...上帝也都知道，所以...相信神掌權在這一切裡面，會讓自己比較放掉這個（刻意表現自己），...要...克守己身...。」(E：555-558；562-566)

（五）保羅的訓誨

聖經中，保羅寫給多個教會的書信，列入新約聖經的正典中，合稱為「保羅書信」，其中包括羅馬書、哥林多前書、哥林多後書、加拉太書、以弗所書、腓立比書、歌羅西書、帖撒羅尼迦前書、帖撒羅尼迦後書、提摩太前書、提摩太後



書、提多書、腓利門書及希伯來書⁴⁶共 14 卷。其中，加拉太書、以弗所書、歌羅西書及腓利門書，被認為是保羅在因宣教而被捕入獄時所寫的，因而稱為「監獄書信」。此等書信的內容，皆以訓誨為主。

整體而言，受訪者 B 認為，保羅書信的文字令其感到心有戚戚焉，產生認同效用。其提到：

「覺得很扎心，比如說…『我真是苦啊！我所願意做的反而是…（原句：羅馬書 7 章 15 節：「我所願意的，我並不作；我所恨惡的，我倒去做」）』（B：25-26）

而受訪者 J 則認為，從保羅針對不同教會所寫的書信，可看出其中流露的情緒，如憤怒、喜悅、憂愁等，個人在閱讀時，可與之一同經歷情緒的起伏，獲得淨化作用，並從中產生正面的情緒，獲得正向的力量。如其所言：

「對他（保羅）…感到崇敬…，…我覺得…他是一個很真性情的基督徒…，從他的書信可以感受到，他…流露出很多的情感，像加拉太書…是生氣，…腓立比書…是感到快樂…喜樂；…哥林多前書…就會有憂愁，擔憂。…保羅…在監牢裡面寫出來的書信，…真的都讓我覺得…他不受…環境所困擾，因為他有神，…他寫這些文字的時候，我覺得他從…文字裡面得癒療。…察覺到自己不足，不配的時候，…看聖經…裡面的文字，會讓我覺得…重新充滿…希望。」（J：229-233；235-247；251-252）

而本研究之受訪者，對羅馬書、哥林多前書、哥林多後書、加拉太書、以弗所書、腓立比書、歌羅西書及希伯來書等 8 卷書中的部分訓誨內容，產生情緒療效用。

1. 羅馬書

羅馬書係保羅寫給羅馬的基督徒之書信。本研究中，受訪者 J、K 及 L，由此書中的內容，獲得情緒療癒效用，包括第 12 章 2 節、12 章 12 節及 14 章 8 節。此三段經文皆讓受訪者產生完整之情緒療癒作用，茲分述如下。

⁴⁶ 學者指出，此書可能的作者目前尚未能確定係保羅、路加福音的作者路加，抑或是保羅的門徒提摩太。因此，研究者採傳統觀點，將希伯來書之情緒療癒效用分析，列入保羅訓誨中。



羅馬書 12 章 2 節

羅馬書 12 章 2 節寫道，「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意」。由此節經文，K 想到自己常以過去經驗為準則，並認為更新自己的想法之事十分困難，可見 K 對此聖經內容產生認同效用。如其所言：

「我...會 fighting...不合理的事情，...尤其是人做出來的事情，...我的印象是很刻板的，會用過去的經驗來套用到現在的經驗。...對我來講，我一直在學習...心意更新，...很難。」(K：113-117；123-124)

受訪者 K 由羅馬書 12 章 2 節的經文，想到自己未能如聖經所說般「心意更新」，反而一直以刻板印象看待他人，因而心生慚愧之感，由此達致淨化作用。

如 K 所述：

「讀完這裡...，我...很慚愧...既然已經...相信耶穌是我們的救主，但是...我...常會...陷入...以自己為中心的...感覺...，...也很容易...覺得，...別人...會這樣對我...。...我...還在學習...。」(K：135-144)

受訪者 K 曾經按著此段經文所教導的，改變自己過往常以刻板印象看待他人的習慣。其更認為，當自己能夠改變時，心情亦能因此而放鬆，並能放下因與朋友發生爭執而留下的傷口，達致領悟效用。如 K 所言：

「我是...靜不下心來的人，...很躁...。...提醒我...了解上帝的旨意...，...安靜自己，...改掉以前不好的...想法...。...後來...我就變得...比較放鬆...。...可以心平氣和地（與曾發生爭執的朋友）...一起吃飯...不會有疙瘩...。」(K：155-166；171-172；174-175；179-188)

羅馬書 12 章 12 節

受訪者 K 從羅馬書第 12 章 12 節，「在指望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切」中，認同個人可以藉由祈禱，向神傾訴，作為自己負面情緒洩的方式。如其所言：

「發現，...除了...家人...教會跟傳道人...，...我...找到另外一個出口，就是禱告。」(K：617-624)

此外，受訪者 K 提到，當自己嘗試以祈禱來解決問題時，即能不為仇恨、嫉妒等負面情緒所困擾，故心情亦能獲得平撫與舒緩，淨化了個人的負面情緒。因此感到放心與喜悅。K 所述如下：

「...有一陣子還感覺...很不像自己，...變成...更新後的自己，...什麼事情...看得很正面...很開，很放鬆，也沒有...仇恨...嫉妒...貪心...，...變好...很輕鬆那種感覺。」(K：575-581)

受訪者 K 亦因此段經文，認同禱告的重要性，此亦並鼓勵了 K 恆切地禱告，達致領悟效用。如 K 所言：

「我不順服...脾氣又不好...又完美主義，...矛盾...是很殘缺...的拼圖...。...我就跟上帝講...（祈禱）叫祂幫我...。其實我一開始不是很相信，...我試了，...真的可以！」(K：568-574)

羅馬書 14 章 8 節

羅馬書 14 章 8 節寫道：「我們若活著，是為主而活；若死了，是為主而死。所以，我們或活或死總是主的人」。受訪者 J 認同此經文所述，並進一步撫平個人因未來難以捉摸而產生的迷惑感等負面情緒，並能以正向態度，思考問題解決的方式。其亦由此節經文領悟到，自己既是屬於神的，就必能得到神的庇護，達致認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。如 J 所言：

「給我很大的動力，...知道我是屬神的...；雖然...會有很多...困難，很多需要...突破的地方，但是...在神的保護...幫助之下，...對於...未來，在迷茫當中...給我支持跟力量，讓我可以從...煩惱裡面走出來，...用...較正向的態度，去看待這個社會。」(J：87-97)

2. 哥林多前書

哥林多前書是保羅寫給哥林多教會的書信。受訪者 B、F 及 G 提到對此書 1 章 4 節、6 章 19 節及 12 章 23 至 26 節，其中，12 章 23 至 26 節可對受訪者 B 產生完整的情緒療癒效用。如下列所述。



哥林多前書 1 章 4 節

哥林多前書 1 章 4 節寫道，「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」，由此段經文，受訪者 F 想起自己亦有過相同的經驗。F 考上臺大前，曾經歷在家中預備重考的壓力，因此能夠體會朋友重考的心情，並以自己的經驗安慰友人，如同經文所述。由此可見，F 將個人經驗連結至此段保羅書信內容，並由此憶起當時曾受到安慰的感受，產生認同及淨化之情緒療效用，但未能達致領悟之效用。受訪者提到：

「那一句話是以前…我用來安慰自己的，因為我…（高中）畢業…重考，在家裡…讀，…要一直…面對我家人。…後來…同學也…重考，…他常會打電話給我，…覺得，我如果沒有…重考…就不會懂他…的…感覺，…所以…就趁機會跟他傳福音…。」（F：364-366; 368-378）

哥林多前書 6 章 19 節

受訪者 G 從哥林多前書 6 章 19 節「豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎」此節經文，想到因自己的身體有神的靈居住其中，因而促使自己約束行為，不要任意放蕩，並檢討自己的思想意念，行事與個人態度皆盡力符合神的心意。由 G 所言中，可見其對此段聖經內容，產生認同及領悟作用，但未能達致情緒淨化作用，如其所言：

「平常生活…雖然有信仰，但…會覺得，…可以做自己想做的事情；…但是如果明確…知道聖靈住在自己裡面…感覺不太一樣…。…這段經文…把信仰轉變成…積極層面，就是因為你的身體是聖靈的殿，所以…標準就更高了…。…心思意念也很重要。…會覺得…之前…活得太隨意了！」（G：425-428; 430-434；453）

哥林多前書 12 章 23 至 26 節

12 章 23 至 26 節將一個團體喻為身體上的不同肢體，並提到當一個肢體受苦或得榮耀，則整個身體的所有肢體皆會受到影響，猶如團體中一人狀態不佳，則會影響整個團體的表現。⁴⁷受訪者 B 表示，在教會或團契的活動中，經常會閱讀

⁴⁷ 哥林多前書 12 章 23 至 26 節寫道：「身上肢體，我們看為不體面的，越發給他加上體面；不俊美的，越發得著俊美。我們俊美的肢體，自然用不著裝飾；但神配搭這身子，把加倍的體面

到此段比喻，用作提醒團體的成員應互相協助，但仍非每次都盡如人意，如同經文所述，不同肢體有「體面的」與「缺乏的」，因而產生認同效用。如其言道：「每次當教會...一起辦...活動的時候，...這個也是常常會提醒我們自己...有時候會忘記...也很容易會...自私，...不是...彼此互相幫助，...會指責。」(B：191-193；208；211-213)

受訪者 B 認為，從此段經文中可以感受到，自己有需要時，團體中其他人會伸出援手，因此產生安心的感覺，淨化了原本的負面情緒。B 說：

「會有一種安心的感覺，因為我們都是一體的，所以...自己有軟弱的時候，別人也會這樣子愛我。」(B：215-216)

B 亦從此段經文中領悟到，應當在察覺別人有需要時，即適時幫助他人。B 提到：

「這一段讓我們有凝結在一起的感覺，...覺得...要更多愛別人...要學習這樣去愛...去幫(助)。」(B：205-208; 217-218)

3. 哥林多後書

哥林多後書是保羅寫給哥林多教會的另一封書信，受訪者 B、E 及 K 提及此書的 4 章 16 節、12 章 5 節及 12 章 9 節，但皆未能發揮完整的情緒療癒效用。如下所述。

哥林多後書 4 章 16 節

受訪者 B 回憶，在親人離世前一年，在教會活動中，閱讀到哥林多後書 4 章 16 節的部分經文：「肉體雖然毀壞，內心卻一天新似一天」，此後，受訪者因親人離世而悲傷時，此節經文即能成為個人的安慰，發揮了認同及情緒淨化的作用，但受訪者未能進一步產生領悟效用。其言道：

「那時候...不太懂那些句子，...可是...經歷很多事情（指親人離世）之後，就覺得...有...抓住一個盼望的感覺...覺得特別貼近自己...，...好像上帝在講話。」(B：87-94)

給那有缺欠的肢體，免得身上分門別類，總要肢體彼此相顧。若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦；若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂。」



哥林多後書 12 章 5 節

哥林多後書 12 章 5 節提到保羅的話：「為這人（耶穌），我要誇口；但是為我自己，除了我的軟弱以外，我並不誇口」。受訪者 K 自陳，因在團契中較為年長，故常會向大學生們分享個人經驗，以及自己曾經歷過的挑戰與困難，並同理他人的困難，其舉動與保羅所述相似，達致認同效用。如 K 所言：

「要謙卑，…要…講自己的軟弱之處，…我覺得…在我讀…之前，…已經有意會到這一點了。我在…（團契）裡面…年紀比他們（指該參與該團契的學生）大一些…會覺得，…他們在經歷的事情，我以前也在經歷過，…不想他們走我以前走過的路，…分享我自己的心情…軟弱處…讓他們…被同理…。」（K：206-233）

K 對於上述聖經內容感到震撼，因為「為我自己，除了我的軟弱以外，我並不誇口」的語句，讓其感到難以置信及驚訝，同時亦深感佩服。此外，K 亦感受到保羅雖自覺軟弱，但仍為神付出，因而感到喜悅；而 K 亦一同感受此種欣喜的情緒，達致淨化作用。K 言道：

「給我…很大的…震撼…，…我…個性…很倔強…，…要我去承認…自己犯的錯…軟弱的地方，…我做不到；可是保羅竟然這樣講，…只誇口他軟弱的地方，…我…心裡…很澎湃…，…覺得，天吶！…我還沒有辦法到保羅這樣…。…我覺得他（保羅）是很開心的…因為他在…彰顯上帝的榮耀，…一個軟弱的人（指保羅），…還可以服事人，那…力量的來源是從哪裡而來？…就是上帝。」（K：198-206；239-242；254-258）

受訪者 K 未能從此段經文中獲得新的啟發，即未能達致領悟效用。

哥林多後書 12 章 9 節

受訪者 E 表示，由哥林多後書 12 章 9 節，「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全，所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我」的經文，在個人因失戀而感到痛苦、無助時，能感受到神的幫助，並因而回到教會當中，故認為自己的經歷印證了經文所述，並產生共鳴感，達致認同效用，如 E 所言：

「失戀那時候…除了寬恕…，還…覺得上帝要讓這一些事發生，不是沒有原因。…我不會埋怨上帝…一直很感恩，…遇到這件事情，…我才重新回到神的面

前。…我…個性…沒有去跌…倒，…就…不會知道上帝一直都…要抓住我…。」
(E：308-314)

此外，受訪者 K 亦從此段話中檢討自己，認為個人雖然未能如同保羅般，以文字或言語向他人傳福音，但經進一步思考，認為自己能夠從好的行為，讓他人看見基督徒有好的行為，由此彰顯神的恩典，叫他人由自己身上看見神。K 所述其個人閱讀經文後的領悟效用如下：

「他（保羅）…要…讓大家看到上帝…，所以希望…（自己）可以學習…，因為現在要讓人…信主…很不容易，…要用嘴巴傳福音（指向他人講述福音的內容），也是有困難的…，但是我相信…從我們…身上看到上帝的愛…憐憫心跟…公義，…也是一個很棒的傳福音…見證。所以我希望…可以用行動（向他人傳福音）…。」(K：260-268)

受訪者 E 及 K 在閱讀此段經文時，未能隨之而產生情緒變化，即此聖經內容未能對其發揮淨化作用。

4. 加拉太書

加拉太書係保羅寫給加拉太教會的書信，其中，受訪者 I 及 J 皆提及 2 章 20 節「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活；他是愛我，為我捨己」之經文，並產生認同、淨化及領悟之完整的情緒療癒效用。

加拉太書 2 章 20 節

I 認同此段經文所述，並心生感動，從而產生對信仰的熱心，燃起在信仰中投入服務的熱忱，達致認同及淨化效用。I 言道：

「（此段聖經內容）我覺得情緒…激昂吧，…就會有…火熱的感覺，…會覺得…非常感動，然後會覺得…應該要放下自己，…要知道…與基督同釘十字架。」
(I：366-379)

此段經文中，受訪者 J 能從中察覺到，保羅認為自己的過犯甚多，故對神的原諒與拯救深受感動；J 亦由此憶起個人生活中，常因遭遇各種不如意事，而陷入自責、自我價值感低落等負面情緒中，達致認同效用。但由此段節文，受訪者 J 能與保羅感同身受，並感動於神對自己的原諒，達致淨化效用。J 所言如下：

「生活…中偶爾會感到沮喪…困難…，…對…生活不滿意…，…覺得自己怎麼會…沒有動力…很差…很笨…對自己…負面的評價，…覺得自己是…很有罪的人…。…加拉太書…這節…我…覺得非常感動，…因為當時保羅在說他自己的故事，…他深刻了解到自己是個很有罪的人，…才會對神有這麼大的感激，…他知道神救贖…拯救他，…愛他…為他捨己。」(J：176-188)

此段聖經內容，提醒受訪者已然得著神所賜下的恩典，因此不應再被過去接觸基督信仰前的壞習慣所左右自己，且應更多為信仰付出，向他人見證神在自己生命中的作為，達致領悟效用。如 I 言：

「提醒我…要放下過去的自己，…神已經為了你捨了這麼多，…怎麼可以不為主活？…一直覺得這…經文…非常提醒我…。…我…很願意在生活…中為神作見證…服事…。」(I：366-379；391-400)

5. 以弗所書

以弗所書係保羅因宣教被捕入獄時，寫給以弗所教會的書信，為四封獄中書信之一。此書的 4 章 2 至 6 節對受訪者產生部分之情緒療癒效用，4 章 20 至 25 節則對受訪者 J 產生完整之情緒療癒效用，如下所述。

所弗所書 4 章 2 至 6 節

以弗所書 4 章 2 至 6 節提到「凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心。身體只有一個，聖靈只有一個，正如你們蒙召同有一個指望。一主，一信，一洗，一神，就是眾人的父，超乎眾人之上，貫乎眾人之中，也住在眾人之內。」

受訪者 J 從此段經文中，想起個人與不同宗派的信徒相處的經驗，並認為此段經文是兩者合一的依據；而且，聖經經文將此種狀況，比擬成身體的不同部位各施其職，以維護整個身體的運作，受訪者 J 認為此段經文十分特別，自己亦耗費力量，面對不同宗派間的質疑，因而產生共鳴感。如 J 所言：

「…在 OO 堂（受訪者所屬教會）…OO 團契（受訪者參與的臺大團契），…深刻地體會到這兩個有多大的不同，…會有…衝突。…保羅的書信裡面，…我得到…很多…能夠互相合起來…的依據。…合一，…因為我們有一信，一神…不同的恩賜，…像不同的肢體一樣…，…合一是要…用…很大的力量來維持…。」(J：261-28；276-278；280-287)



而受訪者 J 從此段經文領悟到，雖然自己因面對宗派之間的衝突，而感到混亂及難以調適，但仍能明白神如此安排，實有個人未能全然了解的用意。因此，J 能從此段經文中受到鼓舞，勇於面對不同宗派間因立場不同而發生的爭執。J 言道：

「聖靈…幫助…不同的恩賜，…要成全使徒…聖徒各盡其職，建立…榮耀的教會…。…所以我會覺得…雖然…各教派…強調（不同）的地方，甚至…互相攻擊…，但是…要看到神造…不同，…有祂的心意。…這幾節經文給了我力量去調整…這方面的衝突。」(J：288-295)

此段經文可讓受訪者達致認同及領悟效用，但未能獲得情緒淨化的作用。

所弗所書 4 章 20 至 25 節

以弗所書 4 章 20 至 25 節，以「脫去舊人」及「穿上新人」，比喻個人在接受信仰後的改變。⁴⁸受訪者 J 由此段經文所述，想像信仰基督宗教者，猶如將神的兒子耶穌「穿上」，讓耶穌覆蓋原本因犯罪而不討神喜悅的自己，並認同其所述，同時亦對此描述的方式感到印象深刻。J 言道：

「他（保羅）要我們聽從耶穌，…除去…舊人，穿上…新人；…我覺得…很有感覺的…動作，…好像在脫…穿衣服一樣，…把耶穌穿在身上，…上帝看到…我們身上的耶穌，就知道我們現在是義人。…我看到…神所看…的我，…有耶穌…遮蓋。」(J：189-201)

受訪者 J 指出，自己與保羅一樣，曾為自己所犯的罪感到自責，並從耶穌為人類的罪而犧牲自己，施行救贖，故對未來滿懷希望，並感激耶穌的作為，負面情緒亦因而獲得淨化。如其所述：

「保羅跟我一樣，…對於…自己的罪，…以前犯下的…行為…過錯…感到很懊悔…不配；…第二個…覺得有被救贖的感覺，因為…事情已經…沒有辦法…改變，但是…耶穌基督祂為我們所做的，…我們會看到一個新的盼望；…第三個是…感恩，…耶穌為我們做的事情（指犧牲成為罪的贖價）…已經成就…完成，而且…持續（賜下恩典）。」(J：205-211)

⁴⁸ 以弗所書 4 章 20 至 25 節，「你們學了基督，…聽過他的道，領了他的教，學了他的真理，就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人；這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」



保羅在此書信中敘述，因為耶穌已經為人類而犧牲，因此信仰耶穌之信徒，其罪過已不會被神所懲罰。由此段經文，J 感受到促使自己改變的力量，達致領悟效用，如其所言：

「感覺到有能力…，因為…知道…過去犯下錯誤…，我們…有能力…改變，因為耶穌…為我們做這件事情（指犧牲成為罪的贖價）…。」（J：212-215）

6. 腓立比書

保羅撰寫書信予腓立比教會時，正因宣教而下獄。受訪者 C、D、J 及 L 皆對此書之內容產生情緒療癒效用，包括 2 章 3 節、3 章 14 節、4 章 4 節。其中，3 章 14 節可使受訪者 D 產生完整之情緒療癒效用；其餘的章節則只能讓受訪者產生部分之情緒療癒效用。

腓立比書 2 章 3 節

從腓立比書 2 章 3 節，「只要存心謙卑，各人看別人比自己強」，受訪者 D 由此節經文想到自己過往並未能待人謙卑，產生認同效用。由此，受訪者 D 領悟到，即使自己的處事能力比他人優秀，仍不應任意批評他人，而應謙卑自己，因為每人皆有未被他人覺察的優點。D 所述如下：

「我…壞習慣，…別人做事情，我…會在心裡說…這樣子不要做好（心中批評別人做事的缺失之處），…會想他怎麼做這麼慢…看不過眼…。…這一段經文…會提醒我要謙卑，其實他們還有別的優點…。」（D：257-260；263-269）

腓立比書 3 章 14 節

腓立比書 3 章 14 節，「忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑」此句經文，讓 D 想起自己過往因受傷害或可能傷害他人的事情，因而產生悲傷、懊悔等負面情緒；但此等負面情緒能隨著「忘記背後」之語句，將此等情緒釋放出來，因而感受到被安慰，產生認同及淨化效用。如 D 言道：

「我覺得安慰，…想到以前的…事情，…覺得自己受傷害…傷心；…另外一種是自己做不對的事情，這兩個都會…傷心…。」（D：497-499；502-507）



受訪者 D 亦由上述的經文，領悟到應當確立自己的目標，並將之放在神的面前，便能獲得快樂與滿足。如 D 所言：

「提醒我，現在到底把…目標…放在什麼地方，…有沒有…要得耶穌基督…的獎賞？…有沒有放在神…那裡？」(D：426-431)

腓立比書 4 章 4 節

保羅在此書 4 章 4 節中寫道，「你們要靠主常常喜樂，我再說，你們要喜樂」，C 對此一再強調在順境及逆境中皆要喜樂的經文表示認同，其更由此領悟到，人生並非單為好事而快樂。其提到：

「保羅一直叫你們要喜樂；…我去查經…發現…不止是…遇到好的事情而快樂，而是…面對人生的困難…危險…還可以快樂…有盼望，才叫真正的喜樂。」(C：510-513)

L 亦由此段經文，想到自己目前在臺大的生活狀況，雖然神所賜的恩典並未缺少，但個人認為喜樂的程度未能如大學的時候般。同時，L 亦領悟到，基督徒應如同經文所言般喜樂，而思想神對個人的恩典，即是獲得喜樂的一種方式，達致領悟效用。L 說道：

「我覺得上研究所之後…沒有那麼喜樂…，…雖然…生活…順利，可是卻沒有…大學（的時候）…喜樂。…上帝已經把很多恩典都給我了，所以…要…凡事謝恩…靠主喜樂。…它提醒我，當基督徒應該要喜樂…。」(L：165-169；173-175；177-180)

7. 歌羅西書

歌羅西書是保羅在因宣教而被捕期間，在獄中寫給歌羅西信徒的書信。受訪者 F 曾在一次營隊預備的過程中，因為閱讀到歌羅西書 3 章 23 節「無論做什麼，都要從像是給主做的，不是給人做的」此句話，而使個人的負面情緒獲得舒緩。此段經文發揮認同、淨化、領悟的完整情緒療癒效用，如下所示。

受訪者 F 提到，自己在營隊中擔任美工宣傳組長，但由於場地空調故障，營隊只好暫時另覓較小的場地，以致於 F 於地下室獨自工作數天，並亦因而產生孤單與失落的情緒。但此時，F 想起自己接任營隊工作時的原委，正如此段聖經經

文所述的一般，是為了彰顯神在自己生命中的見證，因而產生認同感。如受訪者所言：

「那時候…營隊，…美宣部…只有我，…所有的事情都要做，…沒有人會來鼓勵…聊天…。…那時候…冷氣壞掉…美宣…佔空間，…被趕來趕去，我不知在為了誰在做…。…覺得很沮喪，…很孤單…。這…經文讓我想到，…我自己說…要幫忙…美宣，…也知道…只有一個人，…想…藉這樣子，…讓別人知道基督徒…不是只有…顧自己的事情…。」(F：303-318；322-330)

受訪者 F 提到，當個人閱讀到歌羅西書此段經文後，其心中因自覺不受重視而感到寂寞的負面情緒，能因而慢慢緩和；F 更指出，此段經文是其獨自在地下室工作時，支持自己的力量。如 F 所言：

「(閱讀到此段經文)我還是會覺得寂寞，可是…覺得…不應該…為了跟別人有好的關係才去(協助營隊)，所以…就沒有那麼難過。…後來冷氣修好了…我調上來正常的教室…。…如果…沒有看到經文，我可能…白白…難過…。」(F：347-351)

受訪者 F 從此段經文中領悟到，自己為營隊付出，即使對象並非教會或基督徒，但仍然是為了神而行；此外，F 亦從此段經文中，聯想到馬太福音 6 章所載耶穌的教導，指出人在暗處所行的善事，神必然知道，並由天上賞賜行善者。⁴⁹ 受訪者 F 言道：

「不是為了…得到…人際關係才做…，應該是要心甘情願。…事奉…不一定只…在教會裡面，在生活裡面也…可以應用，…做…兒女…妻子，…都是要聽從…順服別人，…為了上帝…為了別人…，…我們得到的賞賜…，是…(從)天上。」(F：330-333；336-338；341-344)

8. 希伯來書

希伯來書的書寫對象是猶太地區的基督徒。受訪者 E 對於希伯來書 11 章 1 節的內容，「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據」之句子，產生認同、淨化、領悟的完整情緒療癒效用。

⁴⁹ 參見馬太福音 6 章 1 至 4 節：「你們要小心，不可將善事行在人的面前，故意叫他們看見，若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了。所以，你施捨的時候，不可…故意要得人的榮耀，…他們已經得了他們的賞賜。你施捨的時候，不要叫左手知道右手所做的，要叫你施捨的事行在暗中。你父在暗中察看，必然報答你。」

受訪者 E 表示，在成長過程中，每當個人遭遇課業上的壓力時，往往不知應如何跨越。此時，個人即會想起此節經文，並相信面對挑戰時，神會協助個人跨越困難。由此可見，受訪者 E 十分認同此節經文的內容，其所述如下：

「從小…壓力就只有讀書，…每次要考試…壓力很大，…這個經文一直在。…長大的過程裡面，遇到更多…更難的事情…，你都要學會…相信上帝…。」(E：318-320；322-326)

當 E 能夠如經文所提，帶著信心勇敢面對時，即能使不安、緊張、擔憂等負面情緒和緩下來，並因明白神掌管一切未知之事，心中因而感到平安，達致情緒之淨化效用。E 提到：

「憂慮…是因為我對很多事情茫然，沒有安全感…，可是上帝講信心…就是在…什麼都還不知道的時候，…卻可以不…慌張…憂慮…。…我覺得信心…是一種安全感，你看不到…，…知道上帝在，而且…掌權；…事情都…在上帝…允許底下發生…。」(E：330-334)

而此節經文，亦讓 E 體悟到，個人應盡力完成目前的任務，並相信神會帶領自己面對未知的將來，達致領悟效用。其言道：

「面對還…不知道未來…自己的 vision（異象⁵⁰）是什麼…，這個經文…會讓我覺得，…我…把現在…可以做好的事情做好，…上帝會為我預備，…帶我到…該去的地方；儘管…還不知道…。」(E：339-343)

（六）彼得的訓誨

彼得是耶穌的門徒，在耶穌離開世界後，成為初期教會的領袖人物之一，其人物傳記故事對受訪者產生之情緒療癒效用，已於本節「彼得」中詳述。而由彼得所撰寫的兩封書信分稱為彼得前書及彼得後書，係教會之間信徒傳閱之書信，無特定的受文對象，因此分類為大公書信（general epistles），與保羅所撰寫的書信作出區別。

⁵⁰ 「異象」及”Vision”皆非字面意思，而是基督教慣用語。在聖經中，異象是一種神向人溝通達意的方式（華爾頓等，2000／李永明，2006，頁 54），例如神初次召喚摩西時，讓摩西看見有火焚燒棘荊而沒有燒壞的異象（出埃及記第 3 章）。此處受訪者所言「還不知道自己的異象是什麼」，意指尚未明白神對自己的旨意為何。



在此卷書中，受訪者 F 對彼得前書的 3 章 8 節至 11 節，產生部分之情緒療癒效用；而受訪者 E 則對 5 章 7 至 11 節，則產生完整之情緒療癒效用。以下詳述之。

彼得前書 3 章 8 節至 11 節

3 章 8 節至 11 節寫道：「彼此體恤，相愛如弟兄，存慈憐謙卑的心…不以惡報惡，以辱罵還辱罵，倒要祝福；…因為經上說：人若愛生命，…須要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話；也要離惡行善；尋求和睦，一心追趕。」受訪者 F 指出，自己曾遭遇與朋友溝通不良而產生誤會，當時剛巧讀到此節經文，並由此段經文所述，思考兩人發生誤會的原因，如其所言：

「有一次…（讀到）彼得前書…那時候，…跟…（朋友）有一些…誤會，…他（朋友）就生氣…，…負面解讀…因此…睡不著…。我…想…這麼嚴重嗎？…（我）有點生氣…很不解。…我…跟他…都是自尊心很強的人。」（F：425-444；446-457）

其後，受訪者 F 想向另一位共同朋友傾訴自己心中的不滿時，即想起經文中「不要以惡報惡…倒要祝福」之字句，便改變心意，不談及此事。可見 F 以此為行動的參考。此外，受訪者 F 亦因此段經文的教誨，重新檢視自己與朋友發生衝突時，在通訊軟體上的對話紀錄，發現自己亦有處理不當之處，可見 F 以此段經文作為個人行動的參考，發揮領悟效用。此段經文啟發 F，人際相處之間，和睦相處並非理所當然之事，此應如同經文所述，付出心力以維持人際間的和睦。F 言道：

「聖經的話…提醒我…要祝福他，…不要…跟別人（其他共同朋友）講。…後來去看…我傳給他（發生誤會的朋友）的（訊息），…其實…滿不禮貌的…。…啟發就是…要尋求和睦，…因為它（經文）還說用『追趕』的…。」（F：461-470；480-485）

彼得前書 5 章 7 至 11 節

受訪者 E 提到，彼得前書 5 章 7 節所述，「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們」，E 對此節經文表示認同，但雖然自己了解神的看顧，但自己卻未能真正做到將憂慮放下。如其言道：

「我…容易憂慮…，…容易把事情看得比神還要大，…真的相信…神全然地看顧人…的話，…就會過得去。…在讀經的時候，我覺得…（聖經教導的）觀念都在，…只是…逃避去想，或者是…想要用自己的情緒跟想法來…處理…。…自己…想要把…憂慮…重擔抓緊，…不相信神可以幫我們背…。」（E：249-258；267-270）

而受訪者 E 亦會以此節經文的內容，作為祈禱的禱詞，並因為此句話語，使個人的負面情緒漸漸得到平撫，達致淨化作用。如 E 所言：

「讀經跟禱告…會覺得上帝跟我講話，…我…可以用這（指彼得前書 5 章 7 節）…為自己禱告…，…禱告是…很神奇的力量…；…你在講的時候…慢慢地就好起來…。」（E：273-277）

彼得前書 5 章 10 節寫道，「那賜諸般恩典的神曾在基督裡召你們，得享他永遠的榮耀，等你們暫受苦難之後，必要親自成全你們，堅固你們，賜力量給你們。」受訪者 E 從此段經文中體悟到，神雖然使人在生命中遭遇痛苦，但都不會超過個人的能力範圍，因此，靠著祈禱、閱讀聖經等方式，個人必能跨越困難。E 述說經文對個人之領悟效用如下：

「上帝…沒有要我們否認自己會憂慮…。…讀經…思考…禱告冷靜下來，…上帝…給我們夠用的力量，…不會超過我們所能受的…。…就會覺得…遇到這件事情…不是祂要擊跨我…。」（E：288-298）

（七）約翰的訓誨

約翰一書、約翰二書及約翰三書，皆是新約聖經中的大公書信，即無特定接受對象、供教會廣泛傳閱之書信。學者認為，此三卷書的作者，有可能係撰寫約翰福音的使徒約翰、撰寫啟示錄的約翰或者是初期教會的一位長老約翰。其中，約翰一書 4 章 4 節寫道，「小子們哪，你們是屬神的，並且勝了他們；因為那在你們裡面的，比那在世界上的更大」。而此句話，能夠使受訪者 D 的心情放鬆下來，達致認同、淨化及領悟之情緒療癒效用。

受訪者 D 表示，在個人因觀賞驚悚、靈異電影後，會在獨處時產生驚恐、害怕之情緒，而此句經文可以回應個人在感到恐懼時的心情，產生認同效用。



「我初二（初中二年級）的時候看了一部恐怖片，…之後就會一直很怕這些…。…一個人在旅館，或者晚上…一個人…就會很害怕。…然後…大一的時候…玩夜教⁵¹，超討厭的…。但…當我害怕的時候，…這一句話可以鼓勵我。」
(D：340-343；350-357)

而受訪者 D 在閱讀到此句話後，會思想到神的能力，故能平撫個人因受到驚嚇而產生的恐懼感，達致淨化作用。D 亦能從中領悟到，神必然會幫助個人脫離險惡之事，故不必讓自己陷入恐懼當中，產生領悟效用。

「沒有比耶穌更大的，…不要怕。…我會知道…上帝祂…會保護我…。…祂…比…靈界的東西更厲害的。…沒有這麼快會安心，但是…知道上帝…會幫助我。…我覺得現在…跟以前比…好很多了，…現在不要再接觸（驚悚電影）…。」(D：340-347；357；365-367)

四、意象

意象指「寓意之象」，指客觀事物經主觀塑造後，再創作之形象，具有象徵意義（互動百科，2016）。而有關聖經之諸多意象，英文用“symbolism”稱之。聖經有許多意象（陳鴻，n.d.），例如彩虹表示神重視人的生命（道淺，n.d.）⁵²、以蛇表示魔鬼等（鄒青，2009）。

本研究中，受訪者僅有提及其中生命樹的意象及啟示錄所載有關世界末日時將會發生的意象。受訪者對生命樹的意象產生完整之情緒療癒效用；但對啟示錄所預言的多個有關世界末日時將會發生的意象，則僅產生淨化作用。以下詳述之。

⁵¹ 「夜間教育」簡稱夜教，係大學迎新營的常見活動，由學長姐製造恐怖或靈異氣氛，供新生體驗的「試膽」遊戲。

⁵² 彩虹的意像出自創世紀第 9 章，神以洪水毀滅地上所有生物後，應許存活的挪亞，不再以此方式施行毀滅，並以彩虹作為約定的記號。



(一) 生命樹

聖經中，多處提及生命樹的意象，例如舊約的詩篇、以西結書，以及新約的啟示錄等。⁵³由於受者J參與的團契小組，亦以此意象為名，並勉勵成員以此為目標，因此J在閱讀到這些有關生命樹的內容時，十分認同其中所述。如其言道：

「我們小組…叫『生命樹小組』，…感覺到…神的話語…祝福，…讓我們…像…樹一樣成長…結果子…別人…拿來當食物，…葉子…治人的病。…這些人吃了…病好了…就把讚美歸給神，…神…再…帶…更多…供應…祝福。…覺得…哇！…這是一個循環，…在…循環裡面，…領受到這麼多…祝福…。」(J：138-142；146-162)

而從此等生命樹的意象，J感到自己是受到神的賜福與照料，因此心中產生喜悅之感，並對自己的未來充滿盼望，且受到鼓舞，達致情緒淨化的作用。如J所言：

「基督徒…生命的…表象…，…感覺到…充滿盼望，…讓我可以繼續…幫助…供應…激勵很多…基督徒…。…很美好的…願景…，現在…在發生，覺很很興奮。」(J：165；167-169；171-172)

而J亦從此意象中領悟到，自己因著神的祝福而更加美好，同時，更應將此等美好的祝福，作為幫助他人之用，猶如生命樹的果子與葉子一樣。因此，鼓勵個人更努力地為他人服務，從而傳揚福音。J言道：

「神祝福我們，使我們能夠成長…結果子，…看起來…很好、很棒，但其實…是要拿去給人吃…給人用的；…那我覺得基督徒也是，神會大大祝福…，…祝福不是為了要顯現基督徒多好，而是要人從基督徒…得到盼望，得到認識神的…管道。」(J：458-468)

⁵³ 受訪者所提的聖經原文，包括詩篇 1 章 3 節「他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利」、以西結書 47 章 12 節「在河這邊與那邊的岸上必生長各類的樹木；其果可作食物，葉子不枯乾，果子不斷絕。每月必結新果子，因為這水是從聖所流出來的。樹上的果子必作食物，葉子乃為治病。」，及啟示錄 22 章 2 節「在河這邊與那邊有生命樹，結十二樣果子，每月都結果子；樹上的葉子乃為醫治萬民。」。



(二) 末世預象

聖經啟示錄中，預言了許多世界終結時將要發生的事，包括地震、黑暗、龍與婦人爭戰、耶穌再來與審判所有人類等。而受訪者 B 及 F 則對啟示錄的內容，產生淨化之情緒療效用，但皆未能從中產生認同及領悟效用。

受訪者 B 指出，啟示錄中所述的內容抽象，不易了解，可見其未能達致領悟效用。而 B 亦提到，個人一方面對啟示錄中災難的描述感到不安，但另一方面，心裡亦嚮往災難過後的美好意象。亦即，受訪者 B 起初因災難情節感到恐懼，最終則對災難過後的美好意象感到期待，如此，其心中隨著啟示錄的內容，經歷情緒起伏，因而產生淨化效用。其說道：

「啟示錄...看不太懂...覺得很神奇，...各種奇妙的東西...會期待...主耶穌再來...。可是...有點可怕，...又很酷，...（災難）過了又後...很美好。因為...不敢確定自己會不會是第一批被先提的⁵⁴，...就會有...既害怕又期待的感覺。...而且會...盼望，...可以見到親人...見到上帝。」(B：348-355)

啟示錄 12 章描述，婦人產下將要統管萬國的男嬰後，受化身作龍的魔鬼撒旦迫逼；天使便與龍爭戰，並獲得勝利。受訪者 F 閱讀到此情節，心生恐懼的情緒，且亦不確定此等意象的意涵何在，因此，F 未能由啟示錄的內容，達致認同或淨化之情緒療效用。其所述所下：

「這一章很有感覺，因為我覺得...很可怕，...就想...末世的日子，...真的會有...龍嗎？我不知道那是怎樣的意思...。」(F：78-81)

由上述可見，受訪者 B 及 F 皆指出，對啟示錄未能全然理解，可見末世預象所敘述的內容，並未能對受訪者充分發揮認同效用及領悟效用。

五、歷史書

聖經士師記中，記載以色列民族進入迦南地，至建立君王制度之間，約四百餘年歷史，傳統的聖經內容分類上，即歸類為歷史書。而在本研究中，亦將創世記中神創造世界的記載列於此類，此係因其內容雖然富有神話色彩，但亦有學者

⁵⁴ 指聖經所預言的世界末日來臨時，會發生多種災難；但有一批人會在世人經歷苦難前，先被提到天國。(華人基督徒查經資料網站, n.d, a)



認為，其內容與科學發現並不抵觸，且不同年代的聖經作者皆將之視為歷史 (Sarfati, 2006)，因此，將受訪者所述對神創造世界的敘述納入歷史書中。

受訪者 B 及 K 分別對聖經的創世記及士師記，皆產生認同、淨化、領悟的情緒療癒效用。

(一) 創世記

創世記是全聖經的第一卷書，可分為兩部分，包括神創造世界，以及神所揀選的以色列民族先祖亞伯拉罕、約瑟等人的故事。受訪者 K 閱讀創世記，神創造世界的故事時，獲致認同、淨化、領悟之完整情緒療癒效用。創世記第 1 至 11 章描述神創造世界、人類繁衍增多，同時亦做出罪惡之事；神因而發怒，使洪水淹沒大地，僅留下挪亞家族在方舟上，而得以存活之事。

首先，受訪者 K 從創世記中，看見人類因犯罪而使神發怒，由此想到自己對所身處的社會，亦同樣有許多的疑問與負面感受，與創世記所述相似，因而引發認同感。如 K 所言：

「我…對…世界…現在的社會，…覺得…摸不著頭腦，為什麼會變成…這個樣子？…會覺得很累，…不知道怎麼樣去生活。」(K：50-60)

在創世記第 1 章，神依序創造了光、水、空氣、植物、動物及人類，並一再提到，對於此等受造物，皆係「神看著是好的」。受訪者由此心生感動，即使人類一直犯罪，做出神所不喜悅之事，神仍然視人類為美好的創造，亦讓受訪者 K 心中的負面情緒獲得釋放。如其所述：

「看…創世記，…有一種感動…，因為…看到上帝把…世界創造得很好，…上帝…很滿意自己的作品…。…祂創造完…一直重覆說，神看這是好的，…讓我看到說，…上帝看我們都是好的，雖然…現在人類都…圈圈…叉叉（不好之意）…，但是…很激勵我…。」(K：39-50)

雖然人類的罪惡使神發怒，但神仍然不斷向悔改的人類伸出援手，並賜下恩惠；受訪者 K 由此領悟到，應學習聖經中的教誨，即使面對未有信仰、犯錯的人，仍應提供協助，以表達神的愛。如 K 所言：



「看人要先看他的優點，因為…是神創造…神看是美好的…。…雖然…亞當夏娃…吃了…分別善惡果…犯罪⁵⁵，可是上帝還是…不離不棄地愛他們…。…覺得…盡量去幫助一些人，…還沒有信耶穌的人…。」(K：50-60)

(二) 士師記

受訪者 B 亦從以色列人在士師的領導下，對上帝時而靠近，時而遠離的歷史記載中，看見現今教會中亦有著同樣的問題，因而產生共鳴感，達致認同效用。其提到：

「一個團體領導不容易。…就算大家的…目標都是很好，但就是沒有辦法。…小問題和大的問題…都是問題，…就會覺得…他們這樣（因解決教會事務而起衝突），我們也這樣。」(B：258-263)

受訪者 B 指出，閱讀士師記，可見以色列人在走出埃及，並在曠野流浪四十年後，終進入迦南地，但其即使經歷上帝的帶領，在信仰上仍然反覆不定，以致經歷各種興衰變化，未能成為強盛的民族。受訪者 B 提到，其在閱讀這些歷史時，心中亦因而感到惋惜與難過。而在看到神不斷對悔過的以色列人伸出援手時，受訪者 B 亦深受感動，並產生淨化效用。如其所述：

「讀到士師記的時候，…會…覺得很難過，…因為…看到很多人…很軟弱，…明明他們（以色列人）好不容易進到了迦南地了⁵⁶…，…那其實是最模範的一個時期，因為他們沒有王（指沒有政權上的統治者），上帝是他們的王，…如果能顯出很美好的見證的話，那就是很美好的事情，但是…人真的做不到。」(B：222-227)

「士師記…不止是個循環，…是一個漩渦往下…，看了會覺得很心痛…。…可是上帝卻沒有放棄他們，…會覺得很感動，…上帝還是想辦法興起各種方式，…因為他們是上帝選的（民族）。」(B：243-248)

⁵⁵ 指創世記 3 章記載，夏娃因蛇的誘惑，與亞當一同吃下神吩咐不可吃的「分別善惡樹」的果子，因而被神逐出伊甸園。

⁵⁶ 因以色列人出埃及後，在曠野流浪四十年，除了兩人以外，能進入迦南地者，皆為在曠野出生的第二代



而從以色列人多次回轉到信仰當中，上帝即施予恩典與慈愛，受訪者 B 從中領悟到，即使犯錯，只要悔改，神仍然會原諒。B 說到：

「可以看出…祂的怒氣是轉眼之間，祂的愛卻是一生之久（詩篇 30 篇第 5 節），…覺得很感謝。」（B：257-258）

六、小結

由研究結果可知，聖經可療癒基督徒學生在生涯發展、人際關係、宗教層面、自我認同、負面情緒調適、愛情關係結束及親友離世等方面之情緒困擾問題。詳言之，在生涯發展方面，例如對未來感到茫然與不安、因過度忙碌或不明白工作意義而產生的無力感等；其次，在人際關係方面，包括因受到他人傷害而感到痛苦、與他人發生衝突而感到無奈等；再如宗教層面方面，則有因做了不符合信仰規範之事而感到自責、或因懼怕他人的挑戰而不敢公開自己的信仰等；至於在自我認同方面，有因他人比自己優越而產生的嫉妒感、遭受他人的異樣目光而感到不平等；而在負面情緒調適方面，例如因生活中的挫折與不如意事感到煩躁、因遭受挫敗而感到痛苦不已等；另外，亦有基督徒學生遭遇感情及親友離世方面的困擾，包括因愛情關係結束而感到痛苦不已，以及因親友離世而感到哀傷等。而上述受訪基督徒學生曾遭遇的七類情緒困擾問題，皆可透過閱讀聖經獲得認同、淨化、領悟之完整情緒療癒效用。詳如表 4-1 所列：

表 4-1 對基督徒學生具有情緒療癒效用之聖經內容列表

情緒困擾問題類型	情緒困擾問題	聖經內容類型	聖經內容
生涯發展	對未來感到茫然與不安	人物傳記及其故事	亞伯拉罕
			約瑟
		詩歌	詩篇 67 篇
		人物訓誨	摩西：申命記 31 章 6-8 節 保羅：羅馬書 14 章 8 節
	因過度忙碌或不明白工作意義而產生的無力感	人物傳記及其故事	路得
			以利亞
			馬大
		人物	保羅：歌羅西書 3 章 23 節

		訓誨		
	因不清楚人生意義而衍生的空虛感	人物訓誨	摩西：申命記 31 章 6-8 節	
	因未能一展所長而產生鬱悶感	人物傳記及其故事	約瑟	
	面對重大責任而產生逃避心態	人物傳記及其故事	耶穌	
		耶穌的母親馬利亞		
		人物訓誨	保羅： 希伯來書 11 章 1 節	
	面對挑戰或關鍵時刻時感到膽怯、焦慮、不安	人物傳記及其故事	摩西	
		人物訓誨	以賽亞：以賽亞書 41 章 10 節	
	對社會現況產生諸多疑問的徬徨感	歷史書	創世記	
人際關係	因受到他人傷害而感到痛苦	人物傳記及其故事	約瑟	
		人物訓誨	耶穌：欠債獲赦免僕人的比喻 保羅：羅馬書 12 章 2 節 保羅：腓立比書 3 章 14 節	
		人物訓誨	耶穌教導應與他人和好 保羅：哥林多前書 12 章 23-26 節 保羅：腓立比書 3 章 14 節	
		因自己或看見他人發生衝突而感到難過	歷史書	士師記
		因誤會他人而感到愧疚	詩歌	傳道書 5 章 2 節
		未能妥善管理團體成員所產生的無力感	人物傳記及其故事	摩西
		不放心將任務交付他人的焦慮感	人物傳記及其	末底改與以斯帖

		故事		
	未能與他人合作而感到煩惱	人物訓誨	保羅：哥林多前書 12 章 23 至 26 節	
宗教信仰	因做了不符合信仰規範之事而感到自責	人物傳記及其故事	大衛	
			何西阿	
			約拿	
			彼得	
	人物訓誨	抹大拉馬利亞		
		耶穌：欠債獲赦免僕人的比喻		
		浪子回頭的比喻		
因外在環境而難以持守信仰規範而產生罪疚感	人物傳記及其故事	保羅：加拉太書 2 章 20 節		
		保羅：以弗所書 4 章 20 至 25 節		
		但以理		
		人物傳記及其故事	但以理	
			人物傳記及其故事	司提反
				對基督徒的使命有所懷疑而心生鬱悶
自我認同	因他人比自己優越而產生的嫉妒感	人物傳記及其故事	約拿單	
			約伯	
			馬大	
			詩歌	詩篇 23 篇
遭受他人異樣目光而感到不平	人物傳記及其故事	但以理		
		耶穌的母親馬利亞		
		過度在意他人評批而產生焦慮感		
不滿意自己的個性而感到煩惱	人物訓誨	神：撒母耳記上 16 章 7 節		
		保羅：羅馬書 12 章 12 節		

	因未能克盡自己責任而感到自責和愧疚	人物傳記及其故事	參孫 彼得	
	女性因不明白自我價值而感到苦惱	人物傳記及其故事 詩歌	耶穌的母親馬利亞 箴言 31 篇：有關女性品德	
負面情緒 調適	因生活中的挫折與不如意事感到煩躁	人物傳記及其故事	約瑟 以利亞與寡婦 耶穌	
		詩歌	詩篇 23 篇 詩篇 34 篇 詩篇 40 篇 詩篇 42 篇 詩篇 138 篇	
			人物訓誨	耶穌：天國八福 耶穌：不要為明天憂慮的比喻
			詩歌	耶利米哀歌
			人物傳記及其故事	彼得： 彼得前書 5 章 7 至 11 節
	人物傳記及其故事	約翰：約翰一書 4 章 4 節		
	因遭受人生挫敗而感到痛苦不已	詩歌	耶利米哀歌	
因受到靈異影像驚嚇而感到懼怕與焦慮	人物傳記及其故事	約翰：約翰一書 4 章 4 節		
愛情關係	因愛情關係結束而感到痛苦不已	詩歌	詩篇 51 篇 詩篇 130 篇 詩篇 139 篇	
親友離世	因親友離世而感到哀傷	詩歌	傳道書 12 章 7 節	

第三節 綜合討論

本研究旨在探討基督徒學生閱讀聖經的情境與動機、聖經之情緒療癒效用及其產生情緒療癒效用的元素，討論如下所述。



一、基督徒學生閱讀聖經的情境與動機

在本研究中，受訪者閱讀聖經的動機，包括獲得安慰與支取力量、生活習慣、加深對信仰的認識、基督徒的責任義務、讀經團體成員互相勉勵，以及實踐信仰。此與文獻中所提，基督教教會、牧師或基督徒勉勵信徒閱讀聖經的理由相仿 (Mahoney, n. d.; 江淑文, 2011; 李慧君, 2012; 梁哲懋, 2011; 劉曉亭, 2014)。此外，相關文獻亦提到，基督教牧師勉勵信徒每天閱讀聖經，目標在於將整部聖經讀完，且不斷重覆閱讀之 (余潔麟, 2008; 李良達, 2005; Ortlund, 2014)，而本研究之多數受訪者亦以此為目標，但僅有 8 位能維持之。

二、聖經對基督徒學生的情緒療癒效用

由本研究結果可知，聖經能對基督徒學生的多種情緒困擾問題，發揮情緒療癒效用，包括生涯發展、人際關係、宗教層面、自我認同、負面情緒調適、愛情關係結束及親友離世等七方面的困擾。亦即，聖經能對基督徒學生常見的情緒困擾問題，產生情緒療癒效用。

其中，在愛情關係結束方面，聖經內容可見某些聖經人物因感情因素而犯錯，以及其因悔過自己的過犯、求神寬恕而寫的詩歌或禱詞，最終獲得神原諒之情節，能讓受訪者投射個人的感情困擾，且體會聖經人物或詩歌作者面對自己過錯的勇氣與懺悔的心情，且對於神願意原諒彼等而心生感動，也因此領悟到，個人可仿效詩人勇於面對個人在感情關係上曾犯的過錯，並向神懺悔的做法。而由相關文獻可見，亦有基督徒在失戀時，透過聖經彌迦書的內容，獲得情緒療癒 (莊雅珍, 2003)，此印證本研究結果，聖經可療癒基督徒的感情困擾。

而在親友離世方面，基督徒對人離世後會回歸至天堂的觀念，乃是一直以來抱持的信仰，不一定是從閱讀聖經而來；同時，在基督徒聚會時，亦會論及此觀念；是故，雖然本研究中的基督徒學生原已有此等觀念，但當其閱讀到聖經有關人離世的內容時，心中更有所體悟，因此會堅信離世的親人，已回歸主懷，故能釋放其悲傷的負面情緒。此亦可呼應相關專書所指，聖經可協助因親友離世而感到哀慟的當事者，走出心中的傷痛 (席蒙得, 1981/王環苓, 1988; 盧珊南, 1995/田毓英譯, 2000)。



三、聖經對基督徒學生產生情緒療癒效用之影響因素

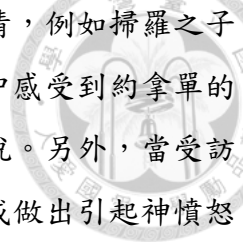
以下按本研究所歸納之基督徒學生能產生完整或部分情緒療癒效用的聖經內容，包括人物傳記及其故事、詩歌、人物訓誨、意象及歷史書等五種內容，依序分析其產生情緒療癒效用的影響因素。

(一) 人物傳記及其故事

在聖經人物方面，共有 19 組人物，能對受訪者產生認同、淨化及領悟之情緒療癒效用，包括亞伯拉罕、約瑟、摩西、參孫、路得、約拿單、大衛、以利亞與寡婦、以斯帖與末底改、約伯、但以理、何西阿、約拿、耶穌、耶穌的母親馬利亞、彼得、抹大拉馬利亞、馬大及司提反。

綜合受訪之臺大基督徒學生發揮認同效用之聖經經文可知，當人物遭遇挑戰或挫折時，可讓受訪者由此聯想到自己的生活經驗，例如摩西因自己口才不佳而不敢行動，可讓受訪者聯想到自己亦因面對未知的挑戰而心生膽怯；由末底改向以斯帖交附重任但不寄予厚望的舉動，受訪者聯想到自己主辦活動，但遇上不得不交託他人的狀況；但以理於巴比倫國中公開並堅持自己的宗教信仰，更讓受訪者想到，大學生活中亦經常遭遇此等信仰上受到挑戰的情況；而彼得在耶穌被捕時因膽怯而再三否認自己是基督徒，亦讓受訪者投射個人重覆犯相同錯誤的經驗。此外，亦有女性受訪者 H 及 L，特別提出聖經中的女性人物，如路得及耶穌的母親馬利亞，並對其因為身為女性而遭受特別狀況，產生認同效用。由此可知，當受訪者個人生活中，曾遭遇與聖經人物相似之狀況，即會對其產生認同效用，此正如書目療法文獻所提，素材能發揮認同效用，需與當事者情緒困擾問題相關 (Brown, 1975; Strum, 2003)。在本研究中，聖經人物的年齡、文化背景，大多與本研究之學生受訪者不相近，但彼等仍會對聖經人物與個人相近的人格特質產生認同效用，例如勤奮、誠實、意志堅定等。

其次，在淨化方面，當聖經人物能清楚地表達其個人的情緒時，可讓受訪者與聖經人物一同經歷情緒起伏。舉例言之，本研究之受訪者，能同理聖經人物身處的情境，例如約瑟與家族重逢時感動落淚、耶穌在得知自己必須在十字架上犧牲時憂愁地禱告、彼得發現自己正如耶穌預言般否認自己是門徒後懊悔痛哭等，亦使受訪者情緒受到感染。此外，若人物在遭遇挫折，但聖經並未記載其情緒反



應時，部分受訪者亦能從個人經驗或猜測，揣摩聖經人物的心情，例如掃羅之子約拿單協助友人大衛逃過掃羅的追殺，受訪者能從彼等的關係中感受到約拿單的掙扎、或感受到路得在遇見協助自己的波阿斯時，心中充滿喜悅。另外，當受訪者從聖經中，看見特定聖經人物的行徑或作為中，曾犯下錯誤或做出引起神憤怒之事，但當其悔過並祈求時，神仍然願意原諒之，受訪者因而心生感動；此等人物包括參孫、大衛、彼得等，彼等皆曾做出不符合信仰規範之事，包括強奪他人妻室、否認自己是基督徒等。再次，則是針對耶穌在十字架上為人類犧牲性命，此乃是基督教的信仰基要之一；因此，每當受訪者閱讀到福音書中描述耶穌受難過程的情節時，皆會心生感動，達致情緒淨化的效用。由此可見，除了人物情緒表達明顯外放之特點外，在信徒因聖經內容而思想基督信仰本身，並由此感受到神對信人的愛與安慰時，即能使信徒獲得情緒療癒，而閱讀聖經能使信徒重溫這些信仰的基礎，兩者相輔相承，引發其情緒淨化效用。

至於領悟方面，受訪者因看見聖經人物解決問題之方式，而作為個人之參考或反思，或促使個人改變，或因為角色人物展現出對神充滿信心，由消沉轉變成積極的狀況，因而使受訪者認為值得學習。受訪者由聖經人物領悟到的內容，多與其宗教信仰有關，例如應當更親近神、對神更有信心、更多穩定的禱告、勤讀聖經、加深對信仰的認識、將未有把握之事交託給神、學習聖經人物的信心和面對困境的勇氣等。

而撒瑪利亞婦人及保羅的故事，未能讓受訪者產生淨化效用。其原因可能係撒瑪利亞婦人與耶穌的對話，有如哲學的辯論，其中未能得見婦人及耶穌的情緒表現，因此未能發揮情緒淨化之作用。此外，由於聖經中僅清楚描述保羅成為基督徒的故事，此後保羅宣傳及被捕等事蹟，其多係依靠保羅自己撰寫的書信及聖經外的歷史文獻，故受訪者需從多個不同內容出處，才得以完整地瞭解保羅的生平故事，因而未能產生情緒淨化的作用。此與李宜玲（2013）、孫聖昕（2015）針對情緒療癒繪本之結果相似，即當閱讀素材的故事內容較零散不完整、故事性不足時，會降低其對當事者的淨化作用。

相關文獻提到，聖經中此等人物傳記及故事具文學性，文體上亦可視為小說（王貞文，2001）。而小說素材具有故事性，較諸其他非文學性之素材，更易使

讀者產生完整的者療癒效用 (Rubin, 1978; Zaccaria & Moses, 1968)。因此，人物傳記亦是本研究中，最多受訪者產生情緒療癒效用的聖經內容。



(二) 詩歌

聖經中的詩歌可分為文學性的詩歌及非文學性之訓誨詩，前者包括詩篇、雅歌及耶利米哀歌；後者則包括箴言及傳道書 (梁工、盧龍光，2003)。

在文學性詩歌方面，受訪者可對詩歌中的苦難描寫，或詩人自陳對神的信心，從而聯想到個人的生活經驗或心情狀況，進而產生共鳴感。在淨化方面，詩人因著對神的信心而放下個人的憂慮，受訪者能隨著詩歌內容所述而平撫個人的負面情緒；此外，受訪者亦特別對詩人向神表達悔意的詩歌內容，產生情緒淨化的效用。其原因可能係詩人在罪中悔過的祈禱蒙神所悅納，因此，受訪者心中的負面情緒能隨著詩中所述而獲得釋放。相關文獻指出，詩歌可作為個人之代言人 (王貞文，2001)，因此能有效達致認同及淨化作用。而閱讀詩篇能夠協助基督徒撫平傷痛，已然經過許多專家的肯定 (王敬弘，2009；席蒙得，1981／王環苓，1988；施以諾，2010)。至於領悟方面，則並非所有詩歌皆能對受訪者發揮領悟效用。書目療法理論即提到，素材需提供具體可參考之問題解決方法，方可發揮領悟效用 (陳書梅，2014a；Lenkowsky, 1987; Strum, 2003)，而由於詩歌多僅屬情感抒發，並未有具體問題解決的方式，因此受訪者未能從中獲得啟發。本研究中，有部分受訪者能從聖經的文學性詩歌中領悟到，在苦難中可嘗試像詩人一樣，仍然極力讚美神的作為，但此方面的領悟並非針對個人所遭遇的問題，而是對詩人態度的仿效。

至於非文學性之訓誨詩方面，在箴言部分，受訪者皆能對其內容產生認同效用，但未能全然發揮淨化及領悟效用。究其原因，可能係箴言屬智慧之語，其未明確地提出應當如何達到此等具有智慧的理想境界，內容亦無連貫性；受訪者閱讀箴言時，僅能得知理想狀態為何，但未能激發其思考具體的問題解決方式，因此影響其領悟效用。傳道書方面，則除了一位受訪者特別指出，自己喜愛閱讀傳道書，並對其中一段內容產生認同、淨化、領悟之完整情緒療癒效用外，其餘皆僅有認同及領悟效用。由此可證，受訪者個人閱讀偏好，亦是選擇情緒療癒素材的影響因素 (陳書梅，2014a；Rubin, 1978)。

此外，雖然箴言及傳道書在體裁上分類為詩歌，但經過翻譯後，原本詩歌的韻律受到改變，因此訓誨詩的內容，可能更貼近教誨式的言辭，因此影響其情緒療癒效用。此亦印證了 Rubin (1978)、Brown (1975) 等人對於書目療法素材的主張，文學性之作品較教誨性文學，更容易使當事者產生情緒療癒效用。

(三) 人物訓誨

32 段受訪者所提出的訓誨內容中，共有 20 段能使受訪者達致認同、淨化、領悟之完整的情緒療癒效用。能產生完整情緒療癒之聖經段落，皆是受訪者從中想起個人的經歷，並認為神藉著聖經對個人發出勸勉，而產生不同的情緒，因而感受到神的適時教導，並進一步領悟到問題解決的方式，或反省個人可改善之處。在本研究中，此等能發揮完整情緒療癒效用之經文有兩種情況，第一種係受訪者對該段聖經內容，已經過一段時間的深入思考與沉浸，其情景可能係個人在不同場合中，多次讀到同一節經文，或個人有相似的親身經歷；而當受訪者在遭遇特情境時，即能想起過去曾閱讀的聖經內容；另一種情形，則是個人正處於情潮低潮時，以非平常閱讀聖經的方式閱讀到特定的內容，例如不經意地由他人口中道出、或偶爾在相關印刷品上看見，即會使受訪者產生神正以特定的聖經內容安慰自己的感覺，因而深受感動，並因而領悟到神會引領個人跨越困難，產生完整的情緒療癒效用。

(四) 意象

意象方面，觀諸文獻可知，目前尚未有相關研究，探討意象是否適合作為書目療法的情緒療癒素材。而由本研究結果可知，生命樹之意象可讓基督徒學生獲得完整的情緒療癒效用。

聖經中，在神創造世界、及世界結束後的新天新地裡，皆有生命樹的出現，此樹的形象是正面且具有意義的。受訪者將個人基督徒的身份投射其中，並因其美好的意象而心生感動，進而激發自己要如同生命樹一樣，為他人帶來幫助與祝福。

而末世的預象，雖然充滿災難，但最終美好的新世界將要來臨，聖經最後一卷書最後一章所言：「以後再沒有咒詛…不再有黑夜；他們也不用燈光、日光，

因為主神要光照他們。他們要作王，直到永永遠遠」的意象，此使得受訪者對天國的描述充滿期待，因而淨化了心中的負面情緒。

然而，末世預象的描述，並未能使受訪者達致認同及領悟之情緒療癒效用。認同方面，2位提及啟示錄的受訪者皆指出，自己僅能想象其中的災難描述，但對於超乎常理的預言，例如受訪者所述及的12章1至4節：「…有一個婦人身披日頭，腳踏月亮…懷了孕，在生產的艱難中疼痛呼叫。…有一條大紅龍，七頭十角…站在那將要生產的婦人面前，…要吞吃他的孩子」等，則未能了解箇中所指，因此未能達致認同作用。至於末世預象所描述的內容對受訪者領悟用不彰的原因，可能係因為所有情節的發生皆由神主導，人類僅能承受所有災難，以及災難過後的改變，故此，受訪者未能從中獲得領悟。書目療法理論指出，若素材能讓當事者達致認同效用，則其內容需讓讀者易於理解；同時，素材需有具體明確之問題解決方式，方可發揮領悟效用（陳書梅，2014a；Rubin, 1978）。但由於啟示錄末世預象的內容，並未具備此兩種特性，因而未能對基督徒學生發揮認同及領悟效用。

（五）歷史書

受訪者可從創世記及士師記中所描繪的歷史進程、民族的興衰交替，聯想到現實生活中的經驗，或是社會狀況，因而產生認同作用。在淨化方面，在創世紀中，因造物主強調所造的一切皆是美好的，人類未能珍視之，但神仍然多次救贖犯罪的人類，因而讓受訪者感動；另一位受訪者，亦從士師記中，看見以色列民族多次亦犯罪遠離神，又多次悔改而獲得拯救，而感動於神的寬恕。從歷史書中，受訪者能從領悟到，當個人犯錯後，可如同以色列民族一樣回轉向神，是可以獲得原諒的。此外，受訪者亦從中領悟到，可以神的眼光看待生活中所有事情，並向其他未有信仰者傳福音。在張簡碧芬（2010）的研究中，歷史小說為其中的情緒療癒素材，其研究指出讀者在閱讀歷史小說時，可從過去的歷史事件，檢視生活現況，舒緩情緒困擾，此與本研究結果相符。但本研究發現，歷史書之內容能舒緩受訪者生涯發展及人際關係方面的情緒困擾，此並未呼應張簡碧芬（2010）的研究結果。此可能係因為前人研究之歷史小說素材內容述及愛情關係，故可療癒當事者的感情困擾。而在本研究中，聖經歷史書之內容並未提及愛情關係，故未能對遭遇感情困擾者產生療癒效用。

第五章 結論與建議

本研究旨在探討聖經對基督徒學生的情緒療癒效用。研究者以 12 位國立臺灣大學之基督徒大學生及研究生為例，透過半結構式深度訪談法，探討基督徒學生經常閱讀聖經之動機與情境，以及聖經對基督徒學生的情緒療癒效用，及其影響因素為何。本章總結研究結果，並對基督教團體、大學心理輔導中心、圖書館及進一步研究，提出數項建議。

第一節 結論

茲總結本研究受訪之基督徒學生，經常閱讀聖經之動機與情境、聖經對基督徒學生的情緒療癒效用，以及聖經對基督徒學生發揮情緒療癒效用的影響因素，如下所述。

一、基督徒學生經常閱讀聖經之動機與情境

由訪談結果可知，受訪者閱讀聖經的動機，最多人認為在遭遇情緒困擾時，閱讀聖經可以獲得安慰與支取力量，共有 9 位。其次，依序為生活習慣 6 位、加深對信仰的認識 4 位、基督徒的責任義務 3 位、讀經團體成員互相勉勵 2 位，以及實踐信仰 1 位。

而閱讀聖經的情境方面，受訪者主要閱讀的中文聖經版本為和合本，閱讀整本聖經的順序，多為按照輔助讀經書籍或教會讀經團體之安排，其餘則會自行按聖經順序，先閱讀新約，後接續閱讀舊約。受訪者多係閱讀紙本聖經，亦有受訪者會使用電子版聖經。而 10 位於受訪時仍維持固定讀經習慣的受訪者，主要係採每天閱讀一定範圍的方式，並輔以多種不同的輔助讀經之屬靈書籍或網路資源。此外，在閱讀聖經前後，受訪者亦會聆聽福音詩歌及祈禱，作為其日常靈修的一部分。

二、聖經對基督徒學生的情緒療癒效用

本研究結果顯示，聖經對臺大基督徒學生產生情緒療癒效用的內容，可分為人物傳記及其故事、詩歌、人物訓誨、意象及歷史書等五類；而上述五類聖經內

容，能對基督徒學生的生涯發展、人際關係、宗教層面、自我認同、負面情緒調適、愛情關係結束及親友離世等七方面之情緒困擾問題，發揮情緒療癒效用。

在此五類聖經內容中，人物傳記及其故事，可對遭遇生涯發展、人際關係、宗教層面、自我認同及負面情緒調適等五方面情緒困擾問題之受訪者，發揮情緒療癒效用。其次，詩歌方面，能針對生涯發展、人際關係、自我認同、負面情緒調適、愛情關係結束及親友離世等六方面之情緒困擾者，發揮療癒效用。再者，人物訓誨方面，可對遭遇生涯發展、人際關係、宗教層面、自我認同、負面情緒調適等五方面情緒困擾問題之受訪者，發揮情緒療癒效用；而在意象方面，能療癒受訪者在宗教層面之情緒困擾；最後，歷史書方面，則能對受訪者在生涯發展及人際關係方面之情緒困擾，發揮認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。

以下按人物傳記及其故事、詩歌、人物訓誨、意象及歷史書等五類聖經內容詳述之。

（一）人物傳記及其故事

在聖經人物之故事方面，亞伯拉罕、約瑟、摩西、參孫、路得、約拿單、大衛、以利亞與寡婦、以斯帖與末底改、約伯、但以理、何西阿、約拿、耶穌、耶穌的母親馬利亞、彼得、抹大拉馬利亞、馬大、司提反等 19 組人物，皆能讓受訪者產生認同、淨化、領悟之完整的情緒療癒效用，而打水的撒瑪利亞婦人及保羅二人的故事，則僅讓受訪者產生認同及領悟之情緒療癒效用，未能產生情緒淨化之作用。

（二）詩歌

在文學性之詩歌方面，有詩篇 23 篇、34 篇、40 篇、42 篇、51 篇、67 篇、130 篇、138 篇、139 篇及耶利米哀歌，能讓受訪者產生認同、淨化、領悟之完整的情緒療癒效用。而其餘的篇章，則僅能讓受訪者產生部分之情緒療癒效用。具體言之，詩篇第 6 篇、8 篇、31 篇、43 篇、126 篇及雅歌，皆發揮認同與淨化效用，但未能對受訪者產生領悟效用；而詩篇 46 篇的詩歌內容，則對受訪者發揮了認同與領悟效用，但未能發揮淨化效用。

而非文學性之訓誨詩方面，包括箴言與傳道書，其中僅有傳道書 5 章 2 節、12 章 7 節及箴言有關女性品德之內容，能發揮完整之情緒療癒效用。詳言之，箴



言中關於生命意義、智慧及謙卑之內容僅能產生認同效用，有關懶惰人之內容，能達致認同與領悟效用；至於憤怒情緒的內容，則能發揮認同與淨化作用。

(三) 人物訓誨

在人物訓誨方面，以下內容皆能對受訪者產生完整的情緒療癒效用，包括摩西於申命記 31 章 6 至 8 節之訓誨、撒母耳記上 16 章 7 節之訓誨、以賽亞書 41 章 10 節之訓誨、耶穌的訓誨中的天國八福、與他人和好的訓誨、不為明天憂慮的比喻、欠債獲赦免僕人的比喻、浪子回頭的比喻、保羅書信中羅馬書 12 章 2 節、12 章 12 節及 14 章 8 節、哥林多前書 12 章 23 至 26 節、加拉太書 2 章 20 節、以弗所書 4 章 20 至 25 節、腓立比書 3 章 14 節、歌羅西書 3 章 23 節、希伯來書 11 章 1 節，以及大公書信中的彼得前書 5 章 7 至 11 節與約翰一書 4 章 4 節。

(四) 意象

在意象方面，「生命樹」意象可讓受訪者產生完整之情緒療癒效用，而末世預象則僅能產生淨化效用，未能讓受訪者達致認同及領悟效用。

(五) 歷史書

創世記及士師記兩卷書中，描述神創造世界及以色列民族興衰的歷史內容，皆能對受訪者發揮認同、淨化、領悟之完整情緒療癒效用。

三、聖經對基督徒學生發揮情緒療癒效用的影響因素

(一) 聖經內容可連結至個人生活經驗、符合個人價值觀、內容敘述清楚、易於理解，則可令受訪者產生認同作用。

在認同方面，當基督徒學生閱讀到聖經人物承受苦難或遭遇挑戰、在詩歌中感受到詩人處身的危險景況、認為聖經人物教誨的內容言之成理、由意象或歷史內容，因而聯想到自身的生活經驗、其內容所述符合個人價值觀等，即能對其產生認同之情緒療癒效用。另一方面，若聖經內容未有清楚描述其背景，或僅是描述信仰內容之比喻或詮釋，以致受訪者難以理解，或未能由此連結至個人生活經驗，則降低其認同效用。

(二) 聖經人物情緒外放，或詩歌、訓誨之作者流露個人情感，或由聖經中感受到神了解自己的困擾，且與自己同在，即可對個人產生情緒的淨化作用；

在情緒淨化方面，當聖經人物的情緒顯然易見，或詩歌陳述的內容充滿感情時，能對受訪的基督徒學生發揮情緒淨化之作用；此外，當受訪者個人處於情緒低潮時，閱讀到聖經中與個人景況相關的內容，故能連結至個人的信仰層面，詮釋成神透過聖經回應自己，因而心生感動，並釋放負面情緒；再者，耶穌受難的記載與描述，除了讓受訪者感受到耶穌的痛苦外，亦會由信仰的角度切入，聯想到耶穌遭受十字架的苦刑，乃是為了救贖全人類，因此觸動其心靈，達致淨化效用。而部分聖經內容缺乏書寫的背景，亦未提及與情緒相關的字句，僅道出教誨的內容或問題解決的方面，因此未能發揮淨化效用。

(三) 若聖經內容提出具體的問題解決方式，或文字中呈現作者積極正向的態度時，則能發揮對個人的領悟作用。

在領悟方面，當聖經人物能成為學習的楷模，或訓誨能提出具體的問題解決方式，或詩歌中呈現出詩人面對苦難的正向積極態度時，即能使受訪者產生領悟作用。然而，若聖經內容未提出具體的問題解決之道，則未能使受訪者達致領悟效用。

第二節 建議

基於本研究結果，研究者對基督徒學生、基督教教會及相關機構的學生團契、當事者之親友、師長、專業之心理諮商輔導人員及圖書館，提出數項建議，如下所述。

一、遭遇情緒困擾問題的基督徒學生，可透過閱讀聖經舒緩個人的負面情緒

由本研究結果可知，遭遇情緒困擾問題的基督徒學生可在閱讀聖經時，獲得情緒療癒的效果。基此，研究者建議，基督徒學生可針對個人所遭遇的情緒困擾問題，參考本研究結果，嘗試閱讀聖經的特定內容，使個人的負面情緒得以舒緩，從而維護個人的心理健康。

二、教會及相關機構的學生團契，可以聖經作為基督徒學生的情緒療癒素材

由本研究結果可知，聖經乃是遭遇情緒困擾問題之基督徒學生，適合的情緒療癒閱讀素材，能有效協助當事人，平撫因各種情緒困擾問題所衍生的負面情緒。而基督教教會及相關機構的學生團契，多有研讀或討論聖經的團體活動，其目的主要為加深基督徒對信仰內涵的認識。基此，研究者建議，在原有的教會或學生團契研讀聖經的活動中，加以推廣聖經的情緒療癒功能，例如將書目療法理論中認同、淨化、領悟之概念，融入討論問題中，協助遭遇情緒困擾問題的基督徒學生，透過閱讀聖經而獲得情緒療癒。以讓基督徒學生從中了解到，在日常閱讀聖經的習慣中，即能舒緩個人的負面情緒，以促進心理健康，同時培養挫折復原力。

此外，教會及學生團契，亦可參考本研究結果所綜整之具有情緒療癒效用的聖經內容，帶領遭遇特定情緒困擾問題的基督徒學生，如對未來感到茫然不安者，閱讀特定的聖經內容，進行群體互動式書目療法，以協助彼等透過閱讀聖經，走出情緒低潮。

另一方面，教會亦可針對本研究結果所分析，聖經能發揮情緒療癒效用的影響因素，進一步挑選更多對不同情緒困擾問題者，能發揮情緒療癒效用之聖經內容，以協助其他遭遇情緒困擾的基督徒學生。

三、當事者之親友、師長、專業之心理諮商輔導人員，可嘗試運用聖經作為情緒療癒素材，輔導遭遇情緒困擾問題的基督徒學生

當事者之親友、師長，或是大學心理輔導中心之諮商心理師等助人工作者，亦可參考本研究結果，將其中所列具有情緒療癒效用的聖經章節內容，帶領遭遇不同情緒困擾問題的基督徒學生閱讀。例如，針對因未能一展所長而產生鬱悶感者，可閱讀創世記中約瑟的故事，以協助當事者找回個人的挫折復原力，並獲得面對逆境的勇氣與力量。

四、圖書館可展開發展性書目療法服務，為大學生及研究生提供具有情緒療癒效用的宗教類素材，並舉辦相關的主展書展與講座

由過往文獻可知，聖經一直被視為能療癒人心的讀物，而本研究結果顯示，聖經對基督徒大學生與研究生而言，乃是適合的情緒療癒素材。此外，本研究亦

發現，受訪者除閱讀聖經外，亦會閱讀以討論或詮釋聖經內容為主軸的屬靈書籍。基此，研究者建議，圖書館可展開發展性書目療法服務，添購以聖經為核心概念的宗教類屬靈書籍，甚至更進一步蒐集對基督徒大學生及研究生具有情緒療癒效用的宗教類素材，並舉辦相關的主題書展或講座，邀請熟悉聖經者分享此方面的心得，以裨益圖書館之使用者。

第三節 進一步研究建議

本研究受限於人力與時間，僅針對臺大之基督徒學生進行研究。建議未來研究者可就以下數項議題，展開進一步探索。

一、探討聖經對不同族群基督徒所發揮之情緒療癒效用

而由於閱讀聖經係所有年齡層之基督徒皆會進行的宗教活動，因此本研究建議，可再針對不同年齡層之基督徒，例如中學生、青壯年、樂齡族，或不同族群的信徒，如基督教之牧師、退休人士等，進行聖經情緒療癒效用之相關研究。

二、探討基督教屬靈書籍及福音詩歌對基督徒學生的情緒療癒效用

本研究僅針對聖經本身的內容，探討其對基督徒學生的情緒療癒效用，並未針對聖經的衍生作品進行探討。但本研究之受訪者亦提及，個人會閱讀以聖經為主要論述內容的屬靈書籍，或聆聽以聖經文句為詞之福音詩歌，從而舒緩個人的負面情緒。而相關文獻亦指出，福音詩歌可療癒心靈。因此，本研究建議，可再針對基督徒學生，以實證研究方式，探討屬靈書籍及福音詩歌，是否具有情緒療癒效用。

三、探討聖經對非基督徒是否具有情緒療癒效用

在臺灣社會，部分非基督徒對聖經內容亦略知一二。因此，未來的研究亦可探討對聖經不排斥的非基督徒，在遭遇情緒困擾問題時，是否能透過閱讀聖經，獲得情緒療癒。

參考文獻



- 丁郁芬 (2008)。成人聖經閱讀及參與教會團契對其生命意義與死亡態度之個案研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學成人教育研究所。
- 中華民國圖書館學會 (2016)。中華民國圖書館學會第 54 屆組織名單。檢索日期：2016 年 3 月 1 日，檢自：<http://www.lac.org.tw/intro/namelist54>
- 中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會 (2016)。「書目療法種子教師」培訓課程：課程緣起。檢索日期：2015 年 6 月 15 日，檢自：
<http://bibliotherapylaroc.wix.com/workshop2016#!blank/cjg9>
- 互動百科 (2016)。意象。檢索日期：2016 年 7 月 18 日，檢自：
<http://www.baik.com/wiki/意象>
- 尤思德 (Zetzsche, J. O.) (1999)。和合本與中文聖經翻譯 (*The Bible in China: The history of the Union Version or the culmination of protestant missionary Bible translation in China*，蔡錦圖譯)。香港：國際聖經協會。(原作 1999 年出版)
- 文牧 (1999)。各種讀經及研究法。華人基督徒查經網站：讀經與研經目錄。檢索日期：2015 年 5 月 21 日，檢自：
<http://www.churchinmarlboro.org/Biblestudy/Topics/77Study/77FT01.htm>
- 水深之處編輯群 (2015)。應時的話全系列。檢索日期：2015 年 5 月 25 日，檢自：
http://www.luke54.org/index.php?option=com_k2&view=itemlist&task=tag&tag=%E6%87%89%E6%99%82%E7%9A%84%E8%A9%B1&Itemid=K2_TAGS_ITEMID
- 王波 (2007)。讀書治療。北京市：海洋。
- 王春展 (2004)。台灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究。
嘉南學報，30，443-460。
- 王貞文 (2001)。把聖經當小說讀？。*新使者*，62，56-58。



王祖龍 (2011)。[自問] 研究所與研究生的意義。Pixnet 痞客邦。檢索日期：2016 年 7 月 15 日，檢自：<http://life.fhl.net/Desert/980312/002.htm>

[http://twghome.pixnet.net/blog/post/29933503-%5B 自問%5D-研究所與研究生的意義](http://twghome.pixnet.net/blog/post/29933503-%5B%20自問%5D-%20研究所與研究生的意義)

王鈞生 (2012)。《基督簡史：基督教及西方發展史與中國》。臺北市：宇河文化。

王敬弘 (2009)。受創靈魂的療癒—談心靈醫治。曠野專欄。檢索日期：2016 年 7 月 15 日，檢自：<http://life.fhl.net/Desert/980312/002.htm>

王萬清 (1999)。《讀書治療》。臺北市：心理。

王福民、楊東川譯著 (2015)。《雅歌註釋雙譯》。新北市：臺灣商務。

以馬內利修女 (Soeur Emmanuelle) (2005)。《活著，為了什麼？(Vivre, à quoi çà sert?，華宇譯)》。臺北市：心靈工坊。(原作 2004 年出版)

卡特 (Carter, J.) (2004)。《聖經 力量的泉源：卡特總統的 52 堂心靈課程 (Sources of strength: Meditations on scripture for a living faith，陳曉夫譯)》。臺北市：啟示。(原作 1997 年出版)

申西 (2009)。《基於閱讀療法的大學生心理問題治療研究》。未出版之碩士論文，西南大學應用心理學系，重慶市。


伊慶春主編 (2012)。《基督信仰在臺灣：2012 年基督信仰與社會研究調查》。臺北市：中華 21 世紀智庫協會。

江淑文 (2011)。請跟我一起讀聖經——盧俊義牧師的牧會異象。《新使者》，122，21-25。

江漢聲 (2001)。《江漢聲的音樂處方箋》。臺北市：時報文化。

何榮幸、劉光瑩、蔣珮伊 (2014，9 月 3 日)。2014《天下》縣市安全大調查：你的城市安全嗎？《天下雜誌》，555，82-92。

何衛中 (2010)。超越時代的先知—以賽亞。《金燈檯活頁刊》，150。檢索日期：2016 年 7 月 15 日，檢自：
<http://www.goldenlampstand.org/glb/readglb.php?GLID=15001>

- 
- 余潔麟 (2008)。如何讀聖經？。水深之處福音網。檢索日期：2015 年 5 月 20 日，檢自 <http://www.luke54.org/view/21/2119.html>
- 吳文山 (2012)。臺灣矯正機關宗教化問題之研究。未出版之碩士論文，玄奘大學宗教學系碩士在職班，新竹市。
- 吳老拍 (2015)。吳老拍：「療癒人心的力量」——《深夜食堂》製片遠藤日登思專訪。獨立評論@天下。檢索日期：2015 年 7 月 30 日，檢自：
<http://opinion.cw.com.tw/blog/profile/304/article/2889>
- 希伯來聖經教室 (2015)。聖經簡介：聖經中的詩歌。檢索日期：2016 年 6 月 6 日，檢自：<http://www.hebrew.idv.tw/indexbible.htm>
- 李安軒 (2012)。基督教內在療癒對酒癮者影響探究-以全人關懷協會趕路的雁為例。未出版之碩士論文，中國文化大學心理輔導學系，臺北市。
- 李良達 (2005)。請問上班族該怎麼讀聖經？因為我總覺得不容易懂。希望森林：人生真理信箱。檢索日期：2015 年 5 月 21 日，檢自
<http://www.seewant.org/?START=TOP&TOP=article&DO=read&gsno=4&sno=4929>
- 李宜玲 (2013)。資優女高中生之情緒療癒研究—發展性繪本書目療法之應用。未出版之碩士論文，國立臺灣大學圖書資訊學系，臺北市。
- 李承穎、張世傑 (2016, 3 月 30 日)。小燈泡命案現場 鮮花、卡片、紀念品綿延 50 公尺。聯合報，A4 版。
- 李明濱、廖士程 (2002)。創傷後壓力症之診斷與治療。臺灣醫學，6 (3)，385-396。
- 李偉文 (2010)。電影裡的生命教育。臺北市：天下。
- 李慧君 (2012)。勤讀聖經-2012/羅聯昇牧師。臺灣基督長老教會大安教會：文章分享。檢索日期：2015 年 5 月 24 日，檢自：
<http://www.taian.org.tw/f2/index.php?load=read&id=239>

貝克威思 (Beckwith, R. T.) (2011)。舊約正典 (李洪昌譯)。在康福特 (Comfort, P. W.) 編, 聖經的來源 (*The origin of the Bible*) (pp.43-54)。上海市: 上海人民。(原作 1992 年出版)

里蘭·費爾茲 (Leyland Field, L.)、哈伯德 (Hubber, J.) (2015)。走出受傷的童年: 理解父母, 在傷心與怨恨中找到自由 (*Forgiving our fathers and mothers: Finding freedom from hurt and hate*, 歐陽羽譯)。臺北市: 啟示。(原作 2014 年出版)

周功和 (2012)。聖經底本無誤論論證的重述與方法的再思。《華神期刊》, 4, 10-41。

周芷綺 (2010)。成人繪本閱讀行為之研究。未出版之碩士論文, 國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所, 臺北市。

季納 (Kenner, C. S.) (2006)。新約聖經背景註釋 (*The IVP Bible background commentary: New Testament*, 劉良淑譯)。臺北市: 校園書房。(原作 1993 年出版)。

林沛玲 (2008)。以聖經為基礎之感恩課程, 對國中一年級學生影響之研究。未出版之碩士論文, 東海大學宗教研究所, 臺中市。


林金池、廖珮妤、林柏安 (2015, 6 月 28 日)。史上最大塵爆 八仙樂園釀 524 傷。中時電子報。檢索日期: 2015 年 8 月 1 日, 檢自:
<http://www.chinatimes.com/realtimenews/20150628001504-260402>

林偉妃 (2014, 8 月 6 日)。暗夜過後城市治理的必要。《天下雜誌》, 553, 88-92。

林曾秀芬 (1990)。奔放的生命。臺北市: 天恩。

林獻羔 (1999)。聖經是真的嗎?。上網日期: 2013 年 12 月 29 日, 檢自:
<http://www.fundamentalbook.com/booklet8.htm>

武林英雄帖 (n.d.)。基督教聖經舊約正典歷史問題。檢索日期: 2015 年 6 月 13 日, 檢自: http://www.christianstudy.com/data/ot/ot_canonical_history.html

- 
- 哈特 (Hart, A. D.) (2005)。我 (*Me, myself, & I: How far should we go in our search for self-fulfillment?*)，吳瑞誠譯)。臺北市：中國主日學協會。(原作 1992 年出版)
- 施以諾 (2010)。小牧童說故事 (340) 把《詩篇》抹在傷口上。施博士的諾言諾語。檢索日期：2016 年 7 月 15 日，檢自：<http://blog.yam.com/enochs/article/29056705>
- 施以諾 (2013)。詩歌，是一種抗憂鬱劑：40 帖帶來幸福的心靈處方。宜蘭市：主流。
- 施密特 (Schmidt, A. J.) (2006)。基督教對文明的影響 (*Under the influence*)，汪曉丹、趙巍譯)。臺北市：雅歌。(原作 2001 年出版)
- 施常花 (1988)。臺灣地區兒童文學作品對讀書治療適切性的研究。臺南市：復文。
- 柏素德 (Bertoud, E.) 與艾爾德金 (Elderkin, S.) (2014)。小說藥方 (*The novel cure: An A-Z literary remedies*)，汪芃譯)。臺北市：麥田。(原作 2013 年出版)
- 胥弘道 (2008)。以聖經為基礎之良善課程對國小五年級學生之影響研究。未出版之碩士論文，東海大學宗教研究所，臺中市。
- 孫聖昕 (2015)。繪本對高中職學生之情緒療癒效用研究：以遭遇自我認同情緒困擾者為例。未出版之碩士論文，國立臺灣大學圖書資訊學系，臺北市。
- 宮梅玲、王連雲、元高生、叢中、孫燕、劉春 (2005)。大學生心理問題閱讀治療前後 SCL-90 評定分析。泰山醫學院學報，26(2)，126-128。
- 席蒙得 (Seamands, D. A.) (1988)。傷癒 (*Healing for damaged emotions*)，王環苓譯)。臺北市：中國學園傳道會。(原作 1981 年出版)
- 徐理強 (2006)。聖經輔導與憂鬱症。校園，48 (5)，50-52。
- 特克斯特 (TerKeurst, L.) (2015)。與情緒和解：在衝突中做出明智選擇，維持和諧的關係 (*Unglued: Making wise choices in the midst of raw emotions*)，蔡世偉譯)。臺北市：啟示。(原作 2012 年出版)

財團法人基督教晨曦會 (n.d.)。組織簡介。檢索日期：2015 年 7 月 5 日，檢自：
<http://www.dawn.org.tw/Introduction.asp>

財團法人董氏基金會 (2008)。2008 年-大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查。檢索日期：2016 年 3 月 1 日，檢自：
<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&>

國立交通大學藝文中心 (2014)。療癒系書展與電影播放、講座。檢索日期：2015 年 7 月 30 日，檢自：
http://acc.nctu.edu.tw/gallery/0811_legendhou/books.htm

國立新竹教育大學圖書館 (2015)。關於心靈驛站。檢索日期：2015 年 7 月 7 日，檢自：http://therapy.lib.nhcue.edu.tw/?page_id=2

國立臺灣大學圖書館 (2016)。圖書館的幸福處方—療癒繪本展：國立臺灣大學圖書館。檢索日期：2016 年 3 月 1 日，檢自：
<http://www.lib.ntu.edu.tw/node/2584>

康福特 (Comfort, P. W.) (2011)。聖經 (李洪昌譯)。在康福特 (Comfort, P. W.) 編，聖經的來源 (The origin of the Bible) (pp.3-11)。上海市：上海人民。
(原作 1992 年出版)

張博淨 (2008)。基督徒之認知行為治療——一位憂鬱症患者之敘事研究。未出版之碩士論文，東海大學宗教研究所，臺中市。

張簡碧芬 (2010)。小說閱讀對大學生之情緒療癒效用分析研究。未出版之碩士論文，國立臺灣大學圖書資訊學系，臺北市。


梁工 (2007)。《聖經》文學研究：原理和實踐。聖經文學研究，1，18-43。

梁工、盧龍光主編 (2003)。詩歌書·智慧文學解讀。北京市：宗教文化。

梁重光 (1996)。聖經與文學。新使者，36，5-8。

梁哲懋 (2011)。基督徒為何要研讀聖經？。新使者，122，31-35。

莊雅珍 (2003)。療癒失戀的終極條款。基督教論壇報：全球華人新聞網。檢索日期：2015 年 5 月 29 日，檢自：<http://www.ct.org.tw/1181913>

- 
- 莊雅棠 (2008)。書中之書：聖經的價值與影響。臺北市：圓神。
- 許牧世 (1996)。為什麼要有新的聖經譯本？。新使者，35，56-59。
- 逢甲聖經真理研究社 (2011)。對「恢復本」聖經該有的認知。檢索日期：2015年5月27日，檢自：http://myweb.fcu.edu.tw/~a19/new_testament_rv2.htm
- 陳向明 (2002)。社會科學質的研究。臺北市：五南。
- 陳秉華、程玲玲、范嵐欣、莊雅婷 (2013)。基督徒的靈性掙扎與靈性因應。教育心理學報，44，477-498。
- 陳宥臻 (2012，12月16日)。布偶、巧克力逆勢熱賣 療癒商機旺。中國時報，A6版。
- 陳郁文 (2014，5月23日)。北捷殺人事件後 小心創傷後壓力症候群。早安健康 NEWS。檢索日期：2015年5月30日，檢自：<http://news.everydayhealth.com.tw/2014/05/23/5402-學會這-5-招-面對創傷後壓力症候群>
- 陳書梅 (2008)。圖書館與書目療法服務。大學圖書館，12 (2)，15-41。
- 陳書梅 (2009)。兒童情緒療癒繪本解題書目。臺北市：臺大出版中心。
- 陳書梅 (2014a)。從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目。臺北市：臺大出版中心。
- 陳書梅 (2014b)。愛情小說之情緒療癒效用研究—以遭遇感情困擾的大學生為例。圖書資訊學刊，12 (2)，39-79。
- 陳書梅 (2014c)。撫平哀傷 舒緩情緒：如何在災難社會運用「繪本書目療法」療癒哀傷與失落的情緒。全國新書資訊月刊，191，31-37。
- 陳書梅、張簡碧芬 (2014)。小說對大學生之情緒療癒效用研究。教育資料與圖書館學，51 (2)，293-331。
- 陳敏珍 (1995)。圖書醫療法。在圖書館學與資訊科學大辭典 (下冊，頁 2111)。臺北市：漢美。

陳鴻 (n.d.)。聖經導賞。明道社：研經資料庫。檢索日期：2015 年 7 月 15 日，
檢自：http://www.mingdaopress.org/v2/html/articles/articles_bibleintro_rev.php

陳麗斯 (2011, 4 月 1 日)。「2011 年全球差傳數據」出爐 廣義基督徒人口達 23
億。基督日報。上網日期：2015 年 6 月 15 日，檢自：
<http://chinese.gospelherald.com/news/mis-16377-0/>「2011 年全球差傳數據」出
爐廣義基督徒人口達 23 億-基督日報#.UsAVafQW3kc

麥道衛 (McDowell, J.)、史都華 (Stewart, D.) (1985)。撥雲見日 (*Answer to
tough questions*, 成輝營譯)。臺北市：中國學園傳道會。(原作 1985 年出
版)

博客來 (2015)。文學小說 > 溫馨/療癒小說。檢索日期：2015 年 7 月 30 日，檢
自：http://www.books.com.tw/web/books_bmidm_0111/?loc=menu_th_6_001

程小娟 (2003)。《舊約》智慧文學 第三節 傳道書。在梁工、盧龍光主編，詩
歌書·智慧文學解讀 (頁 297-310)。北京市：宗教文化。

華人基督徒查經資料網站 (n.d. a)。信徒被提拾穗。檢索日期：2016 年 5 月 10
日，檢自：<http://www.ccbiblestudy.org/Topics/82TheEnd/82GT03.htm>

華人基督徒查經資料網站 (n.d. b)。詩篇第一百零三篇拾穗與字句查考。檢索日
期：2016 年 5 月 10 日，檢自：
<http://ccbiblestudy.net/Old%20Testament/19Psa/19GT103.htm>


華爾頓 (Walton, J. H.)、麥修斯 (Matthews, V. H.)、夏瓦拉斯 (Chavalas, M.
W)。舊約聖經背景註釋 (*The IVP Bible background commentary : Old
Testament*) (李永明、徐成德、黃楓皓譯)。臺北市：校園書房。(原作 2000
年出版)

黃士軒 (2015)。影視作品的情緒療癒效用研究——以臺北市之男性街友為例。未
出版之碩士論文，國立臺灣大學圖書資訊學系，臺北市。

黃旭昇 (2014, 5 月 21 日)。捷運砍人 乘客滿身血衝出車廂。中央通訊社。檢索
日期：2015 年 7 月 26 日，檢自：[http://www.cna.com.tw/topic/popular/4472-
13/201405210314-1.aspx](http://www.cna.com.tw/topic/popular/4472-13/201405210314-1.aspx)



- 黃伯和 (1996)。永續不斷的啓示—記使用現代中文譯本聖經的感想。《新使者》，37，58-59。
- 黃伯和 (1999)。《本土神學講話》。臺南市：教會公報。
- 黃志賢 (2007)。《聖經中的生命教育觀之研究》。未出版之碩士論文，國立高雄師範大學教育學系，高雄市。
- 黃亞琪 (2011)。30 萬大學畢業生的困惑：就業？考研？先延畢再說！。《Cheers 雜誌》。檢索日期：2016 年 7 月 18 日，檢自：<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5005305>
- 黃錫木 (2002)。典外文獻的歷史處境。在鮑維均、黃錫木、羅慶才、張略、岑紹麟 (2002)，《聖經正典與經外文獻導論》(頁 93-128)。香港：基道。
- 新北市立圖書館 (2014，6 月 4 日)。北捷事件心靈急救包新北市圖推身心靈療癒書展。市府新聞。檢索日期：2015 年 7 月 30 日，檢自：
http://www.ntpc.gov.tw/ch/home.jsp?id=28&parentpath=0,6,27&mcustomize=news_view.jsp&dataserno=201406080006&mserno=201309100001
- 新北市立圖書館 (2015)。活動訊息：【新北市立圖書館新店分館】療癒書目書展。檢索日期：2015 年 11 月 29 日，檢自：
http://www.ntpc.gov.tw/ch/home.jsp?id=31&parentpath=0,6,27&mcustomize=activity_view.jsp&dataserno=201510230016&t=activity&mserno=201310040006
- 楊文山 (2012)。台灣地區個人與家庭宗教信仰。在伊慶春主編 (2012)，《基督信仰在臺灣：2012 年基督信仰與社會研究調查》(58-97 頁)。臺北市：中華 21 世紀智庫協會。
- 楊文琪 (2015，7 月 24 日)。復航澎湖空難 48 人恐罹難。《經濟日報》，A2 版。
- 楊文琪、林安妮、鄭杰 (2015，5 月 22 日)。北捷喋血 四死 21 傷 馬江宣示全力捍衛公共安全。《經濟日報》，A2 版。
- 楊腓力 (Yancey, P.) (1991)。《無語問上帝》(*Disappointment with God*，白陳毓華譯)。臺北市：校園書房。(原作 1988 年出版)

- 
- 楊腓力 (Yancey, P.)、昆布蘭 (Quinn, B.) (2008)。與聖經有約 (*Meet the Bible*, 譚亞菁、黃經緯譯)。臺北縣：聖經資源中心。(原作 1999 年出版)
- 聖經的中文翻譯 (2014)。檢索日期：2014 年 6 月 1 日，檢自：<http://dssexpo.info/>
聖經的中文翻譯/
- 葉瑋妮 (2011)。電影對失戀大學生之情緒療癒效用分析研究。未出版之碩士論文，國立臺灣大學圖書資訊學系，臺北市。
- 葉爾曼 (Ehrman, B. D.) (2010)。製造耶穌：史上 NO. 1 暢銷書的傳抄、更動與錯用 (*Misquoting Jesus: The story behind who changed the bible and why*, 黃恩鄰譯)。臺北縣：大家。(原作 2005 年出版)
- 董芳苑 (2009)。探索基督教信仰。臺北市：前衛。
- 道淺 (n.d.)。從無情到有情。星州日報：生命樹。檢索日期：2015 年 7 月 15 日，檢自：<http://bridge.org.my/old-version/gospel/2-59.htm>
- 鄒青 (2009)。探尋《聖經》中蛇的意象。青年文學家，2009 (6)，49。
- 漆立平 (n.d.)。箴言簡介與寫作背景。檢索日期：2016 年 7 月 1 日，檢自：
<http://www.ccbiblestudy.org/Old%20Testament/20Prov/20Proverbs-T/203106> 箴言簡介與寫作背景(漆立平).doc
- 臺北市立圖書館 (2011)。請問世界上最暢銷的書是哪一本？。臺北市立圖書館兒童電子圖書館：小博士信箱。檢索日期：2015 年 6 月 7 日，檢自：
http://kids.tpml.edu.tw/sp.asp?xdurl=DR/library06_3.asp&id=23956
- 臺北城市科技大學圖書館 (2015)。圖書館主題書展：療癒系列主題書展。檢索日期：2015 年 7 月 30 日，檢自：<http://lib.tpcu.edu.tw/files/13-1028-27600-1.php?Lang=zh-tw>
- 齊天安 (2015, 2 月 5 日)。半年 2 墜機 罕見 監控飛行數據找出問題。聯合報，A19 版。
- 劉彤 (2011)。跨越的一天 1：日日得力，腓立比書，歌羅西書，讀經日引。臺北市：天恩。



- 劉曉亭 (2013)。屬靈書籍不可狂讀。信望愛信仰與聖經資源中心：《牧師，我有問題》。檢索日期：2015年8月30日，檢自：
<https://www.fhl.net/main/question/question36.html>
- 劉曉亭 (2014)。聖經怎麼讀才好？信望愛信仰與聖經資源中心：《牧師，我有問題》。檢索日期：2015年5月24日，檢自：
<https://www.fhl.net/main/question/question56.html>
- 樂芭爾 (Lebarre, M.) (2012) *天知道你累了：12招讓工作充電的方法* (God knows your job gets old: 12 Ways to enliven it, 黃女玲譯)。臺北市：光啟文化。(原作2003年出版)
- 歐力仁 (2003)。歷史批判法和社會科學法在〈新約〉福音書詮釋上的應用及其批判。《中原學報》，31(4)，353-365。
- 潘秋月 (2011)。受戒治者生活重建之研究：以福音戒毒為例。未出版之碩士論文，美和科技大學健康照護研究所，屏東縣。
- 盧俊義 (1998)。使徒行傳的信息 第六講：第一位殉道者司提反(一)。盧俊義牧師研經園地。檢索日期：2016年6月6日，檢自：
<http://chungi.biblekm.com.tw/f2study/index.php?load=read&id=301>
- 盧珊南 (Williams, R.) (2000)。走出你的哀慟 (*Healing your grief*, 田毓英譯)。臺北市：上智。(原作1995年出版)
- 賴保禎、張利中、周文欽、張德聰、劉嘉年 (1999)。健康心理學。臺北縣：國立空中大學。
- 賴建國 (2011)。悔罪與人生——《詩篇》51篇。《舉目》，50。檢索日期：2016年6月6日，檢自：<http://behold.oc.org/?p=3150>
- 錢樹弘 (2015)。基督教教友讀經經驗與數位聖經需求之研究。未出版之碩士論文，世新大學資訊傳播學系，臺北市。
- 療癒閱讀維基館 (2014)。解憂雜貨店。檢索日期：2015年7月31日，檢自：
<http://reading.dils.tku.edu.tw/index.php/解憂雜貨店>

聯合報記者 (2015, 6月29日)。41家醫院急診室「愈救愈難過...」上千醫護
921後最大規模搶救。聯合報, A3版。

謝明玲 (2010)。最夯課程 從「心」開始。天下雜誌, 439, 268-270。

韓德彥 (2013)。人生路上的心靈處方箋。臺北市: 黎明文化。

瞿海源 (2002)。宗教與社會。臺北市: 臺大出版中心。

羅弘旭、鄭心媚 (2009, 1月29日)。療癒商機 亂世獨秀。壹週刊, 64-67。

羅光喜 (2006)。聖經的記載會有錯誤嗎?——從紅海的水分開說起。新使者,
94, 28-31。

羅得裏格斯 (Rodríguez, A. M.) (2009)。根據馬利亞的福音 馬大的妹妹馬利亞
與抹大拉的馬利亞是同一個人嗎? 復臨信徒世界。檢索日期: 2016年7月1
日, 檢自: <http://aw2.sdacn.org/index.asp?issue=0901&lang=big5&id=15>

譚壁輝譯 (1983)。聖經中的次經。57期神學論集。檢索日期: 2015年6月7
日, 檢自: <http://archive.hsscol.org.hk/Archive/periodical/ct/CT057/CT057C.htm>

蘇佐揚 (2009)。讀經深思: 「希伯來」與「以色列」。聖經報, 復刊35。檢索日
期: 2016年7月1日, 檢自: <http://www.bible-magazine.net/tc/download/35/35-13.htm>

饒孝柏 (2006)。為「聖經無誤論」答辯。校園, 48(2), 47-51。

靈命進深 (2013)。屬靈書籍介紹。靈命進深。檢索日期: 2015年8月30日,
檢自: <http://www.ccdigest.org/onbook/onbook.htm>

Adamic, L. and Patel, P. (2014). Books that have stayed with us. Retrieved 7 June 2015,
form: <https://www.facebook.com/notes/facebook-data-science/books-that-have-stayed-with-us/10152511240328859>

Alston, E. F. (1962). Bibliotherapy and psychotherapy. *Library Trends*, 11(2), 159-176.

American Bible Society(2015). American Bible society's state of the Bible 2015.
Retrieved 29 May, 2015, from: <http://www.americanbible.org/features/state-of-the-bible-2015>

American Library Association(2015). Bibliotherapy. Retrieved: 25 January, 2015, from <http://www.ala.org/tools/bibliotherapy>

Anderson, L., Lewis, G.; Araya, R.; Elgie, R.; Harrison, G.; Proudfoot, J., et al. (2005). Self-help books for depression: How can practitioners and patients make the right choice? *The British Journal of General Practice*, 55(514), 387-392.

Barna Group(2004). Religious activity increasing in the west. The Barna Group. Retrieved 28 April, 2015, from <http://www.barna.org/barna-update/article/5-barna-update/136-religious-activity-increasing-in-the-west>

Baruchson-Arbib, S. (2000). Bibliotherapy in school libraries: A Israeli experiment. *School Libraries Worldwide*, 6(2), 102-110.

Beatty, W. K. (1962). A historical review of bibliotherapy. *Library Trends*, 11(2), 106-117.

Bennett, N. (2015). 療癒商機全球延燒！專訪「Secret Garden」著色書作者 Johanna Basford。Meihow 每好。檢索日期：2015年7月30日，檢自：
<http://www.meihow.com/archives/13151/療癒商機全球延燒-專訪「secret-garden」成人塗色本繪者 johanna-basfo>

Berry, F. M. (1978). Contemporary bibliotherapy: Systematizing the field. In R. J. Rubin (ed.). (1978). *Bibliotherapy source book* (pp. 185-190). Phoenix, AZ: Oryx.


Bible Hub (2014). Topical Bible: Emotional healing. Retrieved 31 May, 2015, from: http://biblehub.com/topical/e/emotional_healing.htm


Briggs, J. F. (1964). Adverse effects from bibliotherapy. *Hospital Progress*, 45, 123-125.

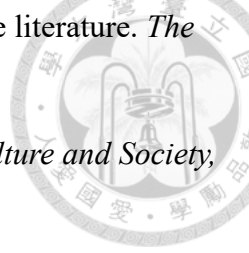
Brower, D. (1956). Bibliotherapy. In Brower, D. and Lawrence, E. Abt, *Progress in clinical psychology, vol. 2*. New York: Grune and Stratton.

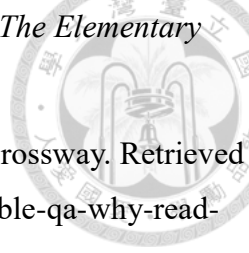
Brown, E.F. (1975). *Bibliotherapy and its widening applications*. Metuchen, NJ: Scarecrow.

Carter, M. (2002). The Bible: Still a classic worldwide bestseller. *English Journal*, 91(5), 33-39.

- 
- Clarke, J. M. (1988). Reading therapy: An outline of its growth in the UK. In T. M. Clarke and E. Bostle (eds.). (1988). *Reading therapy* (pp.1-15). London: Library Association.
- Cohen, L. J. (1994). Phenomenology of therapeutic reading with implications for research and practice of bibliotherapy. *The Arts in Psychotherapy*, 21(1), 37-44.
- Cook, K. E., Earles-Vollrath, T. and Ganz, J. B. (2006). Bibliotherapy. *Intervention in School and Clinic*, 42(2), 91-100.
- Cornett, C. E. and Cornett, C. F. (1980). *Bibliotherapy: The right book at the right time*. Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Education Foundation.
- Crothers, S. McC. (1916). A literary clinic. *Atlantic Monthly*, 118, 291-301.
- Crownbook (2011)。我的療癒書。小王子的編輯夢。檢索日期：2015年7月28日，檢自：<http://crownbook.pixnet.net/blog/post/28529756-我的療癒書>
- Doll, B., & Doll, C. (1997). *Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together*. Englewood, CO: Libraries Unlimited.
- Elser, H. (1982). Biliotherapy in practice. *Library Trends*, 30(4), 647-659.
- Fierman, L. B. and Fierman, E. A. (1952). Bibliotherapy in psychiatry. In W. R. Dunton and S. H. Licht (eds.) (1950). *Occupational therapy: Principles and practice* (pp. 163-174). Springfield, IL: Thomas.
- Foskett, M. F. (2009). *Interpreting the Bible: Approaching the text in preparation for preaching*. Minneapolis, MN: Fortress.
- Galt, J. M. II (1853). On reading, recreation and amusements for the insane. In J. M. II. Galt (1853), *Essays on asylums for persons of unsound mind* (Second series)(pp.5-26). Richmond, Va.; Ritchies & Dunnavant. Retrieved: <https://archive.org/stream/39002086343143.med.yale.edu#page/n3/mode/2up>
- Garzon, F. (2005). Interventions that apply Scripture in psychotherapy. *Journal of Psychology and Theology*, 33(2), 113-121.
- Gladding, S. T. and Gladding, C. (1991). The ABCs of bibliotherapy for school counselors. *School Counselor*, 39(1), 7-10.

- 
- Gottschalk, L. A. (1948). Bibliotherapy as an adjuvant in psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 104(10), 632-637.
- Guinness World Records (2014). Best selling book of non-fiction. Retrieved 7 June, 2015, from: <http://www.guinnessworldrecords.com/world-records/best-selling-book-of-non-fiction>
- Hannigan, M. C. (1962). The librarian in bibliotherapy: Pharmacist or bibliotherapist? *Library Trends*, 11(2), 184-198.
- Hawkins, R. S., Tan, S-Y. ; Turk, A. A. (1999). Secular versus christian inpatient cognitive-behavioral therapy programs: Impact on depression and spiritual well-being. *Journal of Psychology & Theology*, 27(4), 309-318.
- Huber, C. H. (1989). Paradox-orthodox: Brief pastoral psychotherapy. *Individual Psychology*, 45(1/2), 230-237.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994). *Biblio/poetry therapy, the interactive process: A handbook*. St. Cloud, MN: North Star.
- Jackson, E. P. (1962). Bibliotherapy and reading guidance: A tentative approach to theory. *Library Trends*, 11(2), 118-126.
- Joyce Meyer Ministries (n. d.). Emotional/ mental healing Scriptures. Joyce Meyer Ministries. Retrieved 31 May, 2015, from: <https://www.joycemeyer.org/content/downloads/EmotionalMentalHealing.pdf>
- Koenig, H. G., King, D. E., and Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health (2nd ed.)*. Oxford, England: Oxford.
- Kroll, J. (1973). A reappraisal of psychiatry in the middle ages. *Archives of general psychiatry*, 29(2), 276-283.
- Larson, D. B. and Larson, S. S. (2003). Spirituality's potential relevance to physical and emotional health: A brief review of quantitative research. *Journal of Psychology and Theology*, 31(1), 37-51.
- Lehane, M. (2005). Treatment by the book. *Nursing standard*, 19(27), 24.
- Lejeune, A. L. (1969). Bibliocounseling as a guidance technique. In R. J. Rubin (ed). (1978). *Bibliotherapy source book* (pp. 200-210). Phoenix, AZ: Oryx.

- 
- Lenkowsky, R. S. (1987). Bibliotherapy: A review and analysis of the literature. *The Journal of Special Education*, 21(2), 123-132.
- Lichterman, P. (1992). Self-help reading as a thin culture. *Media, Culture and Society*, 14(3), 421-447.
- Lu, Y.-L. (2005). How children's libraries help children cope with daily life: An enhanced reader's advisory service. Unpublished doctoral dissertation, University of California, Los Angeles.
- MacDonald, J., Vallance, D., and McGrath, M. (2013). An evaluation of a collaborative bibliotherapy scheme delivered via a library service. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 20(10), 857-865.
- Mahoney, K. (n. d.). 11 reasons to read your Bible. About.com. Retrieved 1 June, 2015, from: <http://christianteens.about.com/od/understandingyourbible/tp/11-Reasons-To-Read-Your-Bible.htm>
- McClaskey, H. C. (1970). Bibliotherapy with emotionally disturbed patients: An experimental study. Unpublished doctoral dissertation, University of Washington, Seattle.
- McDaniel, W. B. (1956). Bibliotherapy: Some historical and contemporary aspects. *ALA Bulletin*, 50(9), 584-589.
- Menninger, W. C. (1937). Bibliotherapy. *The Menninger Clinic Bulletin*, 1(8), 263-274.
- Monroe, M. E. (1978). A bibliotherapeutic model for library service. In R. J. Rubin (ed.). (1978). *Bibliotherapy source book* (pp. 257-266). Phoenix, AZ: Oryx.
- Moody, M. T. & Limper, H. K. (1971). *Bibliotherapy: Methods and materials*. Chicago: American Library Association.
- Newport, F.(2007). One-third of Americans believe Bible is literally true: High inverse correlation between education and believe in a literal Bible. Retrieved 28, April, 2015, from <http://www.gallup.com/poll/27682/onethird-americans-believe-bible-literally-true.aspx>
- Norman(2008). 《聖經》知識庫：最貼近原文的《聖經》譯本。上網日期：2015年5月27日，檢自：<http://www.taiwanbible.com/web/wiki/view.jsp?QID=2405>

- 
- Olsen, H. D. (1975). Bibliotherapy to help children solve problems. *The Elementary School Journal*, 75(7), 422-429.
- Ortlund, D. C. (2014). Bible Q&A: Why read the Bible every day? Crossway. Retrieved 31 May, 2015, from: <https://www.crossway.org/blog/2014/08/bible-qa-why-read-the-bible-every-day/>
- Pearce, M. & Koeing, H. G. (2013). Cognitive behavioural therapy for the treatment of depression in Christian patients with medical illness. *Mental Health, Religion and Culture*, 16(7), 730-740.
- Pew Research Center(2010). Christian Population by Country. Pew-Templeton: Global religious futures project. Retrieved 20 July, 2015, from: <http://www.globalreligiousfutures.org/religions/christians>
- Pi, C- H. (2012)。中文《聖經》譯經史。信望愛全球資訊網：《永恆的問答》。檢索日期：2015年6月8日，檢自：
https://www.fhl.net/main/eternal_qa/eternal_qa541510.html
- Pollak, K. (1963). *The healers: The doctor, then and now*. Camdem, NJ: Thomas Nelson.
- Porterfield, A. (2005). *Healing in the history of Christianity*. New York: Oxford University Press.
- Prioreschi, P. (1995). *A history of medicine*. Omaha, NE: Horatius.
- Riordan, R. J., Mullis, F. and Nuchou, L. (1996) Organizing for bibliotherapy: The science in the art. *Individual Psychology*, 52(2), 169-180.
- Ritblatt, S. and Ter Louw, J. H. (1991). The Bible as biblio-source for poetry therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 5(2), 95-103.
- Rozalski, M., Stewart, A. and Miller, J. (2010). Bibliotherapy: Helping children cope with life's challenges. *Kappa Delta Pi Record*, 47(1), 33-37.
- Rubin, R. J. (1978). *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice*. Phoenix, AZ: Oryx.
- Rubin, R. J. (1979). Use of bibliotherapy in response to the 1970s. *Library Trends*, 28(2), 239-252.

Saint Benedict (1949 edition). The holy rule of St. Benedict. Translated by Rev.

Boniface Verheyen, OSB. Retrieved 1, May, 2015, from

<https://web.archive.org/web/20140221065459/http://www.ccel.org/ccel/benedict/rule2/files/rule2.html#ch36>.



Sarfati, J. (2006). Genesis: Bible authors believed it to be history. *Creation* 28(2). Retrieved 15, July, 2016, from <http://creation.com/genesis-bible-authors-believed-it-to-be-history>

Shrodes, C. (1949). *Bibliotherapy: A theoretical and clinical-experimental study*. Doctoral dissertation, University of California.

Smith, S. (ed.) (2015). 58 Bible verses about emotional healing. OpenBible.info.

Retrieved 31 May, 2015, from:

http://www.openbible.info/topics/emotional_healing

Stanley, J. (1999). *Reading to heal: How to use bibliotherapy to improve your life*.

Boston, MA: Element.

StreetVoice (n.d.). 【療癒】深入人心的『療癒系』歌曲！。Yahoo! 奇摩音樂。

檢索日期：2015年7月30日，檢自：

<https://yahoo.streetvoice.com/playlists/27553/>


Sturm, B. W. (2003). Reader's advisory and bibliotherapy: Helping or healing? *Journal of Educational Media and Library Sciences*, 41(2), 171-179.

Tepper, L., Rogers, S. A., Coleman, E. M., and Maloney, H. N. (2001). The prevalence of religious coping among persons with persistent mental illness. *Psychiatric Services*, 52(5), 660-665.

Wachlin, M. G. (1998). The Bible: Why we need to teach it; how some do. *English Journal*, 87(3), 31-36.

Watkins, P. L. (2008). Self-help therapies: Past and present. In P. L. Watkins and G. A. Clum (eds.) (2008), *Handbook of self-help therapies* (pp. 1-24). New York: Routledge.

Webb, G. B. (1931). The prescription of literature. *The American Journal of Surgery*, 12(1), 153-163.

- 
- Weber, R. P. (1989)。內容分析法導論 (*Basic content analysis*) (林義男、陳淑美譯)。臺北市：巨流。(原作 1985 年出版)
- Weimerskirch, P. J. (1965). Benjamin Rush and John Minson Galt, II: Pioneers of bibliotherapy in America. *Bulletin of Medical Library Association*, 53(4), 510-526.
- Ying, P-H. (2014). 如何拯救更多的性命？TED x Taipei：封面故事：COVER STORY。檢索日期：2015 年 5 月 29 日，檢自：
http://tedxtaipei.com/2014/06/toby_eccles_invest_in_social_change/
- Zaccaria, J. S. & Moses, H. A. (1968). *Facilitating human development through reading: The use of bibliotherapy in teaching and counseling*. Champaign, IL: Stipes.
- Zionman (2006)。鷹的部落：如鷹返老還童？檢索日期：2016 年 5 月 10 日，檢自：<http://blog.xuite.net/zionman/twblog/114087237-如鷹返老還童？>

附錄一、訪談邀請函



弟兄姐妹，平安：

我是國立臺灣大學圖書資訊學系暨研究所的碩士生陳倩兒，目前正由陳書梅教授指導碩士論文，題目為「《聖經》對基督徒之情緒療癒效用探析—以臺大學生為例」。本研究希望能了解聖經對臺大基督徒學生的情緒療癒效用，亦即您讀完聖經後，那種「重新得力」、「被安慰」、「被療癒」的感覺。本研究期望能藉著您的分享，整理出聖經具有情緒療癒效用的內容，以幫助其他基督徒或有興趣閱讀聖經者，在經歷情緒低潮時，因閱讀到您所分享聖經中的特定內容，而使心靈恢復平靜，並獲得重新面對困難的勇氣與力量。

研究者會與您進行一對一的個別訪談，時間約一小時至一個半小時。訪談中會問及您過去曾遭遇何種情緒困擾，以及您當時在閱讀聖經後，情緒困擾如何得到舒緩；或您自己曾因閱讀聖經的某些內容，得到啟發的經驗。為方便後續的研究分析，在徵得您的同意後，訪談的內容會全程錄音。由於訪談時會請您覆述部分聖經的內容，因此建議您在訪談前，先重溫您希望分享的聖經段落，並在希望分享的頁面貼上標籤；在訪談當天，亦攜帶您所閱讀聖經，以便參考及翻閱。研究資料僅會供學術使用，其餘情況下除非徵得您的同意，否則絕不公開，請您放心接受訪談。訪談結束後，研究者會贈送圖書禮券，以感謝您的熱心協助。您的分享與協助，將是本研究的珍貴資源；研究者於此先奉上最衷心的謝意。

後頁謹附上「書目療法」之簡介及訪談分享重點，希望讓您更了解本次研究的主題。另外，若您有興趣取得完整之研究成果，亦請於訪談時告知，日後研究者將會奉上完整之碩士論文。

敬祝
平安喜樂

國立臺灣大學圖書資訊學系暨研究所
指導教授 陳書梅 博士
研究生 陳倩兒 敬上
聯絡電話：0925-***-***
E-Mail: serenacc@gmail.com
2015年8月



書目療法 (bibliotherapy) 是什麼？

書目療法在歐美地區已有一百餘年的歷史，是一種自然療法，其概念與瑜珈療法、園藝療法等相近，是透過閱讀圖書、觀賞電影、聽音樂等，讓個人從素材中照見自己的狀況，釋放負面情緒，並得到心靈療癒的閱讀活動。

你在閱讀聖經時，是否曾經覺得，聖經中某些話與自己正面對的困境很相似？或者您是否曾覺得，聖經中某些話語似是在安慰自己、並因而感到窩心、感動、喜樂？是否又試過在閱讀聖經後，想出面對自身處境的解決方式，並有力量面對生活中的種種挑戰？此即為本研究希望了解的。

訪談分享重點

- 讓您想到自己處境／勾起過去回憶的章節或段落。
- 《聖經》中所述，你感到與自己狀況非常相似的章節或段落。
- 閱讀後讓你產生正面或負面情緒的章節，例如你讀完某些段落後，感到難過，憤怒，無奈，喜悅，滿足，窩心等。
- 您覺得《聖經》中所寫的，可以作為你生活中參考的章節。
- 其他任何你在《聖經》中看到，非常希望可以跟他人分享的想法、心情、原因等。

附錄二、訪談大綱



受訪者背景資料：

性別：_____ 年齡：_____歲

系級：_____

目前所屬教會：_____，自_____年起

習慣閱讀的聖經版本：和合本／新譯本／恢復本／其他：_____

受洗年份：_____年

閱讀聖經年資：由_____年起，持續至今／曾經中斷

是否已完整讀完聖經？是：____遍／否。)

一、 聖經閱讀習慣

1. 閱讀平常習慣什麼時候讀聖經？在哪裡讀？每次花多少時間？
2. 為什麼會維持讀聖經的習慣？對您個人而言，是否有帶來好處？
3. 您在閱讀聖經時，是否曾經有深刻難忘的經歷？

二、 聖經之情緒療癒效用

認同：

1. 您所遭遇過的情緒困擾問題是什麼？有哪些聖經的內容（章節），讓你感到與自己的情緒困擾非常相似，或讓您聯想到自己處境／勾起過去的回憶？
2. 有哪些聖經的內容（章節），讓你感到印象深刻或難忘？為什麼？
3. 您是否有特別喜歡聖經中的某些人物？或聖經中的哪些篇章？為什麼？



淨化：

1. 前述的聖經內容中，哪些內容（章節）能讓您感受到其中角色人物／作者的情緒感受？其情緒感受是什麼？為什麼您如此覺得？
2. 前述的聖經內容中，哪些內容（章節）在閱讀後，能讓您產生正面或負面情緒（例如感到難過，憤怒，喜悅，滿足，窩心等）？或閱讀後情緒轉變（例如從負面轉為正面），最終讓您原本的負面情緒獲得舒緩？為什麼？

領悟：

1. 您是否曾經因閱讀聖經，並參考聖經所說的內容，使自己改變並成長？促使您改變的聖經經文有哪些？
2. 您是否曾經因閱讀聖經的某些內容（章節），從中獲得啟發，並想出對應情緒困擾問題方法等的經驗？

其他：

1. 其他任何你在《聖經》中看到，非常希望可以跟他人分享的想法、心情、原因等。