



照著他的速度， 陪他走一段路

創世記33章1~16節

◎陳信忠（高雄中會三多教會牧師）

按 照你所陪伴之人的速度前進，雖然會慢了點，但能理解對方需要的陪伴，才能讓彼此都感到舒服、溫暖。幾次和平安基金會所屬身心障礙關懷中心的主任、督導及手語老師接觸，了解到聽障朋友遇到諸多困境，包括其家人不認為需要一起學手語，甚至阻礙他們學手語，認為他們要如聽人一樣說話才對。這種錯誤想法，導致許多聽障朋友的學習受阻，使他們在人群中更被孤立。因此，障關中心致力於宣導、教導聽障朋友及其家庭，盼能在陪伴和接納當中，轉化社會對聽障朋友的眼光。

本週是台灣基督長老教會訂定的社福事工關懷主日，長老教會設立社福機構的初衷，是透過關懷與照顧弱勢，弘揚基督精神，以宣教、慈善公益、社會福利等事工，傳送愛與平安。期盼透過今天的消息，讓弟兄姊妹從雅各和以掃身上看見陪伴的重要，成為需要者的幫助與祝福。



別害怕，我懂

今天的經文描述，雅各鼓起勇氣踏上返鄉之路。對他而言，面對問題，不能只是走過雅博渡口，更要真實面對自己的軟弱與害怕，真誠在上帝面前倒空自己，並盡力修復與自己、與哥哥以掃之間受傷害的關係。

人要從傷害中復原，是需要時間的。就像雅各面對以掃的邀請時，說：「我主知道孩子們年幼嬌嫩，牛羊也正在乳養的時候，若是催趕一天，群畜都必死了。求我主在僕人前頭走，我要量著在我面前群畜和孩子的力量慢慢地前行，直走到西珥我主那裡。」以掃聽見弟弟心中的擔心——怕哥哥為失去祝福復仇，當日就動身回西珥，似乎在告訴弟弟：「別害怕，我懂，我給你時間。」



攝影／林婉婷

理解和被理解，是人與人建立信任關係的重要一環。每個人都各有處境和生命故事，無法用自己的劇本去理解他人的劇情，然而我們能透過傾聽、同理，學習接納每個人都有不同的選擇，學習接納改變和恢復，都需要一段時間。



有界限且正向的陪伴

沒有一個人強大到不需要被陪伴，沒有一個人軟弱到不能陪伴人。多數人對陪伴者的形象常有過多期待或誇大，實際上並沒有永遠的陪伴者，每個人同時是陪伴者和被陪伴者，而且人都有自身限制，陪伴者不是也不該是拯救者。陪伴不是

無限制的過程，陪伴者也需要休息，好恢復自己的狀態，滿足內在需要，才有能力去關顧他人。

為避免耗竭過度而對雙方造成不可逆的傷害，更需要為彼此確立界限，才能維持雙方的健康與平衡，及自我承擔的成長空間。有界限的陪伴，才有真正的包容、尊重與接納。正如耶穌服事眾人之後，總會獨自退到曠野去禱告。雖然每天有那麼多人事物需要耶穌關心，但是祂明白與父神連結與獨處退修的重要，如此才能繼續祂的使命。同樣地，我們也需要明白服事的力量從上帝而來，與上帝建立親密關係，能幫助我們面對服事中的難處。在獨處休息中，調息身心靈的平衡，照顧好自己，才能夠去關顧他人。



找到自己的蘭巴倫

等候生命的成長是不容易的過程，但若沒有人願意付出時間關懷、陪伴，就不會看見改變。已故的七星中會羅東教會長老陳五福醫師，因受到史懷哲醫師的精神感召，1959年3月創立「慕光盲人習藝所」，照顧盲人，訓練他們一技之長。不久，陳五福與史懷哲通信，史懷哲回信鼓勵他致力盲人教育，並在信中告訴他「每一個人都有自己的蘭巴倫」。爾後，陳五福在宜蘭羅東找到他的蘭巴倫，並用一生服務這地的人。

上帝呼召人的方式、時間和地點都不一樣，只要以上帝的愛來愛人，我們將看見改變的奇蹟。照著他的速度陪他走一段路，並不容易。願上帝幫助我們學習按照彼此的速度，一起走這段路。❖

舉目向山【愛心服事】 祈禱會

主題：照著他的速度，陪他走一段路

序樂：安靜預備心

聖詩：新《聖詩》26首〈今既感謝上帝〉

祈禱：親愛的主，謝謝祢安排許多人成為我們生命中的陪伴者，也呼召我們成為需要者的幫助與祝福。主，祢說若做在最小的弟兄姊妹身上，就是做在祢身上，我們身邊有許多需要關懷和陪伴的人，我們無法靠己力去關心，需要許多夥伴一起加入，願祢親自預備，呼召合適的人參與在其中，一起走陪伴的一段路，讓需要的人得著安慰、幫助和盼望。願祢成為我們陪伴的力量，禱告奉主耶穌基督的名，阿們。

聖經：創世記33章1~16節

信息：照著他的速度，陪他走一段路

聖詩：新《聖詩》547首〈求主導我及祢同行〉

代禱：

1. 為面對自己內在的軟弱祈禱

親愛的上帝，祢是接納雅各、幫助他接納自己，使他的生命改變的主。我相信，祢也是接納我，使我在軟弱中得勝的主。願祢使我的生命日日更新，讓內在的軟弱不再成為我的藉口與阻礙，而是成為我生命改變、得勝的記號，使我能夠勇敢站立，勇於回應祢的呼召。奉主耶穌的名禱告，阿們。

2. 為在陪伴中立下界線祈禱

親愛的上帝，謝謝祢讓我知道，每個人都是獨一無二的，我們的人生不能如法炮製。願祢教導我如何為自己與他人的關係立下合宜的界線，使彼此不互相傷害，而能互相尊重、理解、接納，適時地放

手。願祢成為我在陪伴當中的保護與智慧的引導。奉主耶穌的名禱告，阿們。

3. 為自己的蘭巴倫服事祈禱

親愛的上帝，我相信祢的旨意最美善。願祢幫助我看見何處是我的蘭巴倫，使我能帶著慈愛、助人的心，成為有需要者的幫助。即使只有短暫的停留和互動，也讓我能夠為我此時此地的蘭巴倫，帶來盼望的光。奉主耶穌的名禱告，阿們。

4. 為總會社福機構祈禱

親愛的上帝，我要為總會屬下各社福機構禱告，願祢賜下充足的經濟、專業能力、人力、資源，使這些團隊服事時能夠專心，不必擔心資源不足。願祢看顧團隊的工作者，使他們的擔子輕省，心裡充滿喜樂與平安，能夠將祢的愛與盼望帶到各個需要的人群中。禱告奉主耶穌的名，阿們。

共同祈禱：以〈主禱文〉結束，彼此請安再離開。