

小組長 關懷工具包

免費試閱・完整版收錄真實困難談＋Notion 範本＋紙本表單＋年度節奏範例，共 19 頁。

先說真話：帶小組本來就會遇到這些

很多小組長訓練教材只教「技巧」，卻很少先承認「這件事真的很難」——結果遇到困難時，反而覺得是自己能力不夠，而不是這本來就是帶小組會遇到的正常挑戰。接下來幾頁想先把這幾種最常見的困難講清楚，再談工具。

難搞的組員

意見很多、愛主導話題、常常說別人閒話，或完全不給別人說話空間

聚會冷場

丟出問題沒人接話，安靜到你自己都開始緊張、急著找話講

衝突與摩擦

組員之間意見不合，甚至私下有心結，你不確定該不該介入

獨自硬撐的疲憊

覺得自己帶得不好、卻不知道該找誰說，只能自己一個人扛著

「難搞組員」的幾種類型，你不是特例

幾乎每個帶過小組的人都遇過至少一種——這不代表你的小組特別難帶，是普遍到值得被明講出來的現象。認出類型，處理起來會比「不知道哪裡不對勁」輕鬆很多。

類型	常見表現	可以試試
主導型	意見很多，習慣把話題帶回自己身上	聚會前先私下請他幫忙留意「讓大家都有機會說話」，把他拉進協助的角色
過度分享型	很愛講個人私事，容易佔掉大半時間	溫和訂下分享時間的默契，例如「我們每人先講兩分鐘」
背後議論型	喜歡在私下說其他組員的閒話	私下一對一提醒，讓他知道這會傷害小組的信任感
沉默旁觀型	很少主動說話，容易被忽略	直接、溫和地點名邀請，但不要造成壓力，給他準備的空間

情境舉例・阿哲的做法

阿哲小組裡有一位組員每次都會把話題帶到自己身上，其他人漸漸變得比較沉默。阿哲沒有當眾糾正，而是私下約他喝咖啡，坦誠說「我發現你很願意分享，這很棒，能不能請你幫我留意，讓其他比較安靜的人也有機會說話？」——把「限制」轉成「邀請他一起承擔」，對方反而很願意配合。

試閱到此結束

完整版共 19 頁，包含：

- 小組長最常遇到的困難：難搞組員、冷場、衝突、獨自硬撐的疲憊
- Notion 關懷記錄範本使用說明（含七欄位結構）
- 可直接列印的紙本關懷記錄表單
- 一年關懷節奏範例（不是空白表格，是填好的示範）
- 當你覺得撐不下去的時候：關於帶小組的疲憊與求助

內容來自牧養實務經驗整理，情境範例與人物皆為說明用的示意角色，並非真實個案。