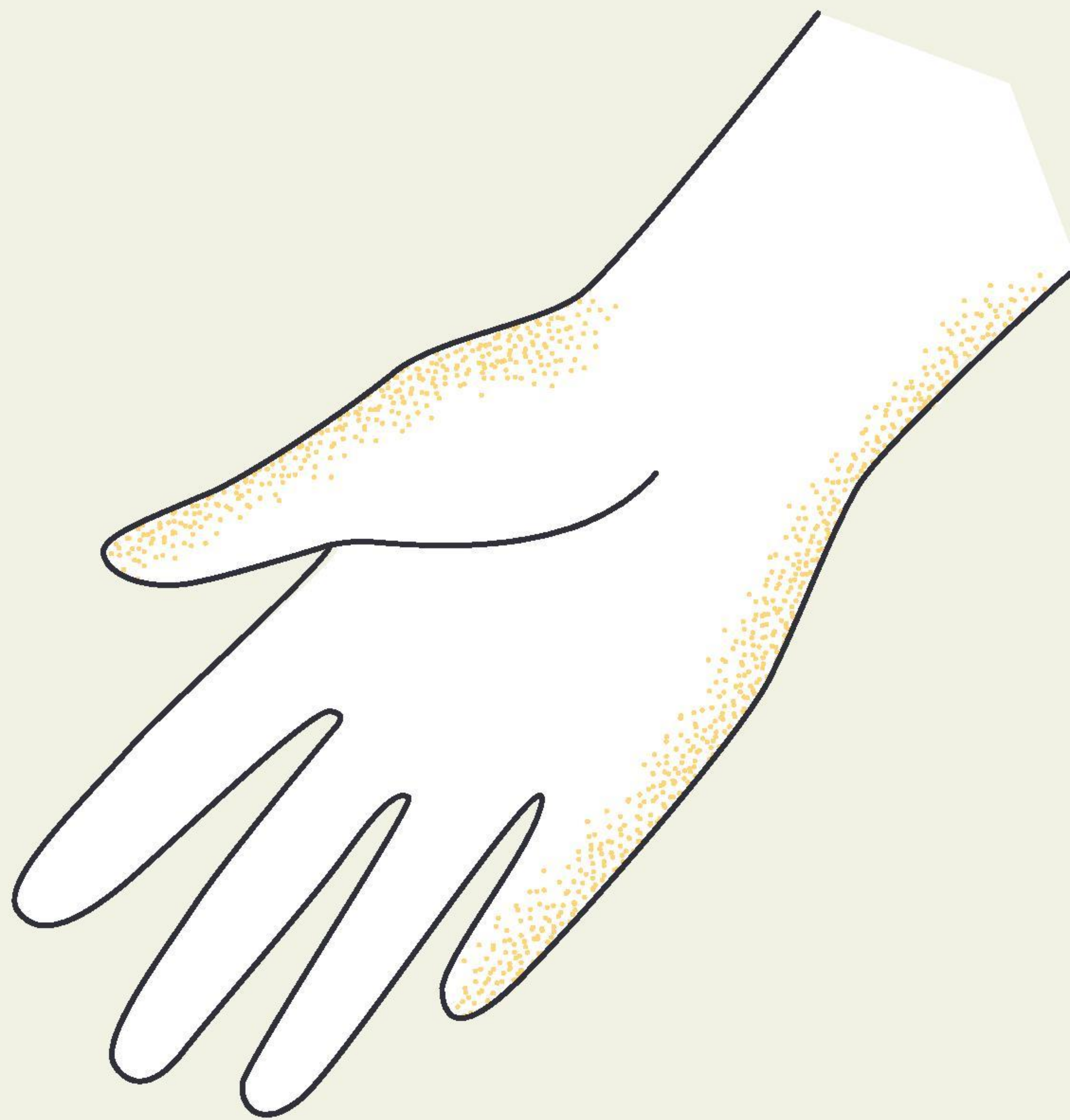


關顧耗盡的宣教士

劉月明 宣教士關顧及發展副主任

耗盡 (burnout) 被喻為「職業疲勞」，非單一原因所致，但最普遍的成因之一是長期處於壓力過大 (overstress)。從過去兩期連載文章可見，耗盡與宣教士的性格或根深蒂固的觀念有關。有些宣教士認為耗盡是常態，要與她共舞；¹ 有些宣教士則認為預防勝於治療，應盡量提防；² 也有不少宣教士不接受和承認有耗盡的情況。既然愈來愈多研究顯示，宣教士出現耗盡是不爭的事實 (但不是宣教士的專利)，我們應怎樣關顧耗盡的宣教士呢？



¹ 龍維耐、龍蕭念全編：《華人宣教關顧路》，廿一世紀系列 (香港：世界華人福音事工聯絡中心、香港差傳事工聯會，2011)，頁124-128。

² 龍維耐、龍蕭念全編：《華人宣教關顧路》，頁117-118。

耗盡的特徵

在關顧他們之先，我們必須了解耗盡的情況。婚姻家庭治療師、臨床心理學博士洪立群指出，耗盡一般會出現的特徵包括：腸胃不適、皮膚敏感、失眠、容易疲勞等生理反應，也會有情緒低落、焦慮、易怒的心理反應，當事人會逃避工作，甚至想抽離人群。³ 由此可見，耗盡的宣教士的身心社靈都陷入極脆弱的狀態，甚或判若兩人，如未能及早發現和治療，可能會引致更嚴重的情緒病（包括焦慮和抑鬱）。

他們的復原過程是漫長的，表面上沒有異樣，其實內心已經產生許多變化和掙扎，深感「力不從心」、「有心無力」、「自信心低落」和「關係疏離」。這對於一向充滿熱誠、有責任感的宣教士來說，需要極大的忍耐去過渡；加上當事人在病發中，生理上的「斷路」，難以釐清前因後果，也無法清晰表達，令旁人也不易理解和表達關懷。

以利亞的例子

聖經中的以利亞也曾耗盡，他因3年長期與巴力先知對抗，承受無比壓力，雖然最終得勝，但身心靈跌入筋疲力竭的狀態，遇上耶洗別追殺，以利亞逃跑，情緒近乎崩潰，甚至向神求死！從列王記上18、19兩章可見，以利亞判若兩人，但值得我們細察的是，上帝如何從深淵中救拔祂的僕人。

上帝對待以利亞，沒有催促，沒有質問，也沒有定罪，而是溫柔地陪伴和照顧他，給予休息的空間，提供飲食，讓身心靈俱疲的他專心休息，恢復體力。對於宣教士因患病停下來，如果是外在可見的病患或需動手術，我們都會予以諒解，接受他們需要休息；但對於耗盡的宣教士，我們或許會有許多批判或質疑，包括他們的屬靈光景，覺得他們是逃避，屬心理障礙。有時候，這些目光和反應會令宣教士感到內疚、自責、不被明白和更加憤怒。

耗盡只是短期節能

心理輔導治療師譚文耀在〈提防耗盡〉一文指出，資深宣教士輔導工作者馬喬里·福伊爾(Marjorie Foyle)提出，衛星火箭升空後，燃料耗盡被棄的噴射筒，被稱為burnout，是一件太空垃圾。難道宣教士燃料耗盡而致burnout，神就看他們為無用的垃圾嗎？絕對不是。福伊爾認為宣教士的耗盡歷程，只是暫時燈光暗淡，應該看為是一種「短期節能」(brownout)。Brownout幫助宣教士有效擺脫「我是宣教萬能俠」的迷思，謙卑承認自己只是普通人。雖然宣教士因而被逼暫時停下來、休息、節能，其實是為未來好好充電，讓宣教士調整方向，重排重點和優先次序，使他們擁抱不再一樣的宣教人生！⁴

³ 〈耗盡邊緣的事奉，籲教牧重整生活〉，《基督教週報》，第2642期，2015年4月12日。2024年9月8日存取，<https://christianweekly.net/2015/ta2023816.htm>。

⁴ 龍維耐、龍蕭念全編：《華人宣教關顧路》，頁117-118。

耗盡過後重新出發

耗盡不是失敗（雖然宣教也會遇到失敗），而是成長的記號，恩典的記號。正如出色的宣教士保羅所言：「又恐怕我因所得的啟示甚大，就過於自高，所以有一根刺加在我肉體上，就是撒但的差役要攻擊我，免得我過於自高。」（林後12：7）保羅的一根刺（可能是身體的疾病）提醒他要謙卑；正如馮浩鑒醫生所言，耗盡可能是因為「得勝的後遺症」和「隱藏的驕傲」。⁵ 讓我們常存謙卑的心，不依靠自己，乃是依靠主。耗盡過後，有不少宣教士被神帶領轉換跑道，重新出發。他們是過來人，或因憐憫宣教士耗盡的光景，遂轉向修讀心理輔導或靈修導引等範疇，委身關顧宣教士的身心靈健康。

當耶和華在適當的時間兩次問以利亞：「以利亞啊，你在這裡做甚麼？」（王上19：9、13）以利亞說：「我為耶和華萬軍之神大發熱心，因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。」（王上19：10、14）然後，耶和華對以利亞說：「但我在以色列人中為自己留下七千人，是未曾向巴力屈膝的，未曾與巴力親嘴的。」（王上19：18）神讓以利亞明白，雖然祂賦予他重任，甚至看來成功，但不要自視過高，否定其他人的存在與付出，也不要自憐。最後，神賜予他新的任命，提升他的視野，不看自己，而是擴闊到列邦，就是膏哈薛作亞蘭王；又膏寧示的孫子耶戶作以色列王；並膏沙法的兒子以利沙作先知接續他。（王上19：16）

總括來說，以利亞和保羅都是神所重用的僕人，「以利亞與我們是一樣性情的人」（雅5：17），每位宣教士都有機會遇上耗盡，而耗盡的宣教士內心許多的掙扎，有時也未能公開，會擔心因大眾不理解而引來批評，屆時會更受傷。因此，筆者希望透過數篇連載文章，讓讀者更明白耗盡的宣教士，能給予多點接納和諒解。他們需要陪伴、肯定、默默的守護和愛心的小行動。對宣教團隊而言，互相守望極其重要，尤其支持領導的同工，彼此關顧和分擔，建立情誼，是很重要的保護。至於差會，除了給予宣教士空間去休息和復原外，提供輔導和靈修導引的專業關顧，雙管齊下，重建宣教士的身心靈健康，也是另類的裝備和發展。💡



⁵ 馮浩鑒：〈巔峰幽谷——重新上路的以利亞〉，研經會第三講，第88屆港九培靈研經會，2016年8月3日。
2024年9月8日存取，<https://www.hkbibleconference.org/session-message/view/241>。