

宣教士如何持續得力(三)下

(編者按：篇幅所限，本文分兩期刊出，上半部內容已於上期本欄刊出，歡迎到以下連結重溫<https://reurl.cc/xazEoN>。)

在區祥江博士《成長與塑造——輔導員持續得力之道》的著作裡，其中一章提及「耗盡」(burn-out)的問題，這是過度的工作壓力引致的危險，是輔導員或宣教士持續服侍的障礙。區博士指出，「耗盡」的英文burn-out原指「燒盡」。他認為，若要燒盡，首先要有火，就是對工作的火熱之心(passion)。¹ 為了對「耗盡」(burn-out)有更深入的了解，筆者訪問了一位資深的基督徒家庭醫生顏思遠先生，他具有認可的社區精神醫學資格，也曾服侍不少耗盡的宣教士。

問：綜合來說，在你接觸不少burn-out的宣教士當中，他們burn-out最普遍的原因是甚麼？如何預防？

答：導致宣教士burn-out的因素有數方面，可以分為外在和內在。

外在，是指外在的環境和別人的要求，這是個人較難改變的因素。從外在而言，宣教士的工場情況比較特別，與一般人不同。

首先，別人對宣教士的要求是高的，例如去到一個第三世界的地方，別人覺得你很偉大，便會產生一種無形的尊重和羨慕，於是宣教士很容易陷入有求必應的狀況。

另外，宣教士要適應文化差異、語言、水土不服；加上其工作性質既要傳福音，又要融入社區，每天面對不同種類的需要和挑戰。宣教士與一般牧者一樣，下班後也沒有停下來，會眾不斷傳來WhatsApp訊息，半夜也有人求助。

這些都是宣教士工作的特質，加上宣教士具憐憫之心，擔心沒有人幫助求助者，所以也會有求必應。宣教士就如大埔林村的許願樹，每個人都把心願掛上去，掛多了，掛久了，都會承受不住。

1 區祥江：《成長與塑造——輔導員持續得力之道》(香港：福音證主協會，2017)，頁139。



內在方面的因素，因為宣教士都是愛主、委身的基督徒，所以具責任心，做事認真，這原是好的，但若過度，便會形成無形壓力給自己。

具責任心會增加對自己的要求和壓力，有些宣教士甚至是傾向完美主義。「完美主義」這個形容詞好像有點負面，其實是正面的，對上帝認真，而非懶散的僕人。我常常覺得，撒但利用這種性格來「整蠱」（作弄）宣教士，就是把這性格推向極端的情形，令完美主義的人對自己和身邊的人都要求很高，並帶來壓力。

另一方面，宣教士比較認真，相對便會缺乏娛樂。一般平信徒會出去玩樂、唱卡拉OK、惠顧街邊小吃，但宣教士可能為了保持形象而放棄這樣的機會。

宣教士離鄉背井，缺乏情感上的支持，熟悉的朋友也不在身邊，會比較容易 burn-out。當宣教士踏上工場，不期然帶着很多人的期望、讚賞、擁戴和祝福，當他們遇上困難，便不容易告知別人，免得令人失望。他們不是虛偽，而是不想令整件事感覺不良好。這些因素令宣教士背負了重壓，不能告訴別人，也不知如何求助，結果便出事了。

至於如何預防 burn-out，首先，在工作方面，宣教士要知道自己有限制，不要傾向「做晒」（負責全部）和「做完」（完成）所有事情。若宣教士知道自已的強項和弱項，便須懂得「說不」(say no)或下放(transfer)工作，將工作排列優先次序，重要和必須的先做，不重要的便放輕去做（hea做）或下放給別人做，但不要自責。我相信做好重要的事，神便會欣賞，祂會使用其他人去幫助，或在祂的時間內完成。

另，宣教士下班後要換個身份，例如回到家裡便做回爸爸、媽媽或子女。我也不鼓勵宣教士回家後繼續查閱及回覆其他人的WhatsApp訊息，因為事情發生了就是發生了，要相信神會處理；如有緊急需要，當事人可以致電醫院。

還有，宣教士要過平衡的生活，每星期讓自己放假一天，可以做運動、行山、護膚、欣賞電影等。宣教士的服侍猶如長跑，不要以100米短跑的力去衝。宣教士也可以考慮成立「宣教士申訴會」，讓宣教士與同路人彼此分享，並從中取經，多聆聽別人的意見和參考處理的方式。

問：最後，你有甚麼特別叮嚀給宣教士呢？

答：我總覺得宣教士常被撒但「整蠱」（作弄），牠在不知不覺間把宣教士一些好的東西推向另一個極端。原本宣教士可以為神做很多事情，但因為過於極端，不單令宣教士無法為神工作，甚至受到挫敗。我不想強化「屬靈爭戰」，但真是有一種陷阱(trap)或無形的影響力在宣教士身上出現，因為宣教士正代表神到宣教工場事奉。若神差派一個宣教士到遠方工作，但受到攔阻未能出去，這是撒但最明顯而又最差的技倆；最好的手段就是容讓宣教士去宣教，做得越多越好，甚至做到耗盡，結果撒但可以達到同樣的目的，就是宣教士不能繼續事奉神。如果宣教士有這樣的意識(mind-set)或覺察，便會調整，並且過得比較輕省。過去，我與宣教士談到工作的時候，其中一個最大的阻力就是難以放手，他們認為任何事情都不能不做，要至死忠心，這是很難改變的觀念。若宣教士能從另一個角度去思考，便能帶來一點點的改變。



顏醫生的一席話，有很多很好的提醒，也讓我想起盧雲的著作《記憶的治療者：盧雲談服事與禱告》，書中提及：「過去數十年，我們十分強調事奉是一種專業……我們漸漸養成一種想法：我們最大也是最主要的呼召，就是每個人只要一有需要，我們就要在場……禱告讓我們不至於因忙碌、績效、不得不在場的壓力而失去焦點。禱告讓我們在神的同在裡，真實面對自己的渺小與無用……」我們在事奉中更需要學習「缺席」，藉禱告回歸上主，使祂成為整個工作的源頭。² 我們實在要慎防撒但用似是而非的陷阱試探我們，讓我們遭受傷害。✠

² 盧雲：《記憶的治療者：盧雲談服事與禱告》（台灣：校園書房，2018），頁41、71、73。