

述職解說——

關心聆聽與陪伴， 疏理經歷助成長



廖慧芬
保羅文化中心心理健康服務輔導員

（編者按：到底宣教士在述職期間進行「述職解說」，有何重要性呢？宣教士從前線宣教工場返到後方時，有哪幾種常見的狀態呢？輔導員會怎樣幫助宣教士呢？今期本會特別邀請了保羅文化中心心理健康服務輔導員廖慧芬姑娘，為讀者撰文介紹上述內容。）

長期受壓·習以為常

「我在創啟地區服侍接近4年，剛完成第一個任期。首兩年很不適應，兩次遭小偷入屋，3次交通意外，後來慢慢習慣了。近兩年工作特別繁重，因為在我們4個單位之中，有兩個因簽證問題及家人生病而離開了，其中一個跟我最談得來。現在剩下我和另一位姊妹，但我們相處上有些困難。近期，這裡的氣氛很緊張，但非常感恩，我仍然可以留下來，繼續我們建立多年的事工。」

陳姑娘（註1）輕描淡寫地描述她在工場的經歷，然而，從她所說的每一句話背後，可以得知她面對着多種壓力和挑戰，包括：文化衝擊、工作壓力、哀傷（同工離開）、人際張力及不安全環境等。當長期生活在壓力之下，人們對壓力的敏銳度便會自然減低了，甚至習以為常。

經歷複雜·難於疏理

作為跨文化工作者，宣教士的經驗是很獨特和複雜的。在陌生的環境和群體中，他們需要重新建立個人的身份、生活和事工。若身處的國家政治不穩或不歡迎宣教士，他們所面對的困難就更多。即使是同一個團隊，大家經歷的際遇與衝擊也不盡相同。往往是這種獨特性和複雜性，讓很多宣教士對表達及疏理自己的經歷感到不容易。然而，這些經驗卻已成為他們生命的一部分，若不好好地整理和反思這些經驗，



將當中的體會化為資源和動力推動他們成長，一些負面的情緒或思想，或會因此隱藏在心裡，影響着他們的行為及決定。

以人為本·助人成長

「述職解說」不同「工作匯報」，後者以事工為主，同時探討個人的適應及團隊關係，希望能提升工作能力和事工果效。「述職解說」則以人為本，在一個安全和信任的環境中，讓宣教士可以自由、客觀地回顧自己在工場的體驗和經歷；透過關心、陪伴和聆聽，幫助他們整理及明白自己的經驗。

一般來說，「述職解說」包括 5 個部分：事件 (procedure)、感受 (process)、視野 (perspective)、禱告 (prayer) 和計劃 (planning) (註 2)。

除了事件之外，分享的焦點是當事人背後的情緒、思想、反應和心靈狀態。事情對宣教士有甚麼影響和衝擊？神在這些經歷中傳達甚麼說話？在分享的過程中，輔導員會協助當事人探索對整個經歷的理解和看法，鼓勵他們從不同角度看問題，欣賞他們在工場上的付出和努力，提醒需要注意和成長的地方。希望能幫助宣教士擴闊視野，以多個角度理解自己的經歷。更重要的，是一起聆聽神的聲音，辨別聖靈的帶領，為下一步做好計劃和準備。若當中發覺有需要跟

進的範疇，輔導員會與宣教士討論怎樣提供合適的援助。

自我關顧·全人健康

一般進行「述職解說」的宣教士，都樂意分享和梳理他們的經歷。人際關係的張力 (團隊、上司下屬、當地同工)、壓力過大 (工作量繁重、人手不足)、情緒困擾 (容易發脾氣) 等，都是他們常見的狀況。

很多事奉者不怕困難，繼續迎難而上。當中不少人是等到身體或心理發出警號 (如影響睡眠、頭痛、生病、情緒低落等)，才意識到問題的存在。作為關顧者，一方面，我們非常欣賞宣教士忠心的擺上；但另一方面，看見他們忽略自己，沒有好好照顧身心靈健康，會感到可惜和痛心。每一位宣教士都是神寶貴的兒女，神看重的，是我們的心，我們的生命 (being)。當我們願意回應神的呼召，出去服侍祂時，相信神已悅納我們。盼望有更多的宣教士，除了努力做一個忠心的僕人之外，也記得自己是神兒女的身份，操練自我關顧 (self-care)，照顧自己的身心靈健康，在工場為神打長線的仗。✠

註 1：虛構人物，但內容是宣教士真實的經歷。

註 2：Debriefing In Missions Setting by Laura M. Gardner, Howie Bowman, and Ken Williams. Accessed 4 Feb. 2019, <http://www.relationshipskills.com/resources/Debriefing-in-Missions-Settings.pdf>.

