



宣教士的自我關顧——還原基本步

劉月明

宣教士關顧及發展副主任

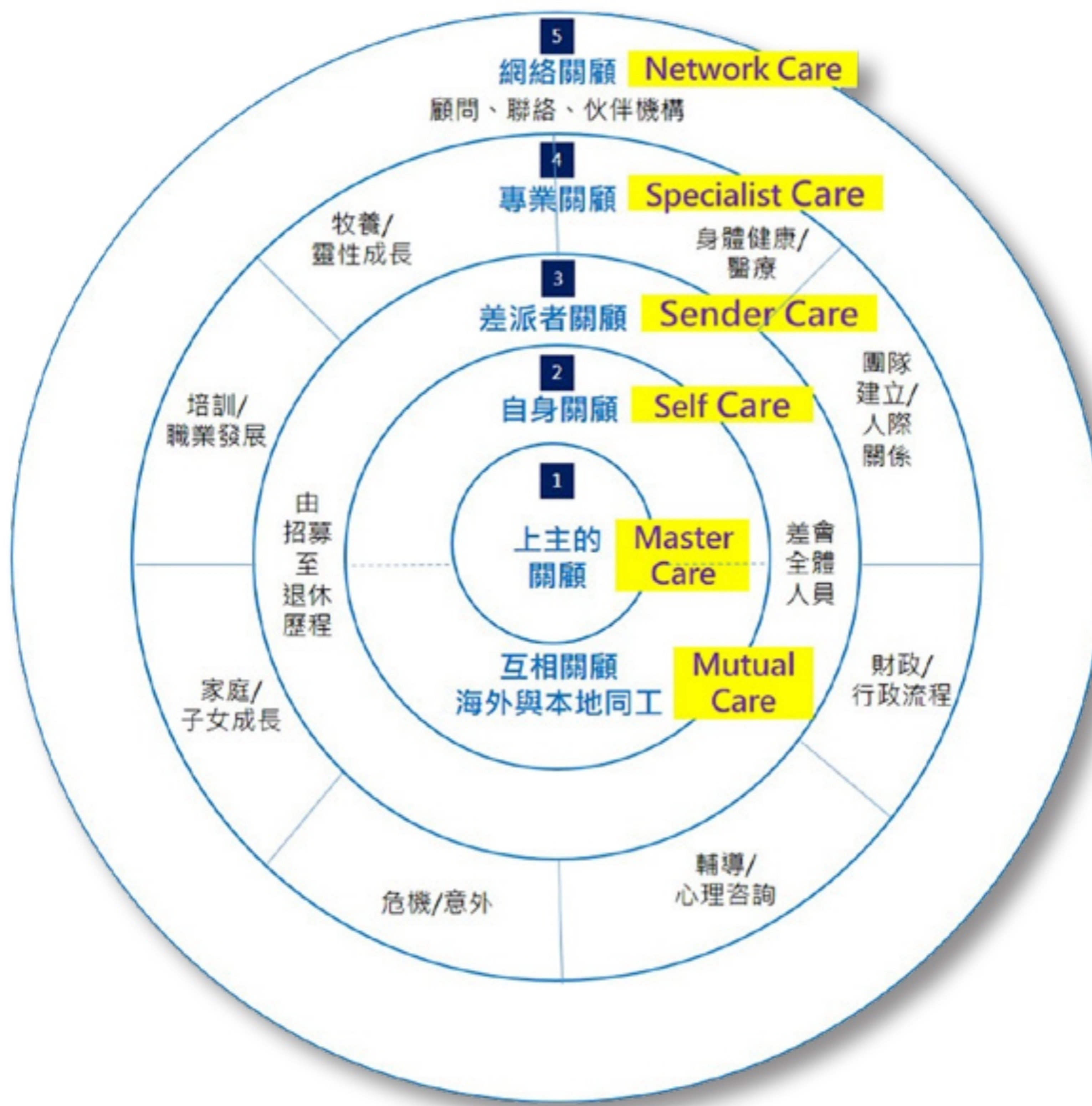


圖 1 宣教士關顧實踐解說圖

根據 Kelly O' Donnell 編修的 *Doing Member Care Well* 一書，關顧宣教士有 5 個層面 (參圖 1)，上次談及第三個層面，就是差派教會和差會的關顧 (Sender Care)，今次談第二個層面，由「自我關顧」(Self Care) 和「互相關顧」(Mutual Care) 組成，涵蓋「身、心、社、靈」4 方面的全人關顧；先集中談「自我關顧」。





還原基本步

「身、心、社、靈」的健康，就是「還原基本步」；「自我關顧」和「互相關顧」也是宣教士留在工場爭戰抗敵的基本步。宣教士的生活應注意平衡，要有充足的睡眠、適當的運動、均衡的飲食、平衡的社交生活（包括家人和朋友）和娛樂（包括培養興趣），以及每天與主親近！這些是正常生活的指標。若宣教士事奉過度忙碌，佔去所有時間，令自己基本睡眠都不足，三餐食無定時或匆忙了事，甚至沒有個人空間安靜、沉澱；若再加上人事壓力，缺乏傾訴對象，感到孤單、孤立，很容易會出現情緒和身體毛病，甚至耗盡。

常言道，預防勝於治療。我接觸過一些耗盡或患情緒病的同路人，除了藥物，治療的良方也是還原基本步，重建一個均衡的生活：先休息足夠，放鬆心情，減少工作量和壓力，多親近大自然和散步等，讓繃緊的身心靈可以舒緩下來，恢復正常狀態。凡事物極必反，我們各人的臨界點不同，要常提醒自己還原基本步，保持平衡，就是每天、每月、每年要適當地停一停，靜一靜！一旦耗盡或身體出現重大事故，需要「入廠維修」，後果可以很嚴重，不單要停頓下來或撤離工場，甚至帶來生命危險！這並非教會樂意見到的。正如 Kelly 所言：「好好管理自己的生活也是基督徒成熟的表現。」我相信每位宣教士都可以把生死置諸

度外，但我們也不應輕忽身體，因為身體是聖靈的殿，也要保養顧惜。

兩難之間

我深深明白平衡事奉和自我關顧是兩難的，猶如戰士上戰場，難免有虧損。自我關顧猶如鐘擺，很難做到中庸之道，只期望不要兩極化，起碼要注意身體基本需要和健康，不應予以傷害！許多時候，宣教士因為忙碌而忽略了身體的訊號，甚至強忍而不理會，只是頭痛醫頭，腳痛醫腳，很少去理解病症的背後原因，沒有治本，長期積累造成身體的傷害！其實有許多突發性的疾病都找不到原因，很可能因為過勞和長期壓力所致。人，是脆弱的，有限制的，我們要依靠主，方可完成主要我們完成的，否則容易陷入「工作狂」的陷阱，超出我們身體的負荷，也失去事奉的喜樂！

此外，自我關顧之難，在於我們對自我關顧的認識有偏差，這可能牽涉文化問題。一般西方宣教士，比華人宣教士（或香港宣教士）較為容易分別出休息、放假和家庭的時間；華人宣教士（或香港宣教士）則對自我關顧仍抱有「自私」、「休息是懶惰」、「放假會內疚」的想法，甚至認為停下工作等於失去價值，這些都是很不健康的觀念，容易產生危機。





自我關顧是對生命的一種態度和生活的習慣，我們也要學習善待自己和接納自己。當自己生病、產生負面情緒或遇到挫折失敗，不要只責備和批判自己，也要嘗試體恤自己，溫柔待己，好像我們以愛心對待別人一樣。自我關顧既要學習愛惜自己，也要切實愛惜別人！

放而不失

自我關顧包括自我照顧、自我認識和接納，也要自我覺察 (self-awareness)。我們可以學習不時安靜下來，在禱告中整理和更新自己，哪怕只是 5 分鐘；或是每晚有省察的時間，靜下來作感恩和反省的禱告，並藉著退修（靜修）親近神，學習六「放」，調整生命與重拾焦點：

1. 放鬆（放下工作）
2. 放空（放下混亂的思緒）
3. 放開心懷（享受此時此刻與主相遇）
4. 放過自己（不再批判和論斷自己）
5. 放下（放下自己所執著的和纏累自己的罪）
6. 放手（不靠自己，仰望主）

遠水不能救近火，所以宣教士懂得自我關顧是很重要的。身體的限制提醒我們「人之所以為人」，我們就是脆弱的瓦器，但有基督和聖靈在這瓦器裡，並有幸被揀選成為祂的見證人，觀看祂奇妙的作為。我們不是神，也不是超人，神愛惜我們，所以我們也要愛惜和善待自己，用愛神愛別人的心來愛自己，才能體現愛人如己。💎

