澳門牧養夥伴 創刊號

MACAU BIBLE INSTITUTE 澳門聖經學院 圖書館
24 NOV 2003

2003年11月

· 創刊詞
楊懷恩.....1

· 傳道人的資源與支援
胡志偉.....2

· 疲憊的教牧：問題與特徵
張大江.....5

· 不匆不忙的事奉
孫國鈞.....8

· 網絡與支援
黃嘉儀.....10

· 回應與建議
李佩齡.....10

· 我的支援從何而來
勞綺華.....11

· 編者的話
蕭楚輝.....12

澳門牧養夥伴發刊辭

楊懷恩牧師

澳門有特別的土壤。澳門教會，不論祖籍歐美、大陸，還是香港，長起來總是另一個樣。我們澳門教牧，來自四方八面、九流十家，各自帶著不同程度的洋味土味，住久了卻頗能共冶一爐，合作無間。畢竟，「我們」在「這裡」的困難和機遇是共通的。

澳聖生於斯，長於斯，是澳門教會的孩子，也是澳門教會的夥伴，常常摸索在這大家庭中的角色和責任。廿年來，澳聖為本地教會供應了一些教牧，有來料加工的，也有好些土產的。校友相聚，有時談到神學院的售後服務，漸漸孕育了澳聖的教牧支援事工，現正名為教牧夥伴事工。

澳門教牧碰面多，合作也不少，但有深度地公開討論切身牧養問題的園地卻未有。幾年前洪雪良牧師（澳聖前院長）和我構思出版一份刊物，專以澳門教牧和信徒領袖為對象，針對澳門處境，探討與教會發展有關的各種課題。可惜限於人力，當時未能辦到。

感謝上帝帶領蕭楚輝牧師以義工身份正式加入澳聖事奉行列。他曾經是堂會內的信徒領袖，神學畢業後牧會十五年多，而且長期擔任澳聖客座講師，正是「教牧夥伴事工」的不二人選。更感恩的是他對文字工作有負擔，有編輯經驗，亦有著作出版。當我們談到「教牧夥伴事工」應如何進行時，大家都認同出版一份刊物的價值。

《澳門牧養夥伴》創刊號現在送到你手上。這刊物是為澳門而存在的。只有很少人會欣賞這刊物的價值，因為全澳教牧和信徒領袖加起都只是幾百人。如果你是其中一位，希望你珍惜，把它看作你的刊物，你的夥伴。

楊懷恩牧師現任澳門聖經學院院長

傳道人的
資源與支援

胡志偉牧師

引言

事奉中有許多壓力，若不懂得處理就會帶來耗盡。

一.北美教會的調查情況

根據Dr. James Dobson的調查：差不多40%北美的教牧覺得在事奉中有失望，其中20%曾經考慮離開事奉，顯示出教牧的工作是高危的行業。

1. 訪問的問題中，在事奉中曾經被請求離開或被逼離開的回卷數，被辭退的佔6%，被迫離開有19%。誰人逼教牧離職呢?北美的數字，發覺教會中有10個人就足以令教牧離開，澳門可能是5個人，那些常對你的意見持相反立場，常針對你，你就會覺得難以生存而想離開。有人說牧養就好像美式足球的教練，很多時候就像從前某隊中東的足球隊常換教練，有錢的領隊覺得又輸球了，就更換教練。

2. 根據你所認識的教會，無論是北美、香港、澳門，發覺有些教會常重覆請教牧離開。這些教會被稱Repeat-offender churches.這些教會成為教牧的黑店，在北美有15%是屬這類的教會。所以去見工時要留意以往教會請人的紀錄，要問過往教牧離開的原因，有些時候不是教會的問題，可能是教牧本身的問題，如：傳道人要進修或其他的發展。

3. 當問到傳道同工對事奉是否有消極的看法，原來不是。在香港崇基神學院做過類似的研究，很多同工覺得在職事上有許多滿足感，所以被迫離開教會和事奉滿足感是兩回事情。在北美有90%的教會對事奉存積極和正面的態度，有91%對他們的事奉有滿足感。當問到是否願意留下事奉，有75%確定會繼續事奉，有21%可以選擇留下事奉。相信大部份澳門、香港的同工都仍會覺得是神呼召自己去服事祂。雖然堂會的事奉處境常給我們許多困難、壓力，但我們仍然會覺得事奉能給我們滿足感。

4. 當問到你若可從頭選擇是否仍會當傳道人這個事奉。有86%同工很肯定若重頭再來一次，仍會選擇繼續在堂會或機構事奉。我相信北美的數字有這麼高，華人的數字更會高達95%，我們認定既然蒙召做傳道的，無論在那個崗位也會繼續做。另外歐洲也有調查顯示，有80%的教牧感受有壓力，其中4%覺得極度疲乏耗盡的狀況，有19%時有疲乏的感覺，有50%覺得時不時有疲乏的感覺。

5. 不少的教牧都會承認他們所接受的訓練在事奉上未必合用。這情況全世界都一樣。因為我們牧養的處境轉變得很快，快的程度是超越任何神學院所能提供的訓練。神學院不足夠的地方是教授所接受的訓練可能是十年前的，他們之後的教會處境已不一樣，某些教會機構如「教新」所做的工作，就是補神學院不足之處，為教牧提供進修、更新的渠道。

二. 支援的重要性

教牧的支援需求越來越大，我們必需承認在我們所受的訓練中，特別是財政處理、行政、外展等等的訓練不足，這是可以透過其他途徑學習的。有些情況，特別是由於澳門地區資源不足，教會規模小，內向型教會，更易形成令教牧出現壓力的高危教會。而當婚姻生活、家庭生活出現不如意時，會加深在事奉中的高危程度。當堂會越細小，並只得一個傳道同工，傳道同工很容易

就會覺得我自己的堂會事奉都應付不了，認為要參加研討會、講座是奢侈的事。其實許多時候，特別是規模小的教會，尤其只有一個傳道，則對外的聯繫網絡益形重要，因為缺少和外面堂會關係網絡時，沒有足夠的支援，我們會很容易在事奉上完蛋。所以為了事奉上有健康長遠的事奉，我們需要有適當的支援，特別透過校友會，澳門區的教牧同工團契和其他的資源，讓你的事奉更加持久。

在美國，家庭、婚姻的困擾帶給許多教牧有壓力，這適用於已婚的同工。有 80% 教牧在婚姻中沒有足夠的時間與配偶相處，有 70% 教牧覺得處理金錢有壓力，另外有差不多 60% 的同工與配偶在溝通上有困難，所以有 80% 教牧相信他們的牧職事奉對他們的家庭有負面的影響，我相信香港或澳門的同工，或多或少都有這方面的困擾。特別初出道的同工，將所有精力放在事奉上，與師母的關係容易處於緊張的狀況。有30%的教牧表達因為事奉影響他們婚姻裡的性生活，這不單只是教牧，在香港的調查中，許多人因工作、經濟的壓力，也同樣出現上述的現象。

三. 事奉上的壓力因素可歸納以下幾方面

1. 完美主義(Perfectionism) 例如：我們常不滿意自已的講道，不滿與某弟兄、姊妹的談話表達得不夠好，因我們追求完美，常會覺得這樣不好那樣不好，這種完美主義給自己增添更大的壓力。

2. 問責(Accountability) 向人交待，例如：交報告，特別有些堂會每年要呈交年度報告，並要具体呈示目標數字和檢討，無論是給你總堂、母堂、宗派等，這些制度也會增加無形的壓力。

3. 教會政治 (Church politics) ： 人少的地方也有政治問題，眾人的事，走在一齊，就有政治的產生，有不同的張力。

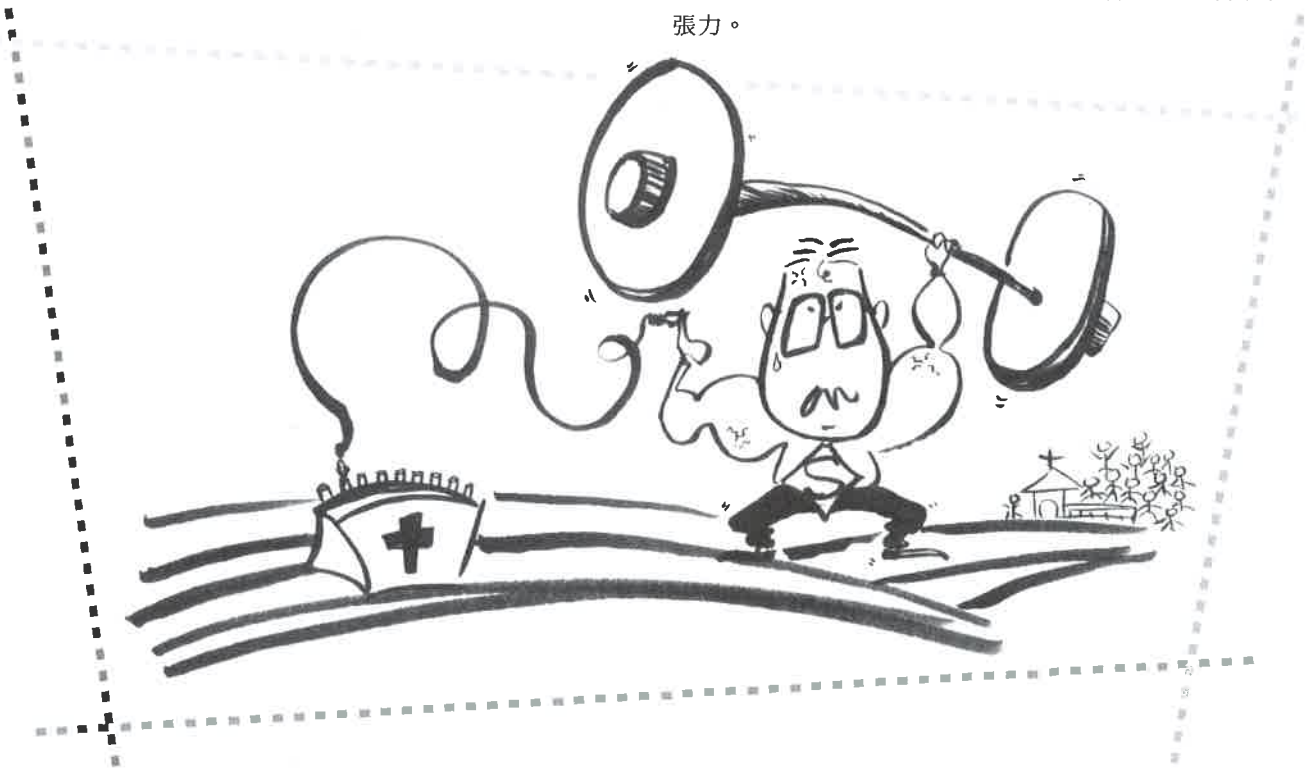
4. 不合現實的期望 (Unrealistic expectations)今天我們看見信徒對教會的期望越來越高，大家看完《直奔標竿》的教會、《疾風烈火》的教會後，信徒的眼光擴寬，對教牧的期望也高了，信徒會要求教牧安慰、輔導、探訪、訓練、帶領等各種不同的需求也增多。港澳的信徒工作時間長，他們委身教會的時間少，他們做不到的事就會期望教牧做，他們會認為請教牧就是要做這些，所以教牧所承受的壓力越來越大。

5. 彈性工時 (Flexible scheduling)

彈性上班時間，所消耗的精力是很大的，時早時晚的上班時間，不是固定的方式，會令人增加壓力。

6. 教會人士對教牧的期望

George Benner 在北美的研究裡面指出，一般返教會的人士期望他們的教牧同工至少有16樣主要的責任。你有16樣銜頭：教師、輔導員、行政管理者、小組領袖等很多不同的職責要負責。有時更加困難的地方就是，有些教會教牧未必有領導權，只有事工權，領導權操控在長執手上。於是在教會行政體系中，長執做了一些決定，作為牧者，就要執行長執會、或理事會議決的事。因此，教牧的壓力就會越來越大。當然我們也明白，有些時候越小型的教會，特別是在澳門有些教會經常轉換同工，領導權自然落在長執手上。長執一時之間未必能這麼快將領導權交給新來的傳道同工，就會形成領導間的張力。



另一方面是同工未能適當處理與同工、執事、會眾的衝突，我們會看到有些堂會在長期萎縮的情況下，內部人事的紛爭，帶來信徒靈命的停滯。牧職的要求使不少同工兩年內就將多年學習貯備的資源耗盡枯竭，有些同工認為可能是這間堂會的情況，就轉換另一間堂會，但卻同樣面對類似的張力、壓力問題。如上所提神學院訓練未必適切現在急激轉變的社會，這是我們必需接受的，因此我們不能對神學院有太多的怪責。

另一方面是教牧個人的成長和不同階段的轉變所帶來的壓力，如結婚、女同工婚後生育，不能像以前一樣地工作，所以有些教會可因應需要，設有部份時間女同工，有些教會則沒有，因此要暫時放下事奉。

四. 面對壓力的資源

1. 屬靈層面

我們需要有與神獨處的時間，就是我們平時個人安靜時間，靈修生活與神獨處，以至我們不會?面什麼都沒有，我們需要神不斷地供應給我們，要不然就很快耗盡。

2. 事奉上要經常提醒自己，最重要是取悅神，非取悅人。如果我們放錯焦點，不斷取悅會眾，就會很快耗盡，因為會眾裡面的渴求永遠滿足不了，所以我們要適當時候Say No，如果有些同工不懂得Say No，會眾每次的要求都Say Yes，那你就該深切反省，學習適當時候Say No，要不然會造成過度依附的教會。需要留心你所牧養的羊群，是否很依賴你以至依賴到沒有你就不行嗎?我們要引導會眾懂得仰望神，倚靠神得到幫助。所以我們有時要有不在的事奉，要不然就會是事事同在的事奉。有時需要故意消失在他們面前，讓他們單獨面對，當然這個的處理需要有智慧，有需要時要能讓會眾得到你的支援，何時介入，什麼時候故意不介入，需要神給我們有智慧。

3. 每年需要有一段時間抽身離開我們的事工，整理反省。

4. 操練禱告、交託。追求多經歷讓神愛的空間，以致產生充滿熱忱的事奉，勇於承擔的生命質素。

5. 了解個人的職責，事奉中不同階段有不同的職責。例如：一間開荒教會，開始階段教牧同工一腳踢，什麼都做，到第二個階段我們要轉換角色，不同階段教牧要轉換角色，第一階段成功的角色到第二個階段若因循不變，可能招致失敗，因此到第二個階段，當教會有固定的群體，我們就要改變事奉角式，如以弗所書四章十一節所講裝備信徒，完成聖工。這時候我們就要裝備信徒，訓練信徒自己曾做過的，一定做得最好，所以要在第二個階段學習放手，要不然就會越來越多事要負責，那就會加速耗盡。

另一方面就是發展與其他教牧同工的關係，從而得到鼓勵和指正，相熟的同工，特別是神學院同班的同學，能有信任地一起分享就更好。自己教會內可以建立這種關係嗎?是有某程度上的困難，不是絕對不行，但角色會有衝突。

另一方面我們要保持幽默感，對得失一笑置之，不需太過介懷。並盡力與領袖保持溝通和友善的關係。個人事奉編排經常留有空間，以免一旦出現突發事情而產生忙亂、困難。故此教牧最好編排八成的工作量，當出現突發事情時，仍有心力空間去處理。

五.如何減少壓力?

我們需要有支援領袖(Strong Supportive leadership)，有好的工作環境，找空間安靜做自己的工作，與會眾的合一，與同工幹事的同心。假如教牧在決策過程中的影響力弱，執行工作時的壓力就會加大，如果有份於決策過程發揮影響力，壓力自然會減少。

六.如何處理壓力?

1. 建立關係式的領導
2. 壓力處理：適量的運動，間中轉換起居環境，使身心得以舒緩。
3. 改進應付技巧
4. 加強時間的管理
5. 著重靈命的進修

總結

George McDonald，是位著名的小說家，他原本是牧師，是個完美主義者，後來轉業從事文字工作，他為教牧退修而寫的禱文：『我的神啊!我的禱告非原於我思考，是你的應允，做成現今的我，意念思紊令人困乏，又如波濤接踵而來，全因你在，在深處仍有正直，就在那裡，你行事令人莫測，在莫名的衝突中竟經歷你出人意外的平安，倘若遭逢獅吼，你以羔羊來回應我』。今天我們所面對的雖是意念思紊令人困乏，又如波濤接踵而來，但在深處仍有平安。神的作為莫測，於是我們能在衝突中感受到神的平安仍臨在，我們裡面雖有獅子，但神用羔羊來回應我們。

倘若今天我們的教牧在高危的狀況中事奉，我們的教會同樣是處於高危的狀況。所以教牧的身心健康，對堂會的健康有莫大的關係。

本文為澳聖和校友會合辦教牧研討坊內容，講者為香港教會更新運動總幹事，本文經講者過目

記錄者黃麗敏姑娘為二龍喉浸信會傳道

疲憊的教牧：
問題與特徵

張大江
張淑文譯、余港富校訂

為主燒盡？

李察・巴克斯特（Richard Baxter）在《改革的牧師》（The Reformed Pastor, 1655）一書中這樣問道：「我們的時間和力量，除了為神所用外，還能作甚麼呢？蠟燭除了燃燒外還有甚麼用處？生命必定會燃燒和耗盡，若我們的生命為神所用，能照亮人使他步往天堂，豈不勝過為肉身而活麼？」

在筆者年輕時，我們習慣在青年團契和青年大會上唱一首獻身歌，內容是：「主啊，我願為你燒盡……」在年輕、熱心的基督工人中，「為主燒盡」的意欲是他們認為令人欽佩的特點和人生的目標。

當我們委身給神和渴慕被祂使用時，「為主燒盡」的情操是適切的；但當我們只著重其字面意義及推向極端時，「為主燒盡」的情操最終會逼使我們步向自我毀滅，失卻事奉的果效。

有一位為事奉而耗盡的受害者曾解釋此景況：「為神燒盡最常見的問題，是你沒有為主燒盡，只是減弱成一微光。這樣，你會沮喪數月甚至數年，而只為神發出閃爍不定的火光及微弱的響聲。」

幾年前在一個教牧會議中，一位教牧向其他的同工誇口說：「過去十年我從沒有放過長假，一年當中，我只有一、兩次一天的假期。」同工對他的繁忙時間編排提出忠告，他只一笑置之。翌年在教牧會議中，該位牧師因身體及情緒崩潰而不再牧養的消息不脛而走。

另一位基督徒同工簡蕴豆J爾（Jane Markel）在書中描述自己的經歷。她變得十分以事工為主導，她「要以全部時間事奉神，每星期最少工作八十小時」。[1]結果，她的身體幾乎受到永久的損害。

疲憊的教牧

七十年代，美國(U.S.A)的教牧在處理壓力時，較大部份的專業人士優勝，[2]只有少部份教牧會離開牧職岡位。[3]但最近一些證據顯示了一幅截然不同的圖畫。麥克唐納（Macdonald）[4]的研究指出，三份一受訪的教牧已認真地考慮離職。詹頓（Jerdon）[5]訪問過一萬一千五百位教牧，發現仍在任的教牧中，四份三表示因沉重的壓力引致苦惱、憂慮、迷惑、忿怒、憂鬱、恐懼和精神錯亂等徵狀。巴斯坦諾比（Bustanoby）[6]指出，在羅馬天主教會中，每四位神父便有一位離開聖品人員的岡位。這些研究證明教牧人員不能免於耗盡，而這種現象在教牧當中的蔓延情況，已到達危險的程度。

據美國首府華盛頓亞賓學院（Alban Institute, Washington）的研究數字顯示，全美國三十多萬名全職教牧中，近兩成正承受著長期的壓力。美南浸信會（Southern Baptist Convention）一九八九年支付予教牧的醫療福利金額共六千四百萬美元；其中懷孕的補助是最大的支出，其次就是與壓力有關的疾病津貼[7]。

我們能否根據以上來自美國的統計數字，以偏概全地說這也是在不同國家中的華人教牧的景況？筆者相信華人教牧在牧養華人的教會時，亦會經歷類似的困難，原因有二：第一是牧養職事中固有的挑戰，這種挑戰存在於華人或非華人的教會。公爵大學（Duke University）的校牧兼基督教事工實習課程的教授威廉嶯繚G文（William H. Willimon）[8]形容在教會事奉中，有十五種固有的挑戰如：教會的事工永遠是沒完沒了的；教牧年復年地與同一批人合作事奉，而這批人卻全是義務參與的；正因為教會是面對極大困難的人可尋獲的最佳避難所，所以對於嘗試服侍那些有需要者的教牧來說，教會可以是鋪滿困難的地方；有些人參加教會是希望能得到別人的注意和教會的肯定，而非因教會存在的真正目的而委身；教會和其事工常不被週圍的文化所重視；事工常是一團糟。

第二個原因是由於在過去二十至五十年間，華人社會如香港、臺灣、新加坡等地急速的發展。筆者在菲律賓(Philippines)、美國不同地區【如紐約市(New York)、俄勒岡州的波特蘭市(Portland,Oregon)、夏威夷的火奴魯魯市(Honolulu,Hawaii)】、中國的北京及香港生活過，紐約市在美國是生活節奏最為緊張的城市，然而在筆者的經驗中，香港的生活步伐較紐約市有過之而無不及。

耗盡的特徵

耗盡一詞常給人濫用，在不同的人中有不同的意義。雖然如此，因阿亞拉・派因斯（Ayala Pines）和她的同僚[9]以系統的方法描述耗盡，有助對此徵狀的科學研究。根據他們的理論，耗盡包括生理、精神及情緒上的疲憊，都與工作的壓力有關。

生理上的疲憊包括長期處於疲勞、無力和缺乏活力之中。精神上疲憊的一般表現是以極負面的態度面對自己的工作和生活。情緒上的疲憊則包括無望、無助和被捆綁的感覺。弗雷伊登伯杰（Freudenberger）和里切爾森（Richelson）[10]列舉以下十三種耗盡的特徵：

一. 疲憊

缺乏動力加上疲倦和困擾的感覺，使人難於維持慣常的活動，是耗盡的初期警告訊號。

二. 分離

接著的警告訊號是使自己與別人保持距離，尤其是那些與自己關係緊密的人。在耗盡邊緣的人，根本沒有可以花在人際關係上的時間和精力，因為他們僅在「維持」上，就要付出愈來愈多的時間和努力。

三. 厭倦和憤世嫉俗

按照弗雷伊登伯杰的理解，厭倦和憤世嫉俗是「自然的組合，由一個衍生出另一個，『分離』是它們的根源。」耗盡的受害者「開始質疑朋友、活動甚至生命本身的價值。」

四. 不耐煩和暴躁加增

耗盡的受害者通常屬於工作效率高的一群；然而，當耗盡時，他們完成事情的能力會下降，不耐煩逐漸增加，導致他們與別人發生磨擦。他們會將一些自己做錯的事情歸咎於家人或同事。

五. 全能感

有些耗盡的受害者會有「沒有人能把我的工作做得更好」或者「只有我能夠做得到，別無他人」的念頭，他們更會下意識地想——但卻有意識地去否認這種想法——「就是　神都不能做得到，只有我能夠；我的能力及判斷力較任何人，甚至較　神更強和更準確」。明顯地，此類誇張的下意識想法在耗盡的受害者中是很普遍的，他們正在幻覺的邊緣。

六. 不被人賞識的感覺

耗盡的受害者會經歷來自苦痛、忿怒和怨恨的複雜感覺，原因是他們多付的努力並未得到更多的欣賞。為何不被人賞識呢？因為這些努力不但沒有增加果效，且引致成效的下降，他們不但沒有承認是自己的問題，反倒將責任歸咎於別人身上。

七. 工作模式的改變

成效的下降，與同事及其他在工作上所接觸的人的衝突，都會引發下面的一種情況：耗盡的受害者會從果斷的領導、工作習慣中退下來；或者會變成愈來愈專制、苛求和固執，藉此在衝突中尋求補償，卻只會令耗盡的情況循環惡化。

八. 妄想狂

耗盡一旦持續，由感覺不被賞識至感覺被人不合理地對待或受到威脅，只一線之差。嚴重的還會以為有人企圖「對付自己」。

九. 迷失

當耗盡持續了一段長時間，受害者會趨向胡思亂想、口齒不伶俐、集中力下降，對名字、日期的記憶力減退，甚至記不起剛說的話。受害者可能會自嘲自己開始衰老，但問題乃源於內心的焦慮和壓力。

十. 由心理而引起的疾病

身體上的毛病由來已久，因此較情緒上的毛病容易為人所接受。下列耗盡的受害者常出現的身體毛病：頭痛、纏擾性的傷風、背痛和類似的痛症這些身體上的病徵經常因受害者情緒上的壓力而被誘發或拖延，但受害者往往是不想承認的。他們會分外關注身體上的毛病，使之成為他們因耗盡而引致情緒及不良工作表現的代罪羔羊。

十一. 抑鬱

一般的抑鬱和因耗盡而來的抑鬱是有分別的。在耗盡的境況中，「抑鬱通常是短暫的、具體的和局部的，只與生命中某一部份有關。」很多耗盡的受害者，在抑鬱中傾向於遷怒別人將問題帶給他們。

十二. 嚴重的抑鬱

有些抑鬱的受害者會經歷嚴重的抑鬱，即普遍性的抑鬱狀況持續不斷，影響及於生活的每一部份。這類受害者會由歸咎於負面環境因素轉而怪責自己；他不再遷怒於人，轉而為一切錯誤生出罪咎感。

十三. 自毀性的想法

隨著耗盡而來的抑鬱增加，會產生自毀性的想法。（在美國，自殺是排行第十的死亡成因。）一成的人會因自毀性的行動而死亡。

預防和使耗盡逆轉

正如了解身體的疾病能幫助我們預防疾病，認識耗盡的成因及徵狀，同樣可以幫助我們防止它的發生。

試問「我怎能避免耗盡呢？」我們需要為生命安排優先次序，我們需要學習在適當的時候，按著我們的限制說「是」或「否」，我們需要守衛我們家庭及社交的時間。

認識耗盡及其徵狀的另一原因是要在生活中發現它，從而可把過程逆轉。最好能發現問題的早期徵狀，這聽來是十分容易的事，但它與承認酗酒同樣困難。把問題扭轉過來的關鍵是要知道為何、在何時、在甚麼地方和如何落入這光景中。有些原因較為明顯和容易辨認，其餘的則錯綜複雜、難於捉摸和根深柢固，更可能需要求助於專業人士。

個人的經驗

九五年七、八月，我要教授一個密集課程(為期九個禮拜的課程濃縮至三個禮拜），又要在一家教會的「基督徒與性」講座上任講員，並會在中國大陸有十天的義務工作。

七月一日，我接到一家教會的邀請，在八月二十七日晚上負責主持一個名為「家庭計劃」(Family Map）的兩小時研習班，當時，我已答應為這份刊物撰寫本文（於七月底截稿，正好介乎三週密集課程與前往中國大陸的旅程之間)和預備在十月份舉行的一個四小時研習班(要在八月二十一日準備好）。

八月八日，我從中國大陸回來，在眾多信件中發現一封由某教會寄來的約稿信（於八月三十一日截稿）；翌日早上當我回到學校的辦公室，我立即被邀請帶領一個為期兩年，每兩禮拜於晚上舉行一次的校內小組（每次兩小時）。

令人為難的是每一個項目或事情都有價值，能幫助及建立信徒。我為每一個事奉機會感恩，同時強烈地覺得被需要和被賞識。然而，我若答允所有的邀請，即意味著我有多個晚上不能與家人共聚（我有太太、五歲八個月大的女兒和一歲十一個月大的兒子）或不能做好一部份（更可能是大部份）的工作。

結果，我禮貌地婉拒了主領「家庭計劃」研習班的邀請，同時要求押後本文的截稿日期；透過咨詢一位知己朋友的意見及經過內心一番掙扎後，我誠意地婉拒為學校帶領小組。

幸好此類情況並非經常出現，我也會讓自己有鬆弛的時間，但是我需經常選擇值得努力的事物——那些在時間、精神和能力上我可應付的事，同時不妨礙我對家庭的責任。

維持適當的平衡

雖然「懶惰」不應成為疏於事奉神的理由，但一個「懶惰」人的反面不應為被「驅使勞役」的人。[11]

教牧的角色是「服侍神」而非「為神而燒毀」。我們是按神的形象被造的，目的是榮耀和服侍神，而不是像沒有生命的蠟燭般單為燃燒而被造。我們當成為「活祭」，而非無法再用的機器。

「你們不要憂愁，因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。」(尼八 10)

「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」(太十一 28 ～ 30)

我們事奉，原來是「基督的愛激勵我們……」(林後五 14）絕不是因我們需要被認可，不是為補滿個人的不足，也不是受支配於社會市場導引的無謂競爭。

注：

[1] Jane Markel,& Jane Winn, *Overcoming Stress* (Wheaton, Illinois:Victor,1982),p.24.

[2] E.Mills,& J.Koval,*Stress in the Ministry* (WashingtonD.C.: Ministry Studies Board,1971).

[3] S.Southard, *"The Mental Health of Ministers,"PastoralPsychology* 84 (1958):p.9.

[4] G.MacDonald, *"Dear Church,I Quit,"Christianity Today*(June 1981).

[5] L.Jerdon, *"The Mission of Marble Retreat,"Home Missions1* (1980) p.51.

[6] A.Bustanoby, *"Why Pastors Drop Out,"Christianity Today* (1977).

[7] Steve Rabey, *"Where the Hurting Pastors Go, "ChristianityToday* (23 November 1992):Vol.36,No.14,p.12,15.

[8] William H.Willimon,*Clergy and Laity Burnout*(Nashville: Abingdon Press,1989).

[9] A.M.Pines,& E.Aronson,*Career Burnout:Causes and Cures* (New York:Free Press,1988);A.M.Pines,E.Aronson,& D.Kafry, *Burnout:From Tedium to Personal Growth*(NewYork:Free Press, 1981).

[10] Herbert Freudenberger & Geraldine Richelson,*Burn-Out*(New York:Anchor,Doubleday, 980),p.62 ～ 66.

[11] Gordon MacDonald, *Ordering Your Private World* (Thomas Nelson Publishers,1985),Chapter 3,4.

「本文原載世界華人福音事工聯絡中心出版之《教牧分享》雙月刊 1995 年 11 月號，本刊獲准轉載。」

作者為香港中國神學研究院講師，香港心理學會註冊臨床心理學家，美國俄勒岡州執照心理學家，Stephen T. C. JANG, 香港中國神學研究院（China Graduate School of Theology, 5 Devon Rd., Kowloon Tong, HONG KONG.），電話：(852)2337-4106，傳真：(852)2338-5934。E-MAIL:cgst@infolink.net。

不匆不忙的事奉

孫國鈞

作牧者能夠不忙嗎？聽起來有點說不過去，也怕別人會覺得自己在躲懶！但忙碌就代表忠心嗎？不一定。若我忙到連最重要的牧養工作也沒有時間和心力去作，我便不是一個忠心的牧者。若我忙到腦裡充塞著沒了沒完的會議及做不完的事務，我怎能有敞開的心靈，專注且不慌不忙地聆聽弟兄姊妹的傾訴，引導他們到主面前得享安息呢？弟兄姊妹已經常活在生活與工作的重壓之下，倘若他們看到我們的日曆簿填得比他們的還要滿，他們即使有問題也不敢打擾我們了，還談甚麼幫助他們回到主前安靜得力？所以當會友問我：「你是否很忙？」我有時會這樣回答：「還可以。我還有時間做我喜歡做及認為重要的事。忙與不忙，往往視乎自己怎樣安排時間。」無論有多少事工，我仍想做一個不慌不忙的牧者——有空間及時間禱告、親身地經歷神、聆聽會眾的心聲、也聆聽聖靈在我心中微聲指引我當作何事、當放下何事；有空間默想神的話、閱讀，讓自己的心靈得滋潤；也有空間觀看神在教會及信徒身上奇妙的作為，而不是常常忙?推動一浪接一浪的事工。

這是否表示我不用處理其他行政及必要的事務，也不用出席任何會議呢？不是。身為主任牧師，雖然有很得力的同工相助，但仍免不了要承擔不少對外、對內的事務。若我能持定正確的優先次序，留空間作那些最基本及重要的事，主便會給我恩典與心力去作當作的事，也有智慧分辨在甚麼情況下可以說「不」！

若要騰出空間作更重要的事，我們便要主動地計劃一下自己的時間表，而非被動地容讓四方八面的要求填滿了本來有空的日曆。別人不會考慮我們能承擔多少工作，更不會知道我們是否已到了「燒盡」(burnt out)，惟有我們才知道自己的景況及需要。我們應當好好培育自己與神的關係。以下我願意分享自己在這方面的一些操練與體會，希望能拋磚引玉，引發更多的分享。

一．個人操練

在急促的節奏與繁忙的工作中騰出空間禱告和安靜是需要操練的，否則我們只會停留在「心靈願意」的景況。現在，先從我們常用的日曆簿開始吧！

(一) 安排定期個人退修

除了每天的靈修、禱告外，我們需要有較長的時間退不論那時工作有多忙，都要暫時放下，因為我們已與主「有約在先」，所以不要把未完成的講章或開會的議程也帶進去。在這幾天，我們學習馬利亞一樣選擇那上好的福分——在我們心中只有一件事：親近主（參路十38～42）。此外，我們要帶《聖經》及靈程札記（spiritual journal)——如果你有寫札記的操練。從家中出發開始，我便為著這幾天的「約會」禱告，預備自己的心靈。到達營地、安頓之後，若感到有倦意便讓自己好好的睡一覺（因為當我們有這些空間時，累積的疲倦便會浮現出來），然後來到主前。我喜歡一邊在花園或山間漫步，一邊禱告，有時是在安靜中聆聽祂的話，有時是我向祂傾訴心聲，總之是「且聽且禱」。我喜歡選擇連用膳時

間也可用作靜默的營地，因為可以讓那份開始了的寧靜繼續下去；有時則索性操練禁食禱告，與主繼續相交。讀經、默想也是重要的環節：平時未必有機會一氣呵成的讀一些經卷，在這時刻就讓自己沐浴在神的話中，享受祂話語的甘甜。到晚上我會坐下來把當天的經歷及領受寫下來，然後便躺下安然睡覺。

一連幾天都是這樣，不悶嗎？其實，若我們的心向主開放、讓祂來帶領這個「約會」，祂自然會引領我們的腳步。當我們的心靈有空間，祂便可以向我們揭示一些生命中需要面對，但可能一直被壓抑或耽延的地方（例如一些隱藏的罪或未痊愈的創傷），或是呼喚我們更進深的跟從祂。當然，我們也可以為每次的退修定下不同的主題（例如回顧神在自己生命中的作為、默想主十架的大愛、從《聖經》中再思神對人的呼召等）。當我們再被主的愛觸動，便能多從主的角度去看週圍的人和事，我們的事奉也更是從心底發出「愛的回應」。我們若曾有這靜中得力的經驗，便能帶領會眾一起經歷其中的豐盛。我們教會退修會的程序安排，也是有很多空間給予信徒個人安靜的。講道的時間不多（只有幾次短講），卻提供默想禱告的指引，以幫助會眾自己安靜親近神，之後再有小組深入分享，彼此支持與代求，會眾很享受這樣的安排，且經歷到何謂「安息」。

（二）安排恆常的操練

除了安排定期幾天的退修外，每週及每日的操練也是重要的。這可使我們的心保持對聖靈的敏銳，在日常工作中仍有空間留給神，留給自己，也留給人。我相信很多牧者在這方面都有很好的操練，所以我只簡略提一、兩點。

1.每週的「安息日」

不是每個牧者都以星期一為安息日，但要緊的是我們必須騰出一天來安息。這天是我可以有較長時間作「屬靈閱讀」（spiritual reading）的日子，也是我和太太可以一無牽掛地「拍拖」的時間。每週的安息，使我們的事奉與休息有美好的平衡，就像每篇文章中很重要的標點符號，使這篇文章可以讀得通，可以有意義。

2.禱告、禁食、閱讀的操練

禱告的操練始終是自己最弱的一環，但也願在這方面繼續學習，並求主賜下渴慕禱告的心。我每週都會騰出一至兩個中午作禁食禱告，這個與主的約會是我所嚮往的。在那裡可以有較充裕的時間親近祂，並且為弟兄姊妹及教會整體的需要代求。

我也會撥出時間作屬靈閱讀，不只為了工作上的需要（例如預備講章、應付輔導上遇到的難題等），乃是為滋潤自己的心靈，不致因整天只思想事工而變得枯乾。所以，我特別喜歡讀小說及其他文學作品，使自己貧乏的想像力得以擴展，例如魯益師（C.S.Lewis）、弗雷德里克·比克納（Frederick Buechner）、保羅·特尼爾（Paul Tournier）、亨利·盧雲（Henry Nouwen）、尤金·彼得森（Eugene Peterson）、張曉風等，都是我深愛的作者及「啞老師」。

我也會定期寫靈程札記，這個習慣已經維持了二十多年。我不是每天都寫，但每當心有所感，便把這些觸動寫下來。其實寫的時候，也是我與神對話，在祂的臉光中省察自己生命的時刻。我的札記，成了我屬靈生命成長的記錄，當中載滿了神恩的印記。

二．群體操練

最後，我想分享一下關於群體的操練，因為我們不是單獨事奉的。即使你是堂會中唯一的牧者，你也需要別人在靈裡的支持，否則很快會「燒盡」！我很喜歡盧雲的比喻：我們不是那個孤單地在高空鋼線上表演雜技、搏取別人羨慕與欣賞的「英雄」，我們也需要靈友、同行者。我在教會中蒙神賜下很好的隊工，可以同心事奉、彼此配搭、互相支持。同工是我最親密的「戰友」、「拍擋」，我們常有時間彼此分享、代求。他們也知道我的軟弱、掙扎及憂慮，並常在主裡記念及支持。

神也賜給我一個弟兄教牧小組，由五位牧者組成，每個月騰出一個早上一起吃早餐、分享及代求。相交的內容可謂無所不談——由個人掙扎到家庭問題、牧養難題研討到教會趨勢等，我們都暢所欲言。另外，我們每年也有一起退修的時間。這個小組由開始至今已有十四年，我們都十分珍惜這份屬靈的友誼。

最後我必須一提的是，我們的事奉不是只有單方面的付出，我們也可以被所服侍的群體建立。當我們在輔導及探訪的過程中，看到神怎樣在弟兄姊妹的生命中親自工作，帶來奇妙的改變；當我們從他們身上看到主那美麗的形象，我們的心靈就被觸動、被提升，要與他們一起向神感恩！這些時候，我們便會感受到主應許的真實：事奉主可以是輕省的、充滿喜樂的！願你和我也能有此體會。

願意列出幾本與本文主題有關的好書，與大家分享。

1.Eugene Peterson.*The Contemplative Pastor*.The Leadership Library Series., 1989.

2.David Runcorn. *Space for God*. England: Daybreak DLT., 1990.（中譯本——阮肯：《*你也可以享受靜默*》，臺灣：校園，一九九五年。）

3.盧雲，《*羅馬城的小丑戲*》，香港：基道出版社，一九九八年五月，第四版。

「本文原載世界華人福音事工聯絡中心出版之《教牧分享》雙月刊 2000 年 5 月號，本刊獲准轉載。」

作者為香港宣道會沙田堂主任牧師

網絡與支援

黃嘉儀姑娘

傳道牧者在事奉上必然會有很多不同的需要，我們會感覺到彼此支援的重要性，並發掘不同資源的迫切性；當在網上搜尋有關資料時，總括了一些重點與大家一同分享吧！

一. 建立網絡

現今是一個強調網絡的時代。電腦互聯網絡、人際關係網絡、學校間的聯網、商業界的集團網絡、基督教中的聯合組織等等。

網絡的目的是甚麼呢？簡單來說就是，彼此分享資源並發揮支援作用。網絡資源中，人的元素很重要，人際網絡的建立，可以作出很好的保護作用，並能夠彼此善用資源，互相啟發，以建立更優質的服務。健康的人際網絡可以減低外在環境對其所產生的負面影響。從基督教的角度來說就是彼此守望，互相服侍，目的就是實踐大使命的託付，叫世界因著基督徒間的彼此幫助及合一見證，能切實地看得見我們是主耶穌的門徒了。

二. 發掘需要

我們常常感到不足，但有時又難以具體地表達出來，又或者基於傳道牧者的身份問題，有需要有時候也難於啟齒。若牧者間能積極地建立網絡，而這些網絡不只限於聯合的事工。在網絡中，大家培養建立互信的關係，增加彼此的真正了解，這樣，我們的真正需要就容易表達出來。

三. 積極反映

我們常鼓勵弟兄姊妹積極地反映意見，牧者間的關係亦要如此。或許我們憂慮意見會令人不悅？不同的意見會好像不合一？會否影響別人對自己的印象？就算反映又改變不了甚麼，講又有何作用？自己的動機正確嗎？反映了誰來跟進？種種不同的因素，令到我們不容易積極地反映，但是，我相信我們不期望會眾間對於意見的表達，只在私底下討論或發洩，我們亦要建立互相，彼此積極地反映意見。

四. 彼此建立

當人們參與一些機構或公司的甚麼會員時，很多時會重視自己可以從中得到甚麼，多於自己可以從中付出甚麼。人很看重自己的需要，這亦是重要的，因為這樣可以提升人的參與動機，當然，不能只是如此，基督徒的網絡要發揮彼此建立的精神，多看一些別人的需要。牧者們，我們在自己的事奉崗位或許已常常為別人的需要著想，在自己的網絡中，會否不知不覺間想休息一下，不用再為別人而費神呢？我們的心裏是很知道及願意的，盼望一同行動吧！

最後以一張長期放於我桌上的書簽以作鼓勵：

每天十二件事：

一份忍耐；
一份節制；
一份不自私；
一份慷慨；
一句慈愛的話；
一句稱讚的話；
一次原諒別人；
一次善行；
一個高尚的思想；
一次祈禱；
一個微笑；
一首短歌。

願我們能在主裡得到密切的支援，因著主而享受到祂所賜下的豐富資源。

作者為協基會活泉堂傳道

回應與建議

李佩齡姑娘

胡志偉牧師的講論中，點出現今我們牧養的處境轉變得很快，遠非神學院提供的訓練所能及。本人相信這是指資訊與技術方面的，也是無可避免的事實。但在這萬變的世代中，仍然不變的，相信是生命影響生命這道理。如何牧養會眾決非單擁有知識與技巧就能勝任！倘在神學院中，神學生能先得到適切的牧養，相信對日後牧養教會必會有很大的助力。雖然這好像是教會而非神學院的範疇，但以現時澳門教會的情況來看，似乎神學院承擔此角色是較為適合。

本澳教會的資源缺乏是眾所周知的，因此，當有特別的聚會時，很快就想到請外援——香港的名講員或路過的資深講員。但長此下去，並不是解決問題的辦法。我們需要的不是有人為我們釣魚，乃是有人教我們如何捕魚。現時本澳的教會間已開始有合作事工，集合大家的資源，互補不足，實為好現象。

最後，本人覺得本澳的神學生及傳道人甚需要得到各方面的肯定，以致神學院及教會中的會眾願意給予機會及投資在他們的身上，造就他們成為有質素的牧者，使本澳教會的牧養工作不乏接班人。

作者為澳門二龍喉浸信會傳道

我的支援從何而來

專訪 ---
勞綺華姑娘

傳道人常面對事奉歷程中的疲憊、乾涸以至耗盡，其成因為何，又有何出路呢？編者走訪本澳聖道會宏恩堂傳道同工勞綺華姑娘，請她分享她事奉生命中的心路歷程【（問）編者問，（勞）勞姑娘答 】

問：在你的事奉經歷中，曾否經驗過疲憊、困頓，耗盡(burned out)的現象？甚至有打算過離職？

勞：我曾經歷過極度疲憊，灰心，但從未打算過離職，可能是與我是宏恩堂創辦人的背景有關，離職就等如將教會結束，更重要的原因是我捨不得放棄這裡的居民，特別是逐漸成長的青少年。

問： 當時有甚麼現象和感覺？例如：極度疲乏、與人抽離、厭倦、憤世嫉俗、容易暴躁、覺得受屈、不被賞識、迷失、對人過度防禦、經常身心有毛病、抑鬱.....等？

勞：會感到極端疲累，低沉。但從未有迷失的感覺，因為很清楚神呼召自己的使命和具体的目標，知道短暫的沖擊會過去，不應過度自憐。通常這種情況維持兩三天便消失。

問：後來如何渡過？有否分析個中原因？

勞：當然有自我反省，分析原因，以作自我成長和日後事奉的改進。在這處境中，我通常有幾種過渡方法：

一、情感宣洩，傷感而哭，神在這過程中安慰我，祂明白我的處境、感受和難處。

二、安靜反思，我會到馬禮遜墓沉思默想，常得激勵。對比他來澳宣教所遇的苦難、艱困、但仍堅忠於主，我所遭遇的算不得甚麼，心中便得釋放、平安，再振作上路。

三、看書啟發，使自己不致過於為處境困擾，投入書的世界中，暫時忘卻煩擾，往往能在屬靈書籍中得啟發和鼓勵，並學會了人的問題不一定必能解決或即時解決，心裡得釋放，好像看透了一些事。

問：引發這些問題的原因是社會性的？教會結構性的？人際關係性的？個人性格的？靈命狀況引致的？

勞：通常導致的原因是多方面的，不同的問題有不同的成因，例如引致我疲累的原因常是事奉人手不足，而又眾多事工同時出現，當中有教會結構性的原因（本澳教會全職同工常一身兼多職，個別堂會領袖參與率稍低），有個人性的（例如我在週間往內地宣教，週六返澳即需負責團契和翌日崇拜講道），當然也會有個人性格和人際關係的張力帶來的影響。又例如信徒中出現問題或有信徒流失，其原因有社會性的，有教會結構性的，當然也包括靈命狀況的原因。

問：你覺得一個健康的教會領袖，如何培育、操練良好的生活習慣和性格，使事奉更平衡？

勞：我的做法有三方面：

一. 個人的安靜：每日每週以至於定期的靈修生活習慣，穩定的靈修所建立與神良好的關係，是非常重要的。基本上我每早靈修禱告，晚上默想反省是不可缺少的部份。若干時間我會去香港二、三天，特意抽離，有長點時間安靜、看書、或作屬靈操練，並反省個人的成長和事奉的路向。

二. 群體和人際關係的操練：我會經常以電話與相熟的肢體、同工聯絡，表達關懷，並在禱告中記念他們的需要。我每日都在堂會所在處出入，主動的向街坊問候關心，也建立了不錯的關係。

三. 對外在知識、事奉專業的發展的增進：我已有兩到三年沒有正式修讀課程，但立下了目標，每個月最少要看兩本屬靈書籍，大多是宣教士的傳記，屬靈操練的，或是與工人的性格有關的書，作為一種自我進修的補充。

問：在個人成長的資源與支援上，對本澳教牧同工間和聖經學院的角式上，有何建議？

勞：聖經學院可舉辦一些專題研討會和開設適切領袖同工的密集課程，這類舉措有三方面的意義：改進領袖同工的事奉基礎和胸襟視野，並加強他們的服侍精神；提供領袖同工間的交流接觸機會，增加諒解，擴大彼此間的合一和合作的空間；在領袖同工間的靈命操練和生命造就上，提供機會和資源，並間接造就彼此支援的網絡。同工間也可以考慮自發的，或在建制中有更多交流和相互支持，這份《牧養夥伴》刊物也可成為交流的園地。

編者的言話

蕭楚輝牧師

當編者為本刊約稿時，深深明白本澳教牧同工「資源」的不足和「支援」的需要，「會務繁忙」和「人選不適」是最常聽到的答覆！反覆的身心疲累和因循的牧會計劃，不單使教牧、領袖面對挫敗、無奈並情緒的起伏，其實也直接影響了堂會的發展和信徒間的關係。張大江先生分析了教牧疲累的問題和徵狀。胡志偉牧師則在分析以外，亦提供一些更新的進路。孫國鈞牧師就著自己的經驗，分享事奉得力的操練。更可喜的是，黃嘉儀、李佩齡、勞綺華三位本澳傳道同工，按個人的領受，分享自己的看法、經驗和期望。也許她們的文章篇幅並不長篇，內容也不高深，卻是真誠的分享，有本澳特色，她們所走的這一小步，盼望是我們未來攜手踏步共進的好開始。

歡迎你為本刊提供意見，懇請將本刊推介給堂會中的長執領袖，附上的讀者登記表，盼望你能花一點點時間填寫、回覆，以助我們善用資源。希望透過《澳門牧養夥伴》，使我們在本澳能在牧養事工上成為夥伴，分享資源，又成為彼此的支援網絡。

澳門牧養夥伴 讀者登記表

姓名：_____（牧師 / 傳道 / 先生 / 女士）

所屬堂會 / 機構：_____ 事奉岡位：_____

通訊地址：_____

電話：_____ 電郵：_____

澳門牧養夥伴 2003年11月創刊號

出版者：澳門聖經學院・教牧夥伴事工

地址：澳門東望洋新街23號美利閣二樓

電話：（853）303454

傳真：（853）354144

電郵：macbible@macau.ctm.net

本刊為澳門教牧傳道、神學生、機構同工、長執及領袖而創辦，免費贈閱。歡迎來稿交流，懇請代禱及奉獻支持。

總編：蕭楚輝牧師　排版設計：許至琦