



牧者的 360° 安康

潘鴻鈞

多年來，我一直參與神學院的教學和培訓基督徒領袖。現在我已經從致力教學中正式退休了，但我仍然關心在工場上的許多基督徒同工和牧師。特別是，我擔心他們作為牧者和上帝僕人的安康。兩代以前，牧者滿有犧牲精神。他們除了作教牧職責之外，還常幫助其他瑣碎的工作。例如，作為唯一的牧者，他/她也要負責安排在教會裏的椅子，甚至清理廁所。當然，他們從不抱怨，並且覺得是在服務上帝。

21世紀的今天，社會和文化發生了很大變化。雖然確實不再期望牧師清洗廁所，但他們在事工上，面對其他的期望和壓力。例如，他們的服侍範圍擴大了。除了需要講道和教導上帝的話語外，他們並要照顧羊群，而需要關注怎樣建立關係，陪伴和輔導長期有需要的人，並且能夠照顧教會的各種行事。

除了面對他們事工的要求之外，他們與其他會眾一樣，面對生活中的常規壓力。他們可能擔心經濟問題，因為一般的教會，沒有足夠的支付牧師薪酬。如果有家庭的話，他

們可能會遇到在家庭中的壓力，比如撫養孩子，照顧他們的身體和健康。與此同時，他們也需要一個正常的社交生活。

在戴德生中心的支持下，我們剛剛開始了一項旨在促進牧者安健的工作。這個事工是由本人，聯同古潔明女士，韓錦昌牧師和趙善基牧師共同主理的。

我們相信讀者中，有牧者，有全職的基督徒工人，和愛教會樂意事奉的基督徒。若你是牧者和全職的基督徒工作者，我們懇請你嘗試填寫附後的問卷。填妥後，如果您已經揚上超過一個項目的話，這意味著您現在經歷到相當壓力。也許你需要尋求專業幫助，或與教會談論一下。

對於那些在教會事奉的基督徒，我們鼓勵你抽出時間與你的牧者交談，並鼓勵她/他做他們嘗試回答這問卷測試。

下頁續 ...

牧養壓

牧者的360°安康問卷：

請在下列的每個項目，回答「是/有」或「不是/沒有」。

在過去的6個月裡，有些時候 …

1. 我擔心自己的身體健康。
2. 我沒有經歷到婚姻和/或家庭的滿意。
3. 我對自己的情緒健康狀況不滿意。
4. 我擔心經濟需求。
5. 我擔心我沒有任何工作以外的興趣和社交生活。
6. 我沒有工作的滿足感，或者我擔任教會牧者角色時經歷很大的壓力。
7. 我覺得自己沒有準備好履行我作牧者職責。我正在考慮退出作牧者工作。
8. 我在教會裡處理關係時遇到了一些問題。
9. 我擔心我可能正面臨著或已經面臨精疲力竭。
10. 我覺得我不是按照我個人的價值觀和信仰生活，所以不能經歷上帝的同在。

二十一世紀史無前例發展迅猛的科技、互聯網，及多元而動盪的政治經濟變革，衝擊著個人、婚姻／家庭、人際、社群、企業以至教會的精神及心靈健康，帶給牧者們更大的牧養挑戰。

據Francis A Schaeffer Institute of Church Leadership 的一項研究中顯示：

- 71%牧者宣稱他們感到耗盡及每星期甚至是每日與抑鬱抗爭
- 77%感覺他們沒有美好的婚姻
- 80%感到牧者工作/角色叫他們感到沮喪及氣餒
- 81%牧者說,教會沒有正規的門訓計劃或導師去教導信徒有效的靈命進深/塑造
- 89%牧者曾考慮離職
- 90%說他們沒得到足夠的訓練去應付事工的要求
- 100%自改革宗及福音派合共1050位接受調查的牧師，都說曾認識一位教牧同工或神學院朋友因耗盡、教會衝突、道德缺失而離開職事

其他有關牧者的壓力，婚姻家庭，心理及精神健康等研究，皆顯示牧者壓力和全人健康的危機狀況，牧者與教會的關係如同“唇寒齒亡”，必須認真面對。多年服事觀察及體驗所得，樂意與大家分享切磋，希收拋磚引玉之效。

(一) 更新神性與人性兼顧的全人健康觀

神創造人為身、心、社、靈整全而相互關聯的一個整體。教會常有的現象多是分割式的屬靈觀和屬肉體觀，或「靈意」化的處世待人的態度，多以事奉或活動的多寡來作衡量「屬靈」的標準，人容易被強負罪咎感或出現耗盡狀況。由於對人性本質及生命成長歷程缺乏全面性的了解，難以認識或不敢去觸摸自己及別人的內心世界。身心靈任何一方受損傷都會牽動個人、家庭、教會整體健康的失調。人雖因罪而身心靈健康受虧損，卻靠著耶穌基督的救恩得醫治及釋放，重獲新生，並藉聖靈更新蛻變，越發認

潘鴻鈞牧師為天道神學院輔導系榮休教授，「華人事工諮詢委員會」現屆主席。



力與健康危機

識神及與真我接觸，邁向全人成聖的豐盛生命歷程，承傳屬基督的品格魅力。

(二) 更新牧者及教會對自我關顧的觀念

自我關顧非等同自私。前者指的是人能照顧個人的起居飲食及關注醫藥所需。後者乃指人只關心自己所要而漠視他人所需。自我關顧更是愛神和愛人如己的基本生命素質。故牧者及教會都須更新被扭曲了的“捨己”和“為主燒盡”的觀念：懂得愛顧自己的健康，成為群羊的榜樣。

- (1) 注意生活作息及健體的均衡，提防耗盡和麻木。
- (2) 敏銳心理質素及精神健康狀態。據加拿大精神健康委員會報告，每年每五個人中，便有一人患上心理／精神疾病，教牧亦難免疫，切勿為了不健康的信念和標籤，或為保持不必要的形像而畏疾忌醫。有二十多年牧會經驗的林承昌牧師將其患抑鬱症的心路及經歷神從破碎到重整奇妙的恩典，家人及朋友的不放棄的歷程，集結成書《Among The Ashes》/中文版《灰》，對認知精神病的徵狀及勇敢面對，給予獨特的啟迪及提醒。

(3) 滋養有意義的關係。由個人獨處自省到群體生活；與神及同輩建立親密的牧靈關係；滋養家庭、人際、情緒並衝突處理；以至培養生活情趣，欣賞萬物等方面的更新，都需均衡的計劃。最重要的是接納牧者也是常人，與群羊一樣都需要有個人、婚姻/家庭輔導和身體、心理/精神的治療，以及靈命塑造，以維護全人及關係的健康，並從中察驗神的同在和說話，對生命與關係的意義，有更開闊和進深的反思。

(三) 更新牧養關顧輔導的模式及資源

面對日益複雜的心理／精神、心靈及婚姻家庭等問題，加上繁重的職責，牧者往往感到筋疲力竭，故須洞悉時需，開展牧養輔導的新模式及資源。

- (1) 增強學習以聖經真理為本，專業知識為用的牧養輔導方法，如《策略性牧養輔(David G. Benner)或《構解牧養輔導》(Charles Allen Kollar)。為急需的肢體提供短期而有系統的牧養輔導。

古潔明



(2) 需要時可轉介適切的基督教專業輔導／心理治療機構作治療，來配搭分工。牧者及教會繼續給予牧養，因牧者及教會的獨特角色是無法取代的。

(3) 裝備信徒從學會自我認識及關顧，到作有效的全人關顧者。

泉源輔導中心經多年的探討、禱告、及異象分享，與多間教會結成關顧全人，塑造群體，影響社區的夥伴：

- (1) 策動「教會會眾輔導計劃」。配合教牧關顧及「泉源」專業心理輔導／婚姻家庭治療，促進肢體健康，牧者得以減壓，教會關顧及會眾的歸屬感得以壯大。
- (2) 提供全人關顧及靈命成長培訓。提升肢體對全人健康的警覺、知識及技巧，發揮教會為治療羣體的獨特角色及功能。

要實現有效的牧養工作，得先讓大牧人牧養醫治和滿足自己的身心社靈上的需要，成為羣羊敬重的「帶傷的治療」牧者(wounded healer)，好作困苦人的生命伴行者，懷抱世間受創的心靈，給予愛的醫治與盼望。

參考：

- 1) <https://www.soulshpherd.org/pastors-under-stress/>
- 2) Timothy F. Sedgwick. *What Does It Mean to Be Holy Whole*, New York: church Publishing, 2018.
- 3) Parker J. Palmer. *A Hidden Wholeness: The Journey Toward an Undivided Life*, U.S.A.: Jossey-Bass, 2009.
- 4) *The Best articles in Self-Care in the Church*, whenuyouworkforthechurch.com.

古潔明女士
安省註冊治療師學院註冊心理治療師
加拿大婚姻家庭治療協會註冊治療師
美國/安省婚姻家庭治療協會認證督導
泉源輔導中心總幹事

永久的膀臂在我以下

GARRY JAMES
蔣黃心湄 翻譯

“你竭力追隨神這許多年，如今不再有力量了，你要親身經歷什麼是「神永遠的膀臂在下扶持你」了。”這就是一位大有經驗又滿有愛心的輔導者對我說的話。那年是2006年秋天，他指引我渡過情緒低谷，怠倦，眼看我的教會事奉崩潰，無能為力。我年青的大兒子走入歧途，我妻子又在末期癌症下掙扎。

四年以來，我們的教會不住增長，人數倍增，同工添了三倍，許多人歸向基督，又向廣大社群幫助有需要的。那時期，我覺得自己攀上巔峰。於是，我更加努力，爭取每一個機會擴展事工，領人歸主，竭力作福音工作。我感到自己在蒙福的路上推進。可是，後來我才知道，這時期帶來個人極重的代價。我在過程中，忽略了保養自己的心靈。

過往，我從未試過情緒低落，在這教會五年以來，雖然能力漸減，卻依然努力推進。可是，我無法集中精神，禱告，敬拜，與人接觸，都有困難。我的記憶力大大減退。重要的對話，難題，幾個月前易如返掌的事，如今愈覺難應付。我開始逃避作領導者的抉擇。我以往擅長人際關係，如今連講道，祝福，也幾乎應付不來。我會快快走下講台，從最近的門口走進辦公室，收拾電腦，回家去。教會會友仍在會堂中交談。結果，經過幾個星期低潮，晚上只睡一兩小時，獨自掙扎著，不知道自己健康狀態正在崩潰。我多年前進修的輔導碩士功課，在這時人生旅程中，似乎遙遠無功效。

我記得幾年前本宗派退修會一位講員，就預約去見他。這位好醫生細心聽我開列十二個病徵，六種壓力，然後似乎突然想起來，說三年前妻子患末期癌症。他一聽見這個，把筆丟下桌上，驚訝地定睛看著我，說：「你怎能這樣？你怎能如此渡過這許多日子？」我只對他肯定地說：「神扶持我，雖然我不覺得祂同在。」

過了一會，他細心觀察我的情況，然後溫和地，肯定地，說我病況嚴重，要很長時間才可復原。他說我必須停止一切！全部！他堅持我即日要通知本區的監督，即晚告訴妻子和兒女，再告訴教會職員會，計劃完全退出教會事奉，在三星期內，完全退出工作職責。他還告訴我，我也許永遠不再參與教牧事奉，即或參與，也不再在如今的教會。

我長大以來，第一次開始明白我多麼需要聽這句話：「祂永久的膀臂在你以下」（申33:27）。

以後的五個月，這位能幹蒙神膏抹的輔導者，引導我對自己的健康狀況重新體會：身體的，智力的，情感的，和屬靈的各方面。他指導我怎樣重新晚上入睡，學習專一安息在神裡面。他教我怎樣每日檢查自己身心靈的健康程度，輔導我在無助之中，信靠神。

這是我與神同行最難的時期，要完完全全放下生命的主權，包括家庭，事奉的呼召，健康，親人的健康和福利，全交給神，只有神，並無別的。心愛的經文如：「我靠著那加給我力量的，凡事都能作」（腓4:13），換上別的經文，如「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裏面活著。並且我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活，祂是愛我，為我捨己」（加2:20, 21）。

詩篇42，43篇成為我這幾個月的主題曲，…「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁，應當仰望神。因我還要稱讚祂，祂是我臉上的榮光，是我的神」（詩43:5）。

長長的五個月之後，我回復教牧職位，只承擔一半的工作。這轉接時期相當不容易，每個星期都有會友來我辦公室會談，說他們已忍耐了好些日子，還是決定要離開了。

接下去的兩年半日子，我才從精神耗盡，疲倦乏力，重新發現新的我是怎樣的。我和教會都有了新的調整，同心齊步向前走。

回顧這一程，我的康復若沒有一個信任我，愛我的長老委員會，根本沒可能實現。我們剛從兩份薪金轉成一份，委員會却決定在我醫療休假期間，給我全份薪金，使我的家庭不再陷入困苦。委員會支持我，信任我，為我禱告，在我缺席期間，照顧我的家人。

七年後，我依然在學習怎樣面對自己的有限、無能，處之泰然。同時，我也愈來愈投入「常在基督裡面」的呼喚，正如主在約翰福音15章所說的。祂每天不住地把我更新，叫我充滿盼望。在這教會作工十七年了，兒子也健康，各方面均衡發展，結了婚，學習怎樣做個好父親。我們享受神恩典不住護衛，十五年來，妻子Pam蒙保守渡過，雖然患上Multiple Myeloma(多發性骨髓瘤)，當時診斷只有3至5年壽命的。

人生這階段，神不住把我更新，也透過我，更新教會。真的，「永久的膀臂在你以下」。

Rev. Garry James 是位於 Newmarket 市的 Valleyview Alliance Church 的主任牧師。



The Wellness of Pastors – *Do We Care?*

KEVIN HON

During the past years of my ministry, I thank God for His care upon me and for His timely reminder about the need to take care of myself. One day, I received an email from a Christian brother; he asked to see how he could pray for me. I replied to this message with love and thankfulness. As pastors, we are servants of our Lord and we are His sheep. As we care for the wellness of His flock, we have to care for our own wellness.

Through my observations of the life and ministry of pastors, including my own, I discover an important need to help all pastors to pay attention to their wellness regularly. Pastors are excited to witness the increasing wellness of God's people, for it is in the journey of "getting well" that we see the mighty works of our Lord. As they serve others, they have to seek for growing wellness of themselves.

As I reflect upon the wellness of pastors, the following verses from the Gospel accounts come to my mind. "On hearing this, Jesus said to them, 'It is not the healthy who need a doctor, but the sick. I have not come to call the righteous, but sinners.'" (Mark 2:17) "When Jesus saw him lying there and learned that he had been in this condition for a long time, he asked him, 'Do you want to get well?'" (John 5:6) We thank the Lord for the pastors, for their commitment to shepherd and to train disciples. Still, pastors are part of God's sheep, they will get sick and they need to get well in different circumstances.

In recent years, as we are encouraged to pay attention to church health, it includes the special attention to pastors' health and wellness. Pastors are facing a lot of challenges and difficulties. They need to take care of their own well-being and they need to allow people to care for them, so that they will serve the Lord with healthiness.

In the midst of ministry demands, it is important for pastors to set aside time to stop and to reflect upon their own lives. They have to ask and answer the following questions as genuinely as possible: "How am I doing?" "How I am feeling?" It is crucial for pastors to regularly take a look at

their own personal relationships with God, family members, friends and God's children.

In the area of pastoral wellness, it includes practical living such as habits, physical health, exercises, eating habits, sleeping habits, emotions, leisure activities, time management, support systems, and so on. Pastors are serious about the need to take care of brothers and sisters, but this does not rule out the need to nurture their lives in godly and healthy ways. Our gracious Lord will prepare divine moments for all, especially pastors, to help them to adjust, grow, and serve.

So, who can get involved to care for the pastors? All of the following persons have to take part: the pastors, the family members, the church leaders, and the church congregations. Pastors need to be open to others' care in order for them to care for others healthily. The following questions are for all God's people: How do I live and relate to our pastors so they may live a healthy life? What can we do to contribute to the wellness of our pastors practically?

The wellness of pastors will become important living testimonies to declare the goodness and care of our Lord. "It is well with my soul, it is well with my soul" is a declaration of faith and trust in the Lord. It is my prayer that pastors will declare the same regularly as they care for themselves and as people provide support to them. The wellness of pastors – do we care?

Rev. Kevin Hon is the Senior Pastor of Toronto Chinese Methodist Church

慶祝

Celebrating 30 Years of
Chinese Ministries at Tyndale
華人事工三十載

溫偉耀博士應邀主講特別講座（9月14-15日）



「做個「堵塞破口、重修路徑」的人」



「古今縱橫：總結我對「基督教與中國文化」的思考」

感恩暨異象分享餐會（9月16日）

「活出 — 下一步，怎樣行？遵行神旨、開展聖工」



由頌恩旋律 (Grace Melodia) 帶領音樂敬拜



天道大學及神學院院長Dr. Gary Nelson致詞



歷年天道領導同工及諮詢團隊





華人教牧事工課程師生合唱



當晚出席的天道校友 (1980-1990)



天道校友 (1991-2000)



天道校友 (2001-2010)



天道校友 (2011-2018)



現在就讀天道的華人學生



溫偉耀博士分享信息



戴德生事工中心主任黎惠康牧師分享異象



眾人願生命為主作光燃亮四週

感恩及代禱

1. 感謝神，有見烏克蘭華人教會牧者及領袖在神學訓練的需要，戴德生華人事工中心與加拿大國際差傳協會 (SEND International of Canada) 將繼續在烏克蘭合辦教牧神學文憑課程。盼望幫助他們在真理上建立和造就，能實踐信仰生活及更有效地牧養當地教會。
2. 中心與加拿大環球聖經公會將於三月一、二日合辦聖經講座「兩律悖反：傳統智慧與日光下聖徒生活對話」(詳情見第8頁)。願主賜福四位講者的預備，也盼望神使用這講座，成為我們聖徒群體日光下信仰生活的幫助。
3. 戴德生華人事工中心開展了「聖言聆應」計劃，協助教會講道事奉的牧者或信徒在講道職事上的操練，並給與意見及回應。請記念中心需要聯絡並招募更多資深牧者成為此事工的夥伴。透過他們的參與，為年輕牧者的講道事奉帶來幫助。
4. 中心亦將開展另外兩個不同的事工方向：Pastoral Wellness 「牧者的全人健康」及「粵語教會的牧養」。目的在幫助大多市華人教會及教牧面對新世代中牧養教會的趨勢和挑戰。請為推展工作及參與其中的義工代禱。



TYNDALE 戴德生華人事工中心



加拿大環球聖經公會 合辦

智慧書卷聖經講座

兩律悖反

傳統智慧與日光下信仰生活對話

◆ 公開培靈會 | 國語/粵語聚會同時舉行

日期：2019年3月1日（週五） 時間：7:30-9:30p.m.

兩律悖反：傳統智慧與日光下信仰生活對話

梁薇博士（粵語主講）

生命和死亡的選擇

謝挺博士（國語主講）

（無需報名·自由奉獻）

◆ 專題講座 | 粵語主講

日期：2019年3月2日（週六） 時間：9:30a.m.-3:30p.m.

箴言：傳統神學的價值和缺陷 | 謝挺博士

約伯記：兩律悖反處境下的合宜信仰表達 | 何俊華博士

傳道書：懷抱兩極性共存張力的信仰生活 | 梁薇博士

亂世宣言：哈巴谷書裡的神義論 | 高呂綠茵博士

費用：（自備午餐）每位 \$30（夫婦或五人以上每位 \$25）| 請預先報名

地點：**天道神學院 Tyndale Seminary** | 3377 Bayview Avenue, Toronto

◆ 四位舊約學者與你共享智慧書卷研讀的筵席 ◆



梁薇博士

英國 University of Sheffield
哲學博士。現任加拿大天
道神學院舊約研究教授。



謝挺博士

美國福勒神學院舊約哲
學博士。現任美國正道
福音神學院舊約教授。



何俊華博士

加拿大麥馬士達神學院
哲學博士。現任聖城華
人浸信會主任牧師。及
多間神學院客席講師。



高呂綠茵博士

多倫多聖米迦勒大學神
學科哲學博士。現任加
拿大華人神學院聖經研
究副教授及天道神學院
客座教授。

報名/查詢：www.tyndale.ca/seminary/events/wisdom-literature-bible-seminar
thtc@tyndale.ca 或 416-226-6620x2223

附設書攤·可享優惠



TYNDALE

• HUDSON TAYLOR CENTRE •

TYNDALE UNIVERSITY COLLEGE & SEMINARY
3377 Bayview Avenue, Toronto, ON, Canada M2M 3S4
T: 416-226-6620 ext. 2223
E: thtc@tyndale.ca
www.tyndale.ca

天道橋 TYNDALE LINK
出版：天道神學院 - 戴德生華人事工中心
顧問：黎惠康牧師、梁薇博士