

牧養壓力與健康危機

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

二十一世紀史無前例發展迅猛的科技、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畫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, 也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「屬靈」的標準, 人容易被強負罪咎感或有耗盡狀況。由於對人性本質及生命成長歷程乏全面性的了解, 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, 更認識神和自己, 邁向全人成聖的豐盛人生。

(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。

- (2) 敏銳心理及精神健康狀態。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, 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》, 對認知精神病的徵狀及勇敢面對, 給予特別的啟迪及提醒。
- (3) 更新關係的健康。由個人獨處自省到群體生活; 與神及同輩建立親密的靈友圈; 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, 都需均衡的計畫。最重要的是接納牧者也是常人, 與群羊一樣都需要身體及個人、婚姻/家庭輔導等心理/精神健康的治療和靈命塑造。

(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《策略性牧養輔導》(David G. Berner) 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。
- (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, 再作有效的全人關顧者。

泉源輔導中心於過去幾年, 透過禱告、溝通和分享與多間教會結成天國全人關顧, 建構社康的夥伴:

- (1) 策動「教會會眾輔導計畫 - 多種語言」。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, 增強教會關顧及會眾的歸屬感。
- (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及技巧, 發揮教會為治療羣體的功能。

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), 好作困苦者的生命伴行者, 懷抱世間受創的心靈, 給予愛的醫治與盼望。

參考:

<https://www.soulshpherd.org/pastors-under-stress/>

Timothy F. Sedgwick. *What Does It Meant to Be Holy Whole*, New York: Church Publishing. (2018).