

師丈與師母的心聲：

談牧者的關顧

地點：中華信義神學院

時間：2022年11月21日

# 現實與理想的落差

- 牧者乃信徒的典範，理應可以經驗到更大的生活滿足感，
- 牧者有更多的靈性操練，應該擁有更多的正面情緒，少有負面情緒，順利調適各種壓力
- 現實的情況又是怎樣？

# 教牧身心疲累的研究

- 引用：湯國鈞博士，基督教聯合醫院臨床心理學家，
- The Chinese University of Hong Kong, Divinity School of Chung Chi College, 6<sup>th</sup> Pastoral conference
- 許多牧者感到沮喪和枯竭，常常感到極大壓力
- 配偶表示因教牧忙於教會事工以致家庭生活受到極大的影響
- 因忙於教會事工而感到自己不能好好地盡父母親的責任。

# 牧養教會乃「高壓力行業」？ (引自湯國鈞博士)

遇到的困難	人數 %	感到中度到重度的負面影響
壓力與工作耗竭	94.8%	58.5%
信仰危機	71.4%	26.1%
家庭或關係問題	56.1%	23.3%

# 「壓力」到底是甚麼？

- 嚴格的說法，壓力為個人對外在環境的主觀感受與評估；
- 最通俗的定義就是：壓力是看你怎麼想的，你認為是就是，不是就不是。
- 常見壓力事件：結婚、生子、搬家、入伍、升遷或調職、生病、親友死亡、男女交往、過年過節、休假、失業、工作、學業、塞車、親友自殺

# 生活事件壓力量表

事件	生活事件	事件壓力程度價值 (分數)
1.	配偶死亡	100
2.	離婚	73
3.	分居(婚姻)	65
4.	入獄	63
5.	近親或家庭成員死亡	63
6.	個人疾病或受傷	53
7.	結婚	50
8.	被解雇	47
9.	破鏡重圓	45
10.	退休	45
11.	家人的健康情形改變	44
12.	懷孕	40
13.	性困難	39

14.	家庭成員增加(新生兒降臨)	39
15.	事業再適應	39
16.	經濟狀況改變	38
17.	好友死亡	37
18.	換不同的工作	36
19.	與配偶爭執的次數改變	35
20.	房屋貸款超過美金一萬元 (註：數額依各地狀況改變)	31
21.	抵押品贖回權被取消	30
22.	工作職責的改變	29
23.	子或女離家	29
24.	與姻親發生衝突(或有問題)	29
25.	個人非凡的成就	28
26.	妻子開始或停止工作	26
27.	學校開始或結束	26
28.	生活起居、環境等的改變	25
29.	改變個人習慣	24

30.	與上司不合	23
31.	工作時間或條件改變	20
32.	搬家	20
33.	轉學或重回學校	20
34.	改變休閒習慣	19
35.	改變宗教活動	19
36.	改變社交活動	18
37.	新增小額的貸款	17
38.	睡眠習慣改變	16
39.	家人團聚次數改變	15
40.	飲食習慣改變	15
41.	重要節日或假期	13
42.	聖誕節(新年)	12
43.	輕微違法(如交通罰單)	11
<b>低於 149 分</b>		風險程度：一般 大約有 30% 的機會罹患身心疾病。
<b>150~299 分</b>		風險程度：中等 大約有 50% 的機會罹患身心疾病。
<b>300 分以上</b>		風險程度：較高 大約有 80% 的機會罹患身心疾病。

- 壓力造成的徵候，在**生理上**，明顯的症狀有心跳加快、流汗增加、肌肉緊張及呼吸速度與呼吸方式的改變；
- 另外有些**並不是立即可以感受到的**，譬如免疫系統及內分泌失調、血壓及血糖上升、消化系統功能改變(腹瀉或便秘)及膀胱肌肉鬆弛等。
- 某些**疾病或生理機能失調**，也與壓力有關，包括心臟病、癌腫瘤、偏頭痛、胃潰瘍、高血壓、乾癬、呼吸道疾病、慢性下背痛及性功能障礙等。
- 牧者常見問題：長期承受工作壓力，導致消化系統疾病、心血管疾病、癌症.....

## 二、壓力管理自助法

- (一) 針對問題，尋求解決之道
- (二) 視危機為轉機
- (三) 宗教信仰
- (四) 多關心及參與自身以外的事務
- (五) 樂觀積極進取
- (六) 尋求社會支持
- (七) 維護心理健康



# 牧養＝高壓力，怎麼會這樣？

- 請聽師母角度的觀察
- 請聽師丈角度的觀察

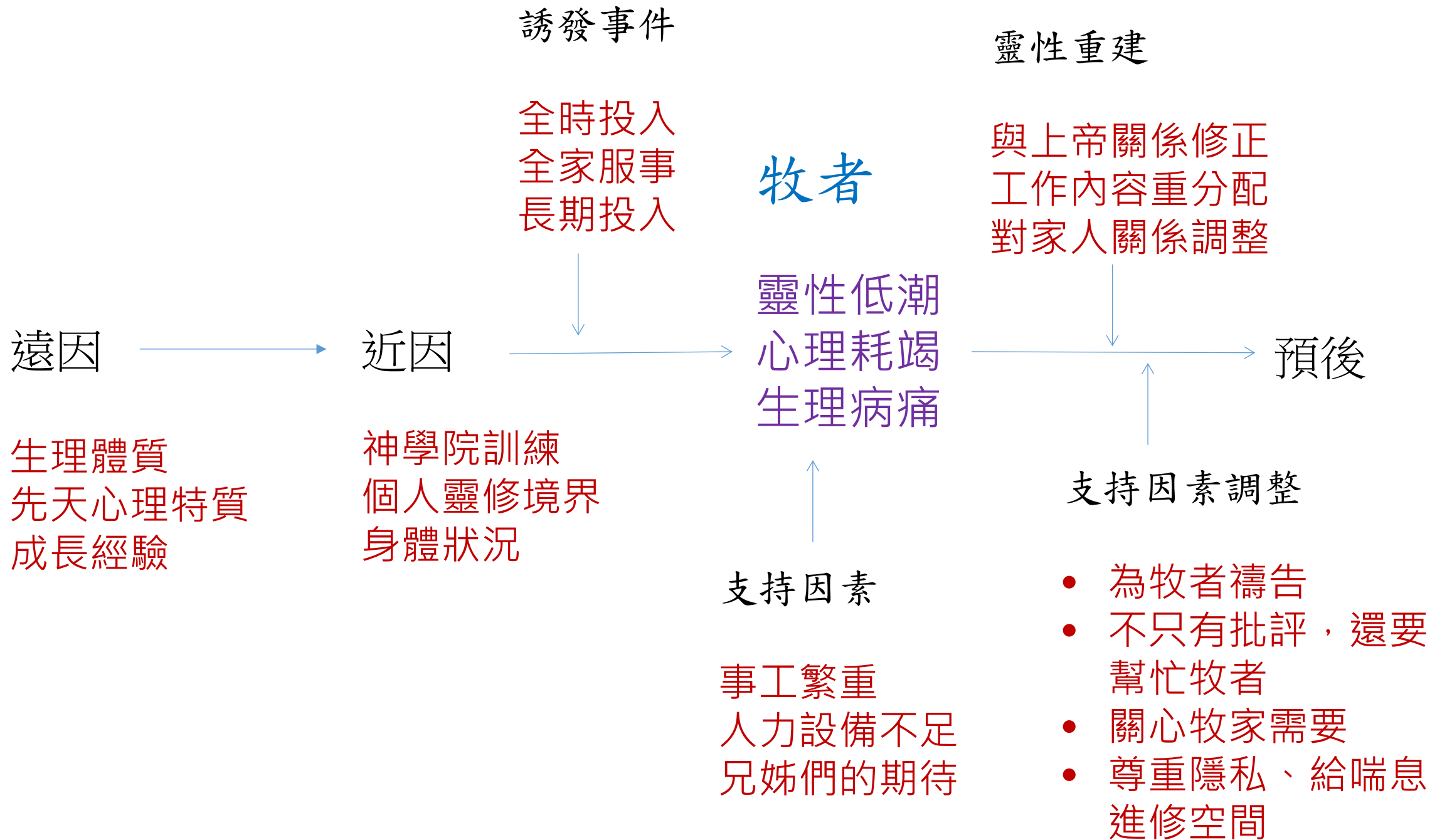
中場休息

# 牧者的牧養生活成為壓力來源

- 牧者家庭很像住在金魚缸 (全家人時時被人注意)
- 一下床就是在上班，躺上床還是常常用通訊軟體在關懷教會兄姊 (幾乎24小時提供服務)
- 全家生活節奏都在配合教會活動 (不一定有正常的三餐)
- 常常掛記著主日禮拜講章尚未完稿 (胃痛、失眠)
- 遇到教會兄姊有緊急突發狀況，立即出動
- 雖然不常發生，但是全年無休的掛在心上 (就像119值班表，永遠只有同一個人)

# 牧者的牧養生活成為全家壓力來源

- 另一半與孩子們成為當然志工，填補服事人力空缺
- 妻子的心理需求沒有被照顧 (丈夫是別人的，他的名字叫牧師)
- 孩子的成長過程沒有被陪伴 (爸媽是別人的，他的名字叫牧師、師母)
- 師丈的服事角色不明確，只能盡量、看情況幫助牧師
- 家事分工必須重新定義與分配
- 有的牧師館還要開放家裡客廳、冰箱



# 傳道人自己怎麼說？

- 多數傳道人傾向與弟兄妹保持友好並適當的距離，因為教會人多嘴雜.....(人際關係的拿捏很困擾)
- 部分親和力夠的傳道人，認為與弟兄姊妹打成一片，無距離，很好，宣教士特別有此傾向。
- 部分傳道人認為這議題不那麼重要，不必多談。弟兄姊妹照管好自己和家庭，就是對傳道人最大的支持了。(會友平安，牧師就平安！習慣扮演照顧陪伴者的角色)

# 給牧者的建議

- 調整牧者與神的關係，修正對教會牧養關顧的認知。
- 牧者檢視自己的服事狀態和會友的關係加以調整，靠主從新得力 (公私領域區分開來)
- 牧者家庭的關顧 (牧者對家人的關顧很重要，家人同心可以成為牧者服事的堅強後盾，對家人缺乏關顧，形成服事隱憂)
- 牧者需要屬靈夥伴 (牧者最了解牧者的狀況，能有屬靈的長輩遮蓋、牧者同儕鼓勵併進、長執同心等)

# 給會友的建議

- 為牧者守望禱告，與牧者在聖道上同心。
- 不批評論斷牧者、教會事工 (例如，批評牧師講道內容、口語表達.....，對教會事工指手畫腳)，意見多又不參與
- 關顧牧者家庭的需要，成為牧者家庭的好鄰舍。(與師母、師丈，以及PK建立友好關係、關心他們的需求，尊重他們的隱私)
- 鼓勵牧者在職進修 (參加短期講座、返校修課、進修學位...)
- 主動安排時間給牧者全家休假 (安息假)



感謝聆聽

Q&A 時間