

# 教牧關懷者的自我關顧



信神教牧關顧中心

講員：謝娜敏(2024年08月26日)



# 引言

- 「寧願燒盡，不願銹/朽壞！」

(Rather **burn out**, than rust out)

- ~馬偕博士

VS.

- 「上帝給我一匹馬，我卻把牠騎死了！」

- ~Dr. Clyde Cook





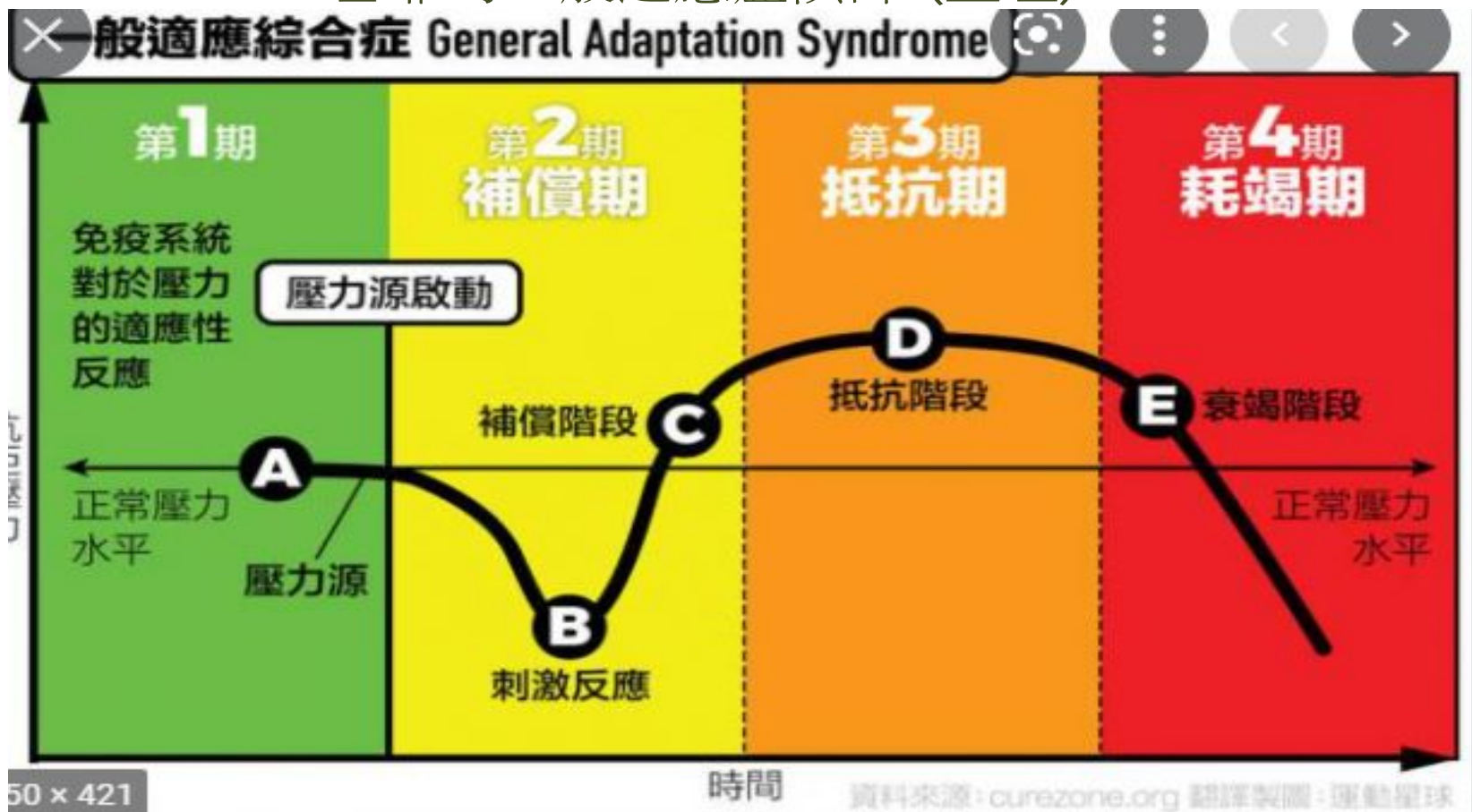
## 文化或是真理--何者比較合乎聖經？

- 寧願燒盡，不願銹/朽壞
- 支持經文？
  - 出三1-3: 焚而不毀
  - 太16:25
    - 因為凡要救自己生命的，必喪掉生命，凡為我喪掉生命的，必得著生命。
- 保養顧惜--不把馬兒騎死？
- 支持經文？
  - 林前6:19-20
    - 身體就是神的殿
  - 弗5:29
    - 從來沒有人恨惡自己的身子，總是保養顧惜，正像基督待教會一樣。



# I. 燒盡/耗竭症狀(Burnout Syndrome)

雪耶的一般適應症候群 (生理)





# I. 燒盡/耗竭症狀(Burnout Syndrome)

(精神/心理性、by Christina Maslach, 2003)

- 耗竭:消耗淨盡
- 情緒枯竭(Emotional Exhaustion)
- 去個人化 (Depersonalization)
- 個人成就感降低( A feeling of reducing personal accomplishment)
- 並非是一個無害的過程
  - 這真的是你所要的? 是神所要的嗎?



## 燒盡？都是為基督！

- <馬偕：攏是為基督（**All for Christ**）>
  - 「寧願燒盡，不願銹壞」（**Rather burn out, than rust out**）並非馬偕用語，是別人讚賞他的話。
    - （林昌華撰 《台灣教會公報》 3102期 2011年 8月8-14 日 p.11）
  - 馬偕沒有說要燒盡，他只是都為耶穌而已
  - 燒盡：非神的心意，也非馬偕的心意



## II. 是誰(who) & 甚麼(what) 造成?

- 個人
  - The Mea Culpa Reaction: 我的過失，我應該負責，我應該被譴責...
- 環境: 物質、人際、機構、社會、時代
- 交互作用 (社心的基本假設)
  - 但常注意人，過於注意情境。



### III. 認識我的環境—涉入與人的關係(一)

- 處理人耗神—偶而、有時、或經常(頻率)
- 燒盡的里程碑:開始負面地看待人
- 研究指出助人專業隊服務對象的看法評價比一般人負面
- 助人關係加強、維持這種對人的負面看法





### III. 認識我的環境—涉入與人的關係(二)

- 助人關係助長對人負面看法的原因
  - 專注於問題
  - 缺少正向回饋
  - 承受精神壓力的程度:難纏的會友、個案
  - 改變或改善的可能性



### III. 認識我的人際環境—他人

- 跟何種人接觸會影響我們提供的東西、方式、甚至會不會提供。
- 助人者喜歡接受者扮演被動依賴的角色  
(**passive-dependent role of recipients**)
  - 易於管理，但也增加關顧者壓力



### III. 認識我的人際環境—遊戲規則的影響

- 規定決定甚麼可以做，甚麼不能做
  - 會增加或減少助人關係中的壓力。有潛規則。
- 教會中的期待(會友與教牧)
  - 壓力源: 過高、模糊、落差
  - 處理: 1)懇談釐清、2)了解自己的優缺點，並尋求幫助、3)接受現況、常提醒自己，求的是長遠解決之道，而非快速簡單的答案、4) 持守盼望。



### III. 認識我的人際環境—公眾人物的創傷

- 透明或隱藏？
- 透明的危險
- 透明的原則
  - 有目的: 幫助聽眾，不只為了表達自己
  - 引向基督，而非自己，不是扮演基督，
  - 考慮對象: 會眾或知己 (多重關係的釐清)



### III. 認識我的人際環境--過密的人際關係

- 社會與教會鼓勵營造親和力/親密感
- 需要人的肯定、接納、怕被拒絕
- 雙方若有過密關係(期待)，一方有強烈情緒，另一方易當作針對個人。移情與反移情
- 危機徵兆: 過猶不及
  - 人是目標或工具? 強調管理，效率使人成為達成目標的工具，人際關係變干擾，而非牧養機會。
  - 有排他性的關顧牧養
- 保持適當距離—**Detached Concern**



### III. 認識我的人際環境: 身分角色

- 擺脫不了的身分成為壓力?
- 擺脫身分之道
  - 1) 找會外的朋友、
  - 2) 談平常的事，穿平常人的服裝
  - 、3) 直接點明牧者身份的問題，並正名—和大家一樣、
  - 4) 在家中脫下牧者的角色
- 維護身分之道(結拜、乾爹、投資夥伴、酒友)
  - 拉攏、利用牧師，需拒絕圖利的關係，保持距離
    - 例: 跟拉保險的小組長夫婦懇談



### III. 認識我的環境: 工作場所

- 太多、太快
- 同工: 朋友或敵人
- 督導: 幫助或障礙
- 計畫、政策、或程序



### III. 認識我的環境—超負荷的時代

- 《與「超負荷」說 Bye Bye》 R. A. Swenson
  - *Learning to Live Within Your Limits*
  - 上帝是極限的創造者，基督徒也不例外，最好接受
  - 超負荷是進步的副作用—多一些、快一些
  - 超負荷是百病叢生的起源(壓力—極限—超負荷)
  - 享受的事變成痛苦
- 超負荷有兩類: 與自己同步 vs. 不同步





### III. 認識我的環境—上帝是我的環境

- “我是...”
- 認識上帝與我—無限與有限、超越與限制  
— 靈性的共同要素—超越
- 基督教信仰的超越—有限度的超越
- 罪—無限制的超越--以有涯隨無涯，殆已(莊子)
- 認罪悔改—回到適當位置，接受人的有限



## IV 個人特質

- 人口統計因素
- 性格
  - 個性軟弱無法自我主張
  - 缺乏耐心與容忍
  - 缺乏自信、保守、只是適應，而非面對挑戰...
- 需求: 讚賞、感情、成就、自主性與掌控
- 動機: 助人-- 自我的滿足? 未得挫折、憤怒



## IV個人的特質

- 情緒的控制
  - 敵意
  - 恐懼害怕
  - 同理—區分認知的同理與情緒的同理對燒毀是重要的。
- 情緒的同理是弱點、脆弱受傷，而不是優點。
- 容易被激起興奮，但不易自我控制



## V. 耗盡的結果

- 個人要付的代價
  - 身體
  - 心理
- 他人要付的代價
  - 工作
  - 家庭



## VI. 如何處理耗竭—信仰層面(一)

- 最大的支持—上帝

- 腓4:6-7

- 「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。」

- 太6:25-34

- 不要憂慮生活所需，這是外邦人/不信者的憂慮
    - 先求他的國和他的義，這些都要加給你們



## VI. 如何處理耗竭—信仰(二)主權的轉換

- 從「**為**基督」 (**for Christ**)到「**在**基督裡」 (**in Christ**)~Oswald Chambers, *My Utmost for His Highest*.
  - 有何不同? 在服事上會有何不同結果?
- **太11:28-30**
  - 凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。



## VI. 如何處理耗竭—信心的建立與加強(三)

- 「在每天臨到的人、事、物中追求認識神的主宰，
- 站好受造之物的位置，存着一顆敬畏神的心來尋求神的心意，明白神擺設環境背後的良苦用心，
- 效法約伯，注重在生活中經歷、體會神的主宰，達到對神有真實的認識，我們才能對神產生真實的信心。
- 這樣，不管什麼樣的苦難試煉臨到我們，也不管我們的肉體或心靈承受多大的痛苦，我們都能憑着信心坦然面對，積極尋求神的心意與神對我們的要求，順服神的主宰、安排，為神站住作見證。」



## VI. 如何處理耗竭一個人層面(一)

- 有意識地過濾設限(按聖經原則)
- 可接觸度(accessibility)
- 活動與委身
- 改變與壓力
- 選擇與決定
- 債務
- 期望
- 忙亂與疲憊
- 資訊與教育
- 物質擁有
- 工作





## VI. 如何處理耗竭—一個人層面(二)

- 更聰明地工作而非更努力工作
- 一、設定具體、實際(**realistic**)、可行的目標
- 二、用不同的方式做同樣的事—克服無助感
- 三、休息 (**break**)—中斷，剎車
- 四、不針對個人看事情—客觀化
-



## VI. 如何處理耗竭一個人層面(三)

- 關顧自己，也關顧別人

- 一、強調正面

- 二、認識自己

- 知道自己的感受，及為何有這種感覺

- 了解始於自我觀察(兩週的紀錄)

- 休息與放鬆

- 轉換場所，轉換心情

- 你的生活

- 換工作



## VI. 如何處理耗竭—社會與組織層面(一)

- 人可以是崩耗的危險因子，也可是預防因子。
  - 人們可以提供新的資訊、訓練技巧、領悟、肯定、回饋、情緒支持、勸告、及各種幫助。
- 社會支持
  - 同事的陪伴
  - 支持團體/小組—相互信任是要素
  - 團體儀式
  - 潛在的陷阱



## VI. 如何處理耗竭—社會與組織層面(二)

- 工作場所的改善

- 得更多的資源—人、時間、設施、裝備。
- 做得更好—不同的分工
- 改變跟個案的接觸
- 不讓工作溢出
- 休息
- 尋求幫助與倡議



## 結語

- 預防勝於治療—心思與技巧的裝備
  - 處理人情世故的技巧: 難纏的人、敏感議題、兩難的決定、衝突、安撫情緒。(不只人際溝通或基本助人技巧)
- 打敗崩耗的秘訣--**平衡**
  - 施與受、張力與平靜安穩、工作與家庭、憐憫與(客觀)公義...
  - 彌迦書6:8 (世人哪，耶和華已指示你何為善。他向你所要的是甚麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心與你的上帝同行。)