

## 教牧為何要「自身照顧」？

胡志偉 2017年4月20日

### 引言

毫無疑問，牧職如同其它助人專業一樣，是承受壓力重而工作環境不甚理想的工種。牧職當然是召命，然而与其它工種不同之處，正在於牧職範圍甚廣，它涉及要向聘用的宗派與堂會問責，牧者同時又要面向公共作出宣講與見證。

面對時代與社會的急促變化，教牧的「自身照顧」(self-care)更顯得重要。筆者任職機構一向強調「有健康的教牧，就有健康的堂會」，教牧要好好照顧自身各樣需要（身體、心理、社交、靈性）與成長。保羅對以弗所長老（等同現今教牧）的忠告是適切：

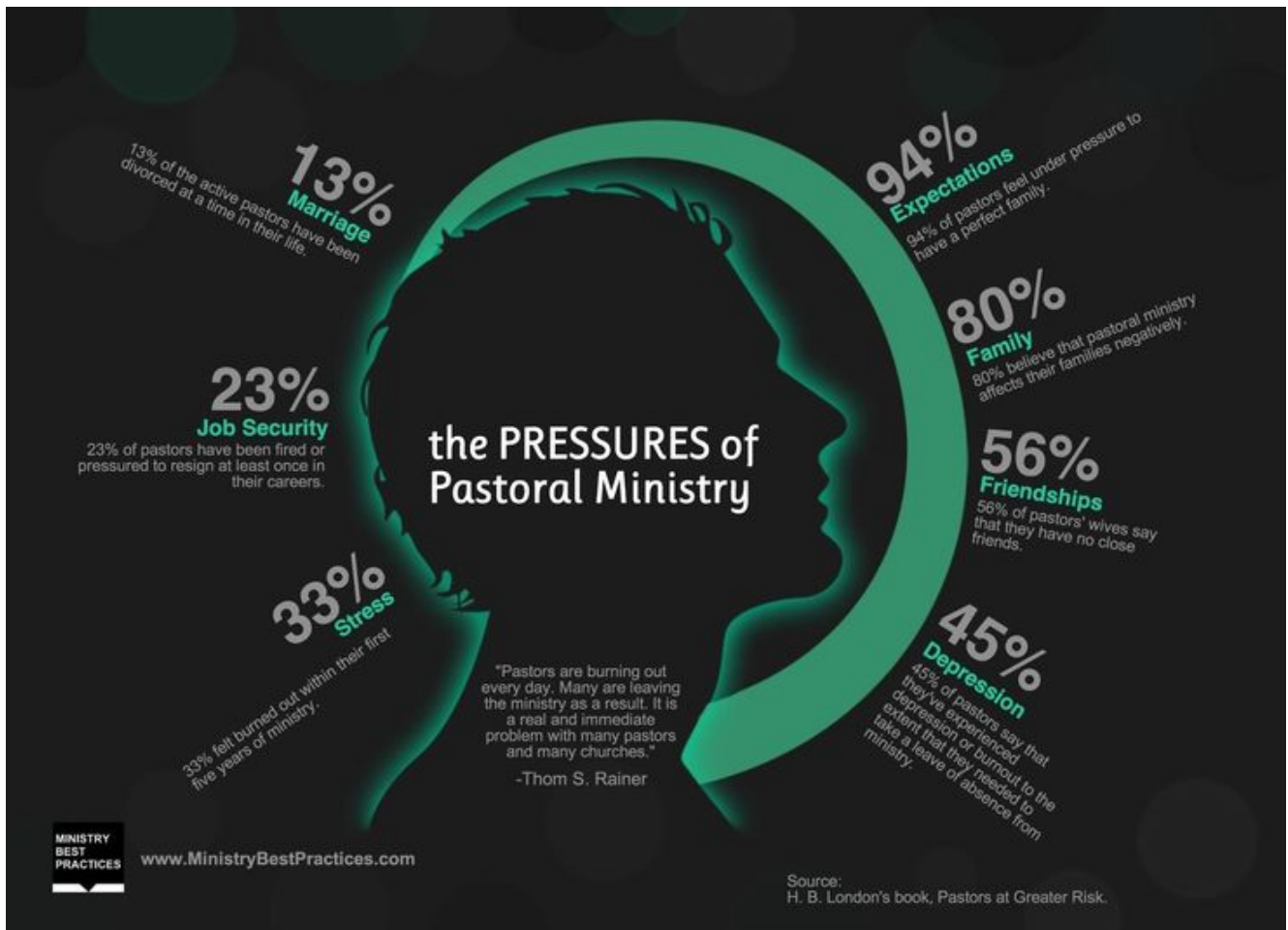
「聖靈立你們作全群的監督，你們就當為自己謹慎，也為全群謹慎，牧養神的教會」

（徒廿28）。教會領袖要為個人靈性、健康身體、家庭生活等「留心注意」(ESV, pay careful attention)，否則一不小心，就會陷入疲於奔命的「耗盡」(burnout)危機中。

### 性格易受傷害

不同客觀因素與牧者個人成長歷程，導致教牧埋首於堂會事工，開不完的大小會議、參與堂內外不同聚會等，於是在時間張力內失掉自主與自由。當堂會越是非人性化發展，教牧成為要滿足會眾不同期望的供應商，不自覺受損的就是教牧的身心負荷過重，長期有形與無形壓力下，牧者的靈性與身心便損耗。

教牧大部份是理想主義者，若果不是，則不會放下一切，委身牧職。教牧倘若只關注「堂會世界」，個人身分是來自事工成就，他／她一朝要被退休，要告別所屬群體與事工，肯定是痛苦之事！當教牧不再有名銜、職位、事工與群眾，他／她理解信仰的天空比堂會廣闊得多，日常生活的服侍與公開站台的事奉在神眼裡是同樣尊貴的。

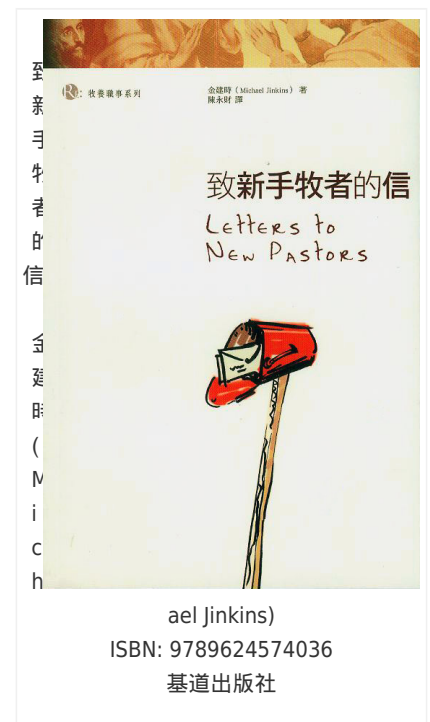


有些教牧的性格是「完美主義者」，期盼一周能有50小時預備講章，現實可能只有少過一半，仍覺得講章未夠好。真實牧職還要備課主日學、預備團組周會、探病、約談、開會等。教牧越是認真與完美主義，通常於「堂會世界」，會使自己早些「耗盡」。有些堂會信徒已有數十年的恩怨情仇，是非甚多，你又何必看自己這麼偉大要來擺平雙方？

不少教牧是「好好先生」，面對任何來自會眾的需求，不能說不。當教牧成為「討好型牧者」(people-pleasing pastors)，就會任由對方擺佈操控，按著對方要求來提供形形色色服務。牧養不是會眾一失戀就要陪伴、子女入不到心儀學校就要安慰家長、信徒失意就要呵護。牧養從來不是滿足會眾千奇百怪的需要，乃是帶領他／她們能走向神，行在神的真理與恩典中。

教牧要有勇氣與智慧，適當時候，作出拒絕。筆者學會「自身照顧」，就是不過早被預約作聚會講員；過早預約的，我多會拒絕。我未曾安排明年的工作與行程，為何要過早作出承諾來網綁自己？

野獸間中咬人



任何由罪人構成的堂會，必夾雜美與醜、善與惡。第四世紀貴格利形容很貼切：

「教會是一個不折不扣的動物園，園裡有多種野獸。但牧者不一定是動物管理員。有時他們是管理員，但並非總是這樣。事實上，牧者更像是上帝的教會動物園中的另一隻猩猩；基督自己是動物園管理員、飼養員和獸醫」（《致新手牧者的信》，18頁）。

正因「堂會動物園」，飼養了性情不同的野獸；有些缺乏安全感的會無故咬人的。教牧的「自身照顧」有時要知道如何閃避這些羊或狼的尖牙，不要被咬得遍體鱗傷，「勞工保險」不會受保的。倘若你首次無緣無故被咬，這是好事，間接說明你是忠心良善的牧人；然而你若一再被咬，事先不作好適當防衛，你不可能是「受虐狂」，肯定就是傻瓜了！

廚房不宜久留

真實的牧職如同熱廚房一樣，不至於是火海。教牧要定時離開廚房，教牧不會把廚房當作睡房，或身心休憩的空間。有些教牧被要求住於堂會內教牧宿舍，更要適當地從空間抽離出來，暫時抽離不是失職，乃是為了要再進廚房。有些廚房熱度不適合牧場新丁，新畢業生要謹慎選擇，不要被這些每隔一段時間就會「無明火起」的無情火燒傷。

正因如此，教牧確要找到一個心靈身體可以安歇的場所，或退修場地、或大自然某個場景。教牧了解入到廚房，並非嘆冷氣，相反是要忍受廚房熱度。牧職確實不是「筍工」，是困身、期望與要求高、壓力大、瑣碎的，這

些「自知之明」有助我們以合宜心態應對。

提防公司政治



不少教牧感到困擾應對，弄得不好便身心俱疲，就是「堂會政治」(church politics)。「堂會政治」與社會政治不遑多讓。筆者親耳聽過有牧者形容「堂會比黑社會更黑」，黑社會還講「義氣」，有時我們連這樣也沒有。回顧教會歷史，便了解不同宗派與堂會內常見權力的傲慢、人性的陰暗等，不要幻想教會領袖必然是頭帶光環的聖人！

所有專業在內，包括教牧在內，必需承受壓力。馬保羅牧師於《堂會確是一間有限公司》明確表達：

「所以堂會毫無疑問會面對所有企業、機構都面對的人事管理、薪酬福利、全職員工的工作交待和問責、考勤制度、全職同工與義務董事間的合作等各方面問題」(121頁)。

結語

正確與務實的視野使我們不會理想化由罪人與聖徒共同組成的地方堂會。教牧自知性格限制，哪些事工與對象會弄致身心俱疲，於是日常工作有「自在享受的」，也有「吃力不討好的」。

教牧不要視廚房為家，神家肯定大過廚房；要學會與不同野獸交往，有些要接近，有些要保持距離。最後，堂會政治與外在世界一樣黑，那些德高望重的教會領袖心知而口不講的，教牧有時要明哲保身，要知道遊戲如何玩，才能笑傲江湖。教牧要好好「自身照顧」，現實有時是堂會領袖只看業績，其它 who cares？