

从心理专业的角度谈「宣教士关顾」

当全球华人教会纷纷回应主的大使命加入普世宣教的军队并向国际差会学习的同时，期盼也能记取他们宣教历史的教训和经验，不重蹈覆辙，并把「宣教士关顾」事工看为重要。

三年前我从宣教工场回来，遇到几位曾有海外服事经验的肢体，关心我未来的服事方向。当我回说：「宣教士关顾」时，他们脸上露出严肃又认真的表情，带着高度的肯定，回应说：「很重要！」接着就侃侃说起他们所知道或听闻的，一个个关于宣教士在宣教工场上「独特又壮烈」的个人经历，令人不胜唏嘘的心情故事。

诚然，「宣教士关顾」(Missionary Care或Member Care「肢体关顾」)廿一世纪宣教学的新名词。对于教会一般的弟兄姊妹而言，或许并不难懂，顾名思义，人人都自然认为那就是教会「牧养关怀」的一环，只是对象是「宣教士」罢了。近年来，在有普世宣教异象或积极推动宣教植堂的华人教会或差传机构，「宣教士关顾」这个新名词也开始被看重，但所针对的却是在宣教士的「心理健康」以及「心理辅导」这两区块。从教会牧养的角度来看，对于宣教士的关怀和牧养，是必须也是重要的。但若从宣教士在宣教工场上的「寿命」，即宣教士从跨文化宣教工场上「铩羽而归」的「伤亡」现象来看，「宣教士关顾」就非仅只是教会过去所熟知的，单一的从牧者方面的「灵性牧养和关怀」，所能涵盖的了。

心理咨商是宣教士全人关顾不可缺的一环

宣教士关顾的宣导者Kelly O'Donnell提出的宣教士关顾模式，涵盖五个层面：1.主的关顾(Master Care)——主与我们的爱的关系，是宣教的基础；2.自我和相互的关顾(Self & Mutual Care)——宣教士个人及同工团队，外籍朋友和当地人的照顾；3.差派者(教会与差会)的关顾(Sender Care)——包含在整个宣教生命周期，从甄选到退休的关顾；4.专业化的关顾(Specialist Care)——包括身体和医疗、心理咨商、危机和意外事故、教牧灵性、财政经济、家庭子女和生涯的专业关顾，以及；5.关系网络的关顾(Network Care)——email、skype、facebook、网站、关顾团体等等。(注¹)可见，O'Donnell & Pollock所提出的，是对一个宣教士全人关怀的关顾模式，而心理咨商辅导也列在其专业关顾的层面，表示要达到宣教士关顾的全面性，除了身体的照顾，宣教生涯的规划和服事有关的灵性牧养外，宣教士在心理上所需要的关顾，也是不可缺少的一环。

心理咨商之所以在廿一世纪的「宣教士关顾」议题中引起关注，主要是因为从过去宣教历史的教训中，西国差会意识到宣教士的流失率，除了无法避免的，例如：退休，父母年迈，疾病死亡等因素之外，多半原因是来自于与「人」有关的心理需要，以及人际方面的问题，例如：因缺乏支持而产生的孤单，适应不良，同工之间的冲突，与宣教机构或教会的不和，婚姻和家庭(宣教士子女的教育问题)等等。这些议题如果没有得到适当且充分的关切和处理，其宣教的寿命就很难持久，提前离开宣教工场的结果，会使宣教士的「伤亡率」升高，也使教会和宣教机构在经济上承受很大的损失。有资料显示，每一年廿个长期宣教士中就有一个离开宣教工场，教会和差会在经济上所付出的代价，单身大约是USD150,000.00，家庭大约USD350,000.00。(注²)姑且不论经济上所蒙受的损失，更值得关注的是，许多因为教会和宣教机构照顾不周而提前离开宣教工场的宣教士，带着沉重的身心创伤回国；有些不但后来发展出身心方面的疾患，致使个人在婚姻，家庭，人际关系，甚或服事上遭受很大的亏损，也为教会和宣教机构，带来许多人事上的困扰。两个月前，我从一对服事「宣教士关顾」多年的美国宣教士夫妇口中，得知一位宣教士回国后自杀的消息，令我感慨不已。

宣教士不但「自我期许」高，同时也背负着他人视其为「强人」的高期待——高IQ(有恩赐，有能力)、高EQ(独立，自主，理性)、高SQ(灵命成熟，人际圆熟)。但宣教士非超人，他们也是血肉之躯，与常人一般，有需要也有不足之处。对于身处异国在文化差异上的种种挑战，宣教士所面对和承受的压力，是教会甚或宣教士自己都无法完全预知或全然理解的。因此，宣教士关顾的重要，不仅要从自身的自我照顾，也要从教会牧养关怀的角度出发，更是要从认识人在压力下，情绪、情感以及关系在心理需要的层面上的专业角度出发。

从心理专业的角度看「宣教士关顾」的工作内容

以下是我就心理专业的角度，从三个方面来看「宣教士关顾」的工作内容：

1. 出发前预备——心理评估 Psychological Assessment

在甄选宣教士的过程中，心理测验尤为重要。因为它提供差派者对准宣教士，有一个较客观和全面性的认识，又或者帮助发现一些长期潜伏的问题。荷兰国家心理学学院的Marga Meijling指出：「在荷兰，心理测验是遴选程式的必然部分。」理由是，透过心理测验，「我们可以在很短的时间内，看出申请人一些十分重要的特点。」她总结地说。(注³)因此，心理测验的施行，其目的乃为了能以更客观而科学的方法，有系统地了解宣教士的性格特质或倾向，以及他(她)在跨文化的环境里适应压力的能力，以评估准宣教士在个人情绪，人际或心理上等议题方面，在出发前的心理预备度。测验所得的结果，经过会谈后的分析摘要报告，则帮助提供客观且具参考性的指标，作为差派教会或差会对差派此宣教士，最后决定接纳的参考依据。

2. 在宣教工场牧养——定期探望会谈 on-field visitation, 或危机处理 Crisis Intervention

跨文化宣教要面对的挑战是多方面的。宣教士无论在生活的适应(食衣住行育乐)，语言的学习，身体的(气候、环境)和心理情绪的适应(思乡思亲，孤单，沮丧，挫折)；同工关系、事工压力、家庭生活、子女教育和灵性适应等各方面，都承受在原居地两至三倍的压力。(注⁴)他们为了能深耕于宣教的工场，或因为时空的限制，宣教士们多半一年，有的甚至几年后，才能回国。若加上宣教地的资源缺乏，宣教士独自承受身心灵的压力，其艰难和挫折没有适当的对象可以倾述，情绪没有适时抒发的出口时，便容易造成精神上的耗损，长久累积，便可能发展成心理问题，不但可能因此付上了健康的代价，也往往使宣教士耗尽(burnout)，结果无法继续服事或是提早离开工场。而定期探望的「心理关顾」可针对宣教士在工场上的压力或个人议题，提供实际的专业协助和处理，避免累积的心理困扰，情绪压力带来对宣教士个人、团队或事工的破坏力。所以，在宣教工场的定期「心理关顾」，不但是一个重要的牧养，也因为及早的专业介入，发现问题并做有效的处理而减少教会或差会在事发后，在人力、物力、财力的资源上，付出更多的代价。

另外，宣教工场也因风俗民情、政治局势、社会经济现况或信仰等因素，而使宣教士身处潜在的危机中。宣教士个人或其所属的团队，在工场上或遭遇意外事故，或面临重大的困难，无论天灾还是人祸，都需要以危机介入的方式，给予及时「减压」或「安心」(Crisis Debriefing)的处理，以降低因创伤事件在心理或精神上所造成的冲击，避免因延宕处理而在日后产生心理适应上的困难，造成个人和团队或事工的影响。最近，一位姊妹不忍地告诉我，她的教会的宣教士从地震灾区的宣教地回国，现正处在「创伤后压力

症候群」的忧郁和自杀念头的交战中，已无力全心投入事奉，令教会和其家人，忧心不已。

3.回国述职——Personal Debriefing 生命重整会谈

宣教士回应神的呼召，以「生命影响生命」的宣教行动，服事普世的未得之民。而上帝看重生命胜于工作，工人胜于事工。因此，宣教士生命的成长是一个需要不断检视自我并获得更新的过程。

宣教士在回国述职期间，心理会谈让他们在安全的环境下，有机会述说自身的经验，抒发「未尽事宜(unfinished business)」；对于他们所面对的压力和适应上的困难，给予人性的支持和理解，帮助厘清思绪和情绪，以提供进一步具体的帮助。述职期间的会谈，一方面协助宣教士处理他们需要解决的议题，如：负面情绪，人际冲突，家庭亲子，失落与哀伤等等；另一方面也为宣教士可能面临身心耗竭，自我否定，进而退出工场的结果，发挥预防的作用。同时，心理测验评估在回国述职期间的施测，则可再次评估宣教士的弹性和适应力。

以个人而言，借着探索其压力的来源和在调适上的困难，来帮助宣教士增加自我认知和觉察，并透过客观的回馈所提供的预防性教育，可提醒宣教士面对再回到工场的挑战时，做最好调适和自我照顾的预备，以增进回到工场服事的效能。以教会或差会而言，测验的结果则可对该宣教士的再差派，提供参考和作决策调整的依据。

再者，在会谈中，宣教士借著述说他们在宣教工场的经历，回顾美好的事件／经验，成就与贡献，或挑战与压力，或失落与得着，不但帮助他们整理过去的宣教经历，有个完整的脉络，且将此生命历程赋予意义，使他对个人价值和人生的命定更坚定和确知，就能持守主的呼召，继续走在宣教的道路上。因此，我们也称回国述职的心理会谈为「生命重整会谈」。

教会牧者的「教牧式关怀」，也是「宣教士关顾」重要而不可或缺的资源，但限于大多数牧者在心理咨商专业方面的训练和装备不足，在针对宣教士所处的特殊环境和际遇，在个人心理层面上的需要和在压力下所浮现的诸多议题，如：认知的扭曲与情绪表现，人格特质与人际互动与原生家庭之间的关系等等，较无法提供適切而具专业性的深入理解与处理，以使其得着建设性的心理帮助。

去年，我参加在泰国清迈举行的第一届全球「宣教士关顾」会议（Global Member Care Conference 2012），使我大开眼界并越发肯定神对我在海外宣教士心理专业关顾上的呼召。这会议有从世界各地40多个国家来的360多位与会者，包括了宣教士、心理医生、心理咨商专业人士、差传机构负责人和牧师等。大会主席Harry Hoffmann提出了「宣教士关顾」的金字塔模式(如下图)：神(God)，自己(you)，关怀者或助人者(people helper)，教会／小组(church & small group)，家人／朋友(family & friends)以及专业心理咨商/教练(professional counselor／coach)。(注⁵)

在五天的议程里，总计将近三十多场专题演讲以及主题工作坊，所讨论的议题涵盖了宣教士在宣教的事奉生命中所经历的各层面：预备进入工场到真枪实弹的跨文化生活经验；回国述职或退休后的「回国文化冲击」(Reverse Cultural Shock)适应所面对的挑战：心理专业资源的即时介入，能更好地支持和帮助跨文化宣教士与差派的教会；或差传机构有美好的联结，使得当地的宣教士事工有长远的果效。

令我印象深刻的是，在非洲「宣教士关顾」的网路事工从2004年开始，直到去年已推展了8年，目前已有201位关顾者散布在世界各地非洲宣教士所到之处，且在2011年开始成立「宣教士关顾专业团队」。南美的巴西在1996年一个聚焦“跨文化宣教士的全人健康”的会议开始，至今已是一个拥有6位心理专业人士，2位秘书同工所组成的「宣教士全人关怀（CIM）」机构。而在全巴西共有六个提供宣教士回国述职期间休憩的「宣教士关顾中心」（如图）。在亚洲的印度，宣教士「休息之家（Rest House）」在1993成立，那是一个提供宣教士因病回国，或手术后需要调养身体的安歇处，也是宣教士退休后的庇护之所。同时，他们也积极培训心理辅导员来落实「宣教士心理关顾」的需要。

我感动于这些国家体认「宣教士关顾」的重要性所做的努力，和看见他们具体的成果之余，也感慨华人教会或机构在差传事工对「宣教士关顾」的重视，从心理需要方面的认知，与认同专业的心理帮助，似乎尚未起步，仍有好长的一段路要走呢！

当全球华人教会纷纷回应主的大使命加入普世宣教的军队并向国际差会学习的同时，期盼也能记取他们宣教历史的教训和经验，不重蹈覆辙，并把「宣教士关顾」事工看为重要。

(作者为台北灵粮堂宣植处宣教士咨商师)

注：

1. Kelly O'Donnell, "Doing Member Care Well—Perspectives and Practices From Around the World", p. 16-19.
2. Taylor, William (Ed.). Too Valuable to Lose : Examining the Causes and Cures of Missionary Attrition. Pasadena : Wm. Carey Library, 1997.
3. 傅美惠(1992)《光荣的受创者》：宣教士甄选及所受的压力

出处

原文作者：陈如玉，[从心理专业的角度谈「宣教士关怀\(Missionary Care\)」](#)

检自：<http://literary.bolcc.tw/>

经许可使用。