

## 從心理專業的角度談「宣教士關顧」

當全球華人教會紛紛回應主的大使命加入普世宣教的軍隊並向國際差會學習的同時，期盼也能記取他們宣教歷史的教訓和經驗，不重蹈覆轍，並把「宣教士關顧」事工看為重要。

三年前我從宣教工場回來，遇到幾位曾有海外服事經驗的肢體，關心我未來的服事方向。當我回說：「宣教士關顧」時，他們臉上露出嚴肅又認真的表情，帶著高度的肯定，回應說：「很重要！」接著就侃侃說起他們所知道或聽聞的，一個個關於宣教士在宣教工場上「獨特又壯烈」的個人經歷，令人不勝唏噓的心情故事。

誠然，「宣教士關顧」(Missionary Care或Member Care「肢體關顧」)廿一世紀宣教學的新名詞。對於教會一般的弟兄姊妹而言，或許並不難懂，顧名思義，人人都自然認為那就是教會「牧養關懷」的一環，只是對象是「宣教士」罷了。近年來，在有普世宣教異象或積極推動宣教植堂的華人教會或差傳機構，「宣教士關顧」這個新名詞也開始被看重，但所針對的卻是在宣教士的「心理健康」以及「心理輔導」這兩區塊。從教會牧養的角度來看，對於宣教士的關懷和牧養，是必須也是重要的。但若從宣教士在宣教工場上的「壽命」，即宣教士從跨文化宣教工場上「鎩羽而歸」的「傷亡」現象來看，「宣教士關顧」就非僅只是教會過去所熟知的，單一的從牧者方面的「靈性牧養和關懷」，所能涵蓋的了。

### 心理諮商是宣教士全人關顧不可缺的一環

宣教士關顧的宣導者Kelly O'Donnell提出的宣教士關顧模式，涵蓋五個層面：1.主的關顧(Master Care)——主與我們的愛的關係，是宣教的基礎；2.自我和相互的關顧(Self & Mutual Care)——宣教士個人及同工團隊，外籍朋友和當地人的照顧；3.差派者(教會與差會)的關顧(Sender Care)——包含在整個宣教生命週期，從甄選到退休的關顧；4.專業化的關顧(Specialist Care)——包括身體和醫療、心理諮商、危機和意外事故、教牧靈性、財政經濟、家庭子女和生涯的專業關顧，以及；5.關係網絡的關顧(Network Care)——email、skype、facebook、網站、關顧團體等等。(註<sup>1</sup>)可見，O'Donnell & Pollock所提出的，是對一個宣教士全人關懷的關顧模式，而心理諮商輔導也列在其專業關顧的層面，表示要達到宣教士關顧的全面性，除了身體的照顧，宣教生涯的規劃和服事有關的靈性牧養外，宣教士在心理上所需要的關顧，也是不可缺少的一環。

心理諮商之所以在廿一世紀的「宣教士關顧」議題中引起關注，主要是因為從過去宣教歷史的教訓中，西國差會意識到宣教士的流失率，除了無法避免的，例如：退休，父母年邁，疾病死亡等因素之外，多半原因是來自於與「人」有關的心理需要，以及人際方面的問題，例如：因缺乏支持而產生的孤單，適應不良，同工之間的衝突，與宣教機構或教會的不和，婚姻和家庭(宣教士子女的教育問題)等等。這些議題如果沒有得到適當且充分的關切和處理，其宣教的壽命就很難持久，提前離開宣教工場的結果，會使宣教士的「傷亡率」升高，也使教會和宣教機構在經濟上承受很大的損失。有資料顯示，每一年廿個長期宣教士中就有一個離開宣教工場，教會和差會在經濟上所付出的代價，單身大約是USD150,000.00，家庭大約USD350,000.00。(註<sup>2</sup>)姑且不論經濟上所蒙受的損失，更值得關注的是，許多因為教會和宣教機構照顧不周而提前離開宣教工場的宣教士，帶著沉重的身心創傷回國；有些不但後來發展出身心方面的疾患，致使個人在婚姻，家庭，人際關係，甚或服事上遭受很大的虧損，也為教會和宣教機構，帶來許多人事上的困擾。兩個月前，我從一對服事「宣教士關顧」多年的美國宣教士夫婦口中，得知一位宣教士回國後自殺的消息，令我感慨不已。

宣教士不但「自我期許」高，同時也背負著他人視其為「強人」的高期待——高IQ(有恩賜，有能力)、高EQ(獨立，自主，理性)、高SQ(靈命成熟，人際圓熟)。但宣教士非超人，他們也是血肉之軀，與常人一般，有需要也有不足之處。對於身處異國在文化差異上的種種挑戰，宣教士所面對和承受的壓力，是教會甚或宣教士自己都無法完全預知或全然理解的。因此，宣教士關顧的重要，不僅要從自身的自我照顧，也要從教會牧養關懷的角度出發，更是要從認識人在壓力下，情緒、情感以及關係在心理需要的層面上的專業角度出發。

## 從心理專業的角度看「宣教士關顧」的工作內容

以下是我就心理專業的角度，從三個方面來看「宣教士關顧」的工作內容：

### 1.出發前預備——心理評估 Psychological Assessment

在甄選宣教士的過程中，心理測驗尤為重要。因為它提供差派者對準宣教士，有一個較客觀和全面性的認識，又或者幫助發現一些長期潛伏的問題。荷蘭國家心理學學院的Marga Meijling指出：「在荷蘭，心理測驗是遴選程式的必然部分。」理由是，透過心理測驗，「我們可以在很短的時間內，看出申請人一些十分重要的特點。」她總結地說。(註<sup>3</sup>)因此，心理測驗的施行，其目的乃為了能以更客觀而科學的方法，有系統地瞭解宣教士的性格特質或傾向，以及他(她)在跨文化的環境裏適應壓力的能力，以評估準宣教士在個人情緒，人際或心理上等議題方面，在出發前的心理預備度。測驗所得的結果，經過會談後的分析摘要報告，則幫助提供客觀且具參考性的指標，作為差派教會或差會對差派此宣教士，最後決定接納的參考依據。

### 2.在宣教工場牧養——定期探望會談on-field visitation，或危機處理Crisis Intervention

跨文化宣教要面對的挑戰是多方面的。宣教士無論在生活的適應(食衣住行育樂)，語言的學習，身體的(氣候、環境)和心理情緒的適應(思鄉思親，孤單，沮喪，挫折)；同工關係、事工壓力、家庭生活、子女教育和靈性適應等各方面，都承受在原居地兩至三倍的壓力。(註<sup>4</sup>)他們為了能深耕於宣教的工場，或因為時空的限制，宣教士們多半一年，有的甚至幾年後，才能回國。若加上宣教地的資源缺乏，宣教士獨自承受身心靈的壓力，其艱難和挫折沒有適當的對象可以傾述，情緒沒有適時抒發的出口時，便容易造成精神上的耗損，長久累積，便可能發展成心理問題，不但可能因此付上了健康的代價，也往往使宣教士耗盡(burnout)，結果無法繼續服事或是提早離開工場。而定期探望的「心理關顧」可針對宣教士在工場上的壓力或個人議題，提供實際的專業協助和處理，避免累積的心理困擾，情緒壓力帶來對宣教士個人、團隊或事工的破壞力。所以，在宣教工場的定期「心理關顧」，不但是一個重要的牧養，也因為及早的專業介入，發現問題並做有效的處理而減少教會或差會在事發後，在人力、物力、財力的資源上，付出更多的代價。

另外，宣教工場也因風俗民情、政治局勢、社會經濟現況或信仰等因素，而使宣教士身處潛在的危機中。宣教士個人或其所屬的團隊，在工場上或遭遇意外事故，或面臨重大的困難，無論天災還是人禍，都需要以危機介入的方式，給予及時「減壓」或「安心」(Crisis Debriefing)的處理，以降低因創傷事件在心理或精神上所造成的衝擊，避免因延宕處理而在日後產生心理適應上的困難，造成個人和團隊或事工的影響。最近，一位姊妹不忍地告訴我，她的教會的宣教士從地震災區的宣教地回國，現正處在「創傷後壓力

症候群」的憂鬱和自殺念頭的交戰中，已無力全心投入事奉，令教會和其家人，憂心不已。

### 3.回國述職——Personal Debriefing 生命重整會談

宣教士回應神的呼召，以「生命影響生命」的宣教行動，服事普世的未得之民。而上帝看重生命勝於工作，工人勝於事工。因此，宣教士生命的成長是一個需要不斷檢視自我並獲得更新的過程。

宣教士在回國述職期間，心理會談讓他們在安全的環境下，有機會述說自身的經驗，抒發「未盡事宜(unfinished business)」；對於他們所面對的壓力和適應上的困難，給予人性的支持和理解，幫助釐清思緒和情緒，以提供進一步具體的幫助。述職期間的會談，一方面協助宣教士處理他們需要解決的議題，如：負面情緒，人際衝突，家庭親子，失落與哀傷等等；另一方面也為宣教士可能面臨身心耗竭，自我否定，進而退出工場的結果，發揮預防的作用。同時，心理測驗評估在回國述職期間的施測，則可再次評估宣教士的彈性和適應力。

以個人而言，藉著探索其壓力的來源和在調適上的困難，來幫助宣教士增加自我認知和覺察，並透過客觀的回饋所提供的預防性教育，可提醒宣教士面對再回到工場的挑戰時，做最好調適和自我照顧的預備，以增進回到工場服事的效能。以教會或差會而言，測驗的結果則可對該宣教士的再差派，提供參考和作決策調整的依據。

再者，在會談中，宣教士藉著述說他們在宣教工場的經歷，回顧美好的事件／經驗，成就與貢獻，或挑戰與壓力，或失落與得著，不但幫助他們整理過去的宣教經歷，有個完整的脈絡，且將此生命歷程賦予意義，使他對個人價值和人生的命定更堅定和確知，就能持守主的呼召，繼續走在宣教的道路上。因此，我們也稱回國述職的心理會談為「生命重整會談」。

教會牧者的「教牧式關懷」，也是「宣教士關顧」重要而不可或缺的資源，但限於大多數牧者在心理諮商專業方面的訓練和裝備不足，在針對宣教士所處的特殊環境和際遇，在個人心理層面上的需要和在壓力下所浮現的諸多議題，如：認知的扭曲與情緒表現，人格特質與人際互動與原生家庭之間的關係等等，較無法提供適切而具專業性的深入理解與處理，以使其得著建設性的心理幫助。

去年，我參加在泰國清邁舉行的第一屆全球「宣教士關顧」會議（Global Member Care Conference 2012），使我大開眼界並越發肯定神對我在海外宣教士心理專業關顧上的呼召。這會議有從世界各地40多個國家來的360多位與會者，包括了宣教士、心理醫生、心理諮商專業人士、差傳機構負責人和牧師等。大會主席Harry Hoffmann提出了「宣教士關顧」的金字塔模式(如下圖)：神(God)，自己(you)，關懷者或助人者(people helper)，教會／小組(church & small group)，家人／朋友(family & friends)以及專業心理諮商/教練(professional counselor／coach)。(註<sup>5</sup>)

在五天的議程裏，總計將近三十多場專題演講以及主題工作坊，所討論的議題涵蓋了宣教士在宣教的事奉生命中所經歷的各層面：預備進入工廠到真槍實彈的跨文化生活經驗；回國述職或退休後的「回國文化衝擊」(Reverse Cultural Shock)適應所面對的挑戰；心理專業資源的即時介入，能更好地支持和幫助跨文化宣教士與差派的教會；或差傳機構有美好的聯結，使得當地的宣教士事工有長遠的果效。

令我印象深刻的是，在非洲「宣教士關顧」的網路事工從2004年開始，直到去年已推展了8年，目前已有201位關顧者散佈在世界各地非洲宣教士所到之處，且在2011年開始成立「宣教士關顧專業團隊」。南美的巴西在1996年一個聚焦“跨文化宣教士的全人健康”的會議開始，至今已是一個擁有6位心理專業人士，2位秘書同工所組成的「宣教士全人關懷（CIM）」機構。而在全巴西共有六個提供宣教士回國述職期間休憩的「宣教士關顧中心」（如圖）。在亞洲的印度，宣教士「休息之家（Rest House）」在1993成立，那是一個提供宣教士因病回國，或手術後需要調養身體的安歇處，也是宣教士退休後的庇護之所。同時，他們也積極培訓心理輔導員來落實「宣教士心理關顧」的需要。

我感動於這些國家體認「宣教士關顧」的重要性所做的努力，和看見他們具體的成果之餘，也感慨華人教會或機構在差傳事工對「宣教士關顧」的重視，從心理需要方面的認知，與認同專業的心理幫助，似乎尚未起步，仍有好長的一段路要走呢！

當全球華人教會紛紛回應主的大使命加入普世宣教的軍隊並向國際差會學習的同時，期盼也能記取他們宣教歷史的教訓和經驗，不重蹈覆轍，並把「宣教士關顧」事工看為重要。

(作者為台北靈糧堂宣植處宣教士諮商師)

註：

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)《光榮的受創者》：宣教士甄選及所受的壓力

---

出處

原文作者：陳如玉，[從心理專業的角度談「宣教士關懷\(Missionary Care\)」](#)

檢自：<http://literary.bolcc.tw/>

經許可使用。