

回顧陳述

你可能會說：「我早已知道什麼是“Debriefing”（回顧陳述），因為我已有過幾次經歷。當我要離開工場回家時，工場主管要我針對當地生活環境與品質等進行評估，包括『我是否工作過勞？』、『孩子們在學校的人際關係如何？』、『有多少人因著我的事工接觸到耶穌基督？』等。」每當我來到差會總部，我和那裡的同工會一再走過這個「評估過程」，內容幾乎跟上次一樣。

這是回顧陳述的其中一種類型，屬於「組織性回顧陳述」。對一個差會來說，他們有必要這樣蒐集資訊，因為這將幫助機構正向發展。不過，比起「組織性回顧陳述」，「個人性的回顧陳述」其實更加重要，這類型的回顧陳述，將有助於你個人。你可以獨自一人完成，或在一群擁有類似經歷的群體中，與大家一起完成，例如，與曾有創傷經驗或重返母國經歷的人聚在一起，進行回顧陳述。透過回顧陳述，我們將有機會反思個人經歷所帶出的意義，以及我們自身及家人在過程中的改變。

約拿，是早期一位跨文化工作者，他才剛成為尼尼微全城復興的一部分，心中卻充滿許多憤怒。神親自為約拿作了回顧陳述，祂問約拿：「你這樣發怒合理嗎？」約拿顯然沒有回覆，但卻悶悶不樂。後來又有些事發生，神就再度問約拿：「你這樣發怒合理嗎？」這一次，約拿終於將所有的憤怒發洩出來，神因此得以與他共同面對這些問題。當然，回顧陳述也可以發生在一段好的經歷之後。那七十個人歡歡喜喜的回來，說：「主啊！因祢的名，就是鬼也服了我們。」（路10:17）他們滿心歡喜，即使是魔鬼也服了他們，但在這件事上，耶穌告誡他們，不要因鬼服了他們就歡喜，而要因他們的名被記錄在天上歡喜。

為什麼要作回顧陳述？

個人回顧陳述，在危機時刻或過渡期間對人特別有幫助，它有助個人結束人生的前一篇章，忘卻過去一段時間累積的「情緒包袱」。以下三件事，是回顧陳述能幫助你作的事：

- **用語言表達**：透過口述，你可以澄清並表達想法與感受。在與他人交談時，你可能會發現自己並不喜歡自己所說的內容。
- **正常化**：無論是在團隊中，或與某位了解你情況的人對話，你都可能會發現，無論你的想法和感受如何，你並不孤單。你會逐漸意識到擁有這類想法和感受是正常的，因為其他人也有同樣的感受。
- **處境化**：一個好的回顧陳述，可以幫助你將個人經歷融入生活的上下文。你可以將這些經歷，與生活中更早期的事件連結起來，看上帝如何使用它們為你的未來作準備。

你可能不像約拿那樣生氣，但你的經歷可能會讓你失望、受驚、沮喪、疲憊、情緒耗盡等。以下幾個問題將對你有所幫助。

你在哪一階段？

在創世記3:9，耶和華神呼喚園中的那人，對他說：「你在哪裡？」神清楚知道那人在哪裡，那麼祂為什麼還要這樣問？神這麼做，是為了讓這個人親自表達他所處的位置——不是地理上的位置，而是心理及屬靈層面上的位置。請注意，這個人後來透過講述他所經歷的（聽到神的聲音）、他的感受（他害怕）以及他做了什麼（隱藏）來回答神的問題。

自問以下的基本 (BASIC) 問題

- **行為上 Behaviorally** 你做的了你想要做到的嗎？
- **情感上 Affectively** 你對自己的感覺和情緒滿意嗎？
- **屬靈上 Spiritually** 你與神的關係是否還在持續成長中？
- **人際關係上 Interpersonally** 你和你家人或同事的關係好嗎？
- **認知上 Cognitively** 你可以專注並有邏輯、清楚地思考嗎？

你完成了什麼？

神在創世記3:13問了園中的女人這問題：「妳做的是什麼事呢？」女人說：「那蛇引誘我，我就吃了。」和那人一樣，神當然也知道女人做了什麼，然而，祂想讓她親自說出來、承認她所做的。她這麼做了，但她也將責任推向蛇。若你曾經做壞事，上帝要的其實是悔改，而不是合理化或是投射行為（不自覺地把個人過失或不被社會認可的慾念加諸他人，藉以減輕內心擔憂）。

路加福音9:10記載，當使徒回來，他們將所做的事告訴耶穌。使徒們當時剛從第一次短宣任務回來，向耶穌報告他們所做的「好事」，耶穌同樣沒有阻止使徒向祂回報，因為讓門徒親口表達、親口說出來是好的，他們也應該聽到彼此必須報告的內容，以便瞭解個人所經歷的實屬正常。

在第一次長期跨文化宣教後，保羅和巴拿巴告訴差派他們的教會及其他教會，有關神藉他們所行的一切事，領外邦人歸主的事。（徒14:27；15:3）

你去過哪裡？

神的使者對夏甲說：「撒萊的使女夏甲，你從哪裡來？」夏甲說：「我從我的主母撒萊面前逃出來。」（創世記16:8）天使並不是困惑於在沙漠中找到這位女子，也並不是簡單地想知道她來自哪個村莊。天使是想要夏甲瞭解她在情緒上的位置，而夏甲意識到了這一點，她說：「我從...逃出來。」有時，跨文化工人會逃離那些他們試圖幫助但卻虐待他們的人。事實上，通常那些你最幫助的人，到頭來會是傷你最重的人。

在你談論那個傷害以後，你可能會發現神有時要你甩掉腳上的灰塵後離開，但有時祂會說：「回到你主母那裡，服在她手下。」就如同天使告訴夏甲的。不論如何，神總是希望你親口用語言說出（或懺悔），並將其交託給祂。

當你正在思考自己去過哪裡時，請回想過去的種種事件，是如何在你一生的故事中上演。想想，上帝正如何使用這些事，帶領你成為祂想要你成為的人呢？

你要去哪裡？

當天使走向夏甲，問道：「你要往哪裡去？」夏甲其實根本沒有回答這個問題。她只說：「我從我的主母撒萊面前逃出來。」（創世記16:8）然而，天使告訴夏甲她應該去哪裡以及她應該做什麼。夏甲聽從了。

使徒行傳15章最後記載，保羅向巴拿巴建議，要回到他們第一次參與跨文化服事時，曾拜訪的城鎮，看看這些信徒的轉變為何。保羅正在構思要帶誰去、去哪裡、做什麼。但如你所知，未來總是變幻莫測。他後來帶著西拉(Silas)去了歐洲，並建立更多的教會。

我們有必要思考我們未來的目標和計劃，但我們必須對上帝可能帶領我們的方向，保持開放態度。若祂希望我們在其他地方做其他事，祂會阻止我們做我們要做的事，並差派我們前往另一個地方，做不同的事。在使徒行傳16章，聖靈阻止保羅去特定的地方，並讓他看到他應該要去的地方。

神帶著你完成了什麼？

這個問題不是一個我們在聖經經文會發現的問題，但我們發現，回國述職的跨文化工作者在特定群體中會被問這個問題。

當保羅和巴拿巴結束第一次的跨文化服事，他們回到差派他們的教會，「報告了神所做的一切」。(使14:27)

在跨文化服事禾場上，神親自動工並改變當地人心。在新約中，希臘字「meta」被使用過數百次，它是「帶著(with)」的意思。就如同耶利米談到陶匠用粘土做的事一樣，我們需要意識到神帶著我們做了什麼。(不幸的是，一些現代翻譯已將“meta”翻譯為“透過”，但它基本上意味著“帶著”。)

當保羅和巴拿巴到達耶路撒冷，他們再次「報告了神所做的一切」(使徒行傳15:4)。他們看到神的工作，並堅信任何人都可以因著恩典得救，即使沒有遵循所有的猶太習俗。請注意，保羅和巴拿巴向他們的差派教會和總部的領袖們報告，但是他們沒有向他們在途中所拜訪的教會中的人們報告這些情況。有些事情最好只跟那些了解的人分享，他們了解神在其他文化中帶著他的同工一起完成了什麼。

休息一下!

最後，「休息」在「回顧陳述」中扮演重要角色，無論你已經渡過危機，或正在過渡時期中。

- 當使徒從第一次福音行動回來，他們將所做的事告訴耶穌，耶穌就帶他們暗暗的離開那裡，往一座城去。(路9:10)關於這段故事，馬可福音6:31的書卷指出，當門徒報告完所做的事，群眾們便湧向前來。他們忙到甚至沒有時間吃飯。於是，耶穌對他們說：「你們來，同我暗暗的到曠野地方去歇一歇。」
- 同樣為了休息的緣故，當保羅和巴拿巴向派遣的教會報告之後，他們兩人「就在那裡同門徒住了多日。」(使徒行傳14:28)

在回顧陳述過程中，「休息」非常重要，這給予了正處於過渡期間或剛剛經歷危機後的你一些時間，獲得你需要的休息。今天這個世代，也如同新約時代，許多事情會出現，佔用你的時間。為了你自己的益處和神國度的益處，你需要將「到安靜的地方休息」列為優先事項。

出處

原文作者: Ron Kotesky, [Debriefing](#)

檢自: crossculturalworkers.com

經許可使用。