

宣教士須知 同情疲勞

比爾在過去的十年一直是一位有效率且全心奉獻的宣教士，然而現在，在他三十歲中期，他的宣教事工感覺上更像勞動而非出於愛心。過去他樂於與百姓交流，並因著之間的友誼感到滿足。雖然他持續與花時間與他們相處，他逐漸的因他們不斷增加的需求而感到厭煩。

從各個角度來看他是個他人人都尊敬甚至有些嫉妒的成功的宣教士；然而，他內心疲乏、感到孤獨並似乎精神上耗盡。即使跟支持他的妻子談話亦幫助不大。比爾罹患了最近被稱呼為同情疲勞的症狀。

何為同情疲勞？

在美國家庭醫生學會(American Academy of Family Physicians)出版的**家庭實踐管理(Family Practice Management)**期刊的一篇文章將同情疲勞定義為"急性情緒苦痛所帶來的深刻身心靈疲憊" <http://www.aafp.org/fpm/2000/0400/p39.html>。

情緒疲勞是倦怠與二度傷害的結合。宣教士面對一般的倦怠是撤離並同情心變得較低；然而，罹患情緒疲勞的宣教士持續完全的投入於他們對百姓的事工上。他們往往覺得有個漩渦正在在勢不可擋地將他們向下拉扯，並且他們無力阻擋。這些人可能被他人視為

難以置信的敬業且成功的宣教士，但他們往往不這麼看待自己。下面是一些主要症狀。

- ▲ 抑鬱和絕望的感覺
- ▲ 沒有成就感和喜悅的感覺
- ▲ 指責與抱怨他人
- ▲ 不斷增加的煩躁不安和憤怒
- ▲ 夢魘與其他睡眠問題
- ▲ 受意想不到的聲響驚嚇
- ▲ 個人與專業生活未分開
- ▲ 侵入性的駭人思緒

醫療診斷不認同倦怠與二次傷害，他們僅是鋪設的術語，如"同情疲勞"。同情疲勞有時亦用來描述一個高缺勤率、離職率以及人際衝突的機構，或描述隨著時間逐漸降低對於諸如遭遇地震或洪水的受害者的援助的國家。這裡是用來描述顯現出倦怠與二次傷害的徵兆的個體。

聖經對於同情疲勞是怎麼說？

聖經未曾使用過"同情疲勞"一詞，然而摩西是個很好的例子，因他長年來陷入其中直到他打破這情況。摩西不是為宣教士，但他是第三文化子女帶領著一群跨文化的工人，從一個文化轉變到另一個文化。大約在領受十誡的時候，他顯現出同情疲勞的跡象。

- ▲ 出埃及記十八章。離開埃及才數個月並且在領受誡命前，摩西的岳父說：你這做的不好...

你和這些百姓必都疲憊。因為這事太重，你獨自一人辦理不了(十七至十八節)。

- ▲ 出埃及記三十二章。數週後，當他與誡命一同下西珥山時，摩西對他的百姓十分憤怒並且毀壞了上帝書寫的石板。
- ▲ 出埃及記三十四章與申命記九章。摩西再次上西珥山並且待了近六週俯伏在上帝的面前為百姓祈求，卻不進食也不飲水。瘟疫隨後臨到百姓。
- ▲ 民數記十一章。在他們從西珥山往加低斯巴尼亞的路上百姓發怨，因此上帝使火在他們中間焚燒。摩西再次的向上帝祈求並且對祂說：管理這百姓的責任太重了、我獨自擔當不起...求你立時將我殺了-我若在你眼前蒙恩
-不叫我見自己的苦情(十四至十五節)。

你或許會認為摩西會改變。然而，四十年後在加低斯巴尼亞，他再一次的帶領那群他在西珥山帶領的百姓的子女。這些百姓再次的抱怨。摩西與他的兄長向上帝祈求，並且離開會幕順從上帝的帶領。然而，當摩西與百姓說話時，他用他的杖敲打磐石兩次，而非如同上帝所說的與祂說話。這個不順服的行為導致摩西不得帶領百姓進入迦南地(民數記二十章)。

我有同情疲勞嗎？

當然，你可以從上述的主要症狀來瞭解。幸運的是，測量同情疲勞

最好的方式可以免費由此網站取得http://www.proqol.org/ProQol_Test.html。它提供十幾種不同的語言，並且稱為ProQol，專業生活品質量表。英文版為自我評量格式，其中包含倦怠與二次傷害等評量尺度。此測驗內部具高度可靠性，但沒有有效性的研究。當計算測驗時，確保逆轉列於倦怠評量尺度上的數據。你的數值會指出你是低、一般、或高度倦怠與二次傷害。

什麼導致同情倦怠？

導致同情疲乏的主要原因並非在服事時遭受許多創傷同時時間的壓力使得他沒有時間去做須要做的事。宣教士或許會發現他們的時間被試圖達到總部、委員會、禾場主管、百姓、政府繁文縟節、家庭等的需求占據。他們服事時遭遇疾病、暴力、貧窮、酗酒、腐敗的政府等等的人們。

宣教士試圖以缺席會幫助他們針對面臨的事情來取得更多時間。他們往往越來越少參與下述活動：

- ▲ 禱告、靈修、閱讀上帝的話語
- ▲ 每日的休息時間與午休(他們閱讀email，回電話等等)
- ▲ 與朋友、配偶及子女相處的時間
- ▲ 運動、睡眠與輕鬆的用餐
- ▲ 愛好與其他戶外活動

每個人一天擁有剛好二十四小時，並且每個人必須決定他/她要如何運用這些時間。花費所有的時間做"上帝的工作"的宣教士需要記得超越了某一個點，就越難完成他們的工作。

茶歇時間的產生並非因為雇主在乎他的員工，卻是因為研究指出有茶歇時間的個體比沒有茶歇時間的個體能完成更多的工作。在第一次世界大戰時英國要求人們一天工作七天，直到研究指出一天工作六天(即享受安息日)並且有一天的休息的人們比工作七天的人完成較多的工作。

有哪些是克服同情疲勞可做的事情？

邏輯的開始處就是摩西岳父的建議。首先，葉忒羅列出摩西的角色：做為百姓在上帝面前的代表、將律例和法度教訓他們、指示他們當行的道、當作的事。其次，葉忒羅告訴摩西揀選有才能的人、敬畏上帝、誠實無妄、恨不義之財的人。然後摩西派他們作千夫長、百夫長、五十夫長、十夫長、管理百姓。換句話說，委託他人許多工作。

之後當摩西向上帝抱怨管理百姓的責任太重時，上帝告訴摩西從領袖與官員中揀選七十位長老。摩西領他們到會幕讓上帝將聖靈加添在他們身上使他們擔當管百姓的重任(民數記十一章十六至十七節)。這與葉忒羅很久以前提出的建議相同。

在今日這始終是很好的建議，尤其是像摩西一般的人，認為拯救事件的重責大任是他一人的事。事實上我們皆需要彼此。這裡是一些進一步的建議。

- ▲ 重申你委身於基督，包括每日的閱讀、

靈修與禱告以及每週的安息日(馬太福音二十二章三十七節)。

- ▲ 重申你委身於他人，包括與家人、同事以及百姓的相處時間(馬太福音二十二章三十九節)。
- ▲ 重申你維持聖靈的殿(你的肉身)的承諾，包含正確的飲食、每日的休息以及每日的運動。
- ▲ 闡明你的個人界限。
- ▲ 與同事分享你的情緒，而他們也可以將情緒與你分享。
- ▲ 跟隨上帝在你生命的呼召，即便是對好的事情說"不"。
- ▲ 建造一個身邊聆聽且愛你的人們的支持系統。

有哪些是克服同情疲勞不做的事情？

除了做上述提及的事情外，個人應該

- ▲ 停止責怪他人。在總部的人們、你不場的主管或是你身邊重要的人或許會做出你不認同的行為，但人們不需要為你的回應負責。
- ▲ 停止抱怨。當你與其他不滿的人們談話，只會使你的情緒更糟糕。你或許聽過同病相憐；它應該指"悲慘者喜愛悽慘的陪伴。不滿的人不希望他人傳播喜悅。
- ▲ 停止做重大決定。不要決定辭去宣教士的工作、購買豪華的車子、離婚或其他重大的生命決議。你事後會加倍的後悔。
- ▲ 停止尋找如外遇、藥物等快速的解決之道。

Ronald Koteskey
會眾關懷顧問
GO InterNational

本手札是系列中的其中一環，若您有其他想要更深入瞭解的議題，可寫信至：

Ronald Koteskey
122 Lowry Lane
Wilmore, KY 40390

Phone: (859) 858-3436

e-mail: ron@missionarycare.com

參閱下面網站取得系列中的其他手札：

www.missionarycare.com



可免費取得本手札，然作者要求不做任何更動，並僅用於非行銷目的上。

宣教士 須知 同情 疲勞

Ronald L. Koteskey



GO InterNational