

# 宣教士須知 維持生心理健康

一位宣教士問：當有許多事情要做而無法將事情分辨輕重緩急，因凡事皆重要，卻因人手不足時，該怎麼做？這似乎是一個兩難的局面，並可導致快速倦怠。因為在宣教禾場的高度宣教職責，沒有歇息、充電或休閒的時間，更何況是積極的保持身材或與家人有良好的相聚時光。

在這章節中，宣教士觸及大多數維持您生心理健全的重要要素。讓我們來思索在分辨事務輕重緩急時我們所可以做的。

## 安排您的優先次序。

宣教士談論優先權是正確的。有些人可能會告訴你"依序排列您的日程"，但"安排您的優先次序"卻更為重要。

當您依序排列您的日程，在不斷巨大壓力下，其長遠價值或報酬率低。你可能成爲不時滅火的角色，而非將預防火災擺在首位。預防勝於治療

## 何爲最重要的？

耶穌在馬太福音二十二章被一名律法師問道

律法上的誡命，哪一條是最大的呢？耶穌對他說：你要盡心、盡性、盡意愛主—你的神。當然，耶穌引用摩西在申命記第五章對百姓所說的要盡心、盡性、盡意愛主。過去幾世紀以來愛神的戒命的動機、情感、生理與認知一直廣爲人知，而今日仍視爲有效。

你或許會說這條介命確實與你的靈命狀態相關，但這與你的身心理健康有什麼關係。思索下列來自哈羅德·科尼格(Harold Koening)於2000年10月在

美國醫學協會雜誌所發表的文章中的節錄。

- "現在，已經有超過850篇研究解釋信仰的介入與心理健康在各方面之間的關係。66%至75%的研究指出若人們有信仰則其心理健康狀態較好並且壓力接受度較高。
- "另外的350個研究分析信仰的介入與生理健康。大多數的研究已經發現有信仰的人在生理上較爲健康、活出一個健康的生活方式，並且需要較少的醫療服務。對身體健康可能造成的影響的幅度特別是生存可能近似戒菸，或增加七至十四年的生命。"

你可以維持你生、心理健康的最好方法是將你與神的關係放在你日常的最優先。至少應該有以下的時間。

- 花時間與祂相處
- 藉由禱告與祂說話

- 藉由靈修聆聽祂的話語
- 尋求寬恕與和解

如同宣教士，但以理在與撫養他長大相異的文化中生活與工作。作爲一個在全國排名前三名的管理員，隨著他相當出色的工作擠滿了時間表，人們可能會認爲，但以理沒有太多的時間與神相處。然而，他的習慣是每日三次跪拜感謝神所做的並且尋求祂的幫助(但以理書第六章)。

## 何爲第二重要？

在馬太福音第二十二章中被問到何爲最重要的事時，耶穌回答說其次也相倣，就是要愛人如己。當然，這誡命亦已存在數個世紀，因耶穌乃是引述自申命記十九章。如耶穌在約翰福音十三章三十四至三十五節所強調的，這與宣教士特別相關，因爲眾人會藉由我們彼此相愛的心認出我們是祂的門徒。

不需要近期的證據來支持這個觀點。多年來我們認識到正向的社交支持系統是維持生心理健康最重要的要素之一。這包含不同的人。根據你生命中的情況有不同的人，但很有可能包含下列的人。

- 你的配偶
- 你的孩童與青少年
- 宣教士同工
- 地方百姓
- 年邁的雙親

爲維持你的生心理健康，將你與身邊的基督徒的關係

放在你日程的第二順位。這應該是至少有以下的时间。

- 花時間與他們相處
- 與他們聊天
- 聽他們說話
- 尋求寬恕與和解

當面臨生活的危機與死亡時，但以理長期以來可以轉向三位外籍人士爲他迫切禱告。他們的禱告蒙神的垂聽(但以理書第二章)。

## 何爲第三重要？

耶穌說我們應該愛人如己。如同愛神與愛人，愛自己應該至少有以下的时间。

- 爲自己留出一些時間
- 正確思考自己（自我對話，作爲一個以神的形象所造的個體）
- 一般的照顧神的殿(我們的肉身)

神起初住在會幕中，而後是聖殿，而現在則住在我們裡面。使徒保羅指出我們的肉身是聖靈的殿，所以，要在你們的身子上榮耀神(哥林多前書六章十九至二十節)。所以問題是我們如何照顧神的殿？這應至少包含下述。

- **適當飲食**。在創世時(創世紀第一章)神給予我們所有帶種子的植物以及結果的樹種，就是穀物、蔬菜與水果。正如同美國農業部食物金字塔所建議的。在墮落之後我們開始食用肉類，神限制了我們可食用的動物以及

其部位。作為一個生活在與家鄉文化相異的大學生，但以理質疑餐廳裡的食物。他提出並進行一項研究證明蔬菜與清水比肉、山珍海味更健康，而在數世紀反覆的研究亦是如此(但以理書第一章)。

· **休息**。神在十誡中設立每週休息一日(出埃及記第二十章)。在這一天家中的每個人皆不工作，是每週用來復原的一日。後來耶穌指出安息日是為人設立的，人不是為安息日設立的(馬可福音第二章)。新的研究指出睡眠(休息)是長期且健康生活的一個重要成份。即便他的狀況比其他有睡眠障礙的人更為驚險，沒有任何跡象表示但以理有過休息或睡眠的問題(但以理書二與四章)。

· **定期運動**。雖然不似飲食與休息般經常被提及，保羅寫道體能訓練有一定的價值(不像敬虔在今生與永生皆寶貴)。在他書寫的年代，並沒有許多"節約勞動"的設施，所以人們在日常生活中有充足的運動。今日則否，所以最好將運動安排至生活中。我們必須沿伸但以理書中的某些事情來找出運動的例子。雖然我們不建議在烈火的窯中行走(但以理書第三章)，我們建議每週數次至少半小時以上，進行至少達到流汗的健行、跑步、喜好的運動等等。

你可能不知道飲食、休息與運動與心理健康有什麼關係。我們的通識心理學課本列出三個主要類別，以幫助對抗壓力。

- 社交支持(優先等級2)
  - 有氧運動(優先等級3)
  - 放鬆的時間(優先等級3)
- 我們的通識心理學課本亦列出快樂的人的六大特點。
- 有意義的信仰(優先等級1)
  - 親密的友誼或美滿的婚姻(優先等級2)
  - 好的睡眠與運動(優先等級3)
  - 與其技能相關的工作與休閒(優先等級3)
  - 高自尊(建議在神的形象上)
  - 樂觀

這一切有哪個是新的？

沒有。千年以來人們都知道這些。問題在於執行這些。當律法師在路加福音第十章問耶穌最重要的事時，耶穌問他律法上寫的是什麼，而他回答說：你要盡心、盡性、盡力、盡意愛主—你的神；又要愛鄰舍如同自己。耶穌告訴他，他說的對，並且要照做。然後，為要顯明自己有理，他問說誰是我的鄰舍呢？耶穌說了好薩瑪利亞人的比喻，並且問那律法師誰是那鄰舍。律法師再次的答對了，而耶穌再次的對他說要照樣做。如同那律法師，我們知道該做的，我們往往不照樣行，並且試圖使我們不做的理由合理化。

Ronald Koteskey  
會眾關懷顧問

新希望國際宣教組織

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  
Professor of Psychology  
Asbury College  
Wilmore, KY 40390

Office:  
Phone: (859) 858-3511  
Fax: (859) 858-3921 e-mail:  
[ronald.koteskey@asbury.edu](mailto:ronald.koteskey@asbury.edu)

參閱下面網站取得系列中的其他手札：



[www.asbury.edu/academ/psych/mis\\_care/](http://www.asbury.edu/academ/psych/mis_care/)

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 維持 生心理 健康

Ronald L. Koteskey



新希望國際宣教組織