



宣教士
的

自我牧養

自我牧養的宣教士 翁競華

自我牧養，困難嗎？ 龍蕭念全

宣教士的《十誡》 曹姿嫻

平靜了的風浪 宣太太

面對孤單 林婷

從此對香港有了牽掛 美慧

牧者 vs 宣教士

六月底我們夫婦被邀到東馬去領三天的宣教士退修會。除了幾堂信息之外，我還請二十多位宣教士表演工場生活片段，之後每人暢所欲言地分享；話匣子一打開，各人的互動已有深度。結束時，一位很資深的帶職宣教士說，他以前很少為別的宣教士禱告，經過這次的交心，他已寫下每位同路人的情況，帶回工場去頤切記念。

上一個月有兩間差會也舉行過類似的退修會。原來，把牧者和宣教士放在一起，彼此關心，互相深度認識，已是很有效的「培育」和「關顧」。巴拿巴國際事工協會（Barnabas International）正在籌辦一次很特別的營會，名為‘PTM’（Pastor To Missionary），師母和我將是講員之一。

夏天將盡，短宣隊已回來，長宣者回來述職或小休的，亦紛紛再出發，請牧者們留意聆聽各類型宣教同路人的分享，隨時鼓勵、勸導、更正和引導，他們需要你們的牧養。

自我牧養的宣教士

翁競華

當宣教士被派到宣教工場，他一定要好好照顧自己的屬靈生命，讓自己的生命繼續成長；強壯的屬靈生命，才有力量可以承擔使命、才有耐力在困難和壓力下，不屈不撓地繼續努力傳揚福音，建立信徒群體。

宣教工場面對的情況

一般宣教士都期望多引導人認識真神，接受救恩，不肯放棄任何機會，有時會使得自己疲於奔命，結果是漸漸耗盡（burn out）；也有一些宣教士經過一段日子的努力，可是仍未見很多果子，預算的果效沒有達到，便開始失望、放鬆自己，漸漸懶惰起來。

宣教士常是付出多於領受，多講道、教導、分享信息；很少聽道、接受教導的機會。漸漸地，可能在講道中缺少新意、沒有信息；信徒缺乏牧養，靈命成長可能有阻礙，事工發展自然受影響。

在開荒佈道、建立教會的初期，未有長執會、未有同工、也許沒有正式辦公室，要用家中書房或是客廳辦公，沒有人管，很需要自律。

針對這些實際情況，我們可以怎樣好好牧養自己呢？

自我牧養的建議

以下的建議，也是筆者的經驗，供您參考。當然每一個人有不同情況，每一個宣教工場的環境有特殊情況，您可以按您的情況，訂定您的計劃。

1. 為自己製定時間表

沒有人管理自己，自律是重要的，按自己事奉的目標，編排每天的時間，可以幫助自己管理自己。

宣教士有很多不同的需要，宣教士需要與神有美好的關係；需要進入人群，與人接觸，才有機會分享福音；需要與信徒交往，認識他們、幫助他們成長；需要建立家人、親友的關係。家人同在宣教工場的，有足夠相聚時間；不同在宣教工場的親友，如何保持聯繫？宣教士也需要與差會、支持教會匯報事奉的情況。在安排自己的日常生活時，一定要注意每天靈修、祈禱的安排。就算安排了，執行時一定會經歷不少掙扎，也許會漸漸鬆散，因此要常常反省，經常調節，務必使自己有足夠時間親近神。

2. 用時間反省自己屬靈生命

筆者喜歡用聖經幫助自己反省，選讀一段經文，思想自己有沒有這些生命素質，坦誠在神面前求祂幫助、悔改、立志、行在神的話語中。例如：讀林前十三章，反省自己有沒有按聖經要求的愛心。讀羅馬書十二章，很多具體的教訓，自己有沒有忽略呢？

3. 研經計劃

更多認識神，使自己更有信靠神的心、更知道如何討神的喜悅，有系統地研讀聖經，使自己更認識神。每年按教會需要計劃講道內容。例如：筆者在泰國事奉時，為要讓信徒更明白基督徒生活的態度，在主日崇拜有系統地分享傳道書的信息，自己先要好好研習，結果自己和信徒都有得着。在研經中可搜集合適的參考書、錄音帶、錄像帶、數碼影音光碟，幫助自己有較深入的研究。

4. 與人交往

讓自己與傳道同工、宣教同工、信徒有經常的交往，例如安排小組探訪，與傳道們的相交，可以彼此代禱，互相勉勵，重擔有人共負，何等幸福！與信徒交往，知道他們的得勝、試探、困難時，更明白如何牧養他們。保持自己常與部份人有深度的交通分享，當要牧養別人的屬靈生命，常使自己更會儆醒地追求，看到自己未能幫助部份信徒生命成長，知道要切實倚靠神的能力，在這些過程中，常是使自己的靈命同時有成長。

聖經的《十誡》

1. You shall have no other Gods before me.
除了我以外你不可有別的神
2. You shall not make for yourselves an idol.
不可為自己雕刻偶像
3. You shall not misuse the name of the LORD your God.
不可妄稱耶和華你神的名
4. Remember the Sabbath day by keeping it holy.
當記念安息日守為聖日
5. Honor your father and your mother.
當孝敬父母
6. You shall not murder.
不可殺人
7. You shall not commit adultery.
不可姦淫
8. You shall not steal.
不可偷盜

宣教士的《十誡》

1. You shall not put people's needs before me.
不可重視人的需要過於重視我
2. You shall not make ministry your idol.
不可讓事工成為你的偶像
3. You shall not misuse the gifts I entrusted to you.
不可誤用我所給你的恩賜
4. Remember to live a holy life by keeping the Sabbath.
當謹守安息日以活出聖潔的生活
5. Honor your senders and supporters.
當敬重你的差遣者和支持者
6. You shall not lead in all things for all times.
不可任何時刻都在帶領所有事工
7. You shall not expect yourself more than I ask of you.
不可期望自己過於我所要求的
8. You shall not hold on to your accomplishment.
不可戀棧你的成就
9. You shall not leave your station until I told you.
不可擅自離開工場除非我允許
10. You shall not forget that I am always by your side.
不可忘記我常與你同在直到世界的末了

自我牧養的涵意，對宣教士來說，是包括了照顧自己心靈、身體及情緒各方面的需要。我們不妨去重新檢視十誡，並看看如何為宣教士訂定當遵守的十誡，好讓我們的所作所為能夠榮神益人。

宣教士的 《十誡》

曹姿嬪

自我牧養， 困難嗎？

龍蕭念全

我曾經不明白為何神命令人「離開父母」，作為成熟、進入婚姻或單身成年人的必須。原來，父母已習慣於照顧我們而渾然不知，這是阻礙了我們成熟、成長。所以，第一項要檢視的，是我們在情緒上真的已「離開父母」了嗎？已掙脫了那情意結嗎？依然怪責父母或過份地受他們的操控，都是「尚未離開」。

第二，是「面對自己」。不肯真正面對自己的人，有時吊詭地十分熱切地去作別人的導師、去照顧別人，能醫不自醫。享受受助者的感激和讓對方以為我比他強。宣教士長期讓自己活在孤單中，越發以為「沒有人真正了解我」；其實是在自我關閉，恐怕對神也關閉了。何必呢？祂要的是你的心，不是你的工作！祂要更新的是你，然後才是你去幫助的對象。聖經中神重用的人都先被神迫他去面對自己。

近日，我常在電郵中問不同的宣教士：「你孤單嗎？」又對不同的人說：「拿一瓶水獨自到一個退修地方兩三天，聽聽天父對你說什麼？」每次，面對自己之後，宣教士都大有所獲，在大自然中，人無法不面對自己、面對神。

第三，是「平靜安穩」。真正的得力在乎平靜安穩，若你我經常抱怨太忙太累、不公平、一副懷才不遇，又或認為領導者失責、配偶不夠好、兒女...。又怎能聽得見全能者在風和響聲之後那微小的聲音呢？

祝福你進到平靜中，穩步與主同行。享受被祂牧養、願意被人牧養、成就自我牧養，結果累累而葉子仍不枯乾。



平靜了的風浪

宣太太

兩年前我們舉家遷徙異地事奉，頭兩星期我們一家人先周遊城市裡不同的角落，雖然城市面積小，值得觀光的地方寥寥可數，但我們覺得頗有新鮮感。接下來的日子，我們家庭便開始適應新文化，面對文化衝擊，好不容易...

06

心連心



沒料到到步不到一個月，丈夫患上了慢性盲腸炎，一家人悲從中來，小女兒稚氣的擔憂爸爸身體健康，忍不住哭了出來，她的眼淚如牽一髮而動全身，我們全家都被觸動了！在醫療設備比較差的異地，我們對异地醫生的醫術沒有充足的自信，心境可以變得如斯低落不安。那段時期是我們在异地頭一次的心靈震撼，猶如船隻出海時撞擊了一塊大石頭！出發前有一位師母曾提醒我們，我們的情緒會影響孩子的心情，師母的提醒幫助我們作父母的，先處理好自己的情緒，繼而安撫孩子們，使他們的不快心情安定下來。

丈夫患上了慢性盲腸炎，他連續兩星期要到醫院去打點滴（即吊鹽水），而且要拖著患病的身軀辦理家居裝修事宜，常要上落七層樓梯，實在身心疲乏！我與丈夫一同辦理事情，還要照顧孩子的需要，同樣身心疲累！惟有心中默默為家人祈求平安喜樂。在老家熟悉而安穩的環境下，根本不會為此祈求，此時此刻才體會到原來擁有「平安」與「喜樂」是何等大的福氣，這是神應許給予信徒莫大的恩典！情況越是難以掌握，我們家庭就越發信靠神；我們一家人同心禱告，經歷神的保守，丈夫初期誤以為患了腸胃炎，他服用老家帶來的抗生素，把炎症控制了，因而免除在當地即時動手術，我們家庭經歷了神應許所賜下的「平安」與「喜樂」。

本地的教學模式與老家大相逕庭，老師們隨時打罵學生，孩子們所面對的挑戰比大人還要艱辛，他們心理壓力很大，上學花了差不多十二小時，放學回家後已是疲憊不堪。當地的男同學喜歡以打架為樂，在一次課堂之間的小休時段，全班男孩竟然打起架來，嚇怕了大兒子！雖然如此，大兒子仍竭力與當地老師、同學們融洽相處。經歷了一年異文化學習的體驗，他回到老家升學更曉得珍惜讀書機會，開始關注前途問題，思想邁向更成熟。起初大女兒不太聽得懂老師的本地話，擔心自己跟不上指示，害怕總有一天被老師誤以為不聽話的學生，而遭受到打罵的對待。每當夜闌人靜時，她便哭了起来，我們費盡心思鼓勵她，她心情還是時好時壞，要求轉校。

有一天，正當我們為她安排轉校之際，她開懷地分享到她如何經歷神所賜的平安，不再懼怕。今天她已克服了最艱難時期，還被同學們選為班上「最受歡迎同學」之一。小女兒因完全不曉得當地語言，我們讓她重讀一年級，重新學習本地話。起初上學時，她哭了一星期，但很快便能適應校園的生活，現今她已能操一口流利本地話，還被同學選為「副班長」，她更是我們家的本地話老師呢！兩個女兒分別獲取「品學兼優學生」榮譽，本地中小學老師分別讚許我們夫婦管教兒女有方，丈夫兩次應邀在學校家長會上分享教養孩童心得，從而有機會在無神論國家中分享聖經話語。人生的旅途上總有得失，若在逆境中經歷神的恩典，我們的軟弱能轉化為勇往直前的動力，就算是纏繞的繩結，仍能迎刃而解，未嘗不是不幸中之大幸。♥~



面對孤單

林婷

有人問我：「有沒有固定的禱告同伴？」我答應該『有』，但坦白說，應該『沒有』。回答『有』是因為我有一位督導，她會固定一個月來跟我見面一次。在我跟她報告近況的時候，也會跟她分享我的感覺和想法，她也會跟我一起禱告。回答『沒有』是因為我知道她關心我是因為工作責任。至於當地的日本人，可以接納我軟弱一起禱告的屬靈同伴目前還沒有遇到。我會跟一些日本基督徒禱告，但通常都是出於關心他們、為他們的需要禱告居多。

目前我有一個談得來的屬靈同伴，我們每次通電話都可談上2至3個鐘頭（感謝主！現代科技先進，網路電話是免費的）。也許是因為我們都是宣教士，可以體會彼此在宣教工場上所面對種種困難，談起來更容易產生共鳴。

又有人問我：「會不會覺得孤單？」「當然會！」但我知道，孤單是每一個人都會面對的問題，只是宣教士在工場上面對的孤單，會被無限量地擴大。而宣教士最大的孤單：是無法被瞭解和無法與人分享。宣教士在工場上所遇到的衝擊、挫折、沮喪，多麼希望可以被人瞭解、希望有人可以好好地談一談。我初到日本時，幾乎被這種孤單打垮。每當我遇到衝擊、沮喪，就到處找人分享；每寄出一封苦心地完成的代禱信後，就渴望有人回應。可是與人通電話時，常感覺對方想掛線；而回應代禱信的人也越來越少，這樣的孤單感便來得更深。

但孤單是好的，促使我更迫切地來到神面前，知道自己有向祂傾訴的需要。目前禮拜一是我的安息日，不看電視、不開電腦、不接聽電話、也儘量不見我認識的人。一整天可以不斷地跟神交談，閱讀聖經和屬靈書籍；整理家務、洗衣、打掃；睡覺、游泳，我心只單單向著神。當我來到神面前時，開始解讀自己的感覺和反應，將難過、沮喪、灰心、擔心、掛慮、恐懼...一一交給主。祂真是信實的神，祂總用平安和安慰充滿我。

在日本宣教兩年來，最大的收穫就是跟主的關係比以前更親、更近，這都要歸功於孤單。孤單使我更緊緊地抓緊主，也更多經歷主！宣教士的問題不在於會不會覺得孤單，而是會不會處理孤單。

08
心連心

今年四月中旬，當我還在北非宣教時，教會通知我要到香港退修一個月，以接受輔導和安靜。當時我真不願意去，心想：我在北非已「安靜」了近五百天，其中多是「我跟上帝」的日子。我渴望的是跟家人和朋友團聚，不是又一個的安靜。想著想著，真的很想哭！哭，是我在宣教工場舒發情感的最佳武器之一。感謝主！讓我有淚可流，藉著淚水將一切的孤單、傷害付諸東流，也藉著淚水向上帝獻上心中的感恩和讚美。

第一次到香港的我，第一天已被高樓、熱氣、熱鬧、繁忙和擁擠，把我這個習慣住在兩層樓透天、安靜、寬闊住處的我，壓得有點透不過氣來。感謝主！我的適應力不錯，在那裡都可以睡覺，很快也適應了。

首先，衷心多謝擁有宣父宣媽之稱的龍醫生、師母，讓我體驗他們的生命原來可以如此般祝福年輕一代的宣教同工，我們多麼需要他們的榜樣，能有他們的關顧是我的福份，也是神的恩典。願日後能繼續保持連繫，讓我愛主及宣教的心志能穩健成長，他日也可成為下一代的祝福。

經驗豐富的輔導員教我如何跟自己相處，尤其關注自己的情緒反應。原來情緒（Emotion）含有力量，可見善用情緒的重要性。另外，恩賜調查也成為我日後事奉的指標之一。在此，感謝家鄉教會及同路坊的安排，藉著輔導約見，幫助我繼續靠主奔走天路。

接着，神一次奇妙安排，我與佛教背景的 Maggie 在女人街（購物街）中相遇。她在十八年前夢見天使告訴她要信耶穌，今天，神讓我帶領她決志將生命交給主，她經歷神帶給她安慰和鼓勵，她說信耶穌很開心。中年的她，擁有一幅秀麗的臉孔，她說很高興認識我，捨不得我，我豈不一樣？她是在香港所結的果子，是神家裡的新生兒女，也是我的牽掛！但我已將她交給神，願下次來香港，她已靠主勝過一切屬靈的爭戰，成為父上帝所喜悅、靈命成長的女兒。

最後，感謝在港接待我的白教士、慧敏、Peggy & Alex...等，願上帝親自記念他們的愛心，賜福他們。



輕輕的想起您...
遠遠的飄到那方

偶爾... 我們在這裡相遇



宣教士心連心 七月二十日的下午，三十多位宣教士及家庭聚集於同路坊，享用茶點後，移步往鄰壁的浸信宣道會恩雨堂。互相介紹後，便進入輕鬆刺激的遊戲環節，大家都盡情投入地參與，開懷大笑。詩歌敬拜後，翁牧師藉哥林多後書八章九節與宣教士彼此勸勉，便帶領來自不同差會、不同宣教工場的宣教士同領聖餐，很是感動。龍醫生以出生月份將宣教士分成六組，由於參加者都是宣教士，大家可更深入分享、彼此勉勵、代求。聚會後大家繼續於同路坊享用茶點，溫馨愉快地歡聚了一個下午。

MCC 宣教士關顧訓練小組 從四月開始每月第二個星期五晚上舉行。組員有牧者、差會同工、教會差委，藉不同專題及個案分享，讓各組員在小組裡互動討論。

同路人綜合晚會 一年一度的同路人綜合晚會將於十一月十一日在荃灣大會堂舉行話劇「來到您跟前」，門票於城市電腦售票網發售。詳情請留意底頁海報。

同工動態 曹姿嫻宣教士於六月起返美國及加拿大述職，九月底回港。翁林惠華師母於八月二至七日往泰國參加「跨文化適應評估」的進深課程。



來到您跟前

COME UNTO YOU

2004年的夏天，Peter踏上了宣教路。雖港前他記起自己傷害過一些人，包括家人、上司。但是，他以為順服神就可以不理後果…

他帶着妻兒和耶穌的愛來到遙遠的P國，漸漸一切都在45度氣溫下耗盡了。他的妻兒受不了、同工關係白熱化；在痛苦、埋怨、憤怒、自憐中他快將崩潰的時候，有同路人來到他跟前，支持他、安慰他。在可安歇的水邊下，他來到耶穌跟前，流淚、悔改、得釋放…

齊來享受…

一個『復和』愛的旅程！

敬拜結合戲劇的演出！

彼此說聲：來到您跟前

票價：\$50 / \$30*

*60歲以上長者及全日制學生

門票於10月11日起在城市電腦售票網公開發售

網上購票：<http://www.urbtix.hk>

信用卡電話訂票：2111-5999

電話留座及票務查詢：2734-9009

同路人綜合晚會

2007.11.11 (日)

7:30 pm 憑票入場

荃灣大會堂文娛廳



...Welcome Home

Wecare Cafe

歡迎宣教士及支持者來到 Wecare Cafe，自調喜愛飲品、看書、上網、分享閒談或代禱守望。開放時間：星期一至五 10:00am-1:00pm, 2:00pm-5:00pm

逢星期二晚上六時半至七時半，在同路坊總有一班宣教同路人風雨不改為宣教士代禱。祈禱會後，同路人互相分享，嚴如一個「宣教士團契」般，歡迎宣教士及學習支持宣教士的同路人參加。宣教士代禱信可電郵往：pray@wecarecenter.net

同路人祈禱會



九龍油麻地彌敦道469號新光商業大廈2001室
2001 Sunbeam Commercial Building
469 Nathan Road, Yau Ma Tei, Kowloon
852 3586-2670
www.wecarecenter.net
admin@wecarecenter.net

總監：龍維耐
培育・關顧：龍蕭念全
巡迴牧養・訓練：翁競華
關顧・輔導：翁林惠華
培育・行政：姚桂芬
團隊建立・輔導：曹姿嫻
行政：陳昭廷

坊訊
主編：龍蕭念全
委員：姚桂芬、曹姿嫓
執行編輯・設計：陳昭廷
本期發行：2,000本