



Wecare News

36 2013.09

坊向

主題：心靈得醫治的正途

對治服己心的一點反思

治服 / 保守 己心

- QC / QA 宣教士 •
- 四根代禱柱子 •
- 同路人晚會 •

治
服
己





心靈得醫治的正途

過去九年，同路坊以「凝聚」和「關顧」為使命，目標是要看見精英的宣教士進入工場，並代代相傳。所以「凝聚」是為著更FIT地再出發，「關顧」是為著除去差派過程中的沙石，好叫宣教士更能自我關顧，仰賴天父加恩保守脚步，作無愧的工人。

記得九年前第一、二期的坊訊提過何謂「優質的關顧」、「劣質的關顧」。此後幾乎每一期坊訊的主題都是關乎宣教士的個人成長。堂會差會和差關小組的一切努力都是去扶助宣教士，終極而言，宣教士必須自己站起來。否則，「凝聚」和「關顧」這兩根柺杖反而令你久傷未癒，舉步蹣跚。

上一期坊訊觸及一個敏感的話題「憤怒」。如何「平息怒火、轉化生命？」是在工場上屢挫屢勝的精兵們的自我期許，除了自己，誰能助我平息怒火？生命師傅都必會告訴學徒：與其埋怨別人或文化衝擊惹你生氣，不如選擇不生氣，至少不長久或太容易生氣，找心理諮詢或好友深談同禱，能達到的無非是陪你找出「死穴」，經歷神的愛，鬆開捆綁。能否走出來，祇有由自己決定接受讓天父拉一把，一步步攀爬出洞穴。宣教士較一般人更難治服己心是因為身處環境太多危機、變數、挑戰。當一個宣教士能「掉轉腳步」，能開始聽見「後面有聲音說或向左或向右，這是正路要行在其中……」是靠他自己努力和天父奇恩。周邊的人，無論朋友或輔導員祇不過是天父的小小助手而已。

我相信這就是宣教士治服己心的旅程，箴言4:23說到「你要保守你心，勝過保守一切。因為一生的果效，是由心發出。」請注意這心路歷程。上文20-22節提到把神的話存記在心，得著神的話就是得著了「醫治全體的良藥」。近年來「心靈醫治」是神給心靈受傷的人，包括宣教士的寶貴禮物。我注意到心靈醫治必須離不開神的話語，否則只能算是一帖膏藥，難有長效。對有些人，包括宣教士，尋求心靈醫治又變成另一種柺杖，對未肯治服己心、不肯讓神的話作為良藥的人，心靈醫治祇是暫時舒緩而已。

不久前聽聞一宣教士受到驚嚇，人變得杯弓蛇影，之後一位愛主的心理學家告訴他，必須大量吸收神的話語來取代那些負面景象，又不能以人代替神，要學習獨處。每天來到神面前等候祂、切實感受祂的同在，一步步走出陰霾。

因著搜尋嬰孩耶穌，希律大動殺戒，殺盡兩歲以下的嬰孩。聖經說「拉結的心不肯受安慰」。我去到日本災區，看見肯受安慰的災民，決志信主後把家開放舉行聚會。又看見更多心不肯受安慰的人，躲在家中不見天日，許多走上自殺的路。你的心肯受安慰嗎？你需要治服這顆不肯受安慰的心嗎？

「壓傷的蘆葦祂不折斷」，你相信神的這句話嗎？還是你堅持自己不但傷而且折斷了，再也不能復元？宣教工場亦是猛烈的屬靈戰場，傷兵須要接受治療。宣教士，請相信神不會折斷你，你自己也不要折斷自己！詩篇又說到「受苦有益，為要學習神的義」。

治服己心是一個旅程，是一次又一次的選擇：

* 約拿選擇發怒，甚至說發怒至死都合乎理。神回應說，一棵樹你尚且愛惜，何況整個尼尼微城的生命我豈能不愛惜呢？約拿書就停在那兒。約拿後來有沒有選擇不發怒呢？聖經沒有記載。

* 2011年日本海灘之後，宣教士在仙台災區傳福音，一對年老夫婦決志信主，並在家開查經班。那天老太太對我說：「信了主，慢慢我能夠饒恕我再婚的兒子。以前我對媳婦不瞅不睬，也不抱她生的嬰孩，現在我歡迎她，也抱抱我的孫兒。」她選擇饒恕。

* 某西宣教士沉迷玩電腦遊戲常至深夜，一天夜裡，電腦不知何故突然當機，這時她感到是天父溫柔地提醒她，從此她不再玩電腦遊戲。這是神提醒她，但是她選擇治服己心，她成功了。

* 一次成功不代表以後都成功，「治服」是人與神合作，是一生的努力。一個不小心，正在靈命高峰中也會跌至谷底，舊約聖經人物例子多的是。

* 再說，心真是可以被「治」服的。一位我們敬佩的資深宣教醫生，80歲了，年輕時他在開刀房脾氣可大，護士遞給他的刀子不對，他一手扔掉。他是位超級的愛心醫生，曾擁抱病人以至染上肺病，又領了許多人信主。然而壞脾氣是他的污點，也嚇跑了不少同工。奇妙地，現在他天天侍候已中風行動不良的妻子，十分溫柔忍耐。他的心，他的脾氣受到管理了，他做情緒的主人了，前後判若兩人。正如年輕的摩西動手殺人，年老時聖經說他「為人謙和勝過地上眾人。」

最近聽了一篇道，說到未被治服的心是：

- * 頑抗：一直不接受對方道歉或好意。
- * 傲慢：愛比較，當別人努力一點，他就抬高標準以至對方永不能達標。
- * 合理化的忿怒和自我：約拿就是這樣。

大衛一生用心去認識神，他的心肯受安慰，兒子死了他就起來吃飯。在顛沛流離的歲月裡，他向神的傾訴化成首首詩篇，每一首以呼喊開始，總是以讚美結束。他就是這樣一點一滴地學習治服己心，他獻給神是他的心，至於建立國家，擊退敵人，是由他這顆被神得著的心所出發的。我的心哪……

- **你要稱頌耶和華**：讓我們時刻稱頌祂，「我還活的時候要奉你的名舉手」就是不論我高興不高興，身體強壯或軟弱，我要吩咐我的心稱頌神。(103:2)
- **不可忘記祂的恩惠**：常常數算就不會忘記，獨自一人不如找一兩位知己在他們面前數算神恩。(103:2)
- **相信祂的慈愛**：神的慈愛歸給敬畏祂的人，祂的公義也歸於子子孫孫。我們可以對心說話，叫我的心堅定相信神的慈愛惠及子子孫孫。(103:4)

祝福宣教人，同路人心被恩感，常常歌頌神，把扶手的杖變成撐桿跳高的竿，叫心服你，讓神得著你，用力一躍而起，翻越欄杆跳得更高更遠。

對「治服己心」 的一點反思

宣教士都會經常面對後勤補給不足，不單是物質，更嚴重是屬靈方面，偶一不察，心中怨氣便如儲飛行哩數般不斷累積，令本來一顆無私奉獻的心，漸變得計較。或許真實現象是愈多作事奉的人，往往亦是心裡怨氣愈多的人，許多隱而未現的怨氣，就像一座睡火山，只要有適當的環境加上壓力，便會伺機爆發。四年前自荷蘭回港述職後，因宣教續約安排與差會持不同意見，令重返工場受阻。雖然此刻回望才發現原是神刻意安排，使我在母堂經歷風雨浪潮之際，能與弟兄姊妹共渡時艱，成為一頭領路羊，一起跟隨牧人的杖與竿，向著敵人面前的筵席前行。但是，這段日子裡，心裡隱怨仍在午夜夢迴偶然突襲，殊不好受。

感恩是香港屬靈支援的資源相對歐洲充裕，夫妻返港後同時報讀中國宣道神學院的基督教靈修學碩士課程，並定時到靈修營地退修及堅持每天早禱，使我們的靈修生活日益堅實。原來我們每個人的心裡都是一個戰場，一個靈與慾、愛與怒互相角力的地方。或許我們靈修的起點，正是要回答神對人類第一個提問：「你在那裡？」（創3:9）。「那裡」竟是自己內心隱密處，不想神觸碰的陣地。

習慣了定期作兩日一夜的個人退修，我發現每次都被神調整。9月底我到長洲個人退修時，原來神決意要我處理因宣教續約受阻而對人的怨氣。神真奇妙，竟在營裡碰見當年續約時的主要決策者，經過一晚內心角力祈禱，感謝神賜我勇氣，在離營前當面向對方道歉，使我帶著輕省上路。我終於明白“Als je water drinkt, moet je nooit vergeten waar je vandaan komt”（飲水思源的荷蘭語），若不是差會先給予機會，我根本沒法成為派駐荷蘭的宣教士。正如約伯所言：「賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。」（伯1:21）神的意念永遠高過人的籌算！

箴言提到「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。籤放在懷裡，定事由耶和華。」（箴16:32-33）雖然我是性急易怒的人，但在宣教時或返港後的日子裡，神使我明白並順服「定事由耶和華」的不變道理，並不斷學習且實踐被神調整，願意在以後一切事奉，都是「為祂而做」、「因祂而做」、「靠祂而做」。



治服己心

治
服
己
心

保
守
守
己
心

不輕易發怒的勝過勇士，治服己心的強如取城。

Better a patient person than a warrior, one with self-control than one who takes a city. (NIV) (箴16:32)

勇士是有能之士，要取城絕非勇士單人匹馬能完成的任務。原來能忍耐不輕易發怒的人，其力量不單勝過勇士，且能取城。當面對困難、逆境、不理想、不如意的時候，很容易動氣，若不管理情緒，很自然就會提高聲線、還想罵人、總認為錯在別人。不難找到人家錯失的原因或理由，順手就把責任錯失推走了，而且還越來越肯定自己的見解、所說的都是對的。總之問題不在我，錯的是人家、是環境、是制度、是……在跨文化處境下，長期在困難掙扎、資源支援不足、看不見成效及前景，累積下來就更容易忍不住、動氣，無論把情緒向外發洩或向內壓抑，總是觸動著人際關係、內心世界、與神的關係，心被牽動，自然也就影響工作。

聖經說「不輕易發怒的大有聰明」(箴14:29)，「人有見識就不輕易發怒」(箴19:11)。原來不輕易

發怒不一定是弱者，反而是「大有聰明」、「有見識」。許多時候，事情不能單看表面或眼前的情況，有好些背後的因素、根源的問題、先天後天的種種情況、客觀的處境及需要、人為的問題……當明白了解更多資料時，回應與處理可以是完全不一樣的。有說「知識影響思想，思想影響決定，決定影響行為，行為成為習慣。」因此正確及足夠的知識與資料，的確可以幫助我們不動氣。況且動氣是解決不了問題，往往反而弄得更糟。因此雅各勉勵我們「你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。因為人的怒氣並不能成就神的義。」(雅1:19-20)

容易動怒，原來是大顯愚妄(箴14:29)，不單要不輕易動怒，還要寬恕人的過失(箴19:11)。不著眼於自己，還要明白、體恤、諒解別人，甚至對方真的不對、做錯了，我們願意原諒嗎？願意選擇不體恤自己嗎？願意扶持同行幫助嗎？這不代表說逆來順受，不說真話，只是需要找適合的時機？或者等候神作工的時刻。“I do my best, GOD do the rest.” 這句話我很喜歡，然而甚麼是最好？那時是最好的？如何是最好的？還

是見人見智呢！不心急、不衝動、要好好的管理心思及情緒，以神的話語作準則是一定的。

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」(箴4:23)要檢查我們的心思意念、情緒感受，因為都在影響著我們的決策取向。我們不難找到聖經根據支持我們的想法和論點，但不要只引用單獨的一兩節經文，而是聖經整全的教導。更不只是找支持的論點，而是要把真理落實在生活中實踐。「人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。」(箴25:28)沒有牆垣的城邑，就失去了保護的作用，毀壞的城邑既不美觀，且失去其本質與效用！

「治服己心」與「不輕易發怒」是息息相關，能自我克制自然會減少傷害別人及自己被傷害的機會。「在祂沒有難成的事」，我們沒有足夠的智慧能力去解決的人與事，倚靠祂必有出路及解決的方案。神的意念道路定必高過我們的，或解決問題、或改變處境、或改變我們都可以。許多時，過後回頭再看，就明白神的心意及奇妙，讚美祂的慈愛和信實，更讚嘆祂的大能恩典。

跨文化職前訓練 讀後反思... QC QA 宣教士

四週的跨文化職前訓練課程(簡稱CCT)，導師們帶來很多宣教資訊，包括宣教士出工場前的預備及在工場上常遇的困難。宣教士在工場確實面對很多挑戰，也確實須要關顧。我想，如果宣教士出工場前多些預備，會減低在工場的困難嗎？我嘗試套用工廠的品質方法：品質控制(Quality Control，簡稱QC)及品質保證(Quality Assurance，簡稱QA)來探討。

QC宣教士

半製成品挑選合格後轉到下一流程，全程合格的出貨。貨品雖然經過檢測，不過有時還會收到客戶投訴或退貨，或要到客戶那裡解決問題，有可能貨品與其他組件配合時出現問題。若套用在關顧宣教士上，宣教士出工場前已經做了職前的評估測驗與相關訓練，經教會及差會認同才出工場，像已經過QC檢測合格；不過並不代表在工場上不會有問題、遇到困難時完全懂得應付。有時仍需差會及教會按情況提供不同程度的支援，離岸或親到工場的都有，目的就是解決難題，舒緩他們的壓力，讓宣教士繼續在工場服侍。就像已檢測的貨品在客戶那裡才出現問題，大家都盡力修補。



QA宣教士

在生產過程中每個步驟定下準則(criteria)，以減少缺點(defect)發生，提高合格率，這些準則看來與製成品的品質沒有關係似的，如室溫控制與成品相關嗎？QA常被說是多餘，拖慢出貨，後來才慢慢被重視。宣教士出工場前多些工具的預備、心理的準備，為的是減低他們在異文化的衝擊、面對壓力時的情緒處理。可從下面幾方面著眼：

由回應感動開始

* 寫下由感動至確認工場的心路歷程，自我鼓勵，也是分享異象使命籌募經費的重點。

- * 同伴同行者：與弟兄姊妹分享代禱，由零開始建立將來的同行者。
- * 教會支持：與教會牧者長執分享，一起商討未來步驟；如不被認同，繼續在神面前尋求至得到教會的支持。
- * 家人接納：與家人分享宣教心志，給他們時間明白及接受。

由感動轉到確認

- * 接受裝備：按需要接受不同的培育來提升神學根基或專業知識。
- * 實地短宣：親身體驗比網上、書本或朋友的資料來得實際。
- * 確定差會、差派教會：合適的差會、差派教會是很重要的，是長期合作基礎。
- * 分享：與教會弟兄姊妹、以前的同事同學分享負擔，有些人會受感成為代禱或奉獻者。
- * 工場政經：多留意當地新聞、日常發生事情及經濟民生，上網搜集資料，整輯備用。
- * 興趣：發展個人興趣如書法、編織、聽音樂、拍照……以舒緩壓力。



出發前預備

- * 當地語言：語言是溝通的重要橋樑，先學習一般生活的簡單字詞，如「請問」、「多謝」、「的士站在那」、「巴士站在那」、「餐館」……
- * 支援小組：由3-4位組成的緊密支援小組，最好是由零開始的陪伴同行者。
- * 代禱小組：以緊密支援小組為核心，有心的弟兄姊妹可隨時加入禱告。
- * 資訊科技支援：出場前找專業人士在電腦上安裝軟件，可作遠端及持續支援，以助解困。
- * 危機處理：與差會及教會商討不同的處理方案，特別到創啟地區的宣教士。

有說「預防勝於治療」，但願宣教士經過多重的QA預防，提升在工場的應變能力，提高情緒智商處理事情，享受為神作工的喜樂與滿足。在CCT課堂上看到於義和團期間在中國殉道西教士的遺言，深受感動，他們當年有誰來關顧？在澳門宣教卅多年的白約翰牧師分享他的艱苦歲月，他又有誰來關顧？我相信，主的關顧(Master Care)是源頭，前線宣教士與後方支援者一起努力是成功關鍵！



四根代禱柱子

一位資深女宣教士說：神提醒我要建立策略性的代禱柱子，方可應付工場上各種屬靈爭戰。除了以書信鼓勵支持教會恆切代禱，我按自己的須要和不同代禱者的恩賜、能力或崗位，立了四根支柱：

1. 父母：他們專心為我的健康、居住、生活、出入平安、身心、財物等代禱。
2. 摯友：三兩位摯友為我的家人代禱，求保護。
3. 同路人：幾位對「差會」或「差傳」有概念的同路人，他們專心為我和差會及母會的關係禱告。
4. 弟兄姊妹：我又有幾位教會的姊妹，專心為我的事工代禱。

感謝神，多年來無論何往，神總是為我預備這四方面的禱伴，我也適時和他們保持良好聯繫使代禱不至中斷。教會發放的代禱消息就如鋪在四根支柱上的帳篷，撐開成為覆蓋保護我的屬靈遮蓋。



讓我們同心

為傳者預備居所

讓疲累者得更新

培育宣教生力軍

推廣差傳大使命



宣教村

宣教村月禱會已有兩年了，弟兄姊妹每月持續地尋求主的帶領，盼望宣教村在神為我們預備的時候：

- 找到合適地點是主所喜悅的迦南美地。
- 賦下合適發展模式，是建屋、貨櫃屋、還是其他.....
- 感動合適領袖承擔這計劃，統籌及發展。



開槍？
開窗！

短宣隊到國內探訪舉辦活動，適逢夏天，室內很熱，於是有人說：「請問可以開風扇嗎？」有人以普通話回答：「無風扇，那開窗吧！」隊員聽後立刻跑出屋外，隊長跟著跑出去問發生什麼事，他很惶恐的說：「他們怎麼沒人性，竟說『無奉獻，那開槍吧！』」隊長聽後捧腹大笑說：「你真的要學好普通話啊！」

坊踪遊



於10月28日(週一)
與宣教士父母遊馬鞍山公園，
參觀香港浸信會神學院並
在學院內之餐廳午膳。

鳴謝香港浸信會差會協辦

編者的話

「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。」聖經是這樣教導我們的，上期與大家談憤怒，亦知憤怒對人對己都不好！如何可跨勝？就是要：對付自己、願意謙卑、讓神掌管，宣教前輩龍師母、芬姐、洪弟兄的見證、教導、心底話，你必找到箇中因由，請慢慢的細閱。

與宣教士父母秋遊去，他們歡歡喜喜的跟著做運動、享用午餐，又為在外的子女祈禱，看到神祝福是滿滿的。

同路人啊！同路坊一年一度的同路人晚會將在11月17日(主日)晚上舉行，宣教士也好、關顧宣教士也好，大家都是同路人，邀請你及好友來觀賞本屆MCC同學的演出，一起支援宣教士。

宣教士服務

輔導 職前心理測驗評估及解說

- 對象：候任宣教士

跨文化適應評估及述職解說

- 對象：在職及回流宣教士

專業輔導

- 對象：宣教士（單身、夫婦、家庭、團隊）

祈禱

- 對象：候任、在職及回流宣教士

親愛的同路人，祝你路上有伴，

歡迎你暫回香港時到同路坊來和其他同路人相遇。

同路人祈禱會

為宣教同路人而設的祈禱會逢週二晚6:30-7:30風雨不改的為宣教士代禱。會後自由分享，共進小食，猶如宣教士團契般。

歡迎宣教士及支持宣教士的同路人參加。歡迎宣教士將代禱信電郵往 care@wecarecenter.net，我們於祈禱會中記念你。

財政報告 7-9/2013

奉獻	\$95,688.00
輔導	\$10,500.00
其他	\$2,790.00
合計收入	\$108,978.00
薪金、強積金	\$42,273.00
租金差餉	\$24,000.00
水電電話	\$2,967.60
舟車費、膳食費	\$2,294.80
文具印刷	\$1,675.00
郵費	\$1,695.70
其他	\$8,430.00
合計支出	\$83,336.10
本季盈餘	\$25,641.90
上季結存	\$62,963.82
現金結存	\$221,953.62
應收未收	\$9,070.00
宣教村結存	\$142,417.90
累積結存	\$88,605.72

感謝神使用同路坊成為宣教士分享、交流和彼此關顧的園地。歡迎你以奉獻支持我們的服侍，請將奉獻存入「中國銀行」戶口012-878-1-077656-1或將劃線支票（抬頭「同路坊有限公司」或“Wecare Center Limited”），連同填妥之奉獻回條寄回「同路坊」收，我們會將免稅收據寄上。

----- (奉獻回條) -----

姓名／教會或機構名稱：(中)_____ (英)_____

地址：_____

電話：_____ / _____ 電郵：_____

願意支持同路坊經費：一次過奉獻 HK\$_____ 每月奉獻 HK\$_____

現寄上：銀行入數收據 支票（銀行名稱：_____ 支票號碼：_____)

伴你同行宣教路

您們勇敢的走到前線服侍
我們努力持續在後方支援
並肩攜手在宣教路上邁進
大家相隔雖遠卻近在咫尺

同路人晚會

日期：2013年11月17日（主日）

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：浸信宣道會恩雨堂

九龍油麻地彌敦道469號新光商業大廈20樓

內容：敬拜、短劇、分享

2012-2013 董事團

主席：翁競華
文書及財政：姚桂芬
成員：
龍維耐、龍蕭念全、
翁林惠華、曹姿嫵、
梁永強、連達傑

坊訊

主編：龍蕭念全
執行編輯、設計：鍾美娟
委員：姚桂芬、鍾美娟
本期發行：1,800本