



香港中文大學

崇基學院

神學院



電話：(852) 3943 6711

傳真：(852) 2603 5224

電郵：pastoral@cuhk.edu.hk

網址：www.cuhk.edu.hk/theology/pastoral/

第三十六期 2015年11月
Issue No.36 November 2015

教牧事工部

你的情緒管理得如何？

林榮樹牧師

教牧事工部副主任（榮譽）

香港一間福音機構近日的調查發現¹，約七成的教牧評估自己的健康狀況屬「一般」至「很差」，而超過三份一的牧者對工作不滿，希望轉換環境。調查又發現，雖然牧者的工作時間長，但因為工作使命清晰，故身心耗盡的情況未至惡劣。研究者同時提出一個觀察：認為嚴重的耗盡者未必承認甚至不會填寫問卷，故香港教牧耗盡/耗竭的問題，可能比研究結果所揭示的情況更為嚴峻！

一次與一位心靈低沉的教牧深談，她常在沉鬱中度過每天的牧養生涯，感到壓力很大，不時興起辭職不幹的念頭。在她的教會中，既有揚言不接受她牧養的會友，又有到神學院參加課程的信徒對她的講道有高要求，令她每到要講道的一週就壓力非常大，經受許多情緒難捱難受的時刻，經常感到多對批判的眼睛環繞著她（如有雷同純屬巧合）。我欣賞她對事奉的認真，她對神對人的心是好的，也願意付出不計較，但卻被「自我」的關注抓著她的心，以致失卻了視野，失卻了事奉的喜樂，心情陷入低迷無力之中，加上雨傘運動中青少年與教會肢體的分歧及其餘波的後遺症，更令她感到百上加斤，經歷不到主軛的輕省。

牽動教牧情緒的事情繁多，現再列舉幾個例子以引起關注：

- 緊張努力預備講章/教導，但感效果不彰，甚至受到批評。
- 自覺已盡全力去做，但換來的不是稱讚而是指責，但自己又不知如何改善。
- 自己不是十項全能，在弱項上（例：近身關顧）感到無能、自咎且無奈，願意進步但無從入手，經常參加許多教牧訓練，但未能應用在自己堂會的牧養之上。
- 同工之間互相攻訐，以致新到任的同工往往只做了幾個月便不快離職，原應彼此支持的同工卻各自為政，孤軍作戰，惡劣的甚至彼此為敵，支持網絡薄弱。
- 堂主任高高在上，發出許多不合用的指點，令同工感到被干擾多於得幫助，不被體諒，由此而產生自我質疑，謙卑變成自卑，不能自愈。

如此種種，都會令同工期緒困擾，不能發力事奉。當然，這不是每個教牧的光景，但也是經常聽到見到的。

1. 不要埋沒負面情緒

我之所以詳述這一點，是要帶出教牧都是常人，而常人總會經歷情緒。但請不要埋沒、否定你的負面感受、經

歷及思維。我們教牧往往會站在屬靈的高地看事物，似乎什麼也可以解決似的，但回到現實層面，自己人性肉體的反應卻是揮之不去。面對兩者間的落差，我們感到矛盾與複雜，這時經常會被引用的金句是：「靠那加我力量的凡事都能作」（腓4:13）。這是極好的一句金句，它其實是極言神的大能我們可倚靠，但卻不要誤以為當問題不馬上消失就是不靈驗。有時我們傾向於以魔術師叫物件立時消失或出現的方式去了解聖經。我們要認定情緒是神造人所共有的，我們不盡明白它從那裡來往那裡去，有如主耶穌告知尼哥得慕聖靈如風的作為，但我們絕不能否定神的賦予，更不能超乎神的設計。我們不能指望將事奉過於屬靈化（over spiritualize），以為可以叫負面的情緒如魔術般消失。

因此，我們要坦誠面對憂慮、擔心、掛慮，包括憤怒。可能我們未夠「屬靈」未夠「修養」，這雖是事實，但還活於今生肉體中的我們，肯定仍存有未全像基督的舊人，因此我們要自我接納未完全成聖的情緒，而不是要予以否定。《詩篇》中的咒詛詩表述神對人負面情緒的高度接納與聆聽，故我們也可安心接納自己的情緒。

2. 學習真切倚靠上主

正面倚靠神需要更新和肯定，有時在苦痛中我們對神的倚靠會起懷疑，甚至是口中有倚靠神而心中卻無，「腳前燈路上光」變得半明半暗甚至黯淡無光，好像不足夠指引我的路！在負面情緒中，我似有經歷過腓4:6的屬靈光景嗎？基督裡出人意的平安保守我們的心不致受傷，如腓城由羅馬兵重重圍著以致敵人不能攻得入。是什麼能保守我們的心呢？就是那超然不能理解的平安。教牧們，讓我們在破碎的心靈中經歷這真理，體驗其實在。主常常說人的小信成為攔阻，我的過份理性也是呢！

我與那位情緒受困擾的教牧同工彼此勉勵，提醒她要保持喜樂，因為若失了喜樂平安，我們就失去能力不能面對問題，不能為主打美好的仗。在我遇上人生黑暗心靈之夜，感到路越走越難時，我就要學習我幾十年掛在口邊的「倚靠主」，藉此得勝。我又提醒那同工不給撒但留地步，因牠尋找可吞吃的人（彼前5:8）。我何時憂鬱憤怒，就開了門路給牠來偷襲我，蠶食我的靈魂與精神力。

但願醫人者也能自醫，若有勞苦擔重擔的教牧，我們極願意成為你的同路人，與你同行，歡迎隨時與我們聯絡（林牧62867163）。

¹ 福音證主協會《證主心》206期2015年十月封面文章

第九屆週年牧養研討會2015花絮



是次研討會約有250人出席

多元氛圍下的證道與教導

近年來，香港教會在社會、政治、教會，甚至家庭等層面，均無法迴避具爭議及多元的議題。面對不同及對立的立場，不僅未能達至共識，甚或發展至關係撕裂的局面。在這多元氛圍下，牧養工作面對前所未有的挑戰。教牧同工感到無所適從，如何透過上帝的話語牧養信徒？

第九屆週年牧養研討會已於9月15日及16日，於五旬節聖潔會永光堂舉行，是次活動共吸引了約250位教牧同工報名參加，反應熱烈。今年研討會主題為「多元氛圍下的證道與教導」，本院邀請了14位本地學者及牧者擔任專題及回應講員。各專題講座及論壇講員包括：中國神學研究院實踐科助理教授歐醒華牧師、中國基督教播道會同福堂堂主何志滌牧師、中國基督教播道港福堂榮休牧師吳宗文牧師、基督教豐盛生命堂顧問牧師陳恩明牧師、世華網絡營運總裁劉進圖先生、香港教育學院教育政策與領導學系副教授袁月梅教授、香港中文

大學教育學院教育行政與政策學系講師唐欣怡博士、香港浸會大學宗教哲學系教授羅秉祥教授、九龍佑寧堂主任牧師王美鳳牧師、循道衛理聯合教會香港堂堂主任潘玉娟牧師，以及本院老師關瑞文教授、葉菁華教授、任志強博士。今年度研討會新設總結回應作最後環節，由盧龍光牧師主持，並邀請了是次研討會當中數位參加者作出總結分享，被邀參加者包括：阡陌社區浸信會主任牧師林以諾牧師、循道衛理聯合教會觀塘堂堂主任余恩明牧師，以及梁發紀念禮拜堂副主任牧師林玉英牧師。

研討會上各位講員均作出真誠的分享，無論在證道或教導上，都各具獨到的見解及豐富的經驗。盼望透過多位學者與牧者從不同角度的剖析和探討，讓參加者反思教會如何在多元的局面中作出適切的牧養及回應。會上所發表的各專題演講及討論將於明年編制成書，在此特別鳴謝贊助飲品的「鴻福堂集團」及協辦機構「時代論壇」。

如欲下載講員提供之講義或簡報，請瀏覽下列教牧事工部網頁：

<http://www.cuhk.edu.hk/theology/pastoral>



參加者在研討會開始前先互相祝好



左起：王家輝牧師（主持）、歐醒華牧師、葉菁華教授、關瑞文教授



左起：劉進圖先生、劉翠玉博士（主持）、吳宗文牧師、盧龍光牧師、何志滌牧師、陳恩明牧師



左起：陳龍斌教授（主持）、唐欣怡博士、袁月梅教授、關瑞文教授



任志強博士於專題講座分享，題為「教會傳統的承傳：合一與多元」



左起：林榮樹牧師（主持）、王美鳳牧師、羅秉祥教授、潘玉娟牧師



總結回應：林以諾牧師



總結回應：林玉英牧師



總結回應：余恩明牧師

參加者感言

中華宣道會豐盛堂

陳鴻耀牧師

研討會中最令我深刻的莫過於看見遇襲後的劉進圖弟兄，在台上分享約翰福音17章的大祭司禱文，劉弟兄更進一步指出如何為雨傘運動中不同的人禱告，為特首、為警察、為佔領人士、為之鋒等的禱文，其深邃的守望，表達在基督裡合一的可能性，確實言簡意賅，充滿感召力，讓與會的人由衷地欽佩。



性神學社

張恒光先生



十分欣賞是次研討會大膽地將一些教會內往往不願、不敢、或不便公開討論的多元社會議題「擺上台」，例如政治的分化、性取向的多元，並以牧養為入手點，處理得合宜，有心法的論述，也有實戰者分享經驗，是十分值得多辦的聚會。

主的僕人須忠於基督教信仰的原委，讓被壓迫者生命得到解放，而非墨守成規，甚至靠攏權力。其中需要明辨是非，對抗似是而非的謬誤和邪惡的掌權者，神學必須勇於批判，甚至「打倒昨天的我」。陳恩明牧師說得好，若教會只會向歷史中的勝利者鼓掌，誰還稀罕？教會究竟是站在高牆的那一邊？人民的眼睛是雪亮的。

基督教迦密村潮人生命堂

張佩蘭

參加這次牧養研討會其中一件事，是令心中感到掙扎。起初看到關於「多元家庭的牧養」這環節是，實在有很大的期望；但當聽有講員分享他對「同性婚姻」乃屬多元家庭其中一類之時，心中不是味意。因這並非我對「多元家庭」的範疇之理解，要我接受這論點實是為難。

但最後我是感謝神！因為我明白到若非大會的安排，我絕對不會願意主動去聆聽這類「同性婚姻」人士的心聲。我承認到現時為止，我仍未能完全的接納他們，我只能當他們為罪人其中一個，如果是肢體，我會

看他們為軟弱的肢體。但透過大會不同講員的分享和同工之間互動的討論，我明白教會並不需要迴避這類朋友或肢體，只管用基督的愛把他們挽回過來；我們不是要對他們所行指指點點，而是需要用神的話語（真理）勉勵他們行在神的光明中。

研討會的目的正是讓參加者打開心懷，聽聽不同人士的聲音，擴寬對有關事物的視野，以致我們用自己的眼睛看事物，今次大會的確做到這一點！感謝大會同工辛勞的預備和安排，願神記念他們！

救世軍

馬健東少校

今日的地球村村民所吸收的資訊和知識，數量每日有數以萬條之多，因此身為教牧的我，更需要在不同的領域上學習，以致能更有效的牧養教會。

懷著興奮的心情參加由香港中文大學崇基學院神學院主辦的「多元氛圍下的證道與教導」牧養研討會，目的是探討教牧如何在多元的處境下證道與教導，使彼此能在差異中達致合而為一。

卡爾·巴特（十八世紀末神學家）曾多次說道：「講道需要「一手持聖經，一手持報紙」」。記得這句話是我在救世軍軍官訓練學院學習時，當時的總指揮林雅安上校時常用來提醒學員們（神學生）。要學像耶穌「道」成肉身一樣，要進入世界，進入人群。在這兩天的研討會中，讓我思想到不單要了解世界正在發生的事情，更要反省今天所講的道是否「落地」，意思即是講道者是否接收到聽道者的聲音。若我們能多看、多聽，「所知愈廣，所怨愈多」，以合一的心態去理解和寬恕別人不同的說法，而非削平彼此間的差異。

今日，無論在政治、道德，或是在信念上，大家都各有不同。但我們要學習包容，而不是接納對方的不存在（當對方不存在）。要以同理心，為「與我不同」的人禱告，相信終有一天，這個地球村的村民一同合唱「Majesty」。

樂滿浸信會

林志明傳道

這是我第一次參加崇基的週年牧養研討會，覺得獲益良多。今年研討會的主題正適切我作為這多元氛圍時代下的牧者的牧養需要，當中不同立場講者的分享擴闊了我在這些議題的視野，但在眾多的聲音下，我更體會按正意宣講神話語及「到地」牧養的重要性。特別感謝歐醒華牧師提醒我們是上主向人說話的器皿，我們不是要講自己想講的，而是要講主想我們講的話，做真正合乎主用的器皿。



中華基督教會沙田堂

葉漢輝宣教師

雨傘運動沒有帶來任何政制上的改變，但我們相信社會走向越來越多元已經是不能逆轉的趨勢。是次講座給自己的最大的啟發，就是教會不能不面向一個多元性的新世代，我們要讓各方面的意見得到充份表達，不能因為害怕分化、衝突，企圖以「合一」之名來壓制不同意見者的發言空間，那末「合一」只變成「繼維」、「河蟹」的另一替代詞，我們除了要竭力保持合一之外，同時亦要推動多元性，以更多包容、更多溝通，去促進真正的合一。



「崇基載道」公開講座：

主題：「無謂本土？無畏本土？歷史重構與神學解構」

回歸十八年來，香港社會與教會經歷前所未有的考驗。從殖民地到中國特區，身份認同問題在在困擾著幾代香港人。徘徊於「再殖」與「後殖」之間，面對「去中國」與「認本土」的張力，香港基督徒到底廁身於怎樣的歷史時空？又如何作處境神學的反省？

講員：

邢福增教授 - 「中國乎？本土兮！香港基督教的前世與今生」

關瑞文教授 - 「亂或序：從創世記第一章再思繁榮安定」

日期：

2015年12月11日（星期五）

注意事項：

報名截止日期：2015年12月8日(星期二) 或額滿即止
[網上報名系統將於12月8日下午5時正/ 額滿後關閉]

如遞交報名後五個工作天內仍未收到確認電郵，
請向本院職員查詢，電話：3943 4415。

本院將以電郵通知各參加者有關活動之最新消息，敬請留意。

時間：晚上7時30分至9時30分

地點：循道衛理聯合教會香港堂1樓正堂
(香港灣仔軒尼詩道36號)

報名費用：全免

報名方法：請於網上報名，成功報名的參加者將收到本院發出附有參加編號的確認電郵。

網上報名系統：



<https://goo.gl/forms/VzpO6ZuhY5>

崇基學院神學院教牧事工部主辦

「週一加油站」

計劃目的：旨在為教牧同工及信徒領袖提供適切的短期課程，內容涉及不同課題，期望能使參加者個人更新，擴闊視野，深化牧養及教導的基礎。

計劃簡介：每月舉辦一至兩項短期課程，逢周一下午或晚間舉行。

2016年第一站：「飲、食、信仰」

引言：

飲飲食食，有人但求三餐裹腹，有人追求色香味全，有人講究營養生機。世上好些主要宗教，都對飲食有嚴格規範，然而大部份現代新教基督徒，都不認為飲食的選擇跟信仰有什麼關係，傾向相信凡物皆可吃，沒有律法禁止；又謂上帝的國不在乎吃喝，所以吃什麼穿什麼，跟信仰完全無關；這樣無疑把上帝排除出我們最基本的日常活動之外。

本院2016年週一加油站第一回，將重新思索飲食在信仰中的位置，以及信仰在飲食中的位置。

內容：

- I. 飲食盤點：本地飲食文化的特點及對信仰的含義
- II. 吃盡世界：餐桌上的經濟公義與生態危機
- III. 以食為天：在飲食之中尋索屬靈向度

講員：

任志強博士 - MATS (美國哥頓康維神學院)，
PhD (蘇格蘭愛丁堡大學)

日期：2016年2月29日(星期一)

時間：下午2時30分至5時正

地點：觀塘道370號創紀之城三期
602-603室，香港中文大學崇基學院神學院東九龍教學中心(待定)

費用：\$50

報名方法：請於網上報名，並連同報名費用所需支票寄香港中文大學崇基學院神學院收(信封面請註明：週一加油站，支票抬頭：「香港中文大學」)

網上報名表格：



<http://goo.gl/forms/cWI9DMqc8S>

下一站預告 (2016年3月至4月)：

「神學與社會：基督教與資本主義」

「以賽亞書」回應時代的信仰 / 被擄群體與香港處境

講員：葉菁華教授

講員：李均熊博士

活動詳情及最新消息，請瀏覽本院網頁：

<http://www.cuhk.edu.hk/theology/pastoral>