

## 宣教應用

\*\*\*\*\*

### 宣教士的壓力調適

王貞乃宣教士  
(台灣馬偕醫院差派駐泰北阿卡族)

我第一次遇到有關宣教師壓力疾病是在去南非的一個月短宣經驗中，那次是因水土、氣候、環境、文化導致的文化休克症候群(心理壓力所產生的一種病態)。第二次，是當我成為準宣教師後，心理壓力、人際關係適應、自我成長的另一波 -- 角色衝突(另一種心理的壓力)。很感謝上帝適時的安排，一對有經驗的宣教師夫婦幫助我渡過。因曾受過這種苦，及在各種危機壓力下的經驗，這次我再度遇到宣教禾場上突發的狀況，雖然處在危機中，無人可尋求解決的困境下，上帝仍幫助我不時的想起，如何解決危機紓解壓力的教導，我透過學習一些壓力調適書籍，加上對上帝信仰的依靠，一天一天，一步一步走出失望的陰影。我再次思考宣教士的健康問題，希望藉此與您分享。

宣教士人員有許多健康方面需要保養的問題，其中談到是有關如何紓解壓力?壓力調適就是一種保健計劃，要指出壓力的來源先來認識什麼是壓力，「壓力」是對身體的一種苛求，使人感到異常的真實感或想像性的刺激；顯而易見的壓力如：離婚、失業、生病、污染、暴露在某種元素中、喪親、工作上的挫敗、童年的匱乏、婚禮、渡假、退休等等。「壓力」是身體、社會及心理等因素總合起來的衝擊，因人而異，視個人感受反應及刺激程度而定，處於高壓力下人體對細菌的抵抗力較低，通常在承受壓力下，A型人格特質的得病率比B型人格特質的得病率高三倍，所謂A型人格特質的人，是指那些常常覺得自己要以很少的時間完成很多工作的人，他們有明顯焦慮、理智化的敵意以及吹毛求疵的個性，沒有耐性。這樣的人可以在同一時間內講電話、看電視、叫午餐，通常說話急速火爆，有神經質的小動作，未能放鬆自己，並反省自己的角色，當他無事做時會有罪惡感，壓力很大時會養成自毀性習慣的傾向。自毀性習慣包括抽煙、過食、藥物濫用或酗酒、或是不喜歡運動、低自尊心無法應對難題的緣故，有時這類人會死守無法挽救的婚姻，或者讓對方虐待或苛待他人，甚至會發展成嚴重的抑鬱症，或者自殺或殺人行為。

若知道自己有壓力之苦該怎麼辦？可先讓自己設立小目標來改變生活方式，有些壓力靠自己可以改變，有些需要靠專業人員幫忙。但是總要徹底教育自己關於壓力及壓力調適的知識，找出問題所在，並為自己安排一個計劃。作計劃時可選擇設定大的目標，如：體重超重就選擇作減肥計劃，在理想目標下還可加上一、二項小目標，如每週三次冥想二十分，每天反省自己完成的事，讓前兩三週目標完成，成為您的生活習慣前，先不要設定太多目標，此段時間閱讀關於壓力書籍或錄音帶及影片。此外作壓力檔案，對有興

趣聆聽你說話的朋友傾訴，學習每天測量壓力表，壓力高時，表示你必須放緩腳步，放鬆自己，出去散步或聽可放鬆身心靈方面的音樂。此段時期不適合沾染煙酒，喝咖啡或與人爭論。基本上，壓力調適是身心靈皆快樂的健康生活方式，一般由高度自尊心，良好的時間管理，玩樂，放鬆所組成的生活方式。

壓力調適的基本原則：

1. 天天運動，每天至少三十分鐘以上的有氧運動，可以選擇散步，跳繩及游泳。
2. 每天放鬆二十分鐘，可以小睡，冥想，聽音樂，或是作白日夢。
3. 每工作四小時，休息十分鐘，可以選擇作步行、看書或喝杯果汁。
4. 每年至少度假兩週。
5. 妥善安排您的工作，列出工作表，完成後逐一刪除。
6. 學習說「不」，要拒絕過多承諾，以免自己不勝負荷。
7. 避免高脂量及含糖量太高食物。
8. 和朋友來往，每週至少有一個晚上外出。
9. 有效的表達您的感受，如生氣、悲傷、不受重視或難過，不要壓抑感情。
10. 早作計劃，如作每月計劃，或每週計劃。
11. 確定您自己是不停的成長及改變，避免停滯不前及煩悶。
12. 學習把家中及辦公室的責任假手他人。
13. 學習笑及表達幽默感。
14. 不要讓腦中充滿憂慮及心事，讓思緒保持無牽掛及集中在正面的想法上。
15. 喜歡及愛您自己，對自己及生活中的成就感到驕傲。

六點幫助自己消除一天下來的緊張方法：

1. 下班後做運動，可以改善肌肉彈性，如騎腳踏車。
2. 做一些創造性活動，寫作、音樂、繪畫、寫詩、雕刻、做木工，發揮所長並對自己的成就欣賞。
3. 發展興趣，培養嗜好，做義工或讀書，在學識上追求進步或成長，盡所能研究人類歷史及其他文化，除工作外培養別的專業。
4. 以紙、筆記、通信，記下您的夢想、胡思亂想、或您的未來目標計劃，增進您的寫作能力，做一本只有自己才能看得懂的筆記，記下您的恐懼，希望以及所喜歡或所厭惡的事物，以此來面對自己作唯一真誠的時刻。
5. 學習有意識的放鬆技巧，如深呼吸，冥想，放鬆，聽錄音帶或一天之中略作休息，了解自己緊張程度，學習輕鬆寫意的度日，不要緊張兮兮。
6. 滿足自己的需要，需要學習遊戲及讚賞獎勵與榮譽，需要別人的注意，與他人做目光的接觸，最重要與別人觸摸、擁抱、體驗愛、確認自己存在，學習做一些能充實您生命及加強您自尊心的選擇。

箴言說：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」(箴十七 22)。宣教士的生活不穩定，特別在國外異文化下，無法掌控的情境更多，我們除了要祈求上帝賜給我們有喜樂的心，還要祈求有調適壓力的恩賜。記得，壓力調適就是管理您的生活；當每位宣教士追求健康及高水平的體況，良好飲食及運動是不夠的，還要學習調適壓力。過豐盛的生命，重要的努力是面對壓力並調適，才能步向更健康而快樂的大門。

(作者為台灣馬偕醫院差派的宣教士，現在泰北阿卡族事奉；詳參 "馬偕紀念醫院雙月刊 - 搜尋 王貞乃: "網頁)

---

**《環球華人宣教學期刊》第十四期，2008年十月。**

(本文蒙華人福音普傳會准許轉載自宣教同路人自由坊)