這是一份旨在討論牧師福祉的詳盡且易於閱讀的討論，基於對美國長老教會PCA，900位牧師的十年調查。其他神學院也將其作為討論該主題的參考資料。學生們需提前閱讀並根據提供的內容和問題參與課堂討論。

PCA 退休與福利 (RBI) 正在與三一福音神學院變革教會中心合作發起一項研究計劃，以評估 PCA 教學長老的福祉。

喬恩·梅德洛克（Jon Medlock）在描述該計畫的目的時說：「我們相信，教會的健康取決於他們的領袖。 我們知道哪些因素有助於事工的長期福祉。 這項調查將有助於評估 PCA 牧師的整體健康狀況。” RBI 希望利用收集到的數據來發展明智、主動的方法來支持和促進牧師的福祉。 Medlock 補充說：「RBI 的目標是將田園健康的營養成分注入 PCA 的血液中。 我們希望我們的牧師能夠蓬勃發展，以便我們的教會能夠蓬勃發展，福音能夠前進。”

該計劃首先進行匿名調查，評估牧師生活中有助於長期福祉的六個領域，包括：

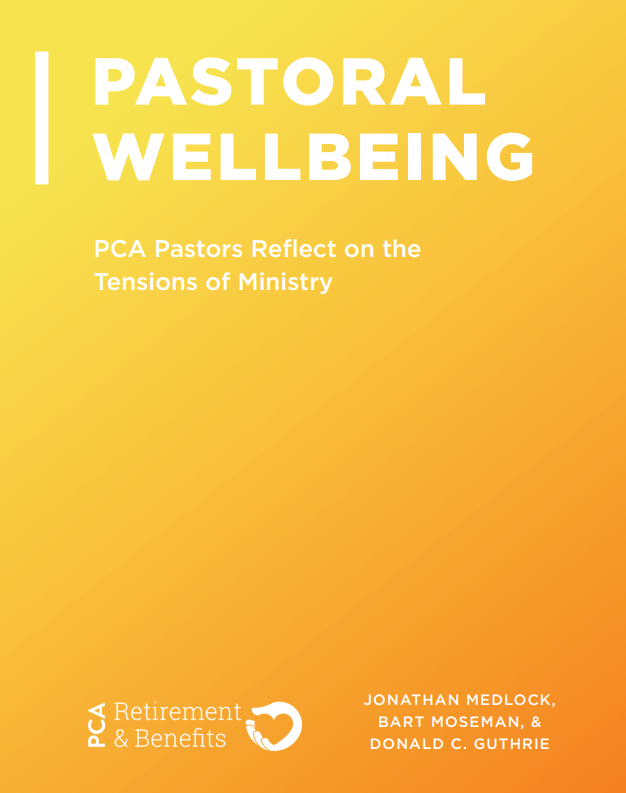
靈性成熟, 自我照顧, 情感和文化智商，婚姻與家庭， 領導與管理。財政。

解釋：

Wellbeing 福祉

福祉是一個多面向的概念，超越了幸福和生活滿意度。它被定義為感覺良好和運作良好的結合。這包括積極情緒的體驗，如幸福和滿足感，個人潛力的發展，對生活的一定控制，擁有目標感，以及積極的人際關係。這個定義強調了福祉的情感和功能方面，突出了積極情緒以及個人成長和實現的重要性。此外，福祉可以主觀和客觀地進行衡量，使用一種支持人類健康和福祉的方法，而不是專注於引起疾病的因素。

Well-being is a multifaceted construct that goes beyond happiness and life satisfaction. It has been defined as the combination of feeling good and functioning well. This includes the experience of positive emotions such as happiness and contentment, the development of one’s potential, having some control over one’s life, having a sense of purpose, and experiencing positive relationships. This definition emphasizes both emotional and functional aspects of well-being, highlighting the importance of positive emotions as well as personal growth and fulfillment. Furthermore, well-being can be measured subjectively and objectively, using a salutogenic approach, which focuses on factors that support human health and well-being rather than on factors that cause disease.



**牧者的福祉 Pastoral Wellbeing**

**2021 年出版**

我自己感覺悲劇發生或我退出事工只是遲早時間的問題。 感覺就像我所認識的一半牧者們都出局了，無論這是道德上的失敗還是他們只是精疲力竭……我想知道，我的壽命還能這樣嗎？ 我有韌性嗎？ 因為大多數人似乎都不這麼做。

**簡介**

這個計畫的種子是十多年前種下的。 2011 年，PCA （美國長老會） 退休與福利局 (Retirement & Benefits， RBI) 委託進行了一項研究，以評估 PCA 牧師的財務健康狀況和退休準備。

雖然這項調查主要關注的是財務問題，但它也提供了對教會牧養的生活中其他掙扎的深入了解。 牧師們表達了在婚姻、工作與生活平衡、人際關係和身體健康方面尋求幫助的願望，並在會議前尋求倡導者的幫助。 這些部長們迫切需要財政以外的幫助。 幸運的是，過去十年已經產生了大量與教牧福祉相關的研究——整體健康會隨著時間的推移在教牧事工的艱難道路上蓬勃發展。

我們更了解挑戰教牧福祉的力量以及促進教牧福祉的實踐、紀律、動機和背景現實。 一本重要的早期著作《堅韌事工》（Resilient Ministry，2013）確定了事工中堅韌和富有成效的五個基本主題，並講述了牧師的奮鬥、努力和成功的引人入勝的故事。

與當地教會的會眾建立更好關係的牧師，幸福感更高。（Bloom 2019, 87-88）。

但他們的工作復雜，因為他們既要領導又要參與過程，許多人猶豫是否要在教會內建立關係。儘管存在潛在危險，牧師應該在教會內培養關係。由於複雜性，需要一些警告。牧師和教友必須考慮他們關係的性質和親密程度。《Resilient Ministry》提供了有用的區別，即盟友（分享我們價值觀但跨越邊界運作，因此不能始終忠誠）和知己（幾乎沒有衝突忠誠度並且可以更加坦誠）。牧師必須小心，不要將盟友誤認為知己，因此不要過度分享。儘管對教友來說健康的界限至關重要，牧師應該尋求這樣的友誼，而教會應該培養這樣的友誼。

研究發現，持續的靈性塑造（彼得後書3:18）、有意識的自我照顧（使徒行傳20:28a）、不斷增長的情感和文化智力（希伯來書4:15；使徒行傳17: 22！ ）、健康的婚姻和家庭（提摩太前書 3:4-5）以及發展領導和管理能力（使徒行傳 20:28b）。

最近，在《事工的蓬勃發展》（Flourishing in Ministry，2019）中，馬特·布魯姆（Matt Bloom）和他的團隊得出了類似的結論。 他們對超過10,000 名牧師的研究將韌性(18)、真實性(36)、蓬勃發展（即生活的意義、目標和聯繫）(47) 和經濟充足性(109；參見提摩太前書5: 17-18) 聯繫起來。 ）以實現牧養福祉。

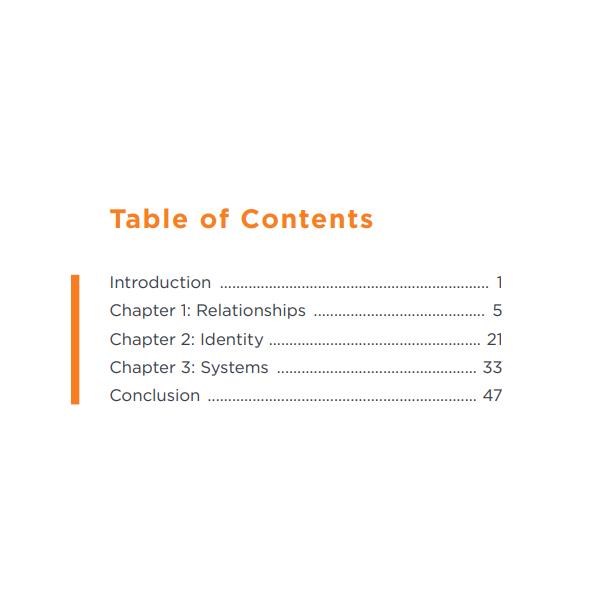
他們也發現牧師們正在苦苦掙扎。 近 25% 的人認為日常生活非常具有挑戰性，並遭受倦怠、羞恥、內疚和身體健康狀況下降的困擾。 他們是兩名「在牧師事工中行走的受傷者」。 另外 25% 的人距離加入這群人只有一小步 (7)。

透過這項研究，我們知道什麼有助於教會牧養的健康。 我們也知道許多牧師身體並不健康。 對許多牧師來說，關於如何帶來幸福的知識與實際情況之間存在差距。 我們不知道PCA牧師們是怎麼做的。

本研究旨在透過更新 2011 年的研究來回答這個問題，這次的研究重點是福祉。 利用彈性事工（Resilient Ministry) 確定的五個主題加上布魯姆的經濟自足主題，我們對 PCA 牧師進行了調查，以了解他們當前的福祉狀況。 然後，我們進行了一系列深入的焦點小組，以深入了解促進和阻礙牧師福祉的做法、條件和選擇。

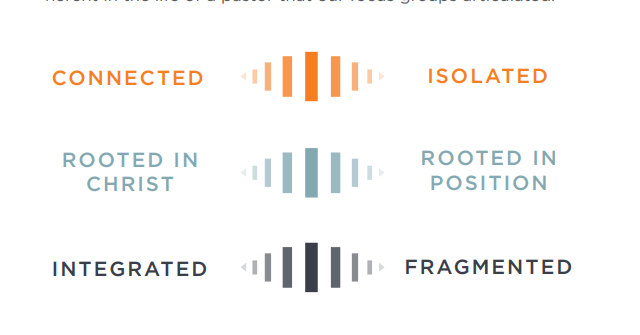
我們所了解的情況既令人鼓舞又令人震驚。 以下引用的牧師的話抓住了牧師聖召的張力。 教牧事工的掙扎是非常真實的，往往是隱藏的，而且非常獨特。 同時，我們的牧師充滿熱情、投入並致力於他們的使命。 但這種緊張會造成損害。

*過去一年我們與牧師的對話讓這場鬥爭變得人性化：感覺悲劇發生或我退出事工只是時間問題。 感覺就像我認識的一半牧師或和我一起上神學院的一半人都出去了，無論這是道德上的失敗還是他們只是被燒壞了或者他們剛剛完蛋了……我想知道，我有沒有這個壽命長嗎？ 我有承受能力嗎？ 因為大多數人似乎都不這麼做。*

這位牧師代表我們中間的許多人說話，看著他的同事動搖和失敗，想知道他是否有能力做到這一點。

我們承擔這個項目是因為我們想要幫助。我們希望當PCA的牧師提出這些問題時，他們的答案是“是”，因為他們知道自己有資源和支持來在牧會中茁壯成長。到目前為止，我們的幫助工作一直是被動的 - 在牧師需要幫助後才做出回應。未來，我們希望能夠主動積極地幫助。藉著上帝的恩典，這項研究將幫助我們在我們的教派中促進牧師的茁壯成長，從而預防問題的發生。

在這種精神下，我們強調牧師健康的責任不能僅僅落在牧師身上（Bloom 2019, 82）。當地教會和教派在幫助牧師茁壯成長方面發揮著重要作用（87, 90; 參見希伯來書 13:17以及保羅針對年輕牧師提摩太和提多的主教式書信）。我們希望將我們的研究結果分享出去，讓這些資料能夠交到會議、執事會、人事和財務委員會以及有興趣的教會成員手中，他們將回應呼召，支持我們的牧師追求健康。



接下來的內容圍繞著我們的焦點小組所表達的牧師生活中固有的三種張力而組織起來。

**第一種張力出現在人際關係中，在困境孤立和有生命力的聯繫之間產生拉扯。**

**第二種張力涉及身份：抵抗將身份根植於牧師角色而不是在基督的人和工作中的強大誘惑。**

**第三種張力存在於系統層面，問題是牧師是否作為分裂的獨立行動者還是整合的合作者。**

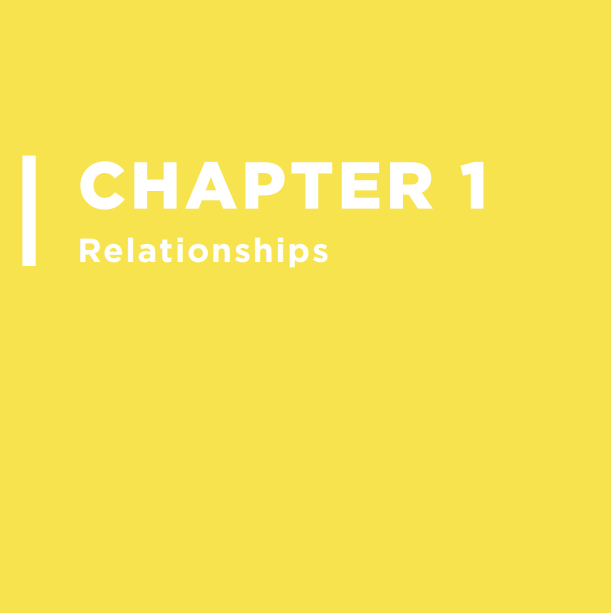
在這些張力中，並得到社區的支持下，良好地應對每一種張力都會形成通往生命和健康的習慣和性情。

這三種張力本身就是健康因素，它們也影響了先前研究中出現的健康主題。在接下來的章節中，我們將探討每一種張力，並說明它們與六個健康主題的互動。

最後，我們將提出具體步驟來幫助牧師實現健康。

**第一章 關係**

CHAPTER 1 Relationships



牧師是一份少有非常孤獨的工作... 而缺乏安全感會加劇這種孤獨。你幾乎在任何地方都要小心。成為牧師是一種巨大的榮幸，但我認為我們從來沒有真正足夠地處理過這種孤獨。

**對聖經和學術的反思**

**創造 CREATION**

聖經故事始於關係。

聖經的開頭提到上帝作為創造者和靈，從一開始就暗示著上帝存在於關係中（創世記1:1）。這個暗示在稍後被放大，因為上帝在考慮創造男人和女人時，用複數形式對自己說：“我們要照著我們的形像，按著我們的樣式造人”（創世記1:26）。在這裡，我們聽到我們的造物主上帝在交談的關係行為中。當他創造形像承擔者時，他造了兩個人。後來他澄清了這一點，說：“人獨居不好”（創世記2:18）。我們關係的上帝創造了我們，我們的幸福取決於親密的社會互動。研究也證實了這一點。來自世界各地的研究常常發現，“積極、關愛、培養的關係是幸福的最重要條件之一... 被愛、被接受和被關心的需求被研究人員視為基本的人類需求”（Bloom 2019, 81）。人類的幸福與依賴於他人的關愛息息相關。

**這一點至少以三種方式適用於牧師：**

**“作為按著上帝形像所造的人，牧師需要與人建立關係”（Burns, Chapman, and Guthrie 2013, 81）。**

**牧師生活在一個“社會生態系統”中，其中包括重要的他人（家人和親密朋友）、類似的他人（分享經驗的同行）、教會成員和宗派領袖（Bloom 2019, 83-92）。**

有牢固關係的牧師更有可能保持心理健康（Proeschold-Bell and Bayassee 2018, 128）。

焦點小組參與者表達了對這種創造性連接的需要。例如，“我想要一個安全的地方，可以完全地展現自己並被接受。” 對其他人來說，親密的關係帶來了“責任、鼓勵和發洩的地方”。現實是牧師“無法不是牧者就待在房間裡。他們知道我是他們的牧者。他們無法擺脫這一點。” 友誼可以創造場所，讓牧師“有能力不要工作”。

一位牧師描述了對關係的迫切需求：“在我們所有的生活中都有一個危機點，我們必須決定自己是否真的是完整的人，需要繼續尋找朋友，還是只是更安全地遠離。” 研究和實際經驗表明這種努力是值得的。無論是在早晨騎自行車、晚上坐在火前還是祈禱的時刻，親密的關係對整體幸福至關重要。一位牧師直言不諱地說：“我之所以茁壯成長，是因為我有健康的關係。”

**叛逆 REBELLION**

不幸的是，人類的罪惡和伊甸園以東世界的破碎阻礙了健康關係的培養。當亞當和夏娃背叛上帝時，他們也背叛了彼此。他們的關係現在充滿了虛假、孤立、推卸責任；他們的未來被懷疑和濫用權力所籠罩（創世記3:8-16）。聖經充斥著破碎的關係：該隱殺害亞伯、亞伯拉罕關於撒拉的謊言、約瑟的兄弟的背叛、押沙龍反叛大衛、保羅因馬可問題與巴拿巴分道揚鑣、猶大背叛耶穌。我們深刻理解這個現實，因為我們也繼承了類似的關係障礙。每個人都需要並渴望健康的關係，但建立和維護它們卻很困難。

牧師尤其深刻地體驗到這種困難。《忠誠與破碎》的作者發現，近30%的牧師只“偶爾”或“很少”從他人那裡得到他們需要的支持。我們的研究顯示，有38%的PCA牧師難以找到可以信任的朋友來分享生活。更令人擔憂的是，有50%的人報告說，他們經常無法從基督教團契中得到關懷。焦點小組參與者表達了對這兩種令人擔憂趨勢的看法。

當我們在教會中有朋友時，總是會帶來麻煩。我們和一些人相處融洽，但是[尋找可以信任的朋友]，每次都很糟糕... 我們沒有一群了解事工動態的朋友。

另一位抱怨道：“作為一對夫婦，我們感到非常孤獨。”這種孤立對幸福有害，因為牧師與教會成員之間的積極關係是“促進蓬勃發展的最重要原因之一”（Bloom 2019, 82）。

**救贖 RESTORATION**

值得慶幸的是，關係上的徒勞不是故事的結局。我們墮入罪惡後對關係造成了破壞，但並沒有完全毀滅它們。當亞當和夏娃聽到上帝的審判時，他們也聽到了他慈悲的應許，他承諾要派一位後裔來消除墮落的影響（創世記3:15）。這個應許在聖經中回響，直到耶穌降生，保羅描述他為“‘那後裔’就是基督”（加拉太書3:16）。因此，我們期待耶穌恢復萬物，包括關係，並且期待教會成為這種恢復發生的地方。在教會中，猶太人和外邦人——他們曾經是疏遠的、陌生的、遙遠的——已經開始了和解的過程。基督“使我們成為一體，拆毀了中間隔斷的牆” 。因此，在基督裡，疏離的人與彼此和解，就像我們與上帝和解一樣（以弗所書2:14-16）。

事實上，保羅甚至可以說，在基督裡“不分猶太人、希臘人，不分自由人、為奴的，不分男、女，因為你們在基督耶穌裡都是一樣的”（加拉太書3:28）。牧師在教會呼召中扮演著創建展示這種關係親密的社區的至關重要角色。同時，教會成員與牧師之間的關係對牧師的幸福至關重要。教會的支持至關重要。

**恢復 RESTORATION**

感謝上帝的子民終將看到我們“和好的職事”結束，我們“不再按肉體看人”，而是看作基督中的新造（哥林多後書5:16-18）。啟示錄對天堂的一瞥慶祝基督的勝利，他已經“從各族、各方、各民、各國中贖出來的歸與上帝的人”（啟示錄5:9），並描述了“有許多人，他們是從各國、各族、各民、各方來的”在崇拜中團結一致，在耶穌寶座前平等（啟示錄7:9）。早些時候，先知以賽亞預言了新天新地，上帝子民將在其中無懼、無病、無死亡地生活，而在安全和深遠的和平中茁壯成長，即使自然的敵人如狼和羔羊也會一起吃草（以賽亞書65:17-25）。這些都是上帝故事結局的輝煌畫面，當基督再臨使萬物更新。

**重點複習 第一章 關係**

牧師工作孤獨，缺乏安全感加劇孤獨

基督教故事強調關係，上帝存在於關係中

人類幸福依賴於親密的社會互動

牧師需要與人建立關係，有牢固關係有助於心理健康

人類罪惡和破碎阻礙健康關係的培養

開展關係上的努力是值得的，關係對整體幸福至關重要

**討論問題：**

你認為牧者在執行職責時，如何處理工作上的孤獨感？ 我有真正能談心的朋友？

你如何看待基督教故事中強調的關係，對你的牧者身份有何啟示？

在你的牧者生涯中，建立親密的社會互動對你的心理健康有何影響？

你如何克服人類罪惡和破碎對於健康關係培養上的阻礙？

**教會事工緊張關係一：關係**

**關係與健康因素的精神成熟和自我照顧**

牧師們認為關係對於精神成熟和自我照顧至關重要。一位牧師觀察到，一群朋友可以提供關係上的安全感、脆弱性和責任感，進而促進成長。另一位表示，“對於靈性照顧來說，責任感至關重要。” 許多牧師都強調了責任感的重要性。其他人則強調了需要一個安全的地方坦誠面對罪惡和懷疑。例如，“有安全的人可以真實地談論我的靈性生活”，這有助於成熟並避免孤立。充滿愛心和支持的朋友也可以提供急需的休息。許多牧師都將這些納入他們的日程安排中。我告訴我的鄰居，如果我星期四不給他發短信，那麼我的一天就不算是安息日。他會監督我。無論如何，我們都會坐在外面享受天氣。這一直是我保護安息日的方式，沒有任何計劃。一位參與者直言不諱地總結說：“這些人（他的事工同僚）對我來說可能是在靈性形成方面排名第一的人。”與孤立的生活方式和個人主義的靈性成長方式形成對比，關係至關重要。

**關係與健康因素 情感智商和文化智商**

關係也是健康情感智商（EQ）的關鍵。焦點小組參與者一致表示，他人對他們的自我意識和他人意識有影響。影響包括配偶、輔導員、朋友和提供安全場所進行思考的導師。我有一些地方可以處理事情，進行無畏的對話。我的最好朋友願意在我開始慣常的“我獨自一人，必須埋頭苦幹並對每個人生氣”的時候呼喚我。

對我來說，我的妻子在情感上是安全的，我可以坦誠地談論我正在處理的事情。我每兩週見一次輔導員。我還有兩位年長的牧師，他們不與我的世界相連。文化智商（CQ）——以“以愛和尊重的方式跨越文化差異的鴻溝”（Livermore 2009, 17）——是具有挑戰性的。在我們的調查中，55%的牧師報告說，他們很少在事工中納入各種文化觀點。然而，我們的焦點小組表達了與文化他者定期接觸以獲得欣賞、意識和願意向他們學習的需求。

CQ需要建立關係，比如“與來自其他文化背景的親密朋友”。這要求“在教會之外與非基督徒建立14個關係”。這意味著“實際與看待生活方式不同的人互動”。動機很重要。要在CQ方面成長，我們必須“培養友誼，而不是追求友誼以利用對方讓自己感覺更好。這需要時間和投資。”幸運的是，這種投資是值得的。當我們願意傾聽和學習跨越文化界限的關係時，我們可以在CQ方面成長。在2020年種族動蕩期間，一位牧師開誠布公地談到了他的掙扎：在一次講道中，我說：“我沒有任何黑人朋友。”城裡的一位黑人牧師得到了我的講道稿。他打電話來說：“你不需要再說‘我沒有任何黑人朋友’了。”從那時起，我們就一直在見面。對我來說，聆聽來自不同種族、政治和神學觀點的人，這是好事。我以前只有[純粹的]理論上對文化智商有了解。

**關係與健康因素**

**婚姻與家庭**

健康的婚姻在比婚姻本身更廣泛的關係網絡中蓬勃發展。阻礙婚姻強度的是我渴望孤立、自我保護和自我撫慰的慾望。我發現對我的婚姻有益的是我在婚姻之外的友誼。定期與朋友或鄰居見面使我不再孤立，這樣就能與妻子建立成熟的成人關係，而不是一種不成熟的相互依存關係。可悲的是，許多事工婚姻缺乏這樣的與人為善的朋友，**64%的PCA牧師報告說，他們和配偶難以享受信任的朋友**。其中一個原因是牧師對潛在朋友的牧養性質。我感覺作為一名牧師，很難找到真正安全的地方建立友誼。但當你試圖加入一對夫妻時，這增加了複雜性。我認為我們無法完全與教會內的夫妻建立安全關係。然而，事工婚姻可以蓬勃發展。牧師和他們的妻子確實在教會中找到了親密的朋友。我們很幸運，在我們的教會中有幾對夫妻，我們可以一起旅行，度過美好時光。他們不需要在我面前展示任何東西，他們也能接受我犯錯。他們也尋找來自教會以外、甚至信仰以外的朋友。我們現在最親密的朋友不認識耶穌。他們有我們教會的朋友所沒有的類別。在持續與不信主的朋友摔跤時，教會中不存在這樣的允許。

**關係與健康因素**

**財務**

關係在財務方面扮演著三個問題：誰知道？誰在乎？誰幫忙？值得慶幸的是，我們的牧師通常能積極回答這些問題。在（教會名稱）工作是一種祝福，因為有人可以解答一些小問題，還有一些私人朋友，我們經常求助於他們。我認為如果沒有這些友誼，我們就無法供兩個孩子上大學。牧師面臨的一個困境是需要為自己的財務辯護。

作為一名主任牧師，你通常要為你的員工爭取工資和福利。沒有人替你辦這事。即使有了偉大的長老，情況也是“我們能給主任牧師多少工資？”你必須大聲說出來爭取自己的權益，這是一種孤獨的位置。理想情況下，長老應該積極確保他們的牧師得到妥善照顧。值得慶幸的是，這確實發生了。我很幸運有偉大的長老，他們盡力確保我的現世需求得到滿足。我們每年都會坦誠地交流這方面的情況。幸運的是，其中一位在財務方面很有天賦。如果需要建議，我可以向他請教。牧師需要教會領導內外有關懂得關心、知情的倡導者。

**關係與健康因素**

**領導**

領導需要建立信任關係來共同建立王國。我意識到在一起度過的時間是至關重要的，讓他們來到我們家，與我的家人相處，近距離觀察我們的婚姻。而且這段時間沒有任何目的。我們的長老越來越發揮牧養角色，而不僅僅是治理角色。當我們一起面對特定的危機時，這建立了信任關係。牧師必須在建立這些信任關係時在盟友和知己之間航行細微的界線。我在員工中找不到安全關係，因為我無法擺脫成為他們的老闆。

**重點複習 教會事工緊張關係一：關係**

牧師們認為關係對於精神成熟和自我照顧至關重要

需要一個安全的地方坦誠面對罪惡和懷疑

關係也是健康情感智商（EQ）的關鍵

文化智商（CQ）需要建立關係，與來自其他文化背景的親密朋友

健康的婚姻在比婚姻本身更廣泛的關係網絡中蓬勃發展

關係在財務方面扮演著重要角色，牧師通常能積極回答這些問題

**問題討論**

1. 你如何看待關係對於你的精神成熟和自我照顧的重要性？

2. 你是否有安全的地方可以坦誠面對罪惡和懷疑？這對你的成長有何影響？

3. 你如何在日程安排中納入與充滿愛心和支持的朋友相處的時間？

4. 你認為文化智商對於建立關係有何重要性？你如何與來自其他文化背景的人建立親密關係？

5. 你如何在事工同僚中找到支持和休息？

**第二章 身份根植於基督**

**根植於地位 Rooted in Position**

**我是一名職業基督徒！**

但現實是，如果我依賴我的專業知識，這不會運作得很好。對聖經和學術的反思之前，我們聽到一位焦點小組參與者為自己缺乏一個“職責之外”的地方而感到懊惱。這引發了牧師如何找到自己的身份的問題。

身份是“我們理解自己是誰，是什麼使我們成為上帝創造我們獨特的人”的方式（Bloom 2019, 37）。擁有“平衡、穩固和積極的身份”的人會經歷更好的福祉、更強的韌性、更緊密的關係、更美滿的婚姻，並且是更好的領導者和同事（37）。

大多數人在工作、崇拜和家庭方面都有不同的生活領域。但對於牧師來說，這些領域常常融為一體，只留下一個支持、結構和慰藉的來源，在困難時期使牧師的生活像一把“單腳凳”（Burns, Chapman, and Guthrie 2013, 15）。

正如我們的焦點小組參與者中有人感嘆“幾乎每一個關係都與教會有所聯繫”。因此，牧師的身份變得無所不包。這可能是自我施加的。一位牧師指出“做牧師不僅僅是我的工作——這在很大程度上是我是誰。我二十四小時一天、七天一周、一年365天都活在這個角色中”（Burns, Chapman, and Guthrie 2013, 15）。這也可能是外部強加的。另一位牧師說“我的教會裡的人對我生活的這個領域（一個愛好）一無所知。他們只把我當作牧師看待，無論時間或地點”（15）。這種身份收縮對牧師的健康極具毒害性。基督教牧師是在上帝面前真實的人（Bloom 2019, 68），他們需要培養一個“整合……所有複雜和矛盾方面的生命敘事”，這樣他們才能感覺自己是完整的人（Bloom 2019, 40）。

這就是牧師面臨的身份緊張：將他們的身份根植於他們的牧會角色，還是安息於耶穌的位格和工作之中。身份可以通過創造、叛亂、救贖、重建的框架來檢視。在創造時，上帝賦予了確立身份所需的一切。最為重要的是，他使男人和女人“像我們一樣……像我們的形像，按著我們的樣式”（創世記1:26, 27）。

如基德納 Kidner所觀察的，這“在心靈上印記了中心真理”，即人類“根據定義”具有天生的尊嚴（Kidner 1967, 55）。上帝也命令人“生養眾多，遍滿地面，治理之，也管轄魚在海、鳥在天和地上一切的活物”（創世記 1:26, 28）。人類作為被造之物的使命是利用創造的原料“為這個世界創造某些東西”（Crouch 2013, 23），這賦予生命以意義和目的。所有這些都是在安全、親密的關係中。亞當和夏娃是親密的（“二人成為一體”），脆弱的（他們是“赤身裸體”），並且安全的（“不以為恥”）（創世記 2:24）。同樣地，上帝親自與他們同行、照顧他們、並尋找他們（創世記 3:8）。

這些創造的現實（神的形象、神聖的使命和神聖秩序的關係）使他們擁有與上帝本身一樣安全的身份，因為這與上帝本身聯繫在一起。亞當和夏娃對上帝的叛逆損害了這一切。墮落之後，上帝的形象仍然存在（創世記 9:6；雅各書 3:9），但罪使男人和女人需要在“按著造他的主的形象更新”（歌羅西書 3:10；參見以弗所書 4:24）。同樣地，人類的使命仍然存在，但罪惡的後果帶來了分娩之痛（生養眾多）和工作的徒勞無功（治理之、遍滿地面）（創世記 3:16-19）。受罪扭曲的工作充滿挫折（創世記 3:18），變得具有破壞性而非創造性，成為人類身份的虛假基礎（創世記 11:1-4）。

最後，原本安全親密的人際關係變得充斥著羞愧、欺騙和指責（創世記 3:7-13）。亞當和夏娃不再與上帝同行，他們因恐懼而躲藏，被拒絕進入他的面前。亞當和夏娃一次叛逆行為中，對上帝的形象、他們的使命以及所有關係造成了傷害，損害了他們身份的基礎。牧師在叛逆之後生活和事奉，常常試圖在工作中找到自己的身份，而不是在耶穌為他們所做的工作中。有些人只是討好人，具有“脆弱的自我”（Proeschold-Bell and Bayassee 2018, 25-26）。還有人掌控一切，不相信上帝掌控一切（28）。還有人將他們的工作賦予“神聖的意義”。

感謝主，那日將至，一切都將更新。當基督再來時，我們裡面的上帝形象將得到完美的恢復，“因為我們得見他的時候，必要像他一樣”（約翰一書 3:2）。基督再來時，人與人之間的關係將得到完美的恢復（啟示錄 5:9, 7:9）。我們在上帝面前的罪惡和羞愧將被醫治，並且“神的帳幕與人同在，他要與他們同住，他們要作他的子民，神要親自與他們同在，做他們的神”（啟示錄 21:3）。

最後，當基督再來時，我們的使命將得到醫治。以賽亞書60章預言萬事終結為一座偉大的城市，“商業中心”接收船隻、貨物、貨幣，充滿各種使命活動（Mouw 2002, 20）。啟示錄21章進一步描述了新耶路撒冷降臨在地上，沒有眼淚、悲傷、哀哭、痛苦和死亡（啟示錄 21:1, 4）。滿有這盼望，我們可以像保羅一樣說：“我已經與基督同釘十字架；現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活，他是愛我，為我捨己”（加拉太書 2:20）。

執行這樣做的牧師更有可能更努力工作，努力設定限制，對外在成功標誌賦予過高的重要性，並對失敗賦予更高的賭注（23-25）。在極端情況下，牧師會採用布魯姆所謂的“單向身份”。他講述了一位牧師如此沉迷於他的工作，以至於連對他妻子也是“喬牧師 Pastor Joe”。他對待家人與教友一樣。可預見的是，他的生活和工作都受到了影響（布魯姆 2019, 41）。

約翰福音15章中耶穌的話很貼切：“我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做甚麼。”太多牧師屈從於僅基於自己角色的身份吸引力，卻未能在耶穌裡常存。然而，在基督裡有比危險更大的希望。正如我們的叛逆損害了所有創造物一樣，耶穌的救贖將恢復所有創造物（Wolters 2005, 69）。歌羅西書3:10和以弗所書2:24承諾上帝的形象“正在更新，…按著那造他主的形像”。我們的使命也是如此。

保羅敦促基督徒“無論做甚麼，或說或行，都要奉主耶穌的名，藉著他感謝父神”（歌羅西書3:17）。按照基督的利益（腓立比書2:21）和他國度的優先事項進行的工作可以是充實、有創造力、有成效且深受上帝尊崇。基督也在醫治破碎的關係。他使人與上帝和彼此和好（以弗所書2:14-16），並使世界與自己和好（哥林多後書5:18）。耶穌不僅僅是拯救我們的靈魂。他正在恢復安全身份的基石。建立在基督和他救贖工作上的身份的牧師會結出幸福的果實。通向屬靈形成的規律——如守安息日、悔改、私人和公共敬拜——幫助牧師與耶穌同在。苦難可以讓我們把焦點從我們的成就轉移到上帝在我們身上所做的事情（Burns, Chapman, and Guthrie 2013, 45-46）。

在上帝面前暫停和反思可以使我們更深入地與他交通，並避免在事奉耶穌時錯過與他的親密關係陷阱。所有這些都能保護我們免於不穩定、自我建立的身份，使我們扎根於基督。因此，扎根於基督的牧師可以停止扮演一個角色，而是活出上帝使他們成為的人和牧師（布魯姆 2019, 55）。

幸運的是，那一天將會到來，一切都將變得嶄新。當基督再來時，我們內在的上帝形像將得到完美的恢復，“因為我們得見他的時候，必要像他一樣”（約翰一書3:2）。當基督再來時，關係將得到完美的恢復（啟示錄5:9, 7:9）。我們在上帝面前的罪和羞愧將得到醫治，並且“神的帳幕在人間”都要成就，“他要與人同住，他們要做他的子民，神要親自與他們同在，作他們的神”（啟示錄21:3）。

**身份與福祉因素**

**屬靈成熟、自我照顧與婚姻**

牧師常常在「表現主義」(performance-ism) 中掙扎，這使得他們將自己的身份建立在工作上，而不是在基督裡，忽略了自己的屬靈成長和自我照顧。這種掙扎有兩面。正如前面提到的，教會可能通過將牧師簡化為「活書描述」來強加這種情況（布魯姆 2019, 68），未能將他們視為完整的人，並給他們帶來不切實際的要求。

一位參與者哀嘆說：“教會經常對他們的牧師設定無法達到的期望。” 結果，對他的時間和真實工作評估標準提出界限對他的執政團隊是“可怕的”。但他也坦率地談到了他自己的驕傲和自我，如何導致他自己給自己加上同樣的負擔。真正的問題是驕傲和過高的自我重要感，這使我們隱藏了自己無法跟上、無法完成一切、我們在退步，我們落後了，我們不想求助是因為我們不想看起來像失敗者。恐懼和不安全感也是角色身份的主要驅動力。我們太在忙中得到榮耀。有時是恐懼。不斷努力證明你的存在（因為）人們對你投射的期望，那些想要你滿足每一個需求並且成為超越你所能成為的人。

**以基督為根基，以職位為根基**

驕傲可能會讓你走上這條路，但也有一種恐懼的成分，就是你做得還不夠。恐懼是一個常見的主題：我對人的恐懼成為了阻礙。我的表現和生產力的偶像成了阻礙。阻礙我（屬靈成熟）的事物是對人的恐懼，討人喜歡。最終，關鍵在於你是否會去敬畏神還是敬畏人。

牧師和關心他們的人必須記住，追求屬靈修煉的自由可以消除阻礙與耶穌親密交往的恐懼和驕傲，並鼓勵牧師將他們的身份根植於基督。一位牧師將禱告和聖經與他的角色有所區別的身份聯繫在一起：當我抽出（時間）離開辦公室，花時間禱告和讀經…這提醒了我在基督裡是誰，與事工分開。

靈修實踐可以提醒牧師他們是神的兒女，而不是神的僕人。“每天早上規律地進行靈修，我從經文和禱告開始”使一位牧師擺脫了“感覺自己是在為神工作，但實際上並不是他的孩子”的掙扎。即使在受苦的時期，如果能以願意反思和學習的心態接受，也能消除自我，培養與耶穌的親密關係。“受苦使我在我的身份和呼召上更接近耶穌，（減少了）我的自大幻想。”

在幾位牧師的經驗中，自我照顧滋養了屬靈成熟，並通過允許和花時間實踐屬靈紀律來鼓勵在基督裡建立穩固的身份。定期有意識地計劃遠離辦公室、與他人隔絕的時間有助於祈禱、冥想和反思。靜修和其他定期的“遠離、放鬆身心、不當牧師”的時間同樣有助於恢復靈性。

**最後，牧師的婚姻對於健康的事工生活至關重要。**

但一個來自他自己的恐懼或教會過度干涉的不安全身份可能會損害婚姻。在我們的焦點小組中，一位牧師坦誠承認：在我多年的事工中，我和妻子沒有親近的朋友。我問她，為什麼你在教會沒有朋友？她說，“是因為你”……因為我在教會中的角色。她的話中有令人悲傷的真相。

牧師和他們的妻子發現很難將個人與他的角色區分開來，這裡有結構性原因。在事工中：幾乎每一段關係都與教會有關。有時我想休息，不想和員工和官員一起待著。出於這些原因，牧師獨立於牧職職責之外培養婚姻非常重要。一位參與者回憶起他和妻子在教會開拓的艱難時期如何優先考慮了他們的婚姻：“我們專注於我們的關係，每周都有午餐約會。在那段時間裡，我們可以談論任何事情，但不談論教會。我們通過這樣的方式遠離，以培養教會不是情婦的觀念。”

總而言之，健康的自我照顧、優先考慮屬靈紀律，以及關注婚姻而不是牧師角色，都鼓勵在基督裡建立穩固的身份。

**重點複習 身份根植於基督**

1. 身份根植於基督和地位

2. 牧師的身份包含工作、崇拜和家庭等多個領域

3. 牧師常常將身份與牧會角色融為一體，導致身份壓縮

4. 創造時，上帝賦予了人類安全、親密的身份

5. 罪惡使人類的使命和關係受損，扭曲了工作的本質

6. 盼望基督再來時，人類的身份和關係將得到完美的恢復

**問題討論**

1. 你如何看待自己的職業身份，以及這對你在不同領域的生活影響？

2. 你在工作、崇拜和家庭等生活領域中如何平衡自己的身份？

3. 你是否感受到在牧會角色中與個人身份之間的壓力？這對你的生活和工作造成了什麼影響？

4. 你如何看待自己的身份建立在工作上，而不是在基督裡的情況？

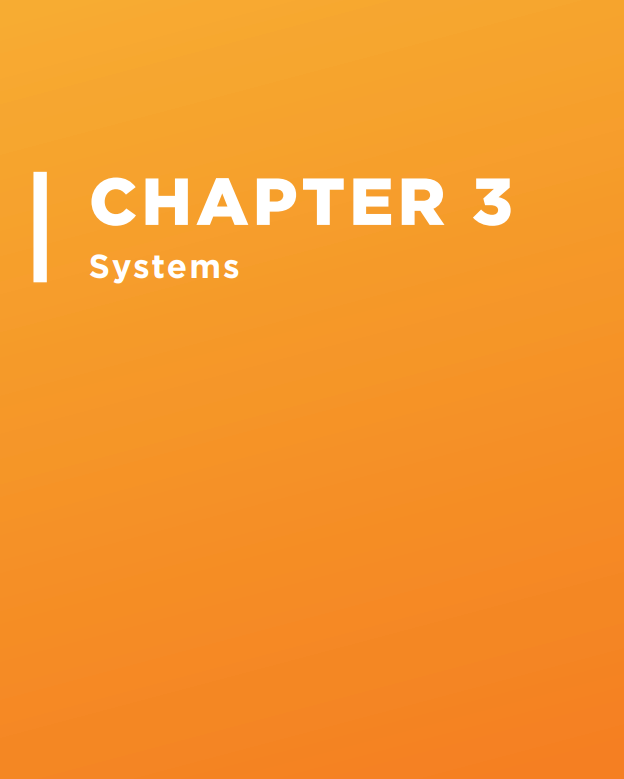
這對你的屬靈成長和自我照顧造成了什麼影響？

5. 你如何在屬靈成熟、自我照顧和牧師角色之間取得平衡？

6. 你如何確保在牧會工作中的壓力不會影響到你的婚姻關係？

**第三章 System 系統（制度 ）**

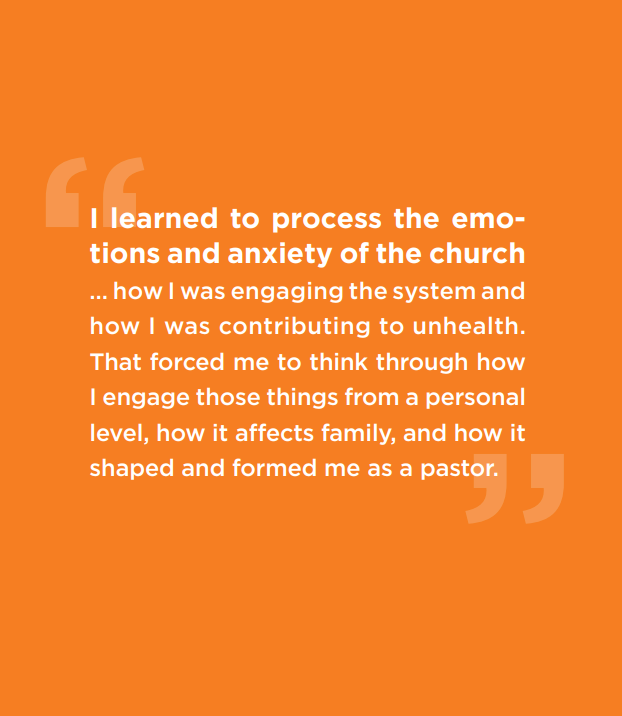
我學會了處理教會的情緒和焦慮……我如何參與系統以及我是如何造成不健康的。這迫使我思考如何我從個人角度參與這些事情水平，它如何影響家庭，以及它如何塑造並塑造了我作為牧師。



**對聖經與學術的反思**

第三個牧會的緊張點，系統，可能聽起來有點抽象。

然而，系統的概念只是一種稱呼現實的方式，即牧師在思考、言行、做決定和工作時，與其他教會成員和領袖以及整個教會情感上是相互聯繫的。經文中充滿了生動的系統例子。

想想教會的誕生吧。使徒行傳2:42-47描述了一群人，他們非常清楚自己的個體性和彼此的聯繫。他們具有團結、親密的交往、對多樣需求的敏感度，以及對神的獨特信仰，具有引人入勝的魅力。換句話說，他們是一個理解彼此相互聯繫的健康系統。在當今，牧師了解並反思他們的教會如何情感上相互聯繫的意義，也能為健康打下基礎。在我們的調查中，我們發現作為一個群體，長老會的牧師相對輕鬆地處理他們的情感生活並關注他人的情感。

本章主要從我們的焦點小組中探討系統的牧會緊張點，這是一種意識和刻意性的緊張。坦率地說，牧師是否認為自己和他們的教會是分裂的個體，各自追求自己的目標並做自己的工作，基本上彼此獨立？還是他們了解他們的教會在情感上是“連接在一起”的，因此努力達到足夠的情感成熟度來管理系統中的焦慮，以便朝著健康前進？

這是一方面分裂與另一方面成熟整合之間的拉扯。

**事工張力 三：系統與幸福因素 情感智商**

Ministry Tension Three: Systems SYSTEMS & THE WELLBEING FACTORS Emotional Intelligence

很顯然，我們的焦點小組直接反映了情感智商和情緒反應、分化以及對系統焦慮和動態的整體認識等主題。

一位牧師設定了基調，「對我來說真正有幫助的是理解家庭系統。」另一位承認說，「在我來到目前的教會之前，我個人從未聽說過情感智商。」牧師學習在教會中納入系統觀點是很重要的：「我在第一個教會中處理情緒和焦慮。有些事情我已經有分類，但我參加了一門領導課程，並以更多的經驗和年齡重新參與[系統觀念]。現在我也有例子可以思考——其他人在做什麼，以及我如何參與系統並促成不健康。

學習情感智商是通過衝突來的。一次關係危機使我意識到[情感智商]。我與某些人過度認同，被捲入，沒有設定界限，整合碎片化並且失眠。這[顯示]我對這件事沒有正確的看法。我需要有人幫助我思考我如何處理教會中的衝突。而這不僅僅是一次衝突，而是通過一系列衝突進行反覆：有一個情感螺旋：衝突。反思發生了什麼。從中學習下一次衝突。[透過衝突或]不同的觀點，我們必須處理正在發生的事情。這為自我反思和成長提供了素材。學習系統觀點的其他催化劑包括配偶、輔導員、書籍和其他教育資料。

同儕團體尤其有價值，因為它們提供了安全和共同點的場所，允許嚴肅地討論個人和情感問題，而不必擔心被判斷或制裁。這個小組的目標是成為一個安全的地方。我們大多數人都[分享]了我們正在經歷的最深刻的掙扎。這不會在我們的課程中發生。這不會在來家裡吃飯的夫婦身上發生。我們都在努力應對類似的問題。最後，系統技能和足以應對衝突、焦慮和情感反應領域的情感成熟是隨著時間學習的。

他們必須成為不僅僅是行為檢查清單，而是融入系統結構的一部分。[情感智商]是我們文化的一部分。它融入了我們的語言，這是我們思考如何應對衝突和人際關係的方式。像分化和我們如何處理，為什麼我現在的感受是什麼？這是因為這個人，他們說的話，現在站在我面前的是誰，還是因為我的不安全感？要成為我們教會的一員，你必須能夠閱讀、投入這些事情，並對此負責。接受這種心態的牧師和領袖將使自己處於繁榮的位置，以應對他們的職業和生活。情感成熟度與整體事工健康直接相關：我的第一次呼召是在一個長期焦慮的系統中。我在那裡度過了五年，並意識到如果我不學會以情感健康的方式運作，我將不再成為一名牧師。

**婚姻是另一個豐富潛力的領域，可以培養系統觀點。**

一位牧師將他的妻子排在影響他情感成熟度成長的前五位人中的“第一、第二和第三位”。牧師的妻子經常幫助他們自我認識。有時，幫助是提供冷靜、傾聽和另一個觀點。有時，幫助是直接的。配偶還可以向牧師反映他自己無法察覺的事情。有時，配偶在不說話的情況下也能提供幫助。妻子還可以提供安全的避風港，讓牧師可以坦誠地處理他們的情感。

**對牧師來說，領導技能與系統技能同等重要。**

在履行職責時，牧師必須考慮情感連結、焦慮和健康的差異化。即使在成功的時期，這些問題也是存在的。在處理團隊內未解決的衝突時，我意識到我們正在處理的事情是非常普遍的。我以前並不知道這些問題是如此普遍。許多牧師都在與衝突、焦慮和事工政治等問題搏鬥。有些人提到結構性原因導致困難。在長老會內部……一切都是正經的，沒有正式的空間讓我們彼此交流。這不是時間所結構出來的。這向你表明了事情的結構方式，這是一個你必須孤立的危險場所。

有些人描述了他們在長老會系統內所擁有的友誼所帶來的感激之情。在一個充滿人際挑戰的呼召中，牧師必須刻意追求人際健康。經常反思一位牧師提出的問題有助於：「即使在衝突中，我們如何仍然與人相處？」這個問題觸及到健康差異化的核心。

有結構化的時間建立關係是有幫助的：我們定期見面。衝突是不可避免的。因此，你如何處理衝突是很重要的。當我不經常與人交往時，我會犯下一個我聽說過的錯誤，就是假設殺人，也就是說，我會用我的假設來傷害人。鼓勵系統內的其他人建立關係資本，這是保持差異化所必需的，這樣「即使我們在衝突時，他們也知道我支持他們，我看到了好的事情」。當牧師和會議工作團隊致力於在教會中培養情感成熟度時，系統的健康將帶來許多好處。健康的會議學習如何應對衝突並建立信任。

信任是在每個人都有機會分享他們的觀點並對某事發表意見時建立起來的。即使存在分歧，也存在理解和自由發言。信任來自健康的衝突。這樣的環境反過來創造了一個安全的地方，可以公開討論財務等難題。財務對於牧師來說可能是禁忌話題，因為他們經常需要為自己的薪水辯護。回顧財務辯護時，一位牧師說出了許多人的心聲，他說：「這是一個孤獨的空間……因為沒有人替我辯護。」然而，情感成熟度可以增強教會就金錢進行開放對話的能力：「多年來，我們對[財務]有非常開放的文化。」正如這些引述所顯示的，牧師們不僅為了自己的健康而努力，而且為了教會、家庭和領導團隊的健康而努力。我們希望這些相互關聯的人際系統可以團結一致，裝備牧師共同努力，使教會茁壯，福音得以傳播。

**對聖經與學術的反思**

第三個牧會的緊張點，系統，可能聽起來有點抽象。

然而，系統的概念只是一種稱呼現實的方式，即牧師在思考、言行、做決定和工作時，與其他教會成員和領袖以及整個教會情感上是相互聯繫的。經文中充滿了生動的系統例子。想想教會的誕生吧。使徒行傳2:42-47描述了一群人，他們非常清楚自己的個體性和彼此的聯繫。他們具有團結、親密的交往、對多樣需求的敏感度，以及對神的獨特信仰，具有引人入勝的魅力。換句話說，他們是一個理解彼此相互聯繫的健康系統。在當今，牧師了解並反思他們的教會如何情感上相互聯繫的意義，也能為健康打下基礎。在我們的調查中，我們發現作為一個群體，長老會的牧師相對輕鬆地處理他們的情感生活並關注他人的情感。

本章主要從我們的焦點小組中探討系統的牧會緊張點，這是一種意識和刻意性的緊張。坦率地說，牧師是否認為自己和他們的教會是分裂的個體，各自追求自己的目標並做自己的工作，基本上彼此獨立？還是他們了解他們的教會在情感上是“連接在一起”的，因此努力達到足夠的情感成熟度來管理系統中的焦慮，以便朝著健康前進？

這是一方面分裂與另一方面成熟整合之間的拉扯。

**系統理論概述**

系統理論認為，當人們進行長期、密切的關係時，他們在情感上產生聯繫，以至於每個成員都會影響到其他人的行為和情感，並受到其他人的影響。系統就像一群飛行的鳥一樣“連接在一起”，它們看似是個體飛行，但通常可以憑直覺轉向或降落（Herrington等人2020年，39-40）。一個人或一個群體的行為不會孤立無援，必然會影響到整個系統其他成員的情感反應和表現。研究表明，系統往往會按照一套可觀察到的規則運作（40）。為了自身健康和教會的健康，牧師必須培養情感成熟度，主動管理自己的情感並適當地回應他人的情感（Burns、Chapman和Guthrie 2013年，103）。

**系統中的焦慮**

關係系統的第一個現實是焦慮對群體的影響。焦慮是我們對威脅的生理和情感反應。系統性焦慮是我們對神的罪惡反叛的遺產。自從亞當和夏娃違背神的命令後，他們的關係變得充滿恐懼、懷疑和戒備。原本健康的自我意識變成了可恥的自我意識。他們對神問話的回答變得反應性和推卸責任。此後，每個關係系統都在面對真實和感知威脅時都會與焦慮作鬥爭。隨著焦慮的增加，我們的心率增加，我們的敏感度提高，並啟動了允許我們迅速行動且無需太多意識思考的生理過程。

在真實威脅的情況下，這些反應可能是挽救生命的。但有時一個事件會觸發持續存在並隨著時間增強的焦慮，因為對相對小事情的一系列焦慮反應，直到它變得自成一體。這就是慢性焦慮。系統理論的早期學者之一愛德溫·弗里德曼認為，“當代美國的氛圍變得如此慢性焦慮，以至於我們的社會陷入了對明確領導力有毒的情感退化”。慢性焦慮的系統將顯示出反應性、聚集性、責怪移位、快速解決和糟糕領導等特徵。牧師等領袖必須學會識別系統中的焦慮以及自己的焦慮反應，這樣他們在系統追求使命時可以保持冷靜。

**個體性與團結**

焦慮的一個結果是兩股相互推動我們走向不同方向的力量。個體性的力量推動我們向外，努力成為與他人不同的獨特個體。相反，團結的力量推動我們從外部向內，敦促我們去適應、取悅他人並融入群體。

這些渴望本身並不不當。神造我們每個人都是獨特的人，具有各種恩賜來彼此服事和服事整個教會。但是，罪使得這些渴望可能走向極端。個體性可能變成偏向自私，偏重於自己的欲望和議程，使用或貶低他人。同樣地，團結可能使我們過於依賴他人的好評價而妥協我們的貢獻，或者我們要求一致，扼殺對話，並抑制善意的分歧，以求虛假的和平。

**差異化**

面對這些傾向，領導者必須追求“自我差異化”。差異化是情感和靈性成熟的標誌。耶穌的生活展示了他在許多系統中表現出健康的差異化。他與家人保持聯繫，但優先考慮父神的使命而不是他們的願望。當彼得試圖勸阻耶穌不要上十字架時，耶穌斥責了他，但沒有切斷他，因此後來他能夠恢復他。

**身份與福祉因素：情感和文化智商**

自我意識、自我管理、社交意識和關係管理的能力也有助於穩固的身份。

我們的調查顯示長老會的牧師在情商方面相對擅長，我們的焦點小組也確認了牧師們感到自己很有能力，特別是在把握他人的情感狀態方面。高情商的一個結果是區別能力，即「在與他人分開時，知道自己是誰」並「定義自己」。這是建立強烈身份的經典技能，但也出奇地困難。考慮一下有些牧師如何容易被他人的情感所控制。一位牧師承認「區別能力對我來說可能是最困難的事情之一。我覺得自己會受到（他人的情感）的影響。如果我收到一封不滿的郵件，會讓我心煩意亂。」另一位牧師也認同：「我能感受到別人的情感，但出於一種不安全感。我過分關心別人對我的看法，這是一種偶像崇拜。我關注他們的情感反應，但這並不健康。隨著我在恩典中成長，我正在克服這種不安全感。」然而，對他人健康的情感回應可以滋養健康的身份。能夠自由地分享和接受情感並保持冷靜，來自於「認識神，知道我們在基督裡的身份」。

此外，反思性的實踐，如寫日記，可以為我們與他人的關係帶來平衡和健康。以成熟的方式與他人相處的挑戰，可以成為「反思我自己需要更親近主並依靠祂」的機會。成熟地處理自己和他人的情感既源自於又滋養著基督中穩固的身份。文化智商（CQ）也有助於身份形成。在最基本層面上，文化智商要求承認我們不知道某些事情，並且有很多東西需要從其他文化中學習。這意味著「給自己自由去不知道某件事情，接受不知道某件事情是可以接受的」。

這並不容易。另一位牧師坦承「當我感到尷尬或不理解正在發生的事情時，或者無法參與對話時，我會發現自己退縮...這是我的保護機制。」然而他繼續說「學習向神求智慧並堅持下去幫助了我學習，也幫助了我更好地與人聯繫。」另一位補充說，從其他文化中學習為「更深入了解自己帶來了很大的洞察。這是我薄弱的地方，我需要坦誠面對。」這種謙卑是必要的，以穿上基督應許給祂子民的新身份。

**重點複習 系統與幸福因素 情感智商**

1. 學會處理教會的情緒和焦慮，思考個人參與和影響

2. 聖經中的系統例子，牧師反思教會情感聯繫對健康的重要性

3. 探討牧會緊張點，牧師是否認為教會是分裂的個體

4. 系統與幸福因素，情感智商對牧師的重要性

5. 學習情感智商的重要性，衝突及不同觀點的處理

6. 同儕團體的價值，提供安全共同討論情感問題的場所

7. 情感成熟度對事工健康的直接相關，婚姻也是培養系統觀點的潛力領域

**問題討論**

1. 你如何處理教會的情緒和焦慮？你認為個人參與如何影響教會的健康？

2. 你如何看待聖經中的系統例子，以及教會情感上相互聯繫的重要性？

3. 你是否認為教會是一個健康的系統，或者有哪些分裂的跡象？

4. 你如何理解情感智商對牧師的重要性，以及在處理衝突和不同觀點時的影響？

5. 你認為同儕團體對於提供安全共同討論情感問題的重要性有何價值？

Duplicate

**事工的張力 三：系統**

**系統與健康因素 情緒智商**

Ministry Tension Three: Systems SYSTEMS & THE WELLBEING FACTORS Emotional Intelligence

很顯然，我們的焦點小組直接反映了情感智商和情緒反應、分化以及對系統焦慮和動態的整體認識等主題。一位牧師設定了基調，「對我來說真正有幫助的是理解家庭系統。」另一位承認說，「在我來到目前的教會之前，我個人從未聽說過情感智商。」牧師學習在教會中納入系統觀點是很重要的：「我在第一個教會中處理情緒和焦慮。有些事情我已經有分類，但我參加了一門領導課程，並以更多的經驗和年齡重新參與[系統觀念]。

現在我也有例子可以思考——其他人在做什麼，以及我如何參與系統並促成不健康。學習情感智商是通過衝突來的。一次關係危機使我意識到[情感智商]。我與某些人過度認同，被捲入，沒有設定界限，整合碎片化並且失眠。這[顯示]我對這件事沒有正確的看法。我需要有人幫助我思考我如何處理教會中的衝突。而這不僅僅是一次衝突，而是通過一系列衝突進行反覆：有一個情感螺旋：衝突。反思發生了什麼。從中學習。下一次衝突。[透過衝突或]不同的觀點，我們必須處理正在發生的事情。這為自我反思和成長提供了素材。

學習系統觀點的其他催化劑包括配偶、輔導員、書籍和其他教育資料。同儕團體尤其有價值，因為它們提供了安全和共同點的場所，允許嚴肅地討論個人和情感問題，而不必擔心被判斷或制裁。這個小組的目標是成為一個安全的地方。我們大多數人都[分享]了我們正在經歷的最深刻的掙扎。這不會在我們的課程中發生。這不會在來家裡吃飯的夫婦身上發生。我們都在努力應對類似的問題。最後，系統技能和足以應對衝突、焦慮和情感反應領域的情感成熟是隨著時間學習的。

他們必須成為不僅僅是行為檢查清單，而是融入系統結構的一部分。[情感智商]是我們文化的一部分。它融入了我們的語言，這是我們思考如何應對衝突和人際關係的方式。像分化和我們如何處理，為什麼我現在的感受是什麼？這是因為這個人，他們說的話，現在站在我面前的是誰，還是因為我的不安全感？ 要成為我們教會的一員，你必須能夠閱讀、投入這些事情，並對此負責。接受這種心態的牧師和領袖將使自己處於繁榮的位置，以應對他們的職業和生活。

情感成熟度與整體事工健康直接相關：我的第一次呼召是在一個長期焦慮的系統中。我在那裡度過了五年，並意識到如果我不學會以情感健康的方式運作，我將不再成為一名牧師。

婚姻是另一個豐富潛力的領域，可以培養系統觀點。一位牧師將他的妻子排在影響他情感成熟度成長的前五位人中的“第一、第二和第三位”。牧師的妻子經常幫助他們自我認識。有時，幫助是提供冷靜、傾聽和另一個觀點。有時，幫助是直接的。配偶還可以向牧師反映他自己無法察覺的事情。有時，配偶在不說話的情況下也能提供幫助。妻子還可以提供安全的避風港，讓牧師可以坦誠地處理他們的情感。

**領導技能與系統技能同等重要。**

對牧師來說，領導技能與系統技能同等重要。在履行職責時，牧師必須考慮情感連結、焦慮和健康的差異化。即使在成功的時期，這些問題也是存在的。在處理團隊內未解決的衝突時，我意識到我們正在處理的事情是非常普遍的。我以前並不知道這些問題是如此普遍。

許多牧師都在與衝突、焦慮和事工政治等問題搏鬥。有些人提到結構性原因導致困難。在長老會內部……一切都是正經的，沒有正式的空間讓我們彼此交流。這不是時間所結構出來的。這向你表明了事情的結構方式，這是一個你必須孤立的危險場所。有些人描述了他們在長老會系統內所擁有的友誼所帶來的感激之情。在一個充滿人際挑戰的呼召中，牧師必須刻意追求人際健康。

經常反思一位牧師提出的問題有助於：「即使在衝突中，我們如何仍然與人相處？」這個問題觸及到健康差異化的核心。有結構化的時間建立關係是有幫助的：我們定期見面。衝突是不可避免的。因此，你如何處理衝突是很重要的。當我不經常與人交往時，我會犯下一個我聽說過的錯誤，就是假設殺人，也就是說，我會用我的假設來傷害人。鼓勵系統內的其他人建立關係資本，這是保持差異化所必需的，這樣「即使我們在衝突時，他們也知道我支持他們，我看到了好的事情」。

當牧師和會議工作團隊致力於在教會中培養情感成熟度時，系統的健康將帶來許多好處。健康的會議學習如何應對衝突並建立信任。信任是在每個人都有機會分享他們的觀點並對某事發表意見時建立起來的。即使存在分歧，也存在理解和自由發言。信任來自健康的衝突。這樣的環境反過來創造了一個安全的地方，可以公開討論財務等難題。

財務對於牧師來說可能是禁忌話題，因為他們經常需要為自己的薪水辯護。回顧財務辯護時，一位牧師說出了許多人的心聲，他說：「這是一個孤獨的空間……因為沒有人替我辯護。」然而，情感成熟度可以增強教會就金錢進行開放對話的能力：「多年來，我們對[財務]有非常開放的文化。」正如這些引述所顯示的，牧師們不僅為了自己的健康而努力，而且為了教會、家庭和領導團隊的健康而努力。我們希望這些相互關聯的人際系統可以團結一致，裝備牧師共同努力，使教會茁壯，福音得以傳播。

**結論**

**持續對話和反思的邀請**

我們希望這項研究不是結束，而是一個開始。它闡明了牧師呼召所伴隨的真實挑戰，並突顯了成長的機遇。若能充分利用，它應該能夠催化一系列持續且交錯的對牧師健康的對話。我們學到的一件事是福祉是一項團隊運動。因此，在結論中，我們針對團隊中的各個成員提出建議。

親愛的牧師。我們希望你在這些頁面中看到了自己的一些經歷。

你的同事以令人欽佩的脆弱分享，因為他們希望幫助所有牧師邁向福祉，包括你。在閱讀他們告訴我們的內容後，我們鼓勵你採取行動，以便成為一位更健康的牧師、丈夫、父親和朋友。首先，考慮這項工作的經文根基。哪些經文挑戰或激勵你進一步反思？你如何最好地在生活和事工中活出神的形象？你可以採取哪一種實踐來幫助你與耶穌有親密的經歷？

其次，在回顧事工中的張力和六項福祉主題時，你在哪些方面感受到事工張力最為劇烈？這可能是自己造成的嗎？你可以採取哪些實際步驟來增進與人的聯繫、以基督為根基的身份認同，或者對教會採取系統性觀點？最後，你需要與誰交談，需要和他們進行怎樣的對話？也許是你的配偶、導師或教會之外的朋友。也許你需要諮詢心理輔導師或RBI等專業人士的幫助。無論是誰，都請勇敢地伸出援手。我們給你的最後建議是連結，不要孤立。孤立將慢慢地摧毀你，而連結會帶來生命。

**親愛的師母**。

我們稱呼您可能是教會中最不被重視、忽略和孤立的人。但我們的研究顯示，這也是您對丈夫健康至關重要的地位。這意味著您的健康同樣至關重要。基於此，上述所述的經文真理如何給您帶來希望？哪些應許使您憑信心堅持基督？我們鼓勵您思考事工中的張力，並誠實地反思它們如何影響您作為牧師配偶。在健康的六個主題中，您需要哪方面的幫助？您該如何獲得幫助？誰能幫助您？您是否在默默忍受？您是否有教會之外的朋友？有誰真誠地關心您？我們鼓勵您伸出援手，尋找教會內外的朋友和活動，並坦誠地表達您需要的幫助。

**親愛的長老，**您處於一個能夠帶來改變、創造牧師和他的妻子能茁壯成長的事工環境的重要位置。您是教會的領袖。

上述經文如何挑戰您在角色中更忠誠的信仰？在哪裡可以擴展您對神救贖故事完整性的理解？什麼讓您想起福音的美好？當您思考事工中的緊張局面時，問問自己您的牧師有什麼困難。您如何知道？您需要問誰？您如何對待您的牧師，而不是對待一份“活生生的工作描述”？同時，將這些資料帶給您更廣泛的領導團隊，並用相同的資訊和問題來挑戰他們。同時，問自己我們問牧師的相同問題，只是反過來？您需要與誰交談？您需要進行哪些對話？您需要向您的牧師及其家人提出什麼問題，以及如何創造一個安全的環境，讓他們能夠誠實回答？在做出重要決定時，您應該諮詢哪些資源？作為基督教教會的長老，我們希望您抓住這個機會，裝備自己來牧養您的牧師。他、他的家人、您的領導團隊和您的教會將受益匪淺。

**親愛的教會成員，**也許您正在閱讀這篇文章，並想知道自己可以做些什麼來幫助。

我們留下類似的問題給您。從經文開始。您是否曾考慮福音故事如何應用於牧養健康等事項？您從中學到的一件事將如何影響您的信仰生活？您可能需要悔改、歡欣或重新調整注意力？當您閱讀有關事工中的緊張局面時，您是否知道牧師被拉向這些相互競爭的方向？有什麼使您感到驚訝？什麼使您感到擔憂？您如何與您的牧師及其家人建立不同的關係？您如何為他們發聲？您需要與誰交談？誰可以成為您的朋友？您應該打哪個電話或寫下哪些筆記？您如何成為那些經常感到孤立和孤獨的人的盟友？也許您可以傳達給您的牧師最好的信息是“我支持你。即使在挑戰中，我與你同在。”

牧養工作是艱難且美好的。它令人沮喪，也令人振奮。它對神國度的優先事項至關重要，也是對耶穌不斷順服的行動。而且它可能非常孤立。通過分析數據並聆聽數十位牧師關於事工和生活的分享，我們明白了聯繫是壓倒一切的主題。當人們與那些愛護和關心他們的人有意義的聯繫，並通過基督與神保持不斷的聯繫時，走向全面健康的道路就會變得更加順暢。直到耶穌再來，困難將總是存在。但我們祈禱這些資料能夠裝備牧師，使他們能夠與他人共同努力，邁向在牧養事工的艱難道路上隨著時間的推移而蓬勃發展。