



貢獻

然而你卻有新的東西貢獻給你的教會，
你的社區；你有機會豐富和挑戰別人的
生命，如同你在工場經歷了生命被豐富
和被挑戰一樣。別放棄這些機會！

宣教生涯 第4冊 凱旋回家

作者：湯姆哈勒 (Thomas Hale) 及 吉恩丹尼斯 (Gene Daniels)

譯者：熊黃惠玲

執行編輯：熊黃惠玲

文稿編輯：周碧珊、陳美珠

設計：陳英豪

出版：香港差傳事工聯會有限公司

香港九龍長沙灣青山道 128 號威利商業大廈 11 樓

電話：(852) 2392 8223

電子郵箱：info@hkacm.org.hk

承印：禧圖包裝集團有限公司

版次：2022 年 5 月初版

本書採用新標點和合本

© 香港差傳事工聯會有限公司 2022 年

國際書號 978-988-76097-0-4

版權所有

On Being A Missionary (Revised Edition, 2012)

Chinese Version Volume 4 : Going Home Triumphantly

Author : Thomas Hale & Gene Daniels

Translator : Vanessa Hung

Executor Editor : Vanessa Hung

Copy Editor : Sandy Chow, Chan Mei Chu

Designer : Chan Ying Ho

Publisher : Hong Kong Association of Christian Missions Ltd.

11/F Wai Lee Commercial Bldg., 128 Castle Peak Road,

Cheung Sha Wan, Kowloon, Hong Kong

Tel : (852) 2392 8223

Email : info@hkacm.org.hk

Printer : Millennium Packaging Group International Ltd

ISBN : 978-988-76097-0-4



 hkacm.org.hk

 [facebook.com/hkacmnet](https://www.facebook.com/hkacmnet)

 [instagram.com/hkacm.mission](https://www.instagram.com/hkacm.mission)



Photo by Artem Verbo on Unsplash

宣教生涯 On Being A Missionary

Thomas Hale 及 Gene Daniels 著

熊黃惠玲 譯

第 4 冊

凱旋回家

目錄

盧序	11
劉序	15
第十六章 壓力	21
第十七章 祈禱與聖靈	79
第十八章 單身及已婚	117
第十九章 宣教士子女	161
第二十章 回國述職	197
後記	231
跋	243

最精采的差傳書籍

最近，有一對宣教士夫婦來見筆者，他們在宣教工場完成 28 年服侍後，要退休返回老家了。但家鄉對他們來說，是熟悉的陌生地方，迷惘之情顯於臉上。筆者馬上給他們介紹了《宣教生涯》這本書，深信回國述職的一章對他們定有很大的啟迪和幫助。

序

足堪傳世的巨著

宣教士的事奉，絕非一般人想像般浪漫。從準備到出發，在工場到述職，以至退伍或退休，當中種種的挑戰，困難和掙扎等，許多都不足為外人道。不單一般人對宣教士有不少的迷思，就是宣教士本身在面對種種切身的課題時也常會落在五里霧中。多年來，這一方面的書籍本就不多，湯姆哈勒（Thomas Hale）醫生的《宣教生涯》（*On*

Being a Missionary) 毫無疑問是筆者讀過同類型書中最為精采的一本。

憑藉 25 年在尼泊爾喜馬拉雅山區醫療宣教的實際經歷，和認真的研究分析，哈勒醫生寫成了這本足堪傳世的巨著。本書的內容十分詳盡，探討了與宣教士相關的每一個重要課題。筆者特別欣賞作者處理每一個課題的進路和方法，在點明課題以後，他會從多角度去探討，且從不迴避敏感或爭議的部分，透過層層推進分析，引導讀者走出迷霧，找到出路。作者透過自己和家人所分享的真實例子常叫人莞爾不禁，不但增加了本書的可讀性，也增加了本書所言的真實性。本書的內容非常全面，具體和實用，可作為訓練宣教士的手冊；本書的指引十分智慧和明確，可視為宣教士遇見困難時的錦囊。

差傳界必讀之選

本書譯者熊黃惠玲姊妹約在四分之一個世紀以前向筆者大力推薦本書。筆者在從事差會宣教士動員和管理工作時，從此書得到很大的裨益；此外，過往在神學院教導差傳科目時，筆者亦常將本書列為必讀的參考書籍。欣見本書的中譯本在譯者鏗而不捨的努力下，終於排除萬難出版，深信必將成為讀者們莫大的祝福。

本書的首要對象當然是已在工場的宣教士，但對於那些回應大使命，預備踏上宣教之路的準宣教士和信徒，這亦是一本了解宣教士生命和工作的必讀書籍。作為關心大使命的信徒，與及參與動員，服侍宣教士的差會同工和差傳委員等，本書更是絕對值得擁有和詳細閱讀。

盧炳照牧師

遠東廣播有限公司總幹事

序

群策群力的成果

中文差傳資源

再次多謝同工及義工們的付出和努力，叫《宣教生涯》第四冊能按時完成，讓我在任內完成一項十分重要的工作，為香港差傳運動提供更多優質的中文工具！由構思、申請版權、籌款、翻譯、編輯、設計和印刷等，環環緊扣，互相影響，也說明《宣教生涯》一書 4 冊得以順利完成絕對是眾人的努力，群策群力的成果。

同一道理，香港差傳運動得以繼續前行，也是眾人的努力和擺上，由門徒訓練、差傳教育、訪宣體驗、跨文化裝備、宣教士支援及關顧等，環環緊扣、缺一不可，也是幾代人超過半個世紀的心血，讓我們在眾人的努力下繼續竭誠為主，興旺福音；縱然面對各種的挑戰，仍堅持細心經營香港差傳運動，好讓我們與普世教會一起委身大使命！

珍惜每一顆宣教心

總的來說，香港教會對普世差傳已有相當不錯的認識，然而，我們慣常以訪宣的經驗去了解長期差傳事工（long-term missions）；又或者以開放地區服侍福音已得之民的經驗，去評估創啓地區服侍未得之民的宣教士；對事工多年來沒有成果表達過多的意見，以致教會常質疑宣教士的服侍方式，認為宣教士受苦心志不足、缺乏信心及斤斤計較等，產生許多不必要的誤會。故此，一些宣教士不太願意打開內心世界，恐怕被視為缺乏信心、軟弱或不夠吃苦！事實上，宣教士只是一群蒙神呼召、頭上沒有光環的平凡人，他們被主的愛所感動，甘願前往遠處去服侍未得之民，見證耶穌是愛世人的主。

在本冊《第四冊：凱旋回家》裏，作者帶領我們進入宣教士的內心深處，了解他們因服侍而面對的內在壓力、耗盡、疲憊、氣餒和抑鬱，讓我們去感受他們真實的需要，愛護及珍惜每一顆奉獻給上帝的宣教心，減少不必要的流失。

正視荒誕現象

宣教工場常出現女多男少的現象，在越困難和越危險的地方，往往找到更多單身女宣教士的蹤影，正如作者指出「如果你想完成一項適合男士擔任的工作，那就找一個女士去做吧！」¹ 初聽倍感怪誕，但卻是現今許多工場的實情！

1 湯姆哈勒及吉恩丹尼斯，《宣教生涯》第4冊凱旋回家，117頁。

筆者在 2007 年出任差會總幹事，在就職禮中指出「按 2006 年香港宣教士普查顯示，全港宣教士只有 2.4% 是單身弟兄，而 26.6% 是單身姊妹，平均 11 名單身女宣教士才有 1 名單身男宣教士，實在是一個不能接受的數字，必須動員更多弟兄勇於承擔使命！」差傳界經過多年努力，動員單身弟兄投身差傳看似有一丁點的改善，仍然是每 9 名單身女宣教士才有 1 名單身男宣教士，與普世數據「5 名單身女宣教士：1 名單身男宣教士」相差甚遠。普世差傳與香港單身弟兄看似是風馬而牛不及，我們必須正視荒誕現象！

祝願

願《第四冊：凱旋回家》提出的種種議題及關注，不單解開我們的迷思、提升我們的視野，也帶動我們在普世差傳工作中更加進深。

在面向不確知的未來下，作更紮實的基礎，好讓我們體恤不同類型宣教士的需要，並鼓勵更多肢體獻身差傳，滿足天父救贖萬民的工程，迎接耶穌基督的再來！

劉卓聰傳道

香港差傳事工聯會總幹事

等候

靠着聖靈的帶領，每一個人選擇最適合自己的步伐。在我們生命中不同的階段，步伐的節奏也可能會有所不同。



第十六章

壓力

差傳的意思是接觸，與同工的接觸，與外國文化的接觸、與敵人的接觸；而接觸會帶來壓力。壓力是宣教士生活重要的一部分。

我們在前面的篇章曾探討過神的磨練、撒旦的攻擊、文化衝擊和（外在）人際衝突（**interpersonal conflict**），這一切都會刺激起壓力的現象，也可以稱為「個人內在衝突」（**intrapersonal conflict**）。一般程度的壓力是正常的、有必要的，有創意的；然而持久和過度的壓力，卻是有害的，許多宣教士為此而感到力不能勝。

壓力是甚麼？

壓力是內在的體驗。本書只論及個人的經驗，不涉及外在環境，如「宣教工場的壓力」。壓力是我們對事件和環境的反應，同時也是生理需要的反應。我們永不能把壓力歸咎於外面的世界，因為我們的反應也是壓力的一部分，我們要為個人的反應負責。

因此，壓力是基於所受到的刺激，也基於所作出的反應。外界的刺激通常是我們無法控制的，而反應則可以由我們控制。我們的反應是由心態決定：由我們的思想、情緒和意志來決定，能自我控制是基督徒的責任。保羅說：「將各樣的計謀，各樣攔阻人認識神的那些自高之事，一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使他都順服基督。」（林後十 5）聖靈第 9 個果子就是節制。（加五 23）

再說，外來的刺激並不能全由我們控制，特別是在宣教工場上。你能嘗試控制一隻狂吠中的狗、列隊而行的螞蟻、昆蟲、老鼠？或鄰居的收音機嗎？更別說細菌、變形蟲、空氣污染和惡劣天氣了。當中某些刺激可以藉耳塞、屏幕、風扇或良好的衛生習慣來改善或降低影響的程度，但有些是無法改變的。因此，我們必須學習與這些無法改變的刺激並存，接受它們並適應它們。換句話說，如果無法改變外來的刺激，那就要改變我們對它的反應。

宣教士要面對大量和多樣的外來刺激或「壓力源」，遠比老家的人為多，當中包括有孤單、失去私隱（金魚缸綜合症）、工作量過重、資源不足、擔心經濟支持、期望落空、跨文化張力、人際衝突、健康問題、牽掛子女及工作表現的壓力等。

面對壓力的反應

兩個人面對相同的外來刺激，會產生完全不同的影響。干擾我的事，未必會干擾你，反之亦然。所有外來的刺激，都會因為我們的經驗、氣質和感受而產生不同的影響。我

們無法對我們的經驗和氣質做點甚麼，但最少要檢視我們的感受。如果以為有人要打破窗戶衝進來，事實卻只是風聲而已，那麼我就是無緣無故地經歷大量無謂的壓力。

當回應外來的刺激時，我們的反應可能會加劇原來的刺激，或是觸動新的刺激；若是這樣，情況就會變得更加複雜。如果你嘗試消滅房子裏的螞蟻窩，於是把燒開的水倒進去，螞蟻立時四散奔逃，你的反應是趕快堵截，結果把傢具弄壞了。這種刺激→反應→加劇的有趣及刺激循環，可以在短短的循環或爆發後結束，又或者按着聖經的指引作結。

因此，我們該怎樣做？如果你在承受壓力，第一件事情應該做的，是採取實際步驟以減低刺激。如果這樣仍然無法減低壓力水平，便要留意自己是否把事情看錯了，這時最好是**檢視你的感受、了解事情的真相**。可能不是廚子偷去你的糖，而是老鼠。這兩個既實際又符合普通常識的做法，會減少人們生活三分之二的壓力。

假如情況沒有改善，又該怎麼辦？那便是時候檢視你自己了。別把問題都推到撒旦身上，不錯，牠總是在背後煽風點火，但問題也可能出在自己身上。為甚麼那些刺激會臨到你身上？可能源於心理和靈性兩種原因。

壓力的深層次原因

人們受壓力的根本原因，是他們自身的生命、個人的意志及自我的形象受到挑戰或威嚇。回應壓力的做法是，把小小的

「自我」，改變成為「基督」。

這是個籠統的說法，但除了少數例外，一切都無出其右。當你檢視一下自己所經歷的壓力事故，總會發現最底層的原因是你的想法被阻撓，又或者是你害怕無法按你的心意而行，又或者覺得自己被人小看，自尊心和自我受到傷害。

承受壓力並非等同於罪。如果我們在森林遇到熊，我們會感受到壓力（出現懼怕的徵狀），因為我們的生命受到威脅；如果有人羞辱我們，我們感受到壓力（表現出來的徵狀是憤怒），因為我們的自我形象受到威嚇。這一切都不涉及罪，是所有人都在面對「戰或逃」的掙扎。這是自我保護的反應，情緒很快就能平復下來。這種壓力不會在宣教士中間造成問題。

持久的壓力才會造成傷害。若容許壓力延續下去，我們又無法正確地處理衍生出來的情緒，便很容易從憤怒變成苦毒，從恐懼變成憂慮和不信，這就是罪進入的時候了。

我們如何能避免把壓力的反應演變成犯罪的反應？答案是回到「自我」。聖經並沒有談到壓力，卻常常談到自我。捨己（可八 34）、謙卑自己（彼前五 6）、不取悅自己（羅十五 1）；基督甚至「虛己」（腓二 7），完全倒空自己。回到壓力的問題，答案不是像現代心理學所教導的，建立自我或提升個人的自我形象。「建立自我」肯定會讓我們長期產生壓力，因為在個人生命中，自我常會受到威嚇；反之，釋放壓力的方法是否定自我，披戴基督。

可是，有些人因為童年曾遭遇精神創傷，恰當的自我形象被碾碎或被扭曲。因此，要告訴這些人去否定自我是沒有意義，甚至是殘忍的，因為他的自我早已被破碎了。而關鍵是，他已成了神的兒子及萬王之王的門徒，他要以這些形象，取代

破碎的自我形象。神特別揀選那些自我形象破碎的人去榮耀祂。「神也揀選了世上卑賤的，被人厭惡的，以及那無有的，為要廢掉那有的。」（林前一 28）我們不需要對自己有信心，而是要對神有信心。

接納自己

與自我形象密切相關的是接納自己。一方面，我們必須接納自己的身體、生命、神安排我們所處的環境；我們不單接納，還要為我們成為神的兒女，並擁有某些恩賜而感恩。但另一方面，我們不應滿足於當前的自己，事實上我們無法靠自己成聖，因為我們被罪惡的環境所包圍。這種絕望感是重要的，這樣才會使我們成為馬太福音五章 3 節所說的「虛心的人」，引領我們進到十字架跟前。聖靈藉此修復、接納和重建我們，讓我們更像耶穌。

有兩類人特別容易受到壓力影響，對於他們，維護個人形象在他們的心裏極為重要，他們的心理才得以平衡。

第一類是以目標為本的人，他們是完美主義者，一心追求事業成功。任何挫敗都會對這類人帶來格外的壓力，可偏偏宣教工場總會遇到無數挫折。

第二類包括那些要靠別人認可才能建立自我形象的人，以及那些無法正視別人或「對別人說不」的人，因為他們害怕失去別人的肯定。絕大多數宣教士，都跌入這兩類人其中一種。