



# 十大工場壓力 紓緩之道

文/ 林如風

## 1. 面對壓力、反應不一

面對相同的壓力，不同人會有不同反應，故認識自己是面對壓力的第一步。

## 2. 辨識源頭、對症下藥

宣教士在工場的壓力主要有：環境（文化）、工作、人際關係、資源（經濟）及個人方面。審視自己正面對哪些方面的壓力，認清壓力的源頭，不抗拒、不逃避，才能對症下藥。

## 3. 適應環境、文化衝擊

身處跨文化的處境中，特別是初到工場時，有形無形的壓力常叫宣教士喘不過氣來。為自己騰出多些時間及空間，愈能適應工場的環境及接納當地的文化（如語言、習俗及價值觀等），壓力便愈少。

## 4. 工作有時、休息有時

工作（包括量和質）是宣教士其中一個最大壓力。別被事奉的需要和繁重的工作沖昏了！定期安靜在神面前，調節對自己的要求與期望，合情合理地安排工作的優次。

## 5. 衝破人際關係障礙

人際關係是宣教士流失的最大原因之一。人際衝突大部分與自我價值及個性的成熟度有關。能否將自己及別人看得合乎中道（參羅十二3）？有衝突或誤會時，是否願意依靠神的幫助，坦誠、冷靜地溝通及處理？

## 6. 資源缺乏、信心仰望

在經濟較落後的工場，物質的供應和各方的資源都較缺乏，加上經濟壓力，往往令宣教士百上加斤。解決之道：相信上帝的應許，並有智慧及創意地善用資源，包括財務安排。

## 7. 屬靈操練、心靈強健

宣教就是一場屬靈爭戰，故要建立健康的心靈才能抵禦壓力。與上帝建立親密的關係，定期退修，常存喜樂感恩的心面對每一天及不同的處境。

## 8. 生活平衡、減壓有方

建立健康及平衡的生活模式如均衡飲食、適當運動、充足睡眠、平穩情緒等。此外，培養興趣（如畫畫、種花或行山）也能有效減壓。

## 9. 建立健康支援系統

宣教士需要有足夠的支援系統，如祈禱及關心小組。定期與屬靈知己傾談，傾訴後即使問題仍未解決，但因有人願意聆聽分擔，對紓緩壓力會有幫助。

## 10. 主動尋求專家幫助

若長期處於高壓，嘗試以上的方法逾一個月仍未紓緩，而且身體、情緒或精神出現不尋常的癥狀；這時宣教士、差會及教會需作決定：宣教士宜暫離工場及尋求專業輔導。

（作者有逾十年差傳事奉經驗，現進修家庭及婚姻輔導課程。）

參考及延伸閱讀：傅美惠。《光榮的受創者——實戰篇》。香港：宣道，2012。