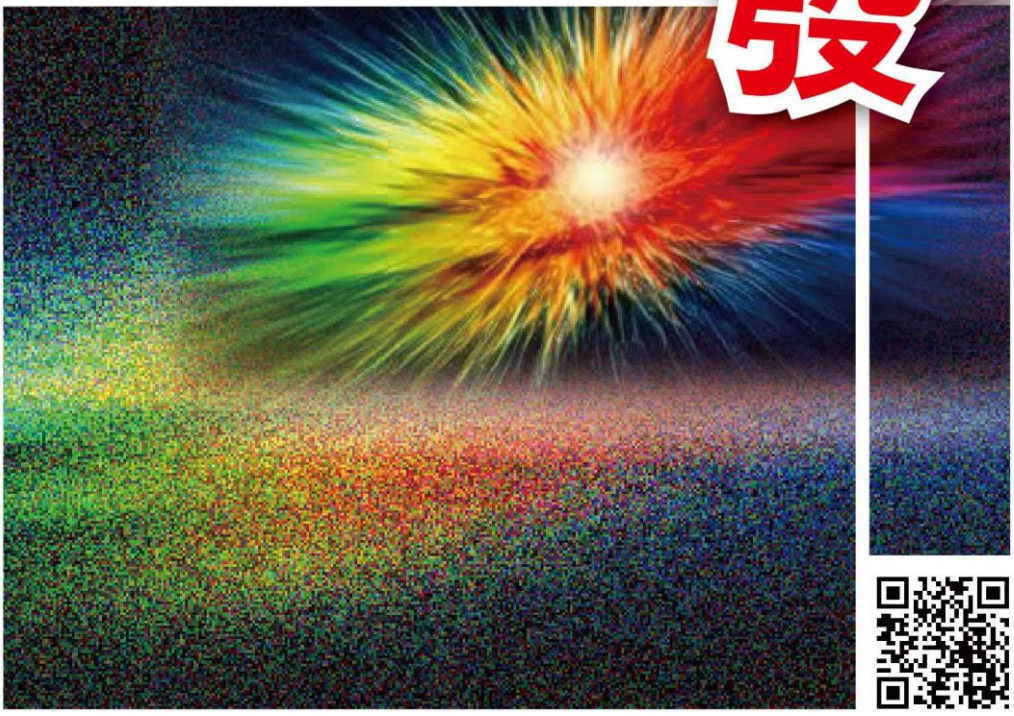
坊訊
Wecare News
35
2013.06

一觸即發

坊向：宣教孵化箱 — 歐陸

主題：跟你的情緒...憤怒作好朋友
點火...熄火...

・憤怒清單大搜尋・
・我豈是Superman・我生氣・
・生氣十害・



龍維耐

宣教孵化箱 — 歐陸

2011年的春天，我們夫婦來到塞爾維亞，接待我們的Sabo牧師師母是備受整個東歐更正教界敬重的「牧者們的牧者」。原來他經常探訪關懷其他東歐教會的牧師傳道，鼓勵他們。須知當地基督徒飽受天主教和東正教的排斥，生存空間窄少。令我感動的是他們主動向我索取基督教中文福音刊物，拿去分發給在各城鄉謀生的批發華商。他們教會貧困，卻對寄居的華人關愛，令我感動、也令我慚愧，因為城市的華人教會都未肯踏出一步去附近小鎮關心同胞的靈魂。

次年復活節期間我們再去，試圖鼓勵布達佩斯的華人教會越過邊界去北塞爾維亞傳福音，又去德國的華人教會傳遞異象。今年再去，在德國的九十後大陸留學生對宣教開始有反應，一個男生說他暑假打算回國「下鄉」，一面服務社區，一面傳福音。另有幾個對福音船有興趣，又有留學生去了以色列祈禱宣教。也有較早留學歐陸，現在成家立業的，願意思想藉著子女的跨文化背景把福音傳回給歐洲人。

怎樣去動員關懷這些八十後、九十後另類宣教人呢？由於他們成長背景中有鬥爭的文化，現在要用心去培育他們的「關顧文化」，身教尤勝言教。

這次在幾個城市接待我們的信徒領袖多是來自台灣，這些家庭都以愛心服侍，如請信徒到他們家中用飯、交通、同禱。或帶著兩三位坐火車去另一城鎮關心那兒的團契、查經班。

上一期坊訊「青蔥宣教路」翁競華牧師提到關心青年宣教人，歐陸的九十後就是十年後一股新的宣教動力，我們要以身教，培育出他們的關顧文化。

王廖愛梅

跟你的情緒... 憤怒 作好朋友

我在台北出生、成長、接受教育及工作，結婚後才跟夫婿到香港定居。蒙神呼召與丈夫往日本宣教七年，後來差會調派我們到泰國。

我的父母都是受日本教育長大，我的原生家庭用高壓政策管理。在我成長的過程中，情緒是被壓抑的，不容許隨時表達。在我的記憶中，從小常常被大人吆喝說：不許哭！再哭就立刻被皮帶鞭打，內心的情緒要表達出來，不輕易也更是不能。因此我從小就學會了要收藏情緒，不要隨時表達，免得又要挨打。再加上小學三年級時，常常看見父母吵架，有一次他們吵得很厲害，突然看到父母分別拿出剪刀及菜刀，互相向著對方丟過去，嚇得我跟姊姊兩人躲在桌下，這個情景讓我記憶特別深刻。也就在這樣的成長背景潛移默化下，影響到對發怒情緒的正確表達反應，同時也影響到跟人的互動障礙。

中小學的時候曾跟女同學打架至她們流鼻血，跟姊姊吵架都很大聲，也不讓輸。直到稍微懂事時，父親跟母親分居，並離家往外國工作，他提醒我「小不忍則亂大謀」。父親很了解我，他知道我會因著容易發怒的脾氣而得罪人或者會出事，所以預先警惕以防未然。信主後，經歷到耶穌的醫治及聖靈感動，饒恕父母婚姻離異帶給的創傷。跟著成為人妻人母，神一一透過這些關係，調整容易發怒的情緒，並得以慢慢的、健康的疏導出來。後來參與教會的服侍，透過跟弟兄姊妹的互動，加上個人的自覺性提高，再去接受一些輔導訓練，就比較容易釋懷的接納自己容易發怒，而自己的軟弱靠著主得以剛強起來。

轉下頁...

...接上頁

我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，
但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒，
因為人的怒氣並不成就神的義。(雅1:19-20)

後來在香港教會服侍，跟著到日本宣教，看到日本人壓抑他們的情緒，不善於正確的表達怒氣，很多日本人因此選擇自殺解決情緒問題，我深深為他們難過。跟著的七年由日本到泰國宣教，看到泰國人表面樂天派，內心有怒氣卻敢怒不敢言，是由於他們的文化背景及本著君子報仇三年不晚的思想。我曾經有五年的時間在一所中小學任教，發覺學生被老師責罵的時候，是帶著笑臉回應，這是泰國人選擇的表面表達方式，內心將不滿的情緒收藏起來，真為他們擔心。

耶和華對該隱說：「你為甚麼發怒呢？你為甚麼變了臉色呢？
你若行得好，豈不蒙悅納？你若行得不好，罪就伏在門前。
他必戀慕你，你卻要制伏他。(創4:6-7)

我常常需要靠著主的恩典去處理內心憤怒的情緒。同路坊今期列出的憤怒大清單如：語言學習、被誤會、被質疑、有人遲到、被欺騙、有人做事太慢、未經同意善作主張等等。有時也會因著不同性格的牽制，導致很多事情無法前進；又或者因著差會的人事編排不配合工場的狀況等等，都很容易導致發怒、發火等情緒，當得不到正確的疏導時，很自然人際關係就受到破壞，當然事工也受到波及影響！

上半年我有機會到神學院進修有關「情緒管理」的課程時，接觸到幾位同路人，因著他們個人忽略自身的負面情緒而影響到他們的家庭及服事團隊。與他們分享自己的經歷，鼓勵他們接納自己，並主動去面對內心的負面情緒，不要讓它掌控生命，反而給了撒旦的機會令到我們受損。

不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。
(箴言16:32)

人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。
(箴言19:11)

＊禱告：為忽略憤怒的情緒而禱告

父神，為我能發現憤怒的情緒感謝祢！
主啊，我為每當我選擇忽略憤怒的情緒而向你悔改，也為每次我錯誤地發洩憤怒而悔改。我現在透過意志的行動決定去感受自己的憤怒，包括發生在我身上令我憤怒的所有事情，無論那些事情是由別人或由我自己引起的。
父神，我也透過意志的行動決定，讓祢來幫助我接觸到自己的憤怒，並且以正確的方式將其表達出來，求祢幫助我用不傷害別人的方式來釋放憤怒。
奉耶穌基督的名，阿們。

＊饒恕：饒恕曾經傷害我的人

姚桂芬

點火… 熄火…

人與人的相處與溝通，是一門學不完的功課。跨文化服侍的同路人，因著回應神的召命在異鄉遇上，帶著不同文化背景、人生經驗、恩賜能力，在同一個地方服侍，卻有不同的理念、期望及實踐。同工間相處得融洽就感恩無盡，若人際出現問題，情緒受牽動，跨文化服侍的路就難上加難。

在同一差會，同一團隊，同一件事，不同的同工可以有完全相反的意見或感受。因觀點與角度不同、因身份角色不同、是要求者是付出者……因著種種不同的原因，就是會不同。即使同一個人，同一件事，在不同的情況或時間下，也可以有不同的取向、感受與理解。處理同一件事，甚至會有相反的評價。可以說沒有原則一時一樣，也可以是按需要而定；可說是偏心，也可以說是體貼同工需要；可說是按規舉辦事、也可以說一成不變……

說話的人會以為講得清楚（因為說的人自己很清楚），但聽的人可以是一頭霧水、或是不夠清楚、甚至是不清不楚。也許說的人腦袋的資料清楚，但說的時候嘴巴卻說錯了。又或是說的說得清楚，但聽的卻聽錯了。就算說得清楚、聽得清楚，因為個人的理解、期望、意願、取向重點、不同意或不想執行，可以把接收得清楚的信息，產生不同的理解、演譯，而帶來落差。經驗過「傳遞信息」遊戲就明白這道理，一句說話由第一個人傳到最後的一個人時已是面目全非了。因此與同工溝通時，我早已接受了會傳遞錯誤、不準確、出現落差的情況會經常發生。我會給予空間、時間更正、修訂或補充，並盡量想確定信息能清楚及準確地被接收到。當不理想的情況發生時，我會告訴自己不要動氣，因為生氣並不能解決事情，不要因小失大。我也會站在同工的立場想想，為對方找些可解釋的理由。有時會敬拜禱告，從主那處支取力量與智慧。若同工不夠成熟處理事情時，會鼓勵自己，當主管就要為同工遮風擋雨，幫助同工明白問題所在、解決困難、突破成長。幫助同工成長及進步是我的心願，若經一事能使同工進步成長，這個代價我是願意付的，但最好不要經常如此，更不要多人如此。當同工令我感到不暢快、不知該如何是好時，我會或深呼吸、或去沖杯咖啡奶茶、或再認真地思前想後仔細思量、或暫時放下不去想明天再算、或找機會問問資深同路人的意見（但不會說出人和事）。當我的耐力快用盡時，我就會心裡用力的叫「主呀救命」，每次祂都一定拯救的，而且還使我心悅誠服祂的奇妙、智慧與憐憫。有時困難可以馬上解決，有時要繼續忍耐盼望等候。

談點火、熄火，先要問是甚麼火？小火？中火？大火？烈火？猛火？乾火？煙火？怒火？虛火？將殘的火？已熄的火？再問要點甚麼火？要熄甚麼火？不同的處境，有著不同的果效。除夕夜與心愛的人看著天空中的不同圖案的煙火，你說多美麗、多浪漫。燒烤過後，大家都吃得飽飽時，再靚再猛再大的火都沒有用，那時是要熄火。但當起爐時，就巴不得有大力士把那弱小的火撥旺起來，使能烤出美味的食物。要煉精金，溫純的火派不上用場，非猛火烈火不可，還要保持高溫，不能讓火溫下降。

要同工做個負責任、認真的人，做對的事？還是慢慢來給予成長進步的時間與空間，錯了、漏了、失職都不要緊嗎？要嚴格要求？還是以恩慈相待？面對無力的同工，由他的火繼續弱下去？還是要加炭加火，總之要加點東西，使其重新挑旺起來。該說甚麼？不說甚麼？該甚麼時間說？該如何說？要處理？要交待？要資料？還是關顧感受、情緒、需要、困難、問題呢？實在需要從神而來的智慧，然而不可少的是對同工的關愛，自己還要謙卑自省。有時因愛所以責備，有時因愛所以包容原諒。中國人說，家家有本難唸的經，同路人團隊，有時也是有理說不清。然而感謝神，「你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的神，主就必賜給他。」（雅1:5）深信當倚靠並求告主時，祂必賜智慧引導我們，該點火還是該熄火？無論是與上司、與同工或與下屬相處，我們都極需要從主而來的智慧、愛與勇氣。我們「要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒，因為人的怒氣並不成就神的義。」（雅1:19-20）即使「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落。」（弗4:26）要面對處理，不能當沒有發生過任何事，也不要

轉下頁..

...接上頁

累積負面情緒與關係。因為不單影響個人、團隊、甚或其他人以致事工。還要記住「務要謹守，警醒，因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。」（彼前5:8）「撒但想要得著你們，好篩你們像篩麥子一樣。」（路22:31）保護同工，不給予吞吃及篩去的機會。在莊稼多作工人少下，求主教導我在互愛、互信、互助、互補下，彼此建立、守望，運用神所賜的應許與權柄抵擋惡者的詭計與破壞，心連心、手牽手的同心服侍，在神的全能、全知、全智下，堅定相信祂必保守、也能解決我們看來無法解決的困局。我越來越體會神對我們的愛、憐憫與恩慈，祂能在各樣的困難中創造出美好，並叫各人都能得益處。只有祂才能有這樣的智慧與能力，那我們就為神的國度放下自己、也獻上自己。

憤怒清單大搜尋

- 學當地語言
- 適應當地文化 ✓
- 團隊配搭 ✓✓✓✓
- 工作太多 ✓
- 失物 ✓✓
- 坐錯車 ✓✓
- 買貴咗嘢 ✓✓
- 裝修失誤
- 貨不對版 ✓✓✓
- 別人遲到 ✓✓✓✓
- 自己遲到 ✓✓
- 被指桑罵槐 ✓✓✓✓✓
- 被誤會、被質疑 ✓✓✓✓✓✓
- 被當地人不斷索取、 無理苛求 ✓✓✓
- 被欺騙（金錢、事件、感情）✓✓✓✓✓
- 被嘲諷、被針對、被背後講壞話 ✓✓✓✓✓
- 被蔑視、建議不被接納、唔聽我講嘢 ✓✓✓
- 講極都唔明 ✓✓✓
- 無人明白我 ✓✓
- 無人幫我 ✓✓✓
- 別人利用我 ✓✓✓✓
- 別人扭曲我的話，冒我名說話 ✓
- 別人塞住、阻住我 ✓
- 別人不問自取 ✓
- 別人做事太慢或太快 ✓✓✓
- 太嘈、太髒 ✓✓
- 太光、太暗
- 貓偷食、踩了狗屎
- 瞓得唔好、唔夠瞓
- 兒女頂咀
- 與神關係出問題 ✓

與你擦身而過 還是與你相伴？

我生氣！

2010年5月，我仍在工場的醫院服侍，院方嘗試幫助我申請工作簽證。已經見了幾次當地警察，每次都像犯人般被盤問。最後，他們拒絕我工作簽證的申請，並要我十天內離境。起初我的心情是非常徬徨、震驚，馬上回到醫院找我的上司支援，她吩咐我等候，她會跟律師商討對策。

一天又一天，還是沒有結果。上司與我的香港公司聯絡，想安排我先去鄰國服侍。可是，香港公司下令要我馬上回港，之後亦拒絕再派我出工場。

當時的我十分沮喪和失望，我生氣！先是生當地警察的氣，認為他們是種族歧視，拒發簽證給我；我生上司的氣，她不為我爭取留下來；我生公司的氣，他們不體諒我；那些對我說：「你要感恩，平安返港」、「神要你留港照顧家人」、「有更多服侍機會等等」的人，我生他們的氣。我心中想：「你又不是神，怎麼可以代神說話？」

骨子裡，我最生神的氣：「幹嘛要我回來？我用了四年時間學當地語言，現在才稍為掌握，開始有些作為，與鄰舍建立友誼，我不甘心！」

然而，神對我說：「這是我的工作，不是你的，你只是我的管家，你只管跟隨我。」神透過保惠師、祂的話語、祈禱和安靜提醒我，看見自己仍是帶著老我的血氣、不肯順服、驕傲自我、另一方面卻又自卑自憐。

耶穌再次呼召我，背起十字架來跟隨祂，無論祂帶我去那裡，在工場或在香港。經過年多掙扎、痛悔，認罪，我降服了。神重建了我，過去的氣是損我，如今我仍然努力面前，脫去容易生氣的老我，換上新人，向著耶穌基督的溫柔，學習祂虛己順服。

Superman？！我豈是

BJ把頭埋在手中嘆氣！他不知自己是憤怒、受傷還是挫敗，或許都是。他決定明日開會時辭去工場主任一職，他放棄了！

記得初到工場充滿熱誠，不怕辛苦，漸入佳境，他十分喜歡當地的人。

到了第四年，工場主任突然因病返國，其他成員都是新丁，BJ自然被委任為工場主任。

又過了四年，BJ進入危機，他深知自己未能達到眾同工的期望，他不善於行政管理，信件堆積來不及回覆，又未能定期探訪隊友，隊友亦住得很散。每週他至少3-4天不在家，回家時發現信件、電郵又已堆積如山。可是，如果他留在家處理文件，那他又不能服侍人，他掛心自己在當地的服侍卻又分身乏術。還有，家鄉的教會已在抱怨他為何不報告近況；差會的上司說：「你一家的經費認獻在下跌！」

上週，他的孩子返回寄宿學校前夕，全家已計劃好有特別的家庭時間。突然他有急事必須外出處理，回家已是深夜，妻子沒說什麼，祇是輕輕嘆息。孩子們哭著離家返校，顯然小小心靈仍存傷痛，BJ和太太也沒再提此事。

昨日，BJ的哥哥來信說母親中風，須BJ馬上回家協助照顧，為她安排入住老人院等事宜。

今天，BJ收到一位同工的信，信內充滿怒氣，說要馬上離開工場，而且再也不回來！主要原因是缺少被牧養和關顧！特別是作為工場主任的BJ。

「嘿！我也不幹了！同工們以為我是superman？！」BJ說。

如果是你，除了辭職還有其他解決辦法嗎？
你會如何處理你、你家人、同工的怒氣？

在西非，
遲到、不問自取是一種
文化，有了心理準備，就沒什麼
好憤怒的。至於語言方面，大家說
的不是母語，有時有誤解也難免。然
而，團隊合作如果缺乏溝通，引起事奉
不便，或者誤解，都會造成內耗，有
時會令人生氣。感謝主，宣教一年
多，大部分時間都安好。

・Eileen・

憤怒！
義怒！
在聖經中也出現很多次，
最深刻莫過於耶穌在聖殿上對那些以聖殿為
他們的市場，作買賣的小販們發怒。我在早前，
因電線工人偷工減料，引至電箱爆炸，損壞我的機
器。感謝主！是次沒有做成人命傷亡，但足以証明這地
區，做事的人不理生命何其寶貴，只顧賺錢了事；若這
事發生於晚上，不幸的引起火警，生命財產也可能付之一
炬了。最憤怒的是他們不承認責任，我當時氣得像約拿一
樣，不願重返這地方向他們傳福音，很憎恨他們，不再
愛他們。但神透過詩歌，再一次提醒我，「……風霜雪雨，
意志更堅定……縱然流血的時候，我也永遠不回
頭……」我只好再次順服主，求主加我愛、力量，
但願看見主在尼尼微城向約拿所顯的神蹟，
也臨到這城。

・路德麵包・

生氣十害

生氣對人體百害而無一益

一害肝臟：肝主怒，怒則氣機鬱滯；
二害呼吸系統：可引起氣促、胸悶、肺腔膨脹；
三害消化系統：可致骨黏膜充血，胃酸分泌過多；
四害心血管：可致全身肌肉緊張，心跳加快；
五害神經系統：引起神經衰弱、反應性精神病、精神分裂症；
六害腎臟：逆氣衝擊腎臟，會出現腎衰，腰膝酸軟無力；
七害泌尿系統：可引起尿急、尿頻；
八害皮膚：可引起皮膚乾燥、萎縮；
九害內分泌：引起激素分泌紊亂，造成內分泌系統功能失調；
十害引發猝死：現實生活中大怒暴怒後面紅耳赤、心悸血湧、吐血而死，心肌梗塞而死者不計其數。

宣教村夢想成真異象分享會

讓我們同心
為傳者預備居所
讓疲累者得更新
培育宣教生力軍
推廣差傳大使命

夢想成真... 是你我所盼望的

六十五位宣教領袖、牧者、弟兄姊妹在6月21日中午齊集在基督教尖沙咀潮人生命堂，為的是了解更多「宣教村」的發展，宣教村籌委分享過去兩年的里程，四個向度的發展，感謝神過去的帶領，由夢想一步一步的走到現在。今天，雖仍未有實體的宣教村，我們相信神已為我們預備，盼望與你一起同心為這夢帶到現實，我們一起繼續努力！

編輯室

亦司亦友

宣教士關顧研討會後記

2013年4月25日，差傳領袖、教牧、宣教士和關顧者共六十三位來到浸信宣道會恩雨堂，大家都是追求「亦司亦友」地關顧宣教士。

由差傳領袖龍維耐、鄭愛聆、梁永強，翁競華、姚桂芬分別帶出教導、分享、個案研討、實踐關顧、代禱、問答環節等讓會眾與講員連成一片，達至「亦司亦友」。

關顧宣教士

留心聆聽 積極溝通
愛心關懷 盡力協助
不斷饒恕 不可偏心

以愛相待

你們願意人怎樣待你們，
你們也要怎樣待人，
這是律法和先知的總綱。
（太7:12）

編者的話

憤怒！你我都討厭它，因為你我都經驗過它帶來不舒服的感覺。我們因小事生氣，因大事更動氣，然而，王廖愛梅師母教導我們去接納及面對自己的負面情緒，禱告讓神幫助並饒恕別人。姚桂芬姑娘指出生氣多是溝通上的落差，她選擇自己不要動氣，因為生氣並不能解決事情，幾時點火、幾時熄火，要視乎當時情況，不可一概而論。

看到宣教士分享他們曾憤怒、曾生氣，那時有沒有關顧者在陪伴他們呢？提提大家，生氣對人無益，請看看「生氣十害」啊！

亦司亦友、宣教村「夢想成真」異象分享會分別有六十多人出席，都是在不同形式、平台去關心宣教士，大家一起努力！

同工周影秀姑娘(Amy)已於四月一日離職，謝謝她的服侍，祝福了同路人，祝福她新的事奉里程！

宣教士服務

輔導　職前心理測驗評估及解說
- 對象：候任宣教士

跨文化適應評估及述職解說
- 對象：在職及回流宣教士

專業輔導
- 對象：宣教士（單身、夫婦、家庭、團隊）

祈禱
- 對象：候任、在職及回流宣教士

親愛的同路人，祝你路上有伴，
歡迎你暫回香港時到同路坊來和其他同路人相遇。

同路人祈禱會

為宣教同路人而設的祈禱會逢週二晚6:30-7:30風雨不改的為宣教士代禱。會後自由分享，共進小食，猶如宣教士團契般。

歡迎宣教士及支持宣教士的同路人參加。歡迎宣教士將代禱信電郵往care@wecarecenter.net，我們於祈禱會中記念你。

財政報告 1-3/2013

奉獻	$52,871.80
輔導	$30,900.00
其他	$4,386.00
合計收入	$88,157.80
薪金、強積金	$68,284.00
租金差餉	$24,000.00
水電電話	$1,256.30
舟車費、膳食費	$4,695.50
文具印刷	$4,050.00
郵費	$2,533.80
其他	$7,741.90
合計支出	$112,561.50
本季不敷	-$24,403.70
上季結存	$89,165.47
現金結存	$141,276.77
應收未收	$15,585.00
應付未付	$2,000.00
宣教村結存	$90,100.00
累積結存	$64,761.77

感謝神使用同路坊成爲宣教士分享、交流和彼此關顧的園地。歡迎你以奉獻支持我們的服侍，請將奉獻存入「中國銀行」戶口012-878-1-077656-1或將劃線支票（抬頭「同路坊有限公司」或"Wecare Center Limited"），連同填妥之奉獻回條寄回「同路坊」收，我們會將免稅收據寄上。

（奉獻回條）

姓名／教會或機構名稱：（中）_____（英）_____
地址：_____
電話：_____／_____ 電郵：_____
願意支持同路坊經費：○一次過奉獻 HK$_____ ○每月奉獻 HK$_____
現寄上：○銀行入數收據 ○支票（銀行名稱：_____ 支票號碼：_____）

第七屆 宣教士關顧訓練小組

本年的MCC已於6月17日完滿結束了！同學們在積極籌備11月17日的同路人晚會，藉此學以致用，請預留時間來支持同路人。

同路坊 Mecare Center
凝聚同路人．培育關顧者
香港九龍油麻地彌敦道469號新光商業大廈2001室
2001 Sunbeam Commercial Building
469 Nathan Road, Yau Ma Tei, Kowloon, Hong Kong
電話及傳真 Tel & Fax：852 3586-2670
admin@wecarecenter.net
www.wecarecenter.net

2012-2013 董事團
主席：翁競華
文書及財政：姚桂芬
成員：
龍維耐、龍蕭念全、翁林惠華、曹姿斕、梁永強、連達傑

坊訊
主編：龍蕭念全
執行編輯、設計：鍾美娟
委員：姚桂芬、鍾美娟
本期發行：1,700本