

## 小心工作壓力

香港嶺南大學一份調查報告發現：工作壓力成為大中華區（中國內地、香港、台灣）之流行病。在港台京這三地的員工中，有四成受訪者感到工作壓力大，其中以香港的情況最為嚴重。（註一）

四月廿八日一名中學的女教師在校內跳樓身亡，令人再度關注教師的精神健康、質素。教協會長馮偉華先生接受訪問時引述與小童群益會合作完成的調查，約170名受訪教師中，逾三成人表示身心出現嚴重疲倦和失眠等超過三項情緒病症狀。（註二）

親愛的肢體，最近在工作上有否遇到壓力或在工作上經常面對各種的壓力呢？在教會事奉，作為牧師的我，亦同樣面對各種事奉上的壓力，如工作量多（埔宣的工作及分堂的工作）、處理人事問題、預備講章及各樣的雜事，例如未有「感動和信息」寫牧者心聲、教會的奉獻不足、教會應如何突破發展...等等。我樂於在此與你們分享，這廿三年的事奉裏，我在處理工作壓力的方法。

### 一、相信神的話：

「你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。」彼前五：7

「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」太十一：28  
聖經中有許多關乎神看顧我們的經文，祂叫我們不要為生活憂慮，當我思想、認定神的話語時，就使我重新得力，使我有力量能面對事奉上的壓力。

### 二、藉祈禱仰望：

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」

腓 四：6-7

我每日均安排一段長時間祈禱，將心中一切憂慮需要仰望神的幫助。祈禱後，心靈較易輕省，雖有時不是短時間可以處理或解決的，但神在往後的日子卻常常賜奇妙恩典，處理大小問題。

### 三、與同工、肢體分享

「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。（雅 五：16）

在事奉上面對需要挑戰，我很樂意在同工祈禱會或教會祈禱會中與同工、肢體分享，神亦透過他們愛心的祈禱，而賜下所需的事奉能力。

### 四、適當的運動

除了教會推動每日晨禱會，以操練靈命之外，每日我也會安排時間來操練身體；因適量的運動，使我的身體更強健，心靈更康泰，以致我能更有精神來面對事奉和挑戰。

假若您已嘗試上述各方法，卻仍未能舒緩工作上的壓力，那您則必須約傳道同工分擔或諮詢醫生意見，又或者需要選用合適藥物來幫助您面對壓力了。深信「神的能力，在人的軟弱上顯得完全。」林後十二：9

\* 註一：[www.docin.com/p-11456841.html](http://www.docin.com/p-11456841.html)

\* 註二：明報 2010 年 4 月 28 日

