

關懷同工的自我照顧

王道仁

一、自我照顧的需要：人無法一直關懷與工作，而必須休息，這是上帝的創造與命令，甚至放在十誡當中。

出 20:8-11 「當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華—你的上帝當守的安息日。這一日你和你的兒女、奴僕、婢女、牲畜，以及你城裏寄居的客旅，都不可做任何的工。因為六日之內，耶和華造天、地、海和其中的萬物，第七日就安息了；所以耶和華賜福與安息日，定為聖日。」

二、自我照顧在關懷上的必要：不照顧自己，無法長遠照顧別人

王上 19:1-4 亞哈把以利亞一切所做的和他用刀殺眾先知的事都告訴耶洗別。耶洗別就派使者到以利亞那裏，說：「明日約這時候，我若不使你的性命像那些人的性命一樣，願神明重重懲罰我。」以利亞害怕，就起來逃命，到了猶大的別是巴，把僕人留在那裏。他自己在曠野走了一日的路程，來到一棵羅騰樹下，就坐在那裏求死，說：「耶和華啊，現在夠了！求你取我的性命吧，因為我不比我的祖先好。」

三、自我照顧的爭議

1. 基督徒不是應該要捨己嗎？但捨己並非不用休息或不管自己，而是捨棄自我的方式和道路來跟隨耶穌，在這當中反而得著基督安息又豐盛的生命。

太 16:24 於是耶穌對門徒說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起自己的十字架來跟從我。因為凡要救自己生命的，要喪失生命；凡為我喪失生命的，要得著生命。」

2. 基督徒不是應該看別人比自己重要嗎？這是針對看自己過於重要時的提醒，特別在合一決定事情時，但並非完全否定自己的需要

腓 2:3-4 凡事不可自私自利，不可貪圖虛榮；只要心存謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。

3. 為了照顧自己可以拒絕別人嗎？但照顧自己才能長久關懷，且拒絕別人反而可能幫助別人

太 5:38-42 「你們聽過有話說：『以眼還眼，以牙還牙。』但是我告訴你們：不要與惡人作對。有人打你的右臉，連另一邊也轉過去由他打。有人想要告你，要拿你的裏衣，連外衣也由他拿去。有人強迫你走一里路，你就跟他走二里。有求你的，就給他；有向你借貸的，不可推辭。」

4. 愛人如己：愛人如己是否表示應該愛自己？但其實是表達對別人應該如同對自己，愛自己是一種預設而不見得有鼓勵。

太 22:35-40 其中有一個人是律法師，要試探耶穌，就問他：「老師，律法上的誡命哪一條是最大的呢？」耶穌對他說：「你要盡心、盡性、盡意愛主—你的上帝。這是最大的，且是第一條誡命。第二條也如此，就是要愛鄰如己。這兩條誡命是一切律法和先知書的總綱。」

太 7:12 所以，無論何事，你們想要人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因為這就是律法和先知的道理。

5. 自我照顧不是放縱自己的藉口：自我照顧並非放縱情慾，也不可作為放縱情慾的藉口

加 5:13-15 弟兄們，你們蒙召是要得自由；只是不可把這自由當作放縱情慾的機會，總要用愛心互相服侍。因為全部律法都包括在「愛鄰如己」這一句話之內了。你們要謹慎，你們若相咬相吞，恐怕要彼此消滅了。

6. 自我照顧是承認自己的極限：我們是人，不是上帝。不承認自己在時間、心力等各方面的極限，是一種驕傲

林後 3:5 並不是我們憑自己配做甚麼事，我們之所以配做是出於上帝；

創 11:4-7 他們說：「來，讓我們建造一座城和一座塔，塔頂通天。我們要為自己立名，免得我們分散在全地面上。」耶和華降臨，要看世人所建造的城和塔。耶和華說：「看哪，他們成了同一個民族，都有一樣的語言。這只是他們開始做的事，現在他們想要做的任何事，就沒有甚麼可攔阻他們了。來，我們下去，在那裏變亂他們的語言，使他們彼此語言不通。」

四、面對別人無限制的要求

1. 必須了解自己真實的極限

羅 12:3 我憑著所賜我的恩對你們每一位說：不要把自己看得太高，要照著上帝所分給各人的信心來衡量，看得合乎中道。

2. 必須了解對方真實的需要：並非順應就一定是幫助

可 8:11-13 法利賽人出來盤問耶穌，要求他從天上顯個神蹟給他們看，想要試探他。耶穌心裏深深嘆息，說：「這世代為甚麼求神蹟呢？我實在告訴你們，沒有神蹟給這世代看。」他就離開他們，又上船往海的對岸去了。

3. 設定出合理的原則：需要上帝的智慧，而這並不妨礙愛的關係

五、真正的自我照顧是安息在耶穌裡面：謙卑認識和接受自己的限制，完全信任和倚靠上帝，這也是安息日最重要的意義

太 11:25-30 那時，耶穌說：「父啊，天地的主，我感謝你！因為你把這些事向聰明智慧的人隱藏起來，而向嬰孩啟示出來。父啊，是的，因為你的美意本是如此。一切都是我父交給我的；除了父，沒有人知道子；除了子和子所願意啟示的人，沒有人知道父。凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來，我要使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」