

傳道生活的要求

改編自適應傳道生活（資源手冊，2013年）

就像你開始體驗任何新事物一樣（例如加入教會或就讀新學校），都會對這樣的機會感到興奮——也會緊張，因為你不太明白該期待哪些事物。日積月累之後，你漸漸能學會面對挑戰，在這個過程中進步、成長。

傳道事工也不例外。有時候，傳道之行就像一趟非凡的靈性歷險——或至少是你可以應付得來的一場挑戰。然而有時候，你也可能面對突如其來的問題或情況，比預期的更困難或難受。你可能懷疑自己是否會成功。以前曾經賴以應付挑戰的那些資源，可能現在無法取用。此刻的你缺乏嘗試的動機，反而變得焦慮、煩躁、疲憊或挫敗，身體可能出現例如疼痛、胃部不適、失眠或生病等症狀。你可能無法學習或與人互動。也可能覺得氣餒不已或想要打退堂鼓。

傳道事工的要求分為好幾類：

一般

你在整個傳道期間會體驗到許多改變和轉變，以往熟悉的應付方法現在不一定奏效，你必須學習新的方法。以前用來放鬆心情的夜晚和週末時間，現在成了你最忙碌的時候。你可能覺得自己很笨拙，有時候又掙扎不已，不知道怎麼幫助其他也在掙扎的傳教士。

體能

你可能一整天長達 11-12 小時都要使用雙腳：走路、騎腳踏車、爬樓梯或站立，也可能不能睡得和以前一

樣多。食物可能會不習慣，天氣不好的時候你得外出工作，暴露在新的細菌中。光是環境中的這些新事物就可能使你疲於奔命。

情緒

你可能會對所有必須做到的那些事情感到焦慮，也可能無法放鬆心情；可能會想家，變得氣餒、厭倦或感到孤獨。你可能要面對拒絕、失望、甚至面臨危險；也可能會擔心這段時間你不能在家人和朋友身旁幫助他們。

社交

你必須和一個同伴住在一個小小的地方，你們可能有許多相似之處、也可能沒有。教會期待你們跟陌生人講話、和教會領袖互動、儘快認識教會成員、學習去喜愛慕道友。

智能

你可能需要學一種新的語言，需要精通課程和經文，習得教學技巧，並且解決出現的疑慮。你需要擬定計畫、管理目標、適應改變、解決各種實際的問題。

靈性

你需要挑戰自我，去鞏固見證，抗拒誘惑，學習如何感受和辨識聖靈。你需要接受他人的指正、悔改、面對自己的弱點、謙卑地悔過，比以前更加倚靠主。

適應新經驗

就像很多進入新情況的人一樣，傳教士在進入傳教士訓練中心以及之後的傳道區域時，在情緒方面也往往會經歷四個時期，或稱四個階段的調適：

1. 期待

你可能很渴望接受挑戰（見尼腓一書 3：7）。

你可能覺得越來越堅毅果決，也對天父越加忠誠（見尼腓三書 5：13）。



2. 發現期待之外的事

你可能開始想家、想家人、朋友，甚至質疑傳教的決定（見阿爾瑪書 26：27）。

你可能注意到身體承受壓力時的明顯症狀，例如睡眠障礙、食慾改變或暴躁易怒。

你可能沒有想到自己會對規定、期望批評或不耐煩。

這些感受是正常的。如果你有這些問題，要知道這些情況都是暫時性的，許多新傳教士都會經歷。要鼓起勇氣，相信這些感覺是會消失的，你會慢慢適應。

3. 「我可以做得到」

你在教導和語言方面的技巧開始進步。

你學著樂於遵守傳道的規定和期望。

當你以「令上加令」的方式學習時，會對自己展現出耐心（見以賽亞書 28：10；摩賽亞書 4：27）。

如果你們曾經因為壓力而導致身體出現症狀，這時候會開始減少。

4. 情緒的自立

你覺得進行每天的例行公事很自在。

你辨認得出自己的長處和進步。

你的理解程度到達了一個層次，能夠明白一次邁出一步地過生活是什麼意思（見教約 98：12）。

你培養了更高的自信、也更有渴望為人服務。

