

「教牧生活事奉調查」-台灣牧者睡得好嗎？

調查時間：2018年11月至2019年1月

調查方法與對象：於2018年領袖高峰會台北、高雄、台南、台中、花蓮、台東、新竹七個場次中，邀請與會的牧者、傳道現場填寫。

回收份數：共233份。

計畫主持人：夏昊靄

計畫研究員：陶牧群

台灣牧者睡得好嗎？

睡眠是一天中最重要時間，一般來說成人一天需要7至9小時，才能保持身體健康、充滿活力。聖經中常把睡眠和身心靈狀態連結在一起，平安之人，能安然躺下、睡得香甜，懶惰人則睡得太多(箴3:24、箴6:9)。沒辦法好好睡覺的，不見得都像尼布甲尼撒王一樣心裡煩亂，可能是警醒謹守，甚至有些人太過富足，也無法入睡(但2:1、帖前5:6、傳5:12)。

教會牧師到底一天睡多少呢？這跟他們的靈命有所關聯嗎？福音協進會調查了台灣233位牧者的睡眠狀態。

台灣牧師的睡眠時間比一般民眾平均少了21分鐘

有人喜歡早睡，有人喜歡晚睡，但是對於睡眠而言，總睡眠時間比就寢、起床時間更重要。在本次「教牧生活事奉調查」中，台灣233位牧者的平均睡眠是6.51小時。這個數據比2017年，由黃筱珮所調查的一般民眾平均睡眠時間的6.86小時¹，大概少了21分鐘左右。

健康的睡眠時間是七小時，台灣民眾的平均睡眠時間已低於標準值，台灣牧者的睡眠卻又更少。而長期的睡眠不足，可能導致：注意力降低、決策力變差、更容易沮喪，並容易

¹ 黃筱珮。睡不夠呀！台灣人平均一天只睡6.8小時。民報。2017年3月24日，取自：<https://www.peoplenews.tw/news/f4852b6e-2cdc-4935-b007-c4a81230452c>

有心血管、腎臟、肥胖或血糖等問題。牧者們實在需注意，讓睡眠充足，才能有健康的身心服事教會、服事神！

不過為什麼牧者的睡眠時間比較短呢？我們從調查中的其他變項找到一些可能的因素：

1. 牧者少睡一個小時，只能多唱一首歌

在本次調查中，與牧者睡眠時間直接相關的變項，是牧者靈修時間的長短。雖然睡眠時間越短的牧者，靈修的時間普遍更多一些，但其實影響並不太大(如圖1)。細緻分析本次調查數據後發現，233位台灣牧者的睡眠時間，平均每增加或減少一小時，其靈修時間的平均長度僅會隨之增加或減少4分鐘。4分鐘！基本上就是在靈修或晨禱中，多唱一首歌的時間長度，但這首歌的代價，卻可能是牧者一小時的睡眠需求。

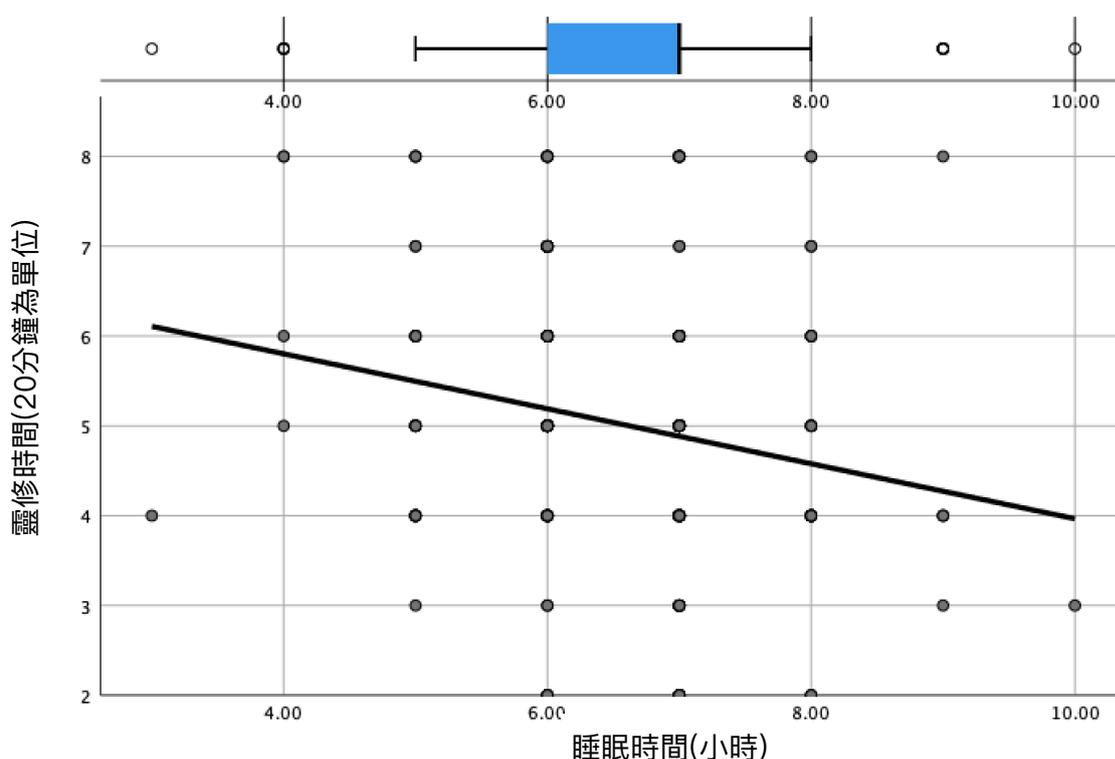


圖1 牧者睡眠時間與靈修時間的迴歸關係圖

儘管對於牧者來說充分的靈修是基本功，然而充足的睡眠也很重要。長期睡眠不足，未必是更加屬靈的表現，反而容易影響服事的品質、領導的決策力，甚至人際的互動力。若牧者們渴望效法的是韓國的五七晨禱或中國的早晨五點鐘，那麼晚上能夠更早就寢，或另尋時間補眠，才有可能是維持整天服事所需能量與效率，同時維持身心健康。

2. 對教會長執會越滿意，牧者的睡眠品質也越好

本次調查中，牧者對所牧養教會之長執會是否滿意，也與牧者的睡眠時間密切相關。越滿意長執會的牧者，睡眠時間越短；相反的，與長執會關係相對緊張的牧者、甚至表示有意全面改組長執會的牧者，睡眠時間越長。

牧者與長執會關係，為何會與牧者睡眠時間長短相關？

雖然每個教會的組織結構不盡相同，但多半有設立長執會的教會牧者，雖被尊為教會屬靈領袖，卻也往往因為需要對長執會負責，並進行事工報告等工作，有時角色反而更像長執會所聘任的高階經理人；而長執，則扮演公司股東角色。部分教會長執對教會的決策的影響力超越牧者，甚至對牧者的聘任，有直接的決定權等等，都會對身為屬靈領袖的牧者，帶來壓力。這些壓力若往健康的方向發展，將是督促牧者成長，並與長執會同心建造教會的力量。但若長執會與牧者在工作關係上不夠融洽，溝通又陷入瓶頸，則教會內部常常會有隱形的張力蔓延，甚至最終導致教會虧損。而這些壓力，往往會落在牧者身上，最終影響牧者睡眠品質。

而睡眠品質好、容易睡得沈，相對所需睡眠時間，就不需要那麼多；但反觀，若因工作壓力、環境因素或個人因素，導致睡眠品質變差，甚至總是睡不夠或無法熟睡、半夜常醒等等，那麼睡眠所需時間變長，也是自然的結果。這是解釋為何牧者與長執會關係，會與牧者睡眠時間長短相關的第一種可能性。

當然睡眠所需時間更長的牧者，無論其原因為何，都有可能因為所需的個人時間更多，進而促使長執會對其帶來更大的要求和壓力，進而導致彼此張力加劇。而睡眠所需時間較短的牧者，所需的個人時間相對可能較短，因此反而更容易讓人認為，這位牧者願意更多花時間關心探訪或預備講章，也有可能因此而更容易讓會友與長執，傾向支持牧者的立場，並與牧者同心建造教會。這是從另一個方向來解釋，為何牧者與長執會關係，會與牧者睡眠時間長短相關的第二種可能性。

本次調查中，無法明確區別，究竟是因為「人和」，以致於睡眠時間需求較少，「人不和」，以致於睡眠時間需求增加；或是因為牧者犧牲睡眠時間，才有辦法維持人和，睡眠時間較多者，就難以維持人和。但牧者每日所需睡眠時間，顯然與其教會治理在「人和」這個面向上的融洽程度相關。

其實睡眠對每個人都具有關鍵的影響，但做為教會屬靈領袖的牧者，其睡眠的好壞所影響的，往往關乎整個教會的整體發展！因此教會應更重視牧者的睡眠需求與品質，並且明白，每個牧者的生理與心理所需皆有不同。弟兄姊妹應更多陪伴牧者，彼此幫補，一同改善問題，才是同心建造教會之道。

3. 早睡早起睡眠短，晚睡晚起睡眠長

第三個在本次調查中，明顯影響牧者睡眠長度的因素，是牧者的就寢時間與起床時間。習慣早睡或早起的牧者，通常睡眠時間比較短；習慣晚睡或晚起的牧者，通常睡眠時間比較長。

但哪些因素可以影響牧者的作息時間呢？從此調查中我們發現，牧者對服事與休閒活動之回應數據，可以看出一些端倪：

1) 早睡的牧者更傾向工作型；晚睡的牧者更傾向生活型

台灣牧者的「平均」就寢時間，約為晚上**11點44分**：僅有18.9%的牧者，會在晚上10至11點之間就寢；41.6%的牧者，會在晚上11至12點之間就寢；30%的牧者在晚上12至凌晨1點之間就寢。而超過1點以後才就寢的牧者，則有7.8%。

2006年，吳京一、童麗珠調查得出的台灣人平均就寢時間約為晚上12點28分²。若拿此數據與本次台灣牧者睡眠狀況相比，可以看見牧師們平均的就寢時間，比台灣一般民眾早了44分鐘。

	早睡組	晚睡組
TOP 1	禱告	禱告
TOP 2	默想	默想
TOP 3	探訪	研經
TOP 4	研經	敬拜
TOP 5	敬拜	閱讀

表1 早睡組和晚睡組的屬靈活動TOP5

	早睡組	晚睡組
TOP 1	旅行	旅行
TOP 2	咖啡	音樂
TOP 3	音樂	咖啡
TOP 4	運動	上網
TOP 5	上網	美食

表2 早睡組和晚睡組的休閒活動TOP5

若把午夜12點作為早睡和晚睡的分界線，我們可以看到早睡的牧者比晚睡的牧者，更愛從事「探訪」這個屬靈活動，而晚睡的牧者則比早睡的牧者，更喜歡「閱讀」這個屬靈活動。而在屬靈活動之外的休閒生活中，早睡的牧者比晚睡的牧者，更愛「運動」這個休閒活動，而晚睡的牧者則比早睡的牧者更喜歡「美食」。

² 參考吳京一、童麗珠 (2006)。〈睡眠你知多少事(3)-每晚你睡幾小時?〉。《科學教育月刊》，第286期。民國95年3月。

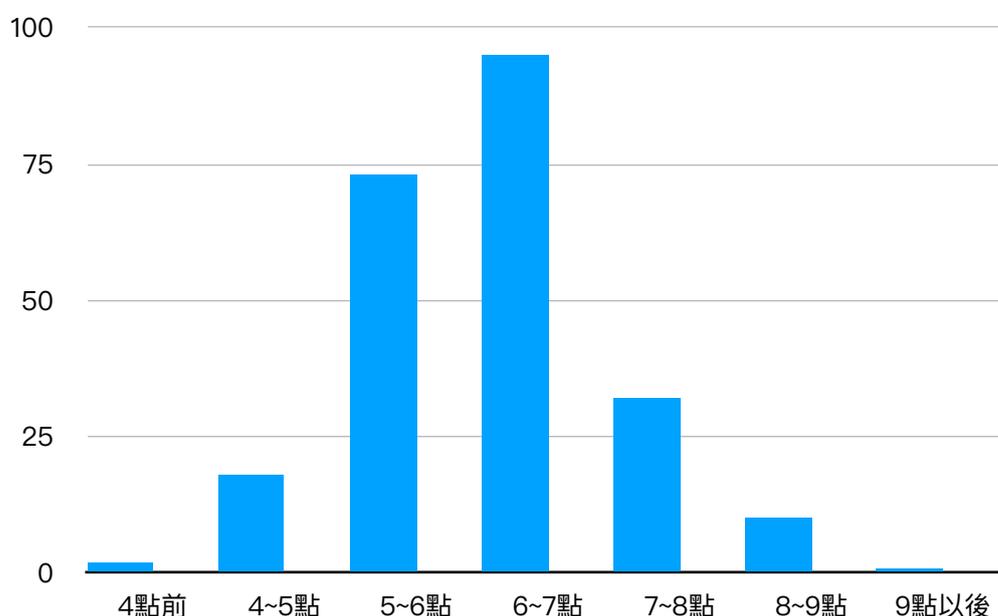
探訪活動多在白天進行，因此喜愛探訪與人接觸的牧者自然早睡，是教會的祝福。但到了晚上，願意在屬靈層面上進行更多閱讀、安靜沉澱的牧者，也是教會所需。愛運動看重身體固然重要；看重生活品味的牧者，也是教會所需。

我們不應受當代社會，自工業革命以來，「效能至上」的價值觀所左右，而過度高舉工作與效率，卻忽視生活和品味。牧師最主要的職分是「帶領者」，因此其工作與效率，當然應受重視；然而牧師最主要的職分是帶領「人」，而非「螺絲釘」，因此欠缺生活和品味的牧師，也容易喪失人味。如何在兩造間找到平衡，是每個教牧領袖的難題，卻也是教會在制度面上應該重新深思，並幫助牧者一同找回平衡點的課題。

2)牧者平均比一般民眾早起1.5小時

探討了牧者就寢時間早晚的相關原因，那麼牧者「起床時間」在本次調查呈現的狀態為何呢？綜合來說，台灣牧者有31.6%會在早上5至6點起床，41.1%在早上6至7點起床，13.9%在早上7至8點起床，平均起床時間為**6點14分**。這個平均起床時間，遠比2006年由吳京一、童麗珠調查所得出的一般民眾平均起床時間7點49分，還早了將近一個半小時。

圖3 台灣牧師起床時間



本次調查中，早起的時間與牧者的年紀關聯度最大，年紀越大的牧者，越傾向早起；年紀越輕的牧者，更容易傾向晚起。這個結論，似乎符合一般認為早起程度與年紀相關的認知。然而，平均比一般民眾早起約90分鐘的牧者，卻僅比一般民眾早入睡約44分鐘。

無論拿此次調查數據中，牧者的平均睡眠時間，對比2017年台灣人平均睡眠時間；或拿牧者就寢與起床時間，對比2006年台灣人平均就寢與起床時間，我們都不難發現，台灣牧者的睡眠時間，比本已低落的台灣人平均睡眠時間，還要更少。牧者睡眠不足，恐怕是全台教會與牧者，需要一同面對的大問題。

結論：牧者也是人，不需把睡眠當作屬靈指標

比起一般台灣民眾的平均值來說，台灣牧者的平均睡眠時間較少，又普遍更早起床。除了早上的個人靈修之外，許多教會內也可能有晨禱會、早上的RPG小組、預備聚會等等，都可能是促成牧者養成比一般人更早起習慣的原因；但如果教會晚上還有禱告會、小組、探訪、特會、通宵禱告，甚至會友隨時的來電，那麼「晚睡早起」，似乎就成了牧者們不得不面對的「職業傷害」。此時牧者還要兼顧家庭生活、親子關係、自我成長等面向。如此的職

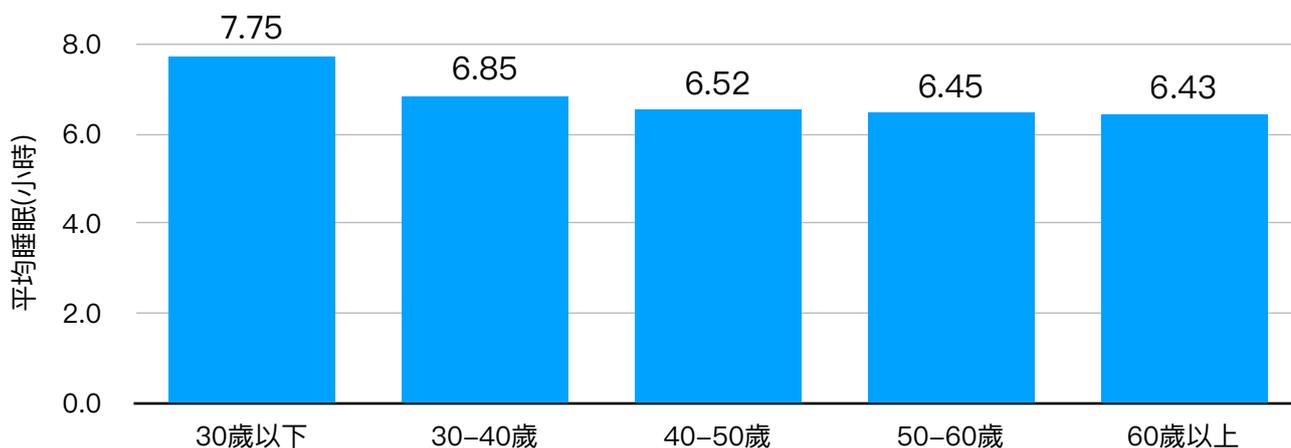


圖5 各年齡層牧者的睡眠平均值

業特性，是否值得繼續被鼓勵下去，是相當值得被教會重新省思的議題。

牧者不是完美的基督徒樣版，而是與弟兄姊妹同奔天路的基督徒。牧者也是人，也需要被弟兄姊妹體諒與關顧。

過去教會常在無形中認為，那些願意犧牲睡眠關心弟兄姊妹的牧者，才是充滿基督犧牲的愛的牧者；那些寧可警醒禱告而不睡覺的牧者，才是敬虔的好榜樣。然而牧者若因這些「期待」而不被允許擁有健康的生活作息，又要如何幫助信徒，建造兼顧靈、魂、體盡都健康的整全生命？又要如何成為信徒的帶領者與關顧者？這是亟需教會界全面重新深思的問題。

長遠來看，牧者們應該被鼓勵，成為一個睡眠足夠的牧者，才能讓自己的身、心、靈保持平衡，以致服事有品質、牧養有熱情，並能夠成為帶領眾人，持續前進的卓越領袖。