

便箋

2021年3月號

活水希望

湯泳詩博士 香港基督教工業委員會總幹事

各位朋友，願你們平安。

教宗方濟各在 2021 年大齋期/四旬期文告中提出活水希望，呼籲我們效法耶穌所說的「施捨、祈禱和守齋」（馬六 1-18），作大齋期操練。教宗說愛是心靈的跳動，它使我們走出自我，並與他人建立分享和共融關係；愛是賦予我們生命意義的恩賜，並使我們將處於困難的人視為自己的弟兄姐妹；以愛去分享，即使一點點，也不會枯竭，反成為喜樂源泉，引領我們走向生命的圓滿。

2021 年 1 月 29 日，香港基督教工業委員會與香港民意研究所共同舉辦「工作與精神健康」民意調查發佈會與政策論壇。從 1 月 18 日至 25 日期間，我們共收到 4769 份回應，其中每 10 個人便有 3-4 人間中或經常在工作感到精神困擾，亦有近 6 成受訪者認為只有一半半或不足夠的職業精神健康保障。有鑑於職業精神健康敲響警號，香港基督教工業委員會即提出四大前瞻倡議，包括將精神損害納入《僱員補償條例》中的職業病類別、展開先導計劃進行職業精神健康調查、成立職業精神健康中心以及籌劃職業精神健康研究與教育，誠邀各界群策群力，共同協作保障香港人在工作中的精神健康。

2021 年 2 月 17 日至 4 月 3 日的大齋期期間，香港基督教工業委員會舉行「活水希望」大齋期行動。在這脆弱時代，讓我們一起跟隨耶穌腳蹤，關懷憐憫鄰舍。請支持本會職業精神健康事工，讓在工作中精神受困的人能感受到活水希望。

便箋

2021年3月號

沒有人是荒島：失業是靈性的事

范晋豪牧師 香港聖公會諸聖座堂主任牧師

失業是靈性的事，不單單是關乎個人，經濟，情緒的問題。Vocation 可譯作天職，職志，召命，跟上帝對每人的呼召有關。不過我們有關工作的神學反省往往不足，以致我們對失業作了偏頗的判斷，也欠缺聖經的基礎。不少信徒浪漫地認為工作的召命是個人的喜悅遇上世界的需要的地方。因此，工作被演繹為認識自己和成為自己的旅程，在這趟自我潛能發掘的旅程中，你會看見世界的需要，並以你的工作回應這需要，服務他人，貢獻社會。這種把工作視為尋找自己身分，存在意義和人生目的的工作神學，存在最大的問題在於跟大部分人的工作經驗相違。相比起從工作中得到滿足，尊嚴，穩定，晉升及貢獻社會，大部分人在工作遭遇到各種失望：找不到理想的工作，太少時數不足糊口，過長工時身心俱疲，低技能員工朝不保夕，在工作環境不被尊重，加上現今全港在失業暗湧陰霾下，憂慮直捲全城。過份樂觀的工作神學或召命觀只滿足到有機會靠努力工作得到尊嚴圓夢的人，未能涵蓋大部分勞苦的升斗市民。

我們首先要明白，因着人罪性扭曲，不是每種工作，每個工作環境都能反映上帝的美善，也不是每項工種也能幫助人展露人內在的上帝形象。傳道書二 23 和四 2 描述工作的辛酸：「他日日憂慮，他的勞苦成為愁煩，連夜間心也不得休息。這也是虛空。」
「我讚歎那已死的死人，勝過那還活著的活人。」工作實在可以比死更難受。如果說工作的神性一面可以讓人找到召命，回應上帝呼召，展現我們內在的上帝形象；那麼，工作的魔性就是非人化滿有上帝形象的人，淪為工作的奴隸，物化為發展社會的工具。

對失業人士，我們也不能過份簡化背後複雜的結構問題，單單埋怨面對失業的人士懶惰欠上進。因為這樣，我們也和出埃及記，賤視以色列為自己奴隸的法老王沒有分別。法老在出五 17 說：「懶惰，你們真是懶惰！所以你們說：『讓我們去向耶和華獻祭吧。』現在，去做工吧！草是不會給你們，磚卻要如數交納。」和法老態度相反，聖經告訴我們上帝沒有妄視人民面對工作的奴役：「以色列人因做苦工，就嘆息哀求；他們因苦工所發出的哀聲達於上帝。上帝聽見他們的哀聲，就記念他與亞伯拉罕、以撒、雅各所立的約。上帝看顧以色列人，上帝是知道的。」(出二 23-25)上帝介入並差遣摩西帶領以色列人出埃及為奴的境地。

上帝的律法就是以色列民作為上帝子民的身分標記。在律法中，我們處處可見上帝對勞工的體恤與憐愛：「你們在自己的地收割莊稼時，不可割盡田的角落，也不可拾取莊稼所掉落的。不可摘盡葡萄園的葡萄，也不可拾取葡萄園中掉落的葡萄，要把它們留給窮人和寄居的。我是耶和華- 你們的上帝。」(利十九 9-10)「不可欺壓你的鄰舍，也不可偷盜。雇工的工錢不可在你那裏過夜，留到早晨。」(利十九 13)「困苦貧窮的雇工，無論是你的弟兄，或是住在你境內，在你城裏寄居的，你都不可欺負他。」(申二十四 14)「『當守安息日為聖日，正如耶和華- 你上帝所吩咐的。13 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、僕婢、牛、驢、牲畜，以及你城裏寄居的客旅，都不可做任何的工，使你的僕婢可以和你一樣休息。』(申五 12-15)

17 世紀聖公會牧者詩人 John Donne 有一句著名詩句：「沒有人是荒島 (No man is an island)。」如果這是天父世界，我們每天以主禱文祈求上帝國在地若天，在世的教會有靈性責任，作為失業鄰舍的守望者，工作的榮辱不是個人的事，失業不能單單歸咎個人，約化為懶散的結果，我們有責任共同創建一個讓人有尊嚴的工作環境和社會結構。或許客觀狀況下，教會未必可以做到很多，但我們可以踏出一步，在重視資本效益及供求關係的主流價值以外提倡分享共融的社會倫理，為面對失業危機的鄰舍送上一杯涼水。諸聖除不定期與辦 Give & Get 二手分享平台外，針對失業浪潮，我們計劃在十二月，預備一些超市券和飯券，與有需要的人同行。更重要的是禱告，禱告是將人與上帝，僱主與僱員，人與工作因罪性而割裂的關係，重新在上帝裏覺察彼此應有的共融聯合，並以行動來證誠祈禱的決心，透過泰澤祈禱，感動我們的心，轉化我們的價值觀，糾正我們的態度，推動我們日常的行為，以行動實踐我們所祈求的。

便箋

2021 年 3 月號

意義的力量與工作精神健康

湯泳詩博士 香港基督教工業委員會總幹事

根據香港基督教工業委員會與香港民意研究所於 2021 年 1 月合辦的工作與精神健康調查，結果顯示約有三成半受訪者間中至好經常因工作而感到精神受困擾，約佔 174 萬香港勞動人口。當提及精神健康，人們很容易會聯想到坊間各式各樣的正能量練習或快樂秘訣等。推特 (Twitter) 前副總裁戴斯利 (Bruce Daisley) 在其《工作的快樂：30 個重塑職場文化方法讓你再次愛上工作 The Joy of Work: 30 Ways to Fix Your Work Culture and Fall in Love with Your Job Again》便試圖通過改善工作環境條件，幫助我們在工作中重尋快樂。

舒適、放鬆、快樂，固然是美好的。然而在世道艱難、經濟不景之時，一味強調正向快樂感覺，追求淺層的小確幸體驗，卻往往讓人越發感到空洞無物，不單承載不了跌宕起伏的複雜情感，壓抑與忌諱或會適得其反地造成更多的精神困擾。曾擔任史丹福大學胡佛研究所 (Hoover Institution) 編輯的史密斯 (Emily Esfahani Smith) 則通過深入研究寫成《意義的力量：在沉迷幸福的世界中發現圓滿 The Power of Meaning: Finding Fulfillment in a World Obsessed with Happiness》，史密斯認為在鼓勵追逐快樂的社會與文化中，讓人感到無助、沮喪及孤單的往往卻非缺乏快樂，而是缺乏人生意義。她提出人生意義的支柱包括「歸屬感」 (Belonging)、「目標」 (Purpose) 及「超越」 (Transcendence) 等。

生命的意義來自「歸屬感」，歸屬感就是與親朋摯愛連結及建立屬於自己的家。工作的其中一種功能，就是經濟生活的提供。2018年仲夏熱帶風暴吹襲香港，一位工友在地盤拍攝短片問：「年青人，究竟有咩動力，驅使你喺呢個暴雨下工作呀？係愛呀？定係責任？」工友斬釘截鐵地答道：「係窮呀！」就如聖經說「我們靠主耶穌基督，吩咐勸戒這樣的人，要安靜作工，喫自己的飯。」（帖撒羅尼迦後書 3:10-12）辛勤工作得以餬口是勞動光榮，我們靠著工作獲得經濟報酬，不單有尊嚴地吃自己的飯，維持個人生活水平；薪水也讓我們獲得基本條件，通過辛勤工作照顧家人，建立屬於自己的家，「並且人人喫喝，在他一切勞碌中享福，這也是神的恩賜。」（傳道書 3:12）工作幫助我們建立屬於自己的家，獲得歸屬感，為生命賦予意義。

生命的意義來自「目標」，目標就是通過行動走到想到達的境地。工作除了有經濟功能，也有社會功能。工作所生產的財貨及勞務供社會各階層使用，使社會體制能持續運作，並提昇社會生活質素。聖經教導我們「無論作甚麼，都要從心裏作，像是給主作的，不是給人作的，因你們知道從主那裏，必得著基業為賞賜。」歌羅西書（3:23-24）因此，無論是何種工種，我們都能夠服務社會，甚至都是為主作工。正如「耶穌說，我的食物就是遵行差我來者的旨意，作成他的工」（約翰福音 4:34）學效耶穌基督，工作就是要作成主工。貢獻社會、作成主工，為工作提供其一清晰目標，為生命增添意義。

生命的意義來自「超越」，超越就是越過限制、跳躍提升、實現更好的自己。工作除了有經濟與社會功能，更有心理功能。工作的滿足感，除了可使我們為自己與家人建立美好生活，服務社群關愛世界貢獻社會，我們更能通過工作找到自己的天賦與熱情所在，施展抱負並實現理想，在俗世洪流中一瞥真、善、美。聖經說：「願主我們神的榮美，歸於我們身上，願你堅立我們手所作的工。」（詩篇 90:17）若我們手所作的工能映照出神的榮美，那工作便能讓我們脫俗超越，經驗神聖，為生命締造意義。

「所以我親愛的弟兄們，你們務要堅固不可搖動，常常竭力多作主工，因為知道你們的勞苦，在主裏面不是徒然的。」（哥林多前書 15:58）春意盎然，花香鳥語，際此時機，盼望通過以上幾節經文聯想，開啟我們對「歸屬感」、「目標」與「超越」的尋索之路，通過意義的力量，在工作中重新發現生命的圓滿。

便箋

2021 年 3 月號

從制度保障勞工精神健康

陳家偉先生 香港基督教工業委員會主任

一、精神健康源於財富分配不均

2021 年一月下旬，世界經濟論壇、商界領袖及專家呼籲，工作群體的精神健康問題已敲響警鐘，且成為疫情最嚴峻問題。論壇專家高呼，工作中的精神健康不再是個人舒壓問題，而是各國政府必須政治優先解決的問題。精神健康跟全球貧窮及各地財富分配有關。在貧窮經濟體系生活的人民比在富裕經濟體系生活的人民，患上焦慮和抑鬱病的情況竟高達三倍，當中尤以兒童和青少年更為嚴重。

香港基督教工業委員會（工委會）和香港民意研究所在 2021 年 1 月進行一個關於工作和精神健康的研究。在超過 4,500 被訪者中，有 35% 認為在自己的工作中感到精神困擾或損害。按香港人口比例，就有超過一百七十萬香港人，感到在工作中有精神困擾或損害。是次研究在探討工作壓力的風險因素時，採取世界衛生組織分類，即工作壓力風險因素大致分為兩大類：工作內容(work content)及工作處境(work context)。工作內容大致指工作條件，例如工時長短、工作是否要短時間完成等問題。工作處境指工作的穩定性、工作間權力關係等。

工委會的研究則加多了一個向度，這可能是一個全球嶄新的研究，這新向度就是工作倫理(work ethics)，指職工個人信仰、專業操守及政治信念等。在問卷調查中，建制派支持者工作壓力多來自工作內容，而泛民支持者工作壓力多來自工作處境。這可能跟

便箋



2021年3月號

年齡有關，泛民支持者大都較年青，工作穩定比工時長短及困難，來得更為關心。而建制支持者則較多是年長一群，他們工作有一定穩定，反而工時長短及彈性會影響家庭生活，而工作模式改變也易令他們感到壓力。一般人看工作中的精神健康，只是個人心理調適問題，但是次研究將工作中的精神健康跟社會上不同組群間的矛盾聯繫，工作中的精神健康的社會複雜性就呈現出來。

二、工作中的精神健康是勞工權益

雖然世界經濟論壇是一個商界為主導的世界性組織，但他們也承認工作中的精神健康問題植根於全球及各國財富分配不均，不再只是個人壓力的問題。他們提出解決的方案，也不再是如何舒緩個人壓力的方法（香港政府及團體一般都只提出舒緩個人壓力的方法），反而他們建議對精神損害的人給予財政補貼。

從勞工角度，世界經濟論壇並沒有處理現時工作模式和勞資權力關係，但至少沒有將工作中的精神健康問題，簡單視為個人事情。事實上，最近多宗工作中的精神損害的個案，甚至過勞死亡（南韓及中國派遞員的個案），或因工作壓力而自殺（香港學校老師個案），全都是跟勞資權力關係有關。所以，工作的精神健康是一個工人職業安全和健康的事情，是工人勞工權益的事情。

傳統上，處理勞工問題是有兩國途徑，一是集體談判，另一途徑是法律改革。在談論工作的精神健康，法律討論是甚少的。法律保障勞工的精神健康權利是關鍵的。工委會致力推動現有勞工規定變革，倡導將工作導致的精神疾病納入到職業病條例中。這對於勞工捍衛其精神健康權利，向僱主索取賠償有極大幫助。

便箋



2021年3月號

三、從個人到群體及制度

在使徒行傳有兩段記載，正記錄早期教會如何將當時人視為個人的問題，轉而為群體生活的一部份，並將之看為教會生活一部份，並且將之規範化。個人問題，成為社群生活和制度的一部份。使徒行傳 3:1-8 記載一個跛子在聖殿美門乞求別人救濟。他在那裡行乞原因是聖殿多人出入，而美門人流最多。當彼得和約翰要進入聖殿，這個跛子希望他們可以給他一些金錢，可惜這兩個窮使徒卻令他失望。現今信徒一般注視彼得名言：「金銀我都沒有，但是我要給你我所有的：我奉拿撒勒人耶穌基督的名命令你，起來走！」(使 3:6)

跛子的經驗卻說明當時的猶太社會，個人貧窮是個人事情，由個人處理及承擔。聖殿負責人雖然容許跛子在美門行乞，但一切還是跛子自己處理，要看跛子是否幸運得到別人施贈。我們看到彼得和約翰使這跛子行走，好像喜劇收場。但假如使徒只對跛子說他們沒有金銀，跛子只能自嘆倒霉，他不能怨使徒不給他金錢。一個人貧窮是自己個人的事，沒有人要為跛子的貧窮而負責任。

然而，早期教會開始另一種社群生活，即「凡物公用」。在這群體生活也出現亂子，使徒行傳 6:1-6 記載社群在食物分配時，說希臘話的猶太寡婦受到忽略，她們的同族人向使徒們投訴。在早期教會的新社群生活，個人貧窮不再是個人事情，而是社群互相承擔各人困難。這種社群生活有一種標準，就是每個人都應受到照顧，因此她們有權去投訴。不像在聖殿跛子，他的需要得不到照顧，只能自嘆倒霉，不能埋怨誰，因為貧窮是他個人的事。

便箋



2021年3月號

當使徒面對寡婦投訴，他們肯定婦女們投訴有理，需要處理，這表明使徒們肯定個人的不幸要由群體去承擔。保羅甚至認為，在群體最弱小的一群更是需要保護（林前12:22-23）。為了解決寡婦們的困難，而又能讓他們可以專注自己使命，使徒們建立一個制度，用特別資源讓一些人專職去處理，並將制度規範下來，就是教會傳統的執事（會吏）制度。使徒行傳有兩個希臘字是常常走在一起，koinonia（團契，又譯作教會）及 diakonia（服務，執事（會吏）一字源自這字）。這兩國字好像表達信徒聚集成為教會是為了服務，而服務是在教會團契中成全。

從聖殿跛子的個人事個人處理，到個人事社群承擔，到個人事制度處理，我們看到早期教會如何照顧人的需要，這對教會處理工作中的精神健康有所啟示。今天香港普遍認為，工人精神健康是工人自己舒緩壓力的事。世界經濟論壇認為工人精神健康需要政府運用資源作補助，工人精神健康是社群的事。工委會提出進一步倡議，就是法律改革，從而作出規範，從制度保障工人精神健康。

便箋



2021年3月號

工委會工作剪影

■ 工作與精神健康民調發佈會暨政策論壇

工作中的精神健康危機在疫情中更趨浮現，倡議精神健康為勞工保障基本權益，即成為香港基督教工業委員會刻不容緩的核心議程。香港基督教工業委員及與香港民意研究所合作，就「工作與精神健康」進行民意調查。2021年1月29日舉行之民意調查發佈會暨政策論壇已上載工委會Youtube，歡迎大家收看，一起關注香港人在工作中的精神健康保障。

鍾劍華 | 香港民意研究所副行政總裁

湯泳詩 | 香港基督教工業委員會總幹事

余德新 | 香港工人健康中心主席

戴捷輝 | 香港民意研究所數據科學經理

■ 非暴力溝通與職業精神健康

工作滿佈衝突危機，壓力大得猶如山崩地裂？工委會於2021年2月28日舉辦講座，曹文傑博士與我們分享「非暴力溝通」的竅門與心得，並通過其在工作中親身經歷的困難去闡述「非暴力溝通」的應用與資源，更會以此提升為一種靈性修習與生活方式，幫助我們培育生命韌力與滋養內心空間，來面對與乘載在工作中的精神壓力。

曹文傑博士 | 香港中文大學性別研究課程講師

湯泳詩博士 | 香港基督教工業委員會總幹事

便箋

2021年3月號

工委會工作動向

【職業精神健康響警號 工委會四大先導倡議】

1月29日由香港基督教工業委員及與香港民意研究所合作舉辦「工作與精神健康民意調查發布會暨政策論壇」，調查發現在過去一個月內，35%受訪者經常或間中因工作而感到精神困擾，情況普遍。工委會除了提出四大先導倡議外，亦在本會 Facebook 專頁提供【職業精神健康小知識】資源，歡迎大家登入本會社交媒體平台分享有關資訊。

【職業精神健康小知識 1】工作與精神疾病

【職業精神健康小知識 2】工作壓力之來源與潛在風險

【職業精神健康小知識 3】精神疾病與職業相關的證據收集

【職業精神健康小知識 4】職業精神健康之醫學鑑別診斷

【職業精神健康小知識 5】判斷精神疾病職業相關性的勞資爭議

youtube.com/c/hongkongcic

fb.com/hongkongcic

instagram.com/hk.cic

www.hkcic.org.hk

【工委會新書已送達各大書店門市】

The Gospel is Not For Sale:

The Story of Hong Kong Christian Industrial Committee

By Raymond W. M. Fung

便箋

2021 年 3 月號

故事的開始來自四十位女工和她們的聖誕派對，1975 年這群女工與香港基督教工業委員會聯手爭取到訂立有薪分娩假期法例。新年伊始，就讓我們為親愛的朋友送上《這福音不出售》的故事。歡迎大家親臨以下門市選購，或在 www.hkcic.org.hk 享用網上限定優惠。

▶▶ 網上限定優惠 | 原價 HK\$118 優惠 HK\$94.4 | 新書介紹 | 優惠連結 www.hkcic.org.hk

工委會需要您的支持

【轉帳捐款】

請將捐款存入工委會恆生銀行戶口 227-445210-001，將入數紙電郵至 info@hkcic.org.hk

【支票捐款】

請將劃線支票(支票抬頭為「香港基督教工業委員會有限公司」)寄回工委會辦事處

香港基督教工業委員會

Hong Kong Christian Industrial Committee

香港九龍灣常怡道 33 號 914 室

914, 33 Sheung Yee Road, Kowloon Bay, Hong Kong

電話 (852) 2366 5860

傳真 (852) 2815 1739

電郵 info@hkcic.org.hk