

職場牧養系列

轉化 職場負面 情緒





去年，金融海嘯瞬間席捲全球。據悉，美國聯邦儲備局前主席格林斯潘於 2008 年 9 月 14 日接受專訪時，曾直言美國正陷於「百年一遇」的金融危機中，並且極有可能引發一場經濟衰退。因此，很多人對於這次金融危機稱之為「世紀金融海嘯」。無論金融海嘯的原因是什麼，大家已經有目共睹其破壞力及連鎖反應，多間企業倒閉、失業率回升，促使更多人過著困難及壓力的生活。雖然金融海嘯過去，一切似是回復平靜，但一個不改的事實是，打工仔仍面對巨大的工作壓力。對於不少人而言，工作絕對不是快樂的事，就算活在教會的信仰群體，相信也有相同感受。有見及此，本文嘗試幫助信徒面對工作壓力源而來的負面情緒，從而轉化成正向能量面對工作的挑戰。



工作中的負面情緒

一項調查發現，香港人甚麼時候最開心，答案是「放假」、不用工作；而甚麼時候最不开心，答案是「工作壓力」、工作不順暢。心理學家Edward Diener 指出兩種最令人持續情緒低落的遭遇，其中一種便是失去工作（另外一種是失去伴侶）。可想而知，一般人對工作的感受是「既愛且恨」——既怕失去工作，但在工作中卻得不到快樂。筆者於本年（2009年）三月至五月以問卷形式訪談了108位在職信徒¹，發現信徒對工作的感受主要是維生（84%），其價值也是維持生計（74%），這與筆者於2003年同類調查的結果完全相同，但有惡化的現象（工作的感受主要是維生（77%），其價值是維持生計（59%））²，似乎金融海嘯對信徒的衝

擊相比2003年的SARS來得嚴重。又根據香港大學民意研究計劃在2006年的調查發現：（1）三分之二的在職人士均超時工作；（2）平均每週工作達51.3小時；（3）工作與生活平衡遠差於理想；（4）引致工作不滿意的主要因素依次序為「與上司及同事的關係」、「工資及福利」及「工作量」；（5）大部份感到工作與生活不平衡的人曾遇到以下問題：失眠和沒有胃口，以及與家人相處不足。³中大亞太研究所（2004）於進行了「誰的壓力最大」的調查，在受訪的758名18歲以上人士中，發現他們所承受的最大壓力是來自工作。⁴而其中高學歷、中年及專業人士認為工作壓力比經濟壓力更大。⁵

綜觀以上數個調查，無論信徒或非信徒，從工作而來的所有不愉快經驗，及所產生的負面情緒，對家庭和社會均會構成一定危機。

1. 是項調查主要對象為在職白領及專業人士，於金融海嘯後的三月至五月進行，以自填問卷方式向四間教會及透過香港專業人才服務機構公開聚會派發。此乃大型調查的一部份，整項調查結果將於2009年尾於基督教媒體正式公佈。
2. 參 司徒永富等：「信徒職場行為研究報告2003」《笑傲職場》，香港：天道書樓，2004。
3. 參 香港大學民意研究計劃《生活及工作平衡調查》，2006。
4. 參 同上。
5. 參 司徒永富等：「信徒職場行為研究報告2003」《笑傲職場》，香港：天道書樓，2004。

全球化下的工作價值

正如前文所言，一般人認為工作的價值只是維生及藉所得報償以達到其生活目標，例如舒適的生活條件、購買必需或物質享樂用品。當然亦有不少人是用工作來炫耀個人地位及自我肯定在別人眼裡的價值，但無論如何，對於大部份人而言，工作本身並無終極意義，只有工具意義——藉工作來完成某些目標。

在比較貧窮的年代，我們以為工作意義等同謀生——能生存已是不錯的了！我們以為當政府保障多一些、社會富裕一些、生活文明一些，我們的工作便可脫離謀生意義，而逐步邁向上層的自我實踐意義（正如心理學家 Maslow 的需要理論 Needs Theory 所言）。實情卻並非如此，今天的社會，即使比前富裕文明得多，但隨著全球化的趨勢，企業及產業間的競爭變得非常劇烈，我們的工作可以在不停的企業併購及產業轉移而突然消失，工作再沒時間性的保障及安全感。另一方面，社會文明亦帶來對工作的卓越專業追求；今天的工作，「好」是不夠的（Good is not good enough），「卓越」才是目標，可是誰來界定「卓越」呢？事實是，今天的卓越會變成明天的不夠好，工作者只有進入無休止的增值，並被迫進入不斷自我提昇的隧道。還

有，現代專門及分工的工作取替了以前技藝式的工作，工作者很難看到自己的工作成效及對整項工程的貢獻。上述現象，隨著經濟衰退正在不斷惡化，我們不禁會問，工作究竟有何意義？——既沒有滿足感，又缺乏安全感，有的只是疲憊不堪的感受，難怪不少人工作的動機是「盡快不用工作」——提早退休，或進入人生下半場，做一些自己認為滿意和有意義的事。



從工作而來的 心理失衡及普遍轉化方法

工作縱然沒有滿足感又找不到終極意義，可是我們卻被迫花上人生大部份時間在職場，甚至超時工作，影響了生活質素（例如工作與家庭的失衡）。吊詭性的是，雖然我們自覺不理想，很少人會訴諸行動，例如向僱主反映和爭取改善。亦有不少工作者雖然不欣賞上司同僚的處事作風或至工作操守（如辦公室政治、謾過塞責、虛假失實等），卻選擇啞忍，甚至往往會盲目附從，他們多半的心態是「人在江湖，身不由己」。從工作而來的心理失衡，引至生理及社交問題（即占士·蘇羅（James Zullo）⁶ A-I-M元素中的「A」（Arousal）—「激發」），包括：「經常感到疲累、渴睡及極度疲倦」、「失眠及沒有胃口」、「沒有足夠時間跟伴侶或家人相聚」、「生產力及工作質素嚴重下降」、「很容易生病」、「身心崩潰、抑鬱及氣餒」、「與朋友關係差」及「完全沒有私人時間進行閒餘活動或運動」。上述失衡現象，普遍香港人又是用甚麼方法來「轉化」？答案是：「參與消閒娛樂活動，如欣賞電影、看電視、打麻雀、酒吧消遣、跳舞及玩遊戲機」，部份人會「跟朋友及家人傾訴」，更多的人會「購物」、

「睡覺」，少部份人會「參與其他文娛活動，如話劇、音樂、烹飪、閱讀等」及「吃東西」等。⁷

面對工作而來的心理失衡，使用不同的方法來轉化，某程度上是無可厚非的，最低限度能產生舒緩減壓的作用。但值得憂慮的是，倘若所有負面情緒的根源均被不同方法來重重抑壓、否定或忽略，未被治療的情緒只會日積月累地更為負面，對工作的感受只會更為消極及失去動力。在香港，每年就有不少人抵受不了工作壓力而自殺。《心靈魅影》一書的作者形容以不對的方法來處理負面情緒為錯誤「詮釋」（例如以進食來消滅孤單鬱悶的感受），這種「誤解」，有時雖對短暫負面情緒的處理並無大礙，但若遇到強烈的情緒則很少因此而消失。⁸ 占士·蘇羅（James Zullo）一針見血地道出埋葬情緒在身體內的後果：

我們想到自己的情緒，偏頭痛便會發作；

我們吞下自己的情緒，胃潰瘍便會形成；

我們背負著情緒的擔子，背痛就來了；

我們坐在自己的情緒上，連痔瘡也會長出來了！⁹

6. 參 占士·韋特、伊芙蓮·韋特《心靈魅影》•香港：道風山基督教叢林，2003，P.14。

7. 參 香港大學民意研究計劃《生活及工作平衡調查》，2006。

8. 參 占士·韋特、伊芙蓮·韋特《心靈魅影》•香港：道風山基督教叢林，2003，P.17。

9. 參 同上，P.17。

認識工作的負面情緒

伊芙蓮及占士·韋特認為「不良的情緒使我們愁眉苦臉，但是，它們也常常帶來禮物。負面情緒所帶來的禮物有時是來自我們自我檢視的結果。……我們的反省帶出生命更新的種子——個人、甚至是社會的改變都是從這裡開始。¹⁰」因此，認識和有效地治療、轉化負面情緒，能有助提昇工作的正面感受和改變職場文化，正如保羅在羅馬書12章1-2節勉勵現世信徒，無論環境怎樣不濟，我們都要「心意更新而變化」和「察驗何為純全可喜悅的旨意」。

筆者在職場工作多年，可說是每天均活在各種類形的負面情緒，包括憤怒、羞恥與罪疚、抑鬱和焦慮，而這四種負面情緒例子均能從生活片段和工作處境中隨手可拾。以下沿用這四項情緒的分類分析工作的負面感受。

:: 憤怒情緒 ::

韋特夫婦指出憤怒經驗通常在三種場境中出現：親密的關係、公眾彼此的交往、及在公義受到威脅的情況下。¹¹ 正如前文所述，工作佔去我們人生大部份時間，而我們與同事相處的時間往往要比親人還多，因此不少憤怒情緒的確與同事的關係有關，例如辛勞的工作成果被同僚邀功；克己盡責的表現在上司眼裡被視為一文不值；在辦公室政治中被多年合作夥伴出賣，弄致身心俱疲；當超時工作而同事卻袖手旁觀並忽袖而去……不理想的人際關係並伴隨著對同事的善良期望，往往是憤怒情緒的一大來源。

至於公眾憤怒，在工作場所中，往往與人的因素沒有直接關係，例如在每天繁忙的行事曆中，一個不能按時完成的會議往往引致骨牌效應，引致整天表現在忙亂不濟中；又例如電腦程式錯誤導致遺失了業務數據，以致報表未能如期列印；與及隔鄰辦公室裝修而製造的噪音使人難以集中精神工作等，一鼓莫明的憤怒每天伴隨著我們上班下班。

最後一種與公義有關的憤怒情緒，亦深植在普

10. 參 占士·韋特、伊芙蓮·韋特《心靈魅影》•香港：道風山基督教叢林，2003，P.6-7。

11. 參 同上，P.63。

遍職場文化。在關係文化被視為理所當然的處事方法的華人社會，有時的確使人怒不可宣：一項工程一定要批給某人，只因某人是老闆的「皇親國戚」；某人表現平庸卻因裙帶關係而升職；明知上司以權謀私但卻敢怒不敢言；工作表現與報償不成正比，而更重要的報償因素卻是權勢及關係。還有，職場中更多的事情都與「因財失義」有關，我們既對結果無能為力，只能把憤怒的感受長留心底，或是向無關痛癢的人「宣示」，例如遷怒於繁忙都市中的路人，或是家人。



■工作中最令我感憤怒的事情是

■我曾經處理憤怒的方式

■效果是

■可透過附頁有關評估憤怒的網站， 評估自己的情況

:: 羞恥和罪疚的負面情緒 ::

在職場上，不少人會因受人薪酬而理所當然地為工作付上最大的努力，有時甚至要用盡一切的方法來掩飾自己的弱點，表現在人前的，往往是強者姿態。不幸的是，大部份人都曾有暴露自我弱點的經驗，有時更會自責為甚麼自己的表現那麼「愚蠢」或「幼稚」。當我們感到自己愚蠢時，我們便更在意自己在上司眼裡的整體表現，若長久被評價為「低能」、「無能」，那升職、加薪一定距離自己更遠。這時，大部份人會選擇兩種方法：一是盡量隱惡揚善，遮掩自己的弱點及錯處；二是變成八面玲瓏的人，盡量討好上司，永遠不會向上司說「不」。可是，更多的時候，這些人自覺自己虛偽、沒靈魂，內心產生的卻是憎恨自己的內疚感，有時他們會目睹不公義的事情，但因恐懼講真話得罪上司，而選擇沉默或支持不公義事情，卻並非指出當中的不當行為。這種違背良心的表現，均使內心感到羞恥和內疚。沒靈魂和不能以真我示眾的結果是：職場永遠是不快樂和虛偽的場所——沒有真朋友、沒有真感情的場所。

是的，罪疚感的確顯示我們做了錯事，而其負面的結果往往為工作者帶來「強制性」行為——「為著勝過那罪疚感，我們將日子填滿了工作、責任和善事。我們強迫自己幫助別人，回應每一個提

出的需要…我們惶恐會令別人失望。¹²」職場上，「Yes Man」（說『好』先生）隨處可見。事實上，在我們的社會裡，就特別欽佩工作狂的人，他們長時間工作，並能完成很多事務（Multi-Task）。香港人，無論是自願或被迫，每週都花在工作上多達50小時，不少人下班還想著或處理尚未完成的工作，就好像電腦啟動了，但永遠關不了；可是不少人即使完成工作，但從未享受過完工的喜樂，因為他們非常介意做不好及給人批評的地方，他們會因此而悶悶不樂。在《心靈魅影》一書便講述了一個相當貼切的故事：

「一位事業有成，卻被完美主義侵擾的朋友……某次，他完成了一個向四十位專業同僚的演講後，查看他們所寫的意見評核，發現有三十八位參加者對這講座都深表欣賞，有兩位則認為它只是有輕微幫助。餘下的半天，他都為著這兩隻『迷途羔羊』而發愁。他們不喜歡什麼呢？也許他可以追尋他們，再向他們解釋一下，他們便會滿意了。他這懲罰的憂慮的代價，就是他鮮能在工作取得樂趣。¹³」

不少人均有上述故事的經驗，罪疚驅趕了工作成果的喜悅；更嚴重的是，完美主義者憂心於每一個限制，並失意於每一次的缺欠。

12. 參 占士·韋特、伊芙蓮·韋特《心靈魅影》•香港：道風山基督教叢林，2003，P.157。

13. 參同上，P.158。



■我曾在 _____

工作場境中有過罪疚 / 羞恥感

■通常我會用 _____

方式掩飾自己的罪疚 / 羞恥感

■我有罪疚 / 羞恥感的原因是 _____

:: 抑鬱的創傷 ::

筆者年少時，曾經因為失戀而沮喪了好一段時間，大部份日子把自己關在屋子裡，討厭接觸這個世界，好像一切都是灰色的。在工作中，亦曾多次懷疑自己的能力能否勝任現職，亦經常為不被他人信任而悶悶不樂。我想我在人生的不同階段和不同場境都曾陷入某程度的抑鬱——一種提不起勁、看甚麼事情都沒趣味，並伴隨著某種程度的無能、挫敗、放逐的感覺。

筆者曾經參加一個靈修工作坊，導師邀請我們回想一件使自己長久感到恐懼的事情，當我進入沉思的時候，很驚訝的是並非想到艱難的工作，而是浮現了工作中某工作夥伴的影像，而苦澀的感覺便接踵而來，當中包括曾被傷害的經驗、永遠不能滿足對方需要的無能感、夾雜著為自己不能從這種不快的關係釋放出來的自責感，就在沉思的一刻，我墮入了短暫的「抑鬱」，足足縈繞於工作坊的頭兩天。導師進一步邀請我們想像我們正在一座橋行走，由一端走到另一端，看看我們能否「轉化」上述不悅的事件，能否跨越這度「橋」。在默想中，我吃力地走向另一端，拼命地跨過，但良久我還是停留在橋的中間，無力走過去……。

瑪姬·史加芙（Maggie Scarf）界定抑鬱為適應上的失敗；在人生交叉點未能處理不斷的改變；而這些變遷是我們每一個都必須在人生路上迎戰的……抑鬱就是『這場爭戰結果之後』的狀態。這好比戰爭完結的落敗、荒涼、屈從與放棄。史加芙形容持續抑鬱的人是「失卻」經驗快樂的能力，一個抑鬱的人，是完全無法享受生命。¹⁴

14. 參同上，P.218



■在過去兩星期或多於兩星期，我差不多每天都有以下的感覺（想進一步了解自己情緒狀況，請參附件一）

- 感到悲傷、低沉和鬱悶
- 對工作、嗜好和任何活動都失去興趣

■_____的事情讓我感到悶悶不樂

■我曾透過_____途徑抒解自己的低落情緒

:: 焦慮感 ::

據香港心理衛生會於 2007 年，一項有關「經常焦慮症自我測試」的調查，近兩成受訪者有經常焦慮症病徵，他們當中更有逾四分之一，習慣倚靠藥物舒緩焦慮症狀。若長期不處理焦慮症的問題，有可能會演變成抑鬱症，甚至出現自殺的念頭。

香港作為全球最高壓力城市之一，衍生出焦慮徵狀不足為奇。但正如香港精神健康促進會主席精神科陳仲謀醫生所說：『……擔心屬於正常表現，但當焦慮得令身體出現功能上的失調，如失眠、無胃口進食，甚至不能上班等情況，就很大機會是患上了焦慮症。』



在工作場境中，焦慮的情況更是屢見不鮮。當面對客戶、上司、同事無理的要求，可能會令我們整天坐立不安。一件又一件做不完的工作，一個又一個要趕緊完成的「死線」都讓我們喘不過氣來。為了搏上位，就算面對重重考核的門檻，我們拼命努力、努力再努力，爬升、爬升再爬升，只為證明「技可如人」，但往往卻弄致身心俱疲，終日緊張兮兮。當公司因裁員潮風起雲湧後變得風聲鶴唳時，不禁會為「是否還有明天」、「飯碗不保」而焦慮萬分。

焦慮有時像鬼魅般纏繞我們不放，掛牢我們的思想，只為昨天失敗的事而痛悔，亦為將來不可能發生的事而變成熱鍋上的螞蟻，卻不能活在當下。



■ 在工作中，我最近為

_____ 事情焦慮

■ 我有 _____、_____

_____ 焦慮徵狀（想進一步了解
自己焦慮狀況，請參附件二）

■ 焦慮感最影響我

轉化職場上的 負面情緒

筆者認為我們既然不能避免地花在工作上人生大部份時間，而伴隨著的卻是工作壓力和不愉快的經驗，這種情況是有增無減，信徒需要正面地處理負面情緒，與情緒共舞，為信仰人生注入正能量。

與情緒共舞

首先必須肯定情感是我們的盟友，其實負面情緒也能引發不同益處，例如憤怒，挑戰我們勇敢地行動以保護正直公義的價值觀，正如社會上的維權行動、為推倒惡法而參與「七·一遊行」、支持扎鐵工人對可恥的報償而爭取到底、向廉政公署舉報同僚收受回佣、參與「宮庭內鬥」以圖淨化工作間的正義文化（舊約中的以斯帖及電視劇大長今便是為公義而鬥的好例子）等。適當的憤怒的確能為人在走近絕望的處境中帶來盼望，和以勇氣來迎向挑戰。

自從人類犯罪後，嚇然發現自己赤身露體，人對罪和不恰當的行為便多了一份羞恥感。創世記敘述該隱殺了兄弟亞伯，因為自覺不對而躲藏起來，上帝便到處尋找他（創世記第四章）。羞恥感的確提醒我們要遠離害羞，避免做不恰當、自暴其短的事。正如父母應避免在別人面前「教導」自己小孩，因為小孩自覺尊嚴受損；同樣，上司也應該避免在會議中就某人的過失侃侃而談，使員工無地自容。成熟的工作態度需要建基於自我能力的肯定及應有的尊嚴，不亢不卑地與同僚相處，塑造互相尊重的職場文化。

至於抑鬱，更是人生不能避免的經驗，就正如生、老、病、死，是人生必然存在，並要面對的事

情。我們很難想像人生永遠站在高峰奮進的境界，永遠只有得而沒有失的滋味。正如前文引述心理學家 Edward Diene 所言，人生兩種最令人持續情緒低落的遭遇，就是失去伴侶及失去工作，而這兩種經歷，可說是人生必經的，關鍵是我們如何學習面對。筆者的經驗是，當失敗來到，我會容讓自己沮喪一會（時間則視乎事情的嚴重性，但一般很少困擾太久），學習「聆聽」內心的聲音，找出真我的反應及痛在那裡，就在痛的所在，停留下來「感受」自己的痛；通常我會在每一個停留的「傷口」中禱告，並邀請上帝的醫治，有時單純感受倘若是基督，祂也會有這樣的感覺，最後我會學習卸下；我深知我不能輕易卸下，因此我會呼求「主耶穌基督憐憫我」。在我日復一日的工作中，的確有太多使人情緒低落的事情，我沒有要求自己能一一處理，但我必須學習放下的功課，接納自己一切的限制，邀請基督臨在與我同行，每每能把傷痛經歷轉化成與上帝同行和被擁抱的感覺。筆者的方法，與 Miriam Greenspan 所提倡的七階段情緒治療法有異曲同工之處，他提示的七階段是：(1)留意 (2)肯定 (3)感受身體 (4)進入處境 (5)停止行動 (6)行動 (7)卸下。¹⁵

有關罪疚感，筆者認為這與社會的普遍文化無關係。今天的社會要求我們追求卓越，及每天增

值，當一件工作做得不夠好時，我們的自責感經常是因著上司的責難、別人的批評而被提醒的。我們會開始懷疑自己的能力，要為目前不理想的環境負責；正如筆者年青時因荒廢學業，靠著努力急起直追，在中學會考勉強過關，喜洋洋的向父母分享我的喜悅，但換來是一句懷疑（譏諷？）的說話：「證書可能是電腦印錯的！」當下我的確非常憤怒，但今天回想，憤怒的深層可能是內疚——內疚於自己不夠努力、內疚於自己改過自新而不被信任、更內疚於考得不够好（好到使別人驚訝）。同樣在職場上，也有不少本來非常有理想及公義之心，但卻隨波逐流，落得內疚於自己不能改變處境。韋特夫婦具體地提醒我們，在任何處境，我們都該認識兩件事，第一是自己的責任範圍，在完成自己的責任過程中，要有同理心（Empathy）和適當地投入（Attachment）。但要緊的是我們一定要為責任定下底線，否則便會發展成為工作狂、被人濫用（Abuse）和不懂得抽離（Detachment）。是的，我們可能會看到很多有需要我們幫忙的事情，但畢竟精力有限、和並非一定是我們擅長及樂意委身的所在（正是諺語所言："A need does not

necessary constitute a call"——需要並不構成被感召去工作。）定下界限的確可以幫助我們知所進退。第二，尋求寬恕。我們永遠都有機會做錯，或作了自覺羞愧的事，但必須隨時有勇氣向被傷害者尋求寬恕。不少時間我們會發覺別人不一定願意重新接納我們，但即使我們不清楚對方有沒有寬恕，我們還是停留在自疚、自我不寬恕的境地。當心靈持續被封鎖著，我們所背負的枷鎖便越重，此時，我們的確要回到基督身邊，尋求祂的寬恕，讓我們從心靈的枷鎖中被釋放出來，正如耶穌對妓女的寬恕——祂沒有站在道德的位置，與群眾一同向妓女宣告律法對她行為的憤怒，反而祂以恩慈態度消除她的罪疚與羞恥。這就是寬恕帶來的驚喜與更新。¹⁶

人總難免有些焦慮，所謂「人無遠慮，必有近憂」。正面而言，焦慮緊張能刺激我們的腎上腺素，以較迅速的方式面對挑戰和險境。除了提供保護功能，且也激發創意，使我們生活更進步。試問一個甚麼也沒有所謂「求祈是但」的人，怎會提昇自己及改善社會？只是，焦慮過了頭，便會製造身、心、人際，甚至靈性的破損。而焦慮緊張的其中一個根源是來自我們內心深處的恐懼和非理性的

15. 參 Miriam Greenspan 《Healing Through the Dark Emotions》，P.79。

16. 參司徒永富等：「信徒職場行為研究報告2003」《笑傲職場》，香港：天道書樓，2004。



信念。面對焦慮，我們需要留意焦慮給我們的背後隱藏的信息，是否因為懼怕失去~~財富、名譽、地位及攀升的機會？是否懼怕於不可預知的未來~~暗淡的工作前景、工作發展的可能性？是否懼怕於不被認同~~所言所行能否被器重？焦慮的人往往過份專注於自我內在的聲音和外在環境的要求，卻忽略了心靈平安的立錫點是上帝自己。

而非理性的信念亦會導致負面情緒的出現。

『我的計劃必須是十全十美，否則會遭同事取笑。』

『我的想法可能很幼稚，都是不提也吧！』

『公司不應該裁員！』

『老闆都是喜歡員工奉承！』

無論是妄下判斷、以偏蓋全、強加責任、或完美主義，都影響我們對事物理解的真像。故此，需要檢視我們有沒有存在一些根深柢固的謬誤想法和信念，並祈求上主更新及調較我們的心意，並察驗甚麼是祂喜悅的工作態度和信念。

聖經談情緒

神是位有位格有情的神，祂知道我們的喜怒哀樂。以下嘗試透過上主的話來處理我們的情緒。

1. 忿怒

經文

- 耶穌又進了會堂，在那裏有一個人枯乾了一隻手。眾人窺探耶穌，在安息日醫治不醫治，意思是要控告耶穌。耶穌對那枯乾一隻手的人說：「起來，站在當中。」又問眾人說：「在安息日行善行惡，救命害命，那樣是可以的呢？」他們都不作聲。耶穌怒目周圍看他們，憂愁他們的心剛硬，就對那人說：「伸出手來！」他把手一伸，手就復了原。法利賽人出去，同希律一黨的人商議怎樣可以除滅耶穌。（馬可福音三章1-6節）
- 有人帶著小孩子來見耶穌，要耶穌摸他們，門徒便責備那些人。耶穌看見就惱怒，對門徒說：「讓小孩子到我這裏來，不要禁止他們；因為在神國的，正是這樣的人。（馬可福音十章13-14節）

重點反思

- 耶穌為什麼忿怒？
- 祂的怒氣和我在工作間所發的怒氣有相同之處麼？差異又在那兒？
- 我的忿怒是朝向負面的攻擊？還是正面的建立？
- 以上經文對我的提醒是甚麼？

默想經節

- 所以你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體。生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。（以弗所書四章25-27節）
- 我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，因為人的怒氣並不成就神的義。（雅各書一章19-20節）

我對自己忿怒情緒的回應禱告

2. 罪疚/羞恥感

經文

- 彼得在外面院子裏坐著，有一個使女前來，說：「你素來也是同那加利利人耶穌一夥的。」彼得在眾人面前卻不承認，說：「我不知道你說的是甚麼！」既出去，到了門口，又有一個使女看見他，就對那裏的人說：「這個人也是同拿撒勒人耶穌一夥的。」彼得又不承認，並且起誓說：「我不認得那個人。」過了不多的時候，旁邊站著的人前來，對彼得說：「你真是他們一黨的，你的口音把你露出來了。」彼得就發咒起誓地說：「我不認得那個人。」立時，雞就叫了。彼得想起耶穌所說的話：「雞叫以先，你要三次不認我。」他就出去痛哭。（馬太福音二十六章69-75節）
- 他們喫完了早飯，耶穌對西門彼得說：「約翰的兒子西門，你愛我比這些更深嗎？」彼得說：「主啊，是的，你知道我愛你。」耶穌對說：「你餵養我的小羊。」耶穌第二次又對他說：「約翰的兒子西門，你愛我嗎？」彼得說：「主啊，是的，你知道我愛你。」耶穌說：「你牧養我的羊。」第三次對他說：「約翰的兒子西門，你愛我嗎？」彼得因為耶穌第三次對他說「你愛我嗎」，就憂愁，對耶穌說：「主啊，你是無

所不知的；你知道我愛你。」耶穌說：「你餵養我的羊。……」說了這話，就對他說：「你跟從我吧！」彼得轉過來，看見耶穌所愛的那門徒跟著，……彼得看見他，就問耶穌說：「主啊，這人將來如何？」耶穌對他說：「我若要他等到我來的時候，與你何干？你跟從我吧！」（約翰福音二十一章15-22節）

重點反思

- 彼得感到羞愧 / 罪疚麼？為什麼他會感到羞愧/罪疚？
- 我曾因壓力而不敢把持立場麼？或曾做了錯事而不敢承認？
- 耶穌如何幫助彼得從羞恥中被挽回？
- 面對羞恥/罪疚感，我需要耶穌如何幫助我？

默想經節

- 你們若是為基督的名受辱罵，便是有福的；因為神榮耀的靈常住在你們身上。你們中間卻不可有人因為殺人、偷竊、作惡、好管閒事而受苦。若為作基督徒受苦，卻不要羞恥，倒要因這名歸榮耀給神。（彼得前書四章14-16節）

我對自己罪疚 / 羞愧感的回應禱告

3. 抑鬱 / 情緒低落

經文

- 過了不多時，耶穌往一座城去，這城名叫拿因，他的門徒和極多的人與他同行。將近城門，有一個死人被抬出來。這人是他母親獨生的兒子；他母親又是寡婦。有城裏的許多人同著寡婦送殯。主看見那寡婦，就憐憫他，對他說：「不要哭！」於是進前按著槓，抬的人就站住了。耶穌說：「少年人，我吩咐你，起來！」那死人就坐起，並且說話。耶穌便把他交給他母親。（路加福音七章11-15節）
- 耶穌到了，就知道拉撒路在墳墓裏已經四天了。伯大尼離耶路撒冷不遠，約有六里路。有好些猶

太人來看馬大和馬利亞，要為他們的兄弟安慰他們。馬大聽見耶穌來了，就出去迎接他；馬利亞卻仍然坐在家裏。馬大對耶穌說：「主啊，你若早在這裏，我兄弟必不死。……」耶穌說：「你兄弟必然復活。」馬大說：「我知道在末日復活的時候，他必復活。」耶穌對他說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活，凡活著信我的人必永遠不死。你信這話嗎？」……馬利亞到了耶穌那裏，看見他，就俯伏在他腳前，說：「主啊，你若早在這裏，我兄弟必不死。」耶穌看見他哭，並看見與他同來的猶太人也哭，就心裏悲歎，又甚憂愁……耶穌……來到墳墓前……說：「你們把石頭挪開。」那死人的姊妹馬大對他說：「主啊，他現在必是臭了，因為他死了已經四天了。」耶穌說：「我不是對你說過，你若信，就必看見神的榮耀嗎？」（約翰福音十一章17-40節）

重點反思

- 想像一下那個寡婦因失去獨生兒子的哀傷，和馬大、馬利亞因拉撒路死亡的傷痛。
- 曾在工作中損失甚麼 / 遇上甚麼衝擊導致我陷入憂傷和情緒低落？
- 耶穌的回應具有甚麼能力和應許？
- 祂能夠勝過死亡，這話對於工作中陷入“無力之境，死亡邊緣”有何意義？
- 如果挫折使人傷悲，損失使人失落，耶穌給我的信心和盼望，如何幫助我過渡憂傷？

默想經節

- 我們有這寶貝放在瓦器裏，要顯明這莫大的能力是出於神，不是出於我們。我們四面受敵，卻不被困住；心裏作難，卻不至失望；遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生也顯明在我們身上。（哥林多後書四章7-10節）

我對自己抑鬱 / 情緒低落的回應禱告

4. 焦慮

經文

- 就用比喻對他們說：「有一個財主田產豐盛；自己心裏思想說：『我的出產沒有地方收藏，怎麼辦呢？』又說：『我要這麼辦：要把我的倉房拆了，另蓋更大的，在那裏好收藏我一切的糧食和財物，然後要對我的『靈魂說：「靈魂哪，你有許多財物積存，可作多年的費用，只管安安逸逸的喫喝快樂吧！』神卻對他說：『無知的人哪，今夜必要你的靈魂；你所預備的要歸誰呢？』凡為自己積財，在神面前卻不富足的，也是這樣。」耶穌又對門徒說：「所以我告訴你們，不要為生命憂慮喫甚麼，為身體憂慮穿甚麼；因為生命勝於飲食，身體勝於衣裳。……你們比飛鳥是何等的貴重呢！……你們不要求喫甚麼，喝甚麼，也不要掛心；這都是外邦人所求的。你們必須用這些東西，你們的父是知道的。你們只要求他的國，這些東西就必加給你們了。（路加福音十二章16-31節）

重點反思

- 既有豐富的出產，想建個更大的倉庫有甚麼問題？
- 我不斷追求而又讓我憂心忡忡/遠離上主的事情是甚麼？它佔據我生命甚麼位置？
- 甚麼叫在神面前富足？我富足麼？
- 耶穌的應許是：『你們只要求他的國，這些東西就必加給你們了。』我能信麼？

默想經節

- 所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。（馬太福音六章34節）
- 我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。（約翰福音十四章27節）
- 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裏保守你們的心懷意念。（腓立比書四章6-7節）

我對自己焦慮情緒的回應禱告

附件一：抑鬱症自我評估問卷

源自蕭宏展著：《躍出深淵—抑鬱症的成因與治療》

在過去兩星期或多於兩星期，你是否差不多每天都有以下的感覺？

- a1. 感到悲傷、低沈和鬱悶
- a2. 對工作、嗜好和任何活動都失去興趣

如果你沒有a1 或 a2的狀況，你很可能沒有抑鬱症
如果你有其中一項或兩項都有，請回答以下問題：

你在過去兩星期或多於兩星期，你是否差不多每天都有下列的徵狀？

- 1. 胃口很差或有暴食的傾向
- 2. 失眠（在床上超過一小時仍不能入睡，易醒，或天未亮已經醒過來）
- 3. 比平時需要更多睡眠（比平時早上床，遲起床和睡午覺）
- 4. 容易疲倦，體能下降
- 5. 活動量和說話減少，動作遲緩或坐立不安
- 6. 逃避與人接觸
- 7. 對性生活失去興趣

- 8. 受到別人的讚許，收到禮物，升職等，也不會感到高興
- 9. 常感覺無能，或者經常自我批評
- 10. 工作、學習或管理家務的能力下降
- 11. 感到自己很難應付日常生活中的責任
- 12. 精神很難集中和做決定

分析：

如果你有 a1 或 a2 的狀況，加上上述 12 項徵狀的其中 4 項的話，你很可能有抑鬱症。建議你要去尋求專業人士（家庭醫生、輔導員、社工或精神科醫生）的幫助。



附件二：焦慮測試 (Goldberg Anxiety Scale)

測試問題：

1. 覺得自己好像被關着或站在懸崖邊緣？
2. 經常感到憂慮？
3. 經常煩躁不安？
4. 遇到問題很難放鬆心情？
5. 睡眠質素很差，經常輾轉反側？
6. 經常難以入睡？
7. 經覺感到頭痛及頸痛？
8. 有時會顫抖、頭暈、出汗、肚瀉、手腳輕微刺痛、尿頻？
9. 經常擔心自己的健康？

分析：

- 每題答「是」得一分
- 大部份人或多或少也會有些徵狀，在澳洲人的測試中平均值是4，屬正常組別
- 得分越高生活越覺困擾，若達6分或以上可能患上焦慮症，請尋求專業人士的協助

評估忿怒網站：

http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=3396&cn=116

http://www.queendom.com/tests/access_page/index.htm?idRegTest=669

http://www.abetterworkplace.com/anger_eval.html

參考書目及文章：

- 司徒永富：《工作不單為了搵食》，《笑傲職場》。天道書樓，二零零四年。
- 司徒永富等：《信徒職場行為研究報告2003》，《笑傲職場》。天道書樓，二零零四年。
- 鍾庭耀：《香港在職人士的生活及工作平衡調查2007》，香港大學民意研究計劃，二零零七年。

需要你的支援：

除了代禱，你亦可透過以下奉獻方式來支持HKPES的事工，與我們伙伴同行：

- 資助出版及郵寄費用 (每期共支出HK\$13,800)
- 贊助『工作生命諮詢服務』失業人士基金 (以每次HK\$500，作6次諮詢計算，每位支出HK\$3,000)
- 支持HKPES營運開支 (每月營運HK\$84,000)，請以：
 - 劃線支票抬頭 Hong Kong Professional & Educational Services Ltd 或
 - 現金存款至恆生銀行存款戶口：295-7-054311 郵寄或傳真收據至本機構

願那賜智慧與恩典的神使我們一無缺欠！

撰寫：司徒永富
編撰：陳謝麗婷
封面及版面設計：GOD-Platform 主要平台
出版及發行：香港專業人才服務機構
承印：志德印刷有限公司
版次：2009年11月初版 (香港)
版權所有，請勿翻印



地址：九龍尖沙咀漢口道 39-41 號麥仕維中心五樓 A 室
電話：2314 3331 傳真：2314 8896
網址：www.hkpes.com 電郵：admin@hkpes.com