

建立職場信徒 見證道在人間

P.1-2 ■ **職涯內外**：「不能停與停頓之張力」的反省
P.3 ■ **坐井觀天**：尋覓靈性成長的道路
P.4-5 ■ **道在井旁**：面對職場恐懼與不安的威脅

P.6 ■ **飲於井內**：點為之做好一份工
P.7 ■ **活動精華 + 大隱於市 + 財政報告**
P.8 ■ **已然未然**

職涯內外

不能停與 停頓之張力

林保照 (Mark)
HKPES 項目經理

HKPES 在 1 月 5 日舉辦了「紛亂中的兼修生活」系列講座的第一場「不能停與停頓之張力」，反應熱烈，超過 300 人報名。為甚麼香港的基督徒對這類默想默觀靈修學習有如此濃厚的興趣？這反映香港信徒在現今紛亂的職場及社會情況下，在心靈上有甚麼渴求。在本文，筆者首先把講員袁蕙文牧師（靈閱文化社社長）的講解內容撮要，然後作一些反省。

對靜的誤解

袁牧師開始時說明，她假設了兩件事，第一是會眾已經知道靜的重要性；第二是會眾想認識多一些基督教靈性操練的入靜方法。之後她問：為甚麼我們不能停、不能靜？然後她請會眾在座位上靜默兩分鐘，兩分鐘過後，她問會眾閉上眼睛之後有甚麼感受，大部分人示意感到很舒服，有些示意感到很混亂，也有些沒有甚麼感受或睡著了，也有一位示意聽到神的聲音！她解釋說很多人

以為停下來坐著、閉上眼睛就是靜，其實靜不是那麼簡單！當我們坐著閉上眼睛，我們的內心、腦海會浮出很多雜念、思緒、掛慮，所以當我們學習基督教默想、默觀的進深禱告時，閉上眼睛，並不等於已經安靜。

心的依附

她借用第 7 世紀教父 St Peter of Damaskos 的話：「不要以為貪婪是指向金銀珠寶，貪婪的存在是由於我們的心常想依附著些東西。」我們的心常不能止息、不能安靜，是因為心常依附著一些東西，常依附著一些人、事、物。從早上便開始想著整天繁忙的行程，心常處於紛亂的狀態，這是我們人的本性。我們的心若依附著一些能改變、會朽壞的東西，便會處於一個不能止息的狀態。但我們所信的神是可靠、穩定、不變的，在祂裡面並沒有轉動的影兒。若我們的心能依附得正確，即使活在紛亂中，我們的心仍能平靜、安穩，知道甚麼該做、不該做。



耶穌給了我們一個好榜樣，祂常退去、單獨安靜禱告，祂的心常依附著天父。在現今紛亂的社會環境，大家都渴望安靜，因此 Mindfulness 正念靜觀在坊間也成為了潮流。袁牧師再次請會眾靜默 2 分鐘，但今次不是讓會眾自由入靜，而是有指引幫助大家。她引導大家坐好姿勢，雙腳平放地上，雙手作禱告姿勢安然放在大腿上，腰依靠椅背但要挺直，要感到身體很安詳自然，閉上眼睛，全身放鬆，面帶微笑，感到從容自在地坐好，準備好迎見主。之後開始專注呼吸，吸氣時心數 1 至 3，停一停，呼氣時心數 3 至 1，按自己韻律呼吸 3 次，然後再來一次更深、長、慢的呼吸，這次吸氣時漲起肚數 1 至 5，停一停，呼氣時收肚數 5 至 1，重複深度呼吸 5 次，把整個心思意念放在一吸一呼。

進入深度禱告的第一個難關

袁牧師解釋，她第一次只叫大家自由地入靜，而這第二次入靜，卻給大家一些指示，引領大家透過專注呼吸讓我們的心靜下來，比較這兩次入靜的操練可讓大家明白，靜不是叫大家甚麼都不要想，而是叫我們保持內心的專注。中國文化有句話：「調息、調心」，調息就能夠調心，所以學習呼吸不是要我們沒有思想、控制雜念，而是要我們有所專注，不被雜念拉走，專注於準備與主禱告相交；心能安靜並且專注，是進入深度禱告的第一個難關。

口禱與心禱，相輔相成

除了專注呼吸之外，基督教屬靈傳統中的「心禱」能幫助我們在紛亂的生活中調息好自己的心，進入深度的禱告。心禱，與現今教會一般的口禱不同，這傳統自 5 世紀沙漠教父時代已經開始，在歷代教會一直流傳，但在基督新教卻失落了。禱告有兩個層次，第一層次是口禱，將我們所需所想告訴神，但其實我們不太清楚所講的是否自己的真正需要，或者說來說去都是重複的話語；主耶穌曾提醒法利賽人，別以為話多就必蒙垂聽，我們禱告不是在乎言語，而是在乎內心，當我們的心對準主，不需說話禱告，主也會聽到。因著語言有它的限制，我們可嘗試不用語言去禱告，而是用心去禱告，用心向主表達我們真正的渴想，這便是第二層次的心禱。其實，口禱與心禱是相輔相成的。在基督教靈修傳統裡，心禱又分為默想和默觀禱告。有一本書叫《牽著一隻蝸牛去散步》，默想就像一隻慢板的蝸牛，幫助忙亂的心慢下來、安靜、休息，以致我們能進入深度的反省和禱告。蝸牛背上有一個殼，代表實物，默想禱告也透過實物，可以是聖經、大自然、短的禱文，幫助我們的察覺、反省、實踐往內心越走越深，就像一個螺旋形的鑽，越轉越往主臨在的內心深處。默想是心禱中的一個重要歷程，讓我們的心有所專注，例如靈閱的默想方法——透過實物、聖經，帶領我們越來越專注於神。而默觀是另一種深度歷程，就好像一滴水滴在汪洋的景像，我凝視著耶穌，耶穌也凝視著我，是一種凝視的狀態。

心禱的珍珠：耶穌禱文

心禱是首先領我們入靜，然後專注，再進入覺察。袁牧師在此帶領大家操練呼吸入靜，再帶領操練一種短禱——耶穌禱文。她解釋耶穌禱文是短禱傳統裡最重要的其中之一，由 5 世紀沙漠教父時代開始至 7 世紀，發展成一種不間斷的禱告，不停地呼求主，帶領我們與主有一種深厚的結連，這在東方教會發展蓬勃，更被視為心禱的珍珠。耶穌禱文出於路加福音 18:13，論到法利賽人和稅吏的禱告，耶穌悅納的不是法利賽人誇耀式的禱告，而是稅吏深感懊悔的禱告。耶穌禱文的核心告訴我們：我們向誰祈禱？就是為我們道成肉身的救主，耶穌基督；誰正在祈禱？就是我這個罪人；而兩者的連結點，亦是整個耶穌禱文禱告的重心，就是憐憫。透過耶穌禱文，不斷誦唸耶穌的聖名、注視耶穌、內心專注主的臨在、意願並集中於祈求主耶穌的憐憫，以至我們的心能止息。

反省體會

HKPES 在講座後收到很多反饋，其中最有共鳴的是，大家都以為靜是很簡單，找一個靜的地方和閉上眼睛便是靜，但原來靜並不代表能專注，能靜並且能專注是一件非常不容易的事情，真的需要持續學習、操練呼吸和短禱才能慢慢做到。筆者過往也經驗過，當自己一靜下來，內心便會雜念叢生，原來是因為（正如第 7 世紀教父 St Peter of Damaskos 所說）自己的心依附著一些經常改變、會朽壞的人或事物，例如英雄人物、偶像、金錢、名譽、權力、物質享樂、追求自己的理想等等，令內心常處於一種不止息的狀態。就好像中國傳統智慧所說：「調息、調心」，我們需要學習呼吸調息，為的是要我們有所專注，不被雜念纏擾，才能專注於主，覺察主的臨在，與主相交。還有（袁牧師很好的指出），原來禱告可分為兩個層次，第一層次是我們新教徒很習慣的口禱，但語言有它的限制，我們可學習不用言語去禱告，就是第二層次的心禱，用心向主表達我們真情的渴想，讓口禱與心禱相輔相成。心禱在基督教傳統可分為默想和默觀禱告，這些將會是「紛亂中的兼修生活」系列未來的第二、三、四場講座，更深入探討的主題。我過去操練心禱的經驗，尤其是一些短禱，例如耶穌禱文，需要堅持和自律，持之以恆確能幫助我的心漸漸能依附得正確，專注於永恆不變的主耶穌基督，覺察主的常同在及憐憫，就算生活在現今紛亂的職場或社會局勢當中，我的心仍能穩妥、扎實，看透假象及假我，辨明真相，與神常常有美好的連結，能夠忠於神所召（Calling）、配合自己所是（Being）及作出合乎神心意的選擇（Doing）。整個講座除了一些重要的信息之外，袁牧師也數次帶領會眾操練了簡單的呼吸入靜、專注，經歷了耶穌禱文的操練，覺察主的臨在和憐憫，會眾可以回到日常生活中持續操練，HKPES 亦安排了後續共修聚會，將理論與實踐結合，使這講座成為一場豐盛的靈性經歷！

「尋覓靈性成長的經歷」的回應

林保照 (Mark)
HKPES 項目經理

HKPES 在 1 月 5 日舉辦了「紛亂中的兼修生活」系列講座的第一場「不能停與停頓之張力」，除了袁蕙文牧師主講，我們還邀請了勞漢傑（靈閱文化社學員），分享他尋覓靈性成長的經歷及操練耶穌禱文的經驗，筆者在下面先把勞弟兄的分享內容撮要，然後作一些回應。

成長背景

勞漢傑成長於聖公會的一間堂會，大學時期開始認真看待基督信仰，投入信仰生活。行動上，他積極參與教會崇拜、主日學、短宣等等活動；在大學參加團契、詩班的事奉。理性認知上，他喜歡閱讀聖經和信仰書籍以充實自己的信仰。但他漸漸發現自己開始不滿足於信仰的知識、理性的神學概念，發現這些外在的知識原來可以與自己的靈命成長及信仰更新毫無關係，他可是渴望與這位活生生、永活的上帝建立關係，而不是只在概念上認識上帝，抱持一些聖經知識。

在情感中與上帝聯繫

勞弟兄開始思考自己是否需要恩典、是否需要上帝，也思考自己事奉的動機，為甚麼做這些事奉？他理性上想到只有一個正確答案：是為了愛上帝。於是他回歸一個基本問題：「我愛不愛上帝？」他從心底發現有一份對上帝很小很小的愛，知道自己對上帝是有感情的，但愛上帝卻愛得太淺。從此他渴望與上帝從情感上建立更深的聯繫。他引述一本中世紀流行的靈修經典《師主篇》（或譯作《遵主聖範》）中的一句：「我更希望有痛悔之情，而不希望了解痛悔的定義。」指出我們不要單單從理性上，也要從情感上與上帝建立聯繫。

靈修即祈禱

勞弟兄漸漸發現教會歷代靈修傳統中，靈修包括上帝與人、人與上帝之間的相交、交通，神人關係的聯繫、維持、培養、滋長。祈禱的意義正是在於人與上帝的連接（connection）和關係，有很多種形式，不單只是代禱和口禱。聖公會稱崇拜為公共集體的祈禱，因此崇拜中的讀經、聆聽聖言、唱詩歌、講道、聖餐都是祈禱。在個人靈修操練上，祈禱方式也可以是多樣化的，行路、跑步、觀賞大自然的受造物、完全靜默都可以是一種祈禱。只要你處於與上帝連接的狀態，知道祈禱的對象，就是正在祈禱。

祈禱操練

勞弟兄學習及操練了多種的祈禱方法，包括誦唸耶穌禱文和主禱文、靈閱、默念省察、歸心祈禱、泰澤歌詠、每日不同時間的祈禱：早（讚美）、午（求主拖帶生活）、

晚禱（求恕、感恩）、抽時間到鄰近的教堂靜默片刻、投入教會節期的生活：守齋、苦路默想、勤領聖餐（最具體經歷與主同在）等等。

操練耶穌禱文的經驗

因為簡短，勞弟兄隨時隨地都會誦唸耶穌禱文，平時當心裡有不好的思想出現，他也会唸耶穌禱文對抗之。他建議找一個神聖空間，祈禱之所，例如在教堂裡來誦唸耶穌禱文，會比較專注，或在家、在辦公室開關一處寧靜的祈禱地方。常重複唸誦，讓耶穌禱文進入心中，融入深層記憶中，能培養我們呼喚耶穌聖名的習慣，與主更親近，可讓自己放下雜務，專心尊主為大。他又引述另一本靈修好書《基督徒的默觀之路》指出，在靜默中，「我們和上主的關係會漸漸從反省進展到共融。共融的關係是一種存有對存有，你在、我也在的關係。」

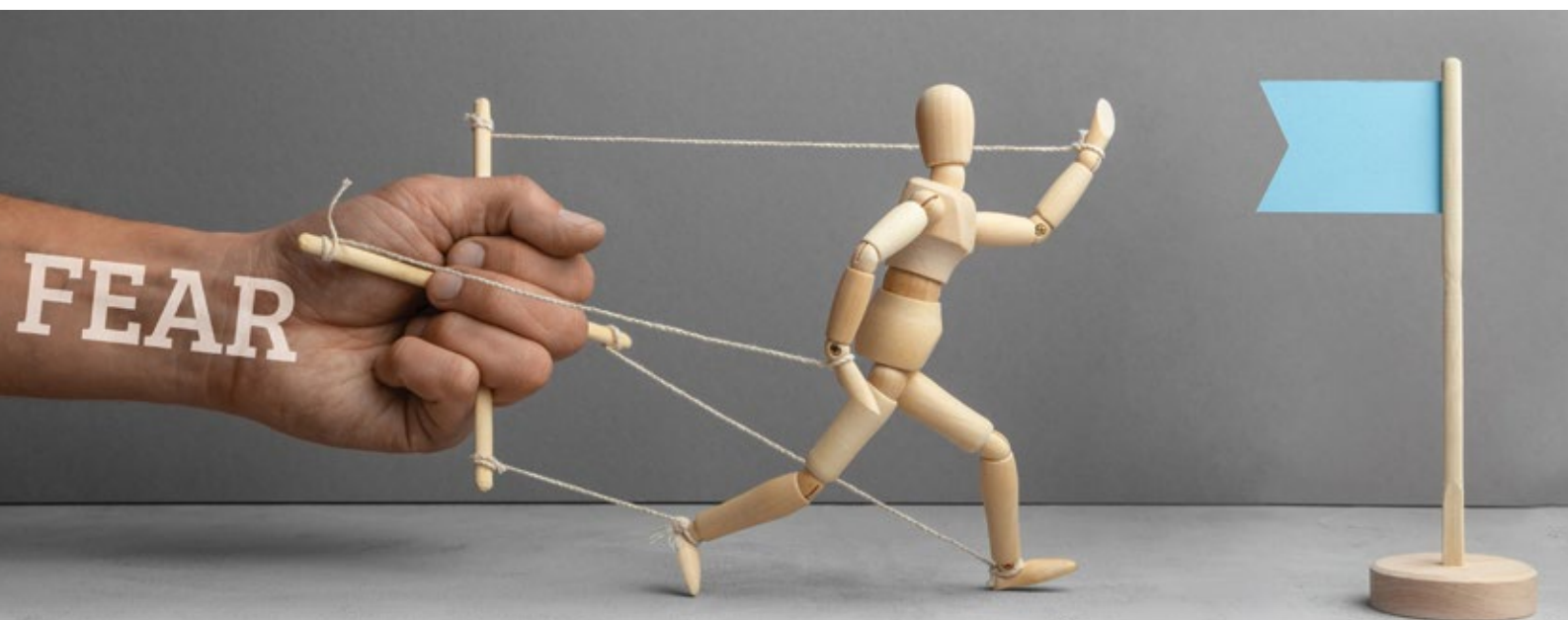
但起初操練耶穌禱文時，他會容易分心、睡著，有時因趕時間或躲懶又疏忽了。但他不灰心，聖靈鼓勵他，又再重新出發。其實，每次祈禱不用長，但最好早晚都與主有約，培養每天有安靜禱告的習慣，視每次祈禱為奉獻，不論過程順不順利，也不追求祈禱中有很激烈的感受或神秘經驗。他又引述另一本靈修好書《敞開心靈》來提醒我們：「不要以出現多少思想或享有多少平安，來判斷祈禱的價值。唯一的判斷方式是長期操練所結的果實：在日常生活中是否享有更多平安、謙卑與仁慈？」

祈禱的動力

勞弟兄希望有恆常祈禱的習慣，與主獨處，他認為這只是他略盡基督徒的本份。他更希望能保持常與主同在的意識，不要常常沒有上帝在心中，好像沒有信仰一樣。當他操練了一段時間後，起碼知道可以有很多不同的祈禱方法與上帝連結，更確信上帝常在自己心中。在現今香港社會紛亂不安的時間，我們更需要安靜祈禱，培養常與主同在的意識和信靠上帝之心，為香港代禱。

回應

HKPES 在講座後收到很多對勞漢傑弟兄分享的反饋，當中信徒表示最有共鳴的是，大家都好像勞弟兄那樣，頭腦上雖然充滿了聖經及神學知識，卻談不上愛上帝，甚至發現自己原來不愛上帝，以致我們與神的關係顯得疏離，靈命脆弱。另外很多反饋都驚訝說，像勞弟兄 29 歲這樣年青，竟然有那麼大的動力去超越困難，堅持操練祈禱，不斷追求愛主更深，與主建立更密切的關係，這確能激勵我們要更加努力探索及學習不同的靈修和祈禱方法，去提升與主之間的感情及愛的關係。✎



處變不驚： 面對職場 恐懼與不安

鍾梓昭
HKPES高級項目主任

在職場上我們總會因為遇到環境、倫理或際遇的轉變而恐懼不安，我們怎能處變不驚呢？出埃及記一開始便提到「1 以色列的眾子，各帶家眷，和雅各一同來到埃及。」因著上主對自己子民的眷顧，以色列整個家族從當時饑荒的迦南遷徙到富庶的埃及，來到一個全新的環境定居。過了一段悠長的歲月，「6 約瑟和他的弟兄，並那一代的人，都死了。7 以色列人生養眾多，並且繁茂，極其強盛，滿了那地。」即以以色列人在埃及的事業發展蓬勃。不過當埃及換了一個新的老闆，整個職場環境便發生了翻天覆地的變化，從此他們便不斷被轄制、欺壓、苦害、奴役，生活變得苦不堪言。究竟是甚麼因素引至如此惡劣的轉變？

問題的根源除了是因為換了老闆之外，出埃及記一章7-14節透露了四個誘發以色列人職場環境變壞的因素：一是彼此「不認識」（v8），二是與人作出「比較」（v9），三是職場中的「繁茂、強盛、滿了那地」（v7），四是職場中「覺得受到威脅」而生「恐懼」（v10）。若能夠妥善處理這些因素，或許這故事就會有不一樣的发展，可惜因為法老及埃及人缺乏安全感、覺得受到威脅而感到恐懼，於是便作出一連串打壓行動：派督工轄制他們，加增重擔苦害他們。

若你不斷無故地被苦待、受盡督工的欺壓和奴役，內心會有甚麼感受？會否感到無理而憤怒、無奈而覺得命苦、無力而非常絕望？因著埃及人的恐懼不安及他們對以色列人的仇視和敵對，令局勢不斷地升溫！聖經指出：「12 只是越發苦害他們，他們越發多起來，越發蔓延；埃及人就因以色列人愁煩。」除了人口的增加之外，以色列人內心的恐懼與不安，以及他們對埃及人的仇恨與敵對也同樣地越發增多和蔓延。這是一個不斷升級、沒完沒了的惡性循環，是不會有好結果的！聖經接續就描述這個惡性循環的延續：「13 埃及人嚴嚴地使以色列人做工，14 使他們因做苦工覺得命苦；無論是和泥，是做磚，是做田間各樣的工，在一切的工上都嚴嚴地待他們。……22 法老吩咐他的眾民說：『以色列人所生的男孩，你們都要丟在河裏；一切的女孩，你們要存留她的性命。』」即埃及人在態度上變得更加強硬、在措施上變得更加操控、在行動上變得更加暴力，甚至要令對方絕後！

若設身處地，你會怎樣避免捲入這個旋渦？若問題的起因是彼此「不認識」：即大家都互相無交往、無溝通、無關係、無任何交情，因此也沒有任何信任。出路明顯是要與上司同事建立並保持良好的職場人際關係。

若問題的起因是「繁茂、強盛、滿了那地」，是因為以色列人在工作的表現實在太過專業、太過盡責及太過出色，最明顯的出路並非要改為馬馬虎虎的 Hea 做，而是要識做：即在姿態上要低調，在態度上要謙和，不要太過鋒芒畢露，要讓別人知道自己並不是對方的威脅。

神創造人來管理世界，卻話人獨居不好，是因為神期望人無論在家庭或社群中，能夠互相成為彼此的幫助，去完成祂給人的召命。因此，我們在職場中絕不能獨善其身，而是要顧己及人，成為一個積極的 team player，在團隊中互相幫助；不單止期望自己能夠成功，也期望別人同樣能夠成功，要成為別人的一種助力，而不是一種威脅。

不過所謂「孤掌難鳴」，要跳好社交舞，總需要舞伴的配合，所以就算以色列人怎樣努力做好自己，若埃及人不配合，其實也無補於事！這正是另一個核心的問題，埃及人將自己與以色列人作比較：「**9 看哪，這以色列民比我們還多，又比我們強盛。**」試想那類人最易將自己與人比較？是那些自卑、缺乏自信、自我價值扭曲、自我形象偏低的人！一個自卑的人往往因為達不到自己、別人或上帝的要求或期望，總覺得自己「唔夠好！唔被愛！唔安全！」不單自己不能接納自己，也認定別人甚至上帝也不接納自己，因此一個自卑的人會很容易因為缺乏安全感、覺得受到威脅而感到恐懼。為了保護自己減除威脅，埃及人選擇作出打壓：「**10 來吧，我們不如用巧計待他們，恐怕他們多起來……11 於是埃及人派督工的轄制他們，加重擔苦害他們。**」這樣做不單令以色列人覺得命苦，還令他們同樣感到自己「唔安全！唔被愛！」甚至懷疑自己是否仍然是上主所愛的。

面對這個困局，究竟還有甚麼出路？以色列人似乎只可向神發出哀聲，這便成了他們的禱告。究竟神有否垂聽和回應？有！因為神說祂看見他們的困苦、聽見他們的哀聲、並且祂要介入：下來施恩拯救（出三 7）。究竟神何時才介入和怎樣介入？是否要等到摩西 80 歲？不是！而是已經開始介入。原來神是會透過人對祂的回應來介入人類歷史，不單透過摩西一人，而是透過「收生婆」所代表的每一個職場中人來回應不同時代的需要，以成就祂美善的旨意。

但我們在困苦中往往並不知神何時才開始介入，所以除了發出哀聲，還要如何自處才能處變而不驚？我們需要坦然無懼來到上主面前，把自己內裡所有負面情緒向祂傾訴，並且在安靜中意識上主對我們有甚麼心意的流瀉和回應。

我們需要花時間去默觀上主，體會原來祂是那位愛我們到底的慈父，並從這位慈父的眼光來默觀祂是怎樣看待這個破碎了的自己。原來無論從神創造和救贖的角度來看，我們在上主的眼中都是「好的」、都是「被祂所愛的」、因此都是十分「安全的」。

聖經指出：「**愛裡沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除掉。**」（約壹四 18）恐懼的惟一出路就是愛，不過我們需要的是神「完全的愛」，所以無論何人：是施害者或受害者，都非常需要上主那份長闊高深的大愛，並在祂愛的擁抱之中重新認定原來自己是上主所愛，惟有重新認定這才是自己最重要的身份，我們才能夠安身立命，重新在上主的愛裡找到平靜安穩，找到轉化生命的真正動力。

人生難免遇上如經「水、火」般艱難凶險的負面經歷（參賽四十三 1-4），不過上主對我們說「**不要害怕**」，因為祂（在創造和救贖時）曾提我們的名字來召喚我們，叫我們屬祂，又因祂愛我們，竟然使「人」替代、使主耶穌基督親自替換了我們的生命：「**他誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦；……因他受的刑罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治。**」（賽五十四 4-5）

惟有我們向上主發出哀聲，透過停頓、靜思、省察、辨識上主的心意，重新認定自己是上主所愛，並求恩能夠活出這個身份，然後才能重新回到生活之中，按照著上主的心意來作出行動。作為上主所愛的，上主極不願見我們任何一個被黑暗所吞滅。所以當我們落在恐懼不安的困境中，千萬不要被種種負面情緒所困擾、所牽動、所掩沒。我們需要在安靜中重新體會主耶穌在十字架上的這份「替代」：祂原來已經擔當背負了我們所有的憂患痛苦，為的是要保護我們不被「水」掩沒、不被「火」焚燒，叫我們縱然在困苦中仍能得到平安和醫治，讓主在十架「替代」所表達的這份無條件的愛、擁抱和接納成為轉化我們生命的真正動力。🙏



點為之 「做好一份工」?

李嘉雯女士
人力資源助理總經理

每個人對這問題的答案會不同，即使是公司有工作評核制度，不同的評核人對「稱職」也有不同的標準。所以我必須強調，我的看法只能代表我自己。總結我多年職場的經驗，我會用「**職場十誠**」去回應這個問題，針對事、別人和自己三方面。

對事

1) 不要唔識扮識。

同事間最看不起那些吹噓甚麼也知道，但最後被發現甚麼也不知道虛有其表的人，例如那些說自己以前認識某某的人。在職場上需 心學習，看自己合乎中道，做實事少說廢話。

2) 不要太隨意。

午飯時間，時常遇到三五成群在公眾場所高談闊論自己公司的人和事，其實這是很危險的，你不知道旁邊坐著聽著的人是誰，一不小心可能洩露了秘密。另外，寫電郵時也不能太隨意，電郵中的 To、cc、bcc 也有含意，即使是先後次序，可能牽涉尊重的問題。最差的一種是甚麼也用 Reply all，結果把一些無關的人也被「拉落水」，一連串的電郵內更可能藏了別人的私隱，結果引起不必要的麻煩。

3) 不要怕蝕底。

做人做事不要斤斤計較，即使自己要做得多一點，也不需要心有不甘，因為我相信凡事要看長一點，現在你蝕底少少，他日可能換來更多的信任，日久見人心，一切都是出於神。

對人

4) 不要與上司搞對抗。

我的信念是：既然做得你上司，必然有東西比你強（經驗、能力、人脈）。下屬的責任是盡力理解上司的看法，只要不涉及法律或道德上的問題，我建議要盡力配合上司，凡事以大局為重。

5) 不要把是非當人情。

有一種人靠說是非交朋友，這種人我會避開。職場上的是是非非一定存在，很多時也是公說公有理，婆說婆有理。問題是你講一句，人家講一句，情緒

就很容易被牽動，「指鹿為馬」便由此起。要分辨真假，不要人云亦云，更不要參與其中。

6) 不要當孤獨精。

另一個極端是完全不埋堆，把自己困在孤島中生活。常說，對同事的時間多過對家人，在工作中必須結交至少一個比較投契的同事，成為「飯腳」，他們不但是你的情緒支援，更提高你對周圍發生的事的意識。

7) 不要人前人後兩個樣。

見到老闆就阿諛奉承，見到比你低級的人就「擺款扮嘢」，只會令人看不起你。或者陽奉陰違，言行不一，也很難使人相信你。要記住，信任是一點一滴累積的。

對自己

8) 不要得過且過。

凡事行多一步，對自己要求多一點，這必然是老闆喜歡的一類。當然，過猶不及，做事一定要知道時限，如果發現自己可能需要多些時間，應事先和上司溝通，不要因為追求完美而錯過限期。

9) 不要被負能量蓋過。

負能量會不斷侵蝕你的熱情和信心，面對越大的工作壓力，越要保持正能量。有效的方法是讓自己停一停，每晚給自己一點空間去回顧日間遇到的人與事，神會在安靜中向你說話，唯有回歸神那裡才看見出路。

10) 不要出賣自己的誠信。

不要以為別人看不到，即使小事也要忠心，俗語說「一次不忠百次不用」，所有行為神必審問。誠信是個人的資產，更是基督徒的見證，一次也不能鬆懈。

我建議每個人也有自己的「職場十誠」，這些做人做事的原則是你的個人資產，無論轉到甚麼工作，落在甚麼的光景，你也要守住這些資產。

「書法靈修」淺嘗體驗班 | 1月10日

這是《兼修生活》系列其中一體驗課——介紹書法靈修架構(4S)、安靜身心靈操練、學習以意識省察(Prayer of Examen)的靈修方式進行抄寫感悟；透過中國書法去親近神，過程中既需要用腦、用心、用眼，也要用手，更是要藉著聖靈的工作，讓我們經歷到神的同在。有 16 人參加。



「活在無力感下的呼召人生」退修日營 | 1月15日



我們特別邀請了中國宣道神學院，神學歷史科講師葉沛森博士(Sam)帶領，以基督教藝術作品透視生命，結合基督教藝術畫作與經文，與我們一同進行省思，當中有很多個人生命的反思與對話，讓在忙亂工作環境中的弟兄姊妹有歇息、重整的機會。有 15 人參加。

大隱於市

- 過去數月，社會運動及新型肺炎疫情對香港帶來嚴峻的影響，也對職場生態帶來很大的衝擊及挑戰，求主保守職場的信徒，堅定各人的信心，在充滿挑戰的社會環境及職場中仍能持守信仰，活出仁愛與公義，為主作鹽發光。
- HKPES 過去大半年亦與其他非牟利機構一樣，奉獻不斷減少。我們年度累積不敷已 58 萬多元，盼望上主感動你與 HKPES 同行的心，在經費上繼續支持我們。
- 因受疫情的影響，HKPES 有些聚會的模式改以網上形式進行，求主教導及使用這個新嘗試。

財政報告

2019年12月~2020年2月收支報告

收入 (HK\$)

奉獻	:	325,002.00
職場培訓	:	70,215.50
其他	:	60,381.83
		455,599.33

支出 (HK\$)

同工薪酬及福利	:	317,175.00
行政費用	:	100,357.45
事工拓展	:	24,098.10
職場培訓	:	59,225.85
		500,856.40
不敷		(HK\$45,257.07)

2019~2020 年度累積不敷 * : (HK\$585,841.33)

* 此數目未經核數師核對

請登入 www.hkpes.com，
以網上信用咭奉獻方式支持我們。





HKPES

Hong Kong Professional & Educational Services Ltd

香港專業人才服務機構

地址：九龍觀塘成業街 10 號
電訊一代廣場 19 樓 D1 室
電話：2314 3331
傳真：2314 8896
網址：www.hkpes.com
電郵：admin@hkpes.com



董事會成員：

司徒永富博士、錢秉毅醫生、鄧有信先生、
吳倬文先生、吳澤偉先生、鄧諾文先生、
蔣慧瑜女士

機構隊工：

鄧有信先生*、林保照先生、鍾梓昭先生
梁淑儀小姐、陳謝麗婷女士、鄧禮民先生

* 執行董事

同行有你

HKPES 的行政費用全賴信徒及教會的奉獻，若你認同我們的事工，並有感動支持我們，請化作禱告及奉獻，奉獻可用劃線支票，抬頭請寫 Hong Kong Professional & Educational Services Ltd. 或「香港專業人才服務機構有限公司」；或可直接存入恆生銀行存款戶口 295-7-054311，並將存款收據寄回，以便發出正式收據；或以銀行自動轉賬，表格可於網頁下載。奉獻滿港幣 100 元或以上，可作為香港特別行政區政府認可慈善免稅捐款。

職報乃季刊，免費贈閱，歡迎致電本機構或上網登記訂閱。

已然未然



注目・凝思・兼修 兼修生活中的基督教畫像

這課程將探討在兼修生活中，藉著注目於基督教美術畫像遺產，幫助我們的思緒聚焦在聖經，以信心凝思聖經所啟示的上帝與及祂的作為，用禱告幫助思緒及心靈重新歸回上帝的安息之中，意識到上帝常常與我們同在、同行、同工。

- 導師：葉沛森博士（中國宣道神學院講師）
- 日期：2020 年 5 月 7、21 日，6 月 11、18 日，7 月 9、16 日（四）
- 時間：晚上 7:30-9:15
- 費用：HK\$600



書法靈修四課（Devotional Calligraphy）

書法靈修是透過中國書法去親近神的時刻。這時刻既需要用腦、用心、用眼，也要用手，然後藉著聖靈的工作，我們能經歷到神的同在。書法靈修可以透過書法藝術之美和它的功能，來淨化心，然後與神連結，享受神話語之榮美與甘甜。

- 導師：鄭世萍（Echo）傳道
- 日期：2020 年 6 月 3 日至 24 日（逢星期三，共 4 節）
- 時間：晚上 7:30-9:30
- 地點：CBD 職繫點
- 費用：HK\$500（費用已包所有紙、筆、墨材料）



五・六十知天命 「憂」・「優」・「休」第三屆（2020）

退而不「憂」如何準備？進入知天命、耳順之年能否如心理學家 Erik Erickson 所描述能安然踏入人生圓滿的第八階？內容包括：退而不「憂」的計劃、老得「優」雅、「休」坐主蔭下。

- 對象：迎接或踏入退休之年的信徒
- 導師：吳澤偉先生（David, HKPES 董事）
林保照先生（Mark, HKPES 項目經理）

晚間聚會：

- 日期：2020 年 5 月 5、12、19 日、26 日，
6 月 2、9、16 日（周二，共 7 堂）
- 時間：晚上 7:30-9:30
- 地點：CBD 職繫點

遠足：

- 日期：2020 年 5 月 23 日（星期六）
- 地點：待定

退省日營：

- 日期：2020 年 7 月 4 日（星期六）
- 地點：待定
- 費用：HK\$2,450（包括日營費用）



朝聖之路：明陣四課

明陣（Labyrinth）的歷史由來已久，是基督信仰傳統的靈修工具。假如你想透過這種方式幫助自己及他人更能整合日常生活與靈性生活，踏進朝聖之路，並明白當中歷程所帶來的含意，讓我們一同停一停，進入「明陣」中去明白、體會和實踐朝聖之旅。

本課程將讓學員認識明陣的歷史和神學，經驗明陣靈修，並能掌握明陣靈修的方法與其他基督教靈修傳統的關聯。

- 導師：王天佑先生（信義宗神學院神學學士及靈修學研究碩士）
- 日期：2020 年 7 月 8、15、22、29 日（周三，共 4 堂）
- 時間：晚上 7:30-9:30
- 地點：CBD 職繫點（現場有實體明陣圖給參加者操練）
- 費用：HK\$500

CBD 職繫點（九龍觀塘成業街 10 號電訊一代廣場 19 樓 D1 室）

報名及詳情：請瀏覽 www.hkpes.com

☎ 2314 3331 ✉ admin@hkpes.com ☎ 9432 4600 📘 Facebook.com/HKPES

HKPES 是香港註冊的非牟利慈善團體，自 1991 年便致力建立職場信徒，支援教會，在職場處境中踐行基督信仰。