

建立職場信徒 見證道在人間

P.1-2 ■ **職涯內外**：疫情下的失業恐慌

P.3 ■ **坐井觀天**：創業生涯從『學』起

P.4-5 ■ **道在井旁**：自由工作，心理質素的考驗

P.6 ■ **飲於井內**：禱告鏈與不住的禱告

P.7 ■ **活動精華 + 大隱於市 + 財政報告**

P.8 ■ **已然未然**

職涯內外

疫情下的失業恐慌

林保照 (Mark)
HKPES 項目經理

近日冠狀肺炎疫情發展再轉嚴峻，政府禁制多個行業的場所營業，各行各業陷入冰河時期，香港經濟受到嚴重的打擊，失業浪潮越來越猛烈，市民大眾都感到恐慌、擔憂，恐怕自己的飯碗都不保，好像看不到明天有甚麼希望。在這嚴峻的疫境威脅下，職場基督徒的心境又是如何的呢？

失業恐慌

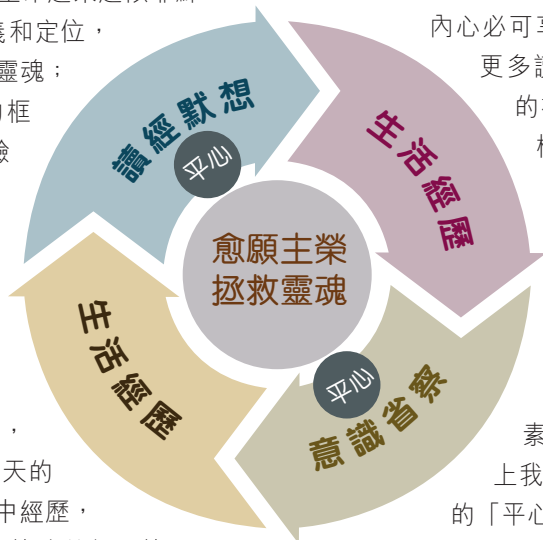
HKPES 雖然在疫情影響下暫停了所有實體的職場牧養事工，但本著聖經所教導的「按時分糧」原則，仍努力把聚會、講座、課程轉至網上進行。我仍有機會接觸和聽到很多職場弟兄姊妹分享他們在疫情下的工作情況和心情。很多行業的弟兄姊妹最近也是在家辦公，他們發現在家辦公其實比在辦公室辦公更加吃力和緊張，工作時間也更長，例如一位中學教師，她在家中要做網上教學，要安排比以前更多的網上課堂，需要預備更多教學材料，最麻煩的是她家中的網絡或電腦有時會出現問題，又即時找不到學校的 IT 支援，試過幾次要臨時取消網上課堂，因此有家長向

學校投訴她，令她感到很擔心會失去自己的職位，覺得好無奈及自責。另一位在商界工作的弟兄，也感到在家辦公有更大的壓力，因為在家辦公既要面對海量的資訊，又沒有規律的午飯休息及下班時間，也非常擔憂老闆會因疫情影響而裁員，所以他不知不覺地做到天昏地暗，身心疲累，希望老闆在裁員時不會選中他。還有許多許多職場信徒的類似經驗分享。

我聽了這麼多職場基督徒感到的巨大工作壓力和對失業的恐慌後，心裡想，信徒們都不是已熟讀聖經的了嗎？例如馬太福音 6:34 「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」，信徒們也有禱告交託神，但為何他們還是表現出那麼難受、擔憂，恐怕失去工作，心中好像沒有平安？究竟還缺少了甚麼呢？這使我想起最近潘怡蓉博士（中國神學研究院助理教授）在 HKPES 於 3 月 22 日舉辦的網上講座「默觀中的辨識」提到依納爵靈修傳統中的精髓：讀經默想、意識省察與平心。

讀經默想與意識省察交織於生活中

基本上，意識省察禱告是穿插在每天的讀經默想生活之中，是為了在神的愛裡面去效法基督，生命越來越似耶穌基督及在神的國度中辨識出生命的意義和定位，活出我們受造的目的：愈顯主榮，拯救靈魂；這便形成右圖所示的意識省察禱告的框架。意識省察最重要的是從我們的經驗作起點，也假設了我們已經一直有固定讀經及默想耶穌基督的生、事奉、死、復活，而意識省察是我們在回顧每天實際生活的時候，我們如何經歷耶穌基督的同在，辨識我們的經驗、對經文的運用及聖靈的工作是一起發生的。所以意識省察不能抽離讀經默想的背景，意識省察和讀經默想總是交織在我們每天的靈修生活之中。讀經默想跟著是在生活中經歷，生活中的經歷又幫助我們辨識如何更加效法基督，效法基督又去到生活經歷，在生活當中又分辨如何調節我們去活出基督的生命。



平心的祈禱態度

潘怡蓉博士說我們信徒單單在頭腦上知道很多聖經的教導或知識，是需要的但仍不足夠，我們需要以全人投入基督信仰，不單用理智，還要運用我們的感性、意志、渴望、想像，去培養一種「平心」的祈禱態度，我們才能活出基督的生命。潘博士解釋說，不要照字面解釋「平心（Indifference）」，誤以為是指冷漠或「阿 Q 精神」，其實是指向神表達一種渴慕、心靈自由、奉獻、交託。我們願意放下自己的野心及偏執的態度，來到神面前禱告，因為明白到我們所有的擁有、恩賜、能力、甚至限制都是神賜予的禮物。所以，當我們有些成就或有貢獻時不要驕

傲；失敗、逆境時也不用自卑、自責、絕望，神仍是那位深愛我們的天父，我們只要平心一氣，聆聽聖靈的帶領，內心有自由去選擇效法基督，熱心於奉獻自己去效力天國，愛神愛人，一切成敗、得失、結果，都交託給神，內心必可享安息。如果信徒們能多學習和操練更多讀經默想、意識省察祈禱、「平心」的祈禱態度，加深我們與神的關係，這樣，就算我們遇上裁員失業，相信我們心中仍會充滿主的愛、信心與盼望，能處之泰然，積極面對。

平心禱文

根據潘怡蓉老師教導的四個主要元素：渴慕、心靈自由、奉獻、交託，加上我在默想時領受的感動，我寫下了以下的「平心禱文」，願與大家分享：

親愛的主，創造我的神，

求 賜我平心，一顆單單專注於祢、渴慕、愛祢的心。

求 賜我心靈有自由，讓我

對世上一切會把我拉走、遠離祢的事物都不動情；

對任何會蒙蔽我心的偏情、執著、私慾都不動心；

對魔鬼偽裝成光明天使所帶來的虛慰、假善都不動意；

只選擇那些推動我更加歸向、讚美、榮耀、事奉祢的事物和意念；

求 教導我奉獻，讓我懂得感恩，我本是出於塵土，凡我所擁有的一切、我的家庭、工作、財富、理智、記憶、意志，生命氣息，都是祢賜予我的禮物，我願意完全奉還給祢，任憑祢隨意安排，獻上我的一切，回應祢的呼召；

求 教導我交託，讓我懂得謙卑，祢統管萬有，賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華；

以致當我有成就或在順境時，不要驕傲、自誇、自滿；當我失敗、在逆境、苦難時，不要自卑、自責、憂愁、絕望。祢從始至終都是深愛我的天父，祢對我的愛、擁抱是永不改變的；

只要我不住地祈禱，常常靜聽聖靈的帶領，在萬事萬物中省察耶穌的同在、同行，效法基督，熱心於服侍天國，愛神愛人；

並把一切的成敗、得失、結果交託給祢，我心便得享安息、平安、喜樂、滿足、盼望，那樣便好了。

感謝祢賜我平心，祢聽我的禱告，奉主耶穌基督的聖名而求，阿們。✠

