



逆境 · 重建 · 復原

吳慧華
主編

生命及倫理研究中心



講者及作者



香港樹仁大學商業、經濟
及公共政策研究中心主任
李樹甘教授



生命及倫理研究中心
研究主任（義務）
陳永浩博士



中國神學研究院院長
余達心牧師



中國基督教播道會
同福堂創堂牧師
何志滌牧師



精神科醫生
李耀基醫生



香港婚姻及家庭治療協會
董事會委員及
家庭治療臨床督導
郭志英博士



中國神學研究院
天恩諾佑教席教授（神學科）
雷競業教授

作者



生命及倫理研究中心
高級研究員
吳慧華女士



《加略山之路》*The Road to Calvary*, 1470-1485
Master of the Housebook

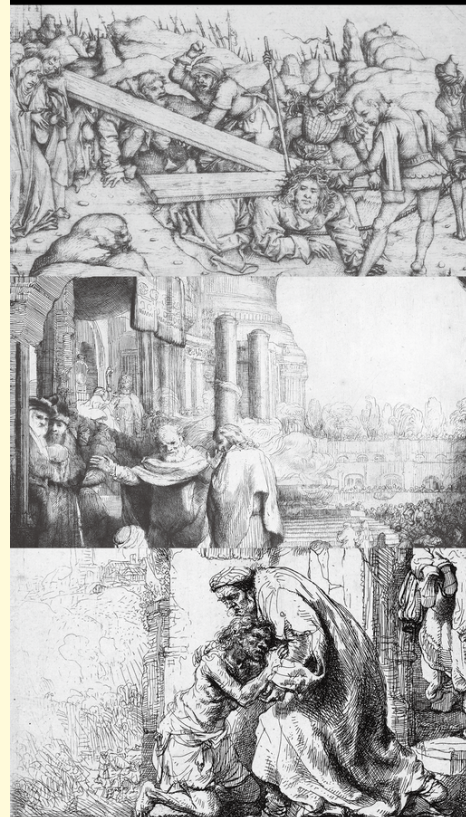


《彼得與約翰在聖殿門口醫治瘸子》
Peter and John Healing the Cripple at the Gate of the Temple, 1659
林布蘭 Rembrandt van Rijn



《浪子回頭》*The Return of the Prodigal Son*, 1636
林布蘭 Rembrandt van Rijn

名畫來源：芝加哥藝術博物館
The Art Institute of Chicago



逆境 · 重建 · 復原

吳慧華 主編

生命及倫理研究中心

講者、作者簡介

講者及作者

■ 李樹甘教授 ■

香港樹仁大學經濟及金融學系副教授、香港樹仁大學商業、經濟及公共政策研究中心主任。零售業人力發展專責小組及勞工顧問委員會轄下勞資關係委員會成員。李教授多年來投身並且發表不同的研究，研究興趣多元化，主要為經濟模型、商業、經濟及社會問題與政策等。編著專書多本，並在國內外學術期刊及專著（論文集）發表論文數十篇。

■ 陳永浩博士 ■

現任香港恒生大學社會科學系高級講師，生命及倫理研究中心研究主任（義務）。多年來在明光社義務工作，並在生命及倫理研究中心的週年研討會上發表調查報告：「香港人婚姻態度」（2016）、「子女對父與母參與的觀感及自尊感的關係」（2017）、以及匯報「香港嬰兒潮出生者對臨終的看法」（2018）等。著作有《生命倫理錦囊》（合著）。

■ 余達心牧師 ■

中國神學研究院榮休院長、蘇格蘭愛丁堡大學頒授榮譽神道學博士，加拿大安大略省麥克馬斯特神學院神道學博士。多年來，余牧師投身神學教育，致力栽培及牧養華人信徒。余牧師除了鑽研教義神學，亦常反思及推動文化傳承。著作包括《荒漠行》、《吶喊文粹》（合著）、《信念書註釋》、《自由與承擔》、《攀生命高峰：與偉大心靈同行》、《聆聽——神學言說的開端》、《極端仁慈的上帝》等。

■ 何志滌牧師 ■

中國基督教播道會同福堂創堂牧師、現任同福聖經學院院長。牧會建立信徒之餘，何牧師亦經常與何羅乃宣師母到不同教會及機構主領有關婚姻、建立和諧家庭的講座。著作包括《沉着牧思：四十年牧養心路》、《21世紀神人之約》、《真理基石：信仰十四堂課》、《真有此理：反思十誡的時代意義》、《烟上加恩：關於婚姻的三十堂課》（合著）和《旋轉木馬上的婚姻滋味》（合著）等。

■ 李耀基醫生 ■

私人執業精神科專科醫生。先後任職於聯合醫院、葵涌醫院、威爾斯親王醫院等精神科部門。在不同精神科相關的範疇，如兒童及青少年心理成長，以及各種心理治療有較大興趣及有較多涉獵。曾有十多年時間在聯合醫院兒童及青少年精神科部門服務。

■ 郭志英博士 ■

香港婚姻及家庭治療協會董事會委員、認證家庭治療師與臨床督導。郭博士是一位全方位的社會工作者，是前明愛向晴軒（家庭危機支援服務）創辦人與督導；也是認證輔導師與臨床督導（香港專業輔導協會）。在心理治療方面擁有認證體感療愈（創傷）治療師（Somatic Experiencing Practitioner）、整全體感心理治療師（Integral Somatic Psychotherapy Practitioner）、全身自覺生命取向治療師（Whole Body Focusing Oriented Therapist）及自我狀態治療師（Ego-state Therapist）的資歷。另外，亦是危機事故壓力處理輔導員及認證專業啟導教練。

■ 雷競業教授 ■

中國神學研究院天恩諾佑教席教授（神學科）、第一城浸信會義務牧師。雷教授以培育信徒建立觀察與反省的能力為己任。他的研究主要是環繞信仰與文化；探索昔日和今天的信徒如何借用世界的思潮來表達信仰；信仰又如何批判世界的思潮，從中思考信徒轉化社會文化和個人生命的可行途徑。著有《The Beauty of the Triune God》和《睇電影，學神學》（合著）。

作者

■ 吳慧華女士 ■

生命及倫理研究中心高級研究員。負責「教牧社關倫理速遞」、《生命倫理》雙月刊等網上或實體刊物。著作有《AI 倫理》小冊子、《Dear 牧者——請教我如何回應性解放思潮》、《生命倫理錦囊》（合著）。

目錄

逆境・重建・復原	■ 陳永浩	6
香港基督徒心理狀態、信仰生命及社會參與研究進度報告	■ 李樹甘	
	■ 陳永浩	
研究理念		11
研究解說		12
研究資料收集		14
進度情況		14
研究查詢		14
參考資料		14
重建牧者心與牧養的重塑	■ 余達心	
引言		16
反省、檢討		16
牧養的重塑		18
結語		20
重建牧者心	■ 何志滌	
引言		21
從三個角度思考如何重建「牧者心」		22
結語		24
從創傷到復原	■ 李耀基	
引言		25
甚麼是精神上的「創傷」？		25
PTSD 症狀背後的心理因素		26
累積性創傷和情緒病的關係		27
結語		31

如何修補破裂關係	■ 郭志英	
引言		32
集體創傷		32
修補關係之難處		33
教會和信徒的角色		34
助人者需要的素質		35
動機式訪談法		36
結語		39
參考資料		40
逆境下的重建與復和	■ 雷競業	
引言		41
疫情讓一切改變		41
後現代經濟影響如何衡量生命		42
得力在乎平靜安穩而非勝負		43
避免陷入後現代文化的誘惑		43
結語		45
參考資料		45
免我們的債，如同我們免了人的債	■ 吳慧華	
引言		46
寬恕——我們先經歷了神的寬恕		47
寬恕——把報復的主權交給神		49
寬恕——為我們帶來益處		51
結語		53
參考資料		54

逆境・重建・復原

■
陳永浩

逆境，在教會歷史中，從不缺席。

先談分裂。在香港，除了個別堂會、宗派的爭執與分裂外，歷來教會也曾因西教士管理、教會華人自治問題、各式神學立場、1949年中國變天後的去留問題、香港前途、靈恩問題、敬拜模式等而分裂，有過一次又一次的爭端。有人甚至戲言，香港教會能夠「增長」，其中一個重要原因，就是因為教會有爭執，分裂，又建立新的教會了！¹

不過，上述的爭議，跟自2014年雨傘／佔中運動，到2019年6月的反修例運動，情況實在很不一樣：在「分色、紛爭、撕裂」的背後，大家心中都知道，這遠不只於簡單的政見分歧，而是一次集世代之分、政治理念、文化意識、身份認同，甚至是身邊人的性格與價值觀看法分野的大爆發。

運動之後，不論在社會、家庭、親友，還是在教會，信徒群體之中，紛爭撕裂都是不能避免。而正因教會長期以來好像「和和氣氣」，處理衝突往往以息事寧人為先，這一次的大撕裂，對好些教會和肢體所帶來的裂痕和影響是深遠的：不論是對於教會使命的踐行，信徒、長執、牧者彼此的關係，甚或信徒自身的心理健康與靈命的影響，都是長久的。

更甚者，香港人和教會，還未修補社運中的分裂與撫平創傷，就要經歷新冠肺炎沒完沒了的抗疫日子。當教會好像因忙於抗疫而淡化了之前的撕裂和傷痕，其實可能更是「加速化」了撕裂：² 以往肢體還可能回到教會「鬧下交」，現在連教會聚會也轉到在網上聚會，連「鬧

交」的機會也沒有；甚或弟兄姊妹繼而轉會（其實只是收看不同教會聚會轉播，連轉會手續也省掉！），也因當下形勢（反修例之後，港版《國安法》在2020年7月實行），決定移民離開的也有不少。可以想像就算疫情終歸得到緩解，教會看似能回到正常，其實終究是不能回復原初正常的「新正常」（new normal）狀況。³ 這一個不一樣，又分裂，又加速，卻又使整個社會不住下滑的「逆境」，不論是曾面對過大江大海，大風大浪的教會和長老，還是天不怕地不怕的小夥子，也不能從容面對。

到了今天，當我們要思想如何「重建」的時候，若我們只簡單的以為是政見不同，「分色」牧養，而不追本溯源，難題其實解決不了：這不只政治取態，更與其心理、健康有著連帶關係，而作為信徒，我們更關心這次運動與信徒宗教信仰方面的關連——連帶著由雨傘／反修例／新冠肺炎／國安法等重重多次的衝擊下，很多人的身（的確有教會肢體感染肺炎，甚至離開）、心（其實也不只是黃藍政見不同，或可能是老死不相往來）、靈（心靈創傷，靈命不安）都受到莫大的影響。香港大學醫學院就這一年來的社運和肺炎疫情下，進行了一項關於香港人精神健康研究，結果叫人憂慮：在香港持續社會動盪的2019年9至11月期間，受訪的18歲以上成人中，22%（即超過五分之一）疑似患有抑鬱症或創傷後壓力症（Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD），這樣的患病率，與經歷過大型災難、武裝衝突或恐怖襲擊的地區類似。研究繼而推算，在本港630萬名成人當中，可能有240萬人（37.4%）有抑鬱症狀；71萬人（11.2%）患疑似抑鬱症；200萬人（31.6%）有創傷後壓力症症狀；81萬人（12.8%）患懷疑創傷後壓力症。更加叫人憂慮的是，同一個研究也發現，近一半人表示不會尋求專業協助，超過五分之一疑患創傷後壓力症的受訪者表示，不求助是出於私隱的考慮，或是對醫療當局的不信任，擔心醫療紀錄或被用作執法，又指部份人由於醫患之間的互信已被背棄而不求醫。⁴

1 當然，這絕對只是戲言。但事實上，在教會歷史中，多少宗派堂會，是因爭執、分裂而立？實在為數不少。畢竟，教會除了有神的同在，同時也是由人建立的，而人又多，意見不同，爭吵少不免，分裂後再組成「同聲同氣」的信徒群體，絕對是平常事。

2 這裡所說的「加速」是借用近年在政治和社會理論中的「加速主義」（accelerationism），當然意思並不能全部照搬過來，也並不如上述理論般，推論教會最終會崩潰。參：「So, accelerationism, what's all that about?」*Dialectical Insurgency*, 2014, <https://deontologistics.tumblr.com/post/91953882443/so-accelerationism-whats-all-that-about>.

3 Marco Albani, "There is no returning to normal after COVID-19. But there is a path forward," *World Economic Forum*, April 15, 2020, <https://www.weforum.org/agenda/2020/04/covid-19-three-horizons-framework/>.

4 Michael Y Ni, Xiaoxin I Yao, and Kathy S M Leung et al., "Depression and post-traumatic stress during major social unrest in Hong Kong: a 10-year prospective cohort study," *The Lancet* 395, no. 10220 (January, 2020): 273 - 284, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)33160-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)33160-5).

生命及倫理研究中心今年舉辦的週年研討會，以「逆境・重建・復原」為主題，嘗試從不同的角度出發，探討從牧養、牧者、復原、諒解、寬恕等課題中，教會、牧者、長執、以至不同年齡層的信徒如何彼此重建，走向復和。我們當然不會奢望以單單一個研討會，就能為香港教會和社會帶來一劑萬試萬靈的解藥；事實上關於教會如何面對社會和肢體撕裂的聚會已舉辦了不少。但在這個「事件尚未完結，進化已經完成」的大時代，⁵ 我們知道對這些問題的探討，多一個都不會嫌多！事實上今次研討會，我們的向度也不只是探討「逆境」和「分裂」，還包括了「重建」與「復原」。

說到重建，我們很可能最忽略的，是教會和牧者本身。事實上，過往自雨傘運動而起，到反修例運動之下，不少教會措手不及，也暴露了積存多年，深層的牧養問題。**中國神學研究院榮休院長余達心牧師**認為，這場衝擊，對教會或許是一種祝福，讓她領悟到不能再因循地守在安全的四面圍牆內，繼續如常運作，而是需要檢視教會屬靈的實況下，重建牧者的心：如以基督的心為心的領導，以服侍為本的領導，孕育信徒的人格生命；坦誠、透明，能與信徒分享掙扎、得勝與挫敗的經驗，以致教牧能與信徒同行天路。

中國基督教播道會同福堂創堂牧師何志滌牧師指出，牧者的使命理應是「餵養」（講道與教導）、「帶領」（異象與使命）、「保護」（牧養與醫治）信徒，而後兩者很多時是問題所在，尤其近代興起大型教會（mega church），教會容易變成一間「機構」，主任牧師亦成為了教會的「總裁」，人與人要交心愈來愈困難，信任的程度也相對地降低。加上對社會事件的回應，和疫情帶來的疏離，教會、牧者怎樣面對？牧者面對世界的轉變不能故步自封，不能把自己關在象牙塔內，對社會事件不聞不問。「重建牧者心」必須要以神的眼光看世界，回歸「以基督的心為心」的心懷。

而對每一位香港人（不只是信徒）而言，「創傷」就是舊年大家的代名詞。由反修例運動觸發的武力衝突及人際關係撕裂，以至新冠肺炎所引起的恐慌、不安及憤怒等情緒，都叫大家關注到巨大壓力對精神健康的影響。**精神科醫生李耀基醫生**指出，從創傷到復原的

過程中，我們要學習如何從「正面」處理壓力引起的情緒問題及建立免疫力，了解我們情緒變化的「三角地帶」：核心情緒（core emotions），壓抑性情緒（inhibitory emotions）以及不良防禦機制（maladaptive defense），作出適當宣洩及處理。

香港正經歷了一次頗長時間的集體創傷，更甚的是尚未完全擺脫陰霾，仍處於沒完沒了的狀態。如果只把受集體創傷影響的人作個別創傷治癒來處理，也有所局限。**香港婚姻及家庭治療協會董事會委員及家庭治療臨床督導郭志英博士**指出，教會在修補社會中的破裂關係，有其不可或缺的角色，而幫助修補破裂關係的教牧同工及專業助人者，也需要具備諸如平靜安穩（calmness & stable）、同理心（empathy）、明晰（clarity）、耐性（patience）、持平（unbiased）、一致（consistency）和關聯（connectedness）等特質，以幫助社會修補破裂。

「……你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。你們卻說：不然，我們要騎馬奔走。」以賽亞書三十章 15 至 16 節上中的「平靜安穩」，是指人能學習到以平常心面對人生的得失成敗，把人生的盼望放在主身上，而不是在成敗、科技、財富或是政府之上。這老生常談的道理，卻是知易難行。**中國神學研究院天恩諾佑教席教授（神學科）雷競業教授**提到，在逆境下的重建與復和，實在要放下「騎馬奔走」的心態——不再以計謀，以一己之力嘗試強行扭轉歷史，或是自我建造一個牢不可破的安全個人空間。「平靜安穩」不是要坐以待斃；而是不以勝負得失為生命中心，以跟隨上主的心意為我們的滿足。

在製作文集和籌辦研討會中，筆者要感謝明光社設計同工，為研討會的主題揀選了三幅代表畫作：代表著「逆境」的，是現存於 Art Institute of Chicago 的荷蘭名作，相傳由 Master of the Housebook 所繪畫的《加略山之路》（*The Road to Calvary*, 1470-1485）；至於「重建」，則是選取了林布蘭（Rembrandt van Rijn）的作品《彼得與約翰在聖殿門口醫治瘸子》（*Peter and John Healing the Cripple at the Gate of the Temple*, 1659）。

代表著「復原」的一幅作品，是林布蘭於 1636 所作的另一經典《浪子回頭》（*The Return of the Prodigal Son*, 1669）。很多人對「浪子回頭」的故事動容，但事實上，這故事很多時都以出走的浪子為主角，但其實那位被背叛，卻仍日夜思念，期盼著兒子回來的父親，以至那位日日勞碌努力，在弟弟出走時「守住呢個家」的長兄，如何面對這個雖然失而復得，但亦「恨之入骨」的弟弟？相信是很多今日在教會中默默事奉的弟兄姊妹的寫照！而我們都知道，這些父子重遇，兄弟情仇，絕不會因一餐「和頭酒」就能解決：「吃素菜，彼此

5 這是引自邢福增、羅秉祥、余震宇等著，王初福主編的書目標題。事實上，香港人經歷了這麼多的社會動盪，早已進化了，教會難道也不要一起進化／進步嗎？王初福等編：《香港人2.0：事件尚未結束，進化已經完成》（台北：真哪噠出版，2019）。

香港基督徒心理狀態、信仰生命及社會參與研究進度報告

李樹甘 陳永浩

香港樹仁大學商業、經濟及公共政策研究中心及明光社生命及倫理研究中心，於2019至2020年間，進行了一項關於香港社會氛圍如何影響信徒參與社會及宗教活動，以及其心理健康的研究，希望透過有系統的問卷調查和研究，分析信徒在參與社會活動與心理健康的關係。是次研究以網上不記名問卷調查形式進行，回收有效問卷共1,002份。本進度報告旨在交代研究背景、理念，以及報告因疫情推遲研究的進度情況，研究之初部結果會於研討會當日發佈，調查的詳細報告，將於稍後出版。

研究理念

有部份論者認為香港教會在面對社會時事及政治議題，一般給人的印象都是偏向被動，以「政教分離」甚或「不談政治」等態度回應。¹除了「多一事不如少一事」及只忙於處理教會問題，當年面對九七問題時，不少信徒和牧者離開、移居外地。²九七過後，不論「留下來」還是「回歸」的信徒，在經歷近年多次的社會運動後，其心理狀態、信仰生命及社會參與的情況和當中的關係如何？近年有不同機構以有關課題，作出調查研究，例如香港教會更新運動最近一次的《2019 香港教會普查簡報》就加上社運課題的研究。³此外，一項有關教會青年／青少年基督徒對「反送中」事件看法的網上調查指出，八成受訪者曾參

相愛，強如吃肥牛，彼此相恨。」（箴十五17），《聖經》中這一段的留白，對比今日教會境況，實在需要好好深思。

另一方面，研究中心與香港樹仁大學商業、經濟及公共政策研究中心進行了「香港基督徒心理狀態、信仰生命及社會參與」研究，嘗試探索信徒心理狀態、信仰生命及社會參與三者之間的關係，提高大家對信徒參與社會及宗教活動及心理健康的了解。這一次的調查，和研討會一樣，實在經歷極多波折，也有多次到了考慮放棄的情況。但最終在香港樹仁大學商業、經濟及公共政策研究中心主任李樹甘教授、研究中心、明光社同工與眾董事友好，以及問卷的參與者的支持下，是項調查最終都能在年內完成，並於研討會中發佈。相關調查工作報告將有另文交代，而調查結果及討論專文亦會於研討會後出版，敬請留意。

參考資料

"So, Accelerationism, what's all that about?" *Dialectical Insurgency*. 2014. <https://deontologistics.tumblr.com/post/91953882443/so-accelerationism-whats-all-that-about>.

Marco Albani. "There is no returning to normal after COVID-19. But there is a path forward." *World Economic Forum*. April 15, 2020. <https://www.weforum.org/agenda/2020/04/covid-19-three-horizons-framework/>.

Ni, Michael Y., Xiaoxin I Yao, and Kathy S M Leung et al.. "Depression and post-traumatic stress during major social unrest in Hong Kong: a 10-year prospective cohort study." *The Lancet* 395, no. 10220 (January 2020): 273–284. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)33160-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)33160-5).

王初福等編。《香港人2.0：事件尚未結束，進化已經完成》。台北：真哪噠出版，2019。

- 1 有論者將「政教分離」看作教會內部和公開的言行皆不應涉及政治。這可能將「政教分離」這字詞只作了表面解讀，而不了解其含意。政教分離（church-state separation）中所講的「政」是特指國家或政府（state），而非泛指「政治」（politics）。因此，「政教分離」的原則，並非禁止教會（或牧職人員、平信徒領袖）回應政治事件、或批評政府。參：禱智偉：〈政教分離的再思〉，《時代論壇》，2015年7月3日，網站：https://christiantimes.org.hk/Common/Reader/News/ShowNews.jsp?Nid=90126&Pid=6&Version=0&Cid=150&Charset=big5_hkscs。
- 2 踏入2020年的今天，新一波的移民潮可能已經開始。參：吳思源：〈移民潮與教會牧養〉，《基督教週報》，2917期（2020年7月19日），網站：<http://www.christianweekly.net/2020/ta2039472.htm>。
- 3 有關調查指出，從堂會關注的社會課題來看，首五個課題分別有宗教自由（31.6%）、社會公義（31.3%）、同性戀（30.1%）、雨傘運動（29.5%）和貧窮（29.0%）；而43.5%的堂會在佔中／雨傘運動開始前已有針對性的崇拜公禱和教導。及至運動開始後，有舉辦針對性活動的堂會增加至67.0%。參香港教會更新運動：〈2019 香港教會普查簡報摘要〉，2020年5月，網站：<https://hkchurch.files.wordpress.com/2020/05/2019-research.pdf>。

加反對《逃犯條例》示威活動，而受訪者認為教會首三個責任是：與港人同行為香港祈禱（73.7%）、一同對抗不公義的政權（65.3%）及關心身邊每一個人（60.7%）。⁴ 可是，上述調查研究，均鮮有將社會運動參與、與心理狀態以及宗教信仰等方面作關連。故此，香港樹仁大學商業、經濟及公共政策研究中心及明光社生命及倫理研究中心推動這次研究，分析社運參與、心理狀態及信仰生命三者的關係，亦希望藉著這研究可提高大眾對信徒參與社會及宗教活動及心理狀態了解，並且在這方面提供更多有效的資料。

研究解說

顧名思義，是次調查旨在了解香港基督徒心理狀態、社會參與及信仰生命，當中包括以下四大方向，並會以之作分析：

1. 政治取態（political stance）：面對當前的社會運動和政治情勢，讓參與者在政治光譜中的位置作自評，以多級分數（1-10 分）作表達其「黃／藍」傾向。⁵
2. 社會參與度（social involvement）：調查問卷中，以多級分數（1-10 分）作自評，以表達參與者在反修例及其他社會運動中的參與程度。
3. 心理狀態（mental states）：在這系列的調查中，我們會以下述向度調查參與者的心理情況：
 - 人際交往（interpersonal coping）：當中包括其易地而處（perspective taking，例如：在做出決定之前，我嘗試去了解每個人的分歧）的認知度，以及同情關懷（empathic concern，例如：當我看到有人被利用時，覺得自己應該對他們有所保護）等情緒指標。

- 生活滿意度（life satisfaction）：調查受訪者現時的生活狀態，及其對現時生活的滿意度。
 - 抑鬱焦慮量表（DASS Questionnaire）：當中包括量度受訪者的抑鬱（depression，例如：我好像不能再有任何愉快、舒暢的感覺）、焦慮（anxiety，例如：我對事情往往作出過敏反應）、壓力（stress，例如：我感到很難放鬆自己）等元素。⁶
 - 社交支援（social support）：當中包括參與者與家人（family members）、重要他人（significant others），以及朋友（friends）的支援和幫助。
4. 信仰生命（spirituality）：兩個向度量度，與神連繫（selfness through spirituality，例如：我的信仰觀使我感到與神連繫）；以及與他人聯繫（relatedness through spirituality，例如：我的信仰觀讓我感覺能與他人聯繫）。

在綜合了以上各向度的調查參數後，研究以結構方程模型（Structural Equation Modelling, SEM）作出分析。結構方程模型是一種融合了「因素分析」和「路徑分析」的一種多元統計技術。其中最大的好處在於其處理多變數間交互關係的能力，在分析及測量各個變數中，分辨出多重和相互關聯關係，不同變數之間的關連，以及它們之間不可直接測量的潛變量（latent variable）。在過去 30 年間，結構方程模型被大規模地應用於社會科學及行為科學的研究之中。

4 「香港教會青年／青少年基督徒對『反送中』事件的看法」調查，由播道神學院客席講師李君尚負責，調查於2019年8月23至29日以網上形式進行，共收集到654個回覆。相關資料網站：〈香港教會青年／青少年基督徒對「反送中」事件的看法〉，網站：https://docs.google.com/forms/d/16K_jisPi0Ku9JUcmCzIMlgQTn43XrliZD7pUJMa3evc/viewanalytics?fbclid=IwAR2eB6J2TGtwUMX2vG0xBMaRt4vojRqg1sTgkOZ5xmllVtZ60J1DKKLov_s；李君尚：〈青年基督徒對「反送中」事件的看法 調查結果及回應〉，《時代論壇》，2019年9月9日，網站：https://christiantimes.org.hk/Common/Reader/News/ShowNews.jsp?Nid=159493&Pid=104&Version=0&Cid=2053&Charset=big5_hkscs&p=1。

5 是次調查中並不會因參與者的取態（黃／藍）而有不同的差別對待，調查中所有問題，也以政治中立原則處理。

6 坊間有關DASS21的問卷有多個版本，其中作參考的有：Miriam Taouk Moussa, Peter F. Lovibond & Roy Laube, "Psychometric Properties of a Chinese Version of the 21-Item Depression Anxiety Stress Scales (DASS21)," *Psychology, Faculty of Science, The University of New South Wales*, <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Chinese/Chinese%20DASS21%20Paper.pdf>.

研究資料收集

是次研究以量性研究方法，採取網上問卷形式，於 2020 年 6 至 9 月進行調查。當中成功回收問卷 1,009 份，有效問卷 1,002 份。

參與者當中，以成年和中年人士佔比重最高（31-40 歲：16%；41-50 歲：29%；51-60 歲：32%，三者共佔：77%），其中教育程度亦高（大學程度：34%；碩士或以上程度：38%，兩者共佔：72%）；信主年數均有一段日子（信主 11-20 年：24%；21-30 年：31%；31-40 年：26%，三者共佔 81%）；當中大部份（73%）經常參與教會活動。

進度情況

是項研究源於關心香港近年社會運動對教會信徒身心靈之影響，原本計劃於 2019 年進行調查，及於 2020 年 6 月發表報告。但香港在這一年經歷了非常不一樣的狀況，社會運動還未完結之際，一波又一波的疫情，更使香港以致全世界陷於封城與停止運作的狀態。一波三折之下，原計劃之問卷調查、研究等工作，全部被迫延後。是次研討會將先發佈初步研究結果，詳細結果及分析則於日後另以專文出版，敬請留意。

研究查詢

如對本研究有任何查詢，數據方面，可與香港樹仁大學商業、經濟及公共政策研究中心聯絡，閣下可以郵寄（香港北角寶馬山慧翠道 10 號）、傳真（3020 7461）或電郵（exe_bep@hksyu.edu）等方式查詢。

參考資料

Jack, Anthony Ian, Jared Parker Friedman, Richard Eleftherios Boyatzis & Scott Nolan Taylor. "Why Do You Believe in God? Relationships between Religious Belief, Analytic Thinking, Mentalizing and Moral Concern." *PLOS ONE* 11, no.5 (March 2016): e0149989. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149989>.

Johnstone, Brick, Wesley J. Wildman, Dong Pil Yoon, Daniel Cohen, Jane Armer, Sean Lanigar & Anna Wright. "Affect as a foundational psychological process for spirituality and empathy." *Mental Health, Religion & Culture* 21, no.4 (August 2018): 370-379. <https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1494707>.

Moussa, Miriam Taouk, Peter F. Lovibond & Roy Laube. "Psychometric Properties of a Chinese Version of the 21-Item Depression Anxiety Stress Scales (DASS21)." *Psychology, Faculty of Science, The University of New South Wales*. <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Chinese/Chinese%20DASS21%20Paper.pdf>.

Saslow, L. R., O. P. John, P. K. Piff, R. Willer, E. Wong, E. A. Impett, A. Kogan, O. Antonenko, K. Clark, M. Feinberg, D. Keltner, & S. R. Saturn. "The social significance of spirituality: New perspectives on the compassion-altruism relationship." *Psychology of Religion and Spirituality* 5, no.3 (2013): 201-218. <https://doi.org/10.1037/a0031870>.

〈香港教會青年／青少年基督徒對「反送中」事件的看法〉。網站：https://docs.google.com/forms/d/16K_jisPi0Ku9JUcmCzIMlgQTn43XrllZD7pUJMa3evc/viewanalytics?fbclid=IwAR2eB6J2TGtwUMX2vG0xBMar4vojRqg1sTgkOZ5xmllVtZ60J1DKKLov_s。

李君尚。〈青年基督徒對「反送中」事件的看法 調查結果及回應〉。《時代論壇》。2019 年 9 月 9 日。網站：https://christiantimes.org.hk/Common/Reader/News/ShowNews.jsp?Nid=159493&Pid=104&Version=0&Cid=2053&Charset=big5_hkscs&p=1。

吳思源。〈移民潮與教會牧養〉。《基督教週報》，2917 期（2020 年 7 月 19 日），網站：<http://www.christianweekly.net/2020/ta2039472.htm>。

香港教會更新運動。〈2019 香港教會普查簡報摘要〉。2020 年 5 月，網站：<https://hkchurch.files.wordpress.com/2020/05/2019-research.pdf>。

禰智偉。〈政教分離的再思〉。《時代論壇》。2015 年 7 月 3 日。網站：https://christiantimes.org.hk/Common/Reader/News/ShowNews.jsp?Nid=90126&Pid=6&Version=0&Cid=150&Charset=big5_hkscs。

重建牧者心與牧養的重塑

■
余達心

引言

2019 年的反修例運動讓不少教會措手不及，也暴露了她積存多年深層的牧養問題。在短短六個月，過往從未見過的現象接踵而來。不少向來對教牧信任、尊敬的信徒，一夜間變臉，失望、不信、批評、出走的情緒一湧而出。教會與信徒之間撕裂嚴重，但誰是教會？教牧就是教會，教會就是教牧！信徒一下子將自己變成教會的局外人，以局外人的身份批評教會。不過在這些信徒看來，大是大非當前，他們的確對教牧有期望，期望他們展示出道德勇氣，帶領信徒向不公義說「不！」然而不少教牧卻顯得膽怯，龜縮，語意不清，沒有清晰立場，與社會中的意見領袖形成強烈對比。既然教牧就是教會，對教牧失望就當然對教會失望。忽然間，「去大台」、「保持流動性」（be water）的社會運動策略成為了教會模式的一種可能。那些走在前線的信徒固然與教會愈走愈遠，就是一些溫和地支持抗爭的信徒也與教會起了不同程度的疏離，也對教牧的屬靈權柄有保留。另一邊廂，一些信徒卻對某些教牧支持遊行或沒有公開譴責暴力，深表遺憾，覺得教會應專事牧養傳道，而不應牽涉政治，他們也嚷著要離開教會。同時，因政見頻譜的不同，過往「正常」的團契生活也受到干擾，一道無形的牆穿插於信徒間，相交中瀰漫著一種說不出的隔閡和不暢的感覺，更嚴重的是不再往來，縱在教會相見也形同陌路。過往一起笑、一起哭、一起衝、一起聽道、一起討論、一起分享經歷感受的家，已大不相同，讓人失落，讓人猛然疑惑，昔日所標榜在基督裡的愛是真是幻？教會的生態變了，大家雖不多說，也心知肚明。外界對教會的印象也呈兩極化，有覺得教會缺乏道德勇氣，有覺得教會已淪為政治工具。外人怎麼看，我們管不了，最重要的還是教會的自身，應如何重新確立自己的身份、使命，重構有效的事奉？

反省、檢討

這場衝擊，對教會或許是一種祝福，讓她領悟到不能再因循地守在安全的四面圍牆內，繼續如常運作，而是需要檢視教會屬靈的實況，信徒信仰實踐的尋問與價值的轉變，他們在當代社會面對的衝擊以及生命的承受力，牧者是否了解他們的迷茫、掙扎，教會的牧養是否適切。以下有幾點觀察，或許值得我們深思：

1. 中小企症候：在過去 30 年間，香港的教會的屬靈和牧養傳統悄然地經歷了深度的變化。80 年代末，標誌第三個千禧年肇始的 2000 年（Year 2000, Y2K），在美國的教會掀起末世的期待及福音傳遍的熱忱，這熱忱在香港教會掀起一場植堂運動的熱潮，就是企望 2000 年來臨時，香港的堂會數目由 800 增至 2,000 間。這運動在 1991 年初起步，銳意在 10 年間增加 1,200 間堂會。植堂成了當時香港教會的焦點。10 年過去，堂會數目確增加了約 400 間，但人數增長卻跟不上，令不少堂會在資源薄弱中，掙扎求存，因而陷入中小企掙扎求存的格局中。中小企要求存便得持續增長，不增長便陷入衰退、倒閉的厄運。小堂會也一樣，必須力求會友人數增長、奉獻增長、事奉項目增長。增長不是問題，但當人數增長成了焦點，牧養也聚焦於此，教會的屬靈生態也開始變化。教牧忙於策劃、動員，信徒也忙於投進各事工項目中。於是較深度的靈性孕育，基督徒人格的熏陶，扎實的信仰思辯以對應社會、文化、倫理的挑戰，都得靠邊站。同時，牧師、信徒都忙累了。信仰缺乏深度、基督徒價值扎根不深、人格成熟度不夠，衝擊一到便容易失落、受傷。
2. 棄權的牧養：當「去大台」之聲四起，有人擔心牧者的權柄失落。不過想深一層，不少教牧的問題卻在沒有挑起領導之責。在主日，教牧主領崇拜的角色彷彿隱退了，從崇拜的定調，維護聖禮的莊嚴，訂定敬拜程序，詩歌的篩選，以至當主席帶領敬拜、讚美、祈禱，說得誇張一點，不少都由信徒包辦了，教牧只現身在講道、堂會報告，以及祝福中。崇拜作為敬畏上帝，向他感恩，並聆聽順服祂話語的生命操練往往失了焦，在這重要的屬靈操練上，教牧的「不在」或「不領導」對其屬靈權柄的虧損可謂不小。其次不少教牧沒有緊抓在信徒中作「傳道、授業、解惑」的為師責任，而將這任務放手給神學院的延伸，機構的讀經課程或社會關懷、倫理講座。其培育信徒信仰生命的權柄也因而受損。教牧自己也因此在這方面缺乏挑戰而疏於思辯的操練，更遑論深思信仰的時代意義。「去大台」傷不了教牧的屬靈權柄，重要的是教牧緊抓自己的身份、責任，信徒才會敬重、聽從。
3. 狹隘的事奉觀：作為教牧，我們一般都以為自己非常清楚事奉（ministry）是甚麼，但我們真的清楚知道嗎？想起事奉，在腦海中立刻浮現出教會四面圍牆以內的一切活動，崇拜、主日學、栽培、福音事工、慈惠、建堂等等，我們都稱這些為事奉。然而那些在教會以外的，信徒日出而作、日入而息的門徒生命見證、轉化社會價值的行動，甚少被納入事奉的範疇內。教牧栽培信徒事奉便限於教會之內的項目，其他則是信徒爬山，各

自努力。教牧很少想到，信徒事奉上帝國度的所在，主要是在他們效力的職場。將信徒的職場見證以至轉化生命的活動從「事奉」分割出去，教牧便很少想到需要在市井職場中與信徒同行，事奉也從他們生活的主要部份分割出來。信徒也習慣了在星期一至六的信仰實踐中，不會期待教牧的關注、栽培、支援，更不要說問責了。一些教牧開始關注職場的事是當信徒領袖將職場那套行事方式帶入教會的運作中，讓教牧感到壓力。教牧對信徒在職場中所面對的道德抉擇，所受的企業文化的熏陶及社會潮流的牽引，甚少深入了解，也鮮有空間讓信徒分享掙扎。牧者在教會的活動以外與信徒同行，對他們的生活遭遇有同理心，不少信徒都慣了不存太高希望。

4. 缺乏道德與社會倫理的討論：教牧恆常為信徒解答信仰的疑難，為他們辨惑，鞏固他們的信仰，透過釋經、講道、信仰研習等。在這些過程中信徒往往是被動的聆聽者，而參與討論或受督導的神學研習就比較少。信徒習慣了作受教者，卻甚少了解牧者自己的信仰掙扎，對於與牧者一同掙扎的經歷就更少了。這可能問題不大，但到了道德及社會倫理非常埋身的問題，信徒往往不懂得怎樣將信仰、《聖經》、神學轉化為道德、倫理思考和判斷。牧者牧養的一大責任，卻也是一大挑戰，就是幫助信徒如何將信仰落實到日常生活中道德、倫理的實踐；對他們來說，這才是人生實戰的所在。因此，教牧喜歡也好，不喜歡也好，他們必須扮演「道德、倫理神學家」（moral-ethical theologian）的角色，透過重拾（retrieving）《聖經》及神學傳統的資源，與信徒一同思考、掙扎，讓信徒體悟其中的複雜性及多角度性，以致孕育出一種謙卑與包容。這樣的牧養工夫，相信在意的牧者不多。牧者最擅長的是釋經講道及教義的傳授，往往也就停在這最精彩的部份，沒有進一步落實到生活中最困擾的所在。

牧養的重塑

當尼希米聽到耶路撒冷城牆被毀、城門被焚燒，他便哀哭，禁食，不單為先祖認罪，也為自己和自己的父家認罪。這表達了極深的認同感，極重的承擔以及極度的謙卑。尼希米之所以能成為帶領民族復興的領袖，就因為他具備了這些素質。香港教會要在今天修補撕裂，重建信任、同心，教牧必須自己踏出第一步，首先是認罪悔改，為沒有發揮領袖的作用，沒有與信徒同行，沒有與信徒一同辨識道德底線並堅定地宣示，為自己的猶豫，向上帝認罪，同時也為香港出現的暴力、撕裂認罪，更為香港教會沒有能力扮演和平之子而認罪。踏出了這一步，教牧才能謙卑地、真誠地與會友一同檢視過去數月發生了甚麼事，不是外在的，而是他們關係中發生的。惟有如此，彼此認罪，互相擁抱才會出現。重塑牧養，以

下有幾點建議：

1. 以生命重建教牧領導：假若「大台」代表權威，那「大台」拆掉也不足惜，因為基督從來不以權威服人，乃以捨己的愛轉化生命。但假若「大台」的意思是「領導」，以基督的心為心的領導，以服侍為本的領導，這樣的「大台」就絕不能動搖。教牧是受委託帶領群羊的領袖，他必須領導。然而這領導是以生命榜樣去履行的，這包括全然委身基督，全然順服上帝的差遣，毫無保留、不計較地投入事奉，以溫柔的心乳養群羊，沒有自己的議程、私慾。然而，今日的教牧往往有太多自己的議程，也過於關注、計較自身的權利。教牧的職份被「專業化」（professionalized）了，教牧事奉也從孕育屬靈生命、裝備聖徒作門徒和福音使者、建立品格轉向企劃管理和拓展動員。牧養焦點變了，以策劃、管理、推動事工項目為重。但信徒最需要的是生命師傅，棄此而團團轉地維持教會的運作，會友只會視他們為僱工。教牧專業化及僱工化的格局是今日教牧領導的最大危機。要贏回信徒的信任，教牧必先從自己的委身開始，從屬靈生命開始。
2. 誰是教會？誰的事奉？：教會不是四面圍牆之內自說自話的人。教會是所有被召的聖徒，如一隊有清晰指令、目標的軍旅，進入世界，將它贖回。目標是轉化個人生命、文化及社會。事奉是屬於所有聖徒，而他們事奉的場景是超越四面圍牆的市井，他們生活、工作、娛樂的地方。這當然不排除四面圍牆之內的活動，但那不是行軍爭戰的所在。它是孕育、操練、裝備、策劃的所在。教牧作為領袖的主要工作是裝備聖徒（equipping the saint）。教牧不能把事奉作為他們的專屬。聖徒皆祭司，教牧也是其中之一，不過他們獨特的任務是裝備聖徒，預備他們在市井中作多人的牧人。教牧應將聖徒從四面圍牆的「教會」釋放（liberate）出去，在主差派的領域中事奉。
3. 教牧需要自覺自己是領袖，而其中一大責任是孕育信徒的人格生命。品格的試金石往往在道德價值的抉擇，倫理規範的恪守。教牧為信徒解惑的能耐往往在此見到真章。教牧不從信仰出發作道德思辯，作倫理規範的實踐示範，他們便無以在信徒困惑時提供解惑的指引。常與信徒探索討論道德、倫理的教牧大抵不多，或許更少進到他們生活的場景中體會他們的掙扎與疑難。常與信徒從信仰思考在政治、商業、傳訊等這些領域中的道德、倫理的疑難，教牧的信仰教導才接地氣，也真的與他們同行。到衝擊來的時候，便不會出現當前的局面了。

4. 坦誠，生命通體透明，能與信徒分享掙扎、得勝與挫敗的經驗，教牧才真能與信徒同行天路，也是對他們最大的鼓勵，也幫助他們了解到生命中各種的考量、抉擇實非易事，因此要常存謙卑，不輕作論斷。譬如這大半年來，信徒對教牧的評論，可能不完全了解牧者的苦心或苦況。當信徒了解教牧是怎麼樣的人，諒解便會油然而生。

結語

说到底，教牧的品格、委身、道德辨識與勇氣、與信徒同行的熱忱，是有效牧養的基要元素；而面對教會現處的危機，教牧能否自己先踏出一步，謙卑自省，放下身段，以溫柔的心，盡用所有關係的資源，締造復和，這樣，教會不單能渡過危機，更能踏上復興之路。

重建牧者心

■
何志滌

引言

過去二十多年，香港教會更新運動（教新）所做的教會普查，提到牧者在一所教會牧養平均年數是三至五年。這對牧者和教會都可以說是亮起了紅燈。坦白說，一位牧者在同一間教會事奉三至五年可以說是很短。我也欣賞教新同工調查後舉辦分享會，嘗試找出一些解決問題的辦法。不過，牧者流失的情況並沒有太大的改變，更嚴重的是牧者離職後，不願意回到牧職，似乎忘記神起初的呼召，甚至從神學院畢業的同學寧可進入福音機構事奉，也不願意進入教會成為牧者。

四十多年前，當我還在加拿大唸書的時候，就回應神的呼召，委身全時間事奉。但是，我對神說：「全時間事奉不是問題，只要不是牧養教會。」換言之，我心中對「牧會」也是有一些抗拒。當我神學畢業後沒有選擇牧會，跑去台灣成為宣教士。原因很簡單，「牧會」最大的挑戰就是要面對人，而牧者給人的形象總是高高在上，聖潔無瑕，沒有喜怒哀樂的情緒。只是處理人際關係真的不容易。我記得有一位牧師講道時說：「為何牧者講道一定要穿西裝，因為就是遮蓋身上的傷痕，這些傷痕一半來自教會、一半來自世界。」

1984 年可以說是我事奉的轉捩點。當時我與師母在台灣的事奉可以說進入收成期。只是，因為出現了中英談判有關 97 年香港回歸中國的議題，作為出生於香港的「香港仔」，當然會特別留意。當時有幾位從香港來的神學生和大學的博士生一起為香港禱告，最奇妙，我們這幾位為香港禱告的弟兄姊妹都回歸香港事奉。對我來說，我並不是在香港信主、蒙召、讀神學。對香港教會毫無認識，只因與蘇穎睿牧師有一面之緣，也就直接找他，沒想到，從來不想牧會的我一年後回港牧會，直到兩年前才退下主任牧師崗位。

從三個角度思考如何重建「牧者心」

每一位牧者理應有「牧者心」，為何要重建？怎樣重建？我會從三個角度來思考這兩個問題：

1. 觀念：「牧者」的使命理應是「餵養」（講道與教導）、「帶領」（異象與使命）、「保護」（牧養與醫治）信徒。但是，我常常聽到很多「牧者」最喜歡是「餵養」，因為「餵養」比較是單向的溝通，不必太多的人與人之間的接觸。坦白說，牧者離職最重要不是「餵養」出了問題，而是「帶領」和「保護」，這兩方面都需要面對人際關係。不過，「牧者」不轉變觀念，我大膽說，若神學院的教授仍然看重知識，也因對牧養沒有太多的認識，那訓練出來的新牧者，很自然以為牧會只要能講道與教導就等同牧養，那就很自然會遇上人際關係的困難，就會離職。以弗所書四章 11 節說：「他所賜的，有使徒，有先知，有傳福音的，有牧師和教師。」過去二十多年對這一節經文有所謂的「五重職事」，就是把「牧師」與「教師」看作兩種不同的恩賜。雖然，在傳統的釋經，因原文「牧師」與「教師」前只有一個「定冠詞」，認為這兩個恩賜等同是一個恩賜。不過，「五重職事」的觀念應是把這兩個恩賜分開的，「牧師」就應該以「牧養」為重。「重建牧者心」需要神學院與教會共有共識和緊密的合作。我相信神學院肯謙卑，讓一些有經驗的牧者與教授配合一起教學，讓學生經歷如彼得後書三章 18 節說：「恩典和知識上有長進。」「知識」不需要多講，一定是《聖經》知識。「恩典」是經歷，就是在事奉的過程中經歷神的祝福和大能。這可以說是平衡地長進，成為更被神所用的牧者，持續一生事奉不能不經歷神。
2. 轉型：自從上世紀 70 年代打後強調「教會增長」，而馬蓋文（Donald McGavran）的出現更推上高峰。教會增長對牧者來說是很吸引，這也符合耶穌的「大使命」和神願意多人信主的心意。我還記得上世紀 70 年代很多牧者跑到韓國，參觀韓國的大型教會。90 年代跑去新加坡，因為看到神在新加坡做了奇妙的事。牧者想教會增長是不爭的事實，在這觀念推動下，真的看到「大型教會」（mega church）的出現。這類型教會的出現，主任牧師的責任全然的改變，教會已經成為一個「機構」，主任牧師成為教會的「總裁」，屬靈方面可以說成為「異象」傳遞者。牧者成為行政人員。另外，中、小型教會的會友對主任牧師的要求也有所改變，加上對「私隱」的看重，人與人要交心愈來愈困難，信任的程度也相對地降低。牧者的公信力也受影響，屬靈權柄已經不太多在教會中提及。神的僕人成為教會的僱工。不過，也有牧者事奉的心態，已經不是「牧者心」、而是「打工心」。轉型不能避免，「牧者心」卻不能失去。耶穌曾經講了一個有

關才幹的比喻（太二十五 14-30），祂提到有一位主人，他請了三位才幹不一樣的僕人，主人按他們的才幹給他們銀子，有五千、二千和一千。主人吩咐他們要好好運用，就離開他們。有一天，主人回來，評估這三位僕人的表現。結果是「五千」的賺到「五千」、「二千」的賺到「二千」、「一千」的只是埋了這「一千」，原銀奉還。主人責備那位把「一千」埋藏在地下的僕人，稱讚另外兩位運用才幹的僕人，只是稱讚得很特別，他說：「這又良善又忠心的僕人。」主人並不是看成就，而是看心態。只要能活出「愛神」和「愛人」的心，這是「重建牧者心」的基礎，有「牧者心」的牧者，必然能成就更大的使命。

3. 社會：過去幾十年社會面對急速的變化，有些社會學家也把上世紀 80 年代稱為「後現代社會」。簡單的分析是，那是個沒有絕對真理的年代。這引申另一個名稱為「自我的一代」（Me Generation）。換言之，人是比較傾向「自我」。好像 2019 年香港的社會事件所強調的「沒有大台」。每個人都是做自己想做的事，好像好多年前一個香煙廣告提到「想做就去做」。另外因科技的發展，從 4G 到 5G，一定帶給整個世界很深遠的影響。最近因傳染性很高的新冠病毒的出現，讓整個世界好像被隔離，從所謂的地球村回歸個體。國與國之間、城市與小鎮之間互不往來。人多的地方不要去、大型活動全部停止。雖然，因為科技，人與人仍然可以足不出戶保持溝通、買賣、上課等基本生活，但是，這的確給予牧者很大的挑戰。社會事件教會怎樣回應？疫情帶來的疏離，教會怎樣面對？我相信對香港的牧者，過去不到一年的衝擊，可能會有更多的不明白，為何牧者間不能坦誠相見、弟兄姊妹可以因政見而不理不睬、甚至夫妻可以因是否戴口罩而彼此謾罵。牧者面對這樣的情況怎樣自處，更不容易的是怎樣面對牧養的對象？我相信牧者面對世界的轉變不能故步自封，不能把自己關在象牙塔內，對社會事件不聞不問。「重建牧者心」必須要以神眼光看世界。使徒約翰說：「不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裡面了。因為，凡世界上的事，就像肉體的情慾，眼目的情慾，並今生的驕傲，都不是從父來的，乃是從世界來的。這世界和其上的情慾都要過去，惟獨遵行神旨意的，是永遠常存。」（約壹二 15-17）

結語

「重建牧者心」最基本是回歸「以基督的心為心」。耶穌基督是眾人的大牧者。祂在地上行了很多神蹟，包括：醫病、趕鬼、令死人復活等。但是祂卻沒有因此不可一世，使人跟隨祂，製造群眾活動。祂反而只選擇 12 位門徒，好好的訓練他們。就算門徒中有一位不認耶穌和有一位出賣耶穌，祂也無悔。祂可以帶領百姓推翻羅馬帝國，祂卻選擇騎上驢子，進入耶路撒冷。最後反被要求釘在十字架上。讓我們看耶穌在兩千多年前在地上的榜樣，學習效法耶穌，全然的委身，不計較地去愛人如己。若有這樣的心態和願意實踐，必帶來神更大祝福。環境一定會改變，我們所信的神卻永不改變，真理也不會改變。讓我們「以不變的真理面對多變的世界、多變的方法傳揚不變的真理。」

從創傷到復原

■
李耀基

引言

最近一年多在香港人的生活裡，「創傷」成為了一個熱門話題。從 2019 年 6 月開始「反對《逃犯條例》修訂草案」觸發的武力衝突及人際關係撕裂，以至新冠肺炎所引起恐慌、不安及憤怒等情緒，都叫大家關注到巨大壓力對精神健康的影響。

其實，近年在精神心理學上對於「創傷」及「復原」都有不同層面的治療理論以至臨床研究，在此我和大家分享一下。

甚麼是精神上的「創傷」？

在精神醫學層面上，和創傷有最直接關聯的診斷，就是創傷後壓力症（Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD）。PTSD 是指人在遭遇重大壓力後，其心理狀態產生失調的問題。這些壓力經驗包括：生命遭到威脅、嚴重身體性的傷害、以至身體或心靈上的脅迫等。其中主要症狀包括：

1. 創傷經驗再體驗：在創傷事件過去後，當事人可能會做惡夢，夢見同樣事件發生。又或者者在白天突然回憶起創傷事件，因而再度感到受創的感覺。這種感覺通常是「侵入性」的，愈不願意想起反而愈會想起。
2. 過度警覺：當事人會持續處於「非必要」的警戒狀態，這會使得人變得無法專心、易怒、失眠、焦慮，嚴重甚至會有衝動的自我傷害行為。
3. 逃避及麻木：有人會選擇避免回憶或接觸可能引發創傷事件回憶的人、事、時、地、物。
4. 出現與創傷事件相關的負向認知及情緒：如責怪自我或他人、情緒低潮、疏離他人等等的情況。

在 20 世紀 60 至 70 年代，精神醫學界開始重視 PTSD 這問題，也正式將之成為精神醫學診斷。初時，大家的焦點主要在退伍軍人身上。當他們在戰場上經歷了很多命懸一線的場面，

長期處於生死未卜的恐懼及壓力之下，在退伍回國之後會有機會出現 PTSD 症狀。（如大家有看過一些 80、90 年代荷里活有關越戰的電影，你會發現當中其實是有許多關於 PTSD 症狀的描述。）其後，大家也發現在一般生活中，如果遇上非常暴力的攻擊、威脅的時候（如性侵犯、暴力虐待、對性命有威脅的意外等等），當事人也有機會出現 PTSD 的症狀。

PTSD 症狀背後的心理因素

和其他精神科疾患一樣，大腦功能失衡和心理壓力是同樣的重要以及是互相影響的因素。但在這裡我會將重點放在心理的因素上面。

如之前所述，受創傷所影響的人，在經歷創傷之後，會在一般被視為「正常」及「安全」的環境下，突然「入侵性」的重現那和創傷經驗相關的體驗感覺。如腦中浮起當時的畫面、聲音、氣味以至重新感受到當時的情緒等等。由於那創傷經驗對於當事人來說，是極其痛苦的事，所以那「親歷其境」般的體驗是極其可怕的。而且，莫名其妙地出現一些自己極力想制止的感覺，會令人產生一種「我是否失控了」的恐懼。於是，當事人自然地想重新掌控自己的感覺，減少不安。而當中「逃避」有關創傷的環境提示，以及提高自己對「危險」的警覺性，都可令當事人得到短暫的心理舒緩及安全感。而極端一點的，當事人更可以在無意識之中進入了一種「麻木」甚至「解離」（dissociation）的狀態：一個清醒但沒有了相關感覺的狀態。這樣，當事人可以短暫減少那些和創傷經驗相關的傷痛。

我們人類的記憶不像電腦硬盤（hard disk）一般，對事情平鋪直敘地如實記錄下來就算。情緒因素對於我們大腦的記憶系統是有著重大的影響的，大家試試回憶上星期你生活中發生過甚麼事情，而當中附帶著比較強烈情緒的事情（包括：喜、怒、哀、樂、憎、惡等），是比較容易被記下來的。

如此一來，可怕的「創傷經驗再體驗」出現的其中一個主因，是因為創傷經驗相關強烈情緒會加深了那創傷的記憶。所以，此「體驗」出現在有深刻創傷經歷的人身上的機率是非常之高的。問題在於逃避、過度自我保護、麻木以至解離的反應，全部都是以否定或漠視相關情緒的方向去處理那痛苦感覺，阻止大腦去重新整理那些相關的感受及記憶。那麼，那些恐怖記憶只會愈來愈牢牢地和那創傷不安的感覺糾纏在我們大腦中。因此，「創傷經驗再體驗」也不會停下來，甚至只會愈來愈頻密及強烈。

如果，那和創傷經驗相關的情緒不單只是危及自身安危的失控感覺，而更加上一些令當事

人更難堪的感受，如：性受害人的羞愧感，或退伍軍人對於同袍受苦陣亡的內疚自責，也會令人更傾向用各種逃避的形式去處理創傷問題，因此更容易出現嚴重的 PTSD 症狀。

有很多不同類別的心理治療都可以治療 PTSD，但在主流及有實證數據支持的學派裡，如何重整當事人的創傷記憶及相關情緒，都會是治療的一個重點。

累積性創傷和情緒病的關係

討論過人在面對巨大危機的創傷，因此可能出現的變化以至特徵之後。我們現在將焦點放回在日常生活的情况上面。

精神科有一簡化的類比去了解壓力與情緒健康的關係，叫做壓力—脆弱模式（Stress-Vulnerability Model）。

如果將大腦健康地承受壓力的接受能力看為一個容器，而壓力就是加進去的水。巨大的壓力（超大量的水）能超出我們的心理承受能力，因而令我們產生相關的情緒症狀（容器滿瀉了）。而容器的容量決定於本身的設計（在遺傳學、基因和情緒病相關的因素），也要看容器裡有多少之前遺留下來的雜物（早期成長中心理上所受的傷害）。而容器的容量愈少的話，少量的水即可引致滿瀉的狀況。所以，遺傳因素以及早期成長上傷害也可令人在面對相對較輕的壓力下引發起情緒病症狀。

在大腦結構來說，杏仁核（amygdala）是其中一個主要和控制情緒相關的地方。在早期兒童成長階段，外界環境以及和身邊親人的情緒互動、刺激，會影響大腦發展的方向。而在這關鍵成長階段出現了過多壓力性的情緒刺激，如：突如其來的分離，情緒上的需要被漠視（emotional neglect），虐待（physical abuse），欺凌（bullying）等等，都會令到杏仁核以及相關的大腦組織在這些的壓力之下，發展出過度活躍的情緒管理系統，以致成長之後的大腦會對壓力出現「過敏」反應，因此有較大的機會出現情緒病症狀。

而且很多時候，這些成長期的過度壓力都不是一次性的。反而傷害更大的是長期暴露在如此不合適的情緒刺激之下。

或者你會問：誰人成長期中沒有壓力？那麼我們是否個個都有情緒病？當然，情緒病的確可以找上我們每一個人。但同時，我們也要再明白多一個概念，幫助我們去了解如何平衡壓力創傷對精神健康的影響，那就是抗逆力（resilience）。

之前提過，幼年時所承受的心理創傷，可令大腦內杏仁核及其相關組織產生過敏反應，因此成年之後會有比較高的機會出現情緒病。但其實大腦運作，在某程度上和身體其他系統如何應對外來攻擊以及壓力，有著相類似的地方。

身體在遇上病毒細菌入侵的時候，免疫系統會產生抗體。有了抗體，之後再遇上同樣的病毒細菌時，我們就有能力抵抗它們，保持身體健康。那就是我們對病毒細菌的「免疫力」。但如果那病毒細菌是大量的侵襲的話，又或者它們有著非常強大的殺傷力，超出我們身體免疫系統的承受能力的話，在抗體出現之先，病毒細菌已經可以對身體造成永久性的傷害，甚至會令我們死掉。所以在生病時候，適當的照顧以及相關的治療是非常重要的。只要捱得過病毒細菌的侵襲，我們之後便會有更強的免疫力。

這就像英諺所說 "What doesn't kill you, makes you stronger"，意即「沒有把你殺死的東西，會讓你更強壯」。

但最重要的是，這必須是在死不掉又或是沒有造成嚴重傷害的情況之下，才有後話。

創傷的壓力就像病毒細菌一般入侵我們，分別在於，精神上的壓力能摧毀的是我們大腦對創傷性壓力的防禦能力。但如果我們能夠建立良好的精神健康基礎，而且在創傷性壓力出現的時候，能夠有合適的處理以至治療，捱過了壓力之後，我們往往可以擁有更佳的精神「抗逆力」。有學者稱之為壓力後成長（Post-Traumatic Growth）。

或者你會問，最好的處理是否叫人在成長期間都避免所有創傷性的壓力？

我想，我們的世界並不完美。我們可以盡量減少一些嚴重的人為悲劇，但有很多的壓力來源並不是我們能夠控制的，如：親人生病、離世、意外、以及人際關係的問題等等。所以，學會如何合適地處理壓力可能引致的傷害，從而建立起精神上的抗逆力，便至為重要。

在討論如何「正面」處理壓力引起的情緒問題及建立抗逆力之前，先回顧一下之前討論過的東西：

1. 從 PTSD 的症狀去認識情緒創傷的特徵。
2. 「創傷經驗再體驗」的概念，創傷情緒記憶的形成及當中可能出現的惡性循環。
3. 成長期出現的累積性的情緒壓力性創傷和情緒病的關係。
4. 精神抗逆力的概念。

在此容我作一個概念性的小結：壓力引起的創傷是一個「情緒」問題。

不知道你看到這裡，會否奇怪我為甚麼要強調這「阿媽係女人」的所謂概念？原因是：否定及逃避情緒相關的問題是一個很常見的情況。我們「知道」有情緒需要被處理，但我們未必「相信」那是重要的事，更可能我們不「覺得」需要那麼認真去處理，又或者我們不「想」去處理。

所以，如果要認真地面對「從創傷到復原」這個課題，我們必須要明白（在頭腦上的認知以至到心裡的接受及重視）處理及面對和壓力相關的情緒的重要性。

最近，有一個叫「加速體驗性動力學心理治療」（Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy, AEDP）的心理治療學派的理論，對我在精神治療上有著很深刻的影響。當中有一個概念：情緒變化三角地帶（Change Triangle），我會在此和大家分享一下。

情緒變化三角地帶，顧名思義，當中有三個元素：核心情緒（core emotions），壓抑性情緒（inhibitory emotions）以及不良防禦機制（maladaptive defense）。

核心情緒包括了一些在心理學上被視為普遍的情緒（universal emotions）的東西，如喜樂、憤怒、討厭、哀傷、害怕、興奮等等。它們是「必然」也「必需」出現在我們的生活中（這就是 universal 的意思）。但我們會傾向避開那些所謂「負面」的情緒及否定它們的重要性。（如果你這刻聯想到電影《玩轉腦朋友》（*Inside Out*），那就對了。之後我會以這電影做例子去討論情緒變化三角地帶這概念。）

如果，我們無法適當地宣洩及處理這些核心情緒（尤其是那些所謂負面的情緒），當中情緒能量就會轉化成壓抑性情緒：如羞恥感（shame）、內疚感（guilt）及焦慮（anxiety）等等。這些壓抑性情緒通常都會令當事人產生更難受的感覺。

於是，我們就有機會進到不良防禦機制的狀態，去防禦這些太難受的壓抑性情緒，如：逃避、麻木、過度自我保護行為、轉移視線等。

合理地宣洩及處理核心情緒讓人得到真正的精神健康狀態以至抗逆力（心靈開放及放鬆的狀態 open-hearted state）。反之而言，核心情緒被過度壓抑的話，情緒能量便會走向壓抑性情緒那方向。那是一個「掘頭巷」。久而久之那些被壓抑的「情緒垃圾」便可構成很多問題。

在電影《玩轉腦朋友》中，住在主角 Riley 腦袋裡面的角色阿樂（Joy）認為她是 Riley 最重要（甚或是唯一需要）的情緒。她不容許阿愁（Sadness）去觸碰任何一個在 Riley 腦袋裡面的記憶球，那代表著「健康的人是不應該有著哀傷記憶的」這觀念。同樣地，其他的情緒角色如阿驚（Fear）、阿憎（Disgust）及阿燥（Anger）都是被邊緣化的。

試想想我們日常生活中，會否都有傾向覺得「開心快樂」是唯一對我們重要或有用的情緒呢？「唔好喊啦！喊都有用㗎！」「發脾氣係解決唔到問題嘅！」「乜都驚，你冇用嘅！」這些句子是否在我們日常生活中（以至在我們心中）經常出現？

之後，Riley 面對搬家轉校所引起一連串的問題：她哀傷，因為她失去了朋友及她喜愛的冰球運動；她害怕，因為面對不熟悉的环境及生活習慣；她不滿，因為爸媽在搬家安排上有很多不妥當，遠差於預期的地方。但在阿樂主導的腦子裡，這些情緒都是不被容許的。Riley 在眾多交雜的情緒中產生了無力感及焦慮。之後，有些感覺不見了（故事中阿樂及阿愁意外地離開了控制室），而在其他的情緒也失去了平衡之下，Riley 進入了一個「抽離」的狀態：沒有了平衡的感覺，失了控的她做出了一些失常的行為。

在面對現實生活壓力之下，「負面」情緒是必然會出現的。缺乏面對、整理情緒的方法及能力的話，情緒能量就會在情緒變化三角地帶上走向壓抑性情緒及不良防禦機制的方向，最終只會產生更多更大的問題。

經過一輪冒險之旅，阿樂和阿愁終於安全地回到控制室。阿樂明白到阿愁（及其他的情緒）對於 Riley 都是同樣重要的，於是她讓阿愁去處理那些記憶球及控制台（意味著哀傷是被容許、被接納及被視為有用的）。Riley 哀傷感覺回來了，她在這哀慟推動之下從那「抽離」的狀態走出來。對爸媽的真實情感叫她放棄了離家出走，回到家中面對爸媽，哭訴自己的問題。在傷心哭聲之中，爸媽明白了 Riley 的感受，而他們也願意分享自己在面對當下困難的情緒及想法。在此過程中，回應及肯定了 Riley 不同的情緒。之後，療愈出現了。Riley 眼淚中夾雜著笑容，大腦的記憶球變成了七色，控制室的儀器性能也因此而進階了，變得有能力去處理更複雜的問題及情緒。阿樂在七色的記憶球中，更發現了 Riley 曾經因為輸掉比賽而傷心痛哭，但也因此加深她和朋友的關係，帶來了喜樂。哀傷和喜樂（以至到其他的「正面」「負面」情緒）其實是可以（也是需要）共存的。

我們要明白每一個核心情緒都有用、也都重要。「害怕」叫我們逃離危險。「憤怒」保護我們免遭羞辱，給我們力量去抵抗不公的事情。「厭惡」讓我們避開有害之物。「哀傷」

給我們機會去改變、成長及去學習包容。壓力其實也可以給我們每一個帶來像 Riley 一般的成長契機。其中的關鍵，是我們如何去接納、明白及回應我們每一個情緒。而同時，身邊人能否保持著開放的心，去聆聽、理解當事人的分享，以至感同身受的去體諒當中的感受，給予合適的支持，也是極為重要的。在不同的情緒都被合適地回應時，情緒及相關記憶便不會被重整，更複雜的情緒也能被處理。

學習和不同的情緒去相處，建立起成熟的情緒調節機制，我們便能「從創傷走到復原」。

在電影裡，主角們在這歷險旅程中一起努力，最後大團圓結局。在現實生活中，我們的「從創傷到復原」都是一個像歷險一般的過程。但在現代都市生活的快速節奏影響之下，我們很容易會想走捷徑，希望用最少的時間及心力，從而得到一些所謂「情緒處理」的效果。那麼，「壓抑」、「逃避」、「否定情緒」等等的不良防禦機制就大派用場了。但之後，我們不知道會有多少因為壓抑性情緒而產生的「情緒垃圾」被遺留了下來，隨時隨地的回到大家的面前，因此產生更多更大的問題。

結語

在有限的篇幅之下，以上分享的是我對「從創傷到復原」這課題的一些看法。當中很多地方，如處理不同情緒問題上的細節和技巧、一些其他和創傷有關的心理治療學說及理論、以至現今醫學在大腦成長的知識等等，也未能在此一一詳述。但我希望藉這次機會，和大家分享一些我相信是很重要但容易被忽略的方向及知識，讓大家可以更得力地面對近日我們身處的時代，那是一個壓力可以排山倒海地湧向我們的時代。

如何修補破裂關係

■
郭志英

引言

過去近年半以來，香港接連受到一波又一波的政治社會事件和新冠肺炎疫情的衝擊！整個社會陷入紛亂、割裂及失落等的局面。市民大眾的身、心、靈無不被牽動，甚至出現各樣的身體與情緒問題。各項研究均指出身體健康和心理健康是相輔相成，過量的負面情緒或長期壓力是會影響免疫能力，也會影響在應對事情時的選擇和執行能力與反應。

集體創傷

事實上因「反修例」而持續出現的社會動盪已造成大批港人精神受困擾。香港大學醫學院院長梁卓偉領導的一項為期 10 年港人精神狀況觀察性研究，最新發表於國際醫學期刊《刺針》，研究指出以全港 630 萬成年人計算，去年有 11% 人患有疑似抑鬱症，即多達 71 萬人，而 2014 年的佔領行動前基線水平僅為約 2%。現時患有疑似抑鬱症成年人比 10 年前增加了 59 萬人，估計當中 30 萬人可能與去年社會動盪有關。同樣地，佔領行動後的 2015 年底，僅約 2% 成人出現創傷後壓力症症狀，去年的相關比例卻高達 32%，即增加了 190 萬人；而懷疑創傷後壓力症患病率約為 13%，相當於約 81 萬人。

隨著新冠肺炎疫情全球蔓延之際，市民面對沉重情緒困擾的情況日增。香港中文大學醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院於 1 月 24 日至 2 月 5 日，網上訪問 1,100 多名市民對疫情的風險感知及心理行為反應，有 98% 受訪者對疫情表示焦慮，平均焦慮指數 8.82 分，屬「達臨界點」的水平。另外，「2020 精神健康月」籌委會於 6 月進行的調查亦顯示約三分之一及一成受訪者分別認為受社會爭議及疫情為他們帶來創傷。因創傷事件造成生理或生理負面影響的受訪者中，有四分之一有可能患上「創傷後壓力後遺症」。

上述數據反映了在跨年度的「反修例」及再到全球「新冠肺炎」的連串衝擊下，帶動了社會、政治及經濟均出現了巨大的震盪，香港民眾的心理健康也面臨一場危機災難，其中不乏傷亡事件，令香港人陷入了「集體／社會創傷（collective / social trauma）」。

覺受到破壞。學者 Robert Bolin 與 Patricia Bolton 強調「集體創傷」切斷了倖存者彼此間以及與受災當地的社會連結，這種連結本可以在壓力時候提供重要的心理支持，但災難卻破壞了日常所有的活動及其之間的連結。¹ 於周邊環境仍然支離破碎而社會支持系統也不存在時，個體的創傷便很難癒合。² 因此，要從災難逆境中尋求復原及重建社會整體的抗逆力與社會資本，就必須重新建立個人與個人、與家庭、與不同團體及組織之間的不同系統的聯繫；但在接連的社會政治爭議與恐慌疫情環境中，香港民眾及各持份者，基於不同立場的理念、價值觀及行動觀點等而造成敵對、隔離等社會嚴重撕裂的局面。

修補關係之難處

敵視與焦慮等的氛圍進入了家庭、職場、學校、團體、教會及街頭等，破壞了人倫關係與互信。在反修例抗爭中，無論藍絲、黃絲、和理非或是靠邊站的沉默大多數；又或是要搶購防疫物資，要遵守限聚令保持社交距離，及抗疫疲勞時，人們的各樣負面情緒均易被激動。尤其當抗爭、抗逆的期望或行動遭到挫敗折騰時，憤怒、煩躁、焦慮、擔心、恐慌、沮喪等負面情緒總是難免；甚至會出現涉及暴怒、逃避或是麻木、凍結解離之間的極端大幅波動的心理狀態及行徑。由於未能覺察自己的內在情緒及有效感受他人的情感情緒需要，因此直接影響了人際間有效的互動與連結，因而有礙修補破裂關係。

不過，在是次疫情中，也見到有很多市民和團體選擇互助和分享抗疫物資，期望這種同舟共濟的精神，也可有助修補反修例中的撕裂和疫情所帶來的割離；但現階段整體社會關係能否復修，仍是言之尚早，故集體創傷仍是目前社會所需要關心和須儘早處理。創傷是可以跨代傳遞以致繼續影響世世代代的福祉（inter-generational trauma），現今全人類正也承受了歷代人類／祖先／歷史，如戰亂、暴亂及恐怖襲擊、天災人禍、世紀疫症、家族創傷歷史等所遺留給我們受創的影響，令人類與自己的內在、家庭、民眾及國與國之間共同連繫受到瓦解，破壞了人類本有的連結、同理與互助，這是不利於現今人類和未來世代能夠健康成長和發展，甚至影響社會持續發展，為全球帶來更大的不確定性風險。

1 Robert C. Bolin and Patricia A. Bolton, "Race, religion and ethnicity in disaster recovery," *FMHI Publications*, paper 88 (January, 1986), http://scholarcommons.usf.edu/fmhi_pub/88.

2 Kai T. Erikson, *Everything in Its Path: Destruction of Buffalo Creek Flood* (New York: Simon & Schuster, 1976).

另外，我們也須明白人在環境中（person in the environment）與多層次（multi-level）和不同體系互動（system interaction）的概念，以致不輕易把破裂關係問題「個人化」。如上文所述，香港正經歷了一次頗長時間的集體創傷（collective trauma），較不理想是現時受創環境尚未完全擺脫陰霾，仍處於沒完沒了的狀態中，個人心理狀態仍受環境所影響，以致未能有足夠動機和動力來修補破裂關係。所以，如果只把受集體創傷影響的人作個別創傷治癒來處理，也有所局限，因為個人化的治癒方向會傾向把問題病態化而欠缺對集體創傷的正確理解。集體創傷是較著力於人們受創於受壓的社會、政治、經濟的各樣不利體制與環境。社區心理學解釋人們的痛苦是會受社會政治環境的影響，因而除了要處理個人負面情緒外，也同時要關注和思考如何能改善受壓的環境和不公平的結構性因素。如「反修例」及「抗疫」行動所顯示的制度、政策措施與資源分配等的問題。當有了這角度的了解，才較為容易諒解處於不同對立面的人的各樣情緒行為表現，這是修補破裂關係、促進社會共融與凝聚力的起點。

教會和信徒的角色

若以上述的宏觀角度來理解集體創傷，那麼教會也可帶領信徒從《聖經》和神學角度來反思教會在現存各樣不平等的社會制度及資源所扮演的角色。教會除了要傳揚與神和好的福音之外，也要把天國的公義帶入社會；因此，信徒除了在教會內事奉外，也同時帶著神愛世人的心意關愛社會、述說社會不公義。社會關懷有時無可避免為社會製造了張力，筆者建議採用非暴力溝通（non-violence communication）與不同持份者對話，為家庭、社區甚至地球的需要而發聲，以促進公義和平。這樣，教會才能在撕裂混亂的社會中彰顯神的愛和公義，並且從真理中使人復和。

教會也正因負有這使命，所以需要持開放態度來面對抱持不同政見與立場的信徒，容許多元聲音和討論；不然，是空談聆聽與包容。牧者和教會長執也先教導信徒要時刻謙卑反省，不要自以為所知所講的已是事實的全部，也需要聆聽其他人的敘事與觀點，甚至批判。重要的是教導信徒同時學習如何以基督的心為心，不以惡報惡，要謹慎言談，提防言語間傷害別人或肢體間的尊嚴、情感和彼此之間的關係。若有嫌隙，便盡可能趁衝突未算嚴重時便修補關係，以致信徒能在「疫境／逆境」中作鹽作光。當人們生命受著威脅不受控時，默默的守護信主的和未信的、藍絲黃絲與和理非等不同立場的人，把與神和好的福音帶進不同群體中。藉著疫情逆境，讓人們更好的思考生命意義和生活價值觀，並在基督裡得著平安，肢體間彼此扶助，把神賜的安慰帶入社區，關心受連串危機與創傷影響的人，以重

建社區的支援網絡。正如哥林多後書一章4節所說「我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」

還有一個影響修補破裂關係的先決條件是當牽涉破裂關係中的人（participating party），下稱「涉及者」或「涉及的信徒」，無論單方、雙方、三方或是多方，也必須至少有一方是想有改變破裂關係的意向；不然，談甚麼修補破裂關係也是徒然。故此，本文所討論的修補方法也只適用於這範圍內，至於雙方仍僵持著不想改變的，就有待時日、環境或是個人際遇的轉變，方較為容易放下僵化的執著。另一僵持著不願踏出第一步的原因，也有可能是對於自己或是對方會否先道歉及原諒抱有保留。要處理這方面的猶疑是須視乎「涉及者」是否有所醒覺（awareness），並是否有反思自己的行為對他人影響的能力；因此也不會在開始時便進行寬恕的歷程，是需要雙方有意願修復關係才可。不過，縱使一方願意道歉，另一方也未必一定願意原諒，這須視乎個人受著甚麼因素的影響而作出的選擇。

當中的執著，也可能是因這次集體創傷而激活（activate）了尚未處理的關係創傷，以致神經系統面對一個觸發點（trigger）而出現激活反應，而令身體的五種基本感覺（five basic senses）跟原初的創傷性感覺耦合（traumatic coupling）或聯結，而會導致「涉及者」一系列感官過度反應或是不同程度的解離症狀。若遇上這些可能涉及複雜性創傷（complex trauma）的情況，修補破裂關係未必是優先要處理的問題，仍需要「涉及者」有自省能力或是身邊的人，包括：牧者、教會的信徒、社工、輔導員、老師及家人等的提醒，讓「涉及者」能有意識多加關注自己的心理狀態，並願意尋求專業的協助。

助人者需要的素質

至於幫助修補破裂關係的教牧同工及專業助人者（下稱助人者），也需要先具備一定的素質，這包括內在有一份平靜安穩（calmness & stable）、同理心（empathy）、明晰（clarity）、耐性（patience）、持平（unbiased）、一致（consistency）和關聯（connectedness）等，這些素質是整個真我臨在（presence）的呈現。教牧同工和身為信徒的助人者，藉著基督的愛，先平靜安穩自己的情緒（stabilization）、與自己連結、在主裡有更好的省察和臨在，就可更清晰的幫助因破裂關係而受傷的信徒。正如以賽亞書三十五章15節下所說：「你們得力在乎平靜安穩」。

要做到臨在，是需要願意放下自己的預設想法並習慣性的應對模式（coping pattern）。例如：有些人習慣對人對自己要求較為嚴苛而予人有壓迫感；另一些人則即使感到委屈，仍自

我壓抑來保持友好態度；還有些人在未理解對方感受時，便急於給意見解決問題；更甚是有些人經常自相矛盾而慣常對別人打岔。這些應對模式的形成，大都是來自不同的成長經驗，特別是因早年的依附關係而漸成為常用的生存應對模式（survival response）來自我防衛（self-defense）。所以，在協助信徒修補關係前，是先要照顧好自己的身心靈，那麼便可以更好的聆聽信徒的經歷；而且能以同理心（empathy）來接納和盛載他們各樣的負面情緒，而不會自動化的跌進了自己的防衛機制而難以跟對方連結。更重要的是懂得把對別人的批判交給聖靈來工作，這才可支援受傷的信徒，並成為信徒的榜樣。「涉及的信徒」感到被明白、被諒解和被安撫接納，是會增加其安全感、同理心和動機來修補與他人的破裂關係。

上述提及的都是教牧同工／助人者，在助人修補破裂關係之前所需要認知的基礎，是足以影響修補復和的過程和結果。除了這些關鍵性因素外，在協助時，假若是單方面希望先嘗試與另一方修補關係，那可先多了解一些方法和增加信徒修補關係的動機和動力；因為在修復關係的過程中，可能會遇上另一方的拒絕，若沒有足夠的心理裝備，是很易氣餒和影響教會肢體生活。教牧同工及助人者除了與信徒把修復的事先交託給神之外，也可參考一些輔導方法，本文會集中以「動機式訪談法」（Motivational Interviewing）來與「涉及者」或「涉及的信徒」先探討希望作出修復關係的意圖，目的是提升改變的動機，以促進實質上的改變。

動機式訪談法

「動機式訪談法」是一種相互合作的對話方式，主要是為了強化案主的動機以及觸發案主承諾做改變的一種方法。」³ 介入重點是要協助案主看到自己目前「所處的情境」和「想要的情境」當中的差異，讓案主感受到目前行為與自己理想目標之間的落差。之後，助人者再把之間的落差加以聚焦和擴大，過程中是透過引導性的對話來增加有意圖改變的對話（change talk），讓案主說出修復是段關係的重要性，案主就會自然地形成改變的動機。「動機式訪談法」是一種合作模式，喚醒當事人內在的動機，引導案主表達為甚麼他**想要**、**需要**以及**有能力改變**。當案主透露出意圖改變，可加以肯定，來加強案主持續改變的動力。

例如：

「如未能修補，你對自己未來與他／她的關係有甚麼想像？」

「為甚麼『跟他／她修復破裂關係』對你來說是這麼重要呢？」

「你對於『關係還未能處理妥善會是怎樣的一回事』的理解是甚麼？」

「你已曾經嘗試做了甚麼？是甚麼驅使你這樣做？」

「聽起來有很多方式可以修補關係，有甚麼是你現在就可以做的呢？」

「聽起來你其實已經有仔細思考過該怎麼做！」

「雖然沒有達到你預期的反應，但是你很努力嘗試找機會跟對方傾談，好讓你有致歉機會／互相多些明白！」

「你覺得你需要做些甚麼來挽救這段瀕臨破裂的關係？」

「為要達到這個心願／目標，你下一步打算怎麼做呢？」

「動機訪談法」也照顧到現實中大部份人是習慣性抗拒作出改變，原因是改變太困難（sustain talk），同時也不喜歡別人告訴他怎樣做，因此怎樣回應，部份人傾向以不同藉口來解釋改變是很困難（sustain talk）。從「動機式訪談法」的角度，能同理忠實地反映對方的感受是很關鍵的；另又要徵得對方同意才給予意見是較好的做法。因為「動機式訪談法」的精神，是賦予對方自主權，要做甚麼和不需要做甚麼，最終都是自決的。例如：

「我覺得你的計劃可能會有一個問題。想不想聽？」

「也許你不是很著緊這個問題，但給你說說參考……」

「你可能不同意我所說的，不同意也沒關係，我只是想讓你知道……」

「……當然，最後的選擇權都在你。你再決定你想怎樣處理這段關係。」

在給意見的過程中，是需要與信徒保持開放、合作、平等的關係。若單憑主觀意願作出指導反而會適得其反，令對方因為要維護自己的自主權而有所抗拒（resist）或是逃避。「動機式訪談法」是一種以案主為中心又兼具方向性的一種助人技巧，藉由探索及解決矛盾來強化內在的改變動機。過程中，可藉由表達同理、接納及肯定，讓案主的感受及想法能被

3 William R. Miller and Stephen Rollnick, *Motivational Interviewing: Helping People Change*, 3rd ed. (New York: Guilford Press, 2013).

理解和得到肯定，這有助提升案主改變的動力。

當然，助人者除了表達同理、接納和肯定外，還需要時刻留意並在適當的時機，運用不同的技巧，聚焦於引發案主看到自己的不一致和矛盾之處，有效地引發案主願意解決這些矛盾，進而產生改變。基於上述的核心精神下，「動機式訪談法」的助人歷程分成兩個階段。第一階段的重點在於案主「為甚麼要改變」，第二階段的重點在於案主「如何改變」。而最常用的四種技巧包括有：「開放式」的問句（Open-ended Questions）、給予肯定（Affirmation）、反映式傾聽（Reflective Listening）以及摘要（Summary）。「動機訪談法」可以用於個別會談，也可以是運用於團體諮商。第二階段的進程是推動案主按所訂的改變目標而發展適合自己的行動計劃。例如：

「就著剛才清楚地說的期望，你下一步會打算做甚麼來處理關係問題？」

「好欣賞你願意緩和你們之間的隔膜，你會計劃做些甚麼來打破阻隔？」

「按你的心意和想法，你會首先做哪一行動？包括你所講的會寫WhatsApp給他／她？」

「你怎樣知道你和他們的關係已開始有好的轉變？」

第二階段是具體地與案主發展行動計劃，是落實執行第一階段要改變的目標方向；而過程也是以「動機式訪談法」的精神與技巧為本。建議也可參考啟導教練（Coaching）的技巧來豐富推動力；而在第一部份所談及「為甚麼是改變」背後的價值、信念與需要，也同樣可參考「啟導教練」和「非暴力溝通」的理念及技巧。「非暴力溝通」的基本理念是基於人與人是相互依存，技巧運用是推動人們友愛與互助協作。非暴力溝通包括兩個部份及四個要素，兩個部份是誠實的表達與關切地聆聽，四個要素是觀察、感受、需要和請求。

要強調無論甚麼方法或技巧，重點是我們有信仰的助人者，要以神的大愛來諒解和接納人的軟弱，並能安撫受傷的身心靈，肯定「涉及的信徒」的心志和努力，給予安全感，與之連繫和進行傾談與探索，把事實和行動背後的價值意義呈現出來。在神的光照下，信徒的心靈得著釋放，那才有能力盛載因衝突或被孤立所造成的傷害或是對他人的怨憤，並願意自我省察是否牽動了自己既定的價值觀和成長期尚未處理的創傷。若「涉及的信徒」有這方面的呈現，教牧同工／助人者也先要安穩自己，才可更好的與信徒在修復的路上同行，繼續協助修補破裂關係。

在本文完結前，也需提出當刻修補家庭關係的重要性，因為家庭關係由「抗爭」至「抗疫」，若仍未能修復關係，負面情緒是會加深家庭關係的割裂和影響修補其他關係的動機和動力。無可否認，政見分歧和對立給家庭帶來更大的張力和殺傷力，現時有些家庭因2019年的反修例事件仍處於紛爭或是冷戰狀態，子女甚至與父母反目，夫婦關係變得緊張。在面對嚴峻的疫情及經濟衰退時，家庭成員又因防疫措施而被迫在家辦公或是在家學習，甚至被凍薪或失業，再加上社交活動又缺欠，累積的負面情緒若無法在有限的家居環境下排解，家庭成員在頻密接觸下，家庭可隨時變成另一個戰場。因此，作為家長的夫婦必須先學懂彼此安撫和安穩家中的成員，才可共同應對當前的挑戰與艱難。

首先在內外壓迫之下，家長們需要學習調整彼此之間因疫情而打亂了日常工作和生活作息的習慣和相處，以騰出多一點心靈空間來紓緩焦慮徬徨的情緒，彼此守護和扶助，才有能力盛載和照顧子女的情緒需要。家長宜以開放和接納的態度來聆聽伴侶及子女的心聲與困擾。較為理想的做法是夫婦就著子女參與社會運動需先行取得共識，以避免在與子女溝通前，父母卻先陷入激烈的情緒及爭辯。

教牧同工和助人者也可以教導父母以「非暴力溝通」來處理與子女的矛盾，包括聆聽、不加批判和採用開放式問題，探討和了解子女對參與群眾運動背後感受、需要、渴求和所重視的事。當子女也能冷靜下來，願意聆聽意見時，父母可以用平和的語調、不以嘗試改變子女立場為目的，採用探討式語句或簡潔的一兩條問題，讓子女從多角度思考問題；而父母也可邀請子女聆聽自己對子女安全及未來生活的一些考慮及擔憂。矛盾過後，父母可以邀請子女郊遊、或討論生活調適如財務安排等，作為重新連結的介入點。

結語

總結當社會面對疫情、社會及經濟持續不穩時，實有賴政府決策者、社會不同持份者與市民齊心「抗逆」，才可避免社會遭到不可彌補的破壞。要修復和重建關係，各方須持開放態度，慎思明辨，尊重彼此之間的不同價值觀和包容差異。信徒要抱持開放、積極、樂觀和從神而來的盼望，成為守護者和修復者，彼此關懷勸勉，帶著神的恩典與力量，參與重建社會的支援網絡；並細察他人的需要和提供幫助，與社區民眾共渡逆境，為香港這城市增添正能量以療愈社會創傷。

作者保留本文章版權

逆境下的重建與復和

雷競業

參考資料

Bolin, Robert C. and Patricia A. Bolton. "Race, religion and ethnicity in disaster recovery." *FMHI Publication*. Paper 88 (January 1986). http://scholarcommons.usf.edu/fmhi_pub/88.

Erikson, Kai T. *Everything in Its Path: Destruction of Buffalo Creek Flood*. New York: Simon & Schuster, 1976.

Miller, William R. and Stephen Rollnick, *Motivational Interviewing: Helping People Change*. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2013.

引言

世上的事情，叫我們擔憂的數之不盡，在很多香港人的眼中，過去一年多可算是香港歷史上其中一段最倒霉的日子：先是半年的反修例運動，然後是新型冠狀病毒，疫情延續了快一年，甚麼時候才有終結？可是，就算今次的病毒消聲匿跡，誰知何時又會出現 SARS 3 肺炎？¹ 政治上，林鄭月娥是否連任特首？若換一個特首，又可以改變現實嗎？香港的法治精神和其他核心價值會否全面崩潰？警權會否繼續膨脹？從大學到小學，眾老師教書時會否如履薄冰？另一方面，如果內地人不再來港消費，港人會否「冇啖好食」？北京政府會否唾棄香港，扶植上海或深圳取代香港的位置？無論你在政治上是藍是黃，是專業人員或是販夫走卒，都總有很多「如果」，叫人晚上無法安枕。

疫情讓一切改變

我們活在一個富庶、高效率又資訊發達的社會，富庶讓我們以為用足夠的資源就可以解決一切問題，效率讓我們急求今日的結果，資訊讓我們知道很多可以威脅我們生計或生活方式的事情，也有很多或許可解決問題的方法。但知道了資訊又如何？經過《逃犯條例》所引起的各種爭吵，我們發覺原來各人基於不同的資訊，對同一事情可以有相反的詮釋，大家都在傳揚符合自己立場的資訊；愈多的資訊帶來愈多的爭吵。我們也發覺無論科技如何進步，都無助於解決社會問題的效率，因為科技並不能馴服人們心中的敵視和意氣。

¹ SARS是嚴重急性呼吸道症候群的英文縮寫，SARS 1可泛指2002至2003年間，在亞洲地區爆發的非典型肺炎疫症；而國際病毒分類學委員會則把今次的新型冠狀病毒命名為「SARS-CoV-2」，有專家稱這疾病的名稱可以是SARS 2；SARS 3，則是未來有可能爆發的類似疫症。參成依華：〈【武漢肺炎】世衛為疾病起名COVID-19 但專家認為SARS 2更適合〉，《香港01》，2020年2月13日，網站：<https://www.hk01.com/即時國際/434153/武漢肺炎-世衛為疾病起名covid-19-但專家認為sars-2更適合>。

新冠肺炎的出現，使香港人一向誇口的事情，忽然成為恐懼的來源。本來政府誇口能背靠祖國是香港經濟發展的點金術，但祖國的疫病來到香港，兩地的人流忽然接近停頓，而很多香港人對北京政府愈來愈反感。本來香港以一個國際城市的身份自豪，當疫病全球大流行之初，港人頓有四面楚歌之感，眾多中產的家庭趕快把在西方國家讀書的兒女接回港，看似安全的地方原來也不安全；到今天，《國安法》令不少港人感到香港更不安全，又紛紛想辦法移民到西方國家。到底世上有沒有安全之地？前一陣子，熙來攘往的飲食購物區變得冷冷清清，現在限聚令放鬆了，終於可「食番一餐」；但誰知會不會有第四波疫情？「變幻原是永恆」不再只是一句歌詞，而是無法逃避的現實。

後現代經濟影響如何衡量生命

早在 1848 年，馬克斯已預言資本社會的命運：「所有牢固的事情都溶化成空氣，所有神聖的都變成庸俗，而人們終於要被迫以嚴肅的心態去面對生命的真正景況，和人與人之間的關係。」² 馬克斯指出資本社會的本質就是弱肉強食，所有的傳統和關係都是一種工具，它們在利益的面前都要俯首稱臣，甚至隨時成為犧牲品。到今天的後現代經濟，³ 社會結構比馬克斯的時代更複雜，競爭變得更多元化和白熱化。國家並沒有隨地球村的形成而消失，反而經濟競爭成為國家民族主義的一種工具，教育的目的是為了提高國家和個人的競爭力，而不是建立甚麼君子賢人，競爭和比較成為生存的「硬道理」。或自願或無奈地，我們學會以成敗（或是個人、或是社會運動、或是國家聲望）來衡量生命的價值。

此外，簡約在今天已變成一種罪行，我們要不斷工作去累積足夠的收入去不斷消費，而我們不斷消費，就創造機會讓別人可以不斷工作，而別人的消費就創造了我們不斷工作的機會；如果我們有遠大一點的目光，世界上其實有無數的危機（威權政治、環保、貧富懸殊、家庭崩潰等）正呼召我們緊急的回應。可是，「忙」成為了我們的緊箍圈，既不享受，卻無法放下，或是忙著工作、或忙著遊玩。當疫情迫我們暫時停下一切時，我們才忽然發覺我們的生命和社會的所謂繁榮都是建立在這脆弱的根基上。

得力在乎平靜安穩而非勝負

《聖經》教導：「你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。你們卻說：不然，我們要騎馬奔走。」（賽三十 15-16 上）「平靜安穩」是學習到能以平常心面對人生的得失成敗，把人生的盼望放在上主身上，而不是在成敗、科技、財富或是政府之上。這是老生常談的道理，卻是知易難行。中世紀的信徒，常以默想死亡作為操練，原因不是輕看今生的努力，也不是對死亡有浪漫的憧憬，而是提醒自己，甚麼才是生命中真正寶貴和不可放手的事情，能留存到永恆。生命是一場遊戲，我們的責任是在有限的時間中盡力而為，至於我們能有多少時間、個人的成敗等，卻是在乎上主的主權。今天死亡已成為一個陌生的觀念，也許在新型冠狀病毒疫情大流行的陰霾中，正是信徒重新學習平靜安穩的功課。沒有人喜歡逆境，但逆境可能是我們需要的老師。

你心中有甚麼恐懼？威權政治帶來的鎮壓？北京的憤怒？黑衣人破壞社會秩序？疫症接踵而至？試想想如果這些都變成事實，你願意接受上主的安排嗎？你願意在這禍患中繼續信靠上主，繼續以盼望和愛心迎接每一天嗎？「騎馬奔走」的心態，就是想以計謀，以一己之力嘗試強行扭轉歷史，或是自我建造一個牢不可破的安全個人空間。以賽亞年代的以色列人，先知要他們學習接受亡國之痛是上主的心意，但最終上主還是賜福祂的子民。今天，我們是否也要學習放下絕對的安全感或是無盡的權益鬥爭？

「平靜安穩」不是要坐以待斃；而是不以勝負得失為生命中心，以跟隨上主的心意為我們的滿足。當以色列人面對國破家亡時，他們的信仰根基被各種悲劇所搖撼。以賽亞沒有給以色列人立即解難的秘方，反而多次指責以色列人欺壓弱者和敬拜別神；先知告訴神的選民，他們的際遇上主手裡，急於以人為方法（包括拜別國的神明）去解決國家命運，只會弄巧成拙。他們要做的，是在他們能力範圍內行公義、好憐憫，信靠上主的憐憫，上主會按祂的時間，拯救以色列人。人能夠做的是盡我們的本份，而不是要操控自己的命運。

避免陷入後現代文化的誘惑

我們步入了後現代的社會。後現代文化傾向把一切真理的宣告都視為權力鬥爭的藉口，不相信有公平的大台，社會的傳統失去了穩定性，或被視為壓抑自由工具，或被政府騎劫作統戰工具，傾向把世界看成一個零和遊戲。後現代文化的引誘是把自我身份建立在鬥爭之上，彷彿要聲討一切欺壓我（或破壞我夢想）的敵人，才能顯出我的公義，我的價值不再是建造在一個固定的社會崗位上，而是建立在忠於某一理想或一種身份（民主戰士、性小

2 "All that is solid melts into air, all that is holy is profaned, and man is at last compelled to face with sober sense, his real conditions of life, and his relations with his kind." From Karl Marx and Friedrich Engels, *The Communist Manifesto*, intro. by A.J.P. Taylor, (Harmondsworth: Penguin Books, 1967), 83.

3 參David Harvey, *The Condition of Postmodernity* (Cambridge: Blackwell, 1990)。後現代經濟有時也被稱為晚資本主義，參Fredric Jameson, *Postmodernism or, the Cultural Logic of Late Capitalism* (Durham: Duke University Press, 1991)。

結語

信徒在這個日益分化的社會中，更需要「馴良像鴿子」、「靈巧像蛇」。因著馴良，我們不會以惡報惡，也不會在窘境中隨意指控別人，盡量相信別人有善良的動機。也要靈巧，在心境中和實際行動中經常預備有突發的事情，在充滿衝突和變化的生活中聆聽上主微小的聲音，期盼在堅守真理和締造和平中找出一條共贏的道路。

參考資料

Harvey, David. *The Condition of Postmodernity*. Cambridge: Blackwell, 1990.

Jameson, Fredric. *Postmodernism or, the Cultural Logic of Late Capitalism*. Durham: Duke University Press, 1991.

Marx, Karl and Friedrich Engels. *The Communist Manifesto*. Introduction by A.J.P. Taylor. Harmondsworth: Penguin Books, 1967.

成依華。〈【武漢肺炎】世衛為疾病起名 COVID-19 但專家認為 SARS 2 更適合〉。《香港 01》。2020 年 2 月 13 日。網站：<https://www.hk01.com/> 即時國際 /434153/ 武漢肺炎 - 世衛為疾病起名 covid-19- 但專家認為 sars-2 更適合。

眾、愛國戰士等）。忠於理想是一件好事，但如果我們時刻都為這理想申辯，把反對我們理想的人都看為鬥爭對象，那就容易跌入非人化的陷阱，把對方描繪為權大無情的惡魔，聽不到對方的恐懼和傷痕，看不到對方的渴望和善意。同時也把自己放在焦慮和戰鬥心情中，對世情的變化患得患失，終日不得安寧。

在這價值大混戰的時代，「平靜安穩」是出於我們對上主的信靠和忠誠。就算我們厭惡別人的價值觀，我們相信自己和別人在主面前都是罪人，明白衝動並不能成就主的工作。我們的責任是在言語與行為上，忠於上主，以仁愛的行動去叫罪人羞愧，以真誠的話語去挽回人心。別人曲解我們的言行，原是意料中的事，但要緊記自己的核心身份是上主的兒女，祂明白我們所受的委屈，祂也看見世上一切不公義的事情，到了時候，所有隱藏的事都要被揭發，所有惡行都要面對審判。不要讓一個主意或一個運動佔據了我們全部的心靈，要明白神的國度比任何一個運動的成敗更加廣闊。

面對科技與資訊爆炸性的發展，「黑天鵝」事件（難以了解和應付的重大突發性事件）只會增多，挑戰我們既有的安全感。在現代社會中，人的自我身份常建立在社會崗位上，民族、性別、職業等都成為自我認同的根基，容易把自己的社會角色偶像化，於是我們把自己的價值觀和安全感都建造在這些角色上。如果我們是勤勞工作建立了一生事業，便會覺得別人不努力賺錢就是遊手好閒的廢人，但我們心中的美善是否生命中唯一有價值的事情？也許我們期待的復原，是回到「獅子山精神」或是「馬照跑、舞照跳」的歲月，但那是否上主的心意？也許，我們更需要復「源」，回到的生命源頭，就是上主那裡，等候祂帶領我們走一條未行過的路。

我們選擇了自己在社會中的角色，這是好事，但也可以學習讓別人（特別是年青的一代）選擇不同的角色和價值；我們能否相信他們的路也是上主看顧的？能否以信任代替指責？縱然他們路上遇到的困難與喜樂，是我們無法了解和幫忙，我們也不需作審判者，在禱告中把他們的路放在上主的手中吧！香港整個社會，同樣可帶給我們很多焦慮，縱然香港明天要走一條與昨天不同的道路，也許經濟發展沒有以前這麼繁盛，也許言論沒有過去那麼自由，也許中港融合是一個未來 30 年也解決不了的問題；縱然這樣，我們願意相信上主的祝福仍然沒有離開這土地嗎？我們願意謹守自己崗位，祝福他人嗎？

免我們的債，如同我們免了人的債

■
吳慧華

引言

藉著耶穌基督，神寬恕人一切的罪，無論我們干犯了甚麼罪，只要打從心底「承認自己的罪，神是信實的、公義的，必定赦免我們的罪，潔淨我們脫離一切不義。」（約壹一9《新譯本》）¹ 基本上的確如此，這是神給我們的應許，只是，我們若研究一下，耶穌及新約作者對寬恕這課題的相關教導，便會發現要完全得著神的寬恕，除了在神面前坦承自己的罪之外，自己也要學習寬恕他人。換句話說，我們如何對人，神也會如何對我們，是否得到神的寬恕，也取決於我們對待他人的態度。神藉著耶穌基督赦免人的過犯，是出於憐憫及恩典，這救恩是人白白得來的，但人仍需要作出回應，採取行動，好讓自己配得上作為神後嗣的身份。新約作者要人口裡宣告（約壹一9），也多次教導人非但不要犯罪，還要遵行神的旨意（約壹二1-6；弗四1-3、17-32，五1-21）。

耶穌既然多番教導我們寬恕，這表示寬恕對我們來說非常重要。寬恕究竟如何重要？對信徒的身心靈又有何意義？寬恕的能力從何而來？寬恕作惡的是否表示任由作惡的人逍遙法外，這是否不公義的行為？寬恕他人是否表示無止境地接受惡人傷害或欺負？寬恕他人是否表示自己要抑壓自己真實的感受？本文嘗試探討一下上述的問題。

本文討論的焦點，只限於身為一個信徒，亦即是說在個人層面上，一個信徒要如何回應得罪自己的人。至於在公共空間，《聖經》沒有一味要求有位份的人只要寬恕，神賜給先知、士師、君王，以及長老等有審判的權柄。對於神的子民及列國的罪行，神也多次藉著先知宣告要出手擊打他們（耶二十六1-6；賽二十六20-21；摩一1-32），信徒領袖亦有一些指引是關於如何處理弟兄姊妹的過錯（太十八15-20；林前五1-13），這都是不爭的事實，但由於篇幅所限，本文將不作討論。

1 約翰一書一章9節並不是一句只對未信者生效的經文。或許有些人會如此想，以為只要在信耶穌時認罪一次，之後的過犯，耶穌自會承擔，自此不再需要求神寬恕。約翰一書的作者第二章9節提到，只要有人恨他的弟兄，便還在黑暗中，而不是如自己所說的一樣在光明之中。當人還在黑暗中，表示他沒有與神建立出正確或美好的關係（約壹一6-7）。這些信徒當然同樣需要承認自己有罪，求神寬恕（約壹一6-10）。參Thomas F. Johnson, *1, 2 & 3 John*, Understanding the Bible Commentary Series (Grand Rapids: BakerBooks, 1993).

寬恕——我們先經歷了神的寬恕

「主人動了慈心，把那僕人放了，並且免了他的債。」（太十八27《新譯本》）根據亞蘭文（猶太人的日常用語），「債」與「罪」是同一個字。² 按照《聖經》的上下文，亦不難發現在耶穌的教導中，所提到的債（太六12、十八23-34；路七41-42），其實都是指到人的罪。³

神是恩慈及良善的，祂願意赦免我們的債，每一次當我們請求神寬恕的時候，祂都如馬太福音十八章23至34節的比喻中那位主人一樣，動了慈心，不再追討我們，豁免我們一切罪債。試想像我們本來必須要不吃不喝二十多年，才能擁有一間房屋，突然間銀行決定一筆勾銷，免除我們的借款，這感覺是否太美好，也太讓人感動？我們的罪得寬恕，這美好的體驗，神不獨讓我們經驗到，也希望通過我們，讓其他人有所經歷，特別是那些願意回轉的人。因此，當彼得問耶穌，有得罪他的弟兄請求他寬恕時，他需要寬恕對方多少次時（太十八21），耶穌直接否定彼得所提出的次數，雖然彼得提出七次，其實七次已經很多，因為按照拉比的教導，三次已經足夠，但對耶穌來說，七次還是不夠，而是要七十個七次（太十八22），即是要無限次地寬恕。⁴

拉比為甚麼提出三次，彼得為甚麼提出七次，我們不得而知，有可能他們是從人性出發，覺得人不可能無限次地寬恕他人，也有可能認為當別人不斷冒犯自己，他們再多的道歉也是枉然，根本不值得再獲原諒。這些即使不是當時的拉比或彼得的看法，也有可能是我們看到上述經文時，心裡出現的想法。

當我們看見彼得回答要寬恕他人七次時，心中已經沉一沉，再看耶穌的回答，內心可能接近崩潰狀態，覺得這是不可能的任務。耶穌為甚麼要挑戰我們的人性，要求我們無止境地寬恕得罪我們的人？祂又如何說服我們去無限次地寬恕他人？

耶穌提醒我們，我們是罪人，我們欠了神的債，最終當神的審判來到，我們可以得自由，免去罪債，完全是出自父神的恩慈（太十八23-27）。我們必須無止境地寬恕他人，理由很

2 Kenneth E. Bailey, *Through Peasant Eyes* (Grand Rapids: William B. Eerdmans, 1980), 13.

3 R. T. France, *The Gospel of Matthew*, The New International Commentary on the New Testament (Grand Rapids: William B. Eerdmans, 2007), 703.

4 France, *The Gospel of Matthew*, 700, 702.

簡單，首先，父神也是如此無限次地寬恕我們。其二，我們需要以神的眼光審視自己。當人只專注於別人如何傷害自己，只會覺得他人需要賠償自己的損失，無論是物質上或精神上的，都是天經地義的事。但原來當人這樣行的時候，在父神的眼中，這個人如同一個惡人（太十八 32）。因為父神既然寬恕了他，他便要謹記自己也是一個蒙恩的罪人，不要效法比喻中第一位僕人的行為，主人明明免了他的債，他卻惡待欠他錢債的僕人，專注於對方欠自己的債，甚至親自施行報復（太十八 28-30）。其三，神是滿有憐憫的，祂亦希望祂所憐憫的人，如祂一樣憐憫他人（太十八 32-33）。其四，這是天國的法則。對於那些不從心裡寬恕他弟兄的人，耶穌嚴厲地說「我的天父也必這樣待你們。」（太十八 35）就如比喻中，不肯原諒他人的惡僕，主人也從他身上收回恩慈，兇惡的僕人抓著欠他債的人，將他關在監裡，主人也照樣行，抓著惡僕令他入獄（太十八 34）。

為了增強這項天國法則的可行性，我們可能還是要先了解一下，經文中所指的弟兄（太十八 21、35）是誰？經文中的弟兄，是否單單指到教內的弟兄姊妹？又或是單單指到真心悔改的人？接下來再想想，一個能饒恕他人的人，是否真心體會到神的寬恕，因此有能力無限次地寬恕他人？

當我們向耶穌問及上述問題時，不知道耶穌會否回答我們，就如他昔日回答律法師一樣？當有一位律法師問耶穌誰是他的鄰舍（路十 29），耶穌的答覆出乎這位律法師的意料之外，耶穌提到猶太人的好鄰舍，竟然是猶太民族中的死對頭——撒馬利亞人（路十 30-36）。耶穌沒有直接回答這位律法師，誰才是他應該愛的鄰舍，當耶穌講述完好撒馬利亞人的比喻，只問那位律法師，對於那位受傷者來說，誰是他的鄰舍，律法師回答是那位「憐憫他的」，耶穌簡單地說：「你去，照樣作吧。」（路十 36-37《新譯本》）。簡單來說，便是不需要問你的鄰舍是誰，你只要懷著憐憫，幫助有需要的人便是；另外，不再從自己的角度去界定誰是你的鄰舍，而是從別人的角度，問你是否他們的鄰舍。耶穌要處理的，不是經文上的爭論，而是人對他人的態度及角度。同理，耶穌以兩個負債者的比喻來校正我們的眼光及焦點，我們必須寬恕他人，因為我們先經歷了神的寬恕。我們先被憐憫，然後生出憐憫。

即使在兩個負債者的比喻中，耶穌真的只教導我們無限次地寬恕真心悔改的弟兄姊妹嗎？根據耶穌其他的教導，寬恕的對象並不限於教內的弟兄姊妹（可十一 25；太六 12）。耶穌提到，當我們祈禱，若想到有誰得罪自己，必須寬恕他們（可十一 25 上）。當門徒要求耶穌教他們祈禱，耶穌所教授的短短幾句主禱文，精簡之餘，也盛載了對信徒來說很重要的教導：包括祈求神國的彰顯、基本的飲食，不要遇見試探，還包括「赦免我們的罪債，好

像我們饒恕了得罪我們的人」（太六 12《新譯本》）。可見寬恕他人實在是一個非常重要的教導，因為人若不寬恕，也無法實踐神寬恕的教導，這教導可是在耶穌的教導中，三番四次出現的（可十一 25 下-26；太六 12 下、14-15；路六 37）。

我們都需要得到神寬恕，這樣的教導既然如此重要，新約的作者自然要把它傳遞下去：「要互相友愛，存溫柔的心，彼此饒恕，就像神在基督裡饒恕了你們一樣。」（弗四 32《新譯本》）；「如果有人對別人有嫌隙，總要彼此寬容，互相饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要照樣饒恕人。」（西三 13《新譯本》）

寬恕——把報復的主權交給神

問題來了，事實上，我們也想跟從主的教導，無奈現實中，總有機會遇見一些讓人氣憤難平及難以原諒的人，眼看不義的事情在自己的眼前出現，自己還會想起兩個負債者的比喻，又或是主禱文嗎？還是只想拿起詩篇一三七篇高聲朗讀？

不少信徒一想到他人如何可惡可恨，便愛用詩篇一三七篇來發洩一下怒氣，特別是看到詩人咒罵「敵人」（詩一三七 7-9），心裡感到非常痛快。這一篇看似咒罵「敵人」的詩篇，是否與寬恕的主題相違背呢？舊約的神是否特別惡，因此容許祂的子民咒罵敵人，而新約的神又特別仁慈，因此，新約信徒只可以啞忍，面對得罪自己的人只能一味寬恕？

詩篇一三七講述到神的子民被擄到巴比倫，遭受敵人冷嘲熱諷。敵人明明滅了他們的國家，還要求亡國之人娛樂自己，唱錫安之歌（詩一三七 1-3），錫安之歌如詩篇第四十六、四十八、七十六、及八十四篇，⁵ 歌詞不乏讚揚錫安是神的居所，何等美麗，勝過列邦（詩四十六 4-5；四十八 8；七十六 1-2；八十四 1-4）。簡單來說，此舉等同要求戰俘高唱他們的軍歌，軍歌含有他們是全世界最厲害的軍隊一樣。毫無權勢的他們只可以把自己的苦楚及真實的感情坦誠地向神傾吐；當他們在絕境的時候，他們相信唯一值得信靠，可以替他們出頭的，只有耶和華神（詩一三七 4-9）。⁶

至於詩中有相當殘忍的部份：「抓住你的嬰孩摔在磐石上的，那人有了福了。」（詩一三七 9《新譯本》），讓不少人非常費解，甚至用這節經文來「抒發情緒」。《聖經》上的詩篇

5 John Goldingay, *Psalms, vol 3: Psalms 90-150* (Grand Rapids: Baker Academic, 2008), 604.

6 Goldingay, *Psalms, vol 3: Psalms 90-150*, 612.

都是可以拿來誦讀的，不過，最好還是先明白它背後的意思及意義。

首先，詩人對敵人的詛咒，是對應著敵人的所作所為。詩人說「將要被毀滅的巴比倫城啊！照著你待我們的行為報復你的，那人有福了。」（詩一三七 8《新譯本》），這裡表示詩人如此詛咒巴比倫，是基於巴比倫先這樣殘害神子民的兒女。在古代近東，兩方爭戰，摔嬰兒、對婦女剖腹是會出現的慘況（參王下八 12；何十三 16；摩一 13），詩人的詛咒沒有離開舊約中「以眼還眼，以牙還牙」的律例（出二十一 24-25）。⁷

另外，以上的詛咒內容並不是詩篇作者獨有的，神早已通過先知以賽亞預言巴比倫的結局：「他們的嬰孩必在他們眼前被摔死；他們的房屋必被搶掠，他們的妻子必被污辱。」（賽十三 16《新譯本》）⁸ 詩中提到的以東也是一樣，因為他們不但沒有幫助她的兄弟，反而惡待神的子民，神藉先知俄巴底亞的口發出審判的說話：「因你對兄弟雅各行強暴，你必受羞辱，永被剪除……耶和華的日子臨近萬國了，人必照你所行的向你施行，你的報應必歸到你的頭上。」（俄 10-15）。詩人在這裡只是提醒神要記得自己所說過的話，與神藉著先知所發出來的審判言詞相比，詩人已經相當溫和。⁹

這兩節是詛咒，其實也可以被視為是一個向神請求及宣告，提醒神不要忘記祂的承諾（耶五十一 25），也宣告耶和華公義的審判。¹⁰ 首先，當人遭到傷害，沒有能力反抗時，只有靠口出詛咒來洩憤，但詩人所發出的詛咒，其內容沒有超過對方所行的惡行；其二，其內容是按照神的心意而發；其三，詩人沒有私下採取報復，反而把報仇的主權交在神的手中。¹¹

7 有關以眼還眼，以牙還牙的原則和精神，可參考高銘謙：〈以眼還眼 以牙還牙〉，「高銘謙Lawrence Ko facebook」，2016年9月13日，網站：<https://www.facebook.com/KoMingHim/photos/>以眼還眼以牙還牙作者高銘謙很多人用以眼還眼以牙還牙來描述報復亦即是當有人對自己不仁自己便對他不義到底經文的意思是甚麼呢以眼還眼以牙還牙這句來自律法書利未記這樣說/1103194493091505/。

8 Goldingay, *Psalms, vol 3: Psalms 90-150*, 610.

9 Goldingay, *Psalms, vol 3: Psalms 90-150*, 613.

10 參Goldingay, *Psalms, vol 3: Psalms 90-150*, 608 - 610.

11 詩篇三七篇讓筆者想到大衛與掃羅的恩怨情仇。大衛有兩次殺死掃羅的機會（撒下二十四1-7，二十六1-12），可以說，他即使殺掃羅也是合情合理合法的，他是神揀選，取代掃羅的君王，他要保護的不只是自己的生命，還有隨從的人的性命。掃羅一直在追殺大衛，出於自衛，大衛大可殺了掃羅。大衛沒有殺死掃羅，因為與神及祂的懲罰相比，掃羅的追殺算不得甚麼？耶和華膏立的人在耶和華面前，大衛不敢碰：「我在耶和華面前絕對不能這樣對待我主耶和華的受膏者，我絕對不能動手攻擊他，因為他是耶和華的受膏者。」（撒下二十四6《新譯本》；另見二十六11上）「不可殺死他，因為有誰伸手傷害耶和華的受膏者而無罪呢？」（撒下二十六9《新譯本》）。提起掃羅，大衛把他交到神的手中：「我指著永活的耶和華起誓，他或被耶和華擊打，或死期到了，或下到戰場陣亡了。」（撒下二十六10節《新譯本》）

很多人難以寬恕他人，因為在感受上不好受，寬恕意味著既往不咎，要把他人對自己所造成的傷害一筆勾銷，這豈不是便宜了對方？自己所受的傷害誰來補償呢？詩篇三七篇讓人知道，人遭受欺壓，受了傷，是毋須啞忍的，他可以去到神面前，把自己所受的傷害，如實地告訴神。神會記念祂子民所受到的傷害。神在舊約及新約都是同一位神，由始至終，神都是慈愛及滿有恩典，但祂不會對惡人的行為視而不見，時候到了，祂自會為無辜的受害者伸冤（詩一零三 6；啟六 10-11）。是的，神會為無辜的人伸冤，因此，無論如何生氣，都不可以犯罪（弗四 26）。

誠如迪特里希·潘霍華（Dietrich Bonhoeffer）在評論詩篇三七時指出只有當人沒有對他的敵人行惡，他才能讓神替他出頭。¹² 從詩篇三七篇，潘霍華思想到當他祈求神作出神性的報復，對人類的罪行作出審判時，他自己也在審判之下，只不過神藉著基督平息了自己的憤怒。通過基督的十字架，神的報復得到滿足，他可以信任神的愛，以及寬恕敵人。¹³

寬恕——為我們帶來益處

神寬恕我們，要求我們也寬恕，不只是因為神希望我們活出祂的憐憫，又或是這是天國的法則。寬恕本身是一股力量，為我們的身心靈帶來很多實際的好處。William Fergus Martin 在其著作 *Forgiveness is Power: A User's Guide to why and how to Forgive* 指出寬恕讓我們從仇恨、怒氣或痛苦中釋放出來，人得著自由，整個人便變得輕省，可以享受心靈的平靜及快樂。他解釋我們為何要寬恕，因為當我們寬恕，我們便得到勝利及成功，不再需要扮演受害者的角色，也可以走出困境。有些人寧願自己不好過，也不願意寬恕他人，執著於有錯的是他人，不想便宜他人。Martin 進一步闡釋，當你選擇寬恕傷害你的人，你走出困境，並不等於傷害你的人也走出困境，他們仍然需要為自己所作的負上責任，並且承擔後果，受害者只需要讓自己的心靈得到自由。另外，選擇寬恕還可以讓人變得更有智慧，更有愛，不但增強健康，也改善人際關係等。¹⁴

選擇寬恕讓人活得更快樂。當人心思意念停止懲罰他人，不再想著他們將會如何遭殃，這也意味著停止懲罰自己，因為人的情緒不必再圍繞在傷害自己的人身，受到他們影響。

12 Goldingay, *Psalms, vol 3: Psalms 90-150*, 613.

13 同上。

14 William Fergus Martin, *Forgiveness is Power: A User's Guide to why and how to Forgive* (Forres: Findhorn Press), 2013.

定不把這人的惡放在心上，折磨自己。¹⁷

對於信徒來說，從第一步開始便可以邀請神參與其中，就如詩篇的作者一樣，把自己最真實的感受告訴神。有時，自己的生氣對象可能是神，也可能是自己，有些信徒甚至乎也會為到不能原諒他人而深感內疚，這時候，我們要先原諒自己及神，當我們先與神及自己和好，更容易寬恕其他人。

選擇寬恕之路不容易實踐，但我們可以從生活中，與人發生的小衝突中慢慢學習及慢慢成長。Martin 認為，當人嘗試過寬恕帶來的平安及喜樂，他自然會選擇寬恕。

結語

本文的焦點只在於個人的寬恕，而不是和好（即如何修補破裂的關係）。寬恕是釋放自己，和好是重建彼此的關係，可以選擇寬恕並且與人和好當然是最好，但有時，環境條件不一定讓我們可以與對方和解，例如自己未預備好，對方未預備好，又或者對方是危險人物，這時候，受害者反而要小心，好好保護自己，不要讓他人一再令自己的身心靈受傷。寬恕不是必須與對方重建關係，寬恕是我們選擇放過那些傷害我們的人，不採取報復，不讓仇恨或憎恨佔據自己的內心。

我們學習寬恕他人，可以從小衝突開始，例如售貨員寫錯了貨品型號，以至送來的商品與本來想訂的型號不相符，若通過正式程序，我們還是沒法換回原來想要的型號，這個時候，我們會如何做呢？再次盡力與售貨員或公司交涉，真的沒有結果時便可以試著學習 Martin，絕不浪費自己的時間，寬恕售貨員及其公司，以後，應該說再沒有以後了，不必強迫自己再光顧這一間店鋪。若然還是想投訴售貨員及公司，直到他們換回貨品為止。在整個過程中，我們仍然需要檢視自己的情緒及心態，留意自己不要說出或做出一些過火的言論或行為。

我們何以有能力寬恕他人？「我們愛，因為神先愛我們」（約壹四 19）；同樣，我們可以有能力的寬恕他人，在於我們真實地認識自己有得罪神的地方，當我們真正體會過神的憐憫，並且有所感動，這樣，我們是比較容易真心寬恕他人。另外，即使我們當下沒有能力寬恕他人，只要我們願意用意志選擇寬恕，要相信神樂意幫助我們跟從祂對我們的指示。

Martin 借用了經濟學術語——機會成本（opportunity cost）來闡明，想著他人如何受到懲罰的機會成本其實非常大，當人想著他人如何受到懲罰，便需要用快樂、創意、享受生命，以及與身邊的人結連來換取。當人走向極端，變得悲慘、抱怨、憤怒、說話帶刺、憂鬱及難以溝通。即使沒有在談話內容中表現出來，講出怨恨的話，但從語調、面部表情、身體語言都會不自覺流露，讓人無法得到心靈的平靜，也無法快樂起來。¹⁵

選擇寬恕並不等於我們不追求公義，只是追求公義也不代表要報復，尋求公義通常都會盡力阻止他人對其他人造成進一步的傷害。對方若是一名重犯，人仍然可以選擇寬恕他，令個人在情感上得著釋放，但這不代表重犯不用受到法律的制裁。對於公義觀念，Martin 認為很多人都受到吹捧英雄主義的電影影響，當中的劇情過度渲染壞人的惡行，以至人在現實中，也如此看待傷害自己的人。他建議人在行公義時，要反思自己的動機：是出於恩慈、憐憫，還是恐懼或憤怒？目的是幫助，還是傷害？若然帶來傷害，自己還把它合理化，便得小心。¹⁶

寬恕對人有益處，也是可行的。Martin 在書中用四個易明的步驟教人學習寬恕：

第一步：說出你需要寬恕的人和事；

第二步：說出面對這些人和事時，當下真實的感受。記住這是你真實的感受，而不是應該有的感受；

第三步：說出你會從寬恕中得到的益處，最好與當前的感受是相反的，例如你生氣時便想到平和，悲傷時便想到快樂。如果你不太肯定，可以選擇你現在想要的心情；

第四步：承諾自己會寬恕誰，並且得到寬恕之後的好處。

Martin 並不是一個只會教人而自己不實踐的人，他在書中分享到他如何原諒他人的實際經驗，從他有一次選擇如何寬恕一位犯錯的售貨員，我們學習到選擇寬恕並不等於任人欺負，Martin 持寬恕的態度與售貨員交涉，當交涉不遂，他最後決定不再光顧那商店，而他也決

¹⁵ Martin, *Forgiveness is Power*.

¹⁶ 同上。

¹⁷ 同上。

參考資料

Bailey, Kenneth E. *Through Peasant Eyes*. Grand Rapids: William B. Eerdmans, 1980.

France, R. T. *The Gospel of Matthew*. The New International Commentary on the New Testament. Grand Rapids: William B. Eerdmans, 2007.

Goldingay, John. *Psalms, vol 3: Psalms 90-150*. Grand Rapids: Baker Academic, 2008.

Johnson, Thomas F. *1, 2 & 3 John*. Understanding the Bible Commentary Series. Grand Rapids: BakerBooks, 1993.

Martin, William Fergus. *Forgiveness is Power: A User's Guide to why and how to Forgive*. Forres: Findhorn Press, 2013.

高銘謙。〈以眼還眼 以牙還牙〉。「高銘謙 Lawrence Ko facebook」。2016年9月13日。
網站：<https://www.facebook.com/KoMingHim/photos/> 以眼還眼以牙還牙作者高銘謙很多人
用以眼還眼以牙還牙來描述報復亦即是當有人對自己不仁自己便對他不義到底經文的意思
是甚麼呢以眼還眼以牙還牙這句來自律法書利未記這樣說 /1103194493091505/。

2020週年研討會文集

逆境・重建・復原

督印人 蔡志森

主 編 吳慧華

編 輯 陳希芝

設 計 王盧碧君

出 版 生命及倫理研究中心

香港九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室

電話 (852) 2768 4204

電郵 research@truth-light.org.hk

傳真 (852) 2743 9780

網址 <http://ethics.truth-light.org.hk/>

facebook.com/Soc.of.TruthLight



逆境・重建・復原

週年研討會文集回顧



歡迎訂購

2019



網上閱讀

2018



2017



2016



網上閱讀

2015



2014



