



時代跨頁

專題

不一樣的聖誕馬槽裝置

(頁4、5)

報道

宗教處所不需再貼安心出行二維碼

彭滿圖牧師出獄賦詩

秋雨被拘信徒分享：盼把生命獻給基督

龔立人：藉緬甸人成異類經歷反思當下

六宗教交談會 教關：活出愛鄰如己

(頁3)

眾議園

五坊堂：以耶利米模式看今天流散信徒的生活

黃樂祈：站立得穩？站立不穩。

陳家富：善良

(頁12)

專欄

李雋：愛當無偽

劉紹麟：那些年的選舉故事：從八八直選到「車毀人亡」

李穎婷：上主看似隱藏的日子

陳韋安：傳道人的幸福感

胡清心：我們與瘋狂的距離

(頁9、11、14)

我不正常，教會還愛我嗎？

大時代下如何建立精神健康友善教會

社會運動、移民潮、疫情、世代撕裂、經濟下滑……瀰漫社會的低迷氣氛，以及港人愈見嚴重的精神健康危機皆不言而喻。根據香港大學醫學院二〇二〇年的調查數據，約四成港人出現中度至高度創傷後壓力症徵狀，七成有中度至嚴重抑鬱徵狀，而時代亟需教會站出來回應龐大的受精神困擾者的需要。究竟教會該從何入手面對挑戰？一間精神健康友善教會又應當具備哪些元素？本期記者訪問了有志推廣精神健康的基督教機構與個人、有服侍復元人士經驗的教會以及復元人士教友，共同探討在危機下，精神健康話題在教會有哪些新動向。

採訪：胡清心

從自卑到高飛 「教會是我避風港」

八年前，阿盈在信望愛福音會筲箕灣堂決志信主並參加崇拜，她同時是一名思覺失調復元人士。受同為復元人士的大學朋友邀請返教會，阿盈最初感到教會是給人尋找心靈安慰的地方，因此並不避諱披露自己復元人士的身份。儘管會友的態度多是接納包容，但在真實相處的團契生活中，仍有不少摩擦。阿盈形容自己性格比較直接，又因為罹患精神病而感自卑，因自我污名而變得敏感，時常會將他人開玩笑的說話太過當真，甚至覺得大家是在排斥、嘲笑她。

某次週日教會聚餐時，阿盈便將其他教友的講笑當真，生氣得立刻離席回家。回程路上，她接到女實習同工的電話，勸

阿盈回來，她情緒即時爆發，在地鐵上不停地哭，「說自己是垃圾」，而實習同工在電話那頭不停安慰阿盈，說「不要這麼說自己，不要緊，返來啦，我們很想妳join的」。這令阿盈非常感動，感受到同工的愛心和緊張，便決定返回教會。

阿盈形容，她在教會中的體驗多屬正面，就算有些負面體驗，之後也會發生轉變。某次教會主日學中，阿盈便因身旁的弟兄開玩笑，而與他發生衝突，當場失控大哭起來。幸運的是，當時教會傳道陳姑娘及時介入，作出調解，將兩人分開，此後更分別與兩人傾談各自對事件的看法，令他們冰釋前嫌，那位弟兄更主動與阿盈和好，二人成為好朋友。

初到教會的一年半，阿盈的情況並不穩定，幾乎每週崇拜時，都會無法控制地大哭，旁人只有坐在她身邊陪伴安慰。而教會的弟兄姊妹都積極想辦法，幫助她融入教會的團體生活，比如幫助阿盈發現並欣賞自己親切友善的性格優勢，更因此鼓勵她做招待；每個月都會有姊妹主動打電話給她，關心她的近況；有教會同工發現阿盈的嗓音動人，便安排她加入詩班……同時，阿盈也在學習如何與肢體磨合與相交，如何處理自己的情緒。在弟兄姊妹中感受到的愛與被愛，逐漸令原本自卑的阿盈擺脫被人排擠的陰影，「再次展翅高飛，重新相信這個世界，融入人群當中」。

對於阿盈來說，何謂精神健康友善教會並沒有既定的標準或質素，可能只是「在我哭的時候，有弟兄姊妹拍膊頭，擁抱下我，有人reach到我的情緒」，就已經能紓緩她的不安。「我可能在外面的時候有很多不开心，但我來到教會是有愛的，真的給我的感覺是有包容和希望感，至少教會是我的避風港。」

(下頁續)

以馬內利懇求降臨

將臨期和聖誕節，在傳統教會年曆裡，原本是一個接連的組合。在今天消費主義當道的社會中，大小商場的櫥窗內，聖誕早已提前數週，好像將臨期的日子已被當成聖誕節來過。好在經濟低迷的當下，讓市面的節日消費氣氛延長一點點，維持生計。對基督新教的教會而言，不是每一間都依循傳統教會年曆安排崇拜，甚至教會不是每間都一樣重視聖誕；有教會因為聖誕節是教會團體在接近兩千年前把太陽神生日轉化過來的節期，而一直拒絕慶祝。然而，將臨期在信徒牧心中心中的能見度，近年倒是有增無減。一預備心靈，等候上主」的將臨期信息，不難在聖誕前數週的主日崇拜中聽到；從前在聖誕節才拿來唱的〈以馬內利，懇求降臨〉，也愈見罕聞。

回看今天，經歷過這些年愈見嚴酷的生態、愈見動盪的國際局勢、愈見高壓的本地氛圍，比起聖誕節的普天同慶，若說將臨期的眾生等候更能贏得人心共鳴，也實在不難理解。在這以假為真、以黑為白的混沌世界裡，在欺壓逼迫和戰火兵燹之間，人類社會都在等待公義、等待自由、等待和平、等待光明。一年在等，兩年在等，上百上千年在等，就像猶太人在離散與壓迫之中等候彌賽亞一樣。

只不過，等待將臨的猶太人，最終不是人人都相信耶穌就是宣告被擄的得釋放、瞎眼的得看見、受壓制的得自由的那一位。事實上，即使今天等待著得釋放、得看見、得自由的人，也不一定明白，當年大地迎接那新生王之時，當那將臨的終於到來之時，為何那榮耀的寶座只是一個卑微的馬槽；華麗的冠冕，原來是荊棘所造；那成就救贖之路，是要背著十字架去走。

天國，並不屬乎世界，而是在世人心裡，像一顆種子，到某一天發芽成長，見證上帝的國與義。要將這樣的天國種子栽種於人心，不是倚靠地上權勢，只能靠賴一位願意降尊降貴的上主，道成肉身，住在我們中間，同經苦難，並差遣聖靈在我們中間，讓我我驚然醒悟：深宵的黑暗，不會湮沒伯利恆的寒夜星光；亂世的孤寂，無法掩蓋神與人同在的絕境恩情。

這個充滿缺憾的人世間要得到救贖，是要由謙卑、受苦、愛和犧牲開始，就像耶穌基督當年親身示範的一樣；這也是人心等候迎接耶穌基督時，所要預備的。若我們期望世間的權力、財富、地位、名聲，能在黑暗中帶來盼望，帶來公義與憐憫，只會注定失望。那不會讓我們失望的，是那曾經跟我們同行人間路的耶穌基督。

年復一年，基督徒思念當年耶穌基督的降生，也等候他朝耶穌基督的再來；這個預備己心等候主來的過程，不會隨著將臨期及聖誕節的過去而停止。不過，在這紀念耶穌基督降生的日子，在這缺憾世界暗夜前行的當下，要祝福世人得享平安，就總要奉耶穌基督的名，才有意義。誠心所願。

精神健康急救課程助推動實踐同行

早前在「信徒群體精神健康的牧養」公開講座中，中國神學研究院輔導科客座教授、臨床心理學家盧德賢博士發表其調查研究結果，顯示香港教牧的精神健康素養平均得分偏低，且教牧對心理疾病的信仰解讀與屬靈層面的認知及態度，與其精神健康素養緊密相關。她在其後的訪問中表示，過去幾十年中，教會也有不少關於精神健康的講座和宣傳，雖然有所進展，但相較社會上的發展，教會還是較為滯後。她認為其中一個原因，是相比社會大眾，教會和信徒多了一個需要處理的心理因素，即以屬靈資源面對心理疾病，例如思考神會否或怎樣治療我。

「精神健康急救證書課程」導師、輔導員陳德慧亦表示，如果牧者在講壇上宣講「抑鬱是一種屬靈軟弱」，可能會令台下有精神困擾的會眾自責與懼怕，害怕自己生病是因為不夠親近神，「也未必夠膽表達，更不用說找人一起同行」。

盧德賢亦指出，另一個原因可能是教會習慣將教友的精神健康相關的需要轉介給機構，自身很少去承擔這份需要。「教會沒有學習接納那些生命與我們期望不同的人，沒有與他們一起成長；和病患者一起生活，是一種日常體驗。」

就此種種問題，陳德慧希望在教會推廣由澳洲引入的精神健康急救課程，透過十二或十四個小時的課程，讓人對不同精神疾病有簡單了解，知道如何接觸情緒病患者、作評估、轉介以及早期預防工作。課程並不複雜，但可以普及精神健康知識，也令人們能對身邊朋輩的精神健康狀態有所意識。今年已有二十位教牧及青少年工作者參與培訓，來年將繼續在教會和社區推廣精神健康急救課程。

信徒可參與抗衡心理疾病蔓延

比起傳統講座等模式，有志於服侍精神健康領域的斜槓牧者Aslan認為，精神健康急救課程所提供的不只是知識層面的認知，更可以採取行動幫助精神病患者。在這個過程中，重要的是「如何接觸他，提供信息，以及聆聽」，知道如何以同行者的身份，「一路陪伴他往對的方向前行，並找專業人士求助。」

就如何建立一間精神健康友善教會，盧德賢表示教會可設立不同層次的關顧線，教牧與專業人士合作處理前線危機，而平信徒也有不可或缺的位置，在情緒困擾人士表達情緒的時候，教會群體「知道如何承擔、講合宜的說話和合適的關懷，已經很好。」她更指出這份聯繫感正是教會應當發揮的作用，成為抗衡當下社會心理疾病蔓延的重要元素。

中國神學研究院神學科教授李耀坤博士則認為，最終極的層面，還是要改變教牧的觀念，如何看待信仰、神學和心理輔導等多方面的整合。他指出如果神學教育的教教科中能夠整合關注精神健康的元素，那麼「基本很根深柢固的概念已經處理了，出來服侍在堂會推動精神健康就沒有那麼多心理包袱，是最長遠的方法」，而教牧在牧養和推動堂會移風易俗方面有著非常重要的作用。

以信仰確立為神所愛的基督徒身份

浸信會愛羣社會服務處自八二年成立以來，便已開始提供精神健康服務，亦長期與不同教會合作。今年獲精神健康諮詢委員會資助，開始一項在教會中推廣精神健康的新項目——「精神健康C計劃」。該計劃的隊長周俊詩表示，最初產生這個想法，是考慮到教會能接觸到社區中很大的群體，而有人出現精神健康困擾時，很可能會與教會分享，「教牧同工是否有相關知識、知道如何處理這個狀況、能提供相應資訊？教會作為一個平台，如果教牧同工能做很初步的評估並提供資訊，進而尋找社工或者其他服務，就可以更加推廣精神健康。」

精神健康C計劃從今年四月開始實施，為期共廿四個月，主要理念為三個重要元素（3C），即培育（cultivation）、共建（co-production）以及連繫（connection）。周俊詩指該計劃分為三個步驟：第一步是將精神健康資訊帶入教會，提供普及課程，讓同工會友對何謂精神健康、如何支援照顧者有基本了解；第二步則是幫助有心服侍復元人士和照顧者的教會，提供進一步的培訓課程；至於第三步，是在教會內建立一些精神健康的支援點。

周俊詩表示，近年來，愛羣精神健康的服務逐漸由服務有精神困擾的個案，轉變為及早預防的教育工作，因此希望能夠將這也帶入教會中。教會不僅能支援復元人士，更能幫助社區人士或會友關顧自己的精神健康，「想做一些工作坊，提供一個休息的空間，每週或者每個月都能在裡面放鬆身心靈」，而如果真的有面對精神困擾，也能在支援點拿到資訊。

儘管坊間已有一些針對精神健康復元人士的專門團契或組織，C計劃相信教會和信仰對復元人士自有其重要意義，但首先教會不能避諱精神健康這個話題。「復元人士來到教會，只要弟兄姊妹不介意他的身份，都可以在一樣參與聚會，服侍團契」，周俊詩這樣說。愛羣也將一些帶有信仰基礎、幫助復元人士及照顧者的裝備和手冊引入教會。比如分成十六節的恩典生活小組，就針對復元人士面對的狀況壓力、服藥、與人相處等議題，每個章節都有經文，透過聖經故事、聖經人物的經歷作為開始，帶出與復元人士相關的狀況進行討論。「課程是為了重新確立作為基督徒的身份，從信仰角度如何看面對的問題，讓他們知道自己都是被愛的，在病患中也能克服困難和失望，繼續對信仰有信心。」

「他們腦裡面的片段和感受是很真實的」

問及前頁主角阿盈所在的信望愛福音會管筭灣堂傳道陳姑娘，教會是否有精神健康方面的特別訓練或者課程，她笑言其實並沒有刻意關注，牧者都不過是在讀神學的時候接受過一些基本訓練。「當有情緒困擾人士來到我們當中，我想他們需要的是聆聽、陪伴，有人願意把他們看作一般人一樣需要愛和關心。」

陳姑娘表示，當上帝讓阿盈來到教會中，如何與阿盈同行，是一門邊摸索邊學習的功課。「最初階段，弟兄姊妹不是不接納，而是不知道如何去做。我們能給的可能就是空間、陪伴以及不要介意。比如崇拜的時候，如果她突然哭了的話，需要離開，就讓她去辦公室坐一

下，或者我可以陪著她」，這樣逐步與她靠近。久而久之，阿盈對陳姑娘產生信任之後，當與其他教友起衝突，「我（陳姑娘）就等她先講自己的感受，再告訴她來龍去脈。因為她的腦裡面出現的片段和感受是很真實的，但事實未必如此。而她願意信任我，願意聽我的開解和解釋，並嘗試踏出一步。她願意對上帝開放，這個很重要。」

而教會弟兄姊妹在與阿盈相處中最困難的，往往是當阿盈情緒爆發的時候不知如何處理，「如果有傳道同工、實習傳道能夠先處理，會友的壓力已經小了很多。等過了情緒高昂的時候，我也會告訴弟兄姊妹關心她和私底下接觸其實是能handle到的，而當阿盈願意傾談接觸，慢慢就可以相處到了。」說起精神健康友善教會的概念，陳姑娘相信是要學習如何去聆聽以及與人溝通，「這其實每個人都需要，學會了之後，很自然就能與他們同行。」

不分正常與否 基督寶血為眾人而流

中華基督教會灣仔堂的陳耀權牧師二十年前加入該堂時，就已經開始服侍教會中的復元人士，此後也開始與浸信會愛羣社會服務處合作，舉辦佈道會、精神健康工作坊，以及舉辦恩典生活等課程。



陳耀權牧師

多年服侍復元人士的經歷，讓陳耀權意識到復元人士在教會中面臨最大的困難，是不願意透露自己心事，「除非建立了信任關係」。透過每個月致電關心教會內的復元人士，了解他們的狀況，陳耀權發現他們「心底很寂寞，很自卑，自我形象比較差；他們很渴望友誼，因此可能會給弟兄姊妹發很多訊息，反而令人害怕，甚至因此block了他們，這令他們心裡更不舒服」。而有些弟兄姊妹也對復元人士有所誤解，認為他們不適合參與事奉，「這也是不了解，復元人士大多很穩定，沒有暴力傾向」。近年，教會也有一班醫護人士留意到精神健康的需要，成立了一個「護聯網」，舉辦講座推廣精神健康的意識，以及關顧照顧者的需要。

問到灣仔堂能否算是一間精神健康友善教會，陳耀權謙虛地表示「未ready」，他認為建設這樣一間教會，需要一班委身的弟兄姊妹，以及相應的專業訓練，能令他們更明白復元人士的需要，並知道如何同行。而這班委身的弟兄姊妹，更需要有一份成熟度和胸襟；這需要很大的耐心，接納對方不斷出現的迷思和行為模式，甚至當對方失控、發脾氣、說不好聽的說話時，仍能夠去忍耐包容。「耶穌的寶血是為我們，也是為復元人士而流，耶穌基督愛的人，不應分彼此，最重要沒有優越感，覺得『我是正常的，對方是有問題的』，這樣的眼界很重要。」

陳耀權認為，教會對於復元人士的意義，是一個願意和他們做朋友的群體，「我深信教會比其他群體更樂意成為陪伴這班復元人士的群體，他們最渴望的是友誼和愛。我覺得其實不單是復元人士需要教會，教會本身都需要他們。我們是彼此需要。」