

憑信同行 連繫社群

教會小組化的推行，旨在推動與同齡信徒在神的話語上彼此勉勵，相互同行。你在宣美家小組或大團小組找到歸屬感嗎？你為建立組員的靈命擺上了多少努力呢？

建立「富同理心」的深度關係，最重要是有「信任」的基礎。信任是隨著時間及彼此付出而建立的。我們可能在工作中付上時間、心意去鞏固同事間、客戶間的關係，但在我們的家庭、及在屬靈的家，我們又投放了多少的心力及空間建立及維繫與至親、與弟兄姊妹的關係？

在香港如此急速、高壓的環境，我們都常是多功能的，企圖用最少的時間完成最多的任務，往往犧牲的就是缺了時間去陪伴生命中重要的人。香港近年經歷的是許多的轉變，社運、疫情、移民潮、結業潮、通漲的壓力、乳養和照顧模式的更變等等，都構成了我們面對壓力和創傷，世界已變得不一樣了。筆者最近閱覽《時代論壇》一篇有「讓教會創傷知情」的文章，論到我們知道創傷後，以「創傷知情照護」的 4R 元素-----意識創傷的廣泛性(realize)、辨識創傷的症狀及影響(recognize)、作出回應，以同理心接納，改善規則架構(react)、促進連繫及復元，避免二次創傷(resist)；並以 6 個「創傷知情照護」的原則-----安全、信任與透明、同儕支持、合作與互助、賦權與選擇、尊重多元化，¹ 去用於教會的牧養及關懷。當某段時間衍生出身體及情緒的反應時，我們要問的不是「這個人有什麼問題」，而是關注「這人以往發生了什麼事情」，² 帶著耐心聆聽，同理其感受，在信徒而言，以禱告交托天上的阿爸父，憑著信等候神的醫治和更新。

除了「教會的創傷知情」，筆者相信關懷同行是可以擴展到社區群體的。不講不知，原來美孚區的長者人數約 8 千 2 百多人，預算社區內的照顧者亦達至 5 千 7 百多人。³ 隨著人口老化現象，鄰近社區的照顧人士漸多，無論是家傭照顧長者，雙老長者，及以老護老在本區屢見不鮮。照顧者面對自身的體力下降、工作的負擔甚至要辭掉工作照顧高齡親人，深感乏力，面對長期病患及認知能力下降的年長者，長期或獨力照顧的情緒及壓力可想而知。

¹ 時代論壇 1956 期，頭版專題 23.2.2025，頁 1。

² 時代論壇 1956 期，頭版專題 23.2.2025，頁 2。

³ 參 2021 年人口普查數據 (美孚南、美孚中、美孚北人口分佈) 播道會美孚長者中心社區投資共享基金 友愛.美孚計劃宣傳 PPT 頁 10 資料引用。

<https://www.censtatd.gov.hk/tc/EIndexbySubject.html?scode=600&pcode=D5212101>

筆者本身亦是照顧者，深明照顧者的身心狀態。曾經與一些照顧者接觸，他們本身也有長期病患，好好保重自己以致有好的狀態去照料更年長的，有些會依賴家傭去照料，遙距看守。有一些乏力照顧，經常往護老院探望至親，既掛心又無奈。另有一些是堅持獨居，但隨著年邁，自理能力漸退及家中物品囤積嚴重而不知道，形成「隱蔽長者」的危機。各人家中所面對的處境不盡相同，但肯定的是，他們需要幫助，他們也需要陪伴。

「你們各人的重擔要彼此擔當，如此，就完全了基督的律法。」(加拉太書 6:2) 作為照顧者，有什麼的出路？除了社區內有社會資源、⁴ 長者中心的協助，他們心靈極需要加力、平安、盼望。俗語說「遠親不如近鄰」，我們在建立和關懷信徒的同時，願主給我們眼界，舉目向田觀看，求莊稼的主打發工人去收祂的莊稼，「並且來傳和平的福音給你們遠處的人，也給那近處的人。」(以弗所書 2:17)。我們可以由關懷教會年長肢體的照顧者開始，聆聽他們的故事、正面對的困難，多一份的理解，走多一里同行的路。如此你會發現，可以關懷身邊許多人士，讓他們得著福音的好處。願宣美家在美孚及鄰近的社區，作明亮的燈臺，願基督的大愛，基督的真光充滿這個社區！

⁴ https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/scpd/dhcs/ 社會福利署設有照顧者支援專線 182 183。