



出版：基督教宣道會香港區聯會 香港九龍彌敦道490-492號盤谷銀行大廈一樓
電話：2381 3177 傳真：2380 5245 電郵：cmanews@cmacuhk.org.hk 網址：www.cmacuhk.org.hk

家訊

過勞症候群



● 編輯室

cmanews@cmacuhk.org.hk

從「總體性過勞」現象說起

當代生活，一個「忙」字怎了得！全世界每年許多人因承受不了工作重負而精神崩潰，甚至死於疲勞。日本有種病症就叫「過勞死」（karoshi），指的是因工作時間過長、勞乏過甚、壓力過大、長期處於身心耗竭的「亞健康」狀態，一個外表看來健康的人突然猝死。

二〇〇六年瑞士銀行調查全球七十一個城市，發現香港工時之長全球第三，年假卻最少。都市人尤其香港人的通病，套用瑞士精神病學家杜尼耶（Paul Tournier）的話——都患了「總體性過勞」（universal fatigue）。隨著科技文明的發達，二十年前要花三十一小時才做完的工作，如今一天內便能完成。奈何人類生活愈寬裕，心靈反而愈支絀，究竟是出了甚麼岔子？

要面對自己的困境，首要瞭解自己。無論物理世界或人類經驗，每樣東西都有限制。當你選擇停下來的時間是隨意的，當你說一天二十四小時不夠用，或以十二小時不停工作才能完成每件事，著實失了控——踰越限制。限制不是我們的敵人，乃是創造的本意，上主知道沒有限制，人會恣縱妄為，做得比要求的更多，所以創造了我們身上的極限來保護我們。

三種「僭越」的誘惑

希伯來書告慰我們，上主並非不能顧恤人的軟弱，耶穌曾經像我們一樣在各方面經歷試探，只是祂沒有犯罪（來四15）。四卷福音書中有三部記載人子承受的試探——三種危害人生命的典型誘惑，正是衝著人性而來的。忙碌根究人性裡蠢動的踰矩之心，不妨以耶穌面對過的誘惑來破解窘況。

第一種誘惑是輕重不辨：「魔鬼對祂說：

『你既是神的兒子，命令這塊石頭變成麵包吧！』」（路四3）換作今日的講法，「石頭變的麵包」可以是頻繁的活動和隨事被傳召，讓人自覺很重要，生活很充實，倒反輕忽更重要的追尋。

通訊科技的普及，人沒有藉口說不方便，黑家白日地被傳召。大家都經驗過，外出數天，回來擠收百個等候查閱和回覆的電郵。眾所周知香港人擁有手機率冠全球，去年本港一項調查顯示，亞洲地區中以香港人「依賴」電話的程度最高，有76%港人認為：「一天沒有手提電話，就無法生存。」

一心多用是現代生活一大特色。不單在家裡、學校、辦公室對著電腦上網，都市人於地鐵車廂也在上網、玩電子遊戲機、觀看電影。美國最近一份報告指出，工作告一段落後才是一心多用的高峰期。下課下班回家，開著電視，一邊按著電腦滑鼠瀏覽網頁、下載新歌、與網友在社交網站（Facebook）交談，一邊用手機發短訊，完全迷失於無窮活動中。

沒有空檔的生活不能叫人飽壯，生命真正的食糧在於得那「該得」的。耶穌說：「人活著不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。」（路四4）資訊進步是不能改變的事實，但我們不一定要照單全收。人有責任捍衛自己的「神聖時間」，立志容讓神而非世界引導我們的生活，為真正重要的事預留精力。如何重拾空間和生活的選擇權？理察·史雲遜（Richard A. Swenson）醫生在其《與「超負荷」說Bye Bye——讓生命留有餘地》書中有很好的方法：

一、設定個人或家庭的「斷線時間」，謝絕外界傳召。每天特定一個時段或每週數個晚上，不接電話。每天設定關掉電腦和離線時間。年初劃出一兩天作「年度退修」（annual offside retreat），不帶手機，不帶電腦，誰也找不到你，你也找不到誰，重新把自己「想做甚麼」和「要做甚麼」檢視一次。

二、修剪不必要的枝葉，樹木才會茂盛生長，同樣，每一年我們生命裡會不自覺地長出新的「活動分支」，該定期對所有活動進行檢討，審慎考慮它們的屬靈意義並予棄取。

三、建立以安息為本的生活方式。一項調

查顯示，95%雙職母親期待週末可以休息，52%週末後比之前更疲憊。何故？我們的文化開始放棄安息日。「安息」不同休息，甚麼也不作，無意識地任時光流逝；「守安息」是放手讓上主工作，等祂把真糧送進你的靈魂裡。信心最高點，就是能安息，抵拒「捨我其誰」的心態，把信靠置在自我以外的東西之上，並透過一些表面看來非理性的行動來達到果效。

第二種誘惑是追求捷徑：「你若在我面前下拜，這一切權柄、榮華，我都要給你。」（路四6-7）現代人崇拜速度，信奉「快人一步，理想達到」，乃另一種深層和進化的欲望變形。這是一個取「點」而捨「線」的誘惑，試圖從一點跳至另一點，追求一蹴即就，毋庸寸進順行。然而在走捷求快的當兒，也失卻必需經過的歷練。

話說一支西方隊伍入非洲內地考察，雇了幾個土著當伙役和嚮導。由於時間緊逼，必須趕路。幸好土著刻苦耐勞，揹幾十斤配備，依然健步如飛。如是一連三天，考察隊按計劃行進，到第四天清晨，土著拒絕出發，隊員好說歹說，他們還是賴坐不動。斯時，土著頭目解釋道：「三天來，我們走得太快，把靈魂丟下了！」土著所言不無道理。如果整天光是盯著兩腿趕路，怎麼知道自己走的方向是對不是？怎能領會作為人的真切需要呢？人當不時停下腳步，讓靈魂趕上身軀。

「當拜主你的神，單要事奉祂。」（路四8）生活節奏是我們可以改變的事；進一步說，要優先追求真正使人安穩的東西。誠然，很多個人的轉變都受著外圍環境和社會趨勢所影響，但個人的選擇仍是直接導致個人轉變的重要因素。

物理學有謂「反共振原理」。挑夫擔水時會在桶內放一塊小木板，因兩種物質密度不同，彼此振動頻率也不同，桶內的東西便不會因走路晃動而濺出。同理，當我們為某事負荷過重，最好的休息方法是「壓力轉移」（stress-switching）——做些完全迥異的事情。史雲遜醫生建議：

一、有些地方的人會將盛滿水的容器頂在頭上走路，停下歇足是最簡單的反共振方式。當你正被促急生活逼得透不過氣，請慎重中止所擬未來六至十二個月內的重要轉變：將轉工的決定擱置六個月。別搬家。維持現時的教會、牧者和朋友。如果你壓力很大，你比想像中更需要他們。

（下轉p.2下）