

# 失業並不等於失去所有

廖廣申醫生  
精神科專科醫生

疫情緣故，香港失業率高企，根據政府統計處於4月22日公佈的數字，1月至3月的失業率為6.8%，至於就業不足率為3.8%。即是說，香港約有25.98萬人失業，以及約有14.84萬人開工不足。

## 有上有落——這就是人生

無論是信徒或非信徒，人生總有轉變的時候：有上有落，有順境有逆境。人在順境時通常不會刻意反思工作與自己的

關係，但當轉變來到時，我們便需要反思，自己的生命及價值，並不是由工作去界定。我們要有信念，我們在神眼中，無論如何都是有價值的，我們不應該輕看自己，反而要看到神的祝福及大能可以帶領我們勝過一切困難，讓我們繼續相信，繼續盼望，以及繼續忍耐。

## 調整身心靈——有助面對困境

人生的目標不可能單純地只放在事業上，工作或事業不是人生的唯一，我們應該要有多元化的發展、培養出興趣、擁有夢想及訂下其他目標等。當然，我們也需要學習面對現實，不能一成不變地死守自己所訂立的一切，隨著形勢、大環境，經濟大氣候有所改變，自己也要適當地運用智慧修改自己的目標等。

就如運動員不可能只看一場比賽的得失，亦不可能只以得到金牌為一生的唯一目標。

《聖經》上有一些屬靈偉人，他們身邊都有人，甚至是

先知去提醒他們，所以大家不要自我封閉，逃避與弟兄姊妹見面，當人有需要時，要學習不介意主動尋求幫助、找人代禱，成為一個有勇氣的人。

在困境中除了找人傾訴及幫助，最重要的還是倚靠神，緊貼神，學習放下憂慮。信徒可以藉著祈禱，多讀《聖經》，不斷從《聖經》中學習激勵自己有正向的思想，心存盼望，能夠定睛於神的旨意及國度上面，而不是只看自己的得失、工作或事業。倚靠神的人會看到神的應許：「我們的日子如何，力量也如何。」神亦會鑒察，知道我們一切的困難，痛苦及軟弱。我們要謹記，始終都是由

神掌權，神有能力幫助我們、教導我們如何行可以勝過一切。

## 與神同行——戰勝逆境

人生充滿變數，需要面對很多預計不到的挑戰，當我們懂得常存感恩的心，明白神容許我們經歷困難、逆境、挑戰等人生不同階段，從中得到經驗，磨練出更能信靠神的信心，就如大衛及約瑟一樣，前者被人追殺，後者被人陷害而成了階下囚，但他們懂得謙卑，單純地跟從上帝，一路上謹守神的說話，並且緊貼神的心意行事，因而經歷神的帶領，最終成為成熟及被神重用的器皿。

失業並非等於失去所有，最重要的是，神不會離去，祂必定陪伴你走出難關。🏠