



不要以為照顧者不需要幫助

林保照 (Mark)
HKPES 總幹事

在現代社會中，照顧者，特別是那些照顧患病家人的親人，常常在社會的視線之外默默承擔起極大的責任。很多人認為照顧家人是理所當然的「應份」，因此忽略了照顧者本身的需要和困境。然而，這些照顧者往往背負著沉重的心理和身體壓力，尤其是在香港這種經濟壓力大、工作節奏快的城市，更是如此。本文欲透過探討社會對照顧者角色的誤解、揭示在職照顧者的雙重壓力、引用最新數據來說明情況，並呼籲社會大眾和教會領袖多關心及支持照顧者，給予他們更多理解與實際幫助。

一、社會對照顧者角色的誤解與忽略

當提起照顧者，很多人第一時間想到的是家庭成員的孝順和責任感，往往帶有「理所當然」、「應該承擔」的觀念。普遍認知，照顧家人是一種義務，而這種觀念造成社會忽視了照顧者的真實困難和壓力，也令他們不敢表達自己的疲憊與需求。

實際上，照顧者常面臨情緒上的孤立，因為他們怕被貼上「抱怨」或「不孝」的標籤，不願向外尋求幫助。職場上，由於缺乏彈性安排和支援政策，照顧者多數要在工作與照顧之間兩頭燒；社會支援服務不足，使得他們無法獲得喘息的機會。這種「有苦自己知，無人幫忙」的狀況持續惡化照顧者的身心健康。

二、在職照顧者背負的雙重壓力

香港照顧者常見的一大特點是同時承擔工作與照顧的雙重角色。根據2025年7月浸信會愛羣社會服務處發表的「照顧者壓力調查」¹，訪問了近800名照顧者，發現「在職照顧者」因兼顧工作與照顧雙重責任，精神壓力已達到臨界點。他們必須在日

常工作與照料患病家人之間擠出時間，工作以保障家庭經濟，而照顧責任則耗費大量體力與心力。

這些照顧者常常處於「兩難」境地，既怕失去收入，又擔心對家人的照顧不足。加上香港缺乏完善的彈性工作安排和支援政策，如不足的假期及職場理解，導致很多照顧者感到無助和被孤立。2025年香港婦女勞工協會的調查²指出，超過八成照顧者因經濟壓力需要繼續工作，但由於角色限制，多只能找零散工作，缺乏職業保障。

三、香港照顧者的數據及支援現況

根據香港社會福利署數據推算，目前香港約有40萬至50萬名照顧者。在這龐大的群體中，約79.7%的長期照顧者與配偶或子女同住。照顧對象多為80歲或以上的高齡長者，而部分照顧者同時面對「以老護老」及「以老護殘」的嚴峻挑戰。

生命熱線於2024年底至2025年初進行的「護老者照顧壓力調查」³指出，許多照顧者面臨精神瀕臨崩潰的危機，社會對他們的支援殘缺不全。同時，暫託服務不足，尤其是24小時緊急暫托及彈性社區支援服務缺乏，令照顧者難以喘息。政府雖有提供部分支援，但仍未有針對性的、系統化的長期照顧者服務，令很多照顧者被迫長期處於身心透支的狀態。

基層照顧者的問題更為嚴重，許多人因經濟困難而延誤就醫，甚至長時間在急症室輪候，同時承擔照顧者醫療不便的風險。照顧者長期未獲得充分醫療及心理支援，造成嚴重的身體勞損和心理健康問題。理工大學最新調查⁴更揭示逾四成家庭照顧者面臨精神健康問題，且現行政策缺乏長期支持。

1. <https://www.bokss.org.hk/content/press/329/在職與退休照顧者壓力調查發佈會>

2. https://womenscentre.org.hk/Zh/Newsroom/Pressrelease/cfc_budget_2025/

3. <https://www.sps.org.hk/ArticlePage.aspx?id=311>

4. https://www.polyu.edu.hk/tc/media/media-releases/2025/0818_polyu-survey-reveals-over-40-per-cent-of-family-caregivers-in-hong-kong/

四、職場的挑戰

在職場上，照顧者面臨著額外的挑戰。許多公司並未針對照顧者的情況制定特別的政策，這使得照顧者在工作和家庭之間難以找到平衡。根據研究，近 40% 的照顧者表示他們的工作受到照顧責任的影響，許多人因此選擇減少工作時間或完全辭職。

此外，職場對照顧者的支持往往不足。許多公司缺乏靈活的工作安排，無法提供足夠的假期或休息時間，這使得照顧者無法妥善應對照顧責任和工作壓力之間的矛盾。這樣的情況不僅對照顧者造成了困擾，也影響了公司的生產力和員工的忠誠度。

五、呼籲社會大眾及企業體諒照顧者的隱藏需要

面對如此巨大且日益嚴重的照顧者困境，社會應當改變對照顧者的刻板印象，不再把照顧責任簡化為家務或理所當然的義務。企業及職場更應推動「照顧不離職」文化，提供彈性工作安排、照顧者假期及簡化請假手續，減少照顧者因工作與照顧衝突產生的困難。企業支持照顧者，不僅是人性化管理，也能提升公司形象及降低員工流失率。

政府亦應從源頭出發，推動制度改革，包括檢討綜援津貼制度，使單親及基層照顧者能獲得更多經濟支持，並加大短期和緊急喘息服務的資源投入，解決社區照顧服務不足的問題。同時，增設照顧者專用醫療券，減輕經濟壓力，提升及時醫療機會。

六、教會的角色

照顧者的隱形壓力不僅在社會中無形存在，在教會社群中亦然。教會牧者及領袖應該扮演關懷者的角色，主動探訪照顧者家庭，了解他們的身心狀況，幫助他們擺脫孤立感。在日常牧養中，多設立專門支援照顧者的組別或小組，提供情感支持、靈性慰藉及實際資訊交流。

教會不單是靈性歸宿，更是社區的一部分，可以成為照顧者分享心聲的安全空間。通過團契和祈禱會，教會可以幫助照顧者彼此扶持，感受到被理解和接納，緩解他們的壓力與孤獨。牧者及教會領袖更可以透過教會資源，連結外間社會服務，為照顧者爭取更多福利和支援。教會在開設照顧者小組方面可以採取以下具體步驟，並提供多種支援方式來幫助照顧者：

1. 組織小組會議

- **定期聚會：**設立每月或每週的定期聚會，讓照顧者可以分享經驗、情感和挑戰。
- **主題討論：**每次聚會設定一個主題，例如壓力管理、時間管理或情感支持，並邀請專家進行分享。

2. 提供情感支持

- **小組輔導：**安排牧者或專業輔導員進行小組輔導，幫助照顧者處理情感上的困擾。
- **互助小組：**鼓勵成員之間建立支持網絡，互相幫助和傾聽。

3. 資源共享

- **資訊手冊：**提供有關照顧者資源的資料，包括心理健康、法律權益、財務支援等。
- **專業講座：**邀請醫療、護理或心理健康專家舉辦講座，提供實用的照顧技巧和知識。

4. 社區活動

- **休閒活動：**定期舉辦戶外活動、手工藝班或健康講座，讓照顧者有機會放鬆心情。
- **家庭聚會：**舉辦家庭日活動，讓照顧者的家人也能參與，增強家庭凝聚力。

5. 提供物質支持

- **資源援助：**與社區組織合作，提供必要的物資支持，如護理用品、交通補助等。
- **志願者服務：**培訓志願者，為照顧者提供臨時的照顧幫助，讓他們有時間休息。

6. 建立聯繫網絡

- **聯繫政府及社會服務機構：**協助照顧者了解和獲得政府及社會服務的支援。
- **分享成功故事：**鼓勵照顧者分享他們的成功經驗，增強信心和勇氣。

七、結語

照顧者並非隱形的「幕后英雄」，他們的壓力與需要不容被忽略。社會應正視照顧者的困境，從政策、職場、社區乃至教會多方面出發，為照顧者搭建更全面而有力的支持網絡。讓照顧者感受到社會的理解與關懷，他們才有力量繼續履行照顧角色，而不是在壓力與孤立中掙扎。請大家不要再以為照顧者不須要幫助，給予他們支持，就是支持整個家庭和社會的健康未來。 

哪一天我們會.....

劉展宏醫生

最近一套港產電視劇，名為《哪一天我們會紅》，製作團隊應該參考一套名字相似的電影：《哪一天我們會飛》，內容圍繞著一班年青人在Youtube圈子裡掙扎的故事，當中探討了不少關於Youtube的議題，相當貼地。

數碼世界掌控了社會主流價值，這已經是一個不爭的事實，從起初電腦的出現到後來有互聯網，繼而衍生其他關聯的工具，例如通訊軟件、社交媒體等，再配合流動電話的優勢，整個社會都被這個生態群影響深遠。直到最近，人工智能的漸漸普及，更進一步動搖了原先的社會價值觀。而這套電視劇正好是反映Youtube的發展，如何影響著我們生活中對人性展現的事實。

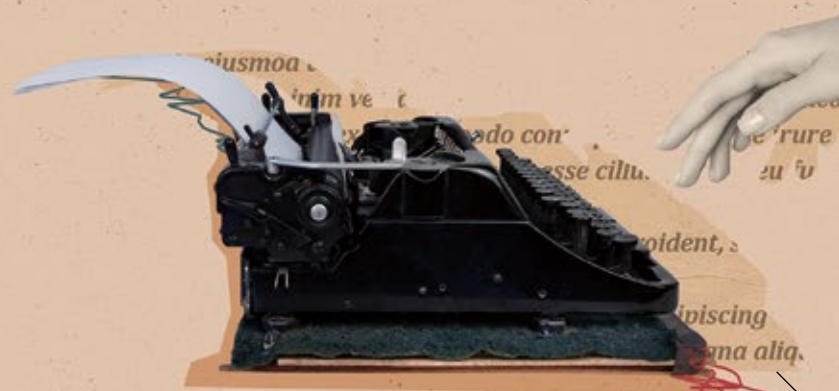
Youtube本來就很中性，設計原意只是讓人能以一個平台分享視頻，跟其他的社交平台的原意都大同小異。不過，漸漸地這些平台都被演化成跟初衷不同的型態。單單看Facebook，我們都不難發現人們表面是把生活點滴分享給其他人知道，但有時都並非事實的全面，每一個分享者都會在過程中作出篩選，人總會傾向棄惡揚善，以至最後大家所看到都是一切美好。

這齣電視劇，主要就圍繞在兩個Youtube群體，名為「無景深」和「層層疊」所發生的事，加上其他比較次要的個體。其實他們的名字頗有意思，景深其實是一個攝影的用語，代表著一幅影像的清晰範圍，淺景深就是作者試圖營造突出主體，深景深則是要盡量讓前後的東西都拍的清晰。而無景深理論上並不存在，相信編劇應該想營造一種難以言喻的意境。「層層疊」本來是一種群體的積木遊戲，參與者的目標都一致，就是要讓積木不斷從下層的地方抽出，然後疊到更高的地方，把積木塔變得越來越高，立即使我想到舊約聖經裡，人類要建造的巴別塔一樣。「層層疊」的主理人況哥（由岑珈其飾演）認為每一塊積木都代表一個人，而他們的宗旨就是建構出一個以人為本的Youtube群體。然而當人變成了一個組件時，人性就會容易被壓抑，其實在工業革命以後的社會，這類人性被瓦解的現象都在不同處境中，以獨特的形式出現，從這齣劇集裡我能找出幾個值得討論的觀察。

其中有一集是探討「人設」這一個議題，其實人設並非一種陌生的東西，它是一種對媒體裡的人物塑造，為他們度身設定其獨有的外型、性格、行事風格等。即使在現實生活中，我們同樣都被賦予一或多種的人設。不論是網絡世界裡的人設，或是真實世界裡的人設，其實當事人都可以根據個人的喜好去隱藏或放大某些特質。簡單如一個強悍的父親，他可以隱藏起自己軟弱的一面，只外顯其鐵一般的性格。其中在劇中最突出一個例子就是24Bobbies（由麥沛東飾演），他自稱擁有24種不同的性格，展示在他的YouTube的社群裡，但就如他在劇裡所言，一切都並非一個真實的他，人設不過是為了滿足他在人前的表演。

此外，在YouTube的世界裡，流量就是一種去評量一個個體是否夠「紅」的指標，當「無景深」能夠實現了在YouTube裡爆紅的同時，卻發現自己已經被牽連到一個網絡欺凌的事情裡。一個本來在網絡上的受歡迎的網紅Kimchi，因為一連串的負面消息，被網民唾棄，卻又同時跟現實中的男友在感情上出現分歧，所以選擇輕生。這時「無景深」的成員們，想到他們當初要實現大學電影系畢業時的夢想，把畢業作品「殺人記憶」製作出來，赫然才發現他們所做的正是「殺人記憶」的現實版，醒覺以後才懂得去制止了這件事情的發生。

數碼時代的不斷的發展，很多人都會誤以為它會帶領人類走向更美好的未來。但當我們細心想一下，人類其實從來沒有脫離罪惡所帶來的枷鎖。數碼科技不過是展示當下人類的處境，要解決人類的問題我們就必須去再思考，如何從信仰中尋回上帝在其中創造中最核心的美善。無論哪一天我們會「飛」、會「紅」也好，最後我們還是會「走」，離開這個現世，唯有上帝才是我們的終極歸宿，人類想要為自己建造的巴別塔最終仍會灰飛煙滅。 



由輔導邁向森林益康的路 (中)

訪問 / 整理：謝麗婷

受訪者：林一真老師

承上期一真老師分享她的個人於教育的感召，
今期續談她在生涯規劃的研究和心得。

問

您所設計的「生活彩虹探索量表」¹，包含了
Holland Code，希望將Holland Code更適切地運用
在華人的群體，經過多年的研究，您有甚麼發現？

回應

Holland把人和工作世界分成六大類：實用
Realistic、研究Investigative、藝術Artistic，
社會Social、企業Enterprise、文書（傳統）
Conventional；主張相同類型的人（如R）在同類
型的環境中工作會有比較良好的適應和發展。他並
把這六類型RIASEC依序安在六角形邊上。

鄰近碼的類型性質比較相近，主張：

- I. 每個人主要的前三碼如果在六角形的鄰近區域
（例如：C事務、R實用、I研究，他的內在會
比較一致。如果一個人的前三碼在六角形的對
面，（例如：C事務、A藝術、S社會，）就比
較不一致。
- II. 人的類型和環境的相似性可以用1-4數字的和諧
度（congruence）來表示。數字愈高，表示人
和環境的相似性愈高。
- III. Holland會請探索生涯的人回顧自己的工作憧
憬，尋找這些夢想有沒有相同或相似的軌跡可
尋。如果有，可以比較確定自己以往的發展偏
重此類型。

我很佩服Holland 的見地，認同人和環境的和
諧性愈高（如：藝術型的人在藝術型的環境中），
一般適應性會更高，而根據我在台灣1984-2007年
間以大學生和成人作的研究，的確符合Holland的
假設。



但是，我也發現：

- I. 隨著時代的改變，許多工作需要兼具六角形
對面類型特質的人來從事。例如：公司研發部
的經理需要兼具研究（I）和企業（E）的人來
擔任。機械科系教師需要懂得機械和教學，兼
具實用（R）和社會（S）。
- II. 有些人在六角形對面的環境工作（例如：會
操作機械的人在一群諮商心理師中工作），可
以是與環境中的人互補。

「生活彩虹探索量表」除了根據Holland 的
人和環境適配的六角形理論，幫助人從「工作憧
憬」、「活動興趣」、「能力」、「職業興趣」、
「自我評估」來自我瞭解，並簡要加入「對大自
然」、「生活」、「信仰」的能力和認識。也由
「個人偏好」、「生命價值」、「人際價值」和
「工作價值」來探索自我重視的價值觀。²

1. 上期提到一真老師參考John Holland的「人格-工作世界類型」、Howard Gardner的多元智能、Donald Super的工作價值觀、Allen Edwards的個人偏好調查（Edward Personal Preference Survey）以及Lenard Gorden的「價值探索」（Survey of Value）編製了「生活彩虹探索量表」。

2. 若讀者有興趣了解自己的工作方向及人生召命，可參與HKPES舉辦的相關課程或進行個別的生涯規劃。

問

您認為這個系統如何幫助有需要的人進行生涯
規劃？

回應

從實際的經驗，無論是陪伴引導團體或個人的
自我探索，我們獲得動人的正向回饋。其中包含：

- I. 由從小到大五個「工作憧憬」，可拉出一條縱
貫的「生命線」，常使探索者歡然發現自己真
正的內在狀態。記得有一位大學理工學院的
院長，發現原來自己一直心愛的是「藝術」，
但因成長環境不鼓勵男性從事藝術，所以自己
一路從事機械，成功而不太滿足，知道自己的
「藝術之心」，流淚和真實的自己重逢，更允
許自己在理工的基礎上發展藝術的斜槓生涯。
- II. 由六角形的人格類型前三碼一致性，自問是
「一致」、「互補」、「工作必須」或「造成
矛盾」？細致地探索自我內在的動力。
- III. 由本身的「能力」、「興趣」的異同，發現自
己的量能。例如：探索者自認為對「文書」
（C）沒有興趣，不願從事這方面的工作，經
過探索，發現自己C方面的能力相當高。原來
在不喜歡的C類型工作中已經培養了C的能力，
對一直不屑的工作也賦予基本程度的肯定。
- IV. 檢視自己所處環境和自己的和諧度，思量自
己在環境中是如魚得水？還是環境中所需的特殊
人才？或實在「格格不入」，也許可作適度調
整？
- V. 對「生活」、「大自然」及「信仰」的認知、
接觸能力，讓探索者落實到日常生活和大自然
的關係及對信仰的追求。
- VI. 許多探索者表示：從「個人需求」和三種
「價值觀」來萃取自己最重視的事物，給予自
己很大的幫助。例如：有些人從四個分量表發
現自己追求的是內在的生命意義，而不太重視
外在的名位和收入。有些人發現自己一直尋求
變化，而不是安定。但是也有人發現自己所重
視的核心價值之間是互相拉扯、競爭甚至矛
盾的。比方說：有些人重視「和所愛的人相
處」，但也重視求變求新，就必須尋求智慧來
兼顧兩者。

問

HKPES是一間幫助在職信徒探討召命的機
構，您認為這個系統與召命之間有沒有關聯？若
有，有甚麼關聯？

回應

期許「生活彩虹探索量表」如一速光，照映神
賜給我們的所能、所愛和所珍重。這些可以是神所
賜的氣質，也可以是神的呼召命定。導航者會陪伴
探索者善用天賦、增強所能，具體回應召喚。（待
續）

感想：

一真老師是位篤學不倦的研究者，對自己的專
業懷有高度的期許，也投入心力、腦力與時間去鑽
研。這反映出她「I」型的特質，但重要是背後推
動她孜孜不休地研究是基於渴望能藉此幫助學生更
認識自己的那份熱忱。

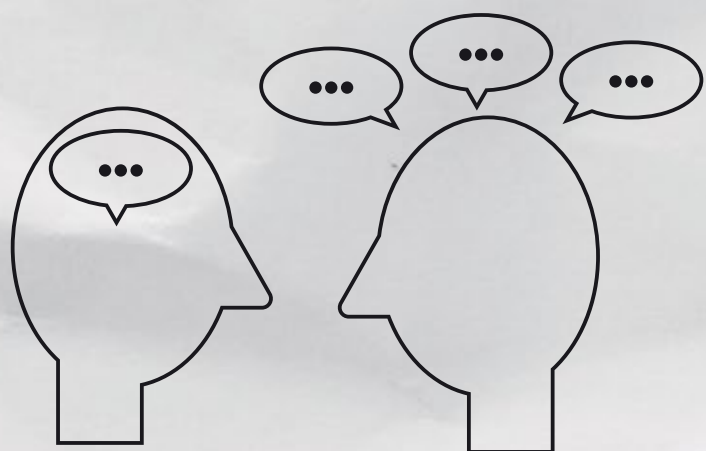
如她所言，量表（每一個評估亦然）只是幫助
人去明瞭神在我們生命中塑造的媒介，要緊的是我
們在神面前真誠地面對和認識自己，以致更好的回
應神在我們生命中的呼喚。

下期一真老師會從她的角度談談召命和她的職
涯轉向。 



林一真老師

林一真老師（台灣師範大學教育心理學士、哲學博士及
教育博士）曾任台北市立大學、陽明大學及馬偕醫學
院教授及諮商中心主任。現為諮商心理師，台灣林務
局森林療癒督導、美國園藝治療學會註冊園藝治療師
（HTR）、台灣森林保健學會監事。近年致力推動森林
療癒，並將之整合在靈性成長內。



《I人E人》延續篇

潘文偉 (Derek)
HKPES 事工主任

近年性格測試MBTI在坊間十分普遍，除了在不同社交媒體有很多介紹和討論，就連電視節目也有性格測試相關的節目《I人E人》。I人及E人分別代表Introvert（內向型）和Extrovert（外向型），其定義是基於他們獲取能量的方式：例如，I人喜歡獨處環境有助他們補充能量，而E人則在熱鬧氣氛下可以更有效獲取能量。這定義與一般人對外向、內向的理解有所不同，而節目也澄清「I人不是社恐，E人不是社牛」的有趣觀點。

其實MBTI最早於1944年發表，為何它可以持續受到關注？簡單來說，每個人都是想了解自己或者是「被了解」多些，但除此之外根據一些喜歡性格測試的人所講，MBTI的確為他們在社交及與人相處上提供了不少話題和方便。他們可在短時間內介紹自己給別人認識的同時，很快便可大概掌握其他人的性格，從而可以適度調整自己，避重就輕，減少尷尬情況出現。不過，除了支持者之外，也有很多人對這個熱潮有不同的想法。其中包括一些質疑性格測驗的可靠性，提出每次做測試都得出不同結果，或建議另一些更具權威性的性格測驗（例如Big Five）；另外也有評論認為性格測驗將人標籤化並不可取，會限制個人成長等等。

無論如何，人們對性格測試或是分類的興趣一直存在。在中國古代，五行人格理論根據金、木、水、火、土五種元素來分類性格。同樣，在古希臘，體液分類理論根據人體內的四種液體（血液、黏液、黃膽汁和黑膽汁）將性格分為四種類型。發展到現代心理學，性格特質的研究仍然非常普遍。

研究學者深入探索性格的不同維度，例如在MBTI中反映我們獲取能量的方式——外向(E) vs 內向(I)；描述我們獲取訊息的偏好——實感(S) vs 直覺(N)；體現我們做決定的方式——思考(T) vs 情感(F)及反映我們的生活方式偏好——判斷(J) vs 感知(P)等，了解不同的人格特質如何影響行為和心理。這種理解能幫助個人學會欣賞性格的多樣性，還可以促進人與人之間的團結與合作。

從信仰的角度來看，我們相信每個人都是上帝獨特的創造。理解自己的個性特質、優勢和弱點時，我們可以更清晰地識別自己的獨特才能和使命，幫助我們以有意義的方式服務他人，回應召命。因此，對性格測試有正確認識和恰當運用其實更為重要，不僅能幫助我們深入認識自我，還能在個人成長中找到更符合自己的方向。

心理學家主張，性格類型如同光譜，不存在純粹的類型。個人表現出或測試出的類型只意味著這些特質較為外顯，而與之對立的特質則容易被忽視，未能得到充分發展。所以，不要因性格類型自我標籤或固化的同時，我們反而要整合自我的不同面向，了解和發展可能被忽視的特質，以實現二者的平衡。在社交方面，將MBTI作為了解他人或引發話題的起點是無可厚非的，不過，要避免成為一種「社交速食文化」，即以性格類型作為選擇朋友的依據，或取代與人相處所需的體諒和有意義的互動溝通。因為真正的理解都需要時間，而這些都是建立信任和良好關係的必要條件。



職「捱」共存系列：
重建轉化之路
——召命・靈性
(6月23日)

職涯教練
專業證書課程2025
(6月-8月)



澳洲(悉尼)退省之旅
——破碎・重建・轉化
(8月)

財政報告

2025年6月~8月收支報告

收入		HK\$
奉獻	:	110,330.00
職場培訓	:	496,037.40
其他	:	33,735.17
		640,102.57
支出		HK\$
同工薪酬及福利	:	366,027.57
行政費用	:	74,081.55
事工拓展	:	17,493.19
職場培訓	:	137,127.88
復職同行計劃	:	83,100.00
		677,830.19
不敷	:	(HK\$37,727.62)
2025-2026 年度累積不敷*	:	(HK\$102,809.49)

* 此數目未經核數師核對

已然未然

輕鬆 Lunch Talk

日期：2025年9月24日（星期三）
時間：下午 1:00 - 1:45

《當召命遇上搵食艱難》Zoom上對談

日期：2025年9月27日（星期六）
時間：上午 9:30 - 中午 12:00（香港時間）

「道在山間~~山中靜步」

路徑：沙田水泉澳至慈雲山獅子亭
日期：2025年10月4日（星期六）
時間：上午 9:00 - 下午 12:30

「誰能明白照顧者的困難和壓力？」講座

日期：2025年10月10日（星期五）
時間：晚上 7:30 - 9:30

職「捱」共存系列：職場馬戲團

日期：2025年11月10日（星期一）
時間：晚上 7:30 - 9:30

SOUL PURPOSE 重尋失落的名字退省營2025

營前網上聚會：2025年11月15日
(星期六早上 10:00 — 中午 12:00)
退省：2025年12月15-17日
(星期一早上 10:00 至星期三下午 4:00)

HKPES提供給教會的服務

詳情和報名請掃描「二維碼」



CBD 職繫點
九龍觀塘成業街 10 號
電訊一代廣場 19 樓 D1 室

報名及詳情：請瀏覽 www.hkpes.com
☎ 2314 3331 ✉ admin@hkpes.com
☎ 9432 4600 📱 Facebook/HKPES



Hong Kong Professional &
Educational Services Ltd
香港專業人才服務機構

HKPES

支援教會

更新職場

2025
9

第三期

- 1-2 職涯內外
不要以為照顧者不需要幫助
- 3 坐井觀天
哪一天我們會……
- 4-5 道在井旁
由輔導邁向森林益康的路(中)
- 6 飲於井內
《I人E人》延續篇
- 7 活動精華・已然未然・財政報告
- 8 大隱於市

1991・職場牧養・非牟利機構

職報乃季刊，免費贈閱，歡迎致電本機構或上網登記訂閱。



地址：九龍觀塘成業街10號電訊一代廣場19樓D1室
電話：2314 3331 WhatsApp：9432 4600
網址：www.hkpes.com 電郵：admin@hkpes.com
設計：GOD-Platform 主要平台

董事會成員：司徒永富博士、鄧有信先生、吳倬文先生、
鄧諾文先生、蔣慧瑜女士、陳玉麟醫生
機構隊工：林保照先生、梁淑儀小姐、陳謝麗婷女士、潘文偉先生、
蔣錦華先生、潘慧珊小姐、賴俊傑先生

大隱於市

- ✦ HKPES 將於 10 月 10 日舉辦《誰能明白照顧者的困難和壓力》講座，因看見現今香港社會中，照顧者雖然扮演著無可替代的角色，無論是照顧長者、長期病患者或身心障礙者，照顧者都默默付出並承擔著沉重的責任和壓力，但他們的需要卻常被忽視。這場講座旨在深入探討照顧者面臨的多重壓力，喚醒公眾、企業界、教會界對照顧者特殊需要的關注，推動更多實質的援助措施，並揭示社會及教會對照顧者認知上的盲點與偏見，求主使用。
- ✦ HKPES 已經於 1 月推出的《職人開咪 Hello Work》Podcast，每星期的主題分別關於召命、職涯規劃、靈性及精神健康，求主使用來接觸及牧養更多職場信徒。
- ✦ HKPES 本財政年度截至 8 月底的不敷達港幣 10 萬多，在香港經濟低迷的大環境下，請大家為 HKPES 的財政需要代禱及奉獻支持我們。



匯豐銀行戶口號碼
484-300223-838

同行有你

HKPES 的行政費用全賴信徒及教會的奉獻，若你認同我們的事工，並有感動支持我們，請化作禱告及奉獻。奉獻可用劃線支票，抬頭請寫 Hong Kong Professional & Educational Services Ltd. 或「香港專業人才服務機構有限公司」；或以轉數快（FPS ID: 161971866）；或直接存入恆生銀行存款戶口 295-7-054311 / 匯豐銀行戶口 484-300223-838，並將資料 / 存款收據寄回，以便發出正式收據；或以銀行自動轉賬，表格可於網頁下載。奉獻滿港幣 100 元或以上，可作為香港特別行政區政府認可慈善免稅捐款。

請登入
www.hkpes.com/support/
支持我們