

在安靜中找回步伐， 在故事裡聽見名字

潘文偉 (Derek)
HKPES 事工主任

感恩在過去兩年，我有機會以導師的身份參與 REST Group —— 一個透過整理生涯故事、在屬靈群體中同行學習，讓人「得息得力」的小組。

對我來說，REST有點像是在急速生活中，被刻意保留下來的一段「慢落嚟」的時間。讓人暫時停一停，好好聽別人說故事。平日的的生活節奏很快，工作與學習之間幾乎沒有空隙，所以在每次聚會那幾個小時裡，關掉手機、放下「要完成的事」，讓內心有空間去感受、去反思，反而成為一種很真實的休息。

我相信，曾參與REST的弟兄姊妹都會有同感：每一次聚會，最深刻的，未必是某些技巧或內容，而是那種很純粹的「聆聽」。沒有急著回應，沒有急著給建議，甚至沒有急著去「解決問題」，只是先觀察、感受、記住。這種聆聽，在日常生活中其實很少見，但在這裡，卻慢慢變得自然。

每次負責分享的組員，都會預先整理自己過往的經歷。那不只是履歷，而是一段關於選擇、掙扎、失去、堅持與轉變的故事。當一個人願意這樣打開自己，其實是很脆弱的，但同時也非常真實。有些人分享職涯中的高低起伏，有些人談到理想與現實之間的拉扯；有人在迷失與懷疑中掙扎，甚至對上帝的沉默感到困惑。整個過程，很像把一塊塊散落的碎片重新拼起來，然後慢慢看見其中的連結與意義。

當故事說完，其他組員會給予回應、提問、鼓勵，甚至一些很真誠的提醒。這些回應，往往幫助分享者重新認識自己是誰：自己原來重視甚麼、堅持過甚麼、放下過甚麼、遺憾甚麼，又在

哪些地方仍然卡住，同時也看見自己是如何一路被塑造。

我常常留意到一個很微妙的轉變——分享者在開始時，可能帶著一點緊繃或重量，但當整個過程走完，他們的眼神會變得放鬆，好像放下了一些說不清的負擔，同時又重新得著一份力量。在那一刻，大家會很清楚地感受到，我們其實是在彼此陪伴、彼此見證，一個人生命慢慢被整合的過程。

REST其中一個很深刻的環節，是讓大家安靜下來，去聆聽自己的內心，也在禱告中尋回自己的「名字」。這個名字，不是身份證上的稱呼，而是一種更深層的認知——關於自己是如何被創造，擁有怎樣的性格、氣質與恩賜，以及這些特質，如何在不同的經歷中被磨練與塑造。那些經歷，不論是我們主動選擇的，還是我們無法控制的，其實好似有一條線一直在連接，都是在塑造自己，幫助我們更加明白自己的方向與召命。

另一樣令我很深刻的，是群體本身的投入。大部分參加者在工作與家庭中都已經十分忙碌，但即使是在下班之後，他們仍然帶著期待來到聚會，很願意投入、分享，也願意彼此支持與連結。我想，正正是因為他們真實地感受到這個空間的價值，才會有這樣的投入。

如果你也在職場走過一段不短的路，如果你也曾經在忙碌之中，隱約問過自己：這一切的意義是甚麼——那麼，也許你會明白，為甚麼有一個地方，可以讓人停下來，去聽故事、說故事，是一件很珍貴的事。