

# 小猴 PANCHI

- 日本千葉縣川市動植物園
- Panchi 就被親生母親遺棄
- 失去了最重要的依靠
- 不只「肚子餓」，更缺「安全感」
- 紅毛猩猩絨毛玩偶變成牠的「媽媽」

# 小猴 PANCHI

- 睡覺抱著、發呆抱著、
- 緊張時更是死死抓著不放
- 一月開始進入**回歸猴群的階段**
- 牠不知道該怎麼「當一隻猴子」
- 緊緊抱住飼育員的大腿不放
- 大家才發現——原來「歸屬感」  
對生命有多重要，無論是人還是動物。

# 香港與全球都面對「人多卻孤單」的現象

## 1. 高壓生活環境

- 人際互動被壓縮，缺乏深度交流

## 2. 社交媒體的放大效應

- 社交平台讓人「看似連結」，卻加深比較與疏離感
- #2024年全球有19%的年輕成人表示沒有人可以依靠及提供社會支持，較2006年增加了39%

## 3. 年輕人與男性特別明顯

- \*超過一半的 Z 世代（18–27 歲）表示感到前所未有的孤獨
- 雖然活在資訊爆炸的年代，卻缺乏真實的陪伴

## 4. 表面熱鬧，內心空虛

- \*近一半受訪者感到孤獨。即使身處人群，若缺乏有意義的社交關係，孤獨感依然強烈

息息相關：在這世代中得安息

# 在人多卻孤單的世代中得安息

利未記 23:3；使徒行傳 2:42-47

陳海儀牧師

## 二、安息日的設立（利 23:3）

利未記23:3

「六日要做工，第七日  
是完全安息的安息日，要有聖會；  
你們任何工都不可做。  
這是在你們一切的住處  
向耶和華當守的安息日。」

## 二、安息日的設立 ( 利 23:3 )

經文	意思
六日要做工，第七日...	強調「工作」與「安息」之間的節奏
完全安息的安息日	得安息/舒暢
當有聖會	聚集敬拜、宣讀律法的神聖時刻
在你們一切的住處	對神的敬拜應滲透進生活各層面
向耶和華當守的安息日	專心歸向耶和華

挑戰：我們雖有週末，卻被工作, 功課, 娛樂佔滿，只有休息，卻失去真正的安息

## 初期教會的群體生活（徒 2:42-47）

42他們都專注於使徒的教導和彼此的團契，擘餅和祈禱。43眾人都心存敬畏；使徒們又行了許多奇事神蹟。44信的人都聚在一處，凡物公用，45又賣了田產和家業，照每一個人所需要的分給他們。46他們天天同心合意恆切地在聖殿裏敬拜，且在家中擘餅，存著歡喜坦誠的心用飯，47讚美上帝，得全體百姓的喜愛。主將得救的人天天加給他們。

## 四、安息日的「聚集」精神昇華為每日的團契

1. 四項堅持：遵守使徒的教訓、彼此交接、擘餅和祈禱
2. 凡物公用：展現合一與無私
3. 殿中與家中：將信仰與日常生活結合
4. 生命的吸引力：充滿喜樂與讚美，深得眾民的喜愛，主將得救的人加給他們

# 四、在人多卻孤單的世代中得安息

## 1. 在個人靈性上

**挑戰：**人多卻孤單，心靈缺乏安息和平安

**實踐：**停止自我努力，學習信靠神。

人在基督裡找到真正的安息和舒暢

每日的退靜，藉著靈修、默想親近主，

釋放心中的焦慮和重擔。

我就是葡萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏面，

這人就多結果子，因為離了我，你們就不能做甚麼。約翰福音 15:5

# 四、在人多卻孤單的世代中得安息

## 2. 在工作間群體中

**挑戰：**忙碌；競爭；孤立

**實踐：**不要讓工作成為主人，上司成為偶像；

與其想被善待和信任，不如先去善待，先去建立友善的職場氛圍。

所以，無論何事，你們想要人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，

因為這就是律法和先知的道理。馬太福音7:12

# 五、在人多卻孤單的世代中得安息

## 3. 在家庭生活中

上一代： 每星期相聚打麻雀

街坊之間互相幫助，家長間彼此照應

現代挑戰：不打招呼，不認識

同枱食飯，卻零交流

# 猶太人的安息日習俗會給你有所啟發：

1. 兩根蠟燭：十誡中的安息日

2. 按手祝福、肯定每個孩子

3. 為葡萄酒祝禱：

創造的主、拯救的主，得享安息

4. 擘開並祝禱「哈拉麵包」(Challah bread)

兩個麵包：神提供雙份的嗎哪，安息日不必出去收集

5. 一起唱詩歌和祝禱文，箴言31

## 四、在人多卻孤單的世代中得安息

潘霍華在《團契生活》（*Gemeinsames Leben*）一書中，解釋「團契」是一種**恩典**，是上帝給人的**禮物**。在基督的家庭裡，基督徒擁有**千千萬萬的弟兄姊妹**，由於團契很重要，他認為每一個人都要加入教會，人才能透過家人的陪伴過基督徒的生活。若信徒有緊密的團契生活，人們便看出這是有生命的教會。

## 四、在人多卻孤單的世代中得安息

### 4. 在信仰群體生活中

「實體聚集」到「數位團契」

若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，

這人就冇禍了。傳道書4:10

## 四、在人多卻孤單的世代中得安息

### 4. 在信仰群體生活中

「微型安息日」與「開放家庭」

因為，哪裏有兩三個人奉我的名聚會，

哪裏就有我在他們中間。馬太福音18:20

## 四、在人多卻孤單的世代中得安息

### 4. 在信仰群體生活中

「共享精神」取代「凡物公用」

就像莎士比亞《威尼斯商人》中的「憐憫」一樣，

關懷是「雙重祝福」——它祝福施予者與接受者。

## 結語

真正的安息唯有在基督裡

歸屬在信仰群體中，彼此相愛、分享、分擔

呼召：

今日教會若能活出安息的精神，

就能成為孤單世代的避風港

# 結語

在靈性上，安息是有神同在的信心

在工作中，安息是以善意為主作美好的見證

在家庭裡，安息是以神為中心，有愛的連結

在信仰群體/教會生活中，彼此關愛與共享

分享從基督裡得著的安息和舒暢

# 小猴 PANCHI

- 起初遇到不友善對待，甚至被推開
- 二月牠開始願意靠近同伴，有成猴替牠理毛、陪牠玩耍，甚至主動給牠擁抱
- 牠還是會抱著玩偶，但牠已不只有一個依靠
- 猴子社會化過程，本來就會有排擠、觀察、接受的過程。
- 自我投射，用人性觀點探討Panchi的內心世界，增添許多想像。

# 分享

1. 今天，我手中抱著是甚麼？讓你得著暫時的，  
短暫的安息或舒暢？
2. 是甚麼攔阻你去投入這個屬靈的家？
3. 是甚麼讓你不容易接受新的家人加入呢？