與清潔工友同行的身心靈關懷

2026 年 7 月 12 日

畢雁萍

在城市的日常節奏中，我們很少停下來細想：乾淨的街道、整潔的屋苑，是誰在背後默默維繫？清潔工友的身影，常常出現在清晨或黃昏，與人群錯開；他們的勞動低調而持續，卻與我們的生活息息相關。

透過親身接觸，我們逐漸認識到這些看似平凡的身影，各自承載著不簡單的故事。不少工友來自尼泊爾等地，他們離開熟悉的文化與家庭，在陌生的城市中努力工作。語言的隔閡、社會的距離，加上長時間的體力勞動，慢慢積累了身體的疲憊與痛楚。有些病痛不適， 不是沒有感覺，而是習慣了忍耐；不是不想處理，而是沒有空間去處理。

《工作》通諭提醒我們，勞動的核心是人，而非效率或產量。當一個人長期在勞損與壓力中工作，卻缺乏照顧自身的條件，這不只是健康問題，更觸及人的尊嚴與價值。

在過去一段時間，我們有機會陪伴一群清潔工友，從他們最直接的需要出發。透過與聖雲先會香港分會合作向他們提供中醫針灸服務，一些長期困擾他們的肩頸與腰背痛，逐漸得到紓緩。有工友分享，過去工作時每一下動作都伴隨疼痛，但在幾次治療後，身體開始放鬆，連呼吸也變得較為順暢。這些變化或許細微， 讓人重新感受到「原來可以不那麼辛苦」。

然而， 更深的轉變往往發生在心態之中。有工友坦言，以往即使身體不適也不敢請假，因為收入與生活緊密相連，只能選擇繼續工作。但當他們慢慢經驗到被關心與支持，開始意識到自己的身體並非只能被消耗，而是值得被照顧與聆聽。由「撐住先算」，到願意停一停、留意自己的狀況，這份轉變，來得緩慢卻真實。

在健康講座與檢查活動中，我們亦看到類似的過程。有工友第一次認真了解口腔健康；有人開始留意長期忽略的小毛病；也有人主動詢問可以如何預約相關服務。這些看似細小的行動，其實反映了一種改變：由被動承受，走向主動關心自己。

透過小組形式的健康計劃，工友之間也逐漸建立起一種同行的關係。有人開始每天步行；有人嘗試記錄飲食與身體狀況；有人分享如何紓緩壓力。這些改變未必顯著，卻在日復一日中慢慢累積，讓生活出現一點新的可能。

在群體中，也有工友開始嘗試帶領簡單的伸展活動，邀請身邊的人一起參與。這些由工友自身出發的行動，沒有特別的形式，卻多了一份貼近與信任。當關懷不再只是由外而來，而是在群體中流動，人的力量也隨之被喚醒。
這些相遇讓人重新思考「關懷」的意義。它不一定是宏大的改變，而可能只是願意停下來，多看一眼、多聽一句，讓一個人的需要被承認。當一個人感到自己被看見，他也更有力量面對生活中的重擔。

《瑪竇福音》中，耶穌說：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」（二十五 40 ）這句話提醒我們，信仰不只是在禮儀或言語之中，也在我們如何看待身邊的人。那些在城市中默默勞動、容易被忽略的工友，也正是在等待被看見的基督面容。

或許我們未必能即時改變所有處境，但仍可以選擇以不同的目光去看人，並在可能的範圍內作出回應。我們誠邀各位教友一同支持這項服務。您的祈禱、捐助，或是簡單的一次關注與分享，都能讓更多工友得到適切的幫助。讓我們在信仰中彼此連結，把關愛帶到社會最需要的角落，讓這城市更多一分温度。

教區勞工牧民中心—九龍　供稿