



# 減薪Yes or No之No

蔣慧瑜\* 心理學培訓導師  
書籍及專欄作家

筆者以前從事社會福利界，因為社會福利署把資助制度改變，於是跳槽後由舊制社工變成新制社工，減薪一半再做回原有的職級。做了9個月的減薪社工，我心裡仍是不甘心，因為工作的內容及要求不變，但待遇就只得一半，結果我還是誠實地面對自己的不甘心，決定辭職。

離職後我參加了一個生死教育的課程，其中一個環節，是走到位於薄扶林道的墳場，獨自在那墳場中觀看墓誌銘及靜思生命。我從不害怕到墳場，因為墳場是一個讓人反思生命的地方，幾年前當我到巴黎遊覽時，我不熱衷於逛公司，反而去了巴黎最大的墳場Père Lachaise Cemetery，看看法國人的墓園設計，靜靜思考人生。我又曾經參觀巴黎的骨頭博物館Catacombes de Paris，那裡是一個著名的藏骨堂，當年由於巴黎爆發瘟疫，為了解決墓地不足和公眾衛生危機，人們將埋在市區所有公墓中的屍骨轉移至此處。在骨頭博物館裡，所有先人的骨頭都被分門別類，然後整齊地擺放在一起，例如這一邊有一大堆大腿骨堆放整齊，形成了一道牆，另一邊，又有一大堆頭顱骨形成了另一道牆。面對那些人體不同部位的骨頭，讓我反思到眼前每個曾經活著的生命，誰跟誰愛過、誰跟誰恨過、誰的地位高、誰的地位低、誰美誰醜、誰貧誰富……最後都變成了骨頭，任由別人整齊地堆放在一起，到底，人還可以執著甚麼？又可以掌控甚麼？

至於那次到薄扶林道的墳場靜思，我看到年老者的墳墓，又看到年幼者的墳墓，生命或長或短，也不由我們控制，假如一生只追逐吃喝玩樂或名利權色，其實又有甚麼意義呢？不想過一個沒有意義的人生，那又應該怎樣做才是有意義呢？

墳場靜思的活動完結後，我們要回家做一份功課，內容是假設自己去世了，在追悼會上，我的好朋友會宣讀一篇悼文，我要代入自己好朋友的角色，草擬這篇悼文。我努力地寫著，幻想自己的好朋友娓娓道來我一生的點

滴，完成了悼文之後，當我細看這篇悼文，才發現有一句很值得留意的句子：「蔣慧瑜是一位失意社工，她……」

啊，假如到了我生命終結的那天，朋友竟然繼續用「失意社工」來形容我，即是我失意了很長的日子，甚至可說是失意了大半生，我不想要這樣的人生！這次猛然的醒悟，令我重新思考以後要走的路，幸好這份功課帶我從另一個角度看自己，否則，我可能仍在失意的路途上打轉。我終於決定離開社會福利界，因為我不想再在千瘡百孔的福利制度下，當一個失意的社工，浪費我的心力，我要拿回人生的發球權，活好我的一生。

做就不要怨，怨就不要做，很多人都不願誠實地面對自己，結果浪費時間去又怨又做，在苦毒與埋怨中不斷輪迴！其實當他們願意承認自己的不念及嫉妒，不再擔任受害者去埋怨，他們才可以停下來想到底是繼續容忍，還是選擇離開。我曾經浪費時間及心力在社會福利界又怨又做，當我重新面對自己的人生，我需要為自己的快樂負責任，我不要再做受害人，也不要繼續埋怨。

近年來，我經常瀏覽臉書一個名為「社福解密」的專頁，由於可以匿名發表意見，很多社福界的朋友都在專頁裡申訴行內不公平的事，看到那些事情，我也感到不平，但退後幾步看，原來從我離開社福界那天至今，情況一直沒有改善過。我必須要誠實地面對自己，以我的性格，假如一直留在志願機構工作，我只會繼續埋怨，並且經常投稿去「社福解密」的專頁揭示對制度的不滿，變成一個充滿怨氣的社工。

我不知道自己還有多少日子，我只知道我是「有限」的，我不想再浪費時間去埋怨，我改變不了社會福利的大制度及某些根深柢固的文化，但起碼我可以改變自己可以發揮的那個部份，用寫作及訓練去推廣精神健康，在自己的舞台上繼續祝福別人。🙏

\* 蔣慧瑜女士於5月3日成為HKPES董事