



心靈診症室

北斗星：

念社工的朋友大都滿腔熱誠，希望為身邊的親友提供適切的幫助。這種態度是可敬的。不過，婚姻關係並非如一個個案或問題，亦不能單靠知識和技巧來面對。婚姻其實是要經營的。它有如一盤生意，合夥人必須懂得精打細算，開源節流，才會生意興隆。它又像二人三足遊戲，雙方必須動作合拍，互相信任，才能穩操勝券。但無論是合夥經營，抑或二人三足，各人必須有強健的體魄和優良的心理素質，才配得上成為這項挑戰賽的健兒。

我是念社工的。自以為學懂心理輔導的理論和技巧，便能解決自己的婚姻問題。可惜當我愈努力嘗試，我的丈夫便走得愈遠……你認為我應該怎麼辦？

從來信顯示，你的婚姻問題相信與閣下的自尊感有密切的關係。事實上，一對夫婦的婚姻關係與他們各人的心理素質息息相關。當雙方處於低自尊感的時候，各人往往對對方抱很高的期望，但同時又感到十分大的恐懼，害怕受傷和失望。結果一方窮追不捨，另一方便愈走愈遠。所以，你大可以嘗試放下社工角色，了解自尊感對婚姻的影響。要做到這樣，我們便得從自身開始。

首先，我們要對自己的身體和心靈上的需要有良好的洞察力。如果是自己疏忽了自己，切勿把問題置之不理，甚至把責任推卸給配偶。我們必須學習為自己的情緒、思想和行為負責。積極了解和分辨自己的需要是健康婚姻的起點。

起點。

假如配偶沒有盡上自己的責任，老是把問題推到你身上，你要為自己設下適當的籬笆。拒絕配偶的無情無理要求，並非無仁無義。相反，這是真愛的表現，把婚姻的情愛推展到尊己重人的仁義上。

最後，讓我為你叮囑：婚姻其實是很脆弱的。切忌把婚姻看為一場官司。在婚姻裡頭，丈夫、妻子和二人關係三方面都應該是贏家。這就是說，各人除了懂得愛惜自己，為自己留下私人空間外，亦要明白二人關係是婚姻的標誌，涵蘊著一生一世的承諾、彼此欣賞和接納的情懷以及生生不息的相戀情趣。

要做到這樣實在不易。面對著後現代個人主義的衝擊，要持守這樣的態度更難。也許，我們先要放下改變別人甚至自己的心態，學習打開眼睛和耳朵，打開心竅，覺察自己的內心世界和人性的本質等；當我們明白自己、接納自己、善待自己，才能進一步明白愛，認識婚姻。

梁國良上

(作者為基督教宣道會輔導成長中心資深輔導員)



自在人生

書法 是生活的留白



關湛機

中國文人山水畫大量留白，無畫處皆成妙境；此處無聲勝有聲，音樂裡的休止符；也無不是說明停下來空白不是空白，而是待發的力量，是無限的創意，是止息也是能量儲藏。我喜歡在繁忙的生活節奏下留白，所以我喜歡安靜獨處，我喜歡聽靈修音樂，一邊練毛筆字。

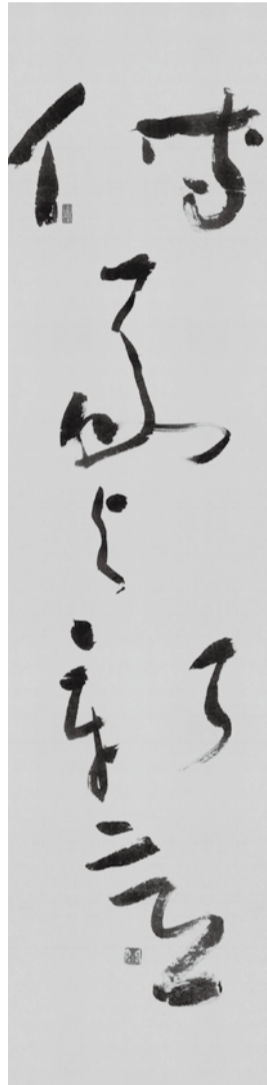
與書寫動作的肌群外，全身肌肉的緊張度下降，使人處於放鬆寧靜的狀態，因而使人情緒平和。臨摹碑帖與書法創作是兩種截然不同的境界，臨摹是靜心、專注、放鬆的操練；書法創作是啟導創意，同時使左右腦得到了不同的開展，我喜愛草書書法創

作，任意揮灑，痛快淋漓，頓覺靈心煥發。

書法是靜心，書法是生活留白。中國中醫的傳統養生觀念是以靜養神，「靜則神藏，燥則消亡」，「靜者壽，燥者夭」；聖經也說：「心中安靜是肉體的生命。」

(箴言十四30)。書法是靈修，你可以敬虔地抄寫聖經，使經文慢慢地刻入心版。如果喜歡喝茶，你在書寫之餘，品嚐一道清茶，或起來舒展一下筋骨，練一招半式太極拳或八段錦，真是人生樂事。

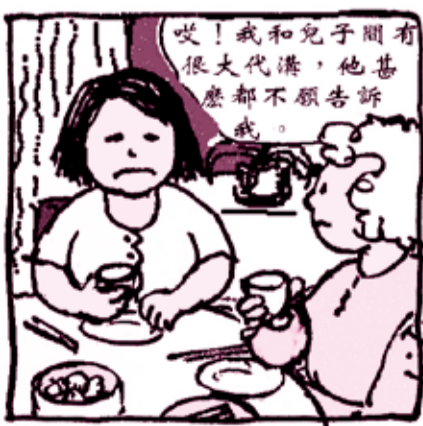
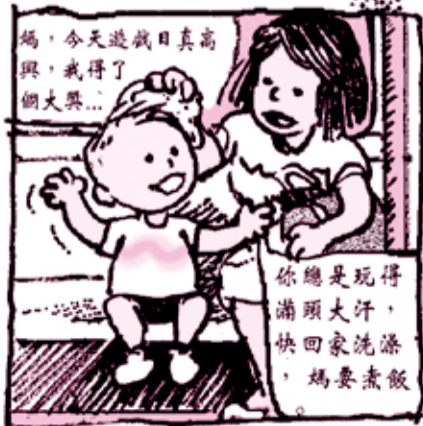
(作者為資深藝術工作者)



作者書法作品——傳承與新意

作鹽

作光



人種的是甚麼，收的也是甚麼。加拉太書六章7節下

許蓮華 (北角堂)