



陳女士：

婚外情往往對婚姻造成致命的打擊，我相信

你一定流了不少的眼淚和經歷無

數掙扎，夫婦能破鏡重圓是一件難得的美事。你現時的情況是經歷婚外情這重大打擊後會出現的情緒，例如：不能自制地回想當時丈夫說過帶傷害性的說話，不斷查問追縱婚外情的詳細內容，猜疑丈夫的去向；甚至有些配偶禁不住查閱對方的電郵、電話記錄等。因為婚外情是直接破損關係中的信任，令你在婚姻內的安全感受震盪，所以你心裡感到恐慌或憤怒，你只是想取回一個絕對的肯定，使自己不再受騙。

我欣賞你是一位遵行主教導的信仰追隨者，你認真地學習饒恕，這些情緒的出現不等於你未能原諒丈夫，你意願上很想原諒他，只是你須要醫治夫婦間信任的破損和情緒的後遺症：就如有人被推倒地上，弄得手腳擦傷，縱然這人原諒了推倒他的人，不等於破損的身體就沒事了，還是須要止血、包紮的。重建信任非一朝一夕及單方面的事：你須要明白及接納自己暫時會產生以上的情緒震盪；當受到這些思緒襲擊時，對自己說「停」，轉念做些令己喜悅的事；丈夫也須要明白及體諒你身心靈的打擊，增加一些增進你安全感的行為，例如：著意陪伴你，告訴你有關他的行蹤，多說情感肯定的話等。這也是一個更新你們婚姻關係的契機，藉此真誠地回顧大家以往的相處，情感的滿足及失落點，重新檢視彼此的為人取向及婚姻觀，再次委身，一起清理這些深層的傷口，讓彼此的關係更真摯。

饒恕不是頭腦上的事，而是心靈的事，它讓我們回歸心靈的美好，不再受理怨、憤怒、恐慌、苦毒、仇恨煎熬，不再著眼自己的傷痕。在《饒恕果真如此輕易》一書中有著「創傷、醫治、饒恕」為題的文章，饒恕是一個歷程，真正的饒恕必須面對傷痛，接觸傷痛，並重新理解受傷的事件；然後才能決心放手，不再追究，所以創傷得醫治，饒恕才算完全，心靈才能更自由去投入豐盛的生命。

盧夢鳴上

(作者為宣道會沙田社區服務中心主任)

年多前我的婚姻出現第三者，丈夫最終重回婚姻，我學習主的教導原諒了他；可是，每當我在電視或報紙上看見有關婚外情的片段，我內心總覺得不安，我會埋怨、追問他，又產生疑心，甚至在我們親密時，我也想起那事，為甚麼我會這樣？我不是饒恕了他嗎？

陳女士

不是不能，是未完全

行山——我喜愛的那杯茶

● 陳建榮

野外生活讓我經歷神，經歷靜中得力。置身其中冥想的話：「向山舉目……」（詩一一二），讓我反省知道誰是我的磐石與倚靠。「自從造天地以來，神的永能和神性……雖是眼不能見，但藉著

行山不但能操練身體，更能鍛鍊人的意志、心態；「在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐」（羅五3）。說起行山，不少人都說喜歡，許多時都聽到人問：「建榮幾時行山，預埋我呀！」跟著總有一些要求：不要太辛苦，不要行

我們對上帝是否心底也有類似的要求？跟隨主不要太辛苦，付出太多，每隔一段時間能有些恩典作鼓勵；甚至人生的天氣、風浪不要太大！引用愛妻的話：「作為建榮其中一位行山訓練的學生，我覺得最難學的是：每次行山都要有計劃，但在任何突變的環境中，都要不慌不忙、隨機應變，最後全然倚賴上帝。」

(作者為華貴堂助理傳道)



「少無適俗韻，性本愛丘山……」這是少年至今常浮現在腦海中的詩句，工作失意時更會想起。在石屎森林長大的我，跟許多年輕人一樣，無心上課時，就會望著藍天白雲，夢想飛馳天際，拋開課本飄到有山有水處，痛快地玩一頓。

所造之物……叫人無可推諉。」（羅一20）「諸天……穹蒼傳揚他的手段……無言無語，也無聲音可聽」（詩十九），讓我更感到上帝的真實。每當遊走在山野天海之間，看見東邊日出西邊雨，或是那邊山崗行雷閃電，這邊路上仍是放晴，就深歎上主創造的奇偉，隨處體會祂手所作的工，微小的人只能謙卑地倚靠祂，特別在人不能「操控」的山中。

太久，不要行太崎嶇的；要有好吃的東西，營地要美麗等等，最後更補充一句：「上山不是太熱就是太冷，不是曬死就是下大雨！」最終多數因為沒有時間而告吹。有時人們看到我和太太，拖著大兒子「天行」，背著小兒子「天山」行山露營，又總會說：「大包細包，好辛苦呀！」唯我家大小樂此不疲，視為生活與靈性的鍛鍊。

許蓮華 (北角堂)



我們要討神喜悅，就「不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。」（以弗所書五章 17 節）