



May:

很欣賞你為家人所付出的一切，在生活中無時無刻為家人的需要而努力。也明白你面對多重的生活壓力，確實是身心俱疲、坐困愁城；讓我提供一些有效的方法，若你能持之以恆，必能助你舒緩壓力及保持身心健康。

首先，你須要瞭解自己壓力的來源、壓力對身體及情緒上所造成的影響。壓力和負面情緒的產生是源自謬誤的思想方式；故此，請你多留意自己的情緒變化、瞭解自己的思考模式，並學習分辨正、負面的思想，多嘗試以正面角度去理解身邊的人和事，以讚美和感恩的心去欣賞自己和其他人。

其次，良好與穩固的支援網絡對你是十分重要的。你須要多與親友或弟兄姊妹保持聯繫，與他們分享你所憂慮或感到壓力的事情，這些都是合適的管道去表達自己的情緒。就讓你所信任的人為你提供協助吧！

面對繁重的工作和責任，你須要善用時間，為自己的生活定下優次，並確立具體目標。每當達到目標時，別忘記要欣賞和獎勵自己，簡單如喝一杯雪糕或欣賞一張影碟，亦可為自己帶來鼓勵作用。還有，要建立健康的生活習慣，作息定時、做定量運動、均衡營養、充足睡眠、定期檢查身體。雖然這些是老生常談，但若切實執行，是需要相當的意志和決心。

May，請你別忘記善待自己，容讓自己有個人空間、為自己定立界線，在適當的時候「Say No」，給自己充足的休息。休息不一定是睡覺或停下來，也可以做一些你平時很少做的活動。每當休息時，不要讓內疚的感覺騷擾你，提醒自己要保持身心健康，才更有力量為你所愛的人付出更多。最好能邀請你的親友為你打打氣！如果在健康及情緒方面有惡化的情況，可考慮找醫生或輔導員作詳細評估。

祝身心健康！

鄧潔心上

(作者為基督教宣道會輔導成長中心資深輔導員)

我是一名雙職母親，要照顧兒女及患病的母親。丈夫忙於工作，很少與我溝通，有時感到孤軍作戰。最近，我壓力很大、精神不能集中，晚上睡得不好，有一次甚至感到呼吸困難。我該怎辦？

May上

與壓力共舞

我的學武體驗

● 韓寶龍牧師

筆者少年時，因受李小龍的影響而熱衷於「中國功夫」，當年常出入於「詠春武術館」；武術雜誌乃平日手不釋卷的讀物。那時每天用幾小時來練功，因而荒廢學業；想起來有一點對不起父母。

然而，學武也帶來好處，就是有壯健的體魄；其次，是增加自信。筆者個子矮小，當面對「高大威猛」的人，確是有點自卑；不過，想到自己懂得功夫，那就自信大增，可以昂首挺胸面對人群。學武也有助交誼，不論在學校、在不同的場合裡，當筆者談到「中國功夫」話題的時候，很快便引起大家的興趣，交談更加投契。

有人說：「學功夫的人，很容易變得好勇鬥狠」，筆者並不同認。一個人是否好勇鬥狠，不在於是否學武，而在於個人的修養。況且，中國武術不單是操練身體，更是操練耐力。要有好的功夫，不是隨便玩耍便可以，乃是苦練而來的。

筆者信主以後，仍是熱愛中國功夫，並且將學武的心得，應用於信仰裡；就如習武之人有兩句話說：「行家一出手，就知有沒有」、「拳不離手，曲不離口」，這兩句話表達出：一個學武的人功力深厚，不是因為他得到「武林秘笈」後，經過兩三天的鑽研，便「功力大增」；乃是他的

日的操練，經過千錘百鍊，日子有所產生的結果。同樣，基督徒的靈性成長，不是因為看見了異象或是某一次「聖靈充滿」的經歷，而靈性大增。靈性的成長，乃是在每天生活中，在人際關係裡的操練，並持之以恆、安靜靈修的結果。

「札馬」乃是練武的基本功，你的功力如何，就看你有多少基本功；所謂「練拳不練功，到老一場空」。同樣，禱告、讀經是靈性操練的基本功，你的靈性如何，就要看你的靈性基本功操練如何。這些基本功看來很簡單，卻是不可或缺的。筆者曾經嘗試把兩種的基本功，同時進行。一面「札馬」，一面看聖經，既可以達至操練身體之功，也可以獲得操練敬虔之效。

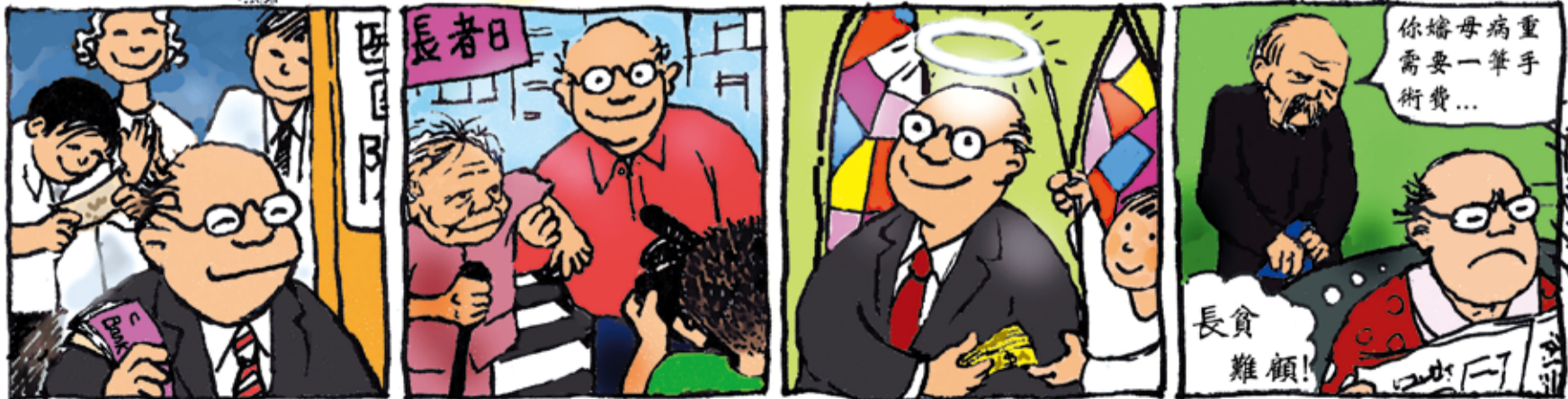
(作者為國語堂堂主任)



自在人生

作鹽

作光



許蓮華 (北角堂)

所以，你施捨的時候，不可在你前面吹號，像那假冒為善的人在會堂裏和街道上所行的，故意要得人的榮耀。

馬太福音六章2節