



煩惱人：

謝謝你願意向我分享你的煩惱，你現在的情況是受著多方面的壓力，以致睡不好！我也感覺到你有時不太了解自己的心情。我相信自我認識是一個旅程，須要用一生的時間去探索。在短短的信件中，很強烈地表現出兩個世界的你！一位是盡責的員工，另一位是「公式化」的信徒；一位是感情不投入的女朋友，另一位是晚上記掛著他的守護者；一面是堅強的你，另一面是軟弱的你；我們或許在其中，對自己完全摸不透，甚至有時覺得自己是「雙面人」，對甚麼人，就講甚麼話。

要「表裡一致」實在不是一件容易的事，不過我十分欣賞你願意尋求協助，而且覺察到現在遇到的困難，這已走出了第一步。若我們恆常地有安靜的時間，檢視自己的情緒狀況，了解內心的渴望和期望，並留意生活上的訊號，例如：失眠、身體疾病、壓力等，這也可以給予我們一點線索，或許這是提醒我們需要休息，或是心靈上的支持，或是娛樂輕鬆的時間，甚至是須要回顧一些未處理好的「過去」的傷痕。

這些「不明白」，可以說只是問題的表徵，能真實地願意「承認」自己內在的軟弱，將會是第二步。許多人由第一步到第二步，花了很長的時間。信仰是引領我們到上帝面前，接觸自己的軟弱，接納自己的不足，接納自己有正面及負面的情緒，接納自己同時有剛強及膽怯的一面，這又有助我們再向前跨進一大步！

若前三步跨過了，便可以慢慢建立「表裡一致」，即自己與他人接觸時，可以恰當地表達自己的看法、感受及行動，而別人也會較容易了解真正的你，這才可以與人有真正的「連繫」。家庭治療師沙維雅曾說：「改變是有可能的，即使外在的改變有限，內在的改變仍是可能的。」

在此我更鼓勵你可以閱讀一些自我成長的書籍，參加小組和認識一些性格的理論，在多方面認識自己。最後，願你在基督的愛中不斷成長！

何子美上

(宣道會康怡堂家庭服務中心輔導員)

最近幾天睡不好，可能是很多事情不如意：我剛與男時友分手，我們相拖僅一年，我真的不「十分愛」他，為何還會掛念他而睡不著？在工作上，我盡量做到最好，可是上司仍對我有不滿；與教會弟兄姊妹的關係又一般，有時只是公式化地返教會。我真的不明白自己！別人以為我很堅強，其實自己知道有時是「扮嘢」……我可以怎麼辦呢？

自我認識與自我成長



不同的職業——花藝設計師的工作。

上帝賜我一份跟人類生、老、病、死息息相關的行業。用的是彩虹般的色彩，五花八門的造型，有若羅丹的雕塑。在遠勝Chanel No.5香薰中，我翻滾了二十個寒暑。感謝神，讓我選上一份與眾

不同的職業——花藝設計師的工作。上帝賜我一份跟人類生、老、病、死息息相關的行業。用的是彩虹般的色彩，五花八門的造型，有若羅丹的雕塑。在遠勝Chanel No.5香薰中，我翻滾了二十個寒暑。感謝神，讓我選上一份與眾

與花草共舞二十三年

陳興揚

憑著一股對植物的喜愛，我選讀了至今仍然可謂冷門的植物學，而且一讀就是六年。六年的大學植物研究並沒有把我困在象牙塔內。畢業後我開了一個小小的花店，可算是青年創業，但親朋戚友對這小伙子所選擇的，卻常常投以奇異的眼光。在八十年代初畢業的大學生，在社會上，可算是天之驕子。高尚的工作，如教書，政府EO、AO等真是唾手可得。誰也不想不通為何這小

花，超過了二十多萬種，其中在花店內可觀賞到的不到一千種，可想而知植物具欣賞的空間還很大，我相信窮自己一生也未能盡覽。



拖鞋蘭



熱情果花

這對一般信徒來說真的不易劃分，但也並非難以理解，全因無論植物或動物皆出自同一設計師——上帝——的手筆。就讓我們多留意每天在身邊擦過或是路邊不起眼的小花草，只要我們多用不同的、創新的角度去細察觀賞，相信在意想不到時候，它們會叫我們吃一驚，叫我們藉此去洞見生命的奧妙！

近年我開始嘗試使用立體顯微技術，對植物進行觀察拍攝。原來放大後的植物，在新的角度下簡直是另一個世界。奇怪的是，植物的形態在顯微的角度下跟動物的難以區分。讀者可猜猜左邊的圖片是動物還是植物？

許蓮華 (北角堂)



我們不單要「馴良像鴿子」，也須要「靈巧像蛇」。馬太福音十章16節下