



Mickey 弟兄：

你好，從來信得知你確是一位既努力又用心的好男兒，十分投入工作，為公司付出；然而，你極為重視上司對你計劃的看法，一旦他不接納你努力的成

果，就像打垮了你過往一切的付出，這有如骨牌效應一樣，推倒了以往在該公司的投入，甚至懷疑自己待人處事方面出了問題。退一步想，這事情可讓你引以為鑑：在你推出計劃或建議前，必定要有面對失敗的準備，所作的建議可能暫時不被接受或要作重大更改，那時心情必會失落，你可以表達你有失望的感覺，不要收藏也不用強求對方接納，這樣可以直接減輕了自己的憤怒或失落；此外，也不要只重視成果，而忽略了思考、創造計劃的過程。

你對自己一時衝動，作了激烈行動而有所不安。真的，憤怒的情緒若被不恰當地抑壓，積聚起來，會易有失控的情況。聖經提醒我們要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。(雅一 19) 在平日工作裡，看到你為免有衝突，慣於收藏面對上司對你「挑挑剔剔」時的感受，無論這確是上司對你的批評，還只是他慣於囉唆的脾性，最重要的是不要收藏自己的感受，積壓的後果可直接影響情緒和健康，而這些積怨也日積月累，形成承受不起的壓力，結果會令你為另一件不滿的事情，將積聚的憤怒如山洪一樣爆發出來，後果堪虞。對於所有就業人士，特別是不善於或不慣表露感受的男士，切忌收藏「不悅」的感覺，我們要學習認識自己的需要，在不影響別人的情況下，清晰明確地表達自己的感受和需要，縱使不習慣向上司表露，也要找妻子、好友盡快訴心聲。

香銘祺上

(作者為基督教宣道會輔導成長中心輔導員)

你好！近日我用心草擬工作計劃的初稿，竟被上司擱置了，無論我怎樣跟他理論，他都以忙碌為由，不給我回答，我深感自己的努力白費了，當天就憤然辭職，像是瀟瀟灑灑的。現在回想卻又感到自己太愚蠢、太衝動，不明白當時自己為何這麼憤怒，雖然我不愁找不到工作，但至今仍為這事感到十分不舒服，我實在不明白，是我的際遇不好，遇不到好的上司，還是我待人處事方面出現問題？

Mickey 上

手作仔

● 葉子



被肯定地長大的！



自在人生

自小就喜歡手工藝，可是每

次的勞作課，都是挫敗。老師會用手指彈我的額頭，說我不依他的方法作。(相信如以現今的教學觀念來看，老師必讚我創想無限！)有一次家政課要做一條百褶裙，只有我一人有家課

交，老師不相信是我做的，要我拆掉，在她面前重做一次給她看。我就是這樣不被肯定地長大的！

最初我參閱一些書本做，其後也跟一些師傅學藝，偶有去日本旅行，也安排一些短課程學染布。

信主後也祈盼能用自己的手藝去造就他人，因此曾在社區中心與一群特殊兒童的媽媽做布娃娃，增

進親子感情。也到過澳門的孤兒院與小朋友一起做手工，讓他們把想述說的故事呈現布上。更想不到，會被邀到雲南與農村婦女開「布娃娃工作坊」；她們若能創作產品出售，可改善生活及送孩子上學。

遇到有主內肢體感到不如意，我會為他做一個布偶陪伴，做的過程會想念他，捕捉他的特質或喜好。我曾為一位患重病的姊妹做一隻泰迪熊，邊做邊想起以往與姊妹相處的片段，有歡笑也有眼淚，縫每一針都送上一個祝福。又試過用未漂染的胚布為一對結婚的肢體做一隻「簽名熊」，婚禮上，來賓都高興地排隊在熊上簽名及寫下祝福。原來就是這麼的一點點，會給人帶來驚喜。

在女兒離世的悲痛裡，我有大半年沒做手作，對這世界完全沒有感覺。一天，我拿起針線做一對結婚公仔，祈禱求神重建我：「若有人主動買這對公仔，就是你給我的印證。」(我從未試過賣自己的創作。)果然，一對從重慶來的未婚夫婦，欣然買它們回家！神使我從心如止水，再次像 dancing needle 般跳躍，找回自己。

(作者於屯門市中心堂聚會)

城市壓力

作監

作光



行正直路的，步步安穩；走彎曲道的，必致敗露。 箴言十章9節

許蓮華 (北角堂)