



身心靈疲憊的朋友：

從字裡行間，我感受到你的失落：由一個充實生命、熱心追求的基督徒變成一個心力交瘁的人，感覺委實難受。

對你那處事認真的態度實在表示欣賞。不過，你那份竭盡所能，希望將一切事情都能在自己掌握之內的渴望，又確實同時成為奪取你快樂的元凶。許多人也像你一樣，沒有意識到長期的壓力是會帶來身心靈的「耗盡」(burnout)，使我們感到枯竭、易怒、自我價值受損，這正是「耗盡」的徵狀。不過，很高興見到你對自己狀況的醒覺，並有著對尋求改變的動力。相信這已是防止情緒進一步惡化的重要起步。

以下是一些建議，希望對你有所幫助：

1. 識別壓力的來源，補充能量：不同個性的人需要不同的方法去補充自己的情緒能量 (emotional resources)，外向的人往往是通過與人交往而獲取能量；而內向的人士則是透過獨處和安靜去恢復元氣的。
2. 改變不適用的信念系統和思想模式：例如我們容易將自己的價值感建立在世俗的量化標準之上，而多於以上帝的目光為自我肯定的軸心。
3. 學習表白自己的需要，並學懂說「不」。
4. 不一定事事追求完美，或過於「自我鞭策」。學習放過自己，放過他人。
5. 適切地照顧自己：維持均衡的營養飲食，有規律地運動，充分休息，並計劃休閒活動。
6. 人際方面：疏解當中的衝突，並加強支援系統。
7. 屬靈方面：安排與上帝交通的時間，甚至是預留些日子退修；還有閱讀屬靈書籍，或尋求屬靈導師的指引。

或許，我們無法完全控制生活上的壓力來源，但我們可嘗試減低自己在當中情緒受影響的程度，而不致「耗盡」。切勿輕看「耗盡」的警號，希望你特別在自我照顧上給予自己一點關愛，逐步實踐以上的建議，相信定能重拾上主賜予你的生活樂趣，並因著你忠心良善的素質，榮耀主名。

陳唐素蘭上

(作者為北角堂家庭服務中心輔導員)

一直覺得自己有一個充實的人生。無論在工作、家庭、教會的生活和事奉，都已竭盡全力，一切也算是掌控之內。不過近月來，我發現自己不僅容易感到疲憊，過往的熱忱也漸漸退減，對每件事都感到厭煩，對身邊的人失去以往的耐性，甚至感到上帝也好像遠離了我，自己就像一個失敗者……

栽種閒情



● 黃錦霞

朋友，每當你經過長洲西部海傍路時，有沒有在不經意抬頭間，瞥見一隅亮麗的景致，映入眼簾的朵朵花容，風姿綽約，繼而是隨風輕送的陣陣清香，讓路過的人頓時心曠神怡。那是我家的露台，那裡一盆盆充滿生命力的花草，都是以愛心和耐性灌溉的成果。

我的這種愛好可說是家族的遺傳，父母務農，自小就在我們這些兒女面前展示了他們的栽種才藝，父親在家附近種植各種瓜菜和果樹。所以我們每天都可以品嚐新鮮美味的蔬果，什麼黃皮、大蕉、竹蔗、桑子和柿子，等等，都可以吃個夠。而母親更是傾注許多心血在栽培花草上，她總是小心翼翼地呵護每一棵小植物。有一年，我大姐從道風山帶回幾個百合花頭，母親將它們不斷繁殖，有的送朋友，有的賣出去，誰知幾年後，很

多長洲人的家中都蕩漾著百合花的幽香，在百合花豐收的季節，我們更是歡天喜地把花兒運到花墟出售。這件事雖說是四十年前的事，但我依然難以忘懷。

後來，我們幾個兄弟姐妹都各自成家了，父親索性建造花舍，並分別從台灣和美國訂購蘭花苗和紫羅蘭葉，嘗試培植這些在那個年頭非常罕有的花種。這樣一來，竟在島上掀起一股「蘭花熱」。

父親去世後，農場也荒廢多年，但隨著家人的辛勤，重現生機，如今，那裡已是一片鳥語花香的世外桃源，而且果實累累，黃皮被製成黃皮乾，桑子釀作果醬，熱情果榨汁並做成冰粒，我們把這些收穫與人分享，真是不亦樂乎。

我常為這些喜悅感謝神，透過種花，我更能體會到生命是不可思議的。當然，更不可思議的是神的愛，相信你們也會有同感，對嗎？

(作者於長洲堂聚會)

切勿輕看耗盡的警號

作鹽

作光



許蓮華 (北角堂)

教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。 箴言二十二章6節