



等待愛的姊妹：

首先，多謝你的來信！「愛情」永遠有著令人著迷的地方。難怪古今中外，電影和小說永遠有寫不完的爱情故事。男性和女性對愛情的看法與感受各有不同。在最親密的關係中，我們呈現了「自己」。對方就好像一面鏡子，反映我們內心的深處，剛強和軟弱的地方。

從你的分享中，知道你過去有許多追求者，經常成為「受歡迎」的女性，可能在其中能得到尊重、關注及特別照顧。但在剛經歷過的一段關係中，卻把你「停下來」，不想再在「情愛的路上」打轉。可惜，他已離去。

我們常常希望透過關係得到關注和重視。說真的，一個人過度「看低」或「看高」自己，在親密關係中，可能會讓我們得不到健康和平衡的關係。

「看低」自己的人，處處在人際和親密關係中，常常感到不安。覺得別人一定比自己好，沒有人會欣賞自己等。就算自己有一定的學歷程度或知識，也會覺得比不上別人。還有會常常擔心對方對自己不忠，而極力要「擁有」他。

「看高」自己的人，覺得別人一定要遷就自己的需要。不會願意一起建立關係。也未必願意「投入」感情，把自己軟弱的一面，向對方表露。往往會是主動提出分手的那位。

而我們「看低」或「看高」自己，大部分來自成長階段中，父母和身邊的人對我們的評價。但這些評價不一定準確，可是我們卻披著這些「評價」一直生活下去。

建立一段戀愛關係，我們先須要學習建立健康的自我價值。這樣，才容易進入親密關係！我們的成長背景、性格及父母婚姻也會影響我們對戀愛的看法。參加成長小組及戀愛工作坊，有助我們更多發掘自己和對方。

我深信每一個人在上帝眼中，也是看為寶貴。希望你能藉著上帝的愛，向前邁進！（專欄完）

何子美姑娘上

（作者為宣道會康怡堂家庭服務中心輔導員）

你好！我的戀愛生活一向是多姿多彩。自中學階段，一直不乏追求者。我不算「靚女」，只是來者不拒。說真的，他們沒有一位能打動我的心鎖。直至他的出現。但很可惜，我們相抱僅一年，他突然離開香港，沒有告知我他的行蹤。我這次真的很傷心……我發現自己與他相處時，很有家人的感覺。他有些行為很像我的父親般照顧我。可能是這些，讓我停下來，不想再在「情愛的路上」打轉。我不知道可否再遇上他……只感到從未有過的傷心！

自我形象與戀愛

我的自在人生

曹淑清

幾年前，還沒有一個清晰的「異象」，但覺得作為一個基督徒，放手讓神帶領是理所當然的。就這樣我離開了全職的工作崗位。不經意地落入退休一族的行列。

離開工作崗位後，沒想到發生了許多事情。由於脊骨的問題使身體轉差，情緒變得低落，心靈也少了一份喜樂和平安。我一向對很多事情都有興趣，又常會將別人的需要放在自己的需要之前。以往定時上班、下班，現在沒有了，在不斷的忙碌中，我發覺生活不再是多采多姿，而是疲

於奔命，特別是身心靈的情況大不如前，工作起來分外吃力，效果也不理想。更要命的是我發現自己有身分的危機，以往填寫表格時，我可以清楚寫自己的職業，但今天，我是屬於哪個機構？我是否仍然可以用我的專業去稱呼自己？在這個轉變裡，我問自己發生了甚麼事情，每樣答應的工作都是我喜歡做的，每樣都是很有意義的，這使我以下的反省：

1. 有計劃的人生。以往我習慣用工作的效果來評估自己，但面對一次又一次的失敗後，我問自己，如果我沒有像以往一樣發揮那麼多功能，我是否仍然有用？

到了人生的盡頭，我期望自己的人生是一個怎樣的人生？我能否像保羅一樣說：「那美好的仗我已打過了，當跑的路我已跑盡了，所信的道我已守住了。」（提後四7）我知道我要面對的是體力、心力和魄力的限制。原來我只能選取部分的工作，然後盡忠地擺上。所以要認真祈禱知道神所

喜悅的，為生活和事奉定位，然後敢於拒絕，不是活在別人的要求裡，而是生活在神的期望中。於是我便由自己最有熱忱 (Passion) 的工作和事奉開始求問，然後以客觀的因素加以引證。

2. 身心靈的健康。身心靈是互相影響的，若失了平衡，整個系統都受影響。在上班的時候，生活有一定的規律和平衡，但當「退下來」就忽略了，特別是少了一群共同作戰與分享的同事，還有對自己的需要也忽略了。所以我著意開始重建自己的支持系統，除主動約朋友吃飯、行山外，在事奉上亦選擇有隊工的；此外，我刻意留時間給自己去讀書、逛街、和與自己的心靈相處。當然，會預留時間約會神，在大自然中我更深深地體會神的美善，在冥想聖經中我有更深的領受，經過祈禱後我決定進修神學課程。現在，我仍要接受治療和提醒自己努力做運動，在有計劃的生活中，我感受到忙碌中有盼望，也享受到生命中的自在。（專欄完）

（作者於北角堂聚會）

作鹽

作光



許蓮華 (北角堂)

我報給你們一個大喜的信息，是關乎萬民的；因今天在大衛的城裡，為你們生了救主，就是主基督。路加福音二章 10 下至 11