

青春檔案



我近日發現兒子有自慰的習慣，內心異常焦慮，不知如何是好。究竟現在一般怎樣看自慰，聖經又有否對此作出任何的教導？有什麼可以幫助家長與子女在這問題上打開溝通的門檻？

焦急的家長：

上一封信主要與你談及坊間對自慰的一般看法，以及聖經的觀點。今次我想向你介紹對青少年牧養素有研究的麥道衛(J. McDowell)與B. Hostetler在自慰一事上，提出家長可以L.E.A.D.E.R.的具體步驟來協助子女：

**Listen (聆聽)：**邀請並細心聆聽子女分享掙扎，不須立即提出意見，在聆聽中表示關懷，如問：「這個問題困擾你多久？」要子女向父母坦誠，這當然並非一蹴而就之事，故平日須讓子女察覺你是細心聆聽他們的分享，以增加他們對你的信任。

**Empathize (代入他們當中)：**父母不要忘記自己昔日在年少時也有性的掙扎，故應當嘗試代入他們的處境，這樣的同理心(empathy)可增加對子女的體諒，令子女覺得父母不只是想處理他們的問題，也感受到實在的關愛。

**Affirm (肯定他們是被愛)：**自慰者通常處於自責及內疚中，他們甚至討厭自己；父母可以確實讓他們知道自己是被愛，無論神及父母都不會因此厭惡他們，這可讓子女感到安全，令他們感受到實在的盼望。

**Direct (指引他們)：**父母要提供明確的屬靈指引，讓子女他們經歷神的能力，體驗信仰所帶來的更新。1.如鼓勵他們真誠地面對神，求神寬恕在自慰中不潔的思想。2.與他們一起靈修，或鼓勵他們尋找同性及成熟的屬靈伙伴，一起祈禱讀經，讓神的話常充滿自己。3.幫助他們認識自己的弱點，避免落入試探中，俗語：「眼不見；心不想」(out of sight, out of mind)，應小心處理任何能挑起情慾的東西，不要輕率接受不同媒介所灌輸的資訊，如互聯網不良的討論區、報章、雜誌、電視及電影，盡量避免給撒但及自己留地步。

**Enlist/Execute (後者是筆者所加的) (具體的執行)：**要明確及具體執行當中的計劃，如鼓勵他們定期實踐與祈禱伙伴一起，向第三者坦誠交代一切，讓子女知道具體的執行能反映他們具體的決心。

**Refer (需要時尋求其他幫助)：**若認為問題嚴重及超出自己的能力範圍，可尋求其他適當人士幫助，並以同性為佳。

最後，筆者深深相信父母更重要的角色是成為子女恆久的代禱者，在禱告中不斷為子女守望。願我們一同為少年人禱告，一同以基督的心為心關愛他們吧！

Samson導師上  
(作者為北角堂傳道)

阿仔自慰，你點睇？(下)



一個信念

夕陽美景更耀眼，人到老年新起路，學習為橋新路。

社會不斷進步，事物日新月異，每個人都應不斷學習。同樣，長者要堅信：我仍可以學習；我仍須要學習；我要學習。

兩個層面

生命在先，生活在後，有怎樣的生命就有怎樣的生活。長者須有「豐富的生命內涵」，有充實的生命便能活出彩虹。而學習是老年人智慧的發電機，長者可以透過學習重投生活廣場，從而使「生活素質提升」。

三個破除

老年人面對變遷，可謂「八別」(工

活到老，學到老(二)

林重生牧師

作、銜頭、地位、金錢、親友、健康、人際、資訊變動全消退之際。變動會引起老年人長期的焦慮，甚至失望與沮喪；有些人蓄意逃避與別人建立新關係，有些人則變本加厲地孤立自己。我們應幫助他們破除三大障礙：1. 故步自封：有些老年人以固執面對威脅或危險，不接受新事物或改變，因而增加自己的無能感。2. 自以為是：人在年青時所形成的價值觀及人生觀，到老年時不易再加發展；我們應幫助他們破除自以為是的障礙，使其接納自己的有限，肯參與教與學。3. 倚老賣老：有些老年人自認「吃鹽多過人吃米」，自視過高，以致不肯學習。

四個建立

我們應幫助老年人建立正確的教

與學的心態：1. 開放自己：老年人面對種種變遷，致使日常的活動漸受限制，朋友漸少，常感孤獨及與社會脫節；我們應幫助他們開放自己，跟上時代的步伐，並不斷學習。2. 擴闊接觸：要鼓勵他們多參與社群活動，發展個人的興趣，擴闊自己的接觸面。3. 閱讀報刊：要鼓勵他們多閱讀來擴闊自己的知識，正所謂：「知識就是力量」，我們要鼓勵他們透過電台、報刊、電腦、旅遊與參觀等途徑來獲取新聞或資訊等。4. 建立信望愛的生活，確認明天會更好。

學習是老年人生活的發電廠，讓我們幫助長者重視學習的可貴，並透過教與學的進程，不斷提升生命及生活的素質。

(作者為長者事工促進會主席)



靈



程



點



滴

