

青春檔案



最近阿女經常唔肯食嘢，或者只是食少少，問佢為乜，就開口埋口話自己肥，要瘦身，又時時留意啲瘦身產品。在我哋眼中，她只不過是面型較圓，真冇佢辦法……

煩惱的家長：

年輕人踏入青春期後，就格外留意自己的身體和外觀，並與同儕比較。據調查(「青少年女性對纖體、瘦身的意見」，香港明愛2003年)顯示，在十四歲以下的被訪者中，儘管只有兩成屬於偏肥或肥胖，但卻有五成多認為自己肥胖，更有八成想減肥或以行動瘦身。家長既要反省社會鼓吹已被扭曲的「美」的觀念——過分強調外在美，而忽略內在美；也要留意子女會否過度瘦身而衍生嚴重的後遺症，例如：發展為厭食，自我形象偏低引致情緒低落，甚至抑鬱。以下有幾點建議：

1. Frank & Factual Sharing (坦誠及按事實的分享)：家長切忌一開始就搬出一堆堆瘦身壞處的道理，迫使子女立即停止減肥行動。相反，應以開放的態度，誠懇地聆聽子女的擔憂及可能承受的壓力，例如：他們曾否因其體型被人嘲笑，或因而不能穿上具時代感的衣飾呢？對他們來說，這些都會直接影響其自信及自我形象。另應讓他們明白量度身體的客觀標準(Body Mass Index，簡稱BMI)，再與其主觀判斷作一參照。

2. Involved & Interactive Discussion (參與及互動的討論)：與年輕人溝通不宜說教，家長可先和子女談談公眾人物的外形及維持體型的方法，讓子女有興趣和父母討論。另肯定他們想以外形來獲得「別人認同」的動機是可以理解的；因著尊重及認同他們的動機，以拉近彼此的距離，而減低子女抗拒參與討論。

3. Tender Teaching (親切而善意的教導)：保持身體健美，本身並不是錯，問題只在於「失衡」及「不惜代價」的減肥。如果子女略胖，我們不妨鼓勵，甚或和他們一起做運動；或調整家裡的飲食習慣，以達到健美的目的。同時，我們也應溫和而堅定地教導他們，身體是上帝的殿，我們要好好營運和管理自己的身體，為主作更美的事。

如果你仍然擔心子女會否過度瘦身，我鼓勵你可與家庭醫生或輔導員分享，一起尋找合適的方法幫助子女。

容姑娘上 (作者於康怡堂聚會)

對子女瘦身問題最F.T.T.的建議



夕陽美景更耀眼，人到老年新起步，學習為橋新通路。

老年人的價值

值今非昔比。「敬老」者可分為兩種心態：敬而遠之，或敬而愛之。另一方面，現今的老年人又可分為三大類：1. 活在過去，緬懷以往。2. 活在今天，沒有明天。3. 活出光彩，明天更好。

教會提供的老年人宗教教育的宗旨應該是：「學以致用，陶冶身心，發揮餘輝，展現生命豐盛，活出光彩！」因為耶穌說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」(約十10)而內容則應包括：1. 基督教相信神創造生命並掌管人的生命，同時給予生命的時

活到老，學到老(四)

林重生牧師

限。2. 基督徒的另一信念是：「長壽是福」，能受人尊敬，完成生命目標。3. 長壽的秘訣是：要敬畏耶和華、孝敬父母、專心倚靠神、行公義、喜愛智慧、離惡行善。4. 學效聖經中的模範老人——迦勒。

迦勒，這位活出光彩的長者，曾經對約書亞說：「現今我八十五歲了，我還是強壯……求你將耶和華那日應許我的這山地給我……」(書十四10, 11)他不因年老喪志，反而以信心向以色列人的領袖請求差派他去攻取神應許的山地；他仍然自強不息，要完成上帝所委託的使命。他可以作今天老年人的模範：他是活在明天更好，今天快樂又不忘昨天生活的人，因他專心跟從耶和華。

人老了，體力、心力、記憶力

(作者為長者事工促進會主席)

衰退，往往記遠不記近，很多事情也會力不從心，這正是老年人的特徵。遇到這些事情時，不要懼怕，要學效迦勒，要相信迦勒的上帝也是我的上帝；不要停止工作，要繼續用腦，但不要同一時間做太多的事，要一樣一樣做，這樣會減低老人衰退的速度。

人們踏進老年階段，應欣然接受耶穌的呼召，不要活在孤寂、煩躁、抱怨、懷疑自己存在的價值；要敞開心門，接受耶穌作救主，使生命改變、人生觀改變。作為神的兒女，更可經歷神的眷顧，享受在歲月裡的甜美，體會時光不是催人老，而是生命愈陳舊愈香，愈能活出更有意義、更有價值的人生。



靈



程



點



滴

