



青春檔案

我孩子很沒有自信，做事沒動力，喜歡拖延，平常不敢正視人，也不跟人打招呼。請問我應該怎樣可以幫他呢？

親愛的家長：

從你的分享，感受到你內裡對孩子一份強烈的愛。當然，據你的描述，他除了欠缺自信外，還可能夾雜其他因素，不過「沒有自信」確是今日家長要為少年子女關心的課題。以下是建立少年自信的幾個建議：

1. 幫助少年的口說積極的話。當你偶爾聽到孩子這樣說話：「唉！又係唔掂！」「是但啦，我都唔夠人叻。」；其實這些話可能已在他的心裡重複了無數遍。試想，一個人這樣形容自己時，又怎會有信心去處事、處人？家長不妨在家中常作示範，例如：「我信任你，你得嘞！」你的話漸漸可使他對自己改觀。

2. 幫助少年的心能接納自己。怕看著人，怕打招呼，可能正反映他內心懼怕不被接納。誠然，大部分人學會接納自己，往往是曾經享受過「被接納」的奇妙滋味。據說，少年人在接獲一張未如理想的成績單時，最期望父母說一句：「唔緊要，再來過。」當然，這絕不是鼓勵家長盲目地接納，但如果少年人「懶懶閒」的表現是因心中有未曾打開的結，或盡力後仍有不遜，就絕對值得為他們營造一個安全——「唔緊要，再來過」——的成長空間。

3. 幫助少年的手能服事：

數年前，我跟教會少年導師帶著十多位的少年人到雲南孤兒院探訪。這次探訪行程包括教學、活動、遊戲，並且全由少年人負責，導師從旁協助。最初，少年人戰戰兢兢，但當他們看見只要伸出雙手拖拖院舍的孩子，抹抹鼻涕都是一種服事的時候，他們開始在負責的事項上愈發勇敢，少年隊員的自信心、服事動力明顯加強。這是五餅二魚的經歷！當少年人發現縱然只有一點點在手，只要憑信心學習付出、分享、擺上，一點點都能祝福別人。這樣，他們還敢小看自己嗎？

最後，我們必須認清一個事實：一個人的自信心是建基於他與上帝的關係。當人從神的眼光去看自己的獨特和寶貴，對神的信心會轉化為對己的自愛、自重和自信。因此，親愛的家長，我鼓勵你在努力建立孩子自信心之餘，一同和你的孩子在生活上經歷上帝，對天父堅定相信。（專欄完）

梁貴嫦牧師上

（作者為北角堂牧師）



建立自信小貼士



護老者

可說是長者不可或缺的伴侶、守護天使。護老者是不分年

紀的，他們可能是長者的家人、親戚、鄰舍或專職護理員。當長者有需要時，護老者便要即時提供照顧或協助，如起居飲食的照料、經濟或醫療安排、貼身陪伴及情緒的支援。護老工作可說是別具意義，但有時是頗艱苦的。

護老者的困擾主要包括：

1. 身體：長時間兼長期照顧長者令到自己身體變差，容易出現勞損和積勞成疾。
2. 心理：因擔心長者的健康、擔心不能妥善照顧長者、休息不



護老者的困擾與出路

● 陳美瑩

足、私人空間減少和缺乏足夠的支援而出現情緒問題，如焦慮、無助、精神緊張和抑鬱等。3. 經濟：承擔不少的長期開支，如購買醫療、護理及健康用品、醫療及藥物費用。4. 工作／事奉：不少護老者因要專心照顧長者，而被逼轉換或放棄工作和事奉，影響就業機會及個人發展。5. 社交：社交圈子會縮窄，出外娛樂和參加群體活動減少，與親友、社區及社會疏離。

面對以上種種困擾，護老者可從以下幾方面改善自己和長者的生活素質：1. 個人健康：先妥善照顧自己，定期做身體檢查、做運動、參加護老訓練課程和使用適當的輔助器材。2. 心理及情緒：切忌將情緒壓抑或置之不理，要尋找傾訴對象，必要時見心理輔導。3. 工作／事奉：衡量長者的需要和自己的能力，重新調配自己的工作／事奉，必要時就

要轉換工作／事奉。4. 支援網絡：不能獨力承擔照顧的責任，要主動尋求親友、教友、鄰舍的幫忙和參加護老者互助小組。5. 社區資源：善用由政府或志願團體開設的長者社區支援服務單位和護老者中心所提供的多元化護老服務。

現時，大部分教會都有長者事工，惟主力照顧長者的需要，卻忽略了長者身邊的護老者。教會該針對護老者的需要提供適切的支援，包括護老知識的教導、心靈照顧小組（電話慰問、探訪、代禱）、經濟的支援、實務的支援（家務、接送、陪診、家居維修）、互助小組及情緒輔導等，讓長者和護老者均得到全面的照顧。

讀者如欲閱讀更多與長者有關的資訊，歡迎瀏覽以下網頁 www.elderly-ministry.org。（專欄完）
（作者為基督教福音會護老者服務部主任）



靈



程



點



滴

