



心靈診症室

心急人：

從來信我感到你是一位十分盡責的母親，也很欣賞你在兒子情緒失控的情況下，仍能抑制自己的憤怒，並嘗試和他溝通。

當孩子遇到挫敗、感到害怕和失去自主時都會產生憤怒的情緒。而你兒子可能不懂得

以恰當的言語來表達自己的感受，加上覺得不被了解，於是情緒上便有強烈的反應。

珍貴時刻

兒子的問題似乎影響了你作母親的信心，對自己過往的付出有所懷疑。在教養孩子的問題上，父母者要認清自己的價值觀、角色和定位是十分重要的。上帝讓我們蒙福，賜我們產業，期望我們成為怎樣的父母？生活在這個以經濟掛帥和強調競爭力的社會中，教育的取向亦著眼於訓練出良好競爭力的僱員。故此，父母親們往往竭盡所能，為子女們安排各樣的興趣班和技能訓練，忽略了子女內心的需要。

其實孩子是獨立的個體，喜歡自主和擁有自己的空間。面對大半天校內的學習及繁重的功課，已感到疲倦不堪，課餘還要參加興趣班，形成親子之間的張力，影響彼此的關係。作為父母，如果只看重子女的表現和成果，而犧牲了彼此的關係和孩子本身的需要，這必帶來負面的後果。

因此，我們必須校正焦點，在孩子年幼的階段，最重要的是協助他們建立自尊、自信和自我。健康的自我就好像植物的根部，父母的關愛就如肥沃的土壤，給孩子們發揮和表達的空間就如空氣，讓植物茁壯成長。

在忙碌的生活中，你不妨定下優次，與兒子訂立一個新的時間表，使他有更多空間休息、玩耍、想像、表達……你也要珍惜和享受與兒子的珍貴時刻，暫且放下管教的角色，聽聽他的心事，一起品嚐美味的食物，一起玩樂；甚至容讓有「無聊」的時刻，相信這些都能讓孩子重新地感受到被重視和關愛，使你們的關係重新連結起來。

鄧潔心上

(作者為基督教宣道會輔導成長中心資深輔導員)

我有一名十歲的獨生子，他出生後我便成為全職主婦，無論日常起居、學習上的教導，以及一星期幾天參加興趣班，均一直由我親自照顧。在我悉心教導下，他亦算品學兼優。最近，他的成績及行為均大不如前，脾氣愈來愈差。前兩天他表示不想學琴，向我大吵大罵，把東西擲向我。他的表現實在令我傷心。我沈著氣與他傾談，他拒絕回應。那一刻我想：難道這十年的付出是白費的？我不知如何是好，我應怎辦？



自在人生

我們常有一種觀念，認為一個人若能不眠不休地事奉主，或是無論在任何情況下，每天清晨起床禱告，或通宵禱告，便是敬虔人。但卻常忘記我們有特定的生理結構，因而必須學習「尊重」神對我們的設計。

美國一個睡眠失調研究委員會，曾研究一個人每天晚上應有多少時間睡眠才算足夠，結論是八個半小時。

富勒神學院心理學院的前院長克特博士 (Dr. Archibald Hart)，曾經對睡眠作出多項的研究與探討。他指出人的睡眠可分為兩類，即REM (rapid eye movement sleep) 或是夢眠 (dream sleep) 和 Non-REM (非夢眠，non-dream sleep)。非

敬虔生命與睡眠

蕭壽華牧師

夢眠是讓體力得以恢復，夢眠是讓腦思維得以恢復。睡眠多以九十分鐘為一循環，每一循環首部分是非夢眠，後小部分是夢眠。而第一個循環的夢眠時間十分短，但會隨著循環的次數增加。若第一循環的夢眠是三十分鐘，隨後是六分鐘，及至第五、六個循環 (1.5小時 x 6 = 9小時)，我們便有約二十分鐘或更多的夢眠時間。對於大多數要經常運用頭腦的人而言，夢眠的足夠與否決定了他的腦思維是否可以恢復。其他研究發現，若缺乏了夢眠，不足一週便會出現類似精神分裂的徵狀。克特同時發現人體在失眠後在七天之內去補足睡眠，腦思維仍可得到恢復，徵狀也會消失。但七天以後補睡便不能有修補的作用，腦組織便會受到較長久的破損。人的思維判斷、創造力、反應時間等均會受到不良的影響。因此克特建議常用腦袋工作的人每天應有九小時的睡眠。

猶太人對一天的觀念是從入黑開始，因此當我們休息時，承認一切在神的掌權中，憑信放下自己的緊抓，知道神仍然工作，便安然休息，早上隨著神已開始的工作，配合跟隨主。今天的社會，不理會神對我們身體的旨意，肆意耗盡自己，要行使我們對自己身體的「主權」，因此不理會這受造身體的節奏，而產生各種身、心靈的問題。基督徒追求更多時間祈禱是美事，但不必要犧牲睡眠才可，為何不可以放棄一些次要的活動？不錯，有些時候我們當面對一些重要的時刻，心靈體會當前的挑戰，便憑信心放棄睡眠，通宵禱告 (正如主在挑選十二門徒以前通宵祈禱)，深信主會保守自己的身體。然而這並不是常規，我們須恆切禱告，也須尊重神所設計的身體節奏。

(作者為北角堂堂主任)

作鹽



作光



為甚麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木…先去掉你眼中的梁木，然後才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。

馬太福音七章3、5節

許蓮華 (北角堂)