



心靈診症室

孤單人：

你在信中描述的重複不快現象，也是不少夫婦在婚姻中常有的經驗，可能情景不同而已。表面上是溝通或衝突處理的課題，但往往是反映觸動了夫婦各自深層的「死穴」所致。「死穴」（或俗稱「地雷」）是指隱伏在人過去成長階段未能滿足的空隙或遺留的傷口。它會影響我們對別人言語及行為的解讀，催使我們將現時的生活處境跟過往失落及受傷事件所產生的思想及感受聯繫，繼而產生過度激烈的反應。就如你的孤單感，不知是否是你成長歷程的常有經驗，以致面對沒預期下的獨處時，便泛起較強烈的孤寂反應。而丈夫的脾氣，除了是工作與家庭張力所引發外，也可能是觸動了他一直努力未能得著別人欣賞與肯定的成長空隙所致。

要突破這類困局，首要承認及擁抱自己的死穴。鼓勵你可跟丈夫（若他是一位好的聆聽者）、或是一些可信任的姊妹，分享自己的成長經驗，並藉著禱告尋求突破與醫治。此外，在等待丈夫回來時，可做一些簡單活動，幫助自己分散注意力，以減低孤寂感。

當死穴仍在發動時，可直接表達自己的感受及渴望，承認自我責任，肯定對方的難處及付出，以代替指責或埋怨。不然，只會引爆丈夫的「地雷」而遭反擊，更無法得著被明白及安慰的機會。例如說：「我知道你趕回來很辛苦，但希望你明白我容易有孤單的感覺，我都唔想大家唔開心，只渴望你安慰我一下而已。」這樣，相信一直愛你的丈夫，會較有能力給予你正面的回應。

在婚姻裡對配偶有著一定的期望是可以理解的。不過，我們也要明白夫婦各人也有自己的成長限制與缺欠，某程度上，彼此都是「負傷」的人。在磨合的過程確實會有彼此刺痛的時候，但倘若我們願意在聖靈的光照下，擁抱自己的黑暗，開放接受上帝的醫治，也可以得著彼此醫治的機會，以至我們更能懂得自處，在期望與接納之中找著平衡，享受婚姻中的甜蜜。

何尹美儀

（作者為北角堂家庭服務中心輔導員）

結婚九年，丈夫也算是愛妻之人；不過在某些生活事情上，無論如何溝通，總是不快收場，如每次他比平常遲了下班，我總有強烈的孤單感而心存埋怨。其實，我只渴望他給自己一點安慰及明白我的感受。可惜，他每次總是大發雷霆，結果自己更形孤單……

要有效健康減磅，須糾正一些不健康的飲食生活習慣：

1. 減少甚至停喝汽水、紙包飲品及餐飲。這些東西都有大量糖分，是導致肥胖的重要原因，以後喝餐飲要記得「走糖」或改用「代糖」。

2. 避免飲用例湯、餐湯。到食肆或快餐店進食，常有例湯、餐湯，或餐飲、糖水附送，因而吸收了大量糖分或脂肪。絕大部分的例湯、餐湯都是肥膩的，因常用豬骨煲，而骨裡又有大量脂肪。

3. 適量進食水果。以前誤信多吃水果有益，可補充維他命C，增強抵抗力。豈料吃多了，也會致肥，因為水果有果糖。

4. 改變飯後習慣。以前吃完午飯，就會趁「飯氣攻心」睡一睡，原來這也是減磅的大忌。營養師指示：飯後起碼有二十分鐘消化時間，最好用這二十分鐘散步，站立也可以，總之不要坐臥，因為「大肚臍」是飯後隨即坐臥造成的。為了避免飯



自在人生

去年七月，因女兒將於九月出嫁，師母想我倆有較好身形示人，提議一起參加「中文大學公共衛生學院——營養研

健康減磅好處多

林瑞興牧師

1. 減少甚至停喝汽水、紙包飲品及餐飲。這些東西都有大量糖分，是導致肥胖的重要原因，以後喝餐飲要記得「走糖」或改用「代糖」。
 2. 避免飲用例湯、餐湯。到食肆或快餐店進食，常有例湯、餐湯，或餐飲、糖水附送，因而吸收了大量糖分或脂肪。絕大部分的例湯、餐湯都是肥膩的，因常用豬骨煲，而骨裡又有大量脂肪。
 3. 適量進食水果。以前誤信多吃水果有益，可補充維他命C，增強抵抗力。豈料吃多了，也會致肥，因為水果有果糖。
 4. 改變飯後習慣。以前吃完午飯，就會趁「飯氣攻心」睡一睡，原來這也是減磅的大忌。營養師指示：飯後起碼有二十分鐘消化時間，最好用這二十分鐘散步，站立也可以，總之不要坐臥，因為「大肚臍」是飯後隨即坐臥造成的。為了避免飯後隨即坐臥梳化嘆電視，可以立即去洗碗、熨衫、做家务，或立即與太太外出散步（夫妻感情也會甜蜜多）。
 5. 睡前停止進食。晚上九時後，停止進食任何東西，肚子餓就去喝水。曾聽說，晚上不要喝太多水，怕會「水腫」，且半夜要起來利尿。但營養師說：水腫其實是因為吃得太多，或吃太多零食，引致身體鹽分過多，身體就會積水，這也是體重增加的原因。
- 最後，兩個人總比一個人好，因為二人可以同得美好的果效。若是肚子餓，這人可以安慰鼓勵他的同伴。若是孤身一人，沒有別人安慰鼓勵，這人就冇禍了，他可能會抵受不住梅菜扣肉的誘惑，效果就會……夫婦一同參加減磅計劃，一同經歷減磅過程的成敗苦樂及體重起伏，可為已屆中年的夫妻關係，帶來意外的驚喜。相信我吧！
- （作者為信愛堂堂主任）

作鹽

作光



許蓮華（北角堂）

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定祂，祂必指引你的路。

箴言三章5至6節