



- ◀ 第2版: 眼淚化為水晶
我一定要超越他們...
- 第3版: 循道衛理會澳門堂
- 第4版: 怎樣克服「感情厭惡」

新時代·新人類·新生命·新生活

出版: 澳門基督徒文字協會 通訊: 澳門郵箱 6611 號 電話: (853) 554978 傳真: (853) 552834 網頁 <http://macautimes.net> 電郵 mail@macautimes.net 贈閱品 ISSN 1726-6246

生命鵝卵石

若不先放大的鵝卵石，也許就永遠沒有機會了



封面專題

教授在教桌上放了一個罐子，然後拿出一個拳頭大小的鵝卵石。正好能從罐口放進罐子，教授把它放進去後，問他的學生：「你們說，這罐子現在是不是滿的？」

「是……」下邊有幾個學生回答說。「真的嗎？」教授笑著從教桌底下拿出一袋碎石子。把碎石子從罐口倒下去，搖一搖，再加一些，然後又問學生：「現在是不是滿了？」

這回學生們都不敢答得太快，他們需要認真地思考來對付這個看似簡單的問題。最後，有位女學生怯生生地答道：「也許沒有滿。」

「很好！」教授又從教桌下拿出一袋沙子，把沙子慢慢倒進罐子裡。倒完後教授問：「現在，這個罐子是滿的呢？還是沒滿？」

「沒有滿……」同學們這下學乖了，大家異口同聲地回答。

「好極了！」教授又從教桌下拿出一大瓶水，倒在看來已經被鵝卵石、小碎石、沙子填滿了的罐子裡。教授望了一會他的學生們，問：「我們從這個簡單的實驗中，能得到什麼重要的結論呢？」

一陣沉默過後，一位自以為聰明的學生回答說：「無論我們多忙，行程排得多滿，只要肯擠一下時間，還是能多做些事的。」說完後，這位學生還很得意地想：這門課畢竟是講時間管理的啊！

生命中的鵝卵石

教授聽到這樣的回答，點點頭，微笑道：「你說的不錯，但還不是我要告訴你們的重要信息。」說到這裡，教授的眼光掃了一下全體同學，看到他們都在認真地聽講，然後提高了嗓門說：「我想告訴你們的結論是，如果你不先把大的鵝卵石放進罐子裡，也許你以後就永遠沒有機會把它們再放進去了。」說到這裡，教授留了片刻的時間給同學們思考，最後說：「請同學們再想一想，什麼才是你生命中的鵝卵石呢？」

不同的人，有不同的答案；不同生活體驗的人，有不同的體會。但有一點可以肯定的是：那生命中的鵝卵石永遠和不可逆轉的時光形影不離。

在忙碌的生活中打轉。我們的生活好像半睡半醒一樣，追逐著不甚重要的東西。我們有時會為電視上的商



生命中的鵝卵石
永遠和不可逆轉
的時光形影不離

品廣告而心動，為頭上冒出來的白髮、臉上出現的皺紋而煩惱。我是否滿意我現在的生活方式？我對心靈的追求，是否更甚於對物質的追求？什麼是暫時的？什麼是永久的？在短暫有限的人生中，我，究竟要什麼？

「死亡」像一個篩子，過濾掉生命中的雜質，留下最重要、最寶貴的東西。今日，我們究竟以一個怎樣的態度和價值觀念去善用我們的時間？抑或被時間追趕著？

願以傳道者所著傳道書，繼續讓我們思考神賜予我們生命中的鵝卵石。「你趁著年幼、衰敗的日子尚未來到……當記念造你的主。」傳道書十二：1

人生的列車

把一個個經歷、成就看作站點，歲數就是計時單位

一個電視台記者在報道紐約世貿中心慘劇時，轉述了一位遇難者親友的話：在大廈倒塌前一刻，他收到在大廈內工作的至親的電話，向他道別。

一瞬間，人就沒了。

這突如其來的事，實在叫人難以接受，但是死亡的到來不總是如此嗎？朋友說他太太最希望收到他送的鮮花，但是他覺得太浪費，推說等到下次再買。結果，在她突然死去後，他卻用最美的鮮花來布置靈堂。

人的生命，是何等脆弱！早上醒來時，原本預期過的只是一個平凡無奇的日子，沒

想到一個意外，交通事故、腦溢血、心臟病發作等等，剎那間生命的巨輪傾覆離軌，突然闖進一片黑暗之中。

人生好比一輛列車，把一個個經歷、一個個成就看作一個個站點，你的歲數就是計時單位。你的列車可以暫時晚點，但不能總是晚點。晚點兩三次之後，一生永遠到達不了預定終點。這恰是人生時刻表的重要性。每個人的生命都有盡頭，許多人經常在生命即將結束時，才發現

自己還有許多事沒有做，有許多話來不及說，這實在是人生最大的遺憾。那麼，我們要如何面對生命呢？

把握現在

我們不必等到生活完美無瑕，也不必等到一切都安定平穩，才做自己想做的事。今天，想做甚麼，就開始做。一個人永遠也無法預料未來，所以不要延緩想過的生活，因為生命只在：一瞬間。

有一則故事講述一個守財奴，一向視財如命，用所有的時間去積聚財寶。他每個晚上也會把家財由頭到尾數算一次，才能安心睡覺。過了許多年日，他心底起了一個念頭：「我這一生都忙於積財，但從沒過一天好的日子，也等於沒有真正生活過，不如由明天開始，我要好好的享受生活。」正當此際，屋內突然出現了一位黑衣老人，冷酷而嚴肅，原來他是掌管死亡之神，要來奪去守財奴的生命。守財奴先生沒想到自己有一天會死，於是求死神給他三天時間好好享受人生，他願還以三份一的家財。死神淡然的搖頭。守財奴更懇切地求他，並願還以一半的家財，只求能多活一天。死神仍是堅決拒絕。守財奴急得跪下來痛哭流涕，哀求死神只要讓他多活三分鐘，好寫下幾句遺言，他可以把全部家財給他。死神終於應允了。守財奴便一邊哭一邊寫著：「世人呀！要好好珍惜生命，活得有意義，因為總有一天，你所擁有的一切也買不到一天的生命呀！」

逝者如斯，最珍貴、最需要的是把握現在。

□ 編輯室



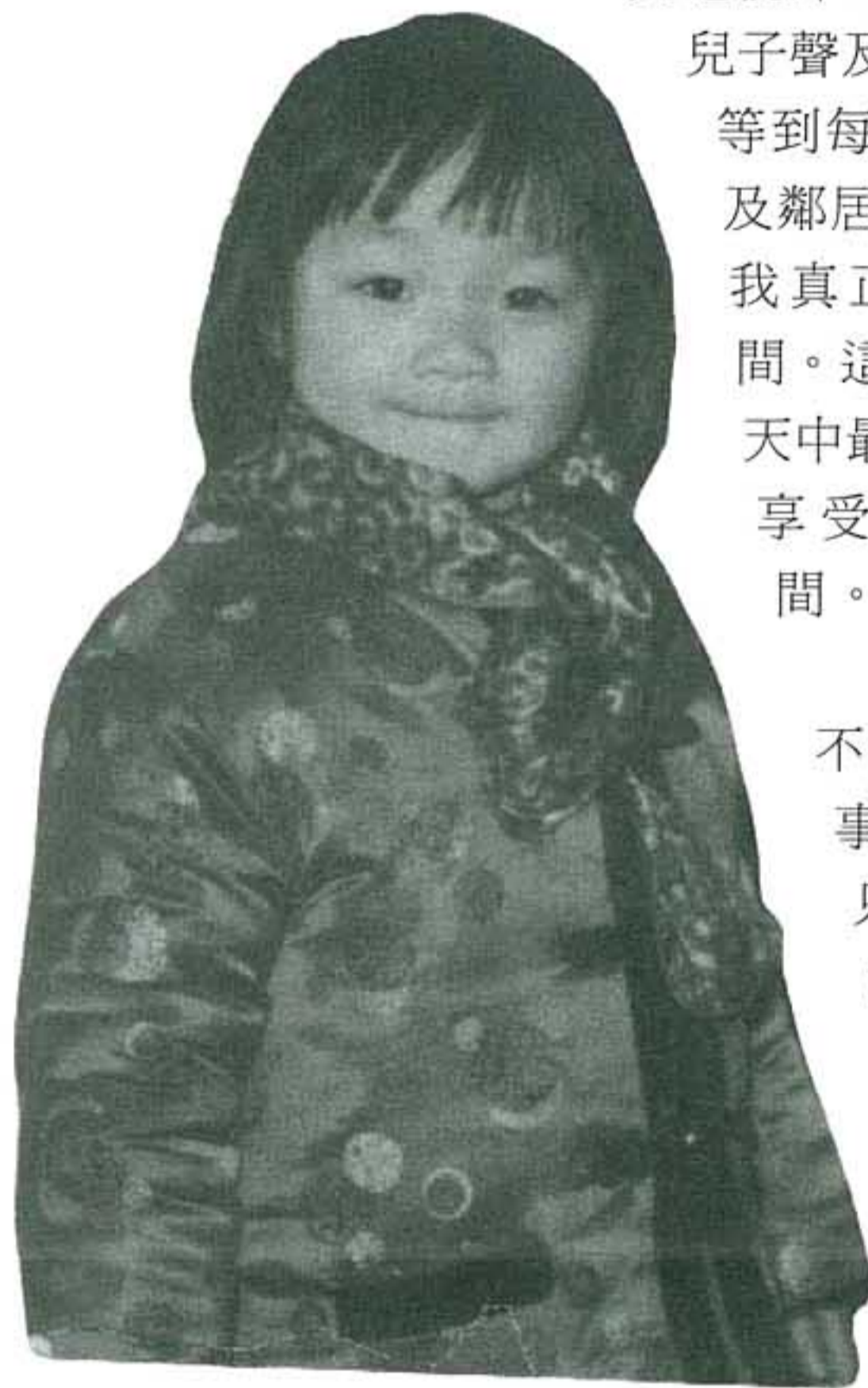
眼淚化為水晶

我一定要超越他們，在一切事上，也要比他們強



人間雲彩

我是一個很平凡的人。出生在一個平民的家庭，父母也是「打工仔」，他們很疼愛哥哥及我，把我們送進名校就讀。可是，入讀名校並沒有為我帶來優越感；反之，卻湧起無限的自卑。身邊多數同學的家庭不是做生意，就是專業人士的後代。他們擁有自己的獨立睡房，每天都有很多零用錢，喜愛甚麼便買甚麼。反觀自己，卻因家裡比不上別人而從來不敢邀同學上來玩耍。當時我家共有七人，卻住在一所四百多呎的唐樓，每天我在嘈吵的飯廳中做功課、溫習、睡覺。因就讀天主教學校的關係，我當時已相信這世界上有位上帝。只是，我覺得祂很不公平，為何不喜歡讀書的，擁有自己的房間；而喜歡讀書的，卻要困在擠迫的飯廳中與電視聲、吵架聲、鄰居打兒子聲及麻雀聲搏鬥？要等到每晚十一時，家人及鄰居均已就寢，才是我真正專心讀書的時間。這段時間，是我一天中最開心的，我可以享受這片寧靜的空間。



在學校，我總不能與同學傾吐心事。在他們面前，只閒話明星和老師便算。面上掛著笑容，心裡卻充滿報復心理，一心想：「我一定要超越他們，在

一切事上，也要比他們強。」就憑這種意志力，在小學階段中，我一向榜上有名。可惜，片刻的滿足感並不長久，難道生活只是為了讀書嗎？

心中的眼淚

上了中學，由於學習壓力大，我感到生活毫無意義，卻找不到出路。心中充滿矛盾：愛學習但也因太大壓力而討厭上學；想念父親，希望他回來澳門多一些卻又不想他回來（從小，父親因生計而長期往大陸工作，一年只回來兩、三次），因為他回來就表示失業；懷疑上帝卻又很想祂幫助我解厄困；欲拿出真心交朋友但又怕他們出賣我……等等，每天繫迴心中，甚是痛苦。眼淚，彷彿成了我最親密的朋友，陪伴著我渡過了無數灰暗的晚上。

由於父母疼愛的緣故，儘管家境不富，他們寧願節衣縮食也支持我往澳洲升學。升上大一那年，父親因失業之故，我面臨綴學的危機。為了減少開支，我租住貧民區簡陋但便宜的房屋，地板不穩，一邊步行一邊發聲的，洗手間只是木榻成的，地下還有很多兩吋長的蟲在蠕動。當時雖然生活艱苦，但我安慰自己這些經歷會大大鍛鍊我，成為一個有用的人。但回想起那經歷的過程卻是苦澀的。

由於每天恐懼會面臨綴學，我內心感到異常不安。想起以前讀過的聖經，於是跑進一所天主教書局欲購一本，期盼在當中能找到一點平安。看看價錢，嘩！價值\$19.95 澳洲元，相當於港幣120元，對於當時非節儉不可的我來說，是奢侈的東西。一路上步行，看見一所教會，告示板上印有「華語崇拜」，於是我記下時間。到了星期天，我獨自去這間教會，當詩歌一奏起，我的眼淚不停流，我只感到上帝是聖潔的，而自己卻是充滿罪的，沒有丁點兒面子站在祂跟前。崇拜完後，我獨自步出教會，又再次返回繁華的市中心，心想：上帝呀！為何你離我這麼遠呢？但神沒有放棄尋找祂的人，在兼職時，我認識了一位基督徒朋友。她帶我去佈道會，就在

這個平凡的晚上，我作了影響我一生最大最深的決定——相信主耶穌。還記得那本我欲購的聖經嗎？大會即場送了我一本，剛巧是\$19.95！原來上帝早已知道我的需要，亦安排了在最合適的時候供應給我。

上帝的水晶

返家後，我向上帝發出兩個呼求：一、求祂醫治纏繞我一年多的牙齦痛病。二、求祂供應我足夠金錢完成我的學位。流淚禱告數小時後，我便睡覺。那晚是我十多年來睡得最香甜的一晚。第二天醒來，張開口擦牙。嗯！感覺不到以往的痛楚呢？雖有微痛，但也不再影響我的心情。同年，澳門政府竟批准了我申請的助學金，還加上生活津貼。政府多年來只會把助學金提供給往大陸、台灣或澳門本地升學的學生，但今卻奇蹟地給了我。除了是上帝看顧我外，我想不到別的原因。

除了經歷上帝的醫治及供應外，我還大大感受到祂從絕望中拯救我出來。靠著神，我重獲自信，尋找到生命的意義：我求上帝用盡我的一生，只要我還有氣息，我也要作祂的見證。眼淚，不再是我的密友，已化為上帝珍藏的水晶。

「凡經過試鍊的人，必得生命的冠冕，這是主應許給那些愛他之人的。」（雅一：12）

□ Carla(lamcarla@hotmail.com)

迎向明天的太陽

要看到明天的太陽，先得熬過今天晚上



為人師表

第二學期的工作開展了，學生的退學訊息接踵而來，究其原因，都是因為第一學期學得不認真，成績太差了。升班無望，繼續在學校「糾纏」，實在是浪費時間。年齡已過十五，到外面碰碰運氣還好。遇到這種個案，除了向他們作最後的叮嚀和祝福外，真不知還可以為他們作甚麼？與他們傾談後，很多時候換來一份挫敗感，及一份無奈。

沒有夢想（或許太多失敗把夢想磨滅了），只顧眼前短暫的享樂，當惡果到臨時，只好放棄僅有的寶貴機會，把自己推向荆棘滿途的道路上，這樣的青年人近年越來越多。

最近一名已入讀大學二年多的學生回校探望師長，回想她當年是學校中成績最優秀的學生之一，考上了理想的大學，但卻因經濟問題，迫得幾乎要放棄學業，最後由一群熱心的老師籌集經費，供她升學。首期費用暫且解決了，家庭能給她的生活費卻是少之又少。雖然已在大學找到一些兼職，但收入微薄，二年過去了，積蓄也幾乎花盡了。換來了優良的成績，卻付上營養不良的代價。她生活困難，是否能有足夠的經

費完成學業仍是未知之數，但她沒有放棄，立志堅持在大學學習到最後一刻。她那份求學的熱誠，怎不教人欣賞，知情者又怎不被感動而去支持她呢！

一次陪同太太出席她的師生聚會時，聽到她一名學生的分享。這位學生剛入大學半年，同樣是因經濟困難，一邊讀書，一邊兼職工作。眼見身邊很多同學畢業後，到娛樂場所工作，薪金優厚。而自身的經濟條件不佳，家庭也給她很大的壓力，要求她放棄學業，跟同學一樣找份高薪的職業。但她表示要堅持自己的學業，她不甘心把自己埋放在娛樂場之中。完成學業後或許未必能賺得好的收入，但她無悔自己今天的抉擇，無愧對自己的生命，無論如何也要給自己一次求學的機會。她那成熟的想法，真的與她小小年紀不相稱呢！也為我太太有這樣的學生而感到高興。

幾名嚷著要退學的學生，兩位堅持自己的學業及夢想的學生，告訴了我們放棄與堅持，都需要付出代價，問題是我們要如何投放自己的生命。記起一句有意思的說話，「要看到明天的太陽，先得熬過今天晚上。」當我們面對困難時，我們會選擇留在黑夜之中，還是要迎向明天的太陽呢？

□ 老C



心靈小品

怒氣消失了

我想一班之中只要還有想學習的學生，就依然要為他們而努力

最近，學校舉行班際歌唱比賽，報名者必須把報名表貼在公文袋上，連同歌譜歌詞遞交。明天便是截止報名日期，我詢問班長是否已遞交報名表。她回答說：「沒有公文袋啊！你沒有把公文袋給我。」頓時為之氣結，真想回應她一句：「不如一切由老師代做吧！」

再看看課室四周，滿地廢紙，不用說昨天的值日生又逃跑了。我真的氣上心頭，無名火起三千丈，已是一班高二的學生，為甚麼會如此模樣。

整個上午的心情都糟透，午飯後伏在桌上小休，我在想自己是否做得不夠，為何那些學生上課時不是談話就是打瞌睡？為甚麼他們總是經常遲到、欠功課、不守校規，屢勸不改？為甚麼他們想到的永遠是自己的需要，從不關心體恤旁邊的人？我一直禱告祈求主，若可辭掉這個班主任的職務就好了。

心情始終未能平伏下來，於是決定離開辦公室到外面舒一口氣。站在教員室門外，看著來來往往的學生發呆，忽然一個初一的小男生叫了我一聲，說：「Miss，是否有空呢？」我正奇怪他找我有甚麼事，原來他自製了兩個謎語要我猜。問題是「火燒森林猜一種水果」以及「口字少一點猜一個字」。真想想不到呢！結果我們就這樣對答了幾分鐘。奇怪的是那兩個微不足道的謎言，使我心裏那股怒氣減退了很多。後來又見到坐在長凳上的一對師生，那個學生正和一位電腦先生討論著功課，老師耐心的教導他，這一幕景象令我溫暖，那個男孩子竟是我班上的一個學生呢！

真奇妙呢！天父用這樣的方法來安慰我，祂讓我明白到可愛的、努力學習的學生仍是到處都有的。或許我長期著眼點只是那些頑皮不聽教的學生，久而久之挫折感必然大增，當我們時常心煩意亂時，就忘記了一班之中還有很多好學的學生，值得老師為他們付出時間和心力。我想一班之中只要還有想學習的學生，就依然要為他們而努力。這是我選擇的路，也是我的使命。

□ 澄澈

2004年3月2日

活動消息

更多消息請瀏覽 www.m-ccc.org

提供資料傳真熱線: 552834, 有關宣傳內容宜在 100 字內。

華福港澳聯席會議

世界華福中期董事會已於去年 10 月底在澳門完滿舉行，會議中決議「第七屆世界華福大會」將於 2006 年 7 月 17-21 日在澳門舉行。

澳門乃福音入華的首站，所以「第七屆世界華福大會」在澳門舉行深富象徵及歷史意義。華福大會乃國際性大會，所需人力及物力實非一地教會可以獨力承擔，所以世界華福常委會決議，此次大會將由香港及澳門兩地區一同協辦，並建議港澳兩地組成聯區，以便籌備工作，將於 2004 年 3 月 4 日(四)中午 12:00-3:00 在澳門皇都酒店舉行「第七屆世界華福大會」澳門同工座談會暨港澳華福區委會聯席分享會，共商聖工。

誰知我心

內容：破解婦女來自家庭、工作、經濟等壓力
講員：陳玉榕女士

日期：2004 年 3 月 7 日(日)下午 4:00-6:00

對象：20 歲以上女性

地點：澳門浸信教會 查詢：339647

澳聖獻身事奉研討會

日期：2004 年 3 月 14 日(日)下午 3:00-5:00

地點：澳門聖經學院

歡迎：所有考慮獻身全職事奉者

Alleluia 聖樂奮興會

日期：2004 年 4 月 11 日(日)晚上 7:30

講員：陳恩明牧師(香港豐盛生命堂主任牧師)

獻唱：九龍城潮人生命堂聖歌團

指揮：陳偉光博士

(香港中文大學崇基學院音樂系教授)

地點：澳門大學文化中心

主辦：澳門聖經學院

協辦：澳大基督徒學生團契

澳門聖經學院春季晚間課程

1. 他們遇見主 -- 路加筆下眾生相
日期：3 月 23 日至 5 月 25 日(逢週二)
2. 我是主的羊 -- 默想詩廿三
日期：3 月 25 日至 4 月 29 日(逢週四)
3. 以「更新」的生命影響生命
日期：5 月 6 日至 6 月 3 日(逢週四)
4. 無語問蒼天 -- 約伯痛苦的疑惑
日期：5 月 7 日至 5 月 28 日(逢週五)
以上課程時間均為晚上 8:00-10:00
5. 基督徒婚姻輔導員訓練(一)
日期：5 月 14-15 日及 5 月 28-29 日
6 月 4-5 日及 6 月 18-19 日
(逢週五 7:30 至 10:00、六 2:00 至 7:00)
查詢電話：303454

李慧芬鋼琴音樂會

日期：2004 年 3 月 27 日(六) 傍晚 5:30-7:15

地點：氹仔龍環葡韻圓型劇場

查詢：827103 / 827527

李慧芬鋼琴作品發表會

日期：2004 年 4 月 3 日(星期六)下午 5:30-7:30

地點：聖庇護十世音樂學院

地址：家辣堂街 19 號 3 樓(澳門大會堂樓上)

由李慧芬主講分享其作品之創作過程及技巧。

音樂會及講座，費用全免，歡迎參加。

網址：<http://www.s-pio-x-mus.edu.mo/>



循道衛理會澳門堂



教會歷史

澳門為香港循道衛理聯合教會第一個海外宣教工場，1989 年秋，該會差派首位全職差遣員岑禹勤夫婦來澳，年底在筷子基國富大廈一樓建立堂址暨社會服務中心。

澳門循道衛理會於 1990 年 8 月 5 日舉行首次主日崇拜，有四十八人參加。教會成立初期，積極協助區內單親家庭及基層人士，例如：1989 年底與青洲坊眾互助會合作派發寒衣；1990 年 3 月 29 日協助無證居民登記；同年 9 月又協助台山區火災居民的善後工作。

1995 年起聘任陳美秋發展社區工作，並推行助學金服務計劃。1997 年初服務中心遷往黑沙環建華新村第十

四座商舖，定名為「澳門循道衛理會家庭服務中心」，1998 年 2 月 28 日舉行開幕典禮。2000 年李鴻樞繼任中心社工，現任社工羅亦詩於 2003 年 8 月接任。該中心現有會員一千多人。

澳門堂先後由袁天佑牧師、簡祺標牧師、岑禹勤會吏擔任主任，岑禹勤夫婦 1998 年回港進修，林津接任堂主任。現任傳道蔡瑞彩 1993 年畢業於澳門聖經學院，返港工作三年後，1997 年受聘擔任傳道迄今。

2003 年初，教會遷往建華大廈第八座商舖，與家庭服務中心為鄰，2 月 23 日舉行新堂奉獻感恩崇拜，由香港會長李炳光牧師講道，出席者近百人(下圖)。十多年來，循道衛理會澳門堂共有會友 24 人(離世或轉會者不計其內)，現崇拜人數約 35 人。

□ 為道



舊約與今日教會



濠情速遞

二月情人節是表達愛意的良機，聞說情人節具有雙重意義：一是棄假歸真，從崇拜偶像的迷戀中醒覺，轉而敬畏獨一的真神；二是歌頌堅貞的愛情，尊重一夫一妻的神聖婚姻制度，以真摯的愛對待當愛的人。

為了讓已婚夫妻們重溫彼此的盟約，信心堂、活泉堂、中華傳道會、二龍喉浸信會、澳門中華福音使命團(家庭事工)於 2 月 6 日在二龍喉浸信會舉辦愛情 Grow、Goal、Go(下圖)，共有八對夫妻參加，氣氛熱鬧，八對夫妻互吻是聚會的高潮。在夫妻發表感言時，其中一位坦言夫妻之間相處貴乎彼此尊重，關心對方直到終老。



2 月 12 日，香港韓國宣教會及澳門浸信會聯會在澳門浸信中學新校聯合舉辦佈道會，除了吳振智牧師分享信息外，還特別邀請韓國梨花大學和延世大學合唱團獻唱(右圖)。聚會高潮不斷，韓籍合唱團以中、英、韓文詩歌敬拜和獻唱，

還表現精彩的舞蹈。最後，吳振智牧師鼓勵學生們接受耶穌基督的擁抱，又分享自己兒時的見證，非常感人，有幾十位學生隨



後決志信主。

2 月 15 日下午及晚上，由唐佑之博士在澳門浸信教會主講兩場培靈大會，題目是「舊約與今日教會」(下圖)。唐博士曾任香港浸信會神學院院長及台灣浸信會神學院教授，也是英國愛丁堡神學博士和美國加州浸信會金門神學院舊約教授。

唐博士強調舊約和現代教會息息相關，不容忽視。他認為舊約中的律法是神向人顯明祂心意的其中一個方式，所以律法本身是神的恩典。唐博士又表示，舊約中的祭司、先知和智慧者等角色和功能，仍然存在於今日教會當中。這些角色需要鮮明的位置，以發揮他們的功能配搭服事。聚會有百多人出席，以教牧同工為主。



二月份的教牧同工團契在下環浸信會舉行，由該會傳道陳少初夫婦接待。該會位於下環街市附近，人流眾多，下環浸信會於 1992 年設立社區服務中心，服務項目有：家庭生活教育書籍、錄影帶借閱服務；閱覽雜誌、報紙及書刊；功課輔導服務以及各式各樣的興趣班，對社區貢獻良多。

□ 濠情

怎樣克服感情厭倦

愛情是兩個相似的天性在無限感覺中和諧的交融



家庭生活

許多人都有過這樣的體驗，人若長期接觸同一事物或從事同一工作，就會產生疲勞感。即使是一幅很美的畫、一首很動聽的樂曲，如果反覆看、反覆聽，原先的美感也會逐漸消失，而代之以單調乏味的感覺。同樣，對於毫無變化、索然無味的婚姻生活也會產生這樣的心理反應，這就是「感情厭倦」心理。

專家指出：孤獨感、生活單調、缺乏情感交流和吸引力的消失是產生「感情厭倦」心理的主要因素。

孤獨感常是產生這種心理的主要原因。一個人如果沒有人與他分享生活中的樂趣與感受，就會產生孤獨感。由孤獨感而轉成對婚姻的失望及至憤怒，原先的情感也就隨之消失殆盡了。

長期單調貧乏的生活是促成「感情厭倦」心理的第二重要原因。家庭生活如果總是在同樣的時間以同樣的方式進行就會失去樂趣。而外遇卻能提供新鮮感和刺激感，並帶有許多吸引人的冒險因素，這對於不甘單調的一方自然構成了巨大的誘惑，繼而對原有的婚

姻更為不滿和厭倦。

夫妻間若長期地缺乏感情交流是滋長「感情厭倦」心理的第三個因素。事實上，夫妻間的和諧關係是靠思想信息的交流而形成並維護的。它包括互相的尊重與欣賞，夫婦若缺乏情感交流，其隔閡便會浸滲到生活的各個方面，使雙方漸漸疏遠，由相互看不慣直到相互厭倦，「感情厭倦」心理就由此產生了。

至於吸引力，這是夫婦雙方保持相互愛慕所不可缺少的重要因素。而不少做妻子的卻認為，自己同丈夫一起生活多年，互相熟悉也無什麼生理上的秘密可言，就無需保持端莊的儀態，因而失去了女性特有的魅力，使丈夫逐漸產生厭倦的心理。還有一些婦女則認為，只要自己有功於丈夫和家庭，丈夫就不會嫌棄自己，因而不注意自身的修養和提高，使夫妻間拉大差距，造成情感的不和諧。

所以，若要防止產生「愛情厭倦」心理，就要保持婚姻生活的新鮮與活力。

首先，樹立配偶第一的原則；第二，盡量使家庭生活豐富多彩。記得生日、結婚紀念日等等有紀念的節



孤獨感、生活單調、缺乏情感交流和吸引力的消失產生「感情厭倦」心理。

日。這樣，雙方就會燃起對愛情、對生活的新的追求。第三，經常地讚美對方。事實上，這是給對方的精神支柱，是對方獲取幸福的源泉，交流情感為什麼要吝嗇讚美之詞？第四，努力提高自己各方面的修養，是保持吸引力的重要手段。別林斯基說：「愛情是兩個相似的天性在無限感覺中和諧的交融。」夫妻既是一個共同生活的整體，又是兩個獨立的人。它不會因一方的提高而「帶高」另一方，只有雙方共同提高，才是婚姻穩固和諧的基礎。 □ 月

怎樣使孩子開心做功課 (續)

父母要就著孩子的興趣、能力去培養、鼓勵孩子發揮學習潛質



為妻慧母

倘若我們發覺孩子抗拒／拖延做功課，就要對症下藥：

一、建立良好的溫習習慣

教導孩子在做功課前作好事前準備，先飲水，去洗水間，並把要做的功課、課本、家課冊、筆盒、

文具全部放在適當位置上，並透過鼓勵讓孩子持久地實行。

二、提供寧靜的學習環境

孩子的注意力受四周環境、氣氛的影響，當孩子要做功課、溫習時，切記要把家中的電視機、收音機關上；亦要避免兄弟姊妹的嬉戲聲、家人的打麻雀聲騷擾孩子。並且做功課的地方要光線充足，空氣流通。

三、安排適當親子時間

孩子在成長過程中，需要與父母有感情交流，感覺被父母關心和愛護。因此，父母除了關心孩子的功課外，更要安排時間，作親子溝通、以促進親子關係。親子溝通時間可安排在早餐、接孩子放學回家途中或睡前。當孩子的感情需要被滿足後就不會以負面方法來吸引父母。

四、避免過高的學習要求

父母若發現子女的功課、讀書困難是受著孩子本身的天份、智能影響，便不應對孩子有過高要求。相反，父母要就著他的興趣、能力去培養、鼓勵孩子發揮學習潛質。若父母發覺孩子本身能力與學校的要求

有一段距離，亦應考慮為孩子轉換學習環境，不要硬要孩子就讀「名校」而對他造成不必要的壓力。

五、增進家校的雙方合作

把握向校方表達意見的機會，多與孩子老師溝通以瞭解孩子在校的情況和積極參與校方舉辦的家長、親子活動。

六、訓練孩子的專注能力

孩子的專注力會隨著年齡而增長，亦會因人而異，若我們發覺孩子的專注力很短，就按其現時的情況協助他增長專注力的時間，例如：由20分鐘增至30分鐘，再由30分鐘至45分鐘。當孩子連續做功課45分鐘或1小時後，可為他安排一個5至10分鐘的小休。

七、尊重孩子的尊貴生命

父母在追求幸福的過程中，孩子很容易被父母物化成某種達成幸福的工具，使孩子愈來愈遠離人的尊貴性。例如：父母對孩子有高度的幸福期待，以孩子來滿足自我的虛榮感，所產生的過程，用苛刻的言詞要求，甚至以一百分基數，遠多於從心裡欣賞孩子；他們那顆疼惜的心，常以一張兇惡的臉來替代。這情況，孩子還像一個尊貴的人嗎？所以作為父母的必需明白生命的起始目的，才能對生命有不同的見解，才能對孩子帶著尊重生命本質的價值而有的愛心、耐心、鼓勵讚賞。

怎樣才能使孩子樂意、積極、主動地做功課，我看不是以完成功課為目標，除了要知道問題的主要成因，處理問題的技巧外，最重要是學會尊重生命，明白生命的意義。 □ 為妻者

創刊十周年特輯讀者感想

今年四月，本報將出版《創刊十周年特輯》，屆時將列出十年來（共八十期）本報封面。同時，也歡迎讀者來稿發表感想，內容宜約100-300字，來稿可郵寄：澳門雅廉訪郵箱6611號或電郵：mail@macautimes.net；投稿者將獲贈十周年特輯紀念光碟（珍藏版），3月15日截稿。

此外，本報今年將舉行比賽活動，包括：

徵文比賽：生命因此改變

目的：強調生命影響生命
徵文：影響自己的一件事／一個人／一本書
對象：中學組／大專組／公開組
獎項：每組設冠、亞、季軍及優異獎
字數：500-1000字
截稿：2004年5月

設計比賽：金句書籤

目的：鼓勵學生發揮創意，自製聖經金句書籤
對象：小學組／中學組
獎項：每組設冠、亞、季軍及優異獎
作品：A4一半(約10.5 x 29.5 cm)，橫直皆可
要求：材料、形式不限，但要方便印刷
截稿：2004年7月

以上兩項活動詳情及下載報名表格，請瀏覽：
<http://macautimes.net/2004/> 或電 554978 查詢。

徵文比賽

生命因此改變

目的：強調生命影響生命
徵文：影響自己的一件事／一個人／一本書
對象：中學組／大專組／公開組
獎項：每組設冠、亞、季軍及優異獎
字數：500-1000字
截稿：2004年5月
網頁：<http://macautimes.net/2004/>
查詢：554 978

歡迎您來參加聚會

信耶穌得永生

主日崇拜 禮拜日上午十時半
禮拜日晚上八時半
兒童主日學 禮拜日上午九時正
兒童主日崇拜 禮拜日上午十時半
兒童團契 禮拜六下午二時半
青少年團契 禮拜六下午四時半
長青團契 禮拜三上午十時半

澳門基督教錫安堂

地址：祐漢新村第一街30號地下
電話：341 628

鋼琴坊澳門店

專營日本名牌 YAMAHA, KAWAI
鋼琴，琴書八折；現正招收鋼琴、樂理初班新生；並優惠信徒在非繁忙時間（逢星期二至五下午2:00-4:00）免費借用琴室半小時，各額有限。

地址：東望洋新街105號地下
（萬國兒童佈導團樓下）
電話：354 207



基督教聯會會員
訂房優惠 低至三折

請聯絡營業部陳小姐(Tina) 電話：5979132 / 傳真 5979178
電子郵箱：sales@hotelroyal.com.mo
網頁：www.hotelroyal.com.mo