

176期

2015年2月

歡迎訂閱

天倫樂

H A P P Y F A M I L Y
以 愛 建 家 · 以 家 建 人

出 賭 入 生

專題文章

- 病態賭博的迷思 / 蕭如發
- 如何幫助有賭博問題的家人？ / 劉嘉成
- 從前馬經，如今聖經 / 劉志農夫婦

夫婦大不同 / 22
談情說愛基本法

童心同行 / 24
孩子的最後一次

爸媽自修課 / 26
媽媽的反思

專題文章

- 病態賭博的迷思 / 蕭如發 2
- 青少年如何向賭博說不? / 周雅瑩 6
- 如何幫助有賭博問題的家人? / 劉嘉成 10
- 建立支援網絡 / 莫玉蘭 14
- 全是恩典的服侍 / 口述: 胡炳泉 撰稿: 小雨點 16
- 從前馬經, 如今聖經 / 口述: 劉志儂夫婦 撰稿: 冬日晴 19

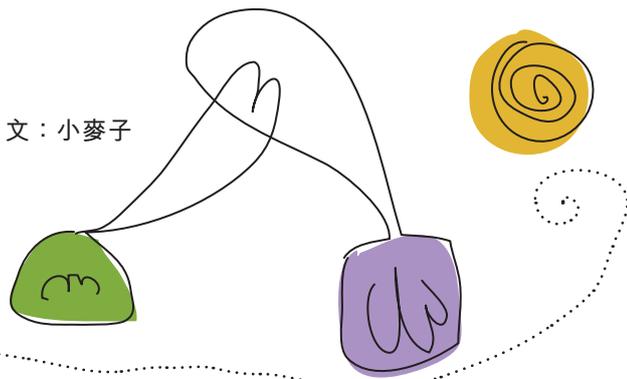
今期專欄

- 夫婦大不同 談情說愛基本法 / 黃振邦 22
- 童心同行 孩子的最後一次 / 蔡舒琪 24
- 爸媽自修課 媽媽的反思 / 梅雪珍 26
- 家庭事工推介 反思對談學與教 28

封底

- 站哪邊

文: 小麥子



索閱地點

香港區

銅鑼灣 天道書樓
 銅鑼灣 基道書樓
 灣仔 天地圖書
 灣仔 循道衛理書室

新界區

荃灣 德慧文化
 荃灣 天道書樓
 大埔 欣悅天地
 沙田 天道書樓
 沙田 喜蓮創作坊
 屯門 美門書坊

九龍區

尖沙咀 香港讀經會書室
 深水埗 小息書店
 佐敦 以琳書房
 旺角 基道書樓
 太子 天道書樓
 太子 種籽書室
 長沙灣 恩福書室
 荔枝角 Dream Toys
 觀塘 種籽書室
 觀塘 循道衛理觀塘社會服務處
 觀塘 循道衛理觀塘社會服務處神愛關懷中心
 新蒲崗 天道書樓 (環天廊)
 油麻地 道聲書局

出版 福音證主協會
 出版委員 吳李金麗 朱梁玉焜 郭偉強 曾永強
 李樊道霞 吳朱麗芳 楊偉明 梁惠珍
 李建青
 督印 鄧兆柏
 證主事工顧問 林榮樹
 策劃 / 責任編輯 歐陽瑞萍
 美術設計 盧偉翔
 顧問 許徐春華 何曾潔雯 麥基恩 丘志強
 文盧麗萍 方高偉嫻 龐建新 霍玉蓮
 承印 福音證主協會承印部

區會資料

香港

福音證主協會
 新界荃灣沙咀道52A號皇廷廣場19樓
 電話: 852-2725-8558 傳真: 852-2386-2304
 電郵: hkcccl@ccl.org.hk
 網址: www.ccl.org.hk

證主書室
 新界荃灣沙咀道52A號皇廷廣場19樓
 電話: 852-2748-8558 傳真: 852-2361-1126

台灣

財團法人福音證主協會
 台灣台北市中山區10455松江路22號錫安大廈8樓
 Tel: 86-2-2523-3100 Fax: 886-2-2563-5655

新加坡

CCL PUBLICATIONS PTE. LTD.
 8 Burn Road #09-15 Trivex Singapore 369977
 Tel: 65-6323-3354 Fax: 65-6636-8273

美國

CHRISTIAN COMMUNICATIONS INC. OF U.S.A.
 9600 Bellaire Blvd., Suite 111,
 Houston TX 77036-4534, U.S.A.
 Tel: 1-713-778-1144 Fax: 1-713-778-1180

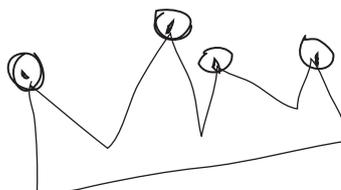
加拿大

CHRISTIAN COMMUNICATIONS (CANADA)
 Unit 15, 155 East Beaver Creek Road,
 Richmond Hill, Ontario, L4B 2N1, Canada.
 Tel: 1-905-907-1944 Fax: 1-905-907-1439

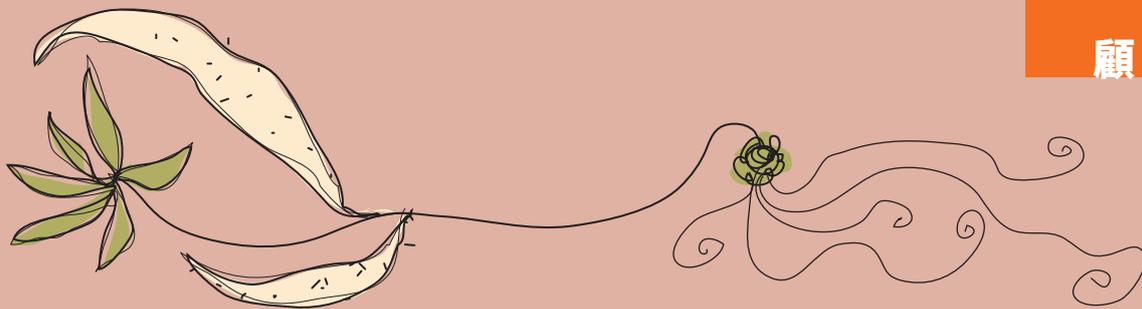
馬來西亞

CCL PUBLICATIONS (M) SDN.BHD.
 Letter Box 2, Unit 201, 2/F, Wisma Methodist,
 Lorong Hang Jebat, 50150 Kuala Lumpur,
 West Malaysia.
 Tel: 60-3-2031-0428 Fax: 60-3-2031-6317

查詢 / 訂閱: 2725-8558 電郵: fm@ccl.org.hk
 網上版: www.ccfamily.org
 網誌: cclhkfamily.wordpress.com
 Facebook: www.facebook.com/cclhk.family
 「證主」App: 在App Store或Google Play Store搜尋「證主」或「ccl」



2015年2月第176期
 © 版權所有 1983年6月創刊
 發表文章不代表本刊立場, 作者文責自負。



若以毒海浮沉來描寫毒癮，同樣，賭海茫茫不見岸亦是賭的寫照。染上了這不良習慣就萬劫不復，難於脫身。有如酗酒之於美國，縱然賭癮戒了，仍是要用現在式，而非過去式來標籤自己是個賭徒，因復發、心癮再起的機會極大，當遇上環境因素、挑逗與引誘，賭徒容易再埋身賭海，載浮載沉，難有翻身登岸的日子！



戒賭成功已是百難，繼續不復賭更難。戒了的要重投社會做人，談何容易！若身邊未有足夠的支援可提供協助，回到現實的社會處處遇上難處，身心靈與關係皆虛空，他們便無法康復、重新站起來過正常的生活，於是再落在賭途中重投賭海，望在其中再尋虛假的滿足。上癮者就是如此不能在魔海中自拔，在捆綁中打圈又打圈，一生就是這樣苦渡！

此外，應付賭債財務仍是極難，雖然香港是法治之都，但俗稱「大耳窿」的仍是黑社會式無法無天、無理的高利貸及威嚇，嚴重破壞個人及家庭的平安。

以上小僕對賭博問題的簡序雖是灰黯，但我想對三方面的人士說一點話：

1. **賭徒**：雖然最明白、最身受其害、首當其衝的是你，呼籲你戒賭是「多餘」的，但為著你自己及家人的好處，我希望你求助，不要拒絕社會、教會的戒賭資源，不要落在無望中！
2. **賭徒家人**：見到家人落在賭債中，你拔刀相助，可見美好的親情，可敬可佩，你為賭徒作出的犧牲（或願意的心）是極可貴的，但你極需要保持不離不棄不借的精神。長「賭」難顧，要忍心忍手，理智地助賭徒面對他們自身行為的責任。
3. **戒賭工作者**：雖然賭（甚至黃與毒）的上癮者犯完又犯（relapse），不知何日才見青天，何時才有全然戒癮的一日，但請你們不要因工作不見終極成效而灰心。我們深深向你們致敬，你們對賭徒及其家人、對社會作出了肯定的貢獻，我們為你們打氣。

最後，我們更要肯定在信的人凡事都能，全能全愛的上主是無比的超然資源，倚賴祂的人不致羞愧，在人生中能重新上路，讓因賭博而破碎的家庭重見天日、重得生天！我們的盼望不單是今生的，更是永恆的，在新天新地中，再沒有哭號、眼淚、疼痛，到那時再沒有因賭博而來的悲苦，一切眼淚因主擦乾而變為歡笑！ **HF**

2015年2月

病

態

賭

博

蕭如發

家父是個爛賭徒
從小離家作學徒
生命因此入歧途
財力學歷都係無
賭到澳門卡先奴(Casino)
感恩信主作門徒
生命不再胡胡塗
天天事主願辛勞
助人解困出賭牢
為主奔跑天國途

的

迷思

前言

華人社會普遍以發財、發達為生活指標、指望，所以過農曆新年的時候，首句開口就是「恭喜發財」，大人細路都以此為開口祝福，又家家戶戶以接「財神」到、貼「財神」作為揮春。總而言之，無不以錢財為得福的盼望，整個社會、家庭文化都以「贏錢」為追求滿足的娛樂，所以中國家庭節目、喜慶都以此為熱鬧，很多年青人、少年人便從小在家庭中受此影響。所謂「小時學賭餅糖、大時輸埋工廠、細時小賭娛樂、大時輸錢墮落」，「少時無知」、「大時難醫」就是病態賭徒的可憐光景。**聖經說：「但那些想要發財的人，就陷在迷惑、落在網羅和許多無知有害的私慾裡，叫人沉在敗壞和滅亡中。貪財是萬惡之根。有人貪戀錢財，就被引誘離了真道，用許多愁苦把自己刺透了。」**（提前六9-10）

病態賭博特徵及誘因

病態賭徒的特徵主要跟職業、工作相關，原因是好些工作是輪班及週末週日需要上班，假期更是他們工作最忙碌的時候，因此他們大部分都較難享受家庭樂，所以在週間放假只能個人或與同事們落入賭博娛樂的習慣。這些行業的人士就容易陷入賭博問題，例如：服務業、飲食業、零售業、職業司機等。

按一般沉溺行為而言，問題賭博甚至成為病態的誘因，大致分為四方面：

1. **社會因素**：是指社會風氣、文化潮流。華人社會可說是無賭不歡，賭博風氣盛，賭博現況無處不在，小從麻將枱的家庭樂至恆常社交娛樂，從此由小賭怡情娛樂至大賭生活墮落。香港及部分國家藉著賽馬吸引不少馬朋賭友，以上都是早有的合法賭博行為和活動，近年六合彩及其他國家 / 地區的彩票博彩就更興盛。現今的賭波成風，闔家歡的賭波睇波，青少年深受足球影響，因此，華人社會大染缸便是賭缸，賭到天光賭到家財輸清光。
2. **家庭因素**：是指家庭環境及成長背景的影響。很多人在成長中已深受父母及家人賭博行為的影響，中國人在節期及喜慶日子，都喜歡以賭博活動作為家人及親友間的聯誼，甚至對年輕一代也放輕對賭博禍害的戒心。若平常習慣有賭博行為，當家庭生活面對問題的衝擊、衝突，夫婦關係出現問題，就很容易因著情緒上的發洩，寄情於沉溺賭博行為，特別是不少女賭徒因此陷入忘情或寄情於此。由此可見，婚姻關係的好與壞就成為關鍵，因此幫助賭徒解決問題，就是先幫助他們的家庭。
3. **心理因素**：是指個人性格，如好勝、好逞強、內向、孤僻、自卑、自負、自私、自我等，所以心理不健康是成為問題賭徒很重要的誘因。特別是成長於基層背景的人士，自我形象及價值較低，成功感較弱，便期望藉賭博得到發達的機會，也以此為人生突破的出路，個人形象低微是這些生命的一個極端：破損。由於華人的社會觀、世界觀都很現實，看重名利，成為一般人的價值觀，所以發財、發達就影響很多人的心，博彩、好彩也成為普羅大眾的期望。



4. **靈性因素**：是指心靈的依賴（癮性）、撒但的捆綁（罪性）。「故此，你們要順服神。務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你們逃跑了。你們親近神，神就必親近你們。有罪的人哪，要潔淨你們的手！心懷二意的人哪，要清潔你們的心！」（雅四7-8）一般人對問題賭徒的稱呼是「賭鬼」、「爛賭鬼」，這樣表達確實有可信之處，因為大部分賭徒都不會信耶穌，但他們都較接受自己是賭鬼，並且體會到「賭就輸到服，唔賭唔舒服」，正如被魔鬼捆綁，有自由賭卻無自由不賭。西方國家輔導概念早就指出治療方向：「身、心、社、靈」，但一般較少在靈性方面幫助賭徒。

對家庭的影響

談到病態賭徒對家人的影響，他們的賭博問題嚴重影響家人，甚至妻離子散、家散人亡。**所謂「一人犯罪，全家受累」，賭徒沉溺賭博行為的「後遺症」不僅是賭徒受苦，更擴展到其他家人身上，每名病態賭徒平均影響最少十至二十名親友**，當中牽連配偶、父母、子女、叔伯兄弟、姊妹姑嫂，甚至雙方親族都有，無一倖免。過去所接觸的求助個案大部分都陷在極其痛苦的邊緣，更甚者，賭徒的家人受牽連慘被追數、被逼還債。

由於賭徒無力償還債務，導致借債、欠債和被人追債、避債的情況十分普遍，為了幫助賭徒償還債務，家人有時還要變賣家中值錢的東西或房屋，以助還債。即使家人變賣房屋，賭徒也不會醒悟，依然繼續沉溺賭博，債務只會愈滾愈大。亦有追債公司因找不到當事人還債，繼而找諮詢人，有時甚至半夜三更亦有追債電話響過不停，還要面對梯間、牆壁被人貼滿大字報、門鎖被人堵塞、門外被人淋紅漆等恐懼。家人內心充滿著驚恐、憂慮、徬徨、無助、不安。債務公司的恐嚇手法往往令家人憤怒，精神受到極大的困擾，其嚴重程度有時會令家人患上抑鬱症。

賭博對於子女管教方面亦有負面影響，當家庭常為賭博問題引致夫妻爭吵，會令子女對家庭缺乏安全感，對婚姻失去信心，對父母的形象受損。本身沉溺賭博的家長又如何能指正子女的行為問題呢？而且父母常為金錢問題爭吵，債主經常電話或上門滋擾，會令子女無法專心學業。

賭徒大部分都是走到盡頭，無力償還債務，並且受到很大的追債壓力時，才會主動尋求幫助，因此過去不少家人及教會肢體為了幫助當事人，也無可奈何地提供金錢上的援助。這樣不單未能真正幫助賭徒脫離賭禍，並且加深了賭徒再賭及再借錢的機會，因而賭錢、借錢，週而復始，直到盡頭，沒有支持，沒有錢借，沒有路走，才會停賭。

錢不能解決問題！

儘管賭徒陷入賭博的成因有許多，但家人亦要理解「無賭共輸」的情況，免得讓家人和賭徒一齊陷入賭博的網羅。**因此幫助賭徒回轉的第一步是不再用錢來幫助他，賭徒的家人及朋友也不再陷入「無賭共輸」的漩渦，也不會讓賭徒再有下次尋求借錢的機會。**賭徒是不負責任的，沒有想到輸錢的代價，更不願付上還錢的代價，所以幫助賭徒是要引導他自己承擔責任及背負輸錢的代價。

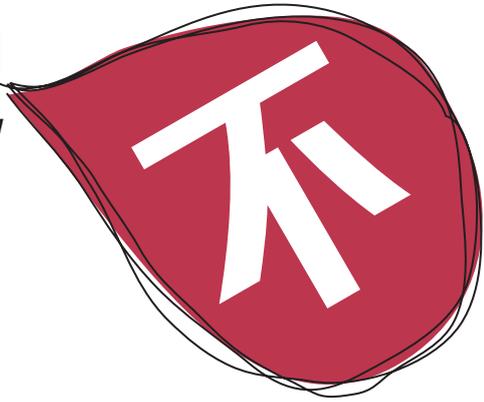
若要幫助賭徒更新改變，家人不能用錢解決問題，絕大部分經驗指出，以為先代賭徒還債，日後讓賭徒分期還款，結果是「共輸共賭」。賭徒不單未能還款給幫助者，並且日後還會再賭、再借，病態加深，「賭徒」成「瞞逃」。

過去看到很多求助的賭徒和家人能夠脫離賭禍，都是認識福音、靠著神的恩典，得以脫離賭博及債務的捆綁，個人生命得以重整，家庭能夠重建。 

◀ 周雅瑩

路德會青亮中心主任、註冊社工、註冊戒賭輔導員及培訓師（加拿大）、國際戒癮輔導員。從小喜歡觀察週圍的人與事，遇見社會上有不少失喪的人和不公義的事情，因此立志成為社工，幫助社會上的弱勢社群。

青少年如何 向賭博說



不



?

根據2012年香港理工大學「香港人參與賭博活動情況研究」，在青年人中，「可能成為問題賭徒」及「可能成為病態賭徒」的普及率分別為1.9%及1.4%，較以前調查的相關比率輕微上升。研究也發現，一生中曾經參與賭博活動的未成年青少年之中，約65.4%的受訪者早在十三歲以下便首次參與賭博活動。（香港理工大學，2012）而根據路德會青亮中心的資料，超過60%問題 / 病態賭博求助者表示其首次賭博年齡為二十歲以下。可見，兒童及青少年越早接觸賭博，越容易潛移默化，他日更容易成為病態賭徒。

或許，青少年朋友認為：「怎會更易上癮？」而事實上，兒童及青少年的心智尚未成熟，過早接觸賭博，只會對賭博行為的接受程度增加，當中所產生的賭博迷思及「良好」經驗也較根深柢固，因此不容輕視。

青少年如何防範賭博的引誘？

首先，青少年必須了解自己的週遭環境有否潛在賭博危機？筆者有一位青年人個案，他喜歡打機，從來沒想過自己會成為病態賭徒。有一天，在朋友介紹下，於遊戲機中心玩了一部新遊戲機——老虎機，這新遊戲與賭場的老虎機玩法沒有分別，唯一不同是這部機贏了可獲得更多的遊戲機中心代幣，當時他不覺得這是賭博。終於有一次，他贏了接近二千多個代幣，有人即向他以現金折扣回收代幣，使他歡喜若狂。從這天開始，他將所有零用錢、利是錢花光於遊戲機身上，希望贏得更多，及後更為了籌集賭本而作犯法事情。

很多年青人接觸某些賭博遊戲時，例如：打麻將、紙牌、手機遊戲等，認為沒有涉及金錢，不算賭博，並不警覺已踏入賭博危機中。亦有些年青人認為與朋友在社交聚會中或節慶（例如：新年）小注賭博也無妨。筆者的臨床經驗中，有不少病態賭博個案表示其第一次接觸賭博都是受朋輩影響，或在新年節慶時，由家人和親友教他賭博。

還有，近年不少年青人下載坊間手機賭博遊戲，這些遊戲會令大家產生錯覺，以為「賭博好容易贏錢」，增加了賭博的動機，嘗試用真錢賭博，因而跌入賭博漩渦之中。所以青少年必須遠離週遭的賭博危機，無論是否涉及金錢，也應拒絕參與任何賭博遊戲或活動。當有人邀請你賭博時，切忌用以下原因來推卻：「我唔識賭！」、「我無錢賭！」、「屋企人唔准！」這只會令對方繼續施壓。正確的方法是以堅決態度向對方說（有需要時，重複說）：「不用預（邀請）我，我不賭博！」假若你是基督徒，可說：「我是基督徒，我不賭博！」



最後，青少年必須了解自己當感到不開心及沉悶時，會如何處理？從筆者接觸的青少年個案中，發現他們會以賭博逃避不開心的事情，和處理沉悶的感覺。青少年在成長過程中，會遇到不少的困難和挫折，例如升學就業的階段，面對不確定的前景、父母的期望及家庭壓力等，會產生不安的感覺。也有些青少年因社交網絡薄弱、缺乏健康的興趣活動，不懂得處理空閒時間和沉悶的感覺。因此，青少年也必須留意自己如何處理這些情況？如何面對這些負面情緒？是否以賭博來尋找快樂和刺激？如果是的話，必須盡快停止這慣性模式，以健康正向的態度面對，並且參與健康的興趣活動！

預防賭博教育，家長責無旁貸！

最近，筆者看了一篇報章新聞：「家長要超市搬走遊戲機免礙子女學業」，內容指有家長表示某超市的電子遊戲機太吸引小朋友，影響學習，要求超市搬走，引起不少網民關注。筆者心裡不禁問：是誰容許孩子首次接觸這部遊戲機？是誰容許孩子繼續打這部遊戲機，導致沉迷？賭博也跟打機一樣，家長往往高估了孩子的自制能力，認為「小朋友玩（賭）吓無妨」，更有家長認為「從小接觸賭博，可增強（賭博成癮）免疫力」等。沒想到這已種下問題賭博的禍根！

或許，有家長認為不讓小朋友「賭」便沒問題，但有否想過日常生活中，也可見賭博危機處處！每逢假日，有不少家長喜歡帶孩子到室內兒童遊戲樂園遊玩，當中有些隨機性遊戲，例如推銀機、釣魚機、夾糖機及夾公仔機等，有沒有想過這些遊戲也可培養孩子「以小博大、不勞而獲」的賭博心態呢？近年，坊間也將這些賭博心態印刷成揮春，親友間也將此用作祝賀語，筆者不禁無奈！

相信很多家長同意「身教」的重要！各位家長，你有否賭博行為呢？大部分家長答「沒有」！每當細問之下，有些家長承認有買「六合彩」的習慣，會跟親友「打麻將」聯誼一番，特別是在新年節慶時賭博等。家長解釋道：「玩吓，娛樂吓，賭好細！」、「聯誼性質，不算賭博！」、「六合彩不算賭博，買個『希望』啫！」家長有沒有想過，在孩子世界中，看見家長做甚麼？若他們看見的情景是父母在賭博，父母玩（賭）得很開心，他們便會感到賭博是可以接受的行為，賭博很好玩！慢慢地，孩子也產生好奇心，其學習賭博的動機也開始引發出來，危機也開始了！

事實上，從筆者接觸的青年人求助個案中，發現其父或母本身有賭博習慣，甚至由長輩教他賭博，或在長輩身上學懂賭博。細心了解下，青少年的早期賭博經驗或接觸賭博的經驗，都是與其父母或有依附關係的長輩身上獲得，而這些經驗仍對他們十分深刻！因此，家長在預防賭博教育上，實在擔當很重要的角色！

那麼作為家長，如何預防子女沉迷賭博？家長應該：

1. 小心識別兒童遊戲，避免讓小朋友進入連鎖式室內遊樂場和遊戲機中心。
2. 避免在手機電話下載賭博遊戲。
3. 讓孩子認識賭博的禍害，拒絕賭博！
4. 不要浪費金錢於消費活動上，建立正確金錢價值觀、健康理財習慣！
5. 培養孩子健康的興趣活動，發掘小朋友長處！
6. 培養孩子懂得節制、自控能力，和拒絕誘惑的能力。
7. 不應以金錢來衡量一個人的價值，建立正確人生價值觀！
8. 身教：以身作則，拒絕賭博！

過去，路德會青亮中心出版了全港第一套預防賭博教育幼兒書《亮亮日記》、《亮亮日記2》，內容主要透過主角亮亮的生活軼事，向小朋友灌輸正確金錢價值觀及拒絕賭博的信息。有興趣的家長可向中心索取，陪同孩子閱讀，齊齊推動抗賭家庭教育！

農曆新年快到了，也是賭博氣氛濃烈的節慶，希望各位家長及青年人小心賭博誘惑，齊齊拒絕賭博！在此，祝大家「不賭是福，家庭幸福！」

參考資料：

香港理工大學應用社會科學系（2012），《香港人參與賭博活動情況研究報告》。

如何
幫助

有賭博問題

的家人？

他有得救嗎？

陳太已近退休之齡，丈夫沉迷賭博數十年，偶有停賭，但是，總不能完全戒除賭癮。她多年對丈夫不離不棄，當她聽到停賭三年多的丈夫再次翻賭，更欠下近百萬的賭債，頓感五味雜陳，一來不能再承擔漫長的還債歲月，二來再難忍週而復始的背叛和欺騙，三來實在無法再承受希望幻滅的感覺，心中痛苦實在難以言傳。縱然這樣，陳太最關心的，還是「我這個沉迷賭博的丈夫還有救嗎？」夫妻情重，莫過於此。

每一個對問題賭徒不離不棄的家人，心中曾幾何時都曾泛起這個疑問：「我這個沉迷賭博的家人還有救嗎？」回想當天第一次聽見賭徒因為沉迷賭博而欠下賭債，雖然錯愕、震驚、難受和傷心襲來，家人總會第一時間幫助賭徒解決困難，代償債項，然後，便寄望賭徒從此洗心革面，脫離賭博；那知，時日一過，痛苦記憶漸忘，故態復萌，賭徒再次欠下無法償還的債項，再次寄望家人代為清還，而家人縱然痛苦難當，仍會盡力為賭徒代償債項，後加一系列的條款，以助賭徒戒除賭癮；可惜，許多時候也是事與願違，一而再、再而三地翻賭，隨著時日過去，重複又重複的代償和責罵，漸漸心力耗盡，哀莫大於心死，不斷會問：「還可以幫助賭徒戒除賭癮嗎？」

◀ 劉嘉成

工業福音團契問題賭徒復康中心主任。年紀一把，期望輕輕鬆鬆過日子，可恨，外表年輕，誤入賭徒群體，忙忙碌碌去服侍，幫助他們重回正軌。蒙主提攜，事奉中得見上主在賭徒中的恩惠，令他們改過遷善，家人得安慰，從此喜歡上這個服侍的群體。



賭徒是否有救還是未知之數，但家人要幫助賭徒，首先請幫助自己。自己的創傷治癒了沒有？生活日常妥善安排了沒有？其他家庭成員是否安頓妥當？倘若自己都照顧不了，談何幫助賭徒？有何心力扶持賭徒？有何氛圍協助賭徒重新學習，重建新生？**為自己為賭徒，請先照顧好自己，這是幫助賭徒的第一步，十分重要的一步，緊記。**

學習放手

與家人共榮辱，是中國傳統，本是美德，可是，這美德落在有問題賭徒的家庭，卻變得十分可怕。

嘉明是一位二十六歲的青年人，已染上賭波賭馬的惡習約十年時間，月入九千元，賭債卻高達十五萬，每當債主臨門，他便求救於媽媽。嘉明媽媽年近五十有五，單獨養大嘉明，對他期望甚高，深願有日兒子吐氣揚眉，可惜事與願違，不奢求兒子孝敬之餘，更要為他代償債項。她多次因為嘉明的賭博問題而吵架，甚至動武，可是，罵完打完，她還是為兒子還債。最後，她不堪精神壓力，終要服用精神科藥物，以穩定自己的情緒，繼續看不見盡頭的還債之路。

恐怕嘉明媽媽的經歷不是她所獨有，許多問題賭徒的家人也像她一樣，有捨身成仁的傾向，為了賭徒而在所不惜，錢、精神、時間、健康、家庭、朋友、事業等等都可拋棄，只求他朝浪子回頭，便甚麼事情都可擔當。可惜，方法不對，縱然出盡吃奶之力，終必徒然。

有句話說：「皇帝不急太監急。」這句話用在賭徒及其家人身上正合適。賭徒因為沉迷賭博，引致眾多惡果，面對一堆一堆的爛攤子，賭徒卻是一副好整以暇的態度，身邊的家人卻像熱鍋上的螞蟻，急得在他旁邊亂跑亂叫，等不及當事人反應，已為他搬出十八般武藝，一一代他處理。借貸，為他籌謀；錢債，為他償還；生活所需，為他張羅。一切應由當事人自己處理的事情，全由身邊的家人代勞，這樣，賭徒便毋須面對因賭博引致的後果，繼續沉迷賭博，爛攤子卻由其他人代他處理，漸漸形成惡性循環，賭博問題越趨嚴重。

由此可見，賭徒需要學習「一人做事一人當」。賭徒家人則需要學習放手。放手是甚麼呢？

- 放手，就是承認問題賭博的事實，雙方都需要醫治。
- 放手，就是關心而非操心。
- 放手，不等於不關心，而是不代替對方承擔責任。
- 放手，不等於不管了，而是明白不能夠控制對方。
- 放手，就是不再批評，給予對方應有尊嚴。
- 放手，就是不再嘮叨、斥責和爭辯，而是給予對方機會，反思已過，予以改正。
- 放手，就是不須提供所有答案，讓對方從過程和失敗中學習。
- 放手，就是不要操縱，讓對方自行決定。
- 放手，就是不再為過去感到遺憾，而是繼續成長，積極活著。
- 放手，就是放下怨恨，學習忍耐、體諒、包容和寬恕。
- 放手，就是少一點害怕，多一點愛。
- 放手，就是承認自己無能為力，因為結果如何不在於我。

簡單來說，放手就是讓賭徒學習自己承擔責任，面對和處理因賭錢而引致各種後果，包括親自處理賭債、重建有規律的生活、修補破損的關係等等。或許有家人認為這樣放手讓賭徒做一些他們無法應付的事情，是狠心，是殘忍，是見死不救。其實，家人學會放手，才是真正為他們的好處著想，才是真正幫助他們踏上戒賭之路、重新做人之路。

不離不棄浪子回頭

賭徒家人多年飽受折磨，當聽到賭徒決心戒賭，自是喜不自勝，亦自然期望他們一次「斷尾」，永不翻賭，更好是短時間內順利脫癮，一勞永逸。誰知戒賭是一場長途障礙賽，不單戒除賭癮需時，更是困難重重。

黃先生是一間公司的老闆，早年喪偶，遺下兒子與他相依為命。不幸，兒子沉迷賭博，大學二年級的時候，被黃先生命令從外國回港，接受戒賭治療。從此，黃先生與兒子一同走上漫長的戒賭歷程。一年又一年過去，兒子的戒賭情況時好時壞，前進兩步，又會後退一步，始終沒法根治惡習。可是，無論情況如何，黃先生必定陪同兒子到戒賭中心參與聚會，從不間斷，為的就是向兒子表達無限的支持，並且學習如何與賭徒相處，盼望幫助兒子更有力地戒賭。

戒賭是一場孤單的戰鬥，沒有人能代替當事人上這個戰場，因此，有啦啦隊在場十分重要。當他跌倒時為他打氣；當他沮喪時為他加油；當他得勝時為他歡呼；家人便是賭徒戒賭時的啦啦隊，陪伴他們一同參與這場戰鬥。**無論他們的進步是多麼微小，家人都能對他們的努力和改變予以肯定和讚賞。無論他們前進的步伐距離成功還很遙遠，家人總會在有需要的地方伸出援手，甚或他們倒退了一步，家人仍然對他們不離不棄，陪伴左右。**這些便成了賭徒戒賭時的強心針，甚麼時候都能有力繼續這場漫長的障礙賽。

六年後，黃先生的兒子終於浪子回頭，決心不再賭博，參與戒賭計劃，戒除惡習，專心工作，清還債項。在兒子生日那天，黃先生吃了兒子請的第一餐生日飯，兒子不單以行動證明自己戒除賭癮，更表達對黃先生的感激。黃先生為兒子所做的一切，兒子銘記於心。

你並不是一個人！

「我常以賭徒為念，誰人以我為念？」「我面對賭徒常感束手無策，誰可以給予指導？」「我常對前途感到茫然，是否真有出路？」如果你也有這些疑問，請相信你並不是唯一一個經歷這些煩惱的人，許多前人已走過這些路，可以與你分享，給你支持和建議，請快到專業的戒賭機構求助，早日走上助己助賭徒的道路。HF

建立

◀ 莫玉蘭

基督教新希望團契總幹事

支援網絡

有人形容病態賭徒是「單條獨賭」，而他們身邊的家人則是「單打獨鬥」，所以要幫助賭徒家庭，必須幫助他們建立穩固的群體支援網絡，發揮群體性的支援和治療果效，這稱之為「治療社區」（Therapeutic Community，下簡稱TC）。

TC起源於1958年，正值當時各種治療方法（如精神病學和藥物治療），都不能成功治療酒癮或毒癮。第一個幫助濫藥人士的TC成立於美國加州，由一位早期匿名戒酒會（Alcoholics Anonymous，下簡稱AA）成員Chuck Dederich所成立。他沿用AA的原則加上社會學習模式（social learning），提供一個脫離濫藥的社群環境。TC的核心目標是推動一個更健全的生活方式（holistic lifestyle）。同時在社會、心理和情感各方面，找出有甚麼個人負面思想行為導致這癮好，透過TC的過來人、工作人員、權威人物的榜樣和群體的推動，學習持續改變。TC有兩個特點：1. 社群本身能發揮治療及教導的作用；2. 是一個以高度結構化、定義良好、持續進行模式運作的社群。

基督教新希望團契（下簡稱新希望團契）在傳統TC的模式上作出修改，發展出更全面及整合的TC，用於幫助戒賭者和他們的家人，包括：戒賭聚會、戒賭課程、賭徒家人課程、信仰小組、事奉培訓小組……加上個人輔導、債務輔導、情緒講座、戒賭及預防復賭講座等。運作上，分別在港島、九龍及新界與教會合作，建立福音戒賭網絡。透過以上的TC模式，讓戒賭者和他們的家人獲得更全面的支援，並在身、心、社、靈上重新學習及轉變，達致全人改變（holistic changes）。

以下是一對年青夫婦的真實經歷，他們透過新希望團契的社群支援，讓人生及家庭有了新的轉機。

亞儀與亞強認識拍拖兩年後結婚。結婚不久，亞強因為嗜賭欠下賭債，結果連物業都輸掉，要搬到外母家中寄居。亞儀以為亞強只是一時貪念，經過這次教訓會改過，他們後來還有了小孩子。

可惜亞強的嗜賭情況並沒有好轉，不時輸掉家用，又要問亞儀借，還偷了亞儀家人的錢，當然是用了去賭及填賭債。結果亞儀的哥哥罵了亞強一頓，差點要報警，但亞儀苦苦哀求下才平息了。從此，亞強與太太家人的關係越來越差，而亞儀也愧於面對家人，苦無路可訴，加上要向銀行借錢代丈夫還債，情緒極度低落。夫婦二人經常吵架，對孩子也有影響。

亞強因為經常向身邊的同事借錢不還，又試過取了公司的錢去賭錢及填數，結果不是被老闆炒了，就是要辭工避債。因此，亞強與身邊的家人、朋友、同事的關係都很差，不是避開他，就是見面也沒有傾談。亞強越賭越大，並以吸食可卡因逃避現實。

亞儀眼見孩子已一歲大，但丈夫的情況越來越壞，於是上網找了一些戒賭資料給亞強，要求他去戒賭，否則就離婚。其實亞強也賭到很困倦，為免離婚，便順應太太要求，自己一個人去了新希望團契。**亞強剛到新希望團契戒賭時，只是抱著試一試的心態，但每次完了戒賭課程聚會後，總有舒服及釋放的感覺。在聚會中，他除了與一班戒賭同路人一起學習認知道自己沉溺賭博的各種成因及扭曲思想，也能在同路人小組中坦誠分享自己面對的試探及掙扎，並一同學習聖經真理。**亞強漸漸喜歡每星期一晚的戒賭課程聚會。

新希望團契的戒賭同工及過來人亦鼓勵亞強邀請太太一起參加聚會，讓太太得著支援，學習與亞強同行。後來，亞儀也開始與亞強一起參加新希望團契的福音戒賭聚會，與一些賭徒過來人的家人分享亞強的問題，發現自己並非唯一一個嫁給了病態賭徒的人，更得到他們的明白、支持、鼓勵、提點。其後，亞儀也參與新希望團契所舉辦的賭徒家人課程，與其他家人一起學習明白自己的情緒、病態賭徒的特徵、如何有效地與身邊的過來人正面表達和溝通等。家人課程完結後，她繼續接受個別輔導，她與亞強的溝通和關係也好了很多。**他們從同路人的榜樣中學習，每當亞強偶爾泛起賭博的思想，他分享後，便得到同路人的提醒。幾個月後，亞強不單停止了賭博，也開始不再濫藥，整個人都不同了。** 

全是恩典

的

服侍

◀ 口述：胡炳泉
撰稿：小雨點

本文受訪者胡炳泉先生為香港戒賭中心總幹事，他除了是戒賭事工的服侍者外，本身也是曾經沉迷賭海的過來人。從訪談中，筆者感受到他對戒賭事工有著一團不熄滅的火，且聽他與我們細說他的服侍經歷吧！

成為別人的祝福

昔日主耶穌曾對彼得說：「你回頭以後，要堅固你的弟兄。」（路二十二32）以上這句話用來形容胡炳泉的經歷，再貼切不過。他從前是的士司機，二十一歲開始揸的士。年青時常沉迷賭博，於1987年信主，用十年時間還清賭債。上帝不僅翻轉他的人生，還使用他服侍面對賭博掙扎的人。

信主後，他一直對關心賭徒的工作很有負擔，一邊揸的士，一邊在「的士司機團契」服侍，關心沉迷賭博的同業。1991年，「的士司機團契」易名為「職業司機團契」，服侍對象擴展至不限於的士司機，還包括其他司機。1997年香港金融風暴，越來越多朋友在投資上損失慘重，希望靠賭博來「翻身」，把損失了的金錢贏回來。幾年之間，求助的人數暴增，直至2000年，每年求助人數約一、二百人，每次團契聚會都有超過一百人參加。

面對龐大的需要，他一方面很想繼續關心賭徒，但又感到時間不夠，虧欠了他們。他很喜歡當的士司機，若要放棄自己喜歡的工作，心中有很大掙扎，於是他開始祈禱尋求上帝的帶領。經過禱告及家人的同意，2001年開始全時間投入戒賭事工，後於2007年創立香港戒賭中心。



作同行者

據他分析，大部分個案都是賭徒家人先求助，通常家人被賭徒纏著要幫忙還債，或被追數公司滋擾，面對巨大壓力。對賭徒而言，欠債和被追數是最逼切的難關。他幫助這些家庭召開家庭會議，分開接見家人及當事人，按每個家庭的情況為他們分析，商討解決之道。許多賭徒都是從童年開始賭博，一直沉迷下去，到後期不易脫癮。他會仔細分析當事人沉迷賭博的成因，例如受家庭背景影響、想改變環境等。

他可說是身體力行地幫助賭徒，例如有賭徒犯事，他要到警署作擔保；有賭徒到法庭受審，他便向法官寫求情信；有賭徒坐牢，他便到監獄探訪，及透過書信關心他們；又不時陪同賭徒及其家人到澳門申請「自我隔離」計劃（自願被禁止進入賭場）；有時更要在深宵陪同賭徒家人到賭場找他們；有些父母不想跟當事人溝通，他便做中間人，幫他們傳話，希望他們的關係可以復和……對胡炳泉而言，服侍對象不只是client，而是親密如家人。

他常常向賭徒分享自己的故事，在一小時的面談中，通常會用最後兩三分鐘分享自己的見證，有時在戒賭工作坊及講座也會分享信仰。**若當事人有興趣返教會，他會鼓勵他們到教會聚會，得到持續的牧養，屬靈生命得以成長。他從不會hard sell信仰，而是以生命影響生命，強調關係的建立。**

胡炳泉說：「當賭徒及家人面對困擾，我能夠做的就是陪伴他們走過困難的日子。有些人因為沉迷賭博，賭到天昏地暗，二十幾歲也未去過沙灘，我便陪同他們遊山玩水、吃喝玩樂，帶他們到離島享受大自然的樂趣。」

談到幫助賭徒重建金錢價值觀，他會使用一些實用工具（塑膠籌碼道具），向賭徒分析：幾千、幾萬元可以在幾秒間失去，但若善用這些金錢，可以做許多事情。舉例來說，五百元可買多個漢堡包；一百元可買幾個快餐，也可與家人一同參與離島一天遊，享受天倫之樂。透過這些實際例子，幫助他們建立正確的金錢觀念。

他不止幫助受助者戒賭，也鼓勵他們在家裡作好丈夫、好妻子，對家庭有承擔，照顧兒女和分擔家務等；又鼓勵他們與上帝建立關係，多祈禱讀經和聽詩歌，舒緩情緒和心癮。雖然香港戒賭中心只有三位同工（胡炳泉及其長子、另一位過來人），人手有限，但他們堅守崗位，與賭博者及其家人同行。

兩件難忘的事

在多年服侍中，胡炳泉也遇過難忘的事。他分享道：「2003年『沙士』期間，有位賭徒服藥自殺，他的妻子報了警送他進醫院。他要求要見我，之前他自殺過兩、三次，每次都獲救。當我收到電話時，真的很大掙扎，猶豫著是否要去醫院見他。我怕感染病毒，於是問耶穌：『主啊！你是否要我懷著殉道的心志？我沒有那麼偉大，家裡還有妻兒……』然而上帝賜我勇氣，那次我和他傾談了個多小時，安然渡過。事隔多年，仍然印象難忘，現今他也有很大進步。」

另一難忘的事是關於一對專業人士夫婦，他倆收入不錯，起初是丈夫先賭博，欠下巨債，後來太太也跟著賭博，每人各欠下六、七百萬債項，在走投無路下想開煤氣自殺。他建議他們申請破產，又幫他們做財政規劃，計劃一下如何分階段還債，讓他們明白困境中也有希望。現在這對夫婦也有教會生活。胡炳泉強調，他將每個個案都交託給神，是神與他一同服侍。他說：「多年來，也有三個自殺個案，但生命無價，一個也嫌多呢！每個個案我們都很緊張。從以上兩個個案，我感受最深的是生命很寶貴。」

鼓勵的話

胡炳泉為有意脫離賭博的人說幾句打氣的話：
「賭博源於自私和貪念，不是自我滿足而已，而且會傷害身邊的人。你看賭場裡每個人都愁眉苦臉，就算贏錢都只是暫時的快樂。離開賭博好像要放棄一些東西，放棄自己的喜好，得到的卻是全家人都歡喜快樂！」

HF

◀ 口述：劉志儂夫婦
撰稿：冬日晴

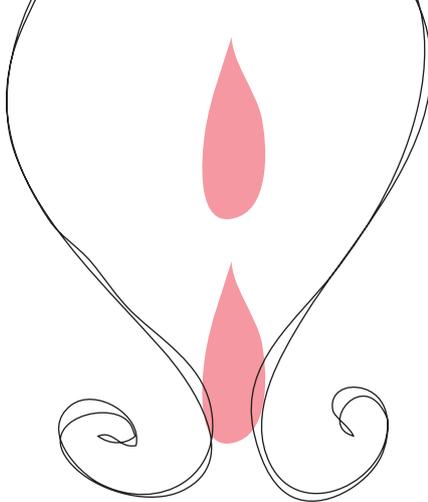
從前馬經， 如今聖經

細說從前

本文主角劉志儂先生（Alan）從前是賭徒，曾經被賭博困擾多年，2011年在太太Vivien陪同下，到工業福音團契（下簡稱工福）問題賭徒復康中心求助。短短幾年間，上帝的大能改變了他的生命，我們很榮幸能邀請他與太太一同分享見證。

Alan退休前是警察，八十年代初開始接觸賭博，在他的同僚之間，賭博可說是一種普遍的娛樂。他受年長同僚影響，也沾染了賭博的習慣。初期小賭怡情，後來越賭越大，要向財務公司、家人和朋友借錢還債，更欠下高利貸。他形容自己每日都在賭海裡生活，對一切賭博形式瞭如指掌，因欠下一筆債無力償還，債主經常騷擾他，又要脅他，說要向警區投訴，因此他曾多次求助家人。他怕財務公司打電話到警署追數，飯碗不保，便叫Vivien替他還款。

八十年代中期，因賭債導致信用咭透支，不斷找各種理由向家人隱瞞債項。九十年代，兒子和兄弟姊妹都怕了他，因他沒給家裡有一個安穩的家，把所有時間心力都「投注」在賭博上，家裡的事情都不大理會。縱然家人多次幫忙，當時Alan仍未浪子回頭，這情況持續多年。2000年再次負重債，2002年起有債務重組公司幫他規劃還款期，分五年償還，把薪金的一半都用來還錢。2007年，他從警隊退休，獲得一筆退休金，但不到一年，把退休金都輸掉了。



Alan回想自己過去沉溺賭海的日子，賭迷心竅，以前媽媽患癌症住院，彌留之際，家人四處找他。當時他與同事正在打麻將，醫院打電話來，他也沒放在心上，以為遲些還有時間，想不到趕不及見母親最後一面，遺憾不已。也試過拿了太太的手錶典當，傷透了太太的心。

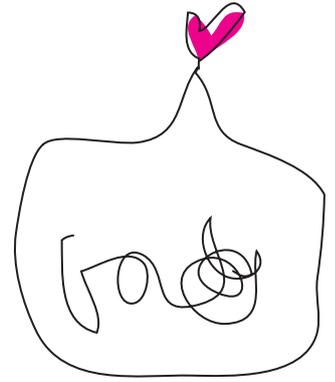
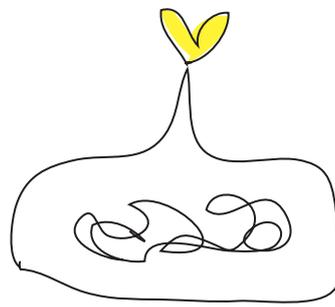
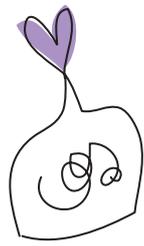
「何時我跌倒，何時你扶持」

2011年對Alan來說是一個重要的轉捩點，現在回想仍記憶猶新：「2011年3月25日，太太陪我到工福戒賭中心求助。在聚會中，一首詩歌的歌詞觸動我內心，這首詩歌便是〈神大愛〉，歌詞提到：『何時我跌倒，何時你扶持，危難遇風雲，你必庇佑……』我在牧師面前認罪悔改，決志信耶穌，並開始參加工福的戒賭課程，直到2012年12月完成課程畢業。」

Alan信靠上帝後，心裡感到平安，在信仰路上時常得到由上主所賜、來自經文的提醒，他亦向神禱告，求主賜他聖潔、自潔的心靈，每天與主同行，在戒賭路途上堅守信念，不輕言放棄。不論是情緒管理或家人關係，Alan都交託神，將從前的一切重擔都放下，人也輕省多了。

他憶述戒賭的心路歷程：「戒賭非一朝一夕的事，從前我口講不賭，以為自己可以戒賭，原來是錯誤的，單憑自己不可能做到。先要離開所有賭博群體，更改電話號碼，向身邊友人說自己正在戒賭和接受治療；鼓勵大家遠離賭博場所，如馬會投注站、麻將館、澳門賭場等；要交出身分證給家人或信任的人保管，以免用身分證來借貸；也要學習過簡樸的生活，除了吃飯、乘車等基本費用外，身上不要存放太多金錢，時刻提醒自己要作個負責任的人。現在我把財政都交給太太管理了。」





家人分享

太太Vivien也曾面對壓力和焦慮，她分享她的切身感受：「前夫離世後，我遇上Alan，以為從此人生有倚靠，誰知是惡夢的開始，婚後才知道他是賭徒，當時以為手執扶手棍，誰知拿著的是索命藤。倚靠變成負累，終日擔憂沒完沒了的賭債，還要忍受他的無理取鬧。如同走進黑洞一樣，壓力令我想逃避，懼怕回家，走到附近公園找個偏僻處，豪飲啤酒，灌得半醉，這種日子過了幾年，身心極度疲乏，感到無力再走下去，甚至曾有輕生的念頭。」

直到2011年，Vivien不想再被這關係束縛，便說服丈夫到工福求助。當時她也沒想到，丈夫會在第一次聚會時決志信主，自此不再沉迷賭博，性情改變。她說：「丈夫從前捧著馬經，如今捧著聖經，渴慕追求神話語的教導。在人不能，在神凡事都能。他的改變亦激勵我認真尋求這位生命的主，繼而信主。如今他的脾氣比以前好多了，不再事事發脾氣；以前常常對家人隱瞞債項，現在不再鬼鬼祟祟；以前他失去理性，連母親患病都不顧，在常人看來，實在很難理解一個人怎會冷血至此。我看到上帝可以改變人，給我力量和平安。」

在丈夫戒賭的路上，Vivien的角色是與他同行，在身邊支持他。本著「不離、不棄、不借」的精神，與他一同面對。她認識到賭徒家人常出現「拖累症」的徵狀，即是家人對賭徒不斷付出，將賭徒的問題當成是自己的負擔，長此下去，家人難免心力交瘁。因此，Vivien參與家人小組，與其他賭徒的家人互相支持，彼此分享，建立支援的網絡。

助人自助

Alan和Vivien現在是工福的義工，夫婦倆一起擔任關顧員，關顧問題賭徒及家人。他們都不約而同地表示：「看到新來的組員，愁眉苦臉，就像一面鏡子，映照出我們當初也是這樣，沒有半點喜樂。做義工是助人自助，幫助他人的同時，自己也得著提醒。」現在Alan常向新朋友分享自己的戒賭歷程，又幫忙帶組，鼓勵組員切實離開賭癮，而Vivien則關顧賭徒的家人，幫助有需要的家庭。

在訪談的結束，Alan藉此機會鼓勵正在面對賭博掙扎的人：「一定要承認單靠自己無力戒賭，要靠著戒賭中心的幫助，建立互相勉勵的群體，最重要是倚靠慈愛的天父上帝。」

夫婦大不同

火星人遇上了金星人，
大家努力指手劃腳，
希望對方了解明白。
弄了好半天，只見對方
眼神似懂非懂，
大家都不禁有點喪氣……

◀ 黃振邦

香港恩群福音堂主任牧師、基督徒網絡創辦人，期望幫助單身基督徒男女從認識、拍拖到結婚，為耶穌建立更多美滿基督化家庭！

談情說愛基本法

—— 約法三章

每一次當談到我和太太的甜蜜關係，總是要向天父感恩，多得祂賜下屬天婚姻祝福的同時，更要感謝太太，一直堅守我們在剛開始拍拖時約法三章的談情說愛基本法。因著這個緣故，我們由拍拖到結婚八年多，從來沒有爭吵過，到今天仍然恩愛如昔，為此感恩！

作為一間教會的主任牧師，我有好多機會要為會眾做婚前輔導或婚姻輔導，發現許多婚姻未必都甜蜜恩愛；而作為基督徒網絡創辦人，一直致力幫助單身基督徒男女從認識、拍拖到結婚，卻發現他們原來連相處交往也有困難，更遑論談婚論嫁！

最近，我在籌備一個新的工作坊，名叫「夫婦之道FAQ」，專服侍教會中的夫婦，期望能透過工作坊，帮助大家解答日常夫婦間常見之大小問題。經過首輪訪問，收集了大量有關問題，不外乎幾個範疇。我在一百多個問題當中抽出一些比較具代表性的，你都可以看得明白。

覺得婚後比拍拖時還差：1.「拍拖就咩都得，結咗婚之後就變晒！」2.「點解你唔陪我？你以前唔係咁㗎！」3.「我咪陪緊你囉，你又想我點啊？」4.「我哋好耐無玩過啦！」5.「我覺得我哋越行越遠！」6.「無嚟情趣！一啲都唔浪漫！無心肝！」

對方不明白自己：1.「喂？你有無聽我講㗎？」2.「講極你都唔明，唔講啦！」3.「你講晒啦！」4.「點解我要聽佢話？」5.「有你講無我講？」

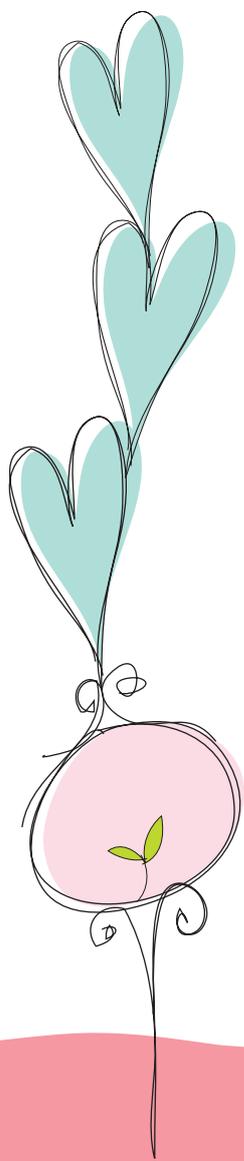
婆媳關係、為孩子或其他人爭吵：1.「剩係掛住個仔，有無理過我嘅感受？」2.「你做咩同佢咁好傾？」3.「你服侍大晒呀？有無理過我嘅感受？」4.「又忙？可唔可以俾番啲時間我？」5.「你阿媽又咁咁！」

埋怨對方：1.「佢唔幫手做家务。」2.「佢覺得我無貢獻。」3.「佢無理我感受。」4.「我已經盡晒力做，佢都仲係唔滿意！」5.「你可唔可以幫吓手啊？」6.「又頭痛？咁幾時先有得做啊？」7.「點解你死性不改？」

經過細心思量，發現問題主要來自男女雙方互不理解，沒有處理好期望並不斷嘗試改變對方，甚至有些男女不能開花結果，秘密就在於沒有在交往初期約法三章。如果一早約法三章，這些問題根本就不會出現，而如果大家堅守這些約定，婚姻關係只會越來越好！到底甚麼是談情說愛基本法——約法三章呢？分析如下：

- 1. 無論如何，一定要溝通：**兩個人相處，一定會有不同想法，最重要不是講贏對方，而是無論如何一定要溝通，不要輕易放棄表達自己想法，亦要努力去了解對方，學習包容接納對方與自己不同的想法。有火的說話不要說出口，就算對方惹怒你，也要學懂赦免！「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」（弗四26-27）如果能夠堅持溝通，事情總會在不傷害大家的關係下找到解決辦法。
- 2. 無論如何，不要嘗試改變對方：**要知道大家成長環境不同，生活習慣、興趣各異，勉強改變對方只會令大家有壓力，讓人感到透不過氣來。接受對方並喜愛他的現狀吧，除非改變源自對方自己，否則所有強加在對方身上的想法或改變只會是暫時性的。除非對方自願變好，否則一切嘗試只會是徒然。當你接受對方的不同，就不用為對方不願意改變而生氣，爭吵減少了，感情自然會好！
- 3. 無論如何，都要每天愛對方多一些：**最後，要處理好對對方的期望，並堅持無論如何都要每天愛對方多一些，學習降低對對方的期望，你自然會發現對方對你在小處上的細心。「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」（帖前五16-18）學習多一點感恩，少一點埋怨，你會發現對方更多的好！拍拖時有的浪漫，結了婚之後要維持，間中為對方製造一些驚喜，營造浪漫，增添小情趣。

最後，要提醒大家，約法三章只是談情說愛基本法，愛情路上，特別是夫婦相處還有許多學問，不過如果你能夠做好談情說愛基本法——約法三章，再加上時刻記住「女人要寵，男人要尊重」，應該可以順利過關，避免許多不必要的問題！願神厚賜福你們，讓你們得著甜蜜恩愛的婚姻祝福！❤️



要聽得懂孩子的話，
除了明白如今的「潮」語；
更要讓我們那顆早給年月
洗刷得發白的童心鮮活起來。

◀ 蔡舒琪

註冊社工，深信喜樂父母快活兒，身心好，生活自然好，熱衷以正向心理學角度為據，協助大人小朋友捕捉真實的幸福和快樂（jasmine@make-positive.hk）。

孩子的最後一次

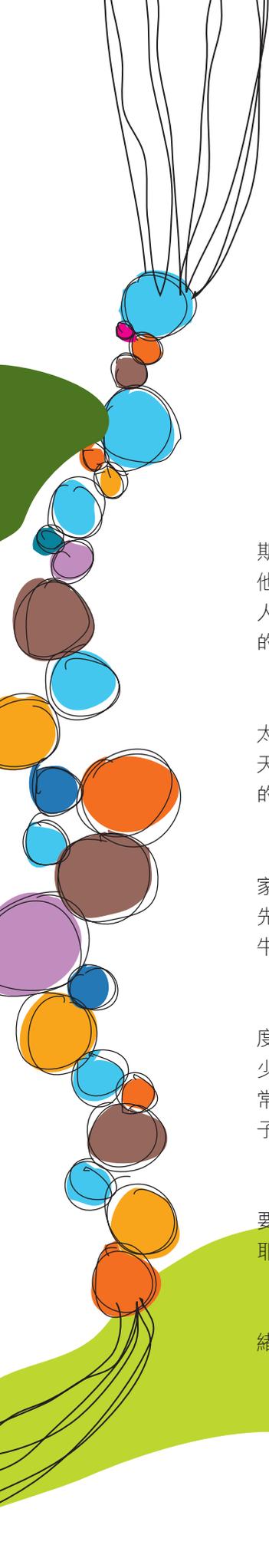
孩子悄悄地長大，也許我們不為意，又或許我們不太願意，但總之時候要到，就要發生。

近來，六歲的大女開始偶爾把我們「拒諸門外」，向來愛與媽媽一起洗澡的她，現在偶爾會說：「我自己可以了，不用陪我！」從前喜歡拉媽媽一起玩的她，現在會說：「我和弟弟自己玩好了，不用看著我們，你出去吧！」連小一歲的弟弟也開始一到學校看見好友，便頭也不回地向前衝，鑽到朋友圈裡樂在其中，不再像從前卻步猶疑，先站在媽媽旁邊觀察後投入。

聽說，在育兒路上有不少「最後一次」，足以讓父母紅著眼去陶醉和懷緬，例如：孩子最後一次坐自己大腿，和他親近得聞他的洗髮乳香味；孩子最後一次要你抱著、拍著甚至陪著他入睡，結果父母自己睡著了；孩子最後一次要你幫他搖鞦韆，笑聲直衝上雲霄；孩子最後一次玩機械人並配上「嗚……呼……」的聲效，可笑亦可愛；孩子最後一次說長大後要跟你結婚；孩子最後一次在你面前為小事而哭鬧，令你情緒波動而煩擾，然後又因你的擁抱而停止，令你體會到世上的確有個小人兒，這樣倚賴信靠你，你就是他情緒上的出口。

原來，作為父母，我們經常期待與孩子經歷每個「第一次」，卻忘了捏著他們留下給我們的「最後一次」。

孩子的第一次笑、第一次叫爸媽、第一次出國、第一次寄宿固然極具紀念價值，印證著他們的成長歷程，而他們的「最後一次」也很有意義，提醒著我們時光飛逝，何不珍惜相處光陰，活在當下，也學懂忍耐和包容。



孩子又打翻了早餐桌上的牛奶？已提醒過你多少次？
出門時間已過，還要幫你尋找那架消防車？
寫字寫快一點，整齊一點可以嗎？
玩完滑梯，夠鐘要走，又哭？
又要抱？自己行吧！
又打機？打到幾時？！

情緒高漲時，會覺得教養的前路很長，孩子何時才聽教聽話，獨立起來又滿足到父母的期望？看不通看不透，便容易在盛怒下斥責孩子。但退一步想到孩子很多的「最後一次」，他們總是不知不覺地成長，與他們建立親密關係的時間其實很有限，想著想著，這些原本讓人困擾的行為，漸漸變得微不足道。常失手打翻牛奶？會過去的！玩滑梯不捨得走？會過去的！沉迷遊戲機？會過去的！

正向心理學家發現，悲觀者的其中一種思維模式是傾向把不如意事看為永久。正如《馬太福音》六章三十四節說：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」我們要培養樂觀思維，希望抓著正面情緒，就要懂得把不如意事看為暫時性的。

在過去一個週末，孩子請了好友回家宿一宵，兩姊弟充當小主人，雀躍地向小朋友說明家中各項習慣：「回家要脫鞋、洗手、換衣服。」「睡前可以自選看一本圖書，但看書前要先看聖經啊！」翌日早上，三人起床過後自己梳洗、做三明治早餐，後來女兒有失手打翻了牛奶，便自己從廚房拿檯布清潔。

我們在旁看在眼內，又驚喜又快樂，原來平日要三催四請的事務，孩子獨自完成無難度。這是孩子「第一次」有朋友在家過夜，但同時我們在過程中意識到，孩子又長大了不少，能自理亦能招待別人，可能，離開他們「最後一次」需要我們協助他們洗澡、梳洗等日常生活護理照顧的日子亦不遠了。還花時間每天命令和糾纏叫孩子洗澡？不如找方法看看孩子怎麼洗澡才快樂吧。

父母們，你為孩子所心煩的，都只是孩子一些暫時過渡的行為嗎？「應當一無掛慮、只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」（腓四7-8）

實在，有很多事情，當放在時間的走廊上，根本算不上甚麼，何必為此牽動太大的情緒，賠上當下的快樂？ HF

爸媽自修課

做父母確是一門功課，
沒有天生就懂這回事，
不管你是新手還是老手，
讓我們虛心學習，做孩子
一生的好老師、好朋友。

◀ 梅雪珍

任職編輯，家中有一子一狗。深信人算不如天算，但兒孫自有兒孫福。

媽媽的反思



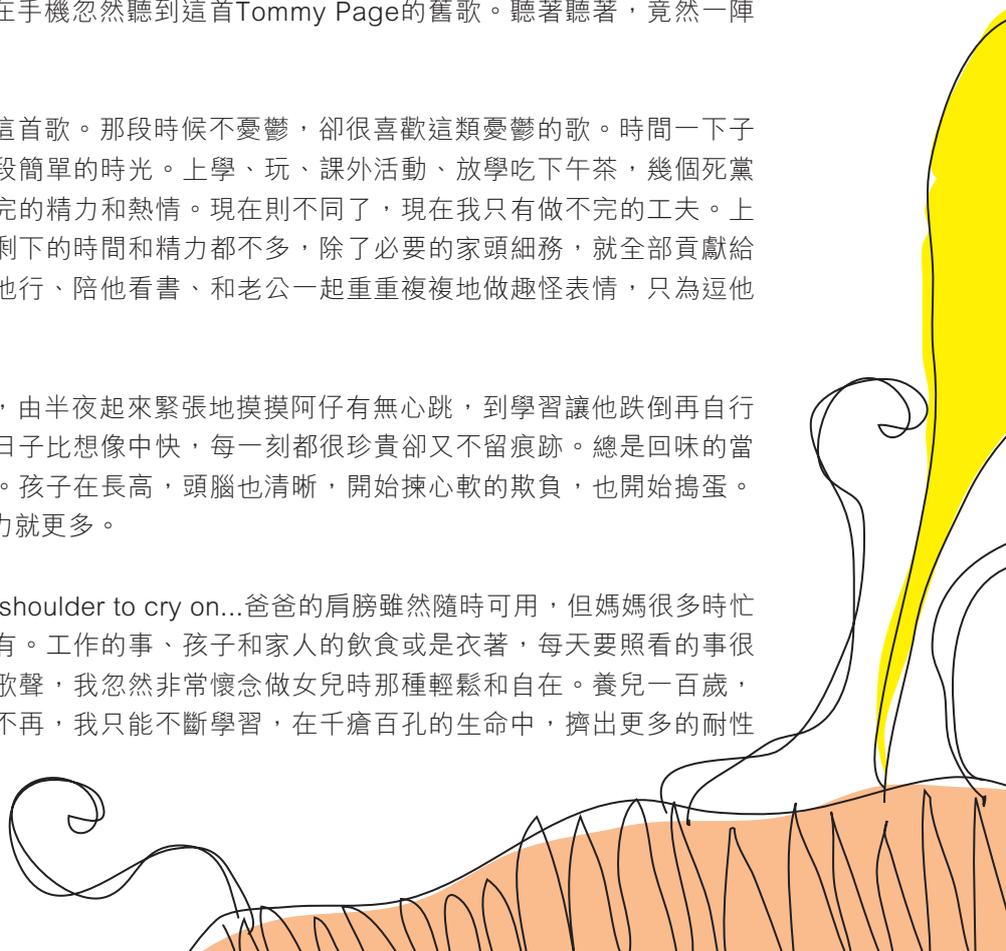
Everyone needs a shoulder to cry on, everyone needs a friend to rely on...

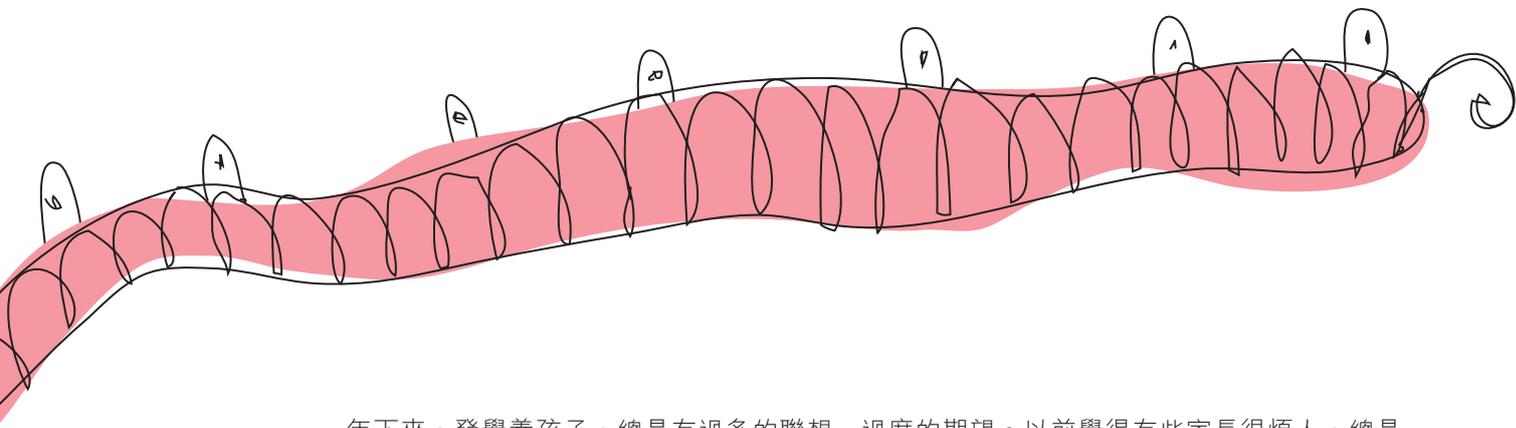
放工回家的途上，在手機忽然聽到這首Tommy Page的舊歌。聽著聽著，竟然一陣惆悵。

我學生時代很喜歡這首歌。那段時候不憂鬱，卻很喜歡這類憂鬱的歌。時間一下子縮龍成寸，回到中學那段簡單的時光。上學、玩、課外活動、放學吃下午茶，幾個死黨總是膩在一起，有用不完的精力和熱情。現在則不同了，現在我只有做不完的工夫。上班連通勤大約十小時，剩下的時間和精力都不多，除了必要的家頭細務，就全部貢獻給阿仔。每晚陪他玩、陪他行、陪他看書、和老公一起重重複複地做趣怪表情，只為逗他笑。

做新手媽媽滿一年，由半夜起來緊張地摸摸阿仔有無心跳，到學習讓他跌倒再自行爬起來。陪伴他成長，日子比想像中快，每一刻都很珍貴卻又不留痕跡。總是回味的當兒，他又有新的點子了。孩子在長高，頭腦也清晰，開始揀心軟的欺負，也開始搗蛋。於是，父母要付出的精力就更多。

Everyone needs a shoulder to cry on...爸爸的肩膀雖然隨時可用，但媽媽很多時忙得連哭一下的時間都沒有。工作的事、孩子和家人的飲食或是衣著，每天要照看的事很多，也瑣碎不已。聽著歌聲，我忽然非常懷念做女兒時那種輕鬆和自在。養兒一百歲，長憂九十九。無憂無慮不再，我只能不斷學習，在千瘡百孔的生命中，擠出更多的耐性和愛。





一年下來，發覺養孩子，總是有過多的聯想、過度的期望。以前覺得有些家長很煩人，總是誇自己的孩子，或是不停的比較。到為人父母，自己多少都做著這等煩人的事。孩子早一點翻身、講句怪怪的「Dad...dy」，或是抓書看（其實看不懂），爸媽就不禁一陣興奮：「將來可能就愛讀書呢，可能特別聰明呢！誰誰誰還不會呢……」

記得懷孕時，只有一個禱告，就是求天父賜下平安的生產、身心健康的孩子。可是，孩子生下來後，我卻變了。除了健康，孩子最好還聰明伶俐、喜讀書、考入著名的幼稚園、入好的小學、中學、大學，再找份高薪厚職……如果能娶到體貼而經濟獨立的好老婆，那就更好！我雖然信神在每個人身上都有計劃，可是我卻更想計劃和控制孩子，當日簡單的禱告已不能滿足媽媽的心。想到自己對生命的看法如此勢利和狹窄，實在汗顏！孩子出生以後，我甚至覺得自己是「過橋抽板」——神陪我度過了驚心動魄的十月懷胎之旅，「事成之後」，祂就不再重要了。孩子入甚麼學校、將來有甚麼成就，似乎更重要了。

所有孩子都是媽媽的寶貝，但不是所有孩子都是社會上頂尖的人。我們對成功的要求很高，定義很窄。而且，幾乎只要成功，才值得喜樂（問題是，我們大多都不是甚麼成功人士）。我常常提醒自己，這種精英人生，並不是當日賜下孩子的神，所定的完滿和喜樂人生！幾十年來，我們看見的人生正正是「不如意事，十常八九」。做媽媽的，不應要求他成為某類型的人，而是他成為甚麼類型的人，都能不計較地在過程中扶持他、幫助他、接納他。這個過程很漫長，也很痛苦。因為我要放下的，不是孩子，而是面子、比較和操控的心。 

爸媽禱文

天父，感謝祢賜下孩子，他是我們一生中最寶貴的禮物！我很重視他、愛惜他，但是我發覺自己很想控制他，很想他能填補我的不足！天父，求祢赦免我的虛榮和膚淺！求祢藉聖靈提醒我，祢才是賜生命的主。求祢幫助我，給我耐性和不計較的愛，扶持他成為祢喜悅的孩子，也讓我成為祢喜悅的媽媽。「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」（林後十二9）天父哦，為人父母，我們太多不足，我也感到疲倦和吃力，但我知道祢愛我們，會支持我們，祢的恩典夠我們用。奉主名求，阿們。

反思對談學與教—— 夫婦及親子基礎證書課程(牧者篇)

「證主」近年與何述群博士研發「反思對談」學與教的方法，以裝備父母成為孩子成長的同行者及生命師傅。今期為大家推介以下課程，特別為教牧同工而設，幫助他們實踐聖經的生命價值於家庭中（培育及紀律長於二十一世紀的孩子、培養合神心意的婚姻關係），並應用在牧養家庭。



「反思對談」研發者及教練——
何述群博士

課程編號：DCR09

日期：2015年3月2日、3月16日、4月27日、5月11日（逢星期一）

時間：下午2:00 — 5:00（4堂共12小時）

地點：福音證主協會禮堂（新界荃灣沙咀道52A號皇廷廣場19樓）

對象：教牧同工

內容：「反思對談」是雙向及多向互動的學與教方法，適用於親子及婚姻的處境。

學習重點包括：1.「四化」學與教過程：個人化→深化→內化→活化；2.聖經人觀的「四大支柱」（尊重、接納、真誠、信任）；3.三種「個人化」的學與教工具；4.三套學與教的技巧。

導師：何述群博士（本會基教教育事工顧問及教練）

收費：HK\$1,400（3人或以上每位HK\$1,120）

名額：20人

網頁：www.ccl.org.hk【活動推介】

查詢：2725-8558（梁姊妹）

歡迎教會或學校邀請包班，請與本會同工聯絡。

學員感言：

我們以「尊重」、「接納」、「信任」及「真誠」的四大支柱為根基，並切記各組性格表徵，明白自己及對方的性格表現，學習多尊重及接納神所賜予的獨特性格，多用感性過於理性來感受對方所思所想的……

《天倫樂》訂閱 / 奉獻表格

如欲訂閱《天倫樂》家庭雙月刊雜誌，請填妥下表，寄回或傳真至《天倫樂》編輯部收。地址：新界荃灣沙咀道52A號皇廷廣場19樓 (19/F King Palace Plaza, 52A Sha Tsui Road, Tsuen Wan, New Territories, H.K.)，查詢電話：2725 8558，傳真號碼：2386 2304。

姓名：(中) _____ (英) _____ (先生 / 女士)

地址：_____

電話：(家) _____ (公司) _____ (手提) _____

傳真：_____ 電郵：_____

所屬教會：_____ 事奉崗位：_____

取得本刊物途徑 / 推薦人姓名：_____ 讀者編號 (如有)：_____

是否願意收閱《天倫樂》電子版？ 要 / 不要

婚姻狀況： 單身 已婚 父 母 結婚日期：_____年 _____月 _____日

子女出生年份：1. _____ (子 / 女) 2. _____ (子 / 女) 3. _____ (子 / 女)

請選擇：

本人擬訂閱《天倫樂》，隨表格附上一年費用港幣 \$120。

本人並願意奉獻支持下列的天倫樂家庭事工 (奉獻滿 \$100可在香港申請豁免繳稅)：

【祝福香港家庭——送贈一年共6期】\$160 (支持出版經費) x _____ 個家庭 = \$ _____

【祝福國內家庭——送贈一年共6期】\$160 (支持出版經費) x _____ 個家庭 = \$ _____

「兒童生命價值教育」教材研發及培訓經費 \$ _____

「反思對談學與教」家長訓練課程 \$ _____

家長課程 / 講座 \$ _____

家庭事工營運經費 \$ _____

(每月定額奉獻 / 每月不定額奉獻 / 按需要奉獻 \$ _____)

全年預算奉獻：\$ _____

繳付方法：(如以信用卡付款必須超過\$300)

劃線支票，抬頭「福音證主協會有限公司」或 Christian Communications Ltd.

存入香港匯豐銀行戶口：018-2-104174 (請把入賬收據寄回本會)

自動轉賬，請將直接付款授權表格寄給本人。

(本人地址：_____)

信用卡付款 (填寫下表傳真至 (852) -2386-1804) * 請選擇： 每月自動過數 單一次過數

請在本人信用卡戶口記賬港元 / 美元 \$ _____ 卡有效期至 _____ 月 _____ 年

Visa / Master號碼：_____ - _____ - _____ - _____

持卡人簽署：_____ 正楷姓名：_____

日期：_____

站哪邊

◀ 小麥子

活地亞倫有一部電影，名字忘記了，但笑破肚皮。故事說有一個人，不論他接近甚麼人，慢慢就會變成甚麼人。即是接近牧師，就變成牧師；接近老人，他就是老人；接近女人，他真的成為女人……接近黑手黨，他又成了黑手黨……活地用他招牌的抵死幽默把如此一個老生常談立體形象化，還親自上場演繹。當年兒子回家渡假，臨別回英倫上學前，他老爸特地同他一起看此片。

笑過一輪，摸摸頭：當心親近甚麼人啊！

有一位可愛的女孩，她常親親的喚我「媽媽」。我沒親生女兒，對這可人兒由心裡喜歡，因此感覺甜絲絲的。

女兒每逢與人立場不同，總愛跑來問我：「媽媽，你站我這邊是嗎？」這可把我難倒了，我是誰呢？女呀女！就是我站你這邊也於事無補的啊！最重要，是上帝站你這邊嘛！但是誰又會真正敢說：我是全對的，上帝就在我這邊？！連當時最「行得正，企得正」又熟讀經書，兼超自義並心硬過花崗石的法利賽人，經耶穌定睛一問，也把手上的石頭放低，一個一個走開。

其實，天父根本立場從沒變過，由創世未開到現在和將來也不變。祂的慈愛沒變，祂的信實不變，只是我們要不斷：變變變，日新月異的變得更像曾經被人摸過見過的獨生子多一點，以至可以說：我希望站近上帝多一點，就光多一點。

我很感恩有一位如此明白的女兒，從未因我不表示站她這邊而惱我，至今還是「媽媽聲」甜絲絲地喚我。

因為我們都清楚我們的底線，我們的關係建基在耶穌的愛裡，我不能取代或剝削她跟天上父親的關係、第一身的追尋和經歷，否則我就有禍了。HF