

增訂版序

男人，你在哪裡？

事奉 40 年，遇到很多出現婚姻問題的夫妻，通常先來找我的都是妻子。當我要求見丈夫的時候，他們大部分都會給我一點面子，但見面時總會說：「我已經非常遷就妻子，她總是不滿足，牧師，你只需要幫助她，我是沒有問題的。」另外，有一段日子，我與師母經常負責主講有關婚姻的講座，出席者約九成是女性，男性卻會以「忙」、「不需要」為由，盡可能不出席這類講座。

按常理，當夫妻關係出了問題，不可能只有一方需要改正，而男人的問題就是不肯坦誠面對自己的內心，總以為一切都是「無所謂」，其實卻凡事都「有所謂」。身為男性，所謂活出真正的勇氣，斷不是「天掉下來當被蓋」、「男兒流血不流淚」，而是勇敢面對自己的軟

©2019 by 何志滌
All Rights Reserved

弱、承認自己的過犯。男人總推說自己有婚外情，是因為妻子諸般的「不是」，卻不好好想想自己在家裡怎樣對待妻子。人很容易看到別人眼中的刺，卻看不到自己眼中的櫟木。

但是，過去兩年，局面似乎有所改變。願意接受婚姻輔導的丈夫愈來愈多，至於那些婚姻或親子講座，男性的出席率已達到三至四成。這說明了男性愈來愈看重家庭，這是很值得高興的事。

最近，有機會在台灣主講一個男士講座。因為我已經離開台灣 30 多年，台灣教會的弟兄姊妹對我不會有很深的認識，加上這個聚會是臨時加上的，所以滿以為應該不會有太多男士參加。當天下午，牧師說報名參與講座的男士有 200 人，不過究竟有多少人出席仍是未知之數。按我在香港的經驗，六成的出席率已經相當不錯了。晚上聚會前又在下雨，天氣轉涼，我心中又涼了

一截。可真的沒有想到，最後居然有 192 位男士出席聚會，出席率近乎百分之百。這次經歷，讓我重燃心中對男士事工的一團火，家中的丈夫要站起來，因為丈夫是家庭的「頭」，帶領整個家庭走在神的心意當中。我的禱告是：家中的丈夫能真正成為「頭」，教會就會復興，城市也會轉化。

何志滌

9

寫於 2019 年春

陳 序

「起飛」指日可待

治病貴能對症下藥，發招亦求中的生效。

《飛一般男人》點中男人常遇的問題，提示防禦招數，亦展示積極進取的板斧。若能重讀一兩遍，把錦囊內化，男士「起飛」指日可待。「因為一生的果效，是由心發出。」（箴言四章 23 節下）

何牧師「居」高臨下，在住處眺望飛機絡繹升降，悠然神往於升斗翱翔。

起飛之前，何牧師先從聖經的基礎出發，為「男人」的名分重新註腳——「不善忘、有承擔」。再回到聖經找尋化解當今男人未能起飛的錦囊，以化咒詛為祝福；並借人生尚有下半場為喻，激勵眾人來者亦可追；因為未到終場，勝負還未分曉。

本書短小精悍，選題切合需要，點題亦具創見，
答題清晰實用。男士定會得益，男士周圍的人亦會
受惠。

陳崇一醫生

11

浸會醫院前行政總監

自序

我的成長



©2019 by 何志滌
All Rights Reserved

從小在天主教小學成長，修女的委身讓我對天主教有一份好感。因「升中試」被政府派到一所基督教學校，總感到天主教比較神聖，對基督信仰完全沒有興趣，甚至每次的聖經考試都不及格，到了中五會考，唯一「肥佬」（即不合格）的科目也是聖經科。

13

1973年，有機會移民加拿大，這是最興奮的一刻。因為我不喜歡香港。很多人在離鄉背井時總會依依不捨，我卻剛好相反，坐上飛機已經有一種無名的喜悅從心而發。可以離開香港，可以自由自在過自己喜歡的生活，對我來說，香港已經不是我會重返之地。

人以為可以自訂人生，沒想到世界的背後有一位創造主，一位充滿愛，願意以無私的愛愛我們的神。這位

神每時每刻地看顧和帶領我們，走一條正確的路。

移民後很自然進入大學。有一天，鄰居邀請我參與大學內的學生團契。我一直只對天主教有興趣，只是盛情難卻，於是就勉強的去。那天晚上的聚會內容是小組查經，我對聖經完全沒有興趣，整個晚上都在打瞌睡，心中說：「這是最後一次。」過了一個多月，鄰居再一次邀請我去團契聚會，為了保持風度，也禮貌的說對查經真的沒有興趣。她說這次不是查經，只好硬著頭皮再去一次。當晚是五位信徒分享他們生命的見證，我心中真的非常感動，聚會結束時有一位信徒向我傳福音，我毫無保留的接受耶穌基督成為個人救主。

信主之後，最大的改變是不再講「粗口」（污言穢語），也不再賭錢。一年後我感受到神的呼召，全時間事奉神。

當然，事奉的歷程中不是沒有任何挑戰與難處的，

甚至有時候也想逃避。只是神的恩典夠用。記得在一次挫折中，覺得已經沒有力氣繼續走事奉的路，正準備辭職的時候，神親自向我顯現，清楚的聽到祂說：「你要繼續往前事奉，我會為你開一條沒有想過的路。」這是17年前的事。其實，這17年的事奉並不是沒有任何困難，也不是沒有沮喪的時候，只是神那一次對我的鼓勵，讓我帶著信靠祂的心繼續走下去。真感謝神！

15

我無法知道未來事奉的日子是怎樣，只知要每天信靠神，跟隨神。先知以賽亞說：「但那等候耶和華的、必從新得力、他們必如鷹展翅上騰、他們奔跑卻不困倦、行走卻不疲乏。」（以賽亞書四十章 31 節）這本書的名字《飛一般男人》的靈感正是來自這一節經文，願我們男人都能如鷹展翅上騰。

何志滌



男人・你是誰？

何志滌牧師



©2019 by 何志滌
All Rights Reserved

Part I

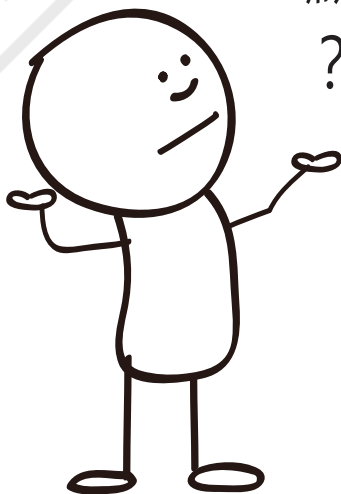
剛強壯膽男人心

©2019 by 何志滌
All Rights Reserved

01

男士們，壓抑只會造成
身、心、靈的傷害，
找一位同性朋友，
建立坦誠的友誼。
沉默不是「金」。

男士為何喜歡沉默？



有人說：「三個女人一個墟。」這可以說是對女性的諷刺，也表達了女性喜歡說話的特質。很多男人在約會時語言細胞非常發達，但結婚幾年之後，卻成了甚麼都不願意多說的人。社會學家的調查發現：男性每天的說話量只是女性的一半。這一半大部分用於朋友的圈子和工作中，與妻子的交流每天不足 15 分鐘。男士的沉默，特別是對妻子的沉默，難道真的是無話可說嗎？

19

有人說：「男性是行動型的動物」，意味著他用在語言上的精力相對比較少，這真的是男士的天性嗎？

其實，男性從小被教導要堅強、勇敢、勇於承擔責任。當他們長大後，面對壓力、疲倦、挫折、打擊等不能避免的情況，儘管已經被壓得透不過氣來，但為了保持自我形象，也不會無所顧忌地表現出來，而最常用的方法是在沉默中反思、調整和蓄勢。所以，男士一回家就會躺在沙發上一言不發，希望暫時和白天的工作說「再見」。

當我思想男士的沉默時，我覺得這會很痛苦，始終靠一己之力常常會事倍功半，甚至失敗而回，而且經常壓抑也很容易出現情緒病。一項調查顯示，在約一千名受訪者中，約有三成人出現情緒病的徵狀，當中以男性居多。我並不是醫生和心理學家，不敢肯定這是否與男士喜歡沉默有關，只是能有適當的渠道讓人抒發心理壓力，相信一定比壓抑有益處。

2011年3月的日本地震、海嘯，和核輻射帶來的大災難，從電視上看到日本人仍然保持鎮定、守規矩，好像若無其事。新聞報道提到香港有自願的輔導義工出發去日本，到重災區輔導日本人，讓他們的壓抑情緒得以抒發。換言之，縱使日本人已經從小接受面對災難的訓練，是一個經常面對大災難的民族，亦不可能當作沒事發生一樣。

耶穌基督說：「哀慟的人有福了，因為他們必得安

慰。」(馬太福音五章 4 節)「哀慟」除了是要為自己的罪哀傷之外，也有「因面對苦難和痛苦而悲傷」的意思，也就是說因苦難而傷心的人會得到安慰。「安慰」這個字在希臘文中很有意思，第一個意思就是非常深的被愛、被肯定、被喜悅、被看為寶貴的經驗、被抱在懷裡的經驗；第二個意思是賜下力量。安慰他人就是跟這個人站在一起，一起面對、一起承擔，給他支持、給他鼓勵、給他力量。當你哀慟的時候，耶穌跟你站在一起，一起承擔，當你覺得要倒下來的时候，祂的手會抓住你，祂不會倒下，所以你也不會倒下，安慰也就是這個意思。

男士們，壓抑只會造成身、心、靈的傷害，找一位同性朋友，建立坦誠的友誼。沉默不是「金」。

飛一般男人

從成長到成熟的40個感悟

作者	何志滌
編輯	伍美詩、梁冠霆
封面設計	ytwongaa
封面攝影	毛翔明
排版設計	Artel Design Company、ytwongaa
總代理	基道出版社 香港沙田火炭坳背灣街26號富騰工業中心1011室 電話：(852)2687 0331 傳真：(852)2687 0281 網址：https://www.logos.com.hk
承印	陽光（彩美）印刷公司
版次	9/2011 初版、6/2012 二版、5/2019 增修版
ISBN	978-988-17665-7-1
Cat. No.	LPS703

© 2019 何志滌

版權所有・請勿翻印

Printed in Hong Kong

©2019 by 何志滌
All Rights Reserved

身為男性，活出真正的勇氣，
斷不是天掉下來當被蓋，男兒流血不流淚，
而是勇敢面對自己的軟弱。

本書點中男人常遇到的問題，提出防禦招數，亦展示積極進取的板斧。若能重讀一兩遍，把錦囊內化，男士「起飛」指日可待。本書短小精悍，選題切合需要，點題亦具創見，答題清晰實用。男士定會得益，男士周圍的人亦會受惠。

陳崇一醫生／浸會醫院前行政總監

本書記錄了何牧師過去近四十年牧養男士的心得，是每一位願意成長的男士應該擁有的一本好書。男士們最大的弱點是不敢面對自己的軟弱，也不敢讓別人認識自己的真我。本書的每一篇文章都像一面鏡子，讓男士們進一步認識自己和神創造男性的原意。盼望男士們一同更新生命，振翅高飛，建立一個合神心意的男性群體，彰顯神的榮耀。

康貴華醫生／資深精神科醫生

今天的男性基督徒，備受社會觀念、時代價值觀的影響，承受極大的壓力。作者從多年牧養的經歷，適切地指出弟兄們當努力的方向，學習如何作一個既負責任，又可以坦誠面對自己軟弱、不斷成長的男性。

蕭壽華／宣道會北角堂主任牧師

個人成長／男性事工

Cat. No. LPS703

ISBN 978-988-17665-7-1



9 789881 766571

基 道 總 代 理

HK\$78

©2019 by 何志滌
All Rights Reserved