

## 屋窄·心寬

社工李庭茵 余朗廷

在香港這個彈丸之地竟住了七百萬人，要找空間真的不容易。簡單如行街過路，總因為地小人多，行慢一步也會被投訴阻礙前進，有欠效率。小孩子欠缺遊玩空間，本以為到球場或遊樂場可以暢懷奔走、玩過痛快，奈何首要條件是排隊、等候又排隊，又怕你推我撞，最終不歡而散。在家，人多房少非常普遍，甚至無房無廳可言，那裡來獨處安靜的機會，平衡心理健康。

我們要改變環境空間確實談何容易。幸好，空間不只是實際客觀環境，也包括人的內心，縱然人的內心佔地不多，但足可容納無限大的愛與夢想，在乎於我們選擇把什麼放進去。內心空間的培育非常重要，不但有助我們保持樂觀積極面對人生挑戰，也好讓我們反思關係中的順逆，積蓄待人處世的智慧。

### 親子成長空間

孩子成長需要很多探奇搜趣的機會，而不只限於書本上的知識，父母若可給予孩子多點發揮的空間，聆聽孩子天馬行空的想法，縱然未及實際，亦可誘發孩子更濃厚的學習興趣及求變精神。相比把每天的時間表排得密不透風，子女的頭腦過度充塞，反而弄巧成拙。同時，夢想是一種原動力，也是開心的元素之一，協助孩子的夢想繼續推展、更新，輔助其學習之餘，亦增添珍貴無價的親子愉快經歷，感受家的幸福。這裡，鼓勵彼此內心留下一點空間，再感受孩子的需要，思索怎樣培養一段貼心的親子關係。

### 夫婦相處空間

「一對」夫妻是由「兩個」獨立個體組成，彼此相處當中，別忘了預留獨處的時間自己去整理思緒，做自己喜歡的事情，讓自己繼續成長，學習親近之餘也懂得獨立堅強，不致過分依賴對方去滿足自己。可知婚姻不是滿足個人慾望的途徑，反之是分享愛、成就對方的過程。有時我們只管抓緊些未滿足的期待而埋怨對方，忘記了對方也有限制，有其自身的需要。唯靠我們學習安靜內心，體諒彼此的軟弱、限制，才有空間容納伴侶的錯和關係當中的不協調，作出適量的讓步和商量。這算是婚姻持久維繫之道吧！

### 心靈洗滌空間

一間屋莫論大小，若不斷把東西堆進去而不清理，總有一天載滿。那麼我們的內心又盛載著什麼呢？有否定時打掃？人生不如意事十常八九，我們能否於其中肯定自己的貢獻、體諒自己的限制、接納自己或他人的不完美，要不然我們的內心就有機會堆疊著難以化解的恨意、沮喪、自卑，縱然再有開心事，亦難開懷享受喜悅。我們會自我增值，學習各式各樣的求財技能，那又有否騰出空間清理內心的雜物，學習照顧自己的心靈，體悟「屋雖窄，但心寬」的智慧。