

橋

婚姻與家庭季刊 第112期

二零一零年九月

主題：甘苦與共

癌症發生在婚姻之中——危？機？

香港癌症基金會

心聲：

「我患了乳癌，他會如何看待我這個沒有乳房的太太？」

「我患癌後不能工作，我在她心目中仍是一個有用的丈夫嗎？」

「她患癌之後，變得鬱鬱寡歡，我該如何安慰她呢？」

「患癌以後，照顧他令我疲憊不堪，但又不敢給他知道，還要裝作若無其事，我快要崩潰了！」

癌症不單只打擊病者的身體，還會打擊他們甚至其伴侶的心理及人際關係。經歷這些衝擊，有的能和伴侶靠得更近，關係更勝從前；有的卻在彼此面前築了一道牆，甚或最終變成陌路人。當中原因很多，有的是婚姻於患癌以前，已藏著暗湧，患癌只是將問題白熱化而已；有的是大家不懂面對，錯過了轉危為機的機會。究竟患癌會為婚姻帶來甚麼衝擊？夫婦又可如何轉危為機呢？

癌症為夫婦帶來的衝擊

1. 面對陌生經驗的壓力

患癌對一般人來說是個相當陌生的經驗。當夫婦其中一人患病，他們好像走進另一個世界，被迫要面對一個完全陌生的境況。由於性格差異或成長背景不同，夫婦會出現不同的情緒反應，例如：否認、害怕、失望、憤怒、疑慮等，兩人亦各有其步速去接納患病的事實，有時候他們會責怪對方未能如自己般面對現實，因而為對方造成壓力。

2. 照顧及經濟方面的困難

治療期間，照顧者需要顧及患者不同方面的需要，包括飲食、處理副作用、家務、安排到醫院等。就在職夫婦而言，要同時兼顧工作及照顧者的角色實在毫不容易。有些藥物費用昂貴，夫婦頓時面對嚴峻的財政困難。曾經有一對夫婦，二人均有工作，經濟無憂，可是太太突然患上癌症，需要接受昂貴的治療，這對家庭經濟帶來沉重壓力，丈夫唯有做兩份工作以應付開支。由於丈夫連睡眠時間也不足夠，根本無能力安慰及支持因患癌及治療而情緒低落的太太，二人關係漸漸變得疏離。

3. 增加溝通的障礙

癌病有時候會阻隔夫婦的溝通。患者有時會覺得對方不明白自己的辛苦，故不願多說自己的感受；有時又會害怕連累對方，所以不願多談有關患病或治療的事；照顧者亦可能擔心觸動對方的情緒，而盡量轉移說話的焦點，最終在抗癌路上各自獨處，關係變得疏遠。在一次工作坊中，有位太太熱切地詢問其他病患者，是否會覺得家人不明白他們，因她的丈夫也曾這樣的埋怨她，令她覺得難受。

4. 期望不一的矛盾

患者及照顧者對照顧方面期望不一致，也會令夫婦關係緊張。例如癌病容易使患者覺得沮喪，甚至認為世界對自己不公平，從而期望照顧者會事事遷就。相反，照顧者愈擔心失去對方時，便愈想改變患者的生活習慣，或期望對方按照自己的建議去生活，這樣會容易導致磨擦。曾有病患者向輔導員投訴，太太老是監視他的起居飲食，及強迫他嘗試不同的健康食品，令他非常反感。

5. 擔心角色轉變

夫婦經歷癌病之後，在家庭中的角色會有所改變，例如妻子患病後，丈夫需要更多協助照顧子女，他除了擔心能否應付之外，亦憂慮與子女關係因此而有改變。曾是照顧者的一方，當頓成患者需被照顧時，角色上的適應及心理調節是一個大考驗。

6. 康復路上的疑惑、對死亡的恐懼

某些癌病的後遺症，會影響夫婦的性生活及親密關係。有太太表示自己曾鼓勵丈夫外出尋找性工作者，以滿足她不能滿足他的生理需要。話雖如此，她內心卻非常難受。另外，對復發的擔心及對死亡的恐懼，會令夫婦變得敏感不安，影響整體生活的質素。

夫婦如何轉危為機

1. 增加相關知識、技巧

很多時病患者及照顧者的過份憂慮或擔心，是源自對癌症的錯誤理解，當大家能掌握適當的資訊後，過敏的情緒就有機會得到舒緩。身邊親友所給予的意見或秘方，夫婦二人宜一起評估當中的效用性及適切性，不要盲目跟從，最好找一些專業人士查問清楚。另一方面，社會上有不同機構或資源，協助癌症患者及其家庭面對癌症帶來的問題，例如各間主要公立醫院內的癌症病人資源中心、社區內的香港癌症基金會癌協服務中心，均可提供適切資訊及專業諮詢服務，協助釋除有關疑問。

2. 尊重大家的不同步伐、想法

對抗癌症，是一個歷程；有些人會較快從震驚及失落中走過來，有些人則像受了傷的獅子，需要躲在洞穴裡一段長時間以療傷，所以適當的體諒與尊重是有需要的。每個人也有自己的選擇自由，他不願意的事情，是勉強不來，親如夫婦亦然，我們可以做的，是彼此交換觀點及想法，然後予以尊重與包容。

3. 共同面對，盡力阻止癌症破壞關係

伴侶應該共同面向癌症，避免過份自責或將問題個人化，亦不應終日以癌症為生活的焦點，忽略二人關係的維繫。癌症雖然具有一定的破壞力，但伴侶仍可有共同的活動及親密的空間。有一對夫婦，太太患了嚴重的胰臟癌，當他們發現自己被這個病嚇得惶惶不可終日，幾乎忘記生活趣味後，他們決定一起去旅行，讓大家重拾昔日的溫馨。

4. 照顧自己

照顧好自己，才能有力照顧他人。照顧者需要給自己一些喘息的空間，例如找朋友傾訴內心壓力或做一些喜歡的事情，令自己情緒得到舒緩。患者更要鼓勵對方去照顧自己，免使對方有不必要的內疚感；如發現對方有困難，應給予體諒及主動向外尋求協助。

5. 多欣賞

多欣賞及感激對婚姻關係是很重要的，尤其是在患癌過程中，欣賞及感激能化解由照顧引申出來的磨擦或壓力。

6. 從痛苦經驗中找出新發現

患癌無疑是一件很不幸的事，但很多患者及照顧者卻可以從這個經驗中，對生命以至人際關係有新的體會。有的表示明白到生命的有限、學懂珍惜眼前人、或對眼前人有更深的了解；有的表示有更多機會表達愛與關懷，所以有時候痛苦經歷亦可化成祝福！



美麗人生，從家開始

家庭服務社工
廖志康

「暑假」對大部份學生是樂事，但對大部份雙職家長來說，則是「煩惱」的根源，他們都忙於為孩子計劃如何善用這悠長假期，避免出現虛度光陰的情況。針對這點，不同機構或旅行社紛紛推出不同的遊學團，標榜與外地院校合作，讓孩子們藉此體驗、明白及尊重不同地方的生活文化、學習當地語言及提升自我照顧能力；另一類是體驗模式，讓孩子到訪一些較貧窮地區，感受當地人的艱苦，從而明白自身的幸福，學懂珍惜；還有一類是軍訓式的體驗，規定在數天或數週內不准使用手提電話、不許上網，一早起床整理床舖，參與早操、步操等等的訓練，希望他們能從中培養出自律守規、刻苦合群的精神及態度。

上述不同型式的交流團，其理念相信大部分人都會認同，但為何每每要動輒數千，甚至數萬元，交由他人教授自己孩子的人生態度及價值觀？假設在這預設的環境下，他們確能培養出互相尊重、珍惜現在、克己盡責及包容合群等觀念，但有幾多能將它們帶回家中而終身受用呢？

相信任何態度及價值觀都是從環境中孕育，不論孩子是否一張白紙，要添加或修改內容，都必須孩子本身願意；再者，孩

子仍未有足夠的成熟和理性能力作判斷，若外來者強加入內，他們會自行修正，當然是最好，如無法修正便會用盡辦法將它棄掉。若要孩子願意，外來者必先要令他們信服及認同。現今家庭環境較從前富裕，有能力的家長都希望將最好的給予孩子。有了傭人協助，孩子甚少機會接觸家務，就連自己的份內事亦變成他人的責任。父母擔心的重點是孩子的飽餓，而非他們任意的選擇性飲食態度，喜歡便吃多一點，否則便拒絕，這樣的態度如何能培養出珍惜的觀念？更甚的是往反方向走，建立任性的行為模式。父母為孩子的安排，有些是完全的強制安排，有些是詢問過孩子意願後的強制安排，有些則偏重於孩子的意向為主，但有多少會考慮開家庭會議，一同分享大家的喜惡，從中找到共識，學懂互相尊重和包容？

其實多一點機會與孩子一同清潔收拾、烹調食物、商議家事，可讓他們確定自己在家庭中的角色，肯定自己的貢獻，從中尋找參與其中的樂趣，亦有助避免自我中心的膨脹，減少養成自私的性格，發展健康美麗的人生。



非誠勿擾

家庭服務社工
黃錦梅

這是一套很好看的電影，有很多令人深思的地方。

一個四十多歲、禿頭、其貌不揚、海外歸來、雖然不算功成名就，但也賣了個小發明，賺了一筆錢的中男——秦奮，在網上登徵婚啟事；既知自己條件一般，要求對方的條件也只是善洗熨、外表時尚、內心保守，但表明「非誠勿擾」。

怎樣才算是對婚姻有誠意？

來赴徵婚約會的，有失散多年傾向同性戀的男性友人、賣基地的推銷員、雲南極偏遠的公主、今日記不起昨日事的「熟女」、把他視為可抄底玩玩的「跌破發行價」股的炒股女人、一年只要一次的性冷感美女、為肚子裡孩子找個名義爸爸的台灣女生……

連番「無厘頭」的徵婚約會，在惹笑之餘，亦令人思想結婚伴侶的問題，有的人想結婚，卻沒想過是否愛對方，如何與對方廝守一生一世；有的人聲稱愛對方，卻沒打算與對方結婚，同偕到老；這個中年男人會作何選擇？

秦奮遇上婚外情第三者笑笑，這個貌若天仙的女子開列條件：容許她心中有另一個男人。她承諾不會有實際行動，且婚後會盡妻子的責任，與他一生一世；她也可接受秦奮心不在她，只要身體忠於對方便可。可以嗎？

我想起一些「婚外情」的個案，有「婚外情」者認為只要他在身體上沒有做出不忠於對方的事，配偶應該接受。人在心不在，配偶可以安心、放心嗎？，他能明白配偶的傷害、痛苦與不安全感嗎？

笑笑和秦奮開始拍拖，笑笑問秦奮「何以能接受她心中有另一個男人」，秦奮還擊說他「心中還有其他八個女人，只是貪她貌美，玩玩而已……」笑笑憤而離去，兩個都被刺傷了！

可能笑笑以為自己可以接受「心在人不在」，所以成為別人婚姻的第三者，可是她仍是期待有一天有婦之夫能離開妻子，走到她身邊，人與心俱在，一旦落空，心靈痛如撕裂；秦奮雖然同意接受笑笑「人在心不在」，也痛苦得要酒麻木自己；當笑笑想送他「一夜情」，他拒絕了，拒絕的原因是他愛上了她，能與這貌比天仙的女子一夜情，他怎不是樂透了？但這不是「愛」！在真愛面前，一夜情變得猥瑣、自私。

愛一個人，不能身心分裂，不能只要他的身體，而不計較他心中是否愛自己或自己是否愛他；愛一個人，是與他一生一世的互相尊重、甘苦與共、患難相扶持；愛一個人，不能只用身或心，「身心俱在」才有愛，才算對婚姻有誠意。



最優先的需要

調解督導
周小玲

現今世界因分歧而造成的衝突無日無之。

大至宗教與宗教之間的分歧；國與國之間的恩怨；機構與機構之間的競爭。小至公司裏員工的不滿；家庭中成員的不和。

這些不和，若然不好好地處理，可以釀成災難。因此，疏解衝突變成我們當務之急。

如何疏導衝突？

根據筆者多年的輔導經驗，「溝通」是達至互諒互讓、疏解衝突的橋樑。

正如德蘭修女所言：「人類最優先的需要是溝通。」

現今的文明社會，解決糾紛與衝突再不需要落入「輸、贏」、「對、錯」的模式，而是可以求取「雙贏」的結局。只要透過溝通，明白雙方立場背後的真正需要，大家攜手合作去尋找一條可行的途徑，去滿足雙方真正的需要，迎合雙方背後的信念。

有效的溝通，除了專心聆聽對方的想法外，最重要的是有良好的態度，這才是達致成功的關鍵。

良好的態度建基於對人的尊重。無論對方是甚麼樣的人，屬於甚麼階層、輩份，即使是行乞的人，我們亦要尊重他/她，因為，在神的眼中，每個人都是獨特及尊貴的。

我們不可看輕自己，也不可看輕別人。

筆者認為，良好的溝通有四個重要的元素：〈一〉尊重〈二〉了解〈三〉體諒〈四〉包容。沒有尊重就不會有了解，沒有了解就不會有體諒，沒有體諒就不會有包容，沒有包容就難以解決矛盾與糾紛。

「包容」不是叫我們放棄原則、信念，而是以「海納百川」（註）的心態去擁抱世間種種的「不同」（Differences）。

事實上，這個世界沒有絕對的「對」及絕對的「錯」，所有的是是非非，只是相對而論罷了。

人們若能放下執著，則天下無事，人人自在。

註：出自莊子秋水篇：「天下之水，莫大於海。萬川歸之，不知何時止而不盈。」



當貓遇上狗

親愛的肥肥：

早前我在互聯網上看到一段十分有趣的短片，內容是關於一隻小花貓和大狼狗一起玩樂的片段。片中頑皮靈巧的小貓不斷戲弄大狼狗，一會兒跳上牠的背，一會兒咬牠的腿，一會兒又跳高抓牠的尾巴。身型龐大笨拙的狼狗要反擊，但又不得要領，只落得在原地上團團轉的結果，狼狗放棄了，伏在地上任由小貓愚弄。看到牠一籌莫展的表情，真是既可憐又可笑。小貓好像自知理虧，不時舔舔大狼狗的臉，又用頭輕輕靠向牠，似是逗牠歡喜。最後雙方和平共處，小貓安靜地靠在大狼狗身旁，雙雙頭貼頭，面貼面地酣睡在一起。好一幅安逸和諧的圖畫！

看畢這段有趣的短片後我不禁失笑起來，這不正是我們婚姻關係的寫照嗎？有著貓一般情緒化性格的我，遇上狗一般忠誠、穩重與可靠的你，我只可以說一句真的難為了你！我們的性格不盡相同，我感性，你理性；我勇往直前，你瞻前顧後；我愛活在當下，你卻放眼未來；有時我真的感到與你有一點格格不入。直到看過這段短片後，我才意識到你是上天賜給我的一份禮物，你給我那份實在的安全感，讓我在你面前毫無保留的表現出「真我」的性格，有時我很討厭自己的放肆與任性，雖然無意，但我相信我傷害了你，讓你難受。你從不反擊，只有沉默，在你身上，我看到無條件付出的愛，你的包容與接納，帶領我們的婚姻走過了十二個年頭，我衷心的說一句多謝。

聖經說女人的頭是男人，我願意跟隨你的帶領，靠在你身旁那份實在的安全感，讓我可以放心將生命交托給你，因為我知道你會帶領我們這個家，一起快樂地走過未來數十年寒暑。

老婆
咪咪



親愛的咪咪：

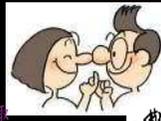
很少執筆寫信，你知道我拙於表達，就是有千言萬語也無從說起。你用貓狗的玩樂片段來比喻我們的婚姻關係真的很貼切，你過份敏感及忽冷忽熱的性格，我是無所適從的。有時怕講多錯多，又怕詞不達意，只好沉默地站在你身旁給你支持。那份戰戰兢兢的情緒在結婚初期最為強烈，你喜怒形於色的性格對於不大理解情緒的我來說，其實並不是一件很壞的事，至少我不需要猜想你的情緒，困擾我的只是不知該怎樣回應。

你在信中說我們的性格不盡相同，其實我頗享受那份不同，你的鬼主意特別多，為家庭帶來不少歡樂，我樂得參與其中，不用費心安排。你敏感的性格善於處理女兒的情緒，引導她們表達出來，看到你們在飯桌上侃侃而談我是很高興的，雖然有時我不會加入交談，但我從未遺漏你們所說的每一句說話。

這幾年認識了九型人格，讓我更了解自己及你的性格氣質，貓和狗不正是分別代表你的四號及我的六號性格特質嗎？原來在婚姻生活上看似不相配的組合也可以很愜意地生活在一起，我也會有生氣及失望的時候，但我可以告訴你我從未想過放棄，我對婚姻有100%忠誠度，你可以放心在我面前表現「真我」的性格。未來的數十年寒暑我們會並肩而行，我會多些表達自己，你也要學習穩定自己的情緒，我相信貓和狗是可以很快樂地生活在一起的。

老公
肥肥

半杯水的情趣



濃夫



家庭服務社工
梁詠儀



早生貴子？

新婚夫婦向長輩斟茶常常會聽到各式各樣的祝賀語。特別當大衿姐祝福一對新人早生貴子時，當然會逗得長輩笑逐顏開，但對新人來說，這通常都是個「避得便避」的話題。過了幾年的新婚生活，或許一些夫婦便會開始考慮生育，但生兒育女對於大部份現代人來說，卻是一個充滿掙扎的問題。筆者曾經接觸過一對新婚兩年的夫婦，男女雙方對生育有著不同看法。男的眼看身邊同齡友人大部份已成為父母，因而渴望擁有自己的小朋友；女的很在意生育會影響自己的事業，亦擔心丈夫不會分擔照顧孩子的責任，反而要她照顧多一人。究竟在決定生育前，可作出什麼考慮？希望以下幾點能協助大家思索這個問題。

一、婚姻關係

社會競爭激烈，常聽說「滿街也是大學生」，父母為了讓孩子建立更好的基礎，擁有優秀的條件建立美好將來，於是由嬰孩開始便讓她／他學習各種的興趣班，又為了選讀什麼學校費盡心思。無疑為孩子作最好的安排是為人父母理所當然的事，但如果沒有穩健的夫婦關係，縱使孩子聰明百倍，但終日聽見父母吵吵鬧鬧，不但會對孩子的心理成長做成深遠影響，更會因孩子出世後種種的適應問題令夫婦關係惡化。所以，建立穩定和諧的夫婦關係對準備生育的朋友實在很重要，亦千萬不要相信生育能維繫已出問題的婚姻。

二、坦誠溝通

夫婦二人除了要切實願意肩負養兒育女這終身承諾和責任外，還可以在考慮生育時嘗試想像及討論嬰孩出世後的情景，或生育帶來的憧憬、焦慮及期望，藉此幫助雙方了解各自對生育的看法、作好心理準備及消除不必要的憂慮。

三、身體狀況

夫婦可以在考慮生育前作身體檢查，評估身體狀態是否適合生育。萬一不幸被評估為不適合生育，亦可考慮領養或其他方法。

四、經濟條件

雖然不是每個小孩均需要四百萬才可以養成人，但一定的家庭經濟基礎卻是很重要的。由產前檢查到照顧嬰孩，開支確實不菲，夫婦二人以往可以享用較多的娛樂消費，一旦有了生育的決定後便要考慮儲蓄安排，以便應付日後各種費用或突如其來的開支。



我們的婚姻生活

凌

我和丈夫結婚只有兩年多，但我們的婚姻生活並沒有想像中那麼甜蜜溫馨。

丈夫是家中獨子，一直以來「奶奶」總是把他照顧得無微不至，而我卻是一個從小就給媽媽訓練成自我照顧的女孩。婚後照顧丈夫起居飲食的責任理所當然就落在我這個太太身上，本來是一個完美的配合，但這個兩口子溫馨的小世界，就在新婚後三個月，即當我發現自己懷孕之後，起了極大的變化。

由於文化背景的差異，我跟「奶奶」的交流總流於表面。「奶奶」可算是衝動型而我卻是冷靜型。當我懷孕之後，經常出現「皇帝不急太監急」的情況。

記得當我懷孕一個月時，「奶奶」已通知鄉下的姨媽來港照顧我坐月期間的生活，又著我們把嬰兒床放在她的房間裡，其實我和丈夫已計劃當孩子出生後，我會辭去工作，專心在家料理，而坐月期間亦會聘請陪月員；之後，她熱心地為孫子選擇奶粉，但我們預備餵哺母乳，健康又環保；她又關注孩子的浴盆，我打算用一般塑膠做的，耐用且方便，她卻說不行！一定要買充氣的，充氣的不會弄傷小孩。到孩子只有一個多月大的時候，她卻急不及待地表示是時候教孩子大小便等等。到後來「奶奶」的熱心甚至連洗衣如何分類、漱口盅擺放的位置、抹地的方法等等大小事情都關注上了。

說來好像很小事，但她的主意排山倒海而至，她的熱心和鏗而不捨，使一丁點的事我都要花很大的氣力去解說、堅持，才能平息。期間非但得不到休息和照顧，反而每天都疲於奔命去與她周旋。我曾向丈夫求助，心想「奶奶」始終是他的媽媽，說話比較容易。可是丈夫卻不知如何是好，有時候更愈描愈黑。漸漸地，我感到無助，而被監察、被管制的感覺日益強烈，無法解除，心中的壓迫感驅使我尖叫吶喊，幾近瘋狂，「離婚吧！」這樣的日子怎麼過？太苦了！

我和丈夫的關係變得戰戰兢兢，不敢跟對方說話，怕一開口，便會扯到「奶奶」身上。我們常常會問為何婚姻會變成這樣子？丈夫的痛苦與無奈，看在眼裏，痛在心裏，明明彼此相愛，我亦相信「奶奶」的熱心是善良的，就算她不疼我，難道她會害她的兒子和孫子，不會吧！

就在想放棄的一刻，丈夫提議尋求專業的輔導，於是便找到香港公教婚姻輔導會，開始學習如何去愛。經過一年的專業輔導，我對丈夫的認識加深了，慢慢領略到他的左右做人難、渴望和承擔著母親、妻子和女兒的快樂；他也被壓得透不過氣來。而他亦逐漸明白到我的感受，懂得如何安慰我。我們互相扶持和學習，開始找到適當的溝通模式，夫妻關係亦得以改善。我們體會到婚姻出現了問題，有時候是大家的期望不同，溝通層次不一而導致，有時候更不只是兩個人之間的原因。我們學懂了解彼此多一點，愛惜、接納對方，甚至乎對方的家人多一點，令大家的溝通清晰一點，婚姻路自然可以走得輕鬆一點。

原來愛也要學習的！



心靈深處的相遇

婚姻輔導員
潘蔡妍珊

在生死的旅程中，你必須踽踽獨行。—克里希那穆提 (J.Krisnamurti)

確實，面對疾病，甚至死亡的呼喚，那份惶恐、無奈、孤寂與無助，又怎會有人真正完全徹底體會？這個歷程實實是一件絕對屬於自己個人的事，沒有人能替代的。

你不能拿走我的痛楚、我的煎熬，你的陪伴也不能打消我內心的孤獨和恐懼，而我亦不能驅走你的無助和焦慮。就這樣，我們之間好像有著一道鴻溝，唯有彼此遙望對方。

還記得我曾戲言希望自己可以是先離世的一個，那麼我就可以在你的懷中告別，也不必面對日後孤寂的生活。還以為這樣可以成全你，讓你了無牽掛的隻身漫遊五湖四海，真正放下這多年來都形影不離的秤錘，怎知當我看見你目睹我在病榻時的愁容，我恍然領會到你的黑色幽默，明白你根本承受不了這份沒有重量的輕。

當我觸碰到你內心深處的時候，我頓然感到一絲暖流、一股力量，把我內心的寒熬、孤清化解了。那份孤獨已轉化為獨靜的閒適，惶恐則轉化為安然，病榻中的生活也成為脫離日常忙碌、分散我注意力的生活，讓我更能善用這空間，反思我要如何塑造自己當下的生活，如何好好守護著自己的生命。

這份心靈深處的接觸，讓我們的關係在孤獨的深淵上架起橋樑。原來，面對孤寂最終卻使我們深刻的、有意義的彼此相遇再相遇。我體味到對抗存在孤獨 (existential loneliness) 的恐懼，主要的力量是來自親密關係。

最後，我要跟你來個協約，我們來生必定相遇，因為我深知我們的緣分已經經歷了千萬劫，所謂十年修得同舟渡，百年修來共枕眠，但願我們生生世世，相遇、相親、相惜。



婚姻誓詞：

無論環境順逆，疾病健康，

我將永遠愛慕尊重你，終生不渝……