

橋

婚姻與家庭季刊 第113期

二零一零年十二月

主題：丈夫多面睇

婚姻中的真漢子

黃玉書

杭州城隍廟有這樣的一對對聯：「夫妻是前緣，善緣惡緣，無緣不台；子女原宿債，討債還債，有債方來。」

我信。

夫妻，是上主安排的也好，是緣份命定的也好，不就是兩個沒有血緣的男女，經過自由戀愛，自由地結婚，生活在一起，共同經營一個家，彼此各盡其職，樂於分享和付出，共嚐人世間的苦與樂、喜與悲，人間的百味，歲月的滄桑，都盡在婚姻關係裡參透和品嚐。

怨氣與失望——一群妻子對丈夫的側面描述

過去一年多，本會舉辦了一系列的婚姻講座，一般妻子對丈夫有以下的描述：

「老公」是一種不會出席或參與任何講座的動物，他們覺得要聽講座的祇是女人。其實女人沒有問題，真正有問題的是男人！

「老公」結婚之後，會漸漸變，一是愈來愈不作聲，變成啞吧，叫佢讚我一聲，好難；二是不會寫字，變成文盲，叫佢寫隻「愛」字更難。

「老公」回家，經常沉默，常作思考狀、或沉思狀，做事情慢吞吞，毫不果斷。我和孩子們都同意，他是思想家，不是行動者。

「老公」以前看不起我，時不時就話我「蠢」，現在改善了，只說我有兩樣東西不懂得做，那就是：「啲樣唔識做，嗰樣唔識做！」

「男人無本心，我怎樣辛勞照顧丈夫和兒女，也得不到他的歡心，現在他竟然攞婚外情！」

「男人，搵仔又唔識，家務又唔做，搵錢又唔夠多，祇係打機睇電視，仲喺屋企大大聲，以為自己大晒！」

上述的話，是妻子們對丈夫的側面描述，當中帶有不少失望和怨氣。

面對這群妻子對丈夫的怨氣，我想起了台灣一位散文作家林清玄在家居廳裡懸掛了一幅橫匾，上書四個大字：「常想一二」。他說，人生不如意事十常八九，其實言過其實，人生不如意事，實際沒這麼多，就算有，可幸運有一、兩件合心意的、幸運的，那倒不如不去想那八九件不愜意的事情，勉勵自己，常想那一、兩件開心、如意的事情，去洞悉人生種種的苦難，不求解脫，以豁達的胸懷去面對人生。婚姻關係也可以用這個角度去理解。

盼望與參與——幾個值得表揚的好丈夫

據我初步點算，過去參加本會的婚姻活動的人士當中，夫妻一起出席的約佔五分之一，太太單獨出席的亦佔五分之一，丈夫單獨參與的只有約五分之一。能夠多次出席活動的丈夫們，為數也不少，因為日間忙碌於工作，晚間參加社福機構的夫婦活動，確實需要有一份改善夫妻關係，營造一個更和諧家庭的希望和決心。因此，好丈夫，實在值得表揚。

例子(一)：疲累，但鏗而不捨的丈夫

一位經營雜誌報檔的青年人，多年來都參與本會舉辦的夫婦活動，更是本會婚姻活動長期的支持者，年前，賣掉了一層舊樓，一層不很值錢的貨倉，以超過六百萬元在灣仔區供一層有游泳池、會所的高級洋房，為的只是讓行動不便的愛妻，可以在屋苑內做些物理治療和水療。

每次出席講座，丈夫都樣子疲累，閉上雙眼，是打瞌睡、也是養神，但絕不是呼呼入睡，各組員都習以為常，但每當輪流表達意見時，他都能應付自如，且出口成文。

他稱自幼失去父母，沒有兄弟姐妹，缺乏安全感，能夠娶得到妻子，定然盡力讓妻子生活得比以前更好。但一向孤獨的性格，每與妻子在生活的小節上，和姻親關係上時有碰壁、發生磨擦。因此，雖然早上五時開工，極需要休息，但依然鏗而不捨與妻子一起出席夫婦講座，關係改善了不少，更可喜的，不在預料中的是，那層高級洋房今年增值了很多，一心本只為了妻子有私家泳池作運動，樓價竟有想不到的回報。這位丈夫主動對所愛的人關懷備至，不單改善夫婦的關係，更感動了上天給他一個回報。

例子(二)：刻板中見誠意的丈夫

另一位丈夫，是個性格沉實內歛、審慎的人，偏偏娶了一位剛烈直率、脾氣易衝動的性情中人，兩人平時相處中，他較為怕妻子，處處忍讓，因為他恐怕遭受妻子的責備，經過了十多年的磨合，他漸漸學會活出真我，在妻子面前表達自己真正的喜好，就如晚膳出主意點菜，現在他可以有勇氣選擇自己喜歡的，而妻子又能學習接受。不同性格和情緒的表達，讓這對夫妻一起走過了許許多多的苦痛、煎熬，終於各自讓步，嘗試接納和開始懂得欣賞配偶，他們像一對經過火浴的鳳凰，在人世的火焰中歷煉，因有著共同的宗教信仰，漸漸的邁向成熟、和諧的關係。

過去的磨合日子已是昨天的事，今天丈夫生活在自信當中，在每年重要的日子，尤其是生日，丈夫都能送上一些他認為好的禮物，就是相架，每年都是一樣不變！去年他送給妻子一份像手飾盒大小的小禮物，妻子和兒子都覺得可能是份值得驚喜的，豈料拆開禮包，裡面還是一個相架，只是較為精緻小巧，做丈夫的還笑著問：「今年的相架，是否有些不一樣，是否有些心思呢？」母子相視而笑，不懂得怎樣回應。禮物雖然刻板，但丈夫的誠意由此可見。

例子(三)：谷底裡，仍默默支持妻子的丈夫

這位較沉默的丈夫，經歷了生意一帆風順，然後又跌至谷底，目前仍在努力耕耘，在那段艱辛日子中，他的妻子都陪伴著，一起經歷患難，令他感動非常。他對這個妻子已絕對肯定，因此這位丈夫從不計較與妻子在生活上的衝突，就算事情是妻子不對，他亦欣然接受，在他心中的大前提是：妻子曾與自己共患難，這是最珍貴的。現在他願意攜著妻子，回顧和反省以前度過的風光和艱苦歲月，其中與姻親關係的糾纏、養兒育女所發生的衝突，成為彼此在生活中的磨練。但他沒有放棄，還堅持與妻子一起參與婚姻講座，想辦法增進彼此的感情，他的分享和摯誠的態度，常常引致組員動容，佩服他默默支持著妻子，是個實踐愛家庭的真漢子。

好丈夫背後的信念

相信值得表揚的丈夫仍大有人在，他們堅持的信念是：

- (一) **婚姻是永遠的承諾。**無論妻子是否自己理想的配偶，一旦結了婚，就要兌現結婚時所許下的諾言，對妻子、對家庭負起終身的責任，「執子之手，與子偕老」。
- (二) **對婚姻有正面的看法，不懼怕婚姻。**夫婦生活有甜酸苦辣，每遇到跟妻子有衝突或關係緊張的時候，不要放棄或退縮，或找另一個女人代替，相反，一齊去找個輔導員，檢討問題在那裡，大家一起正視和改善，總有出路。
- (三) **將婚姻和家庭放在事業之前。**表面能幹的男人以成就和事業為人生最重要的東西，但在努力衝刺過程中卻失去了家人的支持。真正聰明的男人知道唯有關係和感情才是重要和永恆，當男人面對生命重要時刻，例如身患重病，才明白自己身邊人的支持才是最重要。
今天的丈夫，兼顧事業發展之餘，也要養兒育女，分擔家務，做妻子的必須加以欣賞呵護，在妻子面前，丈夫才有更大動力全情投入，開放自己，實踐做個愛家庭的真漢子。



從哀悼 到生死教育

家庭服務社工
黃海寧

相信香港旅客在菲律賓遇害的事件，即使事隔幾個月，身為香港人的仍然感到十分悲痛與傷感，是次的慘劇拆散了4個幸福家庭，帶走了年青有責任感的好領隊、及充滿慈愛的父母、好姊妹。每次閱讀及觀看有關的報導，我的淚水總是不由自主地徐徐流下。這次悲劇的確震撼了整個香港，也震撼了港人的心。而一連串的悼念活動，哀悼遊行亦相繼於8月23日後展開。

縱然死者親屬也勸勉我們盡快回復正常的生活，不要再為他們傷痛和流淚，但筆者認為港人父母應該藉著今次的事件，好好為子女進行一次生死教育。在香港，「生死教育」對不少父母而言依然十分陌生，即使大部分父母也同意有為子女進行生死教育的需要，但是怎樣向兒童解釋死亡及如何為他們作出解說，仍是不少父母未能徹底為子女進行生死教育的原因。

香港大部分的兒童，長時間生活在物質充裕的社會，死亡、饑荒對他們來說真的是十分遙遠和很難想像的事情，

因此父母宜在閒談時善用一些有關死亡的事件（如時事、親友離世、紀錄片），和子女多作討論，從而了解兒童對死亡的認知和接納程度，把正確的知識灌輸給年幼子女，確立珍愛生命的訊息，好讓父母與子女一同建立「友愛共融」的家庭。

以下是跟兒童談生死教育的須知：

- 切勿過度美化死亡後的世界
- 父母解釋死亡問題時需口徑一致，切忌每次的解答都不同
- 可直接詢問兒童對死亡的看法，如「什麼情況下會死亡？」、「死亡令你想起什麼？」父母通過提問可直接了解兒童對死亡的認知。
- 切勿把談論「死亡」二字視為家庭忌諱，這會阻礙兒童對死亡的認識。
- 從對「死亡」的討論中，帶出正確的信息，如珍惜生命、與人多作分享、多用言語及行動向身邊人表達愛意、珍惜資源等。



主題曲

家庭服務社工
朱麗雲

聽歌，原本就有發洩和舒緩情緒的效果，電影、電視的主題曲，歌詞往往主題鮮明，短短數分鐘，聽罷讓你回憶整套電影，甚至是幾十集電視長劇的內容，尤其自己當其時的情懷、感受，甚至當時週遭的環境，讓人感覺奇妙。

「對抗命運，但我永不怕捱，過去現在難題迎刃解，人生的……」，讓你記起的是兒時坐小腳轎追看電視劇「飛越十八層」，還是在卡拉OK中與朋友鬥唱金曲的情境？

聽「滄海一聲笑，滔滔兩岸潮……」，現在會多加點點對一代「鬼才」的敬意。

「人生中有歡喜，難免亦常有淚，我地大家在獅子山下相遇上，總算是歡笑多於唏噓……」或「紅日」讓人記起的不再是電視劇集，而是近年不斷的為國內、外地或香港本地的籌款活動，及宣傳港人團結、正面精神的各項活動的畫面，當時你是其中一員還是安坐在家中電視機旁？

最近，發生了港人在外地傷亡事件，觸動了全球華人，特別是震怒的香港人，社交網站裡，忘了收割、澆水遊戲，各人都被鋪天蓋地的最新消息所牽動，間中雖然會一字一句的「為生者打氣」，但更多時是緊張、是傷感，更重的是憤怒和失望。

感性非常的同事，對事件沒多言，只分享了一曲筆者熟悉非常的「活著多好」，送給死難者家屬、所有為新聞感到難過、掛念逝世親人的生者，急不及待的開啟播放器，聽了一遍又一遍，為已近冰冷的心頭解凍、升溫，還首次為了一首主題曲，找來未看的影碟「常在我心」(Funeral March) 觀看。

以下是「活著多好」副歌部份，和讀者分享：

「遊玩時開心一點，不必掛念我；
來好好給我活著，就似最初。仍然
在呼吸，都應該要慶賀；如果想
哭，可試試對嘉賓滿座，說個笑
話紀念我。」



謝謝您開發我的路

家庭服務社工
吳毓斌

「心中常存感謝」是一句時刻陪伴著我的座右銘。心存感謝帶給我平安和恬靜。在這兒我要感謝三個多年前開發了我內心路徑的人，他們助我獲得一定的成長。

第一位我要感謝的人，對我說了以下的一句話：「祇要您相信某些事物是存在的就一定找得到它。」她指的是在某些案主的坎坷半生裡面，發掘出正面的、令人鼓舞的、曾經提升他們的生活經歷和重要人物。在輔導過程，努力發掘這股影響案主的力量，有志竟成；這雖是老生常談，但她說得有感染力，讓我留下很深刻的印象。這股感染力源自她一份曾經滄桑而依舊誠摯地接觸風霜的率性，當中有她的關懷和勇敢。靜靜地，她的率性把她的關懷和勇敢植入我的心，這教我感謝她。

第二位我要感謝的是一位母性很強的人。她很會呵護別人，我很喜歡她所締造的呵護氣氛。雖然我不會承認我愛受人呵護，但是我不能否認她的呵護是無法抗拒的。在無法抗拒中我感到自己的軟弱，於是想為她做點事，表現一下自己不全是軟弱的，終於遇上了一個機會，那次，她送我一套聖經，我告訴她我不合用。她回應：「是我想送給你，可能不是你需要。」這是她的一番心意，亦是她的需要，所以我答應：「雖然我用不著，但是我會好好珍惜它。」我保管著，直至找到一位會善用它的朋友，便送走了。然而我保留了她的心意，把它藏在我對她的感謝中。

我要感謝的最後一位是常常體諒和鼓勵我的人。間中有人誤會我是沒有情感的、冷漠的，她卻明白我收藏情感。她關心地問我：「你內心的一股熱情是怎樣壅塞在裡頭的呢？」我幾經觀察和反思，終於答覆她說：「我以前認為情感是在工作完畢後，用在娛樂及輕鬆方面的，不信它可以用來處理事情，直至遇到你這位情感型人物，看到你的好榜樣，我才相信祇要明智地運用情感，可以憑它好好處事。」在往後生活裡，我體驗了情感流露，不再誤會情感是可怕的。理智、情感，相輔相成，這份體會教我向她感謝。

與人交往的過程教我成長。這三位朋友帶給我的平安和恬靜，常常陪伴著我。細味這些回憶，內心不禁湧現一絲絲感謝。我帶著這絲絲感謝繼續踏上他們為我開啟了的路徑。



新和序

亞新：

我們又吵架了！好端端的談起話來卻不知怎的我們大家又生氣起來。我只想詳細一些解釋我的一些看法好讓你明白，那你就決定下次怎樣做比較好，但你聽得些少就又評論。

你的發問令我覺得被批評，不明白之餘更被責怪為何有那些感受；想再解說你又表現態度不耐煩，真令我覺得不被尊重、不被重視，更有被拒絕的感受，覺得與你距離很遠，平日親近的情景好像沒存在一樣，心情很低落！

那一刻我真的很惱你。然而平靜下來，我問自己為何這樣？為何沒有早點察覺自己收藏起的一些負面感覺，以致以為可以平和地跟你說明當中情況。其實我知道有些安排得不好影響了你，我對自己也不滿，但是因為你不高興先，這令我愧疚；然而這太難受了，以致我不想面對它，於是表達了怒氣，實在我需要你的體諒，甚至原諒……

老公，對不起！

老婆：

真的明白不來！你的心情轉了這麼多圈，說起來又那麼多方面，我一下子也真理解不透，也更難感受你的感受；說到底可能我真的不會這樣子去看那件事情，我有的甚至認為那件事情沒甚大不了的，也不太值得去談論分析，所以不能很快掌握你所說的。

雖然過往經驗告訴我，我是應該去從你的角度去明白你所看所感受的，用心去聆聽，但有時我狀態不好便很難做到。若然你那刻發難我便會感到有壓力，怕你不開心又發怒，怪責我沒心聽你說話，認為我理解能力低，你那刻的惱怒令我感到自己很無能……

我要鄭重申明我是很想明白你的，也當然想分擔你的不愉快，亦不想不知道我令你受傷，當然我更希望知道我是有令你得到幸福快樂的，那會讓我滿足。所以，當我明白不了的時候，我盼望得到你的諒解，我也會繼續學習耐心聆聽。

在變動中找到……



「察覺」成長的第一步

婚姻輔導員
鄭朱雪嫻

婚姻關係是最易引發怒氣的一種人際關係，由於彼此幾乎在日常生活的每一層面都有接觸，彼此的分歧也就慢慢點點滴滴的顯露出來，日積月累，積少成多，埋怨漸生，然而天主並不是叫我們藉著婚姻由配偶變成怨偶，把婚姻變成「食之無味，棄之可惜」的地步，反之我們可視之為人生學習的園地，從中得著成長。

然而成長並不隨歲月自然產生，婚姻也好像是一個煉就「忍功」的場所。初期，彼此往往樂意以遷就應對問題，並未真正認識彼此。

成長的第一步是察覺；可先由一些生活上感到不舒服的位置開始，多帶點好奇，嘗試放下對與錯的觀點，檢視一下那「不舒服」的感覺所隱藏著甚麼的情緒？失望？鬱怒、哀傷、妒忌、不安、是甚麼衝擊著你？自己有著甚麼的觀點與規條？你對彼此有甚麼期望？那些是由原生家庭而來？那些是你的死穴？

人由孩童成長到今天，必然經過無數考驗，才能好好地生存下來。而這些經驗也在不知不覺間轉化成為我們的人生信念和生存方

程式。相處上偶有與配偶遇上碰撞，自動化的機制立刻作出反應，不安感覺在一剎那間出現，很快便以指責、逃避、說服或忍讓等應對問題，故單看行為表面，並不足以了解問題的核心。

有些人為怕破壞關係，寧願選擇當沒事發生，然而情感也好像只得一個通道一樣，負面的得不到處理，正面的也不能揮灑自如。壓抑情緒令人情感麻木，失去與人連繫及阻塞愛自己及愛別人的能力。

要擁有彼此能相知相遇的婚姻，先從探索了解自己開始，從中確實需要不少勇氣去尋找自己成長的線索，過程或會觸及舊日的傷痛或心結。然而其目的並非要向誰去翻舊賬或繼續埋怨怨途，而是要去提升察覺，改變不再是源於為免爭鬥，而是建基於對自己的明白；去發現問題隱藏的源頭，好等我們不要活在死穴當中。

或許我們也可懷著好奇的心，以真誠的態度去面對每一經歷，並視之為一種磨練，當中也造就出不同的能力和內在資源，感恩人生就是這樣的不完美，才能造就更多成長的空間。



婚姻與金錢

性治療師
李月儀

未婚愛侶總是喁喁細語、情意綿綿、風花雪月，樂也融融！婚後，夫妻不能再只談風月，因為新生活中有很多實務等著他們去商量和安排，例如：清潔家居、買鑊煮飯、繳付帳單……等，其中不可或缺的就是理財，由於金錢是重要的家庭資源，是婚姻生活的巨大挑戰，也是夫婦成長的良機。

首先，夫婦兩要明瞭金錢與愛的分別。處理金錢問題時，若配偶與自己為錢而爭拗的話，不要妄斷對方的反對就等同不愛自己，要知道雙方的家庭背景或理財觀念可能是迥然不同的，對於財政安排也會有差異，因此，夫妻要就彼此對金錢的觀點及經驗多作溝通，這樣做必能增加對配偶的了解和體諒，也能減少金錢上的糾紛。夫婦若能用互信互讓的態度去做理財計劃的話，定能事半功倍。



跟著，夫婦兩要養成記帳的習慣，定期檢討，讓雙方更確切掌握到兩人的消費模式和習慣，務使財政狀況合乎預算。夫婦在檢討時應保持友善態度，切忌批評對方的不是。偏激的話不能改變分歧，反而會傷害夫妻感情，令雙方失望或互相怨恨。當遇到收入不穩定、入不敷出、失業、重病、意外等情況時，兩人需同心合力、發揮犧牲精神去渡過難關。

夫婦可透過協商訂定出一個財政預算方案。前瞻的安排令婚姻生活有更清晰的目標和保障，預算方案中應包括儲蓄，專家建議至少應有收入百分之十的存款以作彈性處理或不時之需，若有意作投資的話，夫婦須一同仔細評估風險，願意分擔責任、甚至投資失利的後果。

最後，兩夫妻縱然經濟失據而無計可施時，千萬別灰心喪志，可一同找專業人士（例如：會計師、律師、風險管理師、輔導社工……等）幫助，以解燃眉之急。請謹記：夫婦同心，其利斷金！



參加「退而不憂」講座有感

楊應立

筆者最近參加了一個由公教婚姻輔導會暨聖母無原罪主教座堂合辦名為「退而不憂」的座談會，導師為資深註冊社工。座談會共分四節，分別為（一）退而不憂（二）老本、老伴、老友、老居（三）自我管理的困難與藝術（四）活到老、學到老——退而不休。其中第三講自我管理的範疇包括三方面，即（a）個人身體健康及情緒健康：大原則當然是早睡早起，恆常運動，飲食有節制，作息有定時，生活有規律。情緒健康方面，要提防抑鬱症的侵襲，人生在世不如意事十常八九，一個人活到退休，或多或少總有一些滄桑的經歷，經常活在過去，便可能受負面情緒困擾，久而久之會造成憂慮/抑鬱症。（b）與家人相處，特別是與配偶相處，金科玉律當然是相敬如賓，學習溝通聆聽，互相相愛，家是一個講愛心多於講道理的地方，和諧的關係是快樂的源頭。（c）善用閒暇，發揮個人已有的興趣，並發掘新興趣，但要警惕，避免一些容易令自己上癮沉溺的不良嗜好！

資深導師以大刀闊斧的風格、拋磚引玉的方式發揮每一課題，鼓勵參加者分享心得，暢所欲言，集思廣益；間中加插生活實例，突顯人性的光輝、軟弱和盲點、幽默風趣，既充滿人情味，也充滿娛樂性！全場瀰漫著一片共融氣氛！

2011 賣旗籌款 招募義工

香港公教婚姻輔導會

我們需要你的參與及支持，為許多瀕臨破裂的婚姻帶來希望。本會 2011 賣旗籌款將於 2011 年 3 月 12 日（星期六）上午七時至中午十二時三十分於九龍區舉行。

我們希望得到閣下及您的親友支持，慷慨解囊、玉成善舉，又或是成為賣旗義工（招募義工目標人數為 1800 人）；請支持我們繼續推廣婚姻及家庭工作，與及拓展優質的輔導及培育服務。

如你有意報名成為是次賣旗籌款的義工，或對是次賣旗籌款活動有任何查詢，請致電 2810 1104 與本會職員聯絡，並可瀏覽本會網頁 www.cmac.org.hk。



人愈願意為愛放棄權力，愈能更深表達愛

東尼甘寶路 (Tony Campolo)