

橋

婚姻與家庭季刊 第120期

二零一二年九月

www.link.cmac.org.hk

主題：愛•相伴一生

美滿婚姻——正面情緒的啟迪

婚姻及家庭治療師
謝龍騰

幸福快樂的婚姻生活，相信是很多夫婦的內心渴望，願意一生付出努力，積極追求。夫婦的相處方式和內心感受到的情緒，往往反映他們婚姻關係的質素。一些夫婦享受坦誠相處，在生活各方面同心協力，充滿默契。一些夫婦重視和諧，甚少爭執，有時卻又感到生活平淡如水，關係穩定而又欠缺親密。另一些夫婦訴說他們性格不合，意見和價值觀難以融合，經常各不相讓，衝突連連。經歷不愉快的婚姻生活，夫婦長期受着負面情緒籠罩和困擾，內心會感受到各種負面情緒如傷心難過、怨憤、受辱、失去自尊感和失敗感等，反映他們在婚姻關係中的需要得不到滿足，目標受挫。¹

一些擁有良好關係的夫婦，往往在婚姻生活中體會較多正面情緒和開心經驗。他們內心所感受到的正面情緒有其積極意義，讓他們評價自己的婚姻是具有價值，恩愛幸福，安全可靠，開心快樂，親密及滿足的。本文嘗試探索夫婦在日常生活中如何培養正面情緒，建立親密美滿的婚姻關係。

正面情緒的特性

從事正面情緒研究的費迪遜博士提出，正面情緒可以幫助擴闊個人的思想領域和行為傾向，讓思想更具彈性，敏銳觸覺和專注力得着提升。正面情緒使個人能開放地接收從他人和環境而來的資訊，有助整合成新訊息，從中歸納出新的角度，以改變和整合對自我的看法和對關係的評價。同時，正面情緒更幫助提高創作力、解決問題的能力和面對逆境的能力。費迪遜博士還提出，培養自己和他人正面情緒的價值不單只為得到短暫即時的良好感受，更可讓人的情緒健康得以轉化及提升，並建立寶貴資源作日後使用。²

著名學者葛林堡博士和高文博士指出，夫婦認知、覺察、體會、表達和培養相處中的正面情緒經歷，可幫助調節和轉化婚姻關係中的負面情緒，並幫助建立及拓展親密的情感聯繫。³ 如何在婚姻相處中喚起、獲取、培養關係中所感受到的正面情緒，創造恆久且幸福的婚姻生活，相信都是很多夫婦所追求和渴望體會到的。

愛的體現

夫婦在婚姻生活裡感到滿足和喜悅，與二人同心追求的婚姻目標和意義是息息相關。夫婦兩人內心都尊崇「愛」這核心價值，他們在相處中努力關心和珍惜對方，事事為對方的幸福着想。而內心感受對配偶有愛，使他們願意開放自己，把自己的心思意念跟對方分享，並以尊重和接納的心與對方相處。因心中愛的感覺，驅使他們更關心對方所關注的事情，用心明白對方的喜怒哀樂，並願意花心思去維持及修補彼此的關係。

有一對年輕夫婦，丈夫邀請太太出席一個由公司舉辦的周年聚餐。太太自稱不大擅長交際，又害怕因丈夫忙於跟同事交談時受冷落。當丈夫瞭解太太不安的心情後，便給予太太安慰，保證多加關注她，盡量陪伴着她，太太的憂心也隨即減退。當丈夫所付出的關懷得到太太的接納及認同，他更積極投入瞭解太太的內心世界，體察她的感受和需要。被愛的感受讓太太明白自己在丈夫心中存着價值，更喜愛對方的陪伴。最後，他們一起出席聚餐活動，並且樂在其中。這對夫婦連綿不絕的交流，互相瞭解，不但能建立兩人之間的親密感，內心的喜悅也會誘發一份愛的回應，彼此間產生一種極具深度的聯繫，體現婚姻中那份愛的追求和價值。

夫婦間這份愛與關懷的情緒經歷，成為兩人愛意記憶裡的一部份，並轉化成為親密關係的正向能量和情感儲備。夫婦當下體會的正面情緒更可幫助婚姻關係重新整合，轉化關係裡存在的負面情緒經歷，也幫助減輕因夫婦衝突和負面情緒反應出現時的破壞力，展現良好婚姻關係中蘊藏的抗逆力。

好奇心和新意

要讓婚姻關係保持活力，夫婦需要培養一份對配偶的好奇心，並發掘生活中的新意。夫婦內心具好奇心的情緒，可幫助他們投入新奇有趣、有意義、具挑戰性的計劃和活動，擴闊共同生活經驗。如夫婦同樣喜愛大自然，可一同計劃連串的郊遊活動，探索不同的遠足路線，增添二人的親密感和興奮感。

另一些例子：太太可以主動跟丈夫談及他喜愛的攝影，一起觀看他拍攝的精彩照片。此外，太太近日在家居增添了一些盆栽，顏色翠綠，充滿生機。丈夫好奇地向太太探索植物的品種和特性，瞭解她栽種的心得。這樣，丈夫不但能分享太太的樂趣，他好奇心的情緒也讓他擴闊個人的思維及視野，增添生活體會的一份新知新趣。

感恩

感恩讓我們體會生活中各種美好的事，與及確認他人對自己所付出的善意和幫助是具有價值的。專注研究正向心理學的著名學者蘇利文博士指出，當感恩的時候，我們能接觸生活中的愉快記憶，使生活更感開心滿足。他建議可嘗試寫一封感恩的信，給一個想多謝的人，表達想感激的事件和心情。⁴

婚姻生活中，夫婦可以嘗試找一個安靜時間，寫出自己感激配偶的一些事情。例如，當自己患上感冒，取消了原定的郊遊活動，丈夫在整個週末也悉心陪伴身邊，照顧飲食，並一起重溫最近所拍攝的旅行照片，讓自己心感溫暖。其後可以再找機會，直接與配偶分享這份感恩的正面情緒。這感恩的表達不僅給予對方一份肯定，同時讓兩人重拾更多愉快和寶貴的記憶，而這些記憶正是兩人間良好情感的泉源。

細味美好經歷

細味美好經歷包含着—份專注和欣賞，接觸生活體驗中的正面情緒，以及幫助增強美好經歷的記憶。蘇利文博士亦提出，每日預留十分鐘，回想一天裡所發生的三段愉快經歷，可幫助培養良好的情緒。例如，自己在工作間完成了一項重要任務所得到的成功感，跟配偶一起購買家庭用品，一起做運動，又或是享受了一頓豐富的結婚周年紀念日晚餐等。有時候，夫婦藉着重溫往昔的生活照片，日記，以及一起收集的紀念品和禮物等，更有助喚起美好的回憶，細味婚姻生活中的情懷和滋味，讓夫婦間良好的情感得着更新。

結語

夫婦因着愛的無私付出，積極投入共同創建的生活，也藉着感恩和細味婚姻生活中的美好經歷，培養兩人間的良好感情和正面情緒，讓婚姻生活充滿喜樂和意義。

註釋：

¹ 謝龍騰。矢志不渝的愛情——年輕夫婦對婚姻的願景。《橋——婚姻與家庭季刊》。第110期。2010年3月。頁1。香港：香港公教婚姻輔導會。

² Fredrickson, B. L. (2006). The broaden-and-build theory of positive emotions. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Life worth living: Contributions to positive psychology* (pp.85-103). New York: Oxford University Press.

³ Greenberg, L.S. & Goldman, R.N. (2008). *Emotion-focused couples therapy: The dynamics of emotion, love, and power*. Washington, DC: American Psychological Association Press.

⁴ Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

桃姐 我愛你

漫遊媒體

家庭服務社工
朱麗雲

電影「桃姐」一片獲獎無數，可筆者最近才有空觀看。

「桃姐」是以紀錄片的手法拍攝。片長 118 分鐘，全片雖然沒有催人熱淚的對白，只以特寫及非語言表達來記錄人際互動等，將內容表達得既細膩又真實。主僕之情洋溢於每個生活片段裡：桃姐專注地選菜烹鑪，少爺依從訓誡，就是出外與友人共膳進餐時，也小心翼翼地限制著自己的飲食。

後來，桃姐因中風送入醫院，影響了活動能力，因此要求出院後搬到老人院居住。本來，彼此的僱傭關係便因此劃上句號。事實上，少爺對桃姐的親情照顧才正式開始。他因著她奔波地尋找合適院舍、處理院費、定期探望和接送她出外走走等。他在老人院的院友及自己的朋友面前都稱呼桃姐為乾媽；片末更在她的喪禮帶孝致詞，除了口中稱謂，少爺與桃姐確實超越了一般主僕關係，表現出至親的母子情份。

「桃姐」是根據真人真事改編而成的電影，即是將桃姐與少爺（後來是乾媽與乾兒）平淡生活的真實記錄。忽發奇想，如何才能增加「桃姐」電影的趣味性呢？

首先，可以記錄他們在更多地方留下足印，一同感受這個世界。少爺在喪禮上的致詞，可列出她生前多番向他提及的事，讓她的靈魂可親耳聽到他感情的表達，使人感到桃姐是被重視和愛護！動作方面嘛！可加插多些如拖、扶、背、靠等姿勢，特別是在少爺還是嬰孩時，特寫他伸出小胖手攬抱著桃姐，還自動用小嘴兒送上「濕吻」，讓年青的桃姐心花怒放，更可加插少爺牙牙學語地說：「桃姐，我愛你呀！」

在現實生活裡，我們與家人相處時也可多一點付出關懷，培養及建立一份深厚的情誼。

我不要白白犧牲

親子樂園

家庭服務社工
呂清華

母愛就是這麼偉大，甘願為孩子犧牲一切……包括自己最珍貴的生命。

前陣子與女兒一起看電視，無意中看到一套動物紀錄片，看罷使我感觸萬千，心情久久不能平伏下來。鏡頭的焦點放在一隻來自澳洲的母蜘蛛，她一生只產卵一次，一生就是一大羣卵子。春末初夏，小蜘蛛漸漸成長，母蜘蛛會捕捉大量的昆蟲供小蜘蛛們享用。可是到了入冬時，母蜘蛛卻反常地把辛苦儲下來的食物獨自吃光，使自己飽到動彈不得。在嚴寒的冬天裏，小蜘蛛們餓極了，本能地爬在母親的身上，並把小嘴插入母親的體內，開始吸吮母親的血液。母蜘蛛毫不抗拒地忍受著身體的痛楚，任由小蜘蛛們一口一口地吸。嚴冬見證著母愛的偉大，既然母親已化成冬天的糧食，小蜘蛛們索性毫不留情地狼吞虎嚥起來……直至把母親活活地吞噬。

未看完這場壯烈的犧牲場面，我已感到嘔心，不忍目睹下去。身旁的女兒原來早已閉起雙眼，逃避這場滅絕天倫的恐怖場面。接下來的日子，這隻受詛咒的母蜘蛛時刻浮現在我的腦海中，她不惜犧牲自己的性命，讓小蜘蛛們有足夠的糧食過冬，這個安排亦間接把小蜘蛛們訓練成為殘酷不仁的獵食者。大自然的世界，繁殖下一代似乎是一份理所當然的任務。

當我想得入神，女兒突然走近，問我為何發呆，我隨即問她：「如果你是小蜘蛛，你會把我吃掉嗎？」女兒立刻緊緊地抱著我說：「我是絕不會把你吃掉的！」我把她抱得更緊說：「乖！媽媽要做的事情還多得很，我怎會白白犧牲呢！我還要鞭策你努力學習，提點你如何交朋結友，為你做好思想教育，讓你帶眼識人，懂得求職擇偶。當你怕黑時，我要給你鼓勵，當你失意時，我更要隨時奉命。晚上睡覺前，給你情深的一吻；早上醒來時，給你大吵大鬧，讓你精神抖擻……。」這時，女兒搶著說：「還有與我到書展掃貨，到園圃種瓜，到餅店造餅……。」

是的，媽媽要做的事情實在多如繁星，為的是要你永遠留下甜美的回憶，給你扎根成長，讓你成為一個懂得如何去愛的人，能自信地過一生，所以，我又怎捨得離你而去呢？

這刻，我緊握著女兒的手，望著窗外的藍天，屋外的小樹，世界是多麼的美好，但願我有時間陪著你成長。

輔導隨想

心靈空間

婚姻輔導員
潘蔡妍珊

生活在這個人煙稠密、熙來攘往的彈丸之地，每天匆匆忙忙地上班，擠身在寸步難移的地鐵車廂內，每個人手上都拿著智能手機，爭取每一分、每一秒的時間看劇集、閱報、打遊戲機、與人閒聊……真是忙過不停。隨著科技進步，人類的生活已邁向一個新的里程碑，我們可以將電子文件、圖片、視訊等等全部放在雲端，看來我們已經將我們狹窄的生活空間無限地擴大。但是，反觀我們的心靈，卻是否擁有充分的空間去容納身邊的人呢？

曾經有一位外籍學者在訪港期間有感而發，他認為香港什麼都有，確實富庶，但最貧乏的是精神空間。究竟我們能否放慢步伐，或甚至暫時停下來，為我們填得密密麻麻的生活，締造一點空間，給予自己和我們身邊至親的人呢？

輔導室內，每天接觸不同的夫婦，他們跟一般香港人一樣，都是營營役役地生活，為著要取得一個彼此都感到舒泰的空間而產生衝突，他們內心吶喊著：「為何要咄咄逼人，把我改變成你心目中的理想伴侶，而不能給予我空間，讓我自由自在地表露我的本性？」自由自在當然不

是說任意妄為，而是活出自我真性情。沒有空間讓人透不過氣，使人有桎梏的感覺。世上沒有兩個完全一樣的人會走在一起，真怕如同照鏡子一般，天天張口跟自己說話；假如我們要按自己的意思改變對方，那倒不如做個機械人吧！兩個來自不同家庭背景，有著不同成長經歷的人，會有不同的性格，帶著不同的生活習慣，如何共融在一起，的確是一種藝術。中國畫的藝術含藏著一種智慧，就是在畫中留白，給人有空間感；這個空間讓人舒懷，也給予人有無限的想象創意空間，也蘊藏著無限的可能性。

作為輔導員，我們需要提供一種有治療效果的空間 (therapeutic space) 給接受輔導的夫婦，好讓他們能在一個沒有壓迫感的氣氛下，把他們內心未能流露的思想和感受表達出來。這個空間正正就在我們心靈深處，試問我們有否將這顆心填滿了煩瑣的雜務，使它堵塞、滿溢；還是讓它騰空、留白，以盛載生命中任何未知之數和迎接千變萬化的種種可能性？這個空間其實可以在日常生活中點點滴滴地累積而來，只要多留意自己的生活步伐，在急速的節奏中加入一個休止符便可。



愛與感恩

老公，

過去兩年，我年老的爸爸身體衰退了不少，需要家人多作照顧。我感謝你不時與我一同探望父母，也陪伴我替爸爸選購拐杖及步行輔助架等用品。

有時候，照顧年老父母的生活使我感到吃力及疲累。幸得你在我身邊給予支持、陪伴和鼓勵，讓我能夠稍稍歇息和重新得力。我對家人極為重視，花上不少時間與他們相聚，多謝你給我的體諒及接納。

我們經常說：「兩夫婦需要培養共同嗜好，一起參與活動，互相分擔家務。」回想過去一段日子，我們間中也有一起跑步、散步及觀看表演節目。這兩個月來，我還愛上了跟你打乒乓球。我們球來球往，使我感到我倆間的那一份交流和接觸。我們沒有互相競爭，反而是彼此合作。這就像過去數年的婚姻生活，我們用心學習與對方相處，互相包容，尊重和接納對方的獨特性、長處和短處。因愛存在我們心裡。

非

非，

近年來，爸爸的健康大不如前，他的牙齒問題影響了他的食慾，令他消瘦了不少。上星期五，當你忙完一整天的工作，仍帶著疲累的身軀趕往陪伴爸爸看醫生。我下班後隨即趕來與你會合，一方面可以關心一下爸爸的情況，同時也希望給你一點支持。

我見到你臉上雖帶著一點憂心的表情，仍不忘與爸爸說說笑笑，逗他開心。靜靜地看著你倆的交談，我留意到爸爸祥和地給你回以微笑，也同時感受到你洋溢著一份美善和愛心。我的心感動了。我深深體會到我倆正分享著同一的價值觀，就是一起去關心及照顧身邊這位老人家的需要。

後來，你提及欣賞我給予你的陪伴。我心知所付出的實在是極其微小，卻已讓我們更為互相靠近。

當有空餘時間，我會盡量安排節目和活動與你一起渡過。最近與你打乒乓球，不只讓我重拾童年的樂趣，也讓我倆之間產生了一種無形的聯繫。我會盡力把球送到你的面前，讓你輕鬆地把球回過來給我，偶爾我也會施展渾身解數，盡享打球的樂趣。

多謝你跟我一同分享這生活的點滴！

老公

婚姻大學開學禮



愛「質」、愛「量」

家庭服務社工
廖志康

愛與生命

近日登入「facebook」，常常看到一些相片廣泛流傳，並獲得過萬，甚至十萬個的「讚」。其中一張是在中國內地的地鐵車廂內拍攝，一名年老父親與成年兒子並排坐著，父親彎腰側躺在兒子的大腿上安祥地睡著，畫面中帶出的情，令人無限回味。試想想，假若相片中的主角換上一對情侶；或是一個小孩躺在父母膝上，我們會覺得平平無奇，甚至理所當然；反觀這幕老父與兒子的情景，卻讓我看到兩張成功的臉孔。成功的是這名老父將兒子教育成不畏懼別人的眼光，讓老父安祥躺在自己的大腿上休息；成功的是這位老父能令兒子明白，關愛家人是無懼無羞；不怕別人的眼光，只要從心出發並合乎道德便可，而孩子亦成功地實踐出這樣的愛與關懷。

同樣地，假若有天你與父母同坐於繁忙的「港鐵」車廂內，你會否有勇氣讓他們躺在你的大腿上休息呢？究竟愛的基礎，與高學歷、與文明進步又有什麼關係呢？在先進繁榮的香港，你能找到這樣的愛嗎？

然而，無論是什麼類型的關係，愛與被愛確實都需要勇氣，在香港這種以名利作為成功指標的大氣候，大家已習慣計算，計算投資與回報，更害怕因拒絕而受傷。還記得曾有專家提出以四十五度望向對方；不要做最後一個訊息回覆者嗎？目的是要控制對方，掌控結果。社會的回響也許讓大家覺醒愛不是投資，更不可計算。面對香港繁忙的生活模式，個人休息時間已不充足，與家人相處的時間更見珍貴，或許我們真的需要學懂如何重質也重量。

怎樣才是有質素的愛？當你全心全意去關心對方，不計較亦不在乎對方的反應，仍繼續無條件的付出，這是第一步；會從對方的角度出發，體諒對方的需要，以自己的能力去配合，這是第二步。愛的表達確實因人而異，有些喜愛肢體上的接觸、有些喜歡言語上的關懷、有些鍾愛物質上的送贈、有的鍾情文字上的分享；若我們多些了解對方的情感需要模式，再花點心思，對方必定感受到那份真摯的愛。

常聽說重質不重量，假若一天真的只有數分鐘相處，是否真的足夠？或許我們需要善用日常空間，足量的去愛。怎樣才是足量？其實是沒有一定的標準，重要的是如何善用時間，讓你的愛意恰當地表達。其實，現今先進的科技幫忙已很大，一個手機短訊，僅花數秒便可傳情；工作再忙，也需要飲水食飯，小休養神，這也是維持良好工作狀態的必須條件。一個簡短的來電，一句溫馨的慰問，縱使未能即時對話，留言也僅花上短短一分鐘；一張廢紙摺成一個小紙盒，放上一粒小糖果，加上一張心意字條，也只需數分鐘；暫且放下家務、功課或工作，拖拖對方的手，搭搭膊頭，閒聊數句作為小休，也只需十數分鐘。以上種種例子，所需時間不足半小時，花費僅需數元，已可做到質量共存的第三步。你還有什麼藉口做不來？

在你心中的愛有多大，你的力量便有多大。忙碌的工作，繁忙的生活，也許是理由，或許是藉口，重要的是你用什麼態度與對方相處，期望與他建立怎樣的關係？一點點的心思，已能表達你的愛意，盼望你能多花心思，為你的愛增添美意，譜出質量共存的愛與生命。

情
妙
話

丈夫和妻子兩人彼此常新的愛，毫無保留地並在日常生活的慷慨中，
高高興興地把自己交付出來。



「從一隻鑽石戒指講起」

家庭服務社工
黃海寧

「鑽石恆久遠，一顆永留存」，相信這兩句廣告對白對大部份女孩子來說一點都不陌生，反而耳熟能詳。不知從何時開始，鑽石戒指與婚姻總是讓人聯想在一起。優質鑽石講求的“4C”：分別是指顏色 (Color)、淨度 (Clarity)、車工 (Cut) 和克拉重量 (Carat Weight) 的質素，一粒所謂近乎完美的“4C”鑽石價值動輒數萬元以上，戴在手上的確可以讓新娘子樂上好一段日子。可是從事輔導工作的我，卻會從另一角度想，一位女孩子在踏上紅地毯，手上戴有那粒閃閃生輝的鑽石，承諾我願意，是否代表真的可以一生與伴侶擁有幸福美滿的快樂生活？

婚姻是一條數十年的同行路，婚姻的盟誓講求的是那份完全委身和互相扶持的心意，如果引用鑽石的“4C”原則在婚姻中，我認為是委身 (Commitment)、溝通 (Communication)、忠誠 (Clarity) 和色彩 (Color)。

婚姻中的 4C：

委身 (Commitment)，男女雙方遵守婚姻盟誓，從一而終，至死不渝。婚姻是盟誓，有別於合約，它是持守一生的承諾，終生不變。

溝通 (Communication)，兩個來自不同性格、成長和家庭背景的人走在一起，基於不同生活方式、習慣，甚至人生價值觀也未必一

致的時候，夫婦間的爭執自是在所難免，唯有通過不斷溝通，才可把不同意見向對方表達，達至和而不同的效果。

忠誠 (Clarity)，二十一世紀的婚姻關係中，不少夫婦面對伴侶的忠誠和專一的挑戰，一段清澈無雜質的婚姻 "Clarity Marriage" 更是難能可貴。現代的夫婦無時無刻受著「第三者」的威脅，這裡說的「第三者」並不一定是異性，可以是永無休止的工作、24 小時電話 / 電郵聯絡、學習、網絡世界、賭博甚至是自己的子女，過於投入其他的事務，而忘卻滋養夫婦之間那份感情，很容易就會讓「第三者」有機可乘，影響優質婚姻的維持。故坦誠分享彼此的困難及需要，互相了解支持，不會單打獨鬥，任何時刻都能同心同意，才可建立忠誠堅固的婚姻基礎。

色彩 (Color)，婚姻動輒經歷數十寒暑，總有沉悶孤獨的時刻，一些夫婦在經歷婚姻低潮時刻，會向外尋求其他人和事的刺激，也有些會一起培養共同生活興趣、嗜好，甚至是靈性上的探究，為他們的婚姻添上無限色彩，建立只屬於他們的一片天地。

祝願每位即將成為別人妻子或已成為別人太太的女士們，都能親自製造出一段獨有而無價的“4C”鑽石婚姻。



總部暨輔導及培訓中心開幕典禮 感激各界支持

總部行政主任
楊陳敏惠

香港公教婚姻輔導會於 2012 年 6 月 14 日在新紀元廣場地下舉行的「總部暨輔導及培訓中心開幕典禮暨開放日」，承蒙天主教香港教區樞機暨本會會長湯漢樞機、香港賽馬會慈善事務執行總監蘇彰德先生、社會福利署署長聶德權太平紳士及主席陳黃淑珍女士蒞臨主禮，並各執行委員會成員、表演團體、職員及義工的積極參與，典禮圓滿結束。



「總部暨輔導及培訓中心」的優化工程，獲香港賽馬會慈善信託基金慷慨資助，特此鳴謝。開幕典禮的主題為「愛 • 相伴一生」，藉此提醒全港市民對婚姻需堅守一份永恆的承諾，以愛、寬恕及包容的精神、配合積極的溝通，跨越婚姻路上遇到的種種難關。開幕典禮當天，四位主禮嘉賓為典禮致辭及剪綵，場面熱鬧溫馨。及後湯樞機帶領一眾主禮嘉賓及各執行委員會會員為總部暨輔導及培訓中心進行祝福禮。是次活動得以順利舉行，實有賴各界鼎力參與及支持，本會謹此向每一位參與人士致以萬二分謝意。

