



婚姻與家庭季刊 第122期
二零一三年三月
www.link.cmac.org.hk

主題：執子之手、與子偕老

執子之手、與子偕老

專訪家庭生活教育工作者
黃玉書先生

香港公教婚姻輔導會
恩悅綜合家庭服務中心主任
趙崔婉芬筆錄

2011年香港的結婚註冊數目約為58,400宗；同年，在離婚率連續遞升的趨勢下，離婚申請約有21,000宗，創下歷年最高記錄。「執子之手、與子偕老」，仍是人心所嚮往的嗎？因此，筆者誠邀本會退休家庭生活教育工作者——黃玉書(Thomas)先生，分享他近年主持「婚姻加油站」——一個邁入第五個年頭的婚姻教育活動——從中觀察到維持婚姻關係的心得。

趙：Thomas，可否介紹一下「婚姻加油站」是一個甚麼類型的活動？你為何在退休後仍樂此不疲地主持這個活動？

黃：「婚姻加油站」始於2008年11月13日，於本會西環的恩悅綜合家庭服務中心舉行，以短講和自由分享方式進行，每季聚會六次。不經不覺，「加油站」四年來已舉辦超過100次，成為「長壽節目」。

我從事家庭生活教育二十年，深知推行「成人教育」的困難，故此我嘗試以收費廉宜、實用性高、富趣味性和較少的規範為原則，來舉辦婚姻生活講座。目的是為參加者的婚姻生活加加油，添添力量，讓他們認識夫婦感情維繫之道。

趙：參加「婚姻加油站」的人是甚麼年齡和背景呢？

黃：「婚姻加油站」可算是社會的縮影，參加者來自社會的不同階層。婚齡最大的有已婚超過50年的長者夫婦，正在「捱世界」的中年伉儷，婚齡五年以下的亦有數對。老中青三代，夾雜著已分居的、再婚的、打算離婚的、經已喪偶的、天真的、頑固的、受教的、不受教的、只聽不說的、只說不聽的、深沉的、開放的、大方的、記仇的、樂觀的、悲觀的……正因如斯複雜，才能將不同背景，不同性格，不同生活的經驗，共冶一爐，使大家的分享多姿多采。

趙：你認為「執子之手、與子偕老」仍是人心所向嗎？

黃：對，這個想法仍是存在的。試想想時下流行同居，合則來，不合則去，如果一男一女於芸芸眾生中，找到心之所愛，願意共結婚盟，共覓理想，他們實在是希望建立一生一世的婚姻。

趙：那現代人的婚姻遇到什麼挑戰呢？

黃：首先，現時青年人較遲婚（筆者按：2011年，首次結婚的男士年齡中位數是31.2歲，而女性則為28.9歲）婚後不久便要忙於應付經濟和生育等問題，疲於奔命，壓力重大，浪漫情懷迅速退減，如果沒有良好的溝通和解決問題的方法，親密關係就變得疏離。

此外，我觀察到年青一代沒有心理準備在婚後需要以成熟態度去承擔丈夫、太太、父親、母親等不同角色，亦沒有以成熟態

度去處理大家的分歧。如果雙方或其中一方都是只接受被愛，希望被關懷，只能有福同享；遇到困難時，夫婦的矛盾就會顯得更深，衝突更大。

如果夫婦開始「無計傾」，內心囤積不滿，這已是紅燈亮起的訊號了。如果大家都逃避，不去處理，反而和異性朋友（如舊情人、同事等）傾訴，或是沉迷上網、賭錢等等，只令婚姻關係更雪上加霜。現時因婚外情和不良嗜好而離婚的個案多不勝數。

趙：那麼，你認為我們需要留意甚麼，才能達至「執子之手、與子偕老」呢？

黃：婚姻關係像下棋一樣，決定了之後，下子無悔。一盤棋要下得好，「開局」要開得好，否則會影響「中局」，再變成「殘局」。初婚階段，就是棋局的「開局」了，一子錯，便會滿盤皆落索。

新婚之後，二人必須騰出一些時間與配偶交談，了解彼此的內心世界，聆聽對方的傾訴。真正的愛，是可以落實到生活的層面上，各盡其職，各守其份，是夫妻必須實踐的「責任」。如果丈夫妻子能恪守本份，穩健家庭始能建立。

「執子之手」，明顯是主動地去拖對方的手，不是被動的，這個主動，首先是「施予」。夫妻之間，「施予」真的比「接受」更為重要。

沒有一個人是沒有缺點或完美的。初婚階段要學懂欣賞對方，寬恕對方的錯誤，接受對方的習慣和缺點，雖說「知易行難」，但依然要牢記：良好的婚姻，從來不會是天上掉下來的，是靠兩個人，手攜手，心連心，努力付出而建立的。

趙：你相信婚姻可以一生一世嗎？

黃：愛是一生一世的學習，婚姻在每個階段都有危機、成長；有苦，也有樂。能付出，必有回報，那回報不是物慾名利，而是一份相知相惜的感覺，令你覺得不枉此生。

筆者按：

「橋」付印之前，曾閱讀一篇由維護家庭基金發出的文章，名為「年青的恐婚一族」(www.familyvalue.org.hk)。文中列舉中國及香港一些婚姻戀愛的調查，調查結果均衝擊着「婚姻是一生一世」的核心價值。從正面看，調查結果反映年青一代堅持關係素質的重要和自己對愛的意願，當關係出現問題，絕不願勉強自己從一而終，但從另一個角度看，筆者發現要實踐一生一世的承諾，是需要個人不斷的成長，兩人攜手共度困難的。如果沒有充足的心理準備和實際行動，「執子之手、與子偕老」實在是遙不可及。無怪乎年青一代不再相信有一生一世的婚姻。人世間長久而又親密的關係，實在是需要珍惜和不斷經營。



讓愛情回春吧!

香港心理衛生會
臨床心理學家
鄧亮澄

「執子之手，與子偕老」是不少愛侶夢寐以求的。但現實生活中，朝夕相對幾十載的婚姻，到底是只羨鴛鴦不羨仙的甜美生活，還是爭鬥吵鬧終日的惡夢連場？那便要看他們如何經營這段婚姻了。

電影《愛情回春》(Hope Springs) 講述金像影后梅麗史翠普和老戲骨湯美李鍾斯飾演一對結婚三十年的夫婦，在子女離巢後，過著分房睡、例行公事式的生活，兩人在缺乏溝通和親密接觸下，仿如互不相干的同屋主。終於有一天，老婆忍受不了，強拉丈夫與自己一同參加一星期密集式婚姻輔導。

縱使年月的磨擦令兩人的距離越拉越遠，但在電影許多情節中，都流露了兩人間的深情與關愛。即使老公毫不情願參加婚姻輔導，但到最後一刻，他還是妥協，跟隨老婆踏上婚姻救亡之旅。在輔導過程中，即使大家如何爭吵或衝突，大半天後還是願意回頭，嘗試體諒、妥協和遷就……

在這樣深厚的感情基礎下，電影再聚焦在經常被人忽視的問題上，即暮年夫婦的性生活。社會較少關注長者的性健康問題，對於較保守的上世代，性愛更被視為禁忌，要他們與陌生的輔導員談論性生活更是難以啟齒。

電影幾乎是一次性治療個案示範，展現了兩夫婦在治療過程中遇上的阻礙，而輔導員為了協助這對老夫婦重建親密感，亦用上不少性治療技巧，如感官專注練習 (Sensate Focus)，讓兩人重新探索彼此的身體和了解大家的喜惡。

電影提醒我們，即使在暮年夫婦中，性生活依然影響關係的親密感，老夫老妻不一定只能過平淡如水的婚姻生活，他們仍可重新確立雙方的愛情盟誓，讓婚姻回春。

願天下有情人終成眷屬，恩愛地共諧白首！



愛的回應

婚姻輔導員
陳彭杏嫻

那一天，幾個朋友相聚，聽著其中一個訴說她的不愉快經歷：如何被同事排斥、與丈夫相處困難、感覺自己的人生為何如斯不濟……大家都似乎不知道如何回應，因為以前已回應了不少，安慰也有、鼓勵也有、肯定也有、建議都有，但怎樣都解決不了她的困擾，安撫不了她的情緒。

另一天，在輔導室聽著一位太太哭訴她的丈夫要求離婚，因為感覺不到太太回應他對她的關愛，他已等到意興闌珊，不相信她可以學習到如何表達愛和關心。與這個太太傾談後，她很願意反省回顧，她察覺自己的確沒有熱切回應丈夫的關愛行動，因為覺得口難開、不習慣表達，與及怕回應得不合適等等。

不論在日常生活、或在輔導室，也真經常聽到大家表示不懂得如何表達、如何回應別人及擔心對方的反應，恐怕會吵架，害怕被誤解，顧慮令對方難受……原來人有這麼多的不肯定和憂慮。人與人之間的關係，就算到了願意委身結婚，仍存在不少的不清楚、猶豫、困惑、甚至憂慮。想得到關心但又害怕被拒絕，想大方付出但又得不到回應，心裡不安穩、感覺被忽略……究竟可以如何彼此回應呢？



相依到白頭

蔡月

偶爾走到公園，看到一對銀髮的公公婆婆手牽著手、撐著拐杖互相扶持，既窩心又溫馨，他們實實在在體現了情愛裡最終極、最美的畫面——「執子之手、與子偕老」。

要維繫長久的婚姻總離不開常溝通、多體諒、常堅忍、多遷就。在現今社會，時間似是很珍貴的東西，結婚以後，夫婦各自為著生活而奔波，有時連睡覺的時間也不足夠，更莫說要彼此溝通，二人單獨相聚的時間不多，慢慢地，時間令無聲的溝通變成一道無法跨越的鴻溝，最終夫婦之間更可能演變成互相埋怨及指罵，一對相愛的心變成互相傷害，既可悲亦感慨。

在忙碌的生活裡，雙方若能夠每日多作貼心事，小事也可，簡單地為對方送上一句慰問、溫柔的叮囑，久而久之，這些日常小事也可以成為婚姻裡的潤滑劑，令大家以後的人生路走得更長更穩。

或許，最初答應嫁給一個人，只需一時的勇氣；但守護一段婚姻關係，卻需要一輩子的傾盡全力。有時候，「婚姻」二字容易給人錯覺是情愛的終點，然而，婚姻的開始才是真正的感情起點；婚姻好比一個錢箱，雙方要不斷存入「愛」的金幣，然後在面對患難及感情危機時，才可提取這些「愛」的儲備來應急，解決困難。

最後，「執子之手、與子偕老」變得不再是遙不可及的神話，只要雙方每日用心去經營，必能達到一生一世。



回說我那位在困境中的朋友，大家雖然有鼓勵安慰她，然而心中也有批評，彼此關係亦未達到可以完全坦然的程度。至於那位傷心及內疚的太太，她全然不知曉「不正面回應」丈夫就等同拒絕他於親密關係之外，亦因她在成長的歲月中，從未經歷過父母正面肯定，故她真的不懂得。

原來，關係的親密程度會影響回應的深度。當然，回應的深度也可以正面地影響關係的發展。如果希望建立愛的關係，彼此的回應就應該盡量環繞如何可以為關係帶來正面的影響，讓大家更有信心和更具體地表達愛意，傳情達意。

回應對方的語調若是多些溫暖，多些認同與欣賞，多些尊重與感謝，效果更佳。回應的態度若是謙和的，能放下自我，內心只想讓對方親近自己，信念是「他/她是值得的」，效果必然理想。

「愛的回應」不但可以令社會環境氣氛變得更正面，更可令夫婦關係變得更親密！





眼所見，腦所想，心所感

光光：

今早和你一起晨運，乘電梯時遇到母女二人，媽媽一邊膊頭揹著女兒的書包，另一邊揹著女兒戴水壺雜物的袋，手上還挽著手袋和她自己的飯盒袋，女兒卻輕輕鬆鬆地走。電梯到達大堂，媽媽一邊忙著在櫃檯拿取免費報紙，一邊和管理員交談，女兒就隨著我們往外走，我見你即時把握機會，笑著問女孩可感到十分幸福，因為有媽媽陪上學，還為她背起所有東西。女兒開心地猛點頭認同。你又再問女孩如果將來做了媽媽，會否如她媽媽這般愛她寵她西。女兒開心地猛點頭認同。你又再問女孩如果將來做了媽媽，會否如她媽媽這般愛她寵她西。女兒開心地猛點頭認同。眼見你善於教導的本性呈現無遺，你再對子女，願意為她背負所有呢？女孩欣然地點頭。眼見你善於教導的本性呈現無遺，你再對子女說：「你兩手空空，媽媽就辛苦地攜著所有東西，你會否分擔媽媽的辛勞，讓她不致負荷太重，又能騰空手來拖著你走啊？這不是更幸福嗎？」那時，媽媽已趕上來，女兒即一手取過媽媽的飯盒袋，一手拖著媽媽的手，蹦蹦跳跳地往前走，媽媽先是一臉愕然，及後回望我們一眼，隨即面露甜蜜會心的微笑，還和女兒邊行邊融融細語呢！

此刻我腦海突然呈現昨晚與你的舊同事們相聚，共進晚餐時，他們異口同聲說以前最怕光哥你總是囉囉嗦嗦地教導他們這樣那樣的，還要他們進修增值，不過最感動的是你肯為他們「揸鑊」，自從你退休後，後繼無人了，真令人感慨！

心想好一個常被我投訴「忘我妄幫忙」的老伴，竟是天主派來教曉我「愛人」的福將，原來我才真的有「福」啊！感謝天主！

順順

順順：

自我退休後，再無公事上的繁忙，但義工和為他人作嫁的事務卻排得密密麻麻，幸好全無壓力，又有老伴你相伴相隨和有傾有講，實在幸福。我想幹有意義的人生大事，常會因理想和能力的不足而做不來，唯有做勝任亦有意義的小事。好多謝你常說不做結果又願意跟隨我做，例如晨運時鼓勵那些陌生的中風人士堅持運動，努力不放棄，甚至傻瓜瓜一齊去輕拍那棵瘦弱的小樹，鼓勵它要茁壯成長。順順，你是我心中的摯愛，初婚時已承諾有兩碗飯，必然留給你一碗，照顧別人之餘，一定不會忽略忘懷你，矢志不渝，願主垂鑒！

光光



育年，婚不育

性障礙治療中心主任
李月儀

親愛的新婚/準婚夫婦：

非常欣賞你倆情比金堅，無懼盲年的忌諱，共諧連理。

誠然，婚姻的幸福快樂並不取決於雙春潤月或盲年；最重要的是兩夫婦懂得琴瑟和鳴的竅門、天天實踐、養成習慣、共創親密的二人世界。

我特此推介大衛·歐森 (David H. Olson)、愛爾·歐森·西格 (Amy Olson-Sigg) 及彼得·拉森 (Peter J. Larson) 所提倡的「愛情保健」模式作你們實踐和維繫幸福婚姻的參考。

「愛情保健」的概念是提醒夫婦須恆常檢視與愛侶關係，以確保狀態良好。夫婦們可以從以下的五個項目中多留意婚姻的狀況和改善方向：

一、**溝通** — 無間溝通是幸福的不二法門。「無間」的意思是夫婦間不諱言；推心置腹地分享與配偶不同的想法和感受，藉此增加互相的了解和接納。不敢表達或置若罔聞的夫婦，懇請你們學習有效的溝通技巧，別讓幸福悄悄流走啊！



二、**親密度** — 親密度是幸福的探熱針。親密的夫婦懂得平衡獨處和共聚時刻，好使感情愛意適切地流露出來，性生活也協調得宜。疏離的夫婦未能協調親密需要，常費神於彼此捉摸中，捉摸不到的悲劇結局可能是各走極端。請留意，好好的平衡獨處和共聚時刻，抓住親密契機！

三、**靈活性** — 靈活性反映在面對突發事情或衝突時的應變能力。靈活的夫婦多能改變常規和期望，甚至對調角色和責任，同舟共濟渡時艱。不靈活的夫婦只期望改變配偶來迎合自己的常規和需要，自己卻「企硬」。這「以不變應萬變」的態度正是導致婚姻決裂的陷阱，千萬要小心！

四、**處理衝突** — 和諧的夫婦面對衝突時，能掌控憤怒和各樣的負面情緒，與配偶坦率對話，先理解配偶的想法和感受，然後才共同找出解決辦法。矛盾重重的夫婦多以駝鳥式堅持己見或啞忍的模式相處，忍不下去便「各自飛」。請嘗試：「快快的聽，慢慢的說」，這會幫到你！

五、**親友網** — 幸福的夫婦會融洽地與雙方親友相處，從中建立堅穩融合的支援網絡，以備不時之需。不幸的夫婦卻擔心或厭煩親友參與他們的婚姻和家庭生活，一於敬而遠之；若遇困難時便求救無門。請謹記：家有親友，多福多寶！

祝願你們的婚姻幸福快樂！



留B倩影

家庭服務社工
魏安儀

大家都知道一張好的照片能為我們留住時光，記下珍貴回憶。因此相機已成功列入現代準父母的產前購物清單之內。筆者對攝影的認識不多，但卻喜愛拍照，自女兒出生後更是如獲至寶，為這個天賜的模特兒日拍夜拍，故累積了一些與寶寶拍照的心得，希望與大家分享。

方便至上

跌入貴等於好、專業級相機才能拍得好照片的迷思；即使不懂攝影，亦越來越多人願意一擲千金購入專業級單反相機，深信唯有如此才能拍得好的照片。如果你購買單反的目的是為了要拍攝初生寶寶，可能要仔細考慮你是否有能力「負擔」這個另類小寶貝。要知道與寶寶外出的行裝是很多的，在街上又要付出額外的精力去照顧寶寶。無論你拍照的興趣有多高，早晚都會給照顧等瑣碎工作所磨滅。故此一部輕便的相機才是父母的恩物。筆者有一台不錯的 M4/3 相機，相對單反相機而言已是輕盈之至，換上不同鏡頭後又可將拍攝的樂趣無限延伸，理應是最佳選擇。但說到方便快捷，仍不及隨身攜帶的流動電話。寶寶的表情變化多端，迅間即逝，要捕捉當下的神態唯一秘訣是「快」。故此流動電話便成為最佳的拍攝工具。筆者為女兒所拍的照片中，有不少都是以電話拍攝，而又有非常好的效果，這些照片通常都是興之所至而拍，卻能捕捉不同的神韻及氣氛。

用的拍照方法，是抱著寶寶一起衝向拍攝者（如爸爸），在預定要拍攝的位置急速停下，此時十居其九寶寶仍處於非常興奮的狀態，要與他合照一幅燦爛笑容的照片可謂全無難度。

如只有拍攝者與寶寶一起，就要花更多心思營造拍攝氣氛。筆者預備為女兒拍照時都先與她傾談及玩樂，讓她與我產生互動，再於玩樂之中自然地引入相機拍照。這樣不但可以增加拍照的歡樂氣氛，又可減低要求寶寶面向鏡頭擺出表情的生硬感覺。切記的是，如真要呼喚寶寶望向鏡頭時，亦盡量先讓他看到你的眼睛，而不是鏡頭，寶寶是不會喜歡看著冷冰冰的鏡頭咧嘴而笑的。

捨難取易

足夠的光線是拍照的先決條件。筆者喜歡於下午 3-5 時於戶外為女兒拍照，那時的陽光柔和溫暖，是拍攝人像的理想時間。礙於鏡頭質素及光圈大小的差異，很多時於夜間及室內拍攝的效果並不如理想。在這先天不足的拍攝條件下，與其鏗而不捨地鑽研如何拍得更佳照片，倒不如考慮轉拍影片吧！既可避過照片素質的問題，又可原汁原味紀錄過程，亦是另一番趣味。

適當修飾

有時捕捉了好的神態，但背景雜亂、燈光不足或角度不佳，亦會影響照片的可觀性。這時智能手機的照片加工應用程式便可幫上一把，它們操作簡單方便，運用預設的邊框、顏色及其他功能配件修飾照片等功能，便可把不完美變成完美，從而增添拍攝的樂趣。

要拍到一張好的照片需要多方面的配合，沒有一定程度的拍攝知識與技巧並不易做到；但要拍攝一張真摯歡樂的照片則簡單得多，只需爸爸媽媽把拍照看成是與寶寶玩樂的過程便能做到。筆者認為拍攝是一項很好的親子活動，希望你能與我一樣樂在其中！



用手提電話拍攝亦可
拍出很好的效果

開心先決

大家都喜歡笑容燦爛的照片，但父母拍攝的興緻與寶寶當下的狀態落差可以很大。有人會以玩具吸引寶寶望向鏡頭，但這個方法的弊端是寶寶只顧望著玩具，眼神往往顯得有點空洞，亦看不到燦爛的笑容。最佳的方法是讓寶寶與鏡頭有交流。當寶寶把鏡頭看成是拍攝者，他便會產生興趣並愉快地給予回應。方法之一是父母其中一方與寶寶玩耍，另一人捕捉他們流露的歡樂情感，即使寶寶不望向鏡頭亦不相干；如果真的希望拍到寶寶正面，可以用特別的聲調引起他的注意，並立刻按下快門捕捉他回眸一看的時刻。另一個筆者常



Time is Love

家庭服務社工
陳天維

去年年底一個手錶廣告，引來坊間不少迴響，主題是關於一個一百年之約，描述一名婚姻合約登記員，在一個城市裏只可結婚，不許離婚，而結婚可選擇年期，約滿可以續約，故事主角遇上一對老年夫婦沒有選擇十年的婚約，原因是老太太患上腦退化症，為免太太因時間感到混亂，故決定一年一年地簽約，每年追求她一次，每年讓她開心多一次，最後，因醫生說老太太餘下的時間不足一年，老先生決定續一份一百年的約，預約了她的下輩子，用時間證明這是最好的合約。

看完了這個廣告，感到十分可笑，因為近年結婚人數不斷上升，但離婚率也相應上升，如果我們能活在一個結婚是可以選擇年期，約滿可以再續約的社會裏，不是減少了很多離婚帶來的麻煩？但大家都被這位老先生的一百年之約深深感動，不是十分諷刺嗎？

無可否認，故事的拍攝手法及廣告歌曲扣人心弦，的確會賺人眼淚。不過，相信真正觸動我們的卻是因每個人內心都渴望擁有一份永恆的真愛！現今社會講求個人主義，「合則來，不合則去」，對婚姻價值觀帶來很大衝擊，婚姻只是為了得到一張證書、舉行一場華麗婚宴及擁有一輯漂亮婚紗相。婚姻背後的真正意義當然不只是這些，而是向對方作出

的一份承諾，委身地去愛對方，這比任何婚書和儀式更為重要。

近年聽到不少年輕新婚夫婦都面對婚姻困難，當然大家都有預計現實婚姻生活裏，不會如童話故事的甜蜜；倘若遇到任何困難，大家都嘗試努力去面對，接納對方，心底記著那份無條件的愛，但因為大大小小事情存有不同看法，引起磨擦，結果二人陷入一個迷失的漩渦中，最後，在身心疲累下，選擇離開。但是，讓自己想一想，在這個漩渦內，我們有時只能看見對方最討厭的一面，往往被一些日常生活事件，對方的行為及性格的不足處，遮蔽了雙方內心仍在愛著對方的感受。

要跳出這個迷思，卻說易行難呢？是需要花上很多時間學習及反思，才能做到。但只要我們存著誓要走出漩渦的決心，學習重新探索彼此的內心，更為對方付上一百年之約的承諾，必能成功。一段婚姻是需要用一生時間去建立，期間要不斷認識自己、了解對方，才能維繫。既然找到一個深愛的人，就要珍惜，實現結婚的承諾，就如歌詞所說「有始不有終，能受百樣痛，從沒有合約合同，但卻跨時空」，一起漫步婚姻路，努力去經歷人生中的甜酸苦辣，才能生生世世，永不分離——Time is Love。



死生契闊，與子成說。

執子之手，與子偕老。

擊鼓《詩經·邶風》