

橋

婚姻與家庭季刊 第123期
二零一三年六月

www.link.cmac.org.hk

主題：愛與承諾

婚姻可以長久而美滿

堅道辦事處中心主管
吳潔玲

「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有。」這句說話，其實是來自多年前一個手錶品牌的廣告，但多年來，人們仍掛在口上，彷彿在男女感情關係中，「浪漫」與「長久」很難扯上關係。在離婚率高企的今天，長久而美滿的婚姻好像已偏離現實！悲哉！婚姻本來就是人類最基本的本原，人人都知道自己必定是從自己父母出來，但在父母的角色出現之先就是夫妻時，便知婚姻與家庭都是人的本原，這個系統必需穩定，最起碼是長久。

現今世代婚姻這個最複雜的人類關係遇上了不少的衝擊，如「只求當下開心，不合便分手。」的個人快樂主義，還有很多其他方面的壓力等！這樣，婚姻能長久而美滿豈不變為神話，或是少數人的幸運！人們對現階段的婚姻、家庭深感不滿，甚至懷疑婚姻制度。人們都忙於關注周遭的婚姻和家庭危機，以致忽略了許多可供學習的幸福婚姻實例。其實家庭關係是可以塑造的，包括夫婦自己的關係，以及與孩子的關係，家庭應該是最不會使人絕望的地方。筆者希望從輔導經驗中觀察到的一些婚姻問題出發，嘗試與讀者分享一些達致長久而美滿婚姻的一些方法。

愛與承諾

有些夫妻基於恐懼、無助或經濟上的倚賴，而無可奈何地廝守著婚姻。筆者不只強調婚姻要持久，更希望列出夫妻雙方都感到滿意及成功婚姻的本質。現今的婚姻比任何時期都要脆弱，但是，男女若能對婚姻持著健康的態度，離婚率將大為降低。所謂「健康的態度」是指愛與承諾的堅持。在物質主義高漲的世代，一些人對本質的追求，很容易出現捨本逐末的混亂狀態。眼見花上數以十萬元的世紀婚禮，換來像煙花式或短暫的婚姻多的是。

筆者誠懇地邀請已婚的讀者，反思個人對自己、對所愛所揀的配偶之婚姻承諾。這承諾包括了愛與寬恕，完全的接納配偶整個人。魏健智博士曾於二零零四年在本土向四十八對夫婦進行婚姻研究，他列出六大美滿婚姻的要素，當中「對婚姻有堅定委身」及「接納配偶整個人」為首兩項重要的因素。¹其實，承諾自己一生一世去愛「自己所愛」的人，意指包括配偶整個人，包括已知及未知的她／他全部份，體現愛的力量——寬恕。很多時，夫妻彼此寬恕能夠達致一個關係性的目標：珍惜與配偶的關係，幫助彼此從困難中站起來，給予對方安全感及表達需要的感覺。²

有一對夫婦起初接受輔導時，妻子對輔導員說出她寧願有一個能幫手、有效率的外傭，也不想有一個既不「投入」婚姻生活而又對她索求性生活的丈夫，丈夫聽後當然難過不矣。其實，夫妻兩人若能真誠地表達彼此的需要，放慢生活步伐及積極聆聽對方，用心表達自己，互相接納，往往能夠透過日常生活中親密的相處，培養夫妻間的安全感及彼此需要的感覺。

婚姻中共同成長

當然，婚姻是人類最複雜的關係，包括不只兩個人的互動，而是更多人的參與！有人形容在一對夫妻的床上最起碼睡有六個人！此話何解？每個人進入婚姻的關係，不單只帶着自己的期望、渴望，互相矛盾的個人價值觀，也不能避免地帶着個人成長背景，原生家庭的影響及不斷變動的社會態度！夫妻二人期望的落差，很多時是源自不同成長背景的一個人要在同一屋簷下生活，一同經營自己的理想婚姻。

若夫妻其中一方仍過份依賴父母來滿足自己的情感需要，並把種種未能滿足的渴望加諸於配偶身上，便容易對婚姻造成很多壓力。所以，如能積極面對自己與原生家庭的情感牽連，實在是一個契機去加深瞭解自己與上一代父母的關係，從中獲取豐富的材料，讓個人更徹底地增加自我認識及成長。

擁有幸福婚姻，夫妻必須學會獨立，仰賴自己的判斷和抉擇能力，從心理上脫離自己跟父母感情上的過份依賴。在這心理成長的過程，需要另一半巧妙地配合。夫妻必須將愛和忠誠付予配偶，全心投入婚姻，將焦點集中於建立一個新家庭；從童年時代在家庭中兒子的身份，成為今日在婚姻中擔當重要角色和責任的丈夫；由昔日備受寵愛的女兒，變成丈夫的妻子、持家有道的女主人。這是一種感情和角色的移轉，要能夠揮灑自如地移轉並不容易，需要多方的自我反省及努力；更要緊的是，夫妻兩人互相支持，互相成長，甘願放棄單身時的獨立和自由，安於擔當為人丈夫和妻子的角色。同時，雙方與上一代建立新的相處方式和依附關係，不斷自我成長，在在都是建立婚姻的重要任務。

積極面對婚姻中的轉變

婚姻中許多的轉變，需要夫妻間很多的協調，當中有孩子的來臨，工作及經濟條件的轉變。若兩人堅守本位，凡事有商有量，取其平衡，實在有助強化彼此角色的職份，例如夫妻共同照顧孩子，強化了父母之職，而父母之職也豐富了婚姻。當然，父母的需要在某些關鍵時期，會被孩子的需要剝奪，這正是為人父母彰顯犧牲的精神。不過當婚姻本身出現需要時，子女的需要也可以暫時放下，這正是夫妻看重婚姻的意義。這種平衡隨著孩子成長、家庭危機的發生而變動。夫妻互相幫助，常常保持客觀，在對方偏離時予以糾正。婚姻牽涉到不僅是愛與承諾的共同觀念及為人父母之道，也要夫妻互相協助，讓婚姻在變遷的關係中維持下去。

結語

古有管道升夫人之《我儂詞》以挽回婚姻，今亦有身邊不少身處婚姻危機的夫妻，透過自己努力及接受專業婚姻輔導以維持良好婚姻關係；只要當事人願意與配偶不斷為婚姻共同努力，婚姻是可以長久而美滿，夫妻兩人恩愛過一生。

註釋

- ¹ 《婚姻因你精彩》香港：伉儷同行協進會，2005。
- ² Judith S. Wallerstein & Sandra Blakeslee (1996). The Good Marriage: How and Why Love Lasts. New York: Warner Books.



新歡蜜語

婚姻輔導員
梁顯媛



親子樂園

家庭服務社工
鄭慧玲

浪漫激情 vs 細水長流

情侶們最終步入教堂，踏入另一個人生階段時，對婚姻生活抱有不少的冀盼，這些期望卻往往令夫婦關係停滯不前。要讓不同階段的愛能延續下去，雙方心態上的調節實在非常重要。

從浪漫激情到談婚論嫁

剛開始戀愛時的關係是最甜美的，可說沒有瑕疵。別人說沐浴在愛河中的戀人，有時只會把對方的優點無限放大而蓋過了任何缺點。戀愛中的人也喜歡做傻事，在戀愛的那份激情推動下，男的細心體貼，有時甚至會甜言蜜語一番製造浪漫，對女的言聽計從；女的大方得體，把男方照顧周到，不會亂發脾氣而失禮男方的朋友。雙方也認定對方為最理想配合自己的終生伴侶，相信婚後那份愛也會延續下去。

婚後甜蜜 VS 現實

婚後，不論之前怎樣愛得激情，也會漸漸減弱。婚前的浪漫、細心、好脾氣，在婚後可能慢慢變得有所不同。婚姻生活是真正確確地面對現實狀況，要把那份愛保鮮而不讓壓力漸漸侵蝕，唯有把愛情轉化為另一種「愛」的力量，才能好好去享受這份情及延續下去。

有一些新婚的女朋友，告訴我她們婚後生活比拍拖時更親密，更愛對方。問及她們如何維持有「愛」的婚姻生活，她們形容開初也需要經歷一段適應期，雙方要坦誠地交換對婚姻生活的要求，同時也願意接納大家的差異。她們有些時候也有不滿意對方不能像以往般苛護自己或事事以她們為先。互相表明心跡後，漸漸明白停留在過去是不智的。不同階段應有不同的焦點：作為對家庭的貢獻及對自己能力的認同，丈夫可能需要在事業上再上一層樓；而太太努力分配時間，既工作又需要打理家務及照顧孩子，大家不再是以以往那種可以常常談情說愛及經常陪伴左右的關係，而是享受那種從淡淡的愛中流露的默契與互相諒解。

愛的延續

這一種愛建基於開初互相欣賞及愛慕的感情，另外加添了親人之間的關心、明白並給予對方個人空間。有如外遊度假後回到家中一樣，你不能期望每天在家仍有如旅程中每天都新奇刺激，但你卻能夠享受在家中的那份安全及自在的舒適。

有人形容男女拍拖時是愛人，可以天荒地老為對方完全付出，結婚後夫婦相處有如親人，多了一份照顧及默默感激；到了夫婦晚年並踏入退休生活時，夫婦就如朋友般互有空間，但又能尊重關心。情侶或夫婦在不同人生階段需要一起去調節期望，才能夠細水長流地延續愛情。

怎樣的你： 塑造怎樣的寶貝

不知不覺，筆者的姨甥女已是初小學生，還記得她剛出生時身形是那麼細小，常常想著她長大了會酷似父親或是母親，想著想著，她的高度已到達我的胸口。她自小由婆婆照顧，直至升上小學，才搬回家居住，以便父母教授功課。不過，她每天放學後，仍由婆婆照顧，吃過晚飯才隨父母回家，而且每逢暑假，她也會到婆婆家暫住，因我與媽媽同住，故我也算得上看著她成長。

提到姨甥女的樣貌像誰，較早前我發覺她的言行舉止像極了一位我極為熟悉的人。雖然她是個女孩子，但說話豪氣、舉止絕不像小女孩般嬌柔，這些特點都有著婆婆的影子。婆婆自小便要隨著她的爸爸出外工作，接觸的多是勞動階層的人士，因此她的性格較為豪邁、不拘小節；而我的姨甥女主要由婆婆照顧，她的一言一行亦漸有婆婆的風範。

另外，最近瘋魔全港的 Candy Crush Saga 應用程式軟體遊戲，除了我以外，我的家人都沉迷於此遊戲，特別是我的姐姐及姐夫，每當空閒的時間，便機不離手，連同我的姨甥女一起努力闖關。有一次與親友飯敘，我要求姨甥女停止玩 Candy Crush Saga，她抬頭望一望坐在附近的父母，便指著父母對我說：「他們都玩緊啦！」說完，她便繼續低頭打機。那時，我啞口無言……

最近，政府的宣傳短片鼓勵小朋友多運動，當中帶出身教對小朋友的影響。片中講述父母打機，子女便跟著打機；父母於公園走動，子女便跟著於公園走動，說明「父母做什麼，子女便跟著做什麼」。家長是小朋友的模仿對象，對他們有著深遠的影響。以上的事例令我加深體會家長的身教對小朋友成長的重要性，如果你想有個聽話的小朋友，與其不厭其煩地說教，作為家長的，倒不如以身作則，建立一個好榜樣，作為他們生活的典範。相反，假若家長講一套，做一套，反而令小朋友感到混淆，更會削弱他們對家長的尊敬。不知道你又會選擇怎樣教導自己的子女呢？



輔導隨想

蛻變

婚姻輔導員
潘蔡妍珊

每個人的內心深處都存在著一份自我懷疑，總覺得自己永遠仍不夠好，也不值得別人愛。這份自慚形穢之心，一直荼毒著我們的心靈，讓我們擡不起頭來，為自己感到自豪，也阻礙我們與人建立互信互愛的親密關係。

美娥兩度經歷丈夫有婚外情，丈夫已經痛定思痛，向她懺悔，承諾不會再犯，並學懂如何珍惜妻子，而她也願意原諒丈夫，鼓起勇氣與她一同重建婚姻；但她仍然經常陷入情緒低落的深谷，不停地責難自己：「既然事過境遷，為何自己還不能既往不咎，好好向前望？為何天天以淚洗臉，不能自拔呢？」

眼看美娥不停地自責，我也為她心痛，經歷情感創傷已經是一種不能言喻的痛苦，但她對自己的苛責，更令她痛上加痛，她從未想過要好好處理自己內心的傷疤。我問她：「假如你不慎弄傷自己的身體，你會怎樣處理？」她不經思索的告訴我：「我會不理會它，繼續為照顧身邊人而奔波。」我慨嘆！如何去安慰自己的哀痛，撫平自己內心的不安，對她來說是完全陌生，因為她從來未經歷過有人這樣的對待她。從小到大，美娥一直肩負著照顧弟妹的責任，她自己的需要往往排到最後，或者，正確一點的說法，是不值一提。

輔導室裏，我邀請這個悉心照顧弟妹的大姐姐，默想著今天滿身傷痕和痛楚難耐的自己，她驟然有一份衝動去擁抱這個受傷的自己，給予她慰藉和撫摸，如同當年她對弟妹一樣；今次，她感受到自己被擁入懷

中的溫暖，以至有一股暖流從心中冒起，讓她感到十分踏實和滿有力量面對眼前的困難，並將焦點從新放回自己身上，好好善待自己。

德華甚少在朋友間表達自己的意見或喜惡，他對朋友充滿懷疑，就算與他最親密的妻子，他都極度疏離，保留自己的私隱，因為在他心靈深處，他感到自己是脆弱的、是卑微的，「為何高興的時候揚聲說話，也會遭老師當眾懲罰，令自己顏面全無？」表達自己只是自暴其醜，惹人笑柄，躲在自己的硬殼裏，就是最安全，久而久之，不經意地，這已經成為德華的座右銘，也使他與妻子之間建立了一度遙不可及的鴻溝。

看見德華躲著時的震慄，我體會到他對與人接觸、聯繫的那份恐懼，一份徹底全然的接納，包容並承托他的脆弱，讓他有勇氣並願意嘗試觸及這份從不為人所知的驚恐和擔憂，並激動地向妻子訴說：「我並非不願意與你分享我的內心世界，我只是怕披露自己的不足而被拒絕和蔑視。」這樣的剖白是德華的突破，讓他衝破兩人之間的隔膜，並拉近與妻子的距離，同時也打破了潛藏已久的孤寂，更漸漸令他重拾健康的自我形象。

美娥和德華的經歷和蛻變讓我深深體會到那份對自己全然的接納和包容的重要。





彼此服侍

老婆

一直以來，你是我倆家庭的一個好管家。除了照顧日常家居的事務，晚飯後仍不時為我們洗切水果，在下雨天提醒我攜帶雨傘，讓我感到無微不至的關心。

近日，你的身體健康出現了一些小毛病，令你感到煩擾、不安。我心裡也替你擔心，雖然有時候未能適切地說出安慰的說話，我亦想給你多一點關懷，如再三叮囑你小心注意飲食，陪伴你看醫生，提醒你按時服藥。

當用心為你做一點事情，給予一點幫助和照顧，我的內心不期然湧現快樂的感覺。從這些日常的相處裡，我感到跟你更加親近。縱使我們關係中的浪漫與激情沒有昔日般那麼熾熱，但我們之間這種心連心的感覺，實在使我感到心滿意足。當你的健康狀況逐漸改善，你的笑容和輕鬆心情再度展現，我也隨之感到放心下來。

感謝你多年來給我這麼多的愛護和關心。我也希望可以跟你享受更多相伴的時光，彼此服侍，讓我倆的感情與日俱增。

母親節快樂。

老公

老公：

這幾個月來，我的身體狀況變化不少，也伴隨着一些小病。現在的我不能像以往般靈巧地處理家居雜務，也不時需要你的幫忙。同時，你在工作之餘亦經常忙於清潔家居，並不時當上大廚，一展身手，見到你每次都樂在其中。

有時候，你比我更着緊自己，盡力打點一切，還提醒我多注意飲食健康。你那個緊張的模樣，使我不禁發笑，更重要的是你的着緊令我感到溫暖和被愛護；我們的關係也變得更親密、更和諧，我真的感謝你給我的照顧和關心。

未來數月裡，我們將迎接小生命的來臨，我感謝這一份恩典。同時，我們將面對很大的挑戰，生活方面也需面對大大小小的轉變和適應。盼望在我倆一同努力下，能好好地處理隨之而來的種種需要和問題，每一天都能夠保持開心快樂的心情，建立一個幸福家庭。

愛甘斯非

每日健康

讓每天一起來個衝線



懷念您！郭樂施神父！

總幹事
李劉素英

十年過去了，但您留給我們對婚姻工作的熱忱卻仍深深地影響著每一個認識您的人。自從當上了總幹事一職以後，我有更多機會從過往的文件及年報中，尋回您留下的睿智和化工。雖然自一九九一年已在本會工作，但還是在現今上環的總部才較熟悉您；尤記得當年您問中會走到總部探訪我們……

與您見面的次數雖少，但印象卻是深刻難忘。還記得，我曾問您：「為何要成立香港公教婚姻輔導會？」您給我的答案是：「婚姻是家庭的基石，而那時香港缺少一間專注婚姻工作的社會服務機構。」面對夫婦工作的難題，我亦曾向您請教。您說：「『溝通』是增進彼此感情的主要竅門！」在一九九八年的總部開幕誌慶場刊中，您再次提醒我們：教導夫妻怎樣彼此相愛是我們工作的重點與發展方向！短短的回應，便道出了整個機構的發展方向和夫妻相處之道的要點，這是何其精妙！

郭神父，坦白告訴您。每當看到離婚率不斷飆升，我們也有沮喪的時候。「溝通」是看似容易的方法，為什麼總教許多夫婦碰釘，彼此相愛真的很難嗎？原來，

接受別人的「愛」和學習「愛」他人，真是一門高深的學問，在這個講求個人主義和高效率的社會，情感的表達倒發展遲緩！願您在天鄉繼續保守和為我們打氣。



可是，我們在沮喪過後，並沒有氣餒！告訴您，在此工作的同事常銘記我們的使命於心。在四月十一日您的十週年紀念感恩祭上，我們用了一顆小豆去比喻為愛的種子；我們盼望將您留給我們的這顆愛的種子，再以創新和堅毅的精神把它延續下去。

雖然近年社會服務傾向採納「綜合服務」及「一站式」的模式發展，我們的婚姻輔導及家庭生活教育服務亦因此轉型為「恩悅綜合家庭服務中心」；但我們堅信，這個轉化過程，是將婚姻工作擴展至不同服務對象的機會，另一方面，婚姻輔導服務亦藉此轉為用者自付的收費模式。我們深信，終有一天，服務的發展又會走向專項的發展形式。

與您的緣份最深的一刻莫過於我帶著委屈的心情，在您逝世前三天，走到黃竹坑安貧小姊妹的安老院住處向您投訴被機構不公平對待。您關切的聆聽及回應教我感動不已：「真不好意思，若我當天能出席執行委員會會議便好了。」投訴過後，我實在慚愧因自己的衝動而煩擾了您。但因着這份衝動，讓我能離世前再與您見面；也是這份慚愧，驅使我當上了這個崗位，學習為機構使命承擔多一點。

郭神父，真慚愧！我要離開這個崗位了。不過我相信您仍會祝福著我，因為您是一位支持以家庭為重的智者；您也會繼續祝福機構的發展及各義工和同事們，您撒下的「愛的種子」已種在他們的心田上，使他們在婚姻服務的領域上努力地發光發熱。





第一屆CMAC夫妻節

總部行政主任
楊陳敏惠

香港公教婚姻輔導會為慶祝世界結婚日 (World Marriage Day)，於 2013 年 2 月 24 日在荃灣愉景新城舉行「第一屆 CMAC 夫妻節」，承蒙主席陳黃淑珍女士、教區婚姻與家庭牧民委員會主席李福生執事、加納香港代表及伉儷同行協進會主席簡錦燦先生、香港夫婦懇談會董事代表伍國光先生、香港明愛家庭服務部代表陳林綺雲女士、喜樂生命主席賴煜清先生、聖斯德望堂主任司鐸成啟明神父、各執行委員會成員、各界熱心人士、義工及職員的支持，經已圓滿結束。本會希望以本屆活動主題「Sweet • 一世」，向市民推廣一生一世之婚姻價值觀。

當天活動內容包括，藝人林曉峰、康子妮夫婦分享夫妻相處之道、歌星鍾一憲、麥貝夷獻唱及十大傑青張潤衡先生作分享，另外，仁濟醫院方江輝幼稚園 / 幼兒中心及聖雅各福群會寶翠園幼稚園 / 幼兒中心的小朋友亦為是次活動表演。最後，大會邀請不同婚齡的義工夫婦上台一同宣讀婚姻宣言，回應本屆活動主題「Sweet • 一世」，場面熱鬧溫馨，非常感人。

是次活動得以成功舉行，實有賴各界鼎力參與及支持，本會謹此向每位出席人士致以萬二分謝意。



香港公教婚姻輔導會
執行委員會主席
陳黃淑珍女士致辭



嘉賓紀念照



「第一屆 CMAC 夫妻節」揭幕儀式



夫妻笑容相片比賽隨想

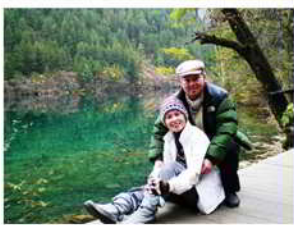
家庭服務社工
朱麗雲

筆者向來喜歡觀看親友們的結婚相片或他們的 BB 相片，喜愛感受他們在拍照時的喜、怒、哀、樂等真感情。

今年二月由香港公教婚姻輔導會舉辦的第一屆 CMAC 夫妻節，其中一項活動名為「夫妻笑容相片比賽」。筆者欣賞了各得獎及參賽作品，見到各項趣怪的獎項名稱，包括「最 Sweet 一世」、「笑容最一致」、「最溫馨夫婦」和「我最 Like 爆」等，再加上得獎相片標題：「夫妻相擁同賞九寨溝，恩愛相伴一世也未夠」、「笑聲迎接新一天」、「苦盡甘來」和「My Sweet Moment」，再細看相片中人物的甜蜜，細味著字裡行間的溫馨，筆者不期然一張接一張，一口氣觀賞了所有參賽作品。

參展作品中，拍攝時間不論晝夜、地點不論是家中的小飯廳或世界名勝遺址、身穿華衣還是披掛著汗衫、更不管主角的年歲或面容美醜，都不能影響相中人的甜蜜笑容，相信他們拍攝的那一刻，已獲得心中滿足，不需塵俗世界的物與質，仍能實實在在感受到幸福和歡樂。筆者現在正式宣佈，他們每個人都得了大獎，就是甜蜜一輩子：「Sweet 一世」，獎品價值遠遠超越這個比賽所頒發的。

拍照後與人分享，共同感受當時的甜蜜和溫馨，齊齊 Sweet 一刻，筆者羨慕之餘，也不理會時間、地點或衣著，依樣葫蘆地與家人拍照留念及上傳一番，得到數十個「讚」不在話下，每次重溫相片，那份與家人一同歡樂、甜蜜的感受，久久不散，讓人感到溫暖潤澤！



最 Sweet 一世獎

夫妻相擁同賞九寨溝
恩愛相伴一世也未夠



笑容最一致獎

笑聲迎接新一天



最溫馨夫婦獎

苦盡甘來

若想觀看比賽作品或是重溫這份喜悅，可到以下網址 <https://www.facebook.com/hkcmac> 瀏覽，機不可失啊！



我最 Like 爆獎

My Sweet Moment



婚姻要甜心，食粥食飯見真心，
若然心相印，風雨同路也甘心。

第一屆 CMAC 夫妻節
婚姻甜心創作比賽
甜心大獎第一名
吳細妹女士