

# 橋

婚姻與家庭季刊 第125期

二零一三年十二月

www.link.cmac.org.hk

主題：永遠的父母

## 以和為貴——離異父母給孩子最好的禮物

婚姻輔導員

梁顯媛

父母感情破裂，以離婚終結，無奈地要各走他方，甚至以對簿公堂爭奪各種利益，那種情境，相信每一個身處其中的人，都會感到痛苦及悲傷。這些負面及糾纏不清的感情瓜葛，往往會讓孩子成為雙方交戰、槍林彈雨的受害人。

父母離異對孩子必會造成影響，健康的孩子一般均具有足夠能力過渡及適應這危機；但研究指出，有部份孩子卻因而會出現適應困難，甚至難以復原，這情況往往與父母的合作態度及溝通模式有莫大關係。嚴重受父母離異影響的孩子，他們的父母出現衝突、怨氣、互相指責及彼此數算的情況特別頻繁。導致孩子出現明顯的情緒及行為異樣，他們變得思想混亂、焦慮、恐懼及害怕被遺棄；行為上亦因為失去父母穩定的照顧，變得較為固執，甚至十分纏身以獲取足夠的安全感，更有些會出現倒退行為，如吮手指、遺尿、哭鬧、扭計、語言能力倒退等。另有一些孩子會容易出現被傷害及受威脅的感覺，故變得較易憤怒及容易出現攻擊性的行為。較為退縮的孩子，會自責自己做成父母的離異，而用「好行為」去討好每一方。還有些孩子因為情緒內藏，引發身體各式各樣的「身心症」，亦有變得退縮和拒絕，需要心理專家介入。

美國有專門為離異父母而跟進法庭命令的親職協調員（Parenting Coordinator）。他們會按著離異父母衝突情況，協助他們順利處理有關孩子的事宜，包括探視安排或協調照顧孩子的事宜。他們出版父母合作指南<sup>1</sup>，指導及訓練父母如何溝通和合作，發現可有效地減少彼此的衝突，為持續合作作更好準備。本會就加強協調離異父母合作共享親職服務，特於2013年9月邀請了美國親職協調資深訓練導師 Mrs Ann Marie Termini 為30位業界同工進行為期4天的訓練課程，而當中也有12位本機構的同事參加，希望為日後香港親職協調服務的發展作好準備。

就如 Susan, B. B. & Ann, M.T. 在離異父母訓練手冊<sup>2</sup>中提出，父母受著離異的情緒影響，情感上相當脆弱，只要一點不和的小火花，就彷彿投入大量的助燃品，將情緒點燃起來，釀成災難，一發不可收拾。離異父母能否彼此合作，先要正視存在於雙方之間的火種，明白引發紛爭的原因，才能對症下藥。以下將會分別介紹防火及撲火的法則，特意協助離異父母的合作。

### 離異夫婦防火法則

預防勝於治療，要減少火災就先要找出起火原因。防火之道並非要保證完全沒有出錯，反而是減低危機出現的頻率。離異父母在合作時，有3W可避免衝突，加強防火的果效。

#### 何時 (WHEN)：

離異父母要懂得選擇合適時間進行交談。先預約對方，並選擇一個較方便及可以集中注意力的時間地點。選取一個雙方都不會太疲累的時間，並尊重對方，給予足夠準備的時間，切忌突發性地強迫對方作見面或討論。

#### 何地 (WHERE)：

地方選擇也是十分關鍵性的。離異父母可以選擇在公開場所，而孩子不在場的地方傾談，這有助雙方以理性及公事式的態度去處理大家的意見，避免因加插了私人感情而影響判斷及討論結果。

#### 何事 (WHAT)：

選取傾談的內容時，需要有清晰的目標。當出現離題或談論得不到結

果時，就要停止討論。商談目標只是表達立場，話題必須以孩子為主，絕不可涉及私人事務或冀望控制對方跟從自己的立場。如果洽談目標是為了解決問題，雙方應以孩子的需要及利益作出發點，尋找最佳的解決方法。例如孩子學業成績倒退，父母應一同按孩子需要及能力，計劃增加或減少活動或如何改善時間安排，並達成協議，以便協助孩子改善學習結果。

### 父母撲火之道

離異父母總要繼續為孩子的事宜作計劃，處理不當難免會引起火頭，蔓延至嚴重的局面，使孩子受到無辜牽連。以下是父母意見不合，正面交鋒時需要注意的地方。

**STPA (Stop, Think, Pause, Act)：**當商討事情而又有不同立場時，父母要懂得自我提醒，先停下來思考，再減慢一下節奏，甚至暫停一會，才作出回應或相關行動。

**注意語氣及肢體語言：**任何情況下也要保持冷靜，父母可以透過深呼吸，提醒自己把肩膀鬆下來，牙關自然可以放鬆，語氣也就變得溫和。因為當身體鬆弛下來，可以更有效地掌控思想。在放鬆身體以後，語氣也可以較容易保持友善平和，將會令對方更專注內容，而減少因為情緒過敏而影響了。

**撤離現場：**如果感到未能控制自己的情緒、語氣或身體反應，謹記要立即離開現場，很多時候，人需要些時間及空間去平靜下來，才能控制自己的情緒。如果與對方面對面時會出現情緒，可以用平靜語氣及不趕急的態度向對方表示需要一些時間預備自己，暫時自己的情緒未適合再作討論，希望對方明白，繼而離開。先作交代才離開是一份尊重，令對方不會因為你不辭而別而發生不必要的誤會。

**聆聽及反映：**當與對方分享你的意見時，先學習聆聽對方關注的重點，繼而用簡單的字眼覆述對方所關注的項目，使對方感到被受尊重。曾有一位母親因不滿父親管教孩子的方法，便指控對方：「你那套管教兒女的方式頗有問題！」，父親若能如此回應：「我明白你擔心我未能夠有效地指導仔仔及替他的未來好好計劃……」這樣回答可緩和氣氛，減少紛爭。雖然未必單憑一言兩語便可停止雙方的爭執，但如果雙方都可以採取先聆聽及以回應對方關注重點的模式去交談，將可以大大減低衝突的出現。

**我的語言：**交談時，避免常常用「你」字作表達，因為這樣很容易令對方感到被攻擊，接著引起對抗性的情緒及行為。多用「我」字來進行陳述或表達自己的感受、再講述事情的始末及發生原因再向對方表示自己的要求或想法，效果便不一樣了。

父母給孩子最好的禮物是彼此和睦相處，使孩子不用在矛盾爭執中，經常在左右為難的狀況下成長。衷心希望每一對父母，即使雙方無可奈何要分離，也可以為著孩子的福祉，萬事以和為貴！

參考資料：

1. Ann, M.T. (2013). Parenting Coordination Training Handbook. United States of America.
2. Susan, B. B. & Ann, M.T. (1999). Cooperative Parenting and Divorce: "Shielding Your Child from Conflict" A parent guide to effective co-parenting United States of America: Active Parenting Publishers.



## 看看你配偶的父母，就是你的未來丈夫/妻子嗎？

愛與生命輔導員  
李嘉恒

有人說：「看看你配偶的父母，就是你丈夫/妻子的未來模樣。」是真的嗎？你又是否同意呢？有一位已婚的 A 小姐，由於她的父母是十分注重禮儀，所以她由小到大是在彬彬有禮及整潔的家庭中成長。當她的兒子出世後，她希望兒子也成為有禮貌的人；又有一位即將結婚的 B 先生，他在歐洲某個地方的農村長大，他的家人習慣了討論事情時是大聲笑、大聲講，甚麼事也不隱瞞，十分坦率，表現豪氣，他和父母的關係十分融洽。長大後，他也希望和妻子能夠互相坦白溝通，沒有隱瞞。從以上的例子來看，原來個人的成長經歷，會影響個人對世界的看法，例如我會怎樣教養我的子女、我會做一個怎樣的爸爸/媽媽、我的理想丈夫/妻子是怎樣的呢，都十分受到原生家庭所影響。所以難怪人們常說，看看你配偶的父母，就是你配偶的未來樣式了。

看完 A 小姐和 B 先生的例子，看似是平常的人生經驗，但當他們帶着自己的原生家庭進入婚姻，又將會是如何呢？A 小姐很着重禮儀，她認為作為模範父母，理應在家裡也保持禮儀，家居亦要保持十分清潔整齊，她希望兒子學懂禮儀，將來要大方得體。結果她也同樣要求丈夫在家中有相同表現，令丈夫壓力十分大，處處步步為營，在家中不能夠有不合禮儀的行為及要時常保持整潔，否則便受到妻子怪責。A 小姐認為是對的，反而令丈夫感到壓力，丈夫亦有時按捺不住而加以辯駁，結果令夫妻關係緊張；B 先生習慣大聲討論，誰不知他的未婚妻卻是一個傳統中國女士。未婚妻初時喜歡他的簡單直接，但當她與 B 先生討論一些事情時提高聲線，便覺得他總是在責怪她，於是她便不敢回應，因為她認為凡事以和為貴，提出她的意見便是反駁，會引至爭吵而令關係變差，結果她選擇了沉默。她的沉默令 B 先生覺得她總是不理會他，令他大感沒趣。

其實 A 小姐及 B 先生都沒有對或錯，當他們一個人生活時是沒有任何問題的；但當他們與配偶一同生活、一同相處和一同面對壓力的時候，便會發現與配偶有很多不同之處，甚至有些時候在溝通上未能達到共識。當你發現自己和你的配偶想法有差異並引起負面情緒時，很有可能和自己或對方的原生家庭有關。你知不知道你的原生家庭對你有甚麼影響呢？你又知不知道對方的想法，和對方的原生家庭有什麼關係嗎？如果我們多一些了解自己及對方的原生家庭，相信我們將更了解我們夫妻的關係。



## 婚姻大事

家庭服務社工  
何柱東

昨天參加了一個婚禮，一對新人年輕有為，他們自大學便相識、相愛，最後決定結束十年的愛情半馬拉松，在親友的見證下，宣讀結婚宣言，揭開人生新一頁。

婚姻是一件奇妙的事，試想想在人海中能夠找到合適的伴侶，同走人生路，是一件極不容易的事。回想你是怎樣找到你的另一半呢，我相信是由許多巧合而成。二十年前，如果我沒有拿起那份報章，沒有報讀那個課程，沒有參加那次燒烤活動，我可能不會遇上現在的妻子，同走婚姻路。

結婚是人生大事，新人為婚禮付出許多努力和心思，只為使當日成為難忘的回憶。他們籌備婚禮時一絲不苟，務求每個細節都照顧周到，可想而知，他們對將來婚姻生活亦充滿幸福的期待。可是，現今香港，每三對夫婦註冊結婚，同時有一對夫婦完成離婚手續，結束夫婦關係。在不斷上升的離婚率下，我們不禁會問：如何可令婚姻幸福美滿？

我沒有成功婚姻的良方。婚姻是複雜的人際關係，每個人的個性、成長都不盡相同，而每個人對婚姻的期望，愛的能力亦有不同，故沒有放諸四海皆靈的婚姻成功方程式。

然而，從事婚姻培育及婚姻輔導的體會，我發覺有部份準夫婦未準備好便步入婚姻的大門。在婚前輔導中的準夫婦，他們都希望能學習如何溝通和衝突處理。結婚前，他們已存在些解不開的敏感話題；他們有



## 愛情保鮮法

婚姻輔導員  
黃潔明

若要找一個「愛情保鮮法」，不知道你會有什麼意見？

最近一套令不少觀眾為之動容的電影——《被偷走的那五年》，透過主角娓娓道出兩次失去記憶的片段，同時帶出愛情的保鮮法。

故事講及男女主角謝宇與何蔓是廣告公司的金童玉女，二人事業如日方中，婚後仍處於熱戀狀態，但一天何蔓一覺醒來，竟然得知她與謝宇五年前已經離婚。原來何蔓就在剛辦理完離婚手續後就遇上車禍，陷入昏迷，醒來時已失去了五年的記憶。因此她不明白離婚的原因，思想仍然停留在新婚甜蜜的生活中，深愛著謝宇。但謝宇則無法忘記五年間婚姻生活的不愉快而帶來種種的傷害，無法與何蔓再續前緣。後來謝宇答應幫她尋回記憶，往事一幕幕翻開，同時也看清楚兩人在婚姻中如何因工作及彼此間的不信任和猜疑，讓二人漸漸走遠，甚至互相傷害。何蔓深切後悔，謝宇也因著愛而原諒她。

可惜，天意弄人，何蔓後來患上腦退化症，亦因為不想成為謝宇的負擔，而決定接受一項高風險手術，結果手術失敗，何蔓與謝宇經歷生離死別，不離不棄，亦將二人的感情推上高峰。

如果能夠將關係中的抱怨和不滿都遺忘，留著的都是對方的好處，關係自會長久，但無奈的是，人的記憶不能「被偷走」。就如戲中謝宇說：「如果你記得那五年我們是如何互相折磨，你還能愛下去嗎？」後來他告訴了大家，能愛下去的方法就是饒恕。饒恕不等於忘記，而是放下，而放下是一個選擇和決定。這個決定是基於愛和珍惜。謝宇與何蔓經歷疾病、生死，大家反而能夠不離不棄，相反當大家每天能彼此相對，健康財富也擁有的時候，卻會為一個觀點而各不相讓。每次當我們與所愛的人爭吵或冷戰的時候，試閉上眼睛想一想，如果你張開眼的时候，對方已離開世界，我們還要吵下去嗎？我們一定會後悔為什麼如此執著。生命的無常原是人生的常態，因為無常，才學會珍惜。

愛情若要保鮮，也許要把每天當作是大家最後的一天般相處，彼此珍惜，相信大家的相處便會有所不同。

些不敢向對方表達需要；有些覺得對方不尊重自己等等。雖然如此，他們仍希望婚後對方會改變。有些準夫婦的處理方法是抱著不去理會的心態，相信船到橋頭自然直。其實這些都是一廂情願的希望，未必會實現。當雙方決定結婚，必須明白現在認識的對方，包括優點和缺點，順境和逆境的表現，是有一個模式，若果婚後沒有改變，或者改變不大，你仍能接受，願意邁向婚姻，這樣，便比較容易適應日後的婚姻生活。

尋求輔導的人以女性為多，一方面女性較願意表達自己，另一方面男性的自尊心比較強，可是，強者亦有流淚的時候。最近我接觸到幾位求助的男士，他們已屆退休之年，一生為家庭努力工作，沒有不良嗜好，但太太卻提出分手。太太說，過去給了他許多機會，她忍夠了，如今子女長大，不用再忍下去，他們真的感到非常突然。我細問男士過去的婚姻歷史，我發覺他們真的不懂如何經營婚姻。湯漢主教說過，幸福就好像生命中所有寶貴的事物一樣，必須認真努力經營。婚姻的比喻有許多，其中一個種植的比喻指下了種子後，必須給予養分，照料，種子才會茁壯成長。婚姻又好像經營一門幸福的業務生意，夫婦決定開展生意，便需要一起學習經營之道，要全心全意了解配偶的需要，多做對婚姻有建設性的事。

你可能会問，什麼是建設婚姻的事，多著了，你現在腦海中可能已經想到一些，把它們記下來，看看是否可以實行。婚姻路，又像二人三足的障礙賽，雖然困難重重，有許多人生關卡，但總比一個人參賽來得多姿多采，若是婚姻成功的話，收穫更為豐富。



## 十五分鐘

KM

十五分鐘，說長不長，說短也不短。十五分鐘可以曬晾滿機洗淨了的衣服、可摺疊好晾乾了的衣服、可閱讀和回覆電郵、或處理簡單的家事……，我真不想把它浪費在等待中。

我知道你不喜愛遲到，也不喜歡匆匆忙忙；你喜歡悠閒地到達目的地，還有很多剩餘的時間，那你才會輕鬆自在，所以我已盡量把出門的時間調早十五分鐘，可是，有時實在太忙了，太倦了，真不想把家裡要做的事擱著，卻在街外乾等。我也明白，交通可能會有阻塞，要預留時間，但我已多預十五分鐘，你仍是放鬆不了，我真的感到有壓力。雖然已協調了出門時間，你仍會比議好的時間再加多十五分鐘。在離家前十五分鐘至半小時，你便希望我停止處理任何事務，只專心等待出門，當然你不敢命令我，但卻不斷提醒我快要出門，又或查問我其它事宜，其實這只會減慢我處理事務的效率，令我不能在約定的時間離家，有時我為了表示不滿，故意對你的提醒毫無反應，但這反令你更焦急和不知所措，我想也許我應要在這方面改善自己。

我將出門時間再加以調早，你便少了催促我，經過幾次坦誠的分享，知道大家都願意為維持關係而調節自己。看到你駕車時不再那麼躁和急，心裡十分開心，大家繼續努力吧！

## 十五分鐘

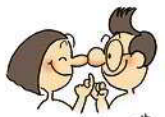
KK

「我們不是說好了出門時間，現只剩下十五分鐘，要換衣服了。」我對妳說：「噢！為何妳又處理一些新事情，怎可能按時出發呢！」我只敢在心裏想，沒有說出口。心急如焚，如熱鍋上的螞蟻，但卻不敢提出抗議，因為這種催逼曾經引發多次不愉快的冷戰，我只好強忍……。終於跳上車子驅車出發，剛巧遇上塞車，交通燈位又多花了時間等候，我不期然不停咒罵，車廂內又開始濃罩了緊張的氣氛。

以上的情況近多個月來已少有發生了，原因是我把它看作是對自己的一種訓練，我不斷提醒自己，遲一點也沒甚麼大不了，放鬆，要在太太面前表現輕鬆，氣氛才會和諧。這個鍛鍊其實也不容易，在這等待的過程中會死去很多細胞，但慢慢地我習慣過來，我的一個小秘訣是要有「先死」而「後生」的精神，預算遲到半小時，結果只遲了十五分鐘，不是很愉快嗎？果然，近來好像不再勞氣，也沒有氣氛緊張的情況發生，我們夫妻間主要鬥氣的原因似乎都消除了。記得有一句格言：「不要期望改變對方，要從改變自己做起」，世上似乎沒有絕對的做事標準，自己的習慣一定不是唯一可行的準則，改變自己不是比改變別人更容易嗎？唔，我已練成了大師級的心法了！

我後來才知道妳也為了遷就我而把出門時間調早，原來我們雙方都有努力改變自己，為我們的婚姻灌溉，感謝天主！

婚姻 • 直航 / 轉機 • 充氣 / 舒氣



浪夫



Transfer →



# 少女懷孕，是喜還是悲？

明愛風信子行動計劃主任  
吳惠敏

少女未婚懷孕、重複墮胎、產子後把初生嬰兒遺棄的新聞，時有所聞。雖然社會好像較以往開放，但對於那些生理比心智早熟的少女，仍會被冠上很多社會道德標籤。然而，這些道德標籤使少女在面對未婚懷孕的困擾時，因為擔心被批評、指摘和社會歧視，令她們孤立無援，更會造出傷害自己和孩子的事。少女面對意外懷孕時，所經歷的情緒起伏，並非旁人或外人所能體會和明白。未婚懷孕帶給少女最大的衝擊，是抉擇與自己身心相連的生死問題。她們一方面明白肚裡懷有的是一個小生命，對此，她們未必能開口承認，但身體的變化和感受，在她們心裡已是確認的事實。因為多方面的顧慮，令她們面對壓力，令她們寸步難行，有時更因為缺乏正確的資訊和支援而出現兩極的反應，一是草率決定墮胎，誤以為已解決問題，或是一直猶疑不定，無法找到出路。

對於未婚產子，社會大部分人仍著眼於其負面影響，包括造成少女出現發展障礙，容易出現情緒壓力。過早成為「母親」，對學業成就產生強烈的負面影響；成為單親媽媽，獨力照顧年幼子女；輟學，妨礙接受教育的機會，容易導致其教育程度不高；社會對年輕單親媽媽的標籤嚴重，造成求職困難，即使擁有工作，嬰兒照顧又成為負擔，因而落入長期經濟困窘。少女在缺乏正面的指導和模範下，對於如何

承擔「母親」的責任，或管教子女的技巧和能力，她們都顯得非常不足和有限。究竟，面對生命的抉擇，與客觀環境的考慮和計算之間的比較，對帶著懷孕壓力的少女來說，可以從那裡、那人獲得適時的支援和正確資訊，我們值得用較廣闊的角度去思考未婚懷孕這個課題。

我們尊重每一個生命，這是毋庸置疑。過去多年接觸無數未婚懷孕個案，筆者深深體會，少女一旦意外懷孕，每個決定的背後，有著不同的勇氣。作為社會上成年人，對意外懷孕一事背後成因除批評外，我們對「少女」作為「個人」來說，應給予更大的接納和支持。讓她們，甚至她們的非婚生子女，同樣擁有陽光照耀的溫暖，也有快樂和被祝福的人生。

編者的話：

我們同情和了解未婚少女懷孕的爭扎和壓力，然而我們亦有必要尊重每個小生命生存的權利，因為每個生命都是有價值的，都是上主的恩賜，誰也不可奪去他們的生命。因此作為社會的一份子，大家更要好好輔助這些少女，好讓她們明白自己的抉擇和裝備自己做個好母親，學習並實踐愛的承諾。

當人有勇氣面對困難，承擔抉擇的後果，痛苦過後，生命將會是美麗而值得回味的。



# 有質素的親子旅遊



婚姻輔導員  
楊麗儀

每逢學校長假，很多家長都忙於為子女安排各式各樣的親子旅遊，希望子女既可增廣見聞，亦可增加親子機會。然而，孩子的反應往往與父母的期望相反！他們對於上車落車、拍照食住感到厭倦沉悶，旅程中常以電玩或手機為伴，對於景點、行程、活動反應冷淡又被動，甚至抱怨。旅程以後，他們對去了那裡或做了什麼，表示不知道、沒有印象，令父母有「賠了夫人又折兵」的挫折感！如何令親子旅遊更有質素？筆者有以下的經驗可以分享：

## 出發前

### 订立明確的旅遊目標

旅遊目標最重要是明確、貴精不貴多，切忌貪心。如要子女增廣見聞、增加親子機會，同時又想渡假、休息、購物、遊玩、探親……這些一舉數得的旅程，很多時會吃力不討好。筆者親子旅遊的目標只是：以孩子為中心。

### 顧及孩子的能力與需要

按照子女的年齡、喜好和能力安排活動，由子女的眼光出發。他們比較喜歡活動，要有充足的時間去領會和感受，所以行程不要太緊密。「走馬看花」式的旅行團，往往令孩子感到受束縛。

### 隨時吸取孩子的意見

在行程安排上，可問孩子的喜好和意願，與子女一同搜集旅程資料，令他們身心也有所準備。

## 旅程中

### 作孩子貼身導遊

常在子女身旁介紹當地的特式、文化等，與他們傾談，又隨時解答他們的問題，了解他們當時的狀態、感受和體會。

### 為孩子安排及設計特式活動

安排或設計一些子女可以親身參與、體驗式、互動的活動。以參觀動物園為例，可安排餵飼或騎動物的活動；用公園的指南地圖，與他們玩「野外定向」、「奪寶奇兵」遊戲；更可請孩子做「精靈小記者」或「動物大使」，向父母介紹動物；又可玩「神探破奇案」，父母訂出疑難，要求子女在園中找答案；讓他們自行去購物或購票（家長在安全的情況下看管），嘗試與當地人接觸等。

### 按子女當時的狀況和需要而行動

如發現孩子對某些景點或活動感到很有興趣，便要增加時間；如果沒有興趣或疲累等，便要改變行程。例如女兒一向喜歡蛇，有次看完動物表演後，可與大蟒蛇接觸及與動物管理員交談，她立時跑到蛇的跟前摸它親它，抱蛇拍照，更詢問管理員有關蛇的種種，留到最後才走，我們因而即時修改了當天的行程。

## 回程後

### 製作自家遊記

孩子有時是善忘的，無論多精彩的旅程也會淡忘。所以父母最好在回程時鼓勵子女寫或畫出旅程難忘、深刻、開心的片段。父母可將旅行的照片放在相簿，連同旅程中的資料，如指南地圖，讓孩子不時回味，溫故知新。

這種以孩子為中心的親子旅遊，父母雖然勞心勞力，但能分享子女在過程中的喜悅、可與他們一同在體驗中經歷，更重要的是彼此加深了解，親子關係大大提昇，一切的付出也是值得的。



# 送給我至愛的爸媽

君芳華

轉眼間已五年了！自己還不相信能活到今天呢！真是一個奇妙恩典在淚和痛中彰顯出來！

我原是一個快樂，無憂無慮的人，因母親突患重病，無形的壓力令自己變得神經緊張，承擔了很多超過自己身心能負荷的重擔；久而久之便生出心理、生理的病來。雖是如此，但能伴著父母走過他們最後的四年，每天都是充滿了喜樂和溫暖，仍自覺十分值得！。期間父親也因年老了，像母親一般病起來。雖然只得我們三人同住，我們相依的能力仍可容得下一切憂慮、惶恐和自憐。

溫馨的四年隨著母親的離逝便消失了！父親也因為失去愛伴而傷心欲絕，終於在母親離逝後五個月，與世長辭。兄長間的不和和冷漠，只剩下自己單獨面對無邊的絕望、恐懼、無助和極度憂傷。為了生計只好把一切的憂傷和恐懼，藏在心深處。那知壓抑情緒是傷害自己最深的行為。從未試過單獨站在路口，不知自己何去何從，好像無處可歸，那種絕望、空虛，極度惶恐和悲傷的心情，並非筆墨可形容！

慢慢地，築起了無數黑暗的圍牆，因失去了安全感、無助和悲傷，拒絕與外界接觸，不信任世上任何事和人，整天躲在家中號哭！負面、孤獨、憂傷、抑鬱和憤怒充斥自己，對所有人都拒於門外，自覺一人獨處就是保護自己的最佳方法，就這樣自我苦澀煎熬了兩年！聖經裏有一

句話「人到盡頭就是神的開始」，我處於極度憂鬱狀態時，正如「憂傷的靈，使骨枯乾」，我患上了突發性腰椎移位，痛不欲生，在我去到身心不能負荷的盡頭，神派了一位樂觀熱誠和忠實的天使不斷地敲碎我築起的圍牆，縱使不斷送上慰問和支持，仍遭我拒於門外。抑鬱操控了我對人的信任。每天在抑鬱裏掙扎，角力，痛苦不堪！這位天使依然從未放棄，以包容和鼓勵來支持我拆毀一棟一棟黑暗的圍牆。讓我嘗試接受別人的關懷，慢慢踏出自閉的堡壘。

過往以為在童話故事中嫁了一個王子，便能開心快樂地生活下去。原來自己未能完全修復心理的創傷，仍然懷著負面情緒，會影響夫婦關係。一天醒來，我像患上突發性心臟病般，心悸，喘不過氣，還以為自己一定死去！誰知道原來自己只是患了急性焦慮症，又稱驚恐發作。自己才當頭棒喝，若是再繼續放縱自己，沉溺於憂傷中，自己是必死無疑，但最無辜的倒是傷害了甚愛我的丈夫，也對他身心靈做成無比的傷害！

為了他，我立定決心，要重新振作，拋棄負面思想，放鬆自己，努力過著開心、快樂的日子，給自己深愛的丈夫幸福，更經歷了「喜樂的心，乃是良藥」這金句的意義。

自從糾正了自己負面的心態和喜樂地過著每一天，我的腰痛竟慢慢好起來，人際關係也改善了很多，夫婦生活也更融洽。



內容充實的生命就是長久的生命。我們要以行為而不是以時間來衡量生命。

——小塞涅卡