

# 橋

婚姻與家庭季刊 第126期  
二零一四年三月

www.link.cmac.org.hk

主題：愛 — 與我同行

本會前總幹事  
李劉素英

## 擦亮你一輩子的婚姻 — 與配偶同行的藝術

### 信心 + 士氣，共走天涯路

2014年3月1日是本年結婚吉日之一。這日期可寫作1-3-14，當誦讀起來，即寓意「一生一世」。相信，選擇在當天結婚的夫婦均希望他們的婚姻是天長地久的。婚姻既是一輩子的事。那麼，一輩子的婚姻究竟有幾長呢？根據2011年香港人口普查的結果，男士們的結婚年齡中位數為31歲，女士則為28歲，而男士的平均壽命為80歲，女士的平均壽命為86歲。以此推論，一輩子的婚姻的中位數應該起碼有40年或以上。

數十年的婚姻旅程仿似一場馬拉松賽事。絕大多數進入婚姻生活的健兒們皆信心十足和士氣高昂。香港公教婚姻輔導會於2月初發表了一項準婚夫婦新婚適應的調查報告，這調查訪問了405位準婚夫婦。調查結果顯示，受訪者首4個最擔心的適應困難都只涉及自己與其他人方面，而不是與配偶的關係，如「教養子女」、「個人習慣」、「時間運用」及「姻親關係」等，這表示受訪者對婚姻關係充滿信心。更值得關注的是，「婚姻忠誠」是受訪者11項回應中最具信心的。這調查結果令人鼓舞，因為大多數的準婚夫婦均抱著樂觀及積極的心態進入婚姻關係，並信任未來配偶對自己的忠貞與愛意。

台灣著名的社會工作研究者簡春安教授在《堅持原味的愛》一書的推薦序中寫道：「夫妻之間若要百年好合、永世情深的話，就必須無怨無悔，共走天涯路」。他亦指出「很多夫妻無法白頭偕老，並不是他們不愛對方，而是他們不知道如何面對生活的壓力；也不懂在當婚姻出現困難時，如何處理危機及如何避開婚姻中的種種陷阱，致使問題一發不可收拾。」在筆者的工作經驗中，婚姻生活的每一個階段實在需要用心維繫和努力付出，這樣，才可以與配偶同行共跑至終點！

### 「漫步人生路」

已故歌手鄧麗君的名曲「漫步人生路」，筆者願借此曲的歌詞帶出在婚姻中與配偶同行的藝術及精神。

#### 「在你身邊路雖遠未疲倦，伴你漫行一段接一段」

香港是一個生活繁忙和工作節奏緊張的地方。許多夫婦皆容易患上身心疲累症，尤其是雙職的父母們。疲累經常引致心情暴躁，所以，請緊記要好好愛惜自己，因為健康的婚姻建基於夫婦個人在身、心、靈的健康。均衡的飲食、適當的運動、良好的嗜好和堅定的信仰均有助面對日常的生活壓力。精神奕奕和滿臉笑容的配偶能令婚姻生活更和諧與愉快。

#### 「越過高峰另一峰卻又見，目標推遠讓理想永遠在前面」

美國婚姻諮商專家史迪夫·史蒂芬生(Steve Stephens)提出每一對夫妻都需要有共同的夢想，又能堅持這個夢想，是使婚姻獲得滿足的關鍵。事實上，每對夫妻都會有夢想如擁有自己的物業、生兒育女、升職和旅遊等。祇要共同訂立出一致和清晰的目標和時間

表，這個願景是可以達致的。況且，共同的方向和一起追求的過程會為婚姻生活加添活力和朝氣。筆者很喜歡收看每年元旦BB的電視新聞，這些溫馨洋溢的家庭圖畫非常有感染力，使人滿有盼望。剛巧今年的元旦BB的父母是相識的一對社工朋友，看見兩口子倚偎在一起，抱著愛兒，分享未來的育兒大計，家裡添了小寶寶確實為這對年輕有為的夫婦增加不少生活的動力。

#### 「風中賞雪」、「霧裡賞花」

婚姻生活並非一帆風順，偶會遇上考驗。夫婦們若能以「風中賞雪」、「霧裡賞花」這種活在當下的心境去應付困難時，當中的體驗必能加深彼此的諒解和親密感。

兆堅與可儀結婚15年，育有2個兒子。3年前，兆堅忽然發現自己的左腳軟弱無力，經醫生診斷，証實患上一種罕有遺傳性肌肉萎縮症。疾病不單影響他將來的左腳活動能力，同樣的事還大有機會發生在兩個兒子身上。這消息令兆堅和可儀的情緒備受困擾，兆堅更因而患上抑鬱症。雖然夫婦兩人的感情一向穩定，但可儀心中也有怨懟，為何這種事情會發生在她身上？幸好，兩人皆有堅定的信仰，令他們重拾生活的希望。經過整年的情緒低落，兆堅開始定期做運動、吃藥和參與義工服務去振奮自己；可儀則找朋友傾訴和學習放下憂慮，珍惜今天大家仍能活動自如的日子，一起去旅遊，尤其是參加朝聖團。

#### 「無用計較，快欣賞美麗每一天，還願確信美景良辰在腳邊，願將歡笑聲蓋掩苦痛那一面，悲也好，喜也好，每天找到新發現。」

夫妻相處，最忌「計較」與「比較」。計較誰督促子女功課的時間多，誰做家務做得多，比較誰的IQ高，誰的脾氣好……諸如此類。事實上，「計較」和「比較」祇會令彼此形成「強與弱」的對比和拉遠大家的距離，這對同行互助的夫妻關係是有損無益的。「團隊精神」才是夫婦積極追求的境界。套用近年流行的正向心理學的原則，以感恩和珍惜的心情去面對日常大小事務，像兆堅和可儀的例子，他們仍可在生活上找到新樂趣。若其他夫婦們亦能以喜樂和感恩的心同行，努力發掘對方的優點，相信，每天必能找到令你欣賞對方的新發現。

#### 「讓疾風吹呀吹，儘管給我倆考驗，小雨點放心灑，早已決心向著前」

成功的婚姻取決於夫婦能否擁有跨越困難，邁步向前走的決心，這決心包含了對伴侶堅持的愛和白頭到老的承諾。

幸福的婚姻掌握在每對夫婦手裡，若有時間，請與配偶聽聽「漫步人生路」這首歌，甚或一邊唱，一起跳，共同創出屬於你倆的美滿婚姻路。

參考書籍：

1. 楊淑智譯(2008)。史迪夫·史蒂芬生著。婚姻，和樂屋。台灣：愛家叢書。
2. 陳逸群譯(1998)。賀夫及蓋兒·沛雷德著。堅持原味的愛。台灣：生命潛能。
3. 阮達智譯(2010)。額我略·樸澤著。執手共勉……與子偕老。香港：教區婚姻與家庭牧民委員會。



## 你知道我在愛你嗎?

婚姻輔導員  
陳彭杏嫻

Betty 用心地在洗洗切切，希望趕得及在 Andy 回到家時弄好晚餐，大家便可傾談一下；這就是 Betty 期望的婚姻生活，她完全不介意承擔做飯理家務等雜務，這可是她做妻子的本份呢！她真是這樣想的……不到一會兒，Andy 回來了，累極倒在梳化上，連吃飯也提不起勁，然而瞄見電視的節目，就捧着飯碗走往電視機前，坐著吃飯……Betty 看在眼裡，心裡絕不是味兒！

Betty 想要爆發，因為她既失望又失落，Andy 好像完全沒有在意她的付出，更不了解她的期望，只顧及自己的需要……難道他結婚只是為了找個會煮飯做家務的太太嗎？下班回家，Andy 總是那麼疲累，時而打機，時而看電視，好像忘記了還有另外一個人存在，雖然開口要求他幫手做點家務，他似乎也樂意去做，但……，究竟 Betty 惱怒些什麼呢？而 Andy 又是否真的很有問題呢？

Betty 的成長歷史裡，她體驗到愛即是備受照顧，所以她甘願煮飯給丈夫吃，以表示對他的愛，而同時她又渴望與他共享進膳時間，傾談聆聽彼此的心事，這讓她感覺與他親近，這才是愛嘛……！可是，對 Andy 來說，努力工作就是他表達愛太太的方式，他只想積極賺錢，讓她生活安穩，其實不一定要她煮飯辛勞，他寧可她開心優悠地生活，只渴望她欣賞他，肯定他對她的愛，願意親親他……便心滿意足。

他們相處出現問題是因為愛的語言不一樣！Betty 以服務去表達愛，但她接收愛的方式卻是與丈夫專注交談同分享，而 Andy 示愛的方法是用行動，他希望努力工作為太太帶來安穩的生活，然而他接收愛的方式是需要太太肯定的說話，或是與太太身體的親近；這些就是所謂愛的語言，它共有五種，包括：服務的行動、專注的同在、肯定的言詞和身體的接觸，而第五種是禮物的接受和送贈。

愛的語言這個名詞是美國一位婚姻輔導員 Dr. Gary Chapman 所提出，根據他的觀察和分析，夫婦之間因為不察覺愛的語言相異，致令彼此感受不到對方愛的付出，結果婚姻出現問題，以為婚姻是愛的墳墓，真是可惜又可憾啊！

各位新婚夫婦們，讓我鼓勵你們立即行動，快快去認識自己是以那一種愛的語言為主，同時也去發現配偶主要愛的語言又是那一種；可以留意觀察彼此的行為，回想彼此的要求和抱怨，又或嘗試誠懇及平心靜氣地坐下來交流分享，了解什麼形式的表示才會彼此帶來愛的感覺。終究來說，愛是為對方的幸福著想，她/他須要知道你在努力地付出愛，才會深深感動！不要讓付出的愛隱藏了，白費心機。



## 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，如果你張開眼的時候，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。



## 樂也融傭

家庭服務社工  
魏安儀

前陣子一個奶類品牌的廣告片引起坊間很大關注，內容講述家傭與小主人的感情要好，即便母親在旁，亦只可酸溜溜地看著他們二人渡過溫馨的時光，直至母親拿出該品牌的奶類產品，才能奪回兒子的心，奔向自己。此廣告片輕鬆有趣，看後令人發出會心微笑，因它正反映出不少香港家庭的實況。

香港社會工時長、社區託兒服務匱乏、加上家庭支援網絡薄弱，令不少父母於嬰兒剛出生時便已聘用家傭。從心理學的角度看，嬰幼兒時期是建立依附感及安全感的一個最重要時段，若父母都是上班一族，嬰兒很自然便會把情感依附於與他朝夕相對的家傭上，日子久了，便造就了他們之間的「親密關係」，猶勝於親生父母。

作為香港父母的一份子，筆者亦正正面對著同樣的困境，面對這一場「孩子爭奪戰」，有幾點大家可以關注的，以便讓家傭能融入家庭生活的同時，又能與之保持適當的距離，以維護家庭的功能。

### 親力親為

要與孩子建立親密聯繫，單單與他玩耍是絕對不夠的。幼兒自我照顧及表達能力有限，若然父母能洞悉他們的需要，並細心地照顧他們身體所需，你會發現他們會向你回報感激及欣然的眼神，對照顧者的信任感及依附感就是這樣一點一滴建立起來。在他們生病時或半夜驚醒時更加要親身照顧，讓他們知道父母永遠在他們有需要的時候陪伴在側。

### 突顯角色

除了照顧孩子，不少父母亦會期望家傭能兼任管教，甚至是教授外語的角色。然而家傭礙於是受聘的身份，一般都不能像父母般實行管教兒女的角色，其文化價值觀亦始終與我們有所不同。若父母對家傭有太多不切實際的期望，不但未能取得理想成效，甚至連父母的角色亦逐漸變得模糊，令孩子無所適從，造就「港孩」出現的危機。

### 親子時間

在職父母面對工時長，無暇與孩子相處的困境；又為了不讓孩子輸在起跑線，因為自己無暇陪伴孩子參加學前小組，只得讓家傭與孩子一起參與活動；假日時，筆者亦見過不少父母把哄孩子睡覺、餵奶等「重任」交給家傭，自己則負責揹手袋、推 BB 車等雜務。如此一來，無論於家庭外或家庭內，照顧或與孩子玩樂的重任都是交給家傭，無怪乎孩子會親近家傭多於自己。

要建立良好的親子關係並沒有不二法門，除了時間的投資，還要專注、投入。切記家傭只是輔助角色，不能取代父母的位置。希望家有家傭的你既能享受家傭帶來的生活方便，樂在其中，而又不會被她喧賓奪主，阻礙你和孩子建立關係！





### 老公：

謝謝你！一年前在天主、家人、朋友面前，你與我許下一生一世的承諾。有人將一年的婚姻比喻為紙婚，或許是因為它很脆弱、經不起考驗。確是真的，新婚之初，我們常因表達方式不同而引發衝突。我把你的沉靜理解成冷漠，同時你又將我的情緒需要解讀成無理取鬧。

這些吵鬧的情景確實打破了我在婚前憧憬的幸福、溫馨、浪漫的婚姻美夢。幸好我終於明白，真正的幸福並不是在早晨互相依偎地在床上吃早餐，亦不是每晚點著燭光同吃牛扒；而是在衝突中你仍願意伴著我，在生氣時仍會拖著我的手，當我氣餒時會對我說：「不要緊，我們一同慢慢地學習如何相處吧。」

真的很想藉這次機會多謝你，是你的包容與耐性讓我們的婚姻關係逐步逐步平穩地改善。我確信我們必能手牽手，由紙婚走向金婚。

老婆上

### 老婆：

結婚當日在聖堂曾許下的承諾，無論環境順逆，疾病健康，我倆都會互相愛慕，彼此支持等等。新婚的頭幾個月，正如很多人所指的磨合期，我們確有很多磨擦，真是避無可避，我們雖不會因家務分配而互有怨言，但卻因作息時間不同而吵架；不因誰負責做飯而推搪，但會因買餸多寡而爭拗……

結婚初期，我曾經因相處所引發的衝突，對我們能否愉快地相處下去，有所懷疑。有幸你鼓勵我們一起報讀神父修女主辦的婚前培育班，令我們能認識自己，了解對方，繼而懂得包容及成全對方，增加了我對婚姻的信心——我倆必可以終生不渝地深愛對方。

我相信婚姻除了是生活在一起，生兒育女之外，亦是人生的一個學習過程——欣賞對方的優點，學習對方的長處，從而彼此成全。願我倆能互相支持，彼此相愛地一起走完人生路。

老公上

報明海



愛在雲上雲下雲裏行



愛與生命

## 好好地活一回

愛與生命輔導員  
梁芷凌



2013年11月28日，香港大學醫學院畢業典禮中，一位病重住院的應屆藥劑系畢業生伍庭發，堅持帶病出席畢業典禮，醫生為他注射過止痛針後，他坐在輪椅到場，苦撐著瘦弱的身軀站在台上，親手接過畢業證書和獎項。當日全場2,700名師生及家長起立鼓掌，向他致敬。筆者每次看到他親手接過畢業證書和獎項的這張相片，心中總有一份觸動的感覺，觸動是來自伍同學對生命每一分鐘的熱忱。按報章的記載，伍同學原是立志行醫，但在高考前兩個月，不幸證實患上一種罕見的癌病，他需要接受切除神經線手術，手術後右手只剩下兩個指頭可以活動，但伍同學並沒有放棄學業，每日以左手鍛鍊書寫的能力，更以一級榮譽的成績畢業。伍同學無論是讀書還是玩遊戲機，都能夠取得第一，他十分喜愛玩遊戲機，但他總會在完成功課後才拿起遊戲機。此外，他自發在課餘學習日文，當年與五名同窗結伴到日本旅行，旅遊時伍同學堅持大家以日文作基本溝通語言，結果朋友雖懂得用日語向人問路，惟他忘了朋友們根本聽不懂日語，問了路還是迷路，這事真令人哭笑不得。

伍同學並不只是一個勤奮讀書，堅毅抗癌的學生，他還是一個忠於自己、勇於在生活中自我挑戰，亦會活在當下，享受生命每一分鐘的人。從伍同學的生命中，我看到他對生命的熱誠和對學業的堅持，可能他的堅持會讓身邊的親人為他感到吃力，或許有人會問：「為何你不放下沉重的學業去好好地享受餘下的生命呢？」但作為一個有理想的人，堅持自己的理想，幹自己喜歡的事情，盡自己的能力為自己的理想去付出和打拚，生命才變得圓滿，亦活得無憾。雖然伍同學在畢業禮後三個星期因病離世，一生只活了廿二載，但他善用了他對生命的熱情和盼望，好好地活了一回。

「每個人只可活一次，你不會再次扮演同樣的角色，經歷同樣的經驗。即使再來一次，你活著的世界也不會完全一樣，你不會有相同的父母、兄弟、家人、朋友，地球也不會是同樣的面貌。千萬不要等到只剩下最後一次機會，才去珍惜海洋、天空、星星、家人，現在就睜大眼睛去欣賞。」節錄自《用心去活》(Elisabeth Kubler-Ross & David Kessler)

若讓我們去選擇自己的生命模式：過著只為了生存的生活，還是享受一個有活力的人生，你會如何選擇呢？



# 大掃除



家庭服務社工  
黃錦梅

年近歲晚，大家都會進行家居大掃除，相信很多人都會有相同經驗，——就是大掃除後家中突然煥然一新，感覺很舒服，使人很喜歡留在家中；回想大掃除之前，積了不少雜物，零亂地放著，飯桌面一堆，茶几也一堆，書桌面一堆……起初也不喜歡這樣零亂，總想何時有空便要整理一番；但耽擱了一段時間，便有少許麻木，再而視而不見，甚或將將就就，要用飯桌時便將桌上的雜物搬到椅上、地上，或任何可放置雜物的地方；堆積如山的家慢慢令人感受到壓力和厭煩，甚至不想留在家中，心想一定要大肆裝修或搬往新居，才可改善家居的環境，卻原來定期的大掃除已可達到目的！

夫妻關係，何嘗不是一樣。當初兩情相悅，互相欣賞，繼而共同建立家庭，承諾相守一生；可是相處日久，積壓大大小小因相處溝通而來的不滿、委屈、憤怒和失望，若沒有好好清理，關係便開始變酸，發臭；停留在這種關係中，起初是有些不自在，慢慢便感到壓力、抗拒，甚至想到離開！

婚姻中的相處和溝通問題，往往都是環繞一些日常的生活瑣事，例如丈夫沒有手尾，太太感到厭煩，作出批評投訴，丈夫感到沒趣，態度日漸冷淡，日積月累，太太便覺得丈夫不體諒她，丈夫則覺得太太霸道或厭煩；又例如妻子對子女的行為、學習有較高的要求，容易為此責備子女，丈夫要求則較寬鬆，便不認同妻子的做法，時常在她責備子女時介入，批評她的做法，太太感到丈夫不但沒有給予支持，更與自己作對，感到失望和憤怒，因而開始責怪丈夫，表示對丈夫不滿，夫婦或是互相指責，或把不滿情緒壓在心裡，表面似是和諧，其實是在冷戰！

不開心、不滿、失望、憤怒……沒好好清理，久而久之，積壓的負面

情緒佔據了大部份的心靈空間，思想變得負面，當再有不如意事出現時，即使是很瑣碎的事情，也可激起很大的負面迴響，把過去積壓的不快記憶一併勾出來，例如一方的一句失言，挑起另一方過去被指責的經歷，那沒有被體諒、沒被尊重、沒被接納的委屈和不忿再湧心頭，腦海裡只有和對方相處不愉快的記憶，於是感到對對方失望，對婚姻失望，甚至想到離婚是最佳的解決方法！

家居需要大掃除，清理雜物的過程，可能尋回失落多時的物件，從而帶來驚喜；清理了垃圾，多了空間，可把尋回的好物件展現出來欣賞，為家居帶來點綴和生氣，大掃除之後，家居可愛多了！

婚姻關係也需要不時清理垃圾，兩人需要安排機會互相傾訴，互相聆聽，把內心的積壓倒出來整理整理，將積怨清理，將一些不合適的看法/處事方法調節，學習放下；在坦誠分享的過程中，雙方因被聆聽而重新感到受尊重、被重視，重新肯定對方的優點，接納對方的缺點，重建關係，正視相處上的困難，發掘共處的樂趣。

經過大掃除的關係，令人感到輕鬆自在，大家有更多心力去理順關係，在相處上注入新元素，例如改變處理衝突的方法，以減少不舒服的感覺，如見到配偶「沒手尾」，可以溫和的提醒代替指責和死忍；也可增加相處的情趣，發掘多些共同興趣，令關係煥然一新。

(後話：我們通常只在歲晚進行家居大掃除，但婚姻關係的大掃除則不用待到年尾，久不久清理一番，才是最佳的保養之道。)

## 歡迎投稿

多謝各位讀者多年來對《橋》季刊的支持，為豐富季刊的內容，我們誠邀各位讀者為本刊專欄「讀者投稿」和「夫婦筆耕」撰稿，分享大家積極和正面的婚姻和家庭關係，好使更多讀者從中得到啟發。被選中的文章將獲書券薄酬。

**投稿方法：**投稿人將稿件、聯絡人姓名及電話郵寄到香港皇后大道中 181 號新紀元廣場低座一樓 101 室香港公教婚姻輔導會《橋》季刊編輯委員會收或電郵稿件到 os@cmac.org.hk 或傳真到 2526 3376。歡迎向《橋》編委會查詢，電話：2810 1105。



## 來吧！燃起愛的燭光

樂言

離婚，我從沒想過會發生在我身上，獨個兒走單親這條艱苦道路，獨力照顧兩位幼兒；離婚後的生活，離婚後的男人，如何面對，的確不是一件容易的事。

兩年前，我有幸參加了貴會舉辦的「永遠是爸媽——離異父母共享親職工作坊」，我能夠和一群同路人分享彼此的艱苦經歷，當中的淚水，經歷分享，教曉我如何跨過難關，重新振作！現今社會可能認為離婚或單親是很普遍的事，不值得關注，但其實離婚對孩子影響卻很深遠，婚姻其實沒有誰是贏家，誰是輸家這回事，關係破裂，互相指責，孩子才是我們父母之間的最大輸家。

這兩年間，我不斷反覆思想「永遠是父母」這個概念，真是百份百的同意。每天，當我看見孩子逐漸成長，我便問，為什麼我們仍要吵下去呢？很累很累了！對孩子而言，父母永遠是最親和最可信賴的人；若果我和前妻繼續對罵，互相埋怨，我深知道這樣對孩子的成长一定會造成很大的傷害和影響。靜下來再想想，孩子是無辜的，我們把他們帶來

這個世界，不管發生任何事，我只想伴著他們快樂地成長。雖然我和前妻之間的怨恨，真的不容易放下，但這都是我們二人之間的事，實不該牽涉子女在內，更不應向他們發洩。社工姑娘曾對我說：「燃點自己心裡那枝疼愛兒女的燭光吧！」這句話融化了我對前妻的憤恨，那些恩恩怨怨，我全都放下了，不再在孩子面前與前妻衝突，換來的是前妻多一份合作的態度，共同伴隨我們的孩子成長。還有，同路人的鼓勵也很珍貴，畢竟獨力照顧兒女的心路歷程是不容易被人理解和接納，同路人卻成為一群很好的同伴，彼此互勉互勵。

人生匆匆數十載，必有起起伏伏，肩負養兒育女的職責，或許只有十年、二十年光景，想真一點，快樂、平安才是人生最重要的，兒女已是上天給我最好的禮物。從前，孩子看見我們爭辯，觀察到我和前妻暗戰，其實他們會感到很混亂和焦慮，現在我明白了孩子成長中的需要，只要父母雙方在照顧子女上保持基本的信任，有效的溝通，這種合作態度和親子關係，便是給兒女最好的禮物和承諾。



## 婚姻的基礎是愛情，是依戀，是尊重。

——列昂尼多娃