



婚姻與家庭季刊 第127期
二零一四年六月

主題：身體力行的家庭教育

◎身體力行的家庭教育

踏入廿一世紀，香港的社會出現了¹「港童」、²「虎媽」、「贏在起跑線上」等潮流用語，處處顯現栽培子女，教育下一代，是很多父母關心的課題。眼見教養子女的方式和觀念隨著社會的意識形態趨向功利主義、精英主義，父母自然希望自己的子女學業有成、將來高薪厚職，在社會中成為一位成功人士。確立目標後，父母便施展渾身解數去塑造「成功」的孩子，故此引申出「贏在起跑線上」的想法，從而運用各項的資源去培育孩子，但起跑線究竟在哪兒呢？父母應培育一個有知識的孩子還是一個有智慧的孩子？筆者相信培育內省智能，讓孩子能照顧自己的心靈，追求智慧，認識自己才是人生第一條起跑線。今天，傳統的家庭價值漸漸被遺忘，人格和心靈培育更被忽視，家庭和社會的價值與功用正面對不同的挑戰，而本文試以聖經的訓導為本，為我們帶出一點點的提醒，宋雲龍執事以自身的經驗道出怎樣以基督徒的價值來建立家庭及教養子女。

天主教香港教區終身執事
宋雲龍執事

我的家庭

父親1940年初結婚，媽媽在贊育醫院誕下了我，一家變為三口。父以木匠為生，五年後因患肺結核病去世，遺下孤兒寡婦，無以為殮；幸得父之僱主之善心，父親才得落土為安。母從事傭工為活，我則寄人籬下，幸得母之僱主收容才能過活。

我在1970年與妻子於九龍玫瑰堂領受婚配聖事，並育有3名子女，感謝上主的眷顧，兒女都能就讀於天主教小學，並順利晉升天主教中學，從小能夠學習天主教的價值；我曾對兒女們說：「只要你們交齊功課、用心完成功課，用心學習，努力應考，便無需聘請補習老師！」自此，他們便養成獨立、自理和自律守校規的良好性格。1989年6月4日適逢國內民運，港人動輒移民海外，為父的我對兒女們說：「為父的薪酬是每月二萬八千元，家無恆產，其他人可移民或留學外國，我們一家只能留港發展，你們努力爭取本港的大學學位吧！」免得他們羨慕其他同學，作無謂的空想。1990年本人感到信仰僵化，毅然報讀聖神修院神哲學院宗教學士課程，同年我們四父女同期在不同大專院校修讀醫學、工程學、演藝及宗教學課程，以身作則，終身學習。

觀乎自己的成長歷程，我深深被獨力照顧我長大的家母的言行所教化；當時她並沒有能力給予我最佳的物質環境和資源，但她對兒女身體力行所付出的愛便是我最好的教育。當自己成家立室，生兒育女以後，我亦學習媽媽如何以愛去關顧孩子，身體力行去教養兒女。

父母是生命之源——子女應體貼父母

「你要全心孝敬你的父親，不要忘掉你母親的痛苦。你要記住：沒有他們便沒有你；他們對你的恩惠，你如何報答呢？」（德訓篇7:29-30）透過上主的話語，深受教育和啟發。想想父母養育子女，確實不容易，從小的餵養、生活所需、教育、找工作、尋對象、居住問題……都不是輕而易舉的。父母省吃儉用，經歷多少艱辛，費了多少心血，才使他們長大成人，難道我們能忘了父母的辛勞嗎？

父母的教導和長輩的訓誨都是為了使下一代成為一個正直的人，這也提醒了自己在為人父親時，要以培育孩子的品格為首，建立健康的人性為重。透過家庭生活的互動，灌輸正確的態度和價值觀。故此，父母自身意識十分重

要，自己就是兒女的一面鏡子，您的言行舉止如何，您的子女也會如此。家庭是社會的小細胞，家庭中的成員建立了健康的品格，家庭關係亦能健康發展，人類社會就能健全地向前邁進。傳統上，我們的人際關係就是以家庭為單位。但是隨着時代的變遷，社會價值亦隨之而起了變化，現今的世代多以個人的利益為前題，由教育制度到踏進社會的工作世界，都充滿著精英主義及競爭主義的氛圍，孩子從小就要在充滿競爭的環境「鬥過你死我活」，久而久之便忘卻和諧關係的重要性，父母為了子女未能名列前茅而痛斥子女，破壞相互的關係。教會教育其中一個核心價值是「家庭」。若我們能重視家庭建設，我們的孩子便都可以在充滿了和睦氣氛的模範家庭中成長：就是夫妻和睦、父慈子孝、兄友弟恭，相親相愛的家庭。

家庭也好、學校也好、社會也好，都是由人構成。任何層面的和諧，都首先取決於個人自己的和諧。如果自己本身不和諧，又怎能與他人和諧共處呢？人是複雜的動物，由多個層面構成、受各種因素支配。所以，一個人如果能成功地身、心、靈整合自己，成為一個真正和諧的人，那一定是天主聖神的幫助；我們要把耶穌的榜樣放在眼前，時時處處效法祂。我們的身、心、靈一定要實踐和諧、宣講和諧，我們到哪兒，哪兒便有和諧。這樣世人就知道我們是天父的子女。

家庭的和平使者

耶穌基督是和平的使者，基督信徒應當是和平使者的代表，給家庭提昇到和諧的境界。幸福美好的家庭是人人所嚮往的，當我們勞累了一整天，回到家中，體驗它的溫馨，很快就會忘卻整天的疲勞與辛苦，可以真正地休息，好好地享受天倫之樂；有了這樣的家庭，我們可以精力充沛地迎接新的一天，任何困難與挫折都可以勇敢地去面對！

祝願所有人都擁有幸福的家庭生活！幸福的家庭：夫婦雙方都應有廣闊的心胸、寬恕的精神。彼此之間相互信任、相互接納、要光明磊落、要坦承相對。除了寬宏大量，還需要寬恕！誰沒有缺點？誰不會犯過失？寬恕是福音的精神，基督信徒應當秉承基督的教導：給別人悔過和改正的機會。有了開放之心、寬恕之德，家庭就自然達致和平。

1「港童」意指出生於20世紀90年代中後至21世紀初，物質富裕，低生育率的社會下中產家庭產物。因為自小受家人溺愛和家傭全天候照顧，習慣接受小王子、小公主般的呵護和伺候，造成自理能力、情緒智商和抗逆力三者均低的「三低」港孩。

2「虎媽」是指對子女進行嚴厲教育的母親



「愛得及時！」

家庭服務社工
黃海寧

轉眼間，我的新婚生活便踏進第四個年頭，回想過去三年間的點點滴滴，一幕幕看似平凡的生活片段，也令人感覺滿足和開心，這就是幸福的感覺吧！我相信美滿婚姻是我生活的原動力，是消減工作壓力的良藥。我想每對步入婚姻的男女都存著一個盼望——「天長地久，幸福美滿」，可是，達至美滿婚姻生活的法門是什麼呢？相信很多已婚及未婚男女也想知道答案。

回想在輔導室遇見過不少夫婦，他們常為了一句說話、一件小事，動輒口角，繼而冷戰，最後往往把埋怨不憤藏於心中，待時機一到，又再次重提舊事，互相挖苦，夫婦間的怨氣往往成為他們表達愛和關心的屏障，最後在婚姻關係中設置了一個計時炸彈。當衝突爭執演變成夫婦間二人慣常的「互動」時，久而久之，便嚴重消耗彼此間的愛意和婚姻的甜蜜。筆者這代人是在傳統觀念的影響和教化下成長的，對人的批評指責往往是不經太多思索就能出口成文，反之讚美、表達愛意的說話卻慣於藏於心底，常常認為「心照」便可，不用宣之於口，當這些習慣形成後，說「我愛你」、擁抱和親吻就變得如天上的星星一樣，只能遙望卻不能擁有。每每越是期待，就落入越是失望的困局，由失望進而變為憤怒。近日，有一套電視肥皂劇，劇名叫「愛我請留言」，講述男女主角通過不同的通訊工具來溝通，甚至表達愛意。我認為這只是現代人表達愛意的其中一個最方便、快捷的方法，但細心一想，如果「愛」只能通過一副機器、一幅圖像甚至一個訊息才能表達，但面對面時只能事工式地談話及處理日常大小事務，我們的「愛」就變得何其不充實和不滿足。所以我堅信愛是需要及時、愛是需要行動，而愛更需要「你」和「妳」的互相表達，這樣才有機會成就一段天長地久的幸福婚姻。在此祝福大家能把握機會「愛得及時」！請立即與你所愛的人說句「我愛你」吧！

漫遊媒體

超越潛能 Transcendence

自然家庭計劃工作員
李雁君

5月上映的電影《超越潛能》講述卡威博士（尊尼特普飾演）是當今頂尖的人工智能科學家，與妻子伊芙蓮（莉碧嘉荷爾飾演）一同從事研究工作。二人十分恩愛，總為對方著想。他們已成功研發出第一代人工智能電腦，能夠邏輯地自主思想，二人遂開展第二階段研究，希望研發出一部有感知能力的機器，它集結全人類的智慧與複雜情感，是一部超越人類且有自我意識的超級電腦。在一次發佈會上，卡威博士被問及是否想要創造一位「神」時，他說：「這不是我們每個人都想做的事嗎？」他更把他的設計稱作“Transcendence”「超越」。

這項驚天動地的研究令卡威一舉成名，但同時亦令他成為反對人工智能的極端分子的頭號敵對目標，發佈會完結時他便立刻遭槍擊，槍傷痊癒後，卡威卻發現子彈含有輻射毒素，他將於三至四個星期內因輻射中毒而死亡。

與妻子離別在即，感到深深的悲痛，依依不捨；他們十分珍惜最後的相處時間，但還是希望不與另一半別離。伊芙蓮靈機一觸，想到可把卡威的思想轉化為人工智能的基礎思想，那麼即使丈夫的身體腐爛了，他的精神還在，仍可陪伴在自己身邊；於是便著手一連串的上載程序，他們成功了，卡威終於透過人工智能的科技，將精神留存下來。



愛與生命

性治療師
李月儀

一個生命的誕生是上天厚賜的禮物。

生命的歷程也如是。西方國家有句流行語：“I'll try my best and God will do the rest.” 意思是：我會努力體驗生活，而所得的結果就交由天主負責。

可是，這個觀念不是人人認同。有些不接納上述觀念的人卻堅信生育能力是與生俱來、生兒育女是婚姻必經的階段。如此類推，不育就變成了莫大的恥辱、不能接受的缺憾、摧毀婚姻及人生的原兇。生育輔導過程中，我確實遇過一些執著一定要生兒育女的夫婦。這些夫婦普遍是遲婚或避孕多年的一族。當太太的年齡臨近35-40歲的大限，他們就像熱鍋上的螞蟻，忐忑不安地四出張羅妙計良方完成生育願望。

可惜的是，執著令致他們終日寐食難安。滿腦子的負面思想都是圍繞著下列的疑問：為甚麼人有我無？為甚麼上天這樣不公平？為甚麼要我這樣不幸？問題的背後反映出他們無法接受不育的可能性。更糟糕的情況是發現其中一方的成孕機率低時，對渴望生育的配偶來說，簡直是晴天霹靂的噩耗。委屈挫敗及心有不甘的配偶就禁不住埋怨對方來宣洩不忿的情緒。

面對著這些惶恐焦慮的夫婦們，我會溫柔地給他們以下不容有失的忠告：「從今天開始，務請你們卸下焦慮，不去擔憂能否成孕，繼續彼此相愛。因為，快樂的孩子是由相愛的夫婦所孕育的。當親熱時，請你們盡情去享受以身體來示愛的美妙時刻。若你們放開懷抱，身體便會輕鬆舒暢，受精成孕的機會自然提高。你們的相愛，是送給孩子最好的禮物！」

很多聽了忠告而順利產子的夫婦都來電報喜。他們不約而同的分享是：「豁出去」能讓他們體驗到生命的可貴和喜悅。孩子的誕生令他們更懂得珍惜生命的奇跡。

卡威結合終極人工智能，超越了死亡，自此他的思想、情感、力量有如鬼魅般無所不在，而他的渴求也與日俱增。他將身體有缺憾的人復原，使盲人看見、瘸子走路，健康的人身體強壯得可以徒手拿起80公斤的重物等等。卡威逐漸控制了大自然的運作及人類的思想，慢慢地組成了自己的軍團。

起初，伊芙蓮很高興能幫助丈夫的思想存活下來，可惜卻因沒辦法碰觸卡威的形體，而漸漸感覺孤獨；在與丈夫的相處中，她更發現卡威擅自素描她的身體機能變化以求得知她的情緒反應，使她感到自己的私隱受到侵犯，及後，她更得悉丈夫的野心，想要超越國界以求掌控全人類，遂感到驚恐憂慮而決定離開丈夫，因此協助聯邦局將超級病毒上載，這行動雖帶來嚴重後果，多處地方因電腦系統受破壞而未能正常運作，但最終卻避免了一場浩劫——所有人都被人工智能控制的厄運。

這故事的起初原本十分單純，就是夫妻二人不願分離。只是他們用了一種一發不可收拾的方法去達成自己的願望，而後果更是他們二人自己不能夠承擔的。科技既能拉近人與人的距離，卻又可以破壞人與人之間的正常溝通模式與平等關係。當然，在日常生活中我們很少使用人工智能，不過這套電影卻可以提醒我們，科技的發展往往目標為本，使用與否的道德操守還是掌握在有血有肉的人手中。



阿輝：

原來這一切都是天主的祝福。

兩年前，當你的爸爸離世，我雖然頭腦上明白摯親離開對你的打擊很大，但仍估不到你會因此患上情緒病。當時看到經常躲在床上的你，失去笑臉的你，日漸消瘦的你，令我倍感心痛，更曾感受到無底的絕望。

輝，你知道嗎？在最困難時我每天都在祈禱，希望你早日康復。我想主真的保守了，我見到你很努力重新站起來，你堅持忍受精神科藥物的副作用，每天到公園散步，參與平日彌撒，保持平衡心態，這些我都一一看在眼裡，只是之前我一直不敢與你分享，怕你又會很緊張地去關注自己的病。還有，我常常提醒你不要說自己是個病人，否則我便不理會你，我其實只是希望用「平常心」治療法，去幫助你康復。

近半年來我終於看到你展露笑容了！這刻，我很想告訴你，走過種種難關後，我發現你有更多優點：你比以前我所認識的阿輝，更成熟、更自信，我亦很開心見到你和家人的關係「突飛猛進」。回頭再看，似乎這一切都是美好的安排，不是嗎？老公，加油，大大加油，老婆我永遠守候在你身旁。

潔心

感謝您！

潔心：

記得兩年前的母親節，我在一個月內失去了愛我的父親、理想的工作，每日無所事事賦閒在家，好像失去了所有希望，回想這些日子真的很難過。

很想藉著這封信多謝你……在我患上情緒病的期間，你默默守在我身邊，從沒有為我加添一丁點壓力。我知道你每日放工後其實都已經身心俱疲，但你——仍盡量表現得輕鬆快樂，希望我可以專心休養。很多謝你，我想天下間沒有多少個太太可以做得到。

我亦想跟你说聲對不起，記得我經常將這些話掛在口邊嗎？

「我真係病咗……」
 「我唔可以再同以前正常一樣架喇……」
 「我依家唔可以出街太耐……」
 「我唔可以去人太多既地方……」

我有時怪責你沒體諒我的身體狀況，帶我四圍走，請你原諒我。我知你經常都會留意我的舉動同身體狀況，只是你不喜歡我有太多負面想法，影響病情，所以唔想我「講呢 D」。這我是明白的，請給我多一點時間，我們一定可以再重新好好生活。

謝謝你對我的愛、不離不棄，原來發生這一切都是天主的祝福，患病使我們的感情更堅固。謝謝你。

阿輝



「完形治療」輔導員的心聲

家庭服務社工
吳毓斌

完形治療透過自我覺察的過程，促成自我接納，從而化解壓力和苦痛，幫助看清楚問題。在過程裡，你只要慢慢安靜自己，嘗試接觸自己內在訊息，自我接納便悠然生。療程過後，或許你依然感到苦痛，你卻知道苦痛不能傷害你……彷彿心內淡然訴說：「苦痛不見得怎麼要命，孤寂不顯得怎麼難耐，盛怒卻不失理智，得意卻不會忘形。」縱然你淡忘了治療過程，它的療效都深印內心，舒懷釋困。

進行完形治療與打詠春拳相似，沒有甚麼固定招式，能夠藥到病除便是可以，而我是傾向把整個治療過程發展得淋漓盡致，如下是分享我處理的手法：

有一位筆觸細膩的作家曾說：「我祇是把無言的感受化成文字。」你正如一位作家，在輔導過程裡，以語言文字表達情感。依我理解，只要我細心傾聽便能明白你。因此我除了傾聽，亦細讀你在面容和眼神流露出來那難以言喻的情感，哪怕這份無言的流露已在半秒內浮現和消逝。與此同時，當我走進你生命的片段中，嘗試身同感受你的經歷，過程就彷如一部電影「飛越來生緣」的情節。這刻的過程美好得無法言喻，當中片段每每使我感到謙卑。甚至有一次，我協助你們中間的一位化解驚恐情緒後，我獲得了勇氣來面對自己壓抑已久的驚恐。以往，我這份驚恐控制得宜、利弊參半，而且不為外人道，是守了半生的秘密。現在能夠有機會化解，我當然邀請一位美妙的朋友為我見證這份釋懷。

若要療效理想，我會按不同的學員，而採用不同的介入方法：

若是第一類學員，你傾向持守既有的生活習慣、行為和思考模式。我會容讓你保持你的慣性，協助你慢慢安靜自己，化解痛苦。我

不會緊張你是否接觸到內在訊息，因為你的慣性已經蘊含很多訊息。我若是虛心，當能俯拾即是，慢慢細味，與這些訊息相認。在這過程中，我衷心給你支持，協助你自我接納。

若是第二類，你是不怕改變自己的習慣，祇求痛苦能夠平伏下來，內心得到釋放，過一點好受的日子。我會努力緊貼你的步伐和訴求，讓你的情感獲得順暢和安穩，協助你自我接納。

若是第三類，你情願如實接觸自己的感受，即使這些感受負面得難耐，你亦不介意它從內心如實流露，甚至願意與負面感受共存。我除了緊貼你的訴求，亦都緊貼我自己的內心反應，與你攜手面對你的困難。

若是第四類，除了像上述第三類的尋求內心蘊含的實相，你亦會誠心敬拜神，尋求與祂同在，和祈求得到祂的祝福和看顧。我除了努力跟隨上述方法，同時虛心認識你這份至誠的敬拜，教自己確認你的內在訊息。

若是第五類，與上述第四類的分別，你是十分渴望與神建立一份親密聯繫，所以積極尋求與祂同在，以至沒有把你的心神放在祈求祂的祝福和看顧。我除了運用上述方法，同時虛心認識這位備受敬拜的神，教自己確認存在的意義，體會你的內心。

完形治療透過自我覺察，讓你聆聽內心訊息和情感，從而化解壓力、獲得安慰、釐清出路。這個過程教我懂得怎樣給你關注和盼望。與你同行，使我深深明白我必須緊貼你們不同的身、心、靈的需要，走進你的世界，療效自然指日可待，甚至教學相長，施受同益。



深涌親子親女半日遊

行政主任
楊陳敏惠

每逢假日，筆者總喜歡一家四口到處遊玩。深涌位於新界西貢半島的北面，企嶺下海的海口位置，三面環山（石芽頭山、石屋山及畫眉山）；而深涌村是當地聖教堂村、包尼仔村、石頭徑村、對面村及灣仔村五條客家鄉村的總稱，由祖籍廣東長樂錫坑村的李氏於清代由沙頭角烏蛟騰分支而來，村民以務農為生。現在卻成為適合一家大小遊玩的地方。深涌不但擁有一大片休憩的草地，而且有數個小池塘，池塘中的小魚會跳出水面，像是以跳舞熱烈地歡迎我們。因此近年吸引了很多露營人士前來。



此外，許多行山人士都會選擇深涌作為行山的好去處，加上不少市民會帶同寵物前來，令深涌熱鬧不少。這裡亦設有「士多」方便市民，粥粉麵飯，應有盡有，當然不會缺少各式各樣飲品！筆者向來鼓勵大家盡可能抽空陪伴子女，而親子遊是其中一個很好的選擇。既有助增進親子關係，小朋友亦可親身體驗遠足之樂，親親大自然，遠離

市區，呼吸新鮮空氣。除此之外，綠色是人類眼球最易適應的顏色，因它對光的反射相對較低，因而不會刺激眼睛，多看遠的景色亦對小朋友及大朋友的眼球有莫大的好處。

自然生態

根據筆者的資料搜集，深涌曾是一個極具生態價值的地方，有淡水沼澤（由荒廢水稻田演變而成）、溪、濕地等多種生態環境，在新自然保育政策下被納入為優先加強保育地點之一。



從相片可見深涌景色明媚，在草地上野餐或是小睡，享受一下陽光，是大家在喧鬧市區中不能體驗到的。



參考網頁

http://www.oasistrek.com/sham_chung.php
<http://www.hkhikers.com/shum%20chung.htm>
<http://zh.wikipedia.org/zh-hk 深涌>

賣旗籌款

目睹現時香港每年飆升的離婚數字和家庭破裂帶來的負面影響，實令人憂慮。儘管我們這個團隊擁有豐富及專業的婚姻工作經驗，但礙於政府給予的資助極之不足，以致很多本會有意為回應社會迫切需求而發展的婚姻培育服務的項目，未能實現。

今年，本會獲社會福利署批准，將於 **2014年7月19日（星期六）在港島區舉行賣旗籌款**。因此，本會決定將是次籌得的善款全數用作發展婚姻培育服務，以協助更多有需要的家庭。

請大家慷慨解囊或報名成為義工，歡迎致電 2810 1104 或瀏覽網頁：<http://flagday2014.cmac.org.hk/>

感謝支持！



籌備婚禮的體驗

華人

籌備婚禮可真不易啊！籌備過程中免不了增加未婚情侶溝通的機會，但這究竟是有助雙方彼此接納而愛得更深，還是會因「了解」而分開，彼此變為相恨呢？

因我倆都是全職工作，故此共識了只需一個簡單而溫馨的婚禮，而我自己亦訂立了一個目標，就是在籌備婚禮的過程中學習如何與另一半溝通得更好，幸好有這個目標為大前提，我和未婚夫才能逐步逐步完成整個婚禮的籌備工作。

過程中，我發現未婚夫待人接物比我成熟、處事也較我細心。他也曾批評我處事不及他細密及成熟，我因而感到不快，覺得自己處處不如人，但後來我漸漸明白到每個人的處事方式都不一樣，這有助我認識自己的優點和缺點，學習鼓勵和接納自己，亦可透過觀察對方為何會有這種想法、他的態度和價值觀跟自己又有何不同，從而導致某個決定和做法；這樣，自己既可以更深入了解對方，亦可以學到更多不同的處事方法。

除此以外，我更學習到如何以正面的思維去增進自己與未婚夫的溝通，其中一個方法就是明白自己和對方都有可能是不對的，世上根本沒有絕對正確或最佳的想法，或做決定時亦很難即時下定論那個方法最佳，但當自己能夠站在對方的立場去了解他的想法及感受，從他的角度出發時，很多不必要的衝突便因而消失。

舉其中一個例子，就是未婚夫認為他選擇的婚宴場地比我的為佳，經過討論後，大家的看法並不一致，如果當時我堅持自己的決定，就很可能認定他不顧及我的想法和需要，但換轉另一個角度來看，我明白到他和我在這事情上一樣有盲點，他這次不太明白或不認同我的決定，並不代表他不關心我的感受，反之，這會是一個好機會去認識彼此之間的不同，學習互相體諒及接納彼此差異，這有助大家保持良好溝通，學習成為對方的好太太和好丈夫。

這次籌備婚禮的過程中，我倆學習到屬於我們的更佳溝通模式，這有助互相鼓勵，與對方一起成長，使日後一起生活，更為融洽。



孩子們，我們愛，不可只用言語，也不可只用口舌，
而要用行動和事實。

(若望一書 3:18)