

維護家庭與婚姻的價值 共建上主的恩賜和祝福



天主教香港教區輔理主教
李斌生

近年來，不僅在香港，甚至在不少國家，家庭觀和家庭的核心理念受到不少的衝擊。教廷對家庭和婚姻的問題深表關注，並特意將2015年10月在梵蒂岡舉行的全球主教大會，主題訂為「家庭在教會和當代世界中的召叫和使命」，在籌備此大會的過程中，香港教區也響應普世教會的邀請，就此主題舉行意見調查，並把各意見作整理和分析後，寄往教廷。普世教區積極支持，各自努力，共同參與主教大會的籌備工作。

香港公教婚姻輔導會亦全力以赴配合上述的工作，在此我深表謝意，並願聖神不斷帶領各工作人員，努力維護天主從自古以來所祝福的婚姻。

天父藉著主基督常賜予我們豐厚的祝福，其中之一就是婚姻和家庭，是祂從創世開始一直給予不同時代、文化和宗教的人的最大祝福。家庭是社會的基本單元，有健康的家庭，才有健康的社會，主基督就是建立美好家庭的基石。

當我看到那麼多的夫婦，真誠和忠貞地活出他們的婚姻承諾時，真的感到喜樂和安慰。我感謝他們在婚姻和家庭生活中宣講和見證婚姻與家庭的真、善、美。他們在順境或逆境中依然那麼平凡的，英勇的，從創造者手中接受恩賜和祝福，並且堅信婚姻和家庭的價值。

另一方面，我亦看到不少的人，包括教友在內，對婚姻與家庭真正的意義模糊不清。他們認為婚姻與家庭只是個人的事，一種個人的理想、成就或滿足，一種生活的取向等。這種現象確實令我傷痛難過，尤其是觀察到這時代，有一股龐大的勢力正企圖改變，甚至毀滅婚姻和家庭的本質。

容許我懇請各位為十月的主教會慶和這年內教區內的預備工作祈禱。我們要團結一致，以祈禱、補贖和行動，共同維護婚姻家庭的本質及真、善、美，和捍衛它的真正意義、尊嚴和神聖；更要珍惜它是天主藉祂的大愛給我們人類的偉大恩賜和禮物。

HKCMAC 獻身夫婦工作50年

香港公教婚姻輔導會總幹事
趙崔婉芬

香港公教婚姻輔導會（HKCMAC）的誕生是源於一群獻身的修道者—耶穌會教士和熱心的教友，他們領受天主的召叫，幫助公教夫婦實踐梵二中提及的家庭教會（《教會憲章》No.11），及人類生命通諭中人類生命價值的訓導。五十年來，我們仍鏗而不捨，以教會的訓導，幫助大家建立美滿婚姻和幸福家庭。由最初推行的自然家庭計劃、婚前準備課程、家庭生活教育、婚姻輔導，進而提供不同服務以協助離異或性生活不協調等夫婦；最近十年，更建立了綜合家庭服務中心、舉辦專業培訓課程等。至於提供給教友的服務也增加了愛與生命教育服務及婚後培育計劃。不可不提的是教友義工夫婦培訓班，至今已舉辦九屆，共培訓了75對夫婦，他們在婚前準備課程作年青夫婦的導航者，鼓勵他們在天主內善度婚姻生活。

天主不但給予我們召叫，給我們的恩寵也從不欠缺。縱然我們的資源不多，人手精簡，但天主派遣了很多忠心的教友成為本會義工和委員；又引領很多認同我們價值觀的專業社工，為HKCMAC的目標努力。因他們所付出的努力和時間，如五餅二魚一樣，被耶穌祝福，叫多人得到益處。

作為一間以天主教教理為基礎的社福機構，也該回應教宗方濟各的邀請，學習獻身生活者的精神和使命，服務教會和社群。我嘗試引用瑪竇福音25:40記載耶穌受難前講述天國的主賞賜子民的比喻，作我們的提醒和自勉。

（1）服務的對象：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個……」。耶穌希望我們效法祂，俯就卑微的人，不論對方的地位、財富或學識。雖然「一視同仁」的服務原則常掛在我們的口邊，但當面對心靈匱乏、偏執、頑梗、自憐、自滿

教友如何參與推廣幸福婚姻

香港公教婚姻輔導會主席
李敬志



「凡天主所結合的，人不可拆散。」（瑪19:6）

人與人相處，本不是一件容易的事。兩個不同家庭背景的人生活在一起，更加是一件毫不簡單的事。婚姻生活是一個漫長的歷程，可以是甜蜜，也可以是痛苦。

要做好一件重要的事，必先作詳盡的準備，以便把事情辦理得妥當。婚姻是人生的大事，做好婚前準備，是重視婚姻的人必須做的。

香港公教婚姻輔導會（HKCMAC）在過去接近五十年，都致力為促進美滿婚姻、幸福家庭而努力。服務最初由數位義務工作人員建立，發展到今天，成為擁有約五十名員工的專業社福機構，為廣大的香港市民，特別是天主教會內的兄弟姊妹提供專業服務，如婚姻培育及提昇父母善盡天職等。

HKCMAC 架構精簡，除了一群專業的社會工作人員之外，我們在上主的光照下，有幸地得到教區內大群受過嚴格訓練的義務導師協助，為準夫婦、已婚夫婦及他們的家人服務。他們活躍於婚前準備課程、FOCCUS 婚前評估、自然家庭計劃及愛與生命教育等服務。

一直以來，本會都需要大量的義務工作人員去協助擴展機構的服務及補充義工的流失，以確保教區內的兄弟姊妹和廣大的市民得到相關服務。要成為本機構義工的首要條件非常簡單，就是本著上主愛人的心，以關愛及神的信念，為他人服務。

當我們享有美滿婚姻時，何不同時將我們的珍貴經驗與他人分享，服務其他主內的兄弟姊妹。我們服務他人時，亦可以同步地鞏固和優化自己的婚姻，可謂相得益彰。

的服務受眾時，我們心內也會有作難、厭煩和抗拒的感受。我們需要有從天主而來的包容、忍耐和愛德，不偏不倚地向人們傳遞天主的愛，才能完全委身地提供優質的服務。

（2）服務的內涵：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的……」。得天主欣賞的人是因為他們無微不至地照顧別人的需要，給飢餓的——食物、給口渴的——水、給無居所的——留住、給赤身露體的——衣服、給患病的——慰問、和被囚的——探望。多年來，HKCMAC 以創新手法協助有困難的婚姻和家庭。現在社會日新月異，我們必須與時並進，幫助人們辨識混亂和歪曲的言論，並認識及實踐天主所設立的婚姻模式。另一個重要提醒，就是我們不要盲目追求完美的輔導技巧，也不要順應世人喜歡聽的道理；反之，我們要以天主的目光，洞悉世人內心真正的需要，向世人展示天主為婚姻所定的美好計劃。

（3）服務的意義：「凡我們……，就是對我做的」。我們服侍別人的時候，也是在服侍天主，這是多麼的有意義啊！縱然我們所做的是微不足道，效果並不顯著（甚至令人沮喪的），原來我們所作的卻是天主悅樂的。祂就是HKCMAC 服務的終極意義，也是我們同工獻身服務的動力。我們幫助別人的時候，願天主在我們心中，天主也成為我們服侍的目標。

請大家繼續為我們代禱

- 我們所作的能惠及不同階級、背景、信仰和心理狀態的人；
- 我們所作的能針對人心內的軟弱，幫助人領會婚姻的甜美；
- 我們所作的是為天主而作，也是藉著祂而作的。



愛，這一課

婚姻及家庭教育中心主任
鄭靜文

最近與一位母親閒談，不禁感慨現今孩子的壓力可真不少呀！由準備入學開始，便要預備一份個人履歷，簡介孩子們人生短短數年的「成就」。或許校方能以這方法快速了解一個孩子的背景，但卻使不少家長因此而忙於敦促子女精通琴棋書畫。不過，除了讓子女學習一些見得到的技能及興趣外，一些「看不見」、沒有評分標準的各項能力，例如愛人或自愛能力的建立，有時就被忽略了。

愛不單是一份感覺，更是一份能力。這份能力包含犧牲、接納、感恩、寬恕、忍耐等質素。而這種種，都是陪伴著一個人成長的要素；由與家人相處，與朋友相交，與戀人相愛，都不能缺少它們。比起精通多國語言、琴棋書畫，這份能力更能幫助我們在人生的道路上，走得充實。

然而，在這急速且充滿競爭的社會，彼此紛紛的將子女趕在起跑線上擁擠，有時難免忽略了問問自己：究竟我希望我的子女是一個怎樣的人？又或許我們都認為愛是一種與生俱來的能力，但其實這份能力，是要父母多花時間、心思去培養。

曾聽過一位神父說：「我們先要經歷被愛，才有能力去愛」。如何學習去愛實在沒有捷徑，而是人生的過程，被愛的經驗是由從小被關心、肯定，並看到父母相愛，一點一滴地累積而來。而在成長期間，父母可鼓勵孩子為身邊的人付出，簡單如擦地板、洗碗、讓座或參與義務工作等，都是給予空間讓孩子學懂如何付出。就讓孩子在日常生活中，從最微細的事做起，慢慢培養出愛的能力。



獻身生活與婚姻

聖本篤堂主任司鐸
李志源神父

教會將今年訂為獻身生活年，狹義來看是為那些願意獻身的會士及修女而設；但廣義來說，是為了闡釋及建立每一個信徒應有的生活態度及精神。委身成為神父或修女是一種聖召，婚姻生活何嘗不是一份聖召呢？基督徒的婚姻，具有愛及創造的使命，就是透過婚姻，夫婦完成生兒育女延續後代及將愛世代傳承的責任呀！

我以修道者的三願代入婚姻中去分析，發覺也可用得上。所謂「神貧願」，是吩咐夫妻過一種簡樸的生活。很多青年男女要成家立室，生兒育女，若沒有良好的經濟基礎會不敢問津。所謂「服從願」，就是抱著一份謙誠的心，去尊重接納及順從對方。婚姻出現問題多因夫婦彼此缺乏溝通及尊重，只懂得要求對方，而不願為對方付出。婚姻誓盟中不是這樣說嗎？「無論環境順逆，疾病健康，我將永遠愛慕尊重你……」。而所謂「貞潔願」，是忠貞於丈夫及妻子；因為婚姻是單一排他性的，上主祝福的婚姻是二人成為一體的。天主創造人時是由一分而為二，婚姻卻使二合為一，多麼美麗，多麼奇妙啊！

祝願所有夫妻在主愛內，不斷把婚姻聖化，締造一段美滿幸福的婚姻。



圖為李神父出席本會教友婚前培育課程與準夫婦合照



天主以堅定不移的愛來愛我們，夫婦分享這愛，而這愛扶助和支持他們。

(天主教教理 1648)



共創幸福婚姻路

FOCCUS 婚前評估服務使用者
卓玲

婚姻生活甜蜜與否，不是計算丈夫付出多少，更不是冀望妻子犧牲多少；一段甜蜜的婚姻關係，建基在夫婦如何用心為日漸平淡的婚姻生活保持歷久常新。

我可稱是與丈夫婚姻關係的「搞手」，換句話說，今天到那兒玩樂，周末安排什麼節目，放工做些什麼，今天處理什麼家務，家居要怎樣佈置，都是由我作決定，但絕不要誤會我是一個獨裁者。由於我和老公相識於幼年時，我倆十分了解對方的性格，我為人比較急躁，希望所有事情都有好的計劃，有條有理。因為老公了解我這種執著的性格，家中大小事情他都會讓我決定，不會給予什麼意見。如果沒有出現任何大問題，他會容許我「自由發揮」的。

那麼我丈夫在家裏扮演什麼角色呢？我們的關係是否平衡？其實在我心目中，老公才是這個家中的話事人，他是家中的“observer”。他比我更細心，更有條理，而他的慢條斯理，對比起我的急急忙忙，正正是互補的絕配，就是因為他了解我希望成為一個「好老婆」，他會接受我這個愛面子的大頭蝦；就是因著這份了解、尊重和愛，我更享受擔任那個什麼都要快，什麼都要理的管家婆。

要擁有一段甜蜜的婚姻關係其實並不難，難的卻是你能否找到一個愛溝通、會了解和懂尊重的人願意跟你同步走下去。婚姻關係要保鮮，就需要持久的欣賞和尊重，慢慢觀察對方，作出適當的調節，婚姻關係才能歷久常新，甜蜜幸福。祝大家能夠時時有愛，為日漸平淡的婚姻生活沖喜沖喜！





承諾與奉獻



好好照顧自己的情緒

婚姻輔導員
胡文佩

國光

順順，我們好似一轉眼就踏入了第 38 個年頭的婚姻歲月。回想結婚當天踏上聖堂祭台時，我們曾經承諾無論環境順逆、疾病健康，都永遠尊重愛慕你，終身不渝，願主垂鑒我們的意願！當時我們講得輕鬆愉快，但誰不知實際的婚姻生活，如果沒有承諾與奉獻的精神，沒有天主的愛臨在家庭中，38 分鐘都難以共存。事實上，兩個不同成長背景、不同性格、不同價值觀、不同人際關係……的人，婚後赤裸裸地相對，談何容易呢！

睦順

衷心感謝天主祝福了我們的婚姻，帶領眷顧我們走過生命的歷程。基督是教會的頭，我們是肢體，這讓我們領會到夫婦關係都是一樣，我們若愛惜自己的身體，自然就會學懂互相尊重和愛護，否則寸步難行。飲水思源，我們幸福婚姻根基的源頭是來自香港公教婚姻輔導會的婚前講座及婚後整年的義工培訓，從中讓我們明白婚姻的意義和認識不同婚姻階段的相處竅門，透過不斷的培育，服務他人和分享，我們在教學中相長，成熟成長。

國光

順順，在婚姻聖事的配套中，生兒育女是必然的，其實這可絕對不簡單——是生命的培育！原來養育和管教是一項龐大工程，嘔心瀝血，如果沒有彼此的合作和奉獻，相信我們都難盡父母職。

睦順

兒女是天主托管給我們的，主耶穌以十字架上的犧牲和奉獻，救贖我們，正好啟示我們做父母的，用血汗養育兒女，是最佳的奉獻。

國光

我倆在婚姻和養兒育女的途程，屬細水長流、平穩暢順，雖然是忙，但我們仍不忘增值、努力以赴，更願意把我們所學、所得，與人分享。

睦順

這就是天主對我們的啟迪和召命，我感覺到能在愛內奉獻、與人同行、彼此服務，生命就豐盛完滿。

國光

願我們珍惜現有的一切，終身為主發光發熱！



投身輔導行業已有十多年了。回想當初入行時因懂得很少，常會出現焦慮的感覺，深怕自己沒有能力幫助那些求助者！故我不斷從書本和進修中增進知識，又透過請教同事、老師去努力學習，漸漸地信心就增加了。本著一股熱誠，一邊做一邊學，技巧上越來越熟練，也越來越能夠體會和感受到求助者深層的情緒，最終能夠成功地幫助他們。作為一個輔導員，輔導技巧不斷進步本是一件好事，因可在面對工作時滿有信心。

但最近發生了一件事，令我感到壓力相當大。就是一位親戚患上了抑鬱症，並且為着感情問題，情緒上十分不穩定。話說她和男朋友志趣相投，性格配合，人生目標一致。雙方一見鍾情，認定對方就是自己的另一半。然而，在互相了解的過程中，女方每次聽到男方以往的愛情史，就感到無法忍受，感到很傷痛。有一次，女方無意中聽到幾段說話錄音，是數年前男方嘗試約會女孩子的錄音。她大受刺激，與男方大吵大鬧之餘，還做出傷害自己的行為。關於這件事，無論是男方還是女方，都依靠我的支持和幫助。起初，我滿懷關愛、很有信心地以親友的身份去協助雙方，尤其是協助處理女方的情緒。一段時間過去了，女方的激動情緒和自殘行為仍未減少。男方亦開始出現抑鬱，更有自殺的念頭。

遺忘良久的壓力感又回來了，而且來得十分強烈！因為我獨自一個人承托著一對戀人的情緒，而雙方均陷入抑鬱狀況，更有傷害自己和自殺的念頭。突然之間，我感到透不過氣來。原來當事人是自己至親的時候，那份責任感是這麼強烈，而那份擔心和恐懼亦是這麼難以招架。那時，我決定尋求幫助。我向一位十分信任的朋友傾訴壓力，並一起祈禱，把重擔交託給天父。現在，我和他們的情況都逐漸改善。

謝謝天父賜給我支持者，與我並肩同行，使我心裏面有一份安穩踏實。縱然經歷情緒起伏，仍然不失信念和信心。這次經歷告訴我，常常留意自己情緒的轉變，有助了解自己的心理需要，並作出適當的行動解決情緒上的難題，使心情回復健康平衡的狀態。



一生同行的承諾



小冰

三年的婚姻生活對我來說是一個極大的挑戰。回想未嫁時，已知道丈夫是個容易緊張焦慮的人。丈夫是家中幼子，過往父母照顧周到，當他要肩負起一家之主的角色，我明白這會讓他感到吃力；因著婚後家庭及工作環境的改變，使他同時承受著多方面的壓力，焦慮的情況日漸加劇，婚後一年多，他便患上強迫症。

我倆均從事輔導工作，所以很快就評估到他被強迫症的思緒困擾。他每天洗手的次數高達數十次，出街後的衣物須即時清洗，接觸過的物品均須消毒，客廳梳化分隔成清潔及不清潔區域，招呼客人回家後須花上兩三小時進行清洗，出街時絕不能夠接觸到一些衣履比較不整的人，因為他會因此困擾上一整天，深怕細菌走遍全身。

初時，面對著他會感到很難過，很憤怒，我不明白他為何會讓這些非理性思想控制自己，甚至影響日常生活？我不希望每天都花大量

時間搞清潔，回答他不斷重複又重複的清潔問題，我期望的婚姻生活可不是這樣子，所以我倆每天都活在爭執、埋怨及難堪的境況中。

在這段身心疲累的日子中，幸得天父的眷顧。我每天藉祈禱交託，心情才開始逐漸平靜及可以反思自己的婚姻生活。之後，我學習與丈夫冷靜且認真地傾談及分享自己的感受和需要，我能更深入了解丈夫的困擾及壓力，同時我亦理解埋怨的原因是自己為理想婚姻生活設定了很多期望，這些都讓我不能夠好好照顧及體諒丈夫的需要。我與丈夫開始分享彼此的需要及困難，我學習理解他壓力的源頭，又在生活中加入多點正面輕鬆的活動，及常常讚賞他的小進步，這樣反讓他的強迫思想減少了，我們的生活亦快樂多了。

這個不容易的經歷讓我時刻謹記及體會當天在教堂內的承諾，婚姻生活並不是童話式的憧憬，最重要是二人無論在順境逆境，都能支持及照顧對方，與對方一生同行。



教會為家 親子樂源

教友婚前培育輔導員
楊麗儀

很多教友婚姻培育課程的參加者均表示希望子女可以早日領洗，跟自己一樣成為天主教徒，他們誤以為洗禮之後，孩子的信仰就成就了！事實上，洗禮只是一個開始，子女的信仰最重要是得到父母的栽培。在培育孩子信仰的歷程中，我發現最大裨益的卻是自己和整個家庭。

以身作則：做好教友本份

父母是孩子的模仿對象，所以要培育子女，首要是自我反省：我與天主的關係如何？是否定期參加彌撒？有否參與教會的事務？我是個怎樣的教友呢？這反思有助我努力成為一位合天主心意的教友。

主日彌撒 = 家庭聚會

每個星期日早上參與感恩祭，是我們一家必然的聚會，風雨無阻。全家一同到聖堂，然後吃早餐，再一同參與其他活動。由教堂開始，一家人同享週末的喜悅，共度溫馨的時光。

堂區主日學

我們會將子女參加堂區主日學列為首要活動，所有課餘活動甚至考試溫習也要讓步，可讓孩子知道這是重要的事情。我們在聖堂內，常有不少教友與我們打招呼，在我還弄不清他們是誰時，孩子已跟他們打成一片，原來那是他們

主日學的導師、同學和同學的家長。原來孩子在教會已建立起自己的朋友圈子，因此他們也特別喜歡到聖堂。那些導師、家長，跟我熟悉後，會告知我子女的情況，增加我對孩子的了解。

參與教會活動

為培育孩子的信仰，我們積極參與堂區活動和子女學校的信仰活動，每年暑假我們一家會參加夏日瑪利亞之城的四日三夜福音生活營，這些活動提供我們一家人很多相處的時間、共同的經歷、話題和朋友。同時，活動中也常提醒我們要愛和關心家人，這令一家人更團結融洽。

原來，當我們以信仰和教會作為家的主軸，家庭的喜樂就會如泉源般湧出，親子關係也更緊密，這是培育孩子信仰的意外收穫。



告別 502



為回應第二次梵蒂岡大公會議，耶穌會郭樂施神父於 1965 年承蒙當時的白英奇主教批准，創立了香港公教婚姻輔導會，並於明愛大廈 502 室開展首項服務——自然家庭計劃。經過近半世紀的發展，本中心為處於不同婚姻階段的夫婦及面對不同需要的家庭提供更多元化的服務。承蒙天主教教區的協助，本會婚姻及家庭培育中心已由明愛大廈遷往天主教教區中心二座 8 樓 883 室。今天，我們雖然已搬離了創會的地址，但仍會繼續為教友及社會人士提供更多適切及與時並進的服務。

感謝支持

香港公教婚姻輔導會為非牟利志願服務機構，自一九六五年創會至今，一向以促進美滿婚姻、幸福家庭為使命。歡迎 閣下慷慨解囊，支持本會為有需要的人士及家庭，提供婚姻輔導及培育服務。

捐款方法：(1) 可將捐款直接存入本會滙豐銀行戶口 002-220093-001

或送交劃線支票致本會，支票抬頭為「香港公教婚姻輔導會」。

(2) 請將存款收據 / 支票連同姓名、電話及通訊地址傳真至 2526 3376 或寄回「香港公教婚姻輔導會」香港皇后大道中 181 號新紀元廣場低座 1 樓 101 室。

備註：捐款一百元或以上可憑正式收據申請稅務減免。

招募 自然家庭計劃導師培訓班 2015

自然家庭計劃配合天主的計劃，協助夫婦計劃生育。本會將於本年 9 月 19 日及 10 月 10 日舉辦導師培訓班。歡迎所有慕道班導師、中小學老師、學校社工、神父、修女、有青春子女的家長，及所有對自然法家庭計劃有興趣人士參加，加深對自然家庭計劃的認識。

課程內容：

- (1) 自然家庭計劃的宗教訓導
- (2) 自然家庭計劃歷史簡介與背後理念
- (3) 黏液體溫法的規則與應用方法
- (4) 個案研討

報名及查詢請電 25233128 與張小姐聯絡