

橋

婚姻與家庭季刊 第137期 二零一六年十二月
www.link.cmac.org.hk

主題：浪漫關係

浪漫無限 擴闊愛的境界

香港公教婚姻輔導會總幹事
趙崔婉芬

生活在講求滿足個人慾望的社會中，「浪漫」成為一件含金量極重的商品。傳媒和廣告導引我們買這做那，向心愛的人表達愛意，這就是「浪漫」。

曾有電台節目主持邀請我們回應：「結婚後，浪漫盡失怎辦？」這現象是很多夫婦陷入婚姻危機中的根由。當聽到夫婦訴病：生活淡如水，激情不再的生活，他們在失望之餘，寄情在子女、工作、甚或另覓戀情。究竟兩人婚後可仍有浪漫的感受嗎？答案是「有的」。惟我們首要弄清楚浪漫是什麼，並理解在親密關係中，浪漫需要如何轉化？

浪漫的底蘊

1999年，據美國康乃爾大學研究：沐浴愛河人士的浪漫感覺，來自荷爾蒙（包括多巴胺、苯氨基丙酸、催產素等），它令人焦慮下降，感到被愛、信任和親密。這感覺可持續一至兩年。有人稱為愛情的化學作用，釋出快感令人沉醉，並可繼續發展新戀情經歷這快感。

浪漫是親密關係的源頭，是兩人從相遇到互生情愫必經的感覺。因為是「未成的關係」（Not Yet），這時候向對方示愛怕被拒絕，思念又不敢打擾。心情患得患失、忐忑不安，行動小心翼翼，給予對方最大的包容和接納，並把最美好的一面示人，無私地付出，創意地示愛。目的是希望對方接受自己，互相建立更親密和穩定的關係。

失落的浪漫

親密（Intimacy）原文是「最內在」的意思。當兩人願意繼續走近一點時，互相進入對方內心深處，互表心曲，無所懼怕亦不會厭棄。

然而，當兩人越接近就得以真面目示人，雙方的瑕疵、異同處，都會原形畢露。若包容不下，則會不惜一切希望改變對方以迎合自己，對方亦然。這時，兩個人的關係變得緊張起來，甚至互不相讓。畢竟關係已穩定了，一切好像理所當然，以前的矜持和尊重變成要求和操控。矛盾和衝突自然地磨蝕了之前的浪漫。

人的內心充滿著矛盾。我們既要一生一世，又怕沉悶，要有安全感，但怕失去自由；想要求忠誠，又希望有刺激，要被愛，但付出的愛不多。當關係越來越親密，內心的矛盾不斷湧現，那來心情去為對方製造浪漫呢？

浪漫的轉化

初戀時朝思暮想的浪漫激情，是有保鮮期的。如果兩人想攜手走更遠的路，那浪漫是需要配合關係的發展突破現狀，來個「進階版」，發展以下「質」的改變吧。

- 由「我」變成「我們」：兩個生命軌跡不同的人走在一起，必需調教各自的方向，互相並肩前行，邁向共同目標，分享共同夢想。熱戀時的浪漫，是為了取悅對方，是一廂情願的；當雙方關係更親密時，不可再「自我中心」了，言行都該從對方出發，因眼見對方快樂，自己更快樂。積極的浪漫目的是維繫「我們」共享一個快樂的小天地。
- 接納和欣賞：經歷衝突而找到共融是親密關係必經的。在磨合的過程中，我們需要多觀察，多付出時間和心思，接納和欣賞對方來表達愛意，盡力使大家的愛不致被衝突磨蝕。這時的浪漫不再是單純由感覺主導，而是真誠和成熟的表現。
- 風雨同路的關係：希臘文描述的愛包括肉體的愛（Eros）、朋友同伴的愛（Phileo）、犧牲的愛（Agape）。長久而愉悅的婚姻，除了肉體能滿足感官，亦需有如患難與共的朋友同行，並應放下自我，蘊含具犧牲的愛。這時的浪漫是「三愛並存」，盛載著承諾，投入和專注。示愛的方式雖不再如煙花般絢爛，但是一言一行，一顰一笑，平凡中包含著濃濃的關懷。

浪漫的愛情，如美酒需要長年發酵，才會更香更醇。結婚後，夫婦仍然可以浪漫。如某詩人所言：

讓塵世的紛爭遺忘我們
讓歲月在門外悄悄地走過
我們將平分歡樂與憂愁
在眉目間看出對方的心事
直到黑髮凝結了愁霜
相愛還如初戀的時候



大雄與靜香的新婚事件簿

婚姻輔導及家事調解員
鍾碧華

幾經波折，靜香終於從英才與大雄兩人中選擇了後者，二人攜手步入教堂，結為夫婦！

為了讓親朋戚友分享到他們的喜悅，兩人花了一年多籌備婚禮，在世界各地總共影了三套婚紗照，還借助友人的關係，在東京近郊輕井澤的木建小教堂舉行婚禮（不少日本藝人亦會在那裡結婚的），所有的親戚朋友亦從各地到賀，充分感受到兩小口的快樂。他們花了太多的金錢在婚宴上，再遇上東京的樓價飆升，故此暫緩購買房子的計劃。大雄的媽媽玉子亦夠隨和體貼，她將家居稍作裝潢一下，讓大雄及靜宜住在二樓享受二人世界！

婚禮完成後兩口子回到他們的安樂窩！可是酒醉的大雄倒頭便睡，靜香心想：「怎麼了？她竟可以不洗澡？」靜香再細看家中情況：昨天已經打掃好的地方變了垃圾崗、在床上找到一隻鞋、洗手間惡臭難堪……一向注重整潔的靜香快瘋了！一覺醒來，玉子的聲音響起了：「大雄快點下來吃早餐哦！」再轉個面，玉子已經站在兩人床邊用上壘球棍了……玉子一面兇著大雄，一面笑笑口告訴靜香，大雄每天也要媽媽叫他起床，否則他會賴床直至遲到！此時靜香一臉尷尬，心想：「難道以後每天早上家姑也會在我們的床邊出現？我倆的私隱……？」媽媽續客氣地說：「大雄一定要別人罵的，靜香兇一點對他便可以了！」大雄傻傻的笑着叫靜香隨便鬧，他是這樣給媽媽養大的！可是靜香心裡想，父母從來不會對自己兇，她又怎麼懂得兇別人？就這樣，他們開展了第一天的新生活！

如是者，已經過了一個多月，這一天是大雄結婚後第一個出糧的日子，他快樂地從百貨公司買回本年度最新款式的航拍飛機，感動地說：「為了結婚我已經一年沒有買過自己喜愛的玩具了，終於可以重生啦！」靜香立即回應：「你不是說結婚後所有收入我們也一起儲起來，盡快買新房子嗎？」大雄侃侃地說：「我已經為這段婚姻付出了太多，你要我做什麼便做什麼，我已經沒有了自己……」靜香萬般委屈：「我

們還要準備有自己的小朋友，建立屬於我們的一個家庭！」大雄大驚：「我沒有打算這麼快養孩子呀！我還要有自己的生活、實踐自己的理想！」靜香大哭起來了，心想：「為什麼所有事情都不是我心目中預料的？我們從小青梅竹馬，大雄還那麼喜歡我，我以為他一定比我更清楚我自己的想法，怎麼他好像完全不了解我，而我亦好像完全不了解他！一直以來我與他相處也是很快樂，為什麼我與他住在一起的問題卻是那麼多？我期望可以與大雄一起分工履行這個家的任務，我可以每天為大雄煮一頓美味的晚飯，全做不到……我是否選擇錯誤？大雄並非我心目中的理想對象？我放棄了英才呀！已經沒有辦法想起我為什麼要和他結婚了……」靜香一聲不發，跑回娘家！

在靜香媽媽的鼓勵下夫婦倆找到了婚姻輔導員，發覺兩人為婚事張羅卻忘了參加婚前輔導，在輔導員後補的協助下，兩人為婚姻重新釐定共同目標，為婚後生活期望找回一些共識，為雙方並不相同之處找到一些協調與接納……大雄慢慢接納自己已為人夫的身份，除了放下了買玩具的習慣，亦明白媽媽照顧自己的角色，是有必要慢慢地淡出，開始學習照顧自己；靜香亦明白到大雄的困難，樂意在適當的時候代替媽媽提醒他，亦學習將自己的想法及感受表達；當然媽媽亦樂於放下大雄這個重擔子！

一天多啦 A 夢回來見到從小被他寵壞了，不懂面對問題的大雄，不禁說：「婚姻真的令你成長了不少！」這時候靜香終於記起了，她是為了這個有愛心、不計較、不怕自己拉小提琴難聽的男孩子，為了他在暴風雪中捨命相救，決定下嫁這野比大雄；兩口子從小到大一起成長的經歷是沒有別的可以取代，靜香學習珍惜這一切！



完形治療·真實版

家庭服務社工
吳毓斌

我是社工，熱衷完形治療，修行剛好二十年，意願終生學習。我愛上這款心理治療，因為它的療效媲美藥物、吸引力媲美「打機」；然而不怕藥物的副作用，亦不會沉迷電子遊戲。我祇要坐上「空椅」練習，總會從當中「虛擬現實」（Virtual Reality），獲得癒合、被引導和感覺舒暢。

完形治療，它與運用真實環境的治療門派（例如：CBT、Bowen Theory）或許各有千秋，但始終是個「虛擬現實」，祇能增加我解決問題的能力。由於我是它的終生門生，我更希望把它帶進真實世界，教我解決現實裡存在的問題。

以下分享一樁心事的了結過程，這是我的完形治療真實版，有著一貫治療的情節：序幕、開端、發展、高潮和結局。

在我服務的地區，於某星期六凌晨，發生一場波及鄰居的火災。早上當值同事，奔波勞碌，忙透一天！翌日晚上我才翻閱新聞，還懵然誤會事故發生在星期日。

星期一，雖然我帶著懵然的心上班，但是仍感到辦公室的氣氛凝重。可惜的是，這場悲劇，我在內心感覺似是一個斑點，沒有長闊高，沒有立體感。立時我透過會議，積極參與同事為受災鄰居匆匆舉辦通報聚會的預備工作，希望得悉事故詳情，改善自己的疏離感。預備完畢，我依然揮不去一層包裹著我內心的，遙遠的感覺。

星期二，是舉行通報聚會的日子，我的腦袋已熟記一切資料。可是，我仍然不能把心裡頭的斑點，拉闊成立體的感受。我心理上預備好吸納未來的個案，祇是沒法感受當中的事實。通報聚會中，我緊隨在接待員身後，接手評估個別參加者的需要。「一為神功，二為弟子」，努力的服務亦是為自己尋找一份真實感，擺脫這種虛空。我雖然能夠體會到參加者的感受，但是沒法減弱我對事故的陌生感。

在通報聚會，我全心投入工作，偶爾自問：我有勇氣到災場走一趟嗎？於是散會後，我專程路經災場，逗留數分鐘。透過燒得不能上鎖的大門空隙，凝望室內一片漆黑，探看自己期盼怎樣溝通；注目牆壁、天花上的黑焦，嗅聞燒焦氣味，意想生死一刻的壓迫；遇上地上一隻身長一吋多的青蛙，我趨前幾步，欲問是否需要我帶一些訊息給倖存的家屬。

我稍稍踏出現場，隱約傳來了鄰居日常交談。我逐漸找到多一些真實感，才默然步下樓梯，帶著紮實、安穩及祥和的心，離開災場。

我曾想過利用「空椅」練習，了結這樁心事，不過我沒有這樣做。這事沒走進內心，沒法在「虛擬現實」了結。於是我選擇了走入災場執行「完形治療」。那兒一切真實，我進入它裡頭，才有機會把心事了結。若我不了結它，它永遠是一件空虛，卻力壓內心的往事。



親愛的老公：

很久沒給你寫信了，我想自從孩子出生後，除了“whatsapp”也再沒有寫過什麼給你。我文筆不好，但也想藉這機會，跟你說說結婚以來的感受。

我最想最想跟你說，當然是感謝。感謝你讓我感受到無條件的愛，不單是對我，還有是對我們這個家。你獻給我們的愛、時間和承擔責任，都是我從來沒有想像過的偉大。具體事例讓我略說一二：謝謝你每晚為我們洗水果碟；謝謝你每晚放工回家立即幫忙為因因跟進功課；謝謝你在我最失落時，自動送上肩膀讓我哭訴；謝謝你從來也不計較、不問回報。你讓我對「愛」和「家」有重新的認識和定義。

然而，希望你能接受我，我仍偶爾會發些牢騷，會因心情低落，做些麻煩事，但我承諾，我會不斷進步，跟你一起成長，一起到老。

I Love You

老婆上

親愛的老婆：

轉眼間我們已結婚七年了。謝謝你帶給我這麼幸福的七年。從二人世界，一家三口，增至一子一女，我們的生活都各有開心和難過的日子，當然開心的時間佔大部分。你是個好朋友，好老婆和好媽媽，我在你身上除了得到很多的愛，還學會了更有耐性和更體諒別人。我幸運的遇上一個追求公義和有正義感的伴侶，面對身邊發生的事和如何教育子女，我們的分歧都較少。當然我們也會吵架，尤其當我懶惰和發脾氣的時候，謝謝你對我的包容。

在瞳瞳小一派位和出租單位滲水時，我的心情真是很差，好像所有不幸的事同時發生，但有你和我一起面對，我覺得我們一定能走過這些艱難的路，那時看着你，我就會想起這段歌詞：「誰說，時間片刻變陳舊，全為我分秒亦停留。因我，身邊有你緊握我的手……陪著你走，一生一世也不分，天天編出兩隻足印，過千山過千海。如果，走到這世界邊端，我倆已是無力前行，跟我一起飛去。」

我相信只要有你緊握我的手，無論面對任何困難，我們也可以安然渡過。縱使你遇到天大的煩惱，不知如何拆解，我都會給你所需的支持，緊握著你的手，一起走過。

我愛你！

老公上

報明海新

浪漫人生



情如
妙語

我以永恆之愛去愛你，因此我憑忠貞之愛吸引你

耶利米書 31：3



愛與生命

家中的小妹妹

家庭服務社工
吳靜嵐姑娘

感謝學院剛剛提供了有關手足位置（Sibling Position）對個人性格影響的一課，讓我反思，我的性格如何影響家庭的互動。當日上課，老師教授有關 Toman (1961) 的研究，並指出家中排行最大的孩子一般較刻苦、有領導才能及有較強的責任感。排行中間的孩子較容易感到被忽略，但擁有較好的人際關係技巧。排行最小的孩子性格一般比較任性、愛自由、依賴性比較強……

那天的課仍沒有上完，一幕幕的成長片段卻在腦海中浮現……作為家中的小妹妹，任性的因子原來一直陪伴著我的成長。還記得中三那年，要決定會考的選修課，當同學們還在討論如果長大後希望做醫護人員便應選修理科、如果想做律師則應該選文科，打好語文基礎；而我最後卻選擇了家政作為我其中一科的選修科。對於將來希望做甚麼職業，當時我卻真的沒想過。記得當晚我懷著戰戰兢兢的心情向媽媽提到我決定選修家政，媽媽一句也沒問有關我長大後做甚麼職業，只是簡單的說：「女兒，你喜歡便好了，只要是你的興趣，媽媽支持你。」那時候並沒感到這幾句話有甚麼特別，現在卻發現這是媽媽對女兒“愛”的表現。只要女兒快樂地成長，將來的成就高低也變得不再重要。



任性的因子並沒有隨著我的成長而減少，反而有所增加。記得有一次我考試成績不如理想，當時沒想太多便對媽媽說：「我不再讀書了，想參加澳洲工作假期玩一年。」那天，媽媽不但沒有責怪我的成績差，也沒有責怪我逃避責任，而且還跟我說，如果我真的決定到澳洲，她可以聯絡一位已移民澳洲的舊同事照顧我。最終我沒有參加工作假期，選擇留港繼續讀書。經過努力後，最終順利畢業。這時候我決定與四位好友背起大背包，一起離開家人，用一個月看看這個世界。對於這旅程媽媽雖然有些擔心，但她最後也支持了我的決定。“愛”不一定是 24 小時的貼身照顧，給予子女選擇的自由、成長的空間及無限量的支持，也是表現愛的方式。

作為家中最小的我，從出生的那一刻便賦予任性的權利，家中的大小事務總會由疼我的父母、姊姊代勞，我的壞脾氣，也得到家人的包容。能夠在這個家庭成長，我非常感恩，亦覺得好幸福，謝謝您們無條件的愛，成就了 my 生命。不過，小妹妹也應有成長的一天，今後我亦會向姊姊學習背起責任，為我們的家作出貢獻，以“愛”圓滿這個家。

Toman, W. (1961). Family constellation. New York: Springer.



聚寶

婚姻及家庭輔導員
楊麗儀

子女是父母心肝寶貝，家長會將最好的給孩子，但什麼才是最好？香港的家長普遍有「贏在起跑線」的心態，為子女安排各式各樣密密麻麻的活動和課程，彷彿怕孩子太空閒或少學了什麼而輸給別人似的。他們忘了最好的導師、活動和課堂並非遠在天邊，而是近在眼前。「家有一老，如有一寶」家長的父母便是了。

據近期的一間家庭服務中心發佈的調查結果顯示祖孫兩代見面少，難溝通，關係疏離。該調查發現逾三成受訪長者很少與子孫見面，約半成更從來沒見面；約兩成長者甚少與兒孫聊天，更有約半成表示從不聊天^{註1}。這現象對整個家庭、孩子和父母都是一個大損失！

當孩子與祖父母共處時，首先孩子們認識到長者的特點，學習如何與長輩相處，有機會去關心有需要的親人，使他們從小建立敬老、護老的觀念；同時他們也會感受到雖然祖父母不善表達，但心中蘊含深厚的愛；而且從祖父母的言行，體驗生命的智慧、人類的傳承和家族的傳統，令孩子生命更豐富和更有內涵；還有能增進祖孫的感情，建立更親密的血緣關係。

祖父母可以和孫兒一起已樂在心頭，心境開懷，身體自然好；同時與孫子相處能激發他們

沉睡了的能力，如撫育教養的經驗；孫兒提出的問題和活動要求，往往都能訓練他們的反應，令他們更有活力、思考敏捷。

當然要長幼相處融洽，父母的角色是很重要的。首要是安排共聚的時間，因為只有相處才能理解、才會懂得體諒，包容。例如：定期的家庭聚會、旅行……等。父母又可鼓勵家中長者將最擅長的事教授孩子，如煮食、小手工……，讓孩子欣賞長輩們的長處，藉此增加長者的成功感和滿足感。更進一步，父母也可讓孩子認識和體驗祖父母的生活，使孩子發現更多有趣的事。

父母也要教導子女與長者溝通的技巧，例如說話要慢及清楚，減少用潮語等。可鼓勵孩子訪問祖父母家庭的往事和歷史，一同翻看舊照片或欣賞長者所保留的舊物，讓孩子了解祖父母和家族的故事，增進彼此的感情。另外，可鼓勵孩子教導祖父母使用電子產品，如“whatsapp”、視像對話，以增加祖孫溝通的渠道和分享交流的機會。

其實，子女和祖父母都是家中的寶貝。寶貝聚首，令彼此都能互有成長和得益，這是雙贏。最重要的是血濃於水的感情培養，是外界無法取替的。所以，安排和珍惜「三代同堂」的機會，讓孩子的人生更圓滿。

註1：基督教家庭服務中心（2014）



前路

冬冬

常常不明白：為何我這麼不幸，遇人不淑、運氣不好、不值得人愛？沒帶眼識人？又或者……？

我經歷與不同的異性發生關係，當中有婚姻或同居，現有三個孩子，但並非同一個父親。作為單親媽媽要照顧三個孩子，並不是易事；更何況要與他們不同的父親週旋，既煩且累。錐心的在兩、三年前大兒子發現有思覺失調，無法上學或工作，要長期服藥和覆診。滿心以為大兒子已成長，快將畢業出來工作，即使不能幫忙太多，也可減輕我的負擔。誰知他患病，不但打碎了我所有希望，而且看著他的病情，表現與以前判若兩人，那種心如刀割的感覺，相比以往婚姻破裂、男友離棄，都覺得以往的種種不值一提，如大兒子能康復，甚麼都可放下！

可惜每天都要面對不同的挑戰。不久前，我的前夫，大兒子的父親突然離世，雖已不再是夫妻，但他畢竟算是負責任和愛兒子的父親，他的突然離逝，對過去的我勾起不少甜酸苦辣、恩怨情仇的回憶，情緒久久不能平伏；更何況兒子，他們一向父子關係密切，他的

情緒和病情不無影響，不由得我只好怨天：「我何其不幸！」

但生活總是要過的，我還有兩個小孩子，不容有一絲鬆懈；可能心力和體力拉得太緊，終於自己都病倒了，入院後查出了肝、腎都有毛病，晴天霹靂，我怎麼辦？我的子女怎麼辦？我不但擔心自己，還有我的子女，如我再次病倒、需入院治療或再出現……，如何是好？腦海中一大堆問號和擔心，不由得我不正視問題，承認自己的軟弱與不足，我開始反覆思量輔導員的建議：接納別人的幫忙、申請支援的服務、安排子女的照顧；說也奇怪，當問題得到解決，自己放鬆下來，反而病情有好轉。心情也漸漸平靜、開朗，處理事情也利落得多。

雖然要面對的事情和困難仍一大堆，但現在不再常怨天，亦相信困境總會過去，前路仍有希望！

最新消息

香港公教婚姻輔導會 香港大學社會工作及社會行政學系

「婚姻中的奇異種子——婚姻質素及滿意度」調查

香港公教婚姻輔導會與香港大學社會工作及社會行政學系於2015年9月至2016年5月期間，以問卷、個案專訪及聚焦小組形式，訪問了121名接受本會婚姻服務的個案，希望全面了解夫婦所面對的婚姻困難、求助經驗及研究他們的婚姻質素及滿意度，我們於2016年12月4日舉行了一個調查發佈會，公佈有關調查結果從而希望為夫婦尋找婚姻出路，協助他們培育美滿婚姻，栽種婚姻中的奇異種子。

婚姻滿意度

調查發現夫婦對情感表達、親密關係及夫婦共同作重要決定這三方面的評分最低，另外亦發現女性對婚姻關係及婚姻滿意度的評分較男士低，此外，婚齡25年以上的受訪者對婚姻質素及滿意度的評分亦較其他婚齡組別為低，特別在自我價值、婚姻承諾、衝突處理及溝通技巧方面。至於精神健康方面，調查亦發現受訪者當中，抑鬱、焦

慮及壓力的分數越高，婚姻滿意度的分數越低，反之亦然。

最有用的幫助

受訪對象表示，社工的介入讓受訪者明白接受自己的婚姻是有問題，雙方也需負責並願意改變自己，不再一味指責對方。除此之外，輔導服務亦有助自我認識，學會照顧自己的情緒及學懂表達情緒及溝通的技巧，使夫婦減少誤會和衝突，重建關係。

本會提出以下的「美滿婚姻栽種法」小貼士：

1. 灌溉：從對方角度出發，了解對方的需要
2. 施肥：主動表達對配偶的愛意及關注、多參加夫婦活動
3. 陽光：自我檢視，照顧自己的情緒，學習包容為婚姻關係加入正能量
4. 除草除蟲：定期清理積怨，有需要時尋求輔導