



浪漫與忠誠

香港中文大學
香港教育研究所心靈教育計劃專業顧問
關俊棠神父

要維繫夫婦之間的感情，需要有很多元素。他們的關係除了穩固之餘，若懂得增添滋潤，就可變得既燦爛且健康。關俊棠神父憑著他多年來處理夫婦關係的經驗和觀察，與大眾共同分享以下的心得：

浪漫要有情境，同時也要有心境

情境包括善用環境、氣氛的培養和製造機會；例如夫婦共享燭光晚餐，一起曬月光或互相贈送神秘禮物等等。我們可以透過上述方法去製造情境，這些都是好的時機；情不只靠言語去表達，也需付諸實行，把它一點一滴累積起來。

浪漫固然重要，心境亦需要配合。如果已製造了機會，但心境未做好準備或不被配偶認同，確實較難達到浪漫的氛圍。心境包含幾個重要元素：首先以對方為先為重。當選擇活動時你以自己需要還是尊重對方的喜好為先呢？這點在製造浪漫的過程中需優先考慮。另一方面，以平常心對待，只要與愛侶在一起，無論做什麼事，其實並非最重要，最重要的是能融洽共處，坦誠相對。倘心境不配合，是浪漫不起來的，甚至會弄巧反拙。浪漫有其獨特的角色，是人際關係當中的黏合劑。若人與人的相處只有理性的交流，只講理由、談對錯、評好壞，這段關係是很枯燥的。

忠誠是愛的感覺和決心

愛一個人，就要終生全心去愛，在天主教的教義就是這樣。夫妻的愛很偉大，是生死與共，矢志不渝的，這種愛是很真實的。在感受上，「愛」一個人很容易，因此也很容易愛很多人。但若你真正愛一個人，該專注地，無論對方的好與壞、可愛與否，都需要愛、包容和體諒。這是一件困難的事。所以需要一份忠誠，愛不單只是一份感覺，亦是一份決心。

第二，能為對方而潔身自好。意思是你愛對方，不要做些傷害配偶的事情，所以不要「偷食」。當你用心去愛一個人，你也該學懂去愛其他人。古語有云「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」；我聯想到：「妻吾妻以及人之妻」，含意是當你疼愛自己的妻子，也懂得去尊重及珍惜別人的太太，不應破壞別人的關係。

第三，是不懷居心，你愛的就是當初的他/她。愛侶拍拖時，彼此可以因為樣子、性格的吸引，而展開追求；結婚時，你們深愛對方而沒有其他附帶的條件；婚後，隨著歲月或生活的改變，你將會發現對方的不足或不理想的地方；你會感到煩惱，甚至反問自己的選擇是否錯誤？所以，請你信守初衷，互諒互讓，不要有任何居心，愛他就只因為他是他。

最後一點也是最重要的，為自己及對方的成長和幸福自我完善。如果你們真是彼此相愛，真的忠誠於他，你要不斷去充實，完善自己，好使你成為一份更好的禮物送給對方。猶記起拍拖時，大家都互送很多禮物，最後將自己也送給對方，這就是婚姻。十年後，這份禮物，有沒有褪色、凋謝、走了

樣、變了質呢？如果彼此相愛，雙方願意為對方而成長，繼續增值，讓自己成為一個更完善，更貼心的伴侶，繼續前行人生路。在 Scott Patch 的著作裏，他叫這種為愛，愛原來就是如此。

忠誠與浪漫之間需要「親密感」作橋樑

忠誠的人不容易去浪漫，而浪漫的人很容易失落在溫馨的感受中。忠誠與浪漫之間需要一道橋樑，這條橋就是親密感（Intimacy）。人與人之間終極渴求的結連狀態就是親密感。親密感很抽象，其定義就是我們能夠打破孤獨、得到認同、被接納和融入的感覺，意思是人感受到自己被了解，被認同和被接納，並產生親密的感覺。有許多夫婦抱怨結婚數十年都未被了解及不被明白，因而十分傷心。因此，被明白的感覺可以讓我們建立親密感。

親密感有很多不同的層次，簡單區分為：感官層次和精神心靈層次。感官層次的親密是眼、耳、肌膚接觸而得：一對戀人透過眼神、聲音的接觸而得到親密感；慢慢是肩手的觸碰，是感官性浪漫的進程；繼而是擁抱、接吻；再深是愛撫、共寢、赤裸相對並性交；透過感官刺激而體驗親密感受。

精神心靈層次的親密是一份幸福感。幸福是和對方在一起，相處愉快，有被了解的喜悅，更可自由表達而毋須恐懼。若一對夫妻要想清楚才敢向對方表達，也害怕講錯說話令對方生氣，這必然減少彼此親密的感覺。能暢所欲言，親密感便悠然而生。最佳體現是彼此能休閒共處，毋須說話也能互相明白。我認識一對居於北京的退休夫婦，他們過著平淡而簡單的退休生活。每天就是一起到公園耍太極、上圖書館、買菜煮食、做義工、晚上到公園談天……近來他們談的內容：是誰先應該離世，大家都希望對方先比自己離世，好讓自己可以照顧對方，這就是很深層次的心靈親密感。

心靈的親密感很重要，不管你有否結婚，這也是人類夢寐以求的。這親密感的出現必需有一個元素：信任與不設防。沒有信任，親密感就不會出現；不設防（Vulnerability）的意思是赤誠的打開心扉，不怕受傷的狀態，但具危險性，這份赤裸裸的信任很是浪漫，必須與對方由親密而生的。

結語

伴侶之間深厚感情的維繫，要靠彼此努力去經營，如經常施肥、除草、用心栽種，滿園才可長出燦爛奪目的花卉。故此，以上提及的親密感就來得非常有意義。夫婦間可經常培養心境，創造浪漫的情懷，那怕是說上一言半詞的掏心甜話。不要等到生活平淡乏味，或關係疏離才行動。忠誠是要靠親密感達致浪漫，浪漫透過親密感使夫婦二人更忠誠於對方。重建親密幸福感，讓婚姻路再現光彩。



自主而相繫



婚姻輔導員
梁燕鳳

「不罵、不吵，他不會起床，功課又永遠做不完……」 「我個仔如果肯主動我都不用煩啦！每次監督著他讀書都考 80 分以上，不督促他就拿 50 分，你說我可以怎樣？」

許多家長認為成績很重要。心想為子女安排最好、可讓他們贏在起跑線。卻不知道孩子在充滿壓力的環境中，或會過度依賴父母、或因蒙受壓力，失掉信心。

一位曾過度受保護，現已成年的乖孩子，他這樣跟我說：
「我母親只重視我讀書，讓我什麼都不用管；現在成年了，不想再跟母親指定的方向走。我覺得壓力很大，不懂與人相處，別人一句責罵或一個眼神我也忍受不了！我恨自己、也恨我母親！我想每個人都有反叛期吧，我的反叛期來得真遲，如今，我只想找回自己。」

家族系統理論原創者鮑恩 (Murray Bowen, 1913-1990) 提出了青少年必須在家庭中分化出來 (Differentiation of Self)，培育獨立自主的人格，至為重要。霍玉蓮女士將此概念翻譯為「自主而相繫」，指出青少年個體既要自主獨立，又必須與家庭結連的不可分割的關係。作為家長，我們的觀念需要突破，依從兩個方向培育孩子，不急於起跑，而是協助他跑得更遠、更穩妥。

一、培育孩子的獨立自主性格

培養孩子獨立自主，是與自信心和價值觀有相連關係的，這些質素都是可以培養而得。父母必須向孩子明示你信任他，支持他。試想：父母都不相信子女，他們如何能信任自己呢？以下的建議和鼓勵話語，父母可作參考：

1. 重視孩子努力的過程：

「媽欣賞你所盡過的努力，成績如何已不要緊了！」
「盡力便好了！」
「可能你太擔心，影響了結果，不要緊，下次再努力吧！」



不離不棄

家庭服務社工
陳麗群

在多年的輔導工作中，與不同的夫婦相遇，無論他們的背景、價值觀、信仰是否相同，都追尋著幸福，渴望能與所愛相依相伴到老。但到頭來彼此怨懟、爭持、衝突，弄得體無完膚！即使抱著一絲希望到來輔導，仍然互相指責不休，怨恨之深難以化解。

我不期然會問：為何他們會演變成這樣？是人性的自私自利？是個人主義抬頭？是配偶無法作出包容和犧牲？

但也見不少夫婦即使遇上多少波折，仍是不離不棄。曾遇到一對夫婦，丈夫只有三、四十歲，不幸中風，半身癱瘓；太太仍對他不離不棄，照顧周全。另一對，丈夫有婚外情，並要求離婚，太太無奈地接受了。數年後，丈夫婚外情沒了、錢沒了、健康也沒了；他患了癌症，他自家的父母 (因年紀大) 及兄弟姊妹，無一願意接收他。很多人聽到此，都會說：唉！真是天修。坦白說，我也曾這樣想，這就是人性！總希望善有善報，惡有惡報！但那位太太，應該說前妻，卻二話不說把他從醫院接回家照顧，及後更與他再婚。我曾與她詳談：

一方面擔心她一時衝動，另一方面想與她一起探索這決定的原因和動機，好讓她更明白自己的選擇。她告訴我對他的愛當然沒有拍拖與初婚時的激情，而且



2. 鼓勵潛能發展、主動學習

「你是獨特的，有著天賦的才能，日後有待發揮！」
「可能你未取得方法而已，研究方法再接再厲便可以了！」
「不要緊，下次努力！」這說話讓他常懷盼望，不失掉信心的不二法門。

3. 將力所能及的責任交回給孩子

「仔，你若不懂做功課，有困難可以找我或者補習老師！但，完成功課、計劃溫習、如何讀寫、分配時間，這責任該是你肩負的，請你自己編排決定好了！」 (不要監督他做時間表) 這對家長來說是最難的，因為不督促，孩子會放棄溫習；在協助過程中，又容易讓孩子形成依賴習慣。因此，要不斷鼓勵孩子用自己的方法處理他的「困難」，我們只是從旁提點，有進步要不斷肯定他，讚賞他所付出的努力。

二、如何培育孩子與家人「相繫」的情感

關注孩子的情緒，培育孩子情感的結連而非依附或依賴。

1. 多說愛之語：告訴孩子你愛他，不要只關心他考試多少分。
2. 關心孩子情緒感受：「你今天在學校開心嗎？」
3. 鼓勵孩子對家庭也需要盡責任，例如協助家務……。
4. 要求孩子有「交帶」。例如：遇事遲返家，要通知父母，以免掛心等。

各位父母，你希望兒女得到短期的成績，還是長遠的堅毅性格呢？

我們培育孩子的方向理念是否要改變呢？或許你會說：「以上的方法、說過的話，我都實行過，但是無效呀！孩子仍是踢一腳才動一動！談理想與現實是兩回事呢！」若針對一些已失去自信心的孩子，這不是靈丹妙藥，不是「一劑藥」便可病除，需要不間斷的用藥才生效。若父母的「思維模式」不變，孩子感到他對他的期望是遙不可及，無法達到的，他便會選擇放棄。孩子若能獨立自主、與家人有情感結連，便可發展為成熟的人格；將來，他肯定會為自己 and 家庭拼搏、勇於負責任、人際關係良好的好兒女，好公民。

她的心也被他的婚外情和堅持離婚而傷透了。愛也磨滅了，也曾怨恨過；最終她同意離婚也出於愛，她雖然自己傷透了心，但也看到他不能和第三者一起的傷心欲絕及對自己的內疚羞愧；她不想他再這樣被折磨下去，不但影響整個家庭，也影響他的事業；所以同意離婚。傾談中，她不停地述說他的好和對他的那份憐惜，我想這也是她決定再與他一起的原因之一。

為愛犧牲和不離不棄的，為何大多是女性？其實，愛妻子的男性也大有人在。我住的屋苑，住了一對年老夫婦，多年來常見他們手牽手吃早餐、逛公園，細看下是伯伯牽著孀孀，不難看出孀孀患有長期精神病，雖然她經常不停罵伯伯，偶爾還打他兩拳，但伯伯一直和顏悅色的照顧：問她吃喝、提她飲水等等，伯伯偶爾被打痛了，就捉緊她的手讓她定下來！

如此不離不棄的愛，怎不教人感動！他們的故事，又讓我看到人性光輝的一面。

談情說愛易，要實踐愛難，要終身不離不棄地去愛更難！我們總渴望得到幸福，能與所愛相依相伴到老，若問自己可有這不離不棄的愛和愛的能力，有多少人的答案是肯定的呢？否則，為何又理直氣壯地要求？

我們都逃不過人性的自私和渴望！

那位與前夫再婚的太太告訴我，很多人都反對她的決定，說她愚不可及；雖然照顧丈夫很累，但她感到安心、幸福。與其說我輔導他們，倒不如說我跟他們學習：如何實踐愛！



老婆妹：

我已很久很久沒寫信給你了，現趁機和你跳開平日繁瑣的"生存"問題，談一下我們的"生活"。首先，很多謝你過去五年，為家庭付出辛勞、更包容我的壞脾氣；我這個人不懂浪漫、又沒有情趣……，這類膚淺的客套話我不再說了。基本上我倆都以對方為第一位，彼此相敬如賓；當知道對方的喜好和憎厭後，我不會明知故犯。可是世上很多夫婦忽略這點，明知是硬牆也要去碰，這樣沒有磨擦才怪呢！

最重要的，發現我們結婚愈久，愈像回到初拍拖的時候。這種重拾初戀的感覺真的很甜蜜，我害羞的告訴你：有時在午膳中，當想起下班可以見到你，我會偷笑的（老臉一紅），真不知道同事會否覺得我有問題？

"人人都結婚，你估人人都想結婚咩？"這句話形容得真好。有些人只為了適婚年齡和社會壓力而嫁娶，並非與真正愛的人結合；我能與真正愛的人拍拖、成婚，可以一齊變老變醜，所以我是一個幸運兒。

希望聖神繼續保守我們這顆初心直到永遠。

老公 DC 敬上



老公哥哥：

我們真的很久沒給對方寫情書了，皆因我們每晚「傾偈」已把當天的事和愛完全「爆發」了。現在趁這機會用文字為我們五年的婚姻生活留點回憶吧。

你從來都是一個從容不迫、處之泰然、具幽默感、時刻保持自信的大男孩；竟然會愛上一個缺乏安全感、凡事認真、膽怯害羞的我。有時會害怕你愛得辛苦，愛得不自在。但是，經歷近十二年的相處，我倆彼此的「異同」不會成為我們中間的一道牆；反之，這扇門更易明白對方的訊息，特別出鬼主意時就更容易猜度得到了。

我們的神師曾教導說，"Man should be the master of the house"（男人是家庭的主人），意思是男人應該肩負帶領家庭的責任，作為妻子應該凡事聽從丈夫。感恩地，你的帶領總是正確的，令我從來沒有迷路，你令我的生命充滿安全感和正能量。

神奇地，我們仍然懷著初戀的感覺，即使現在一起上班、午膳、下班、煮飯、晚餐、睡覺，我偶爾仍會想念着你，亦會「攪攪新意思」，令生活多些情趣和增添我倆的回憶。

最後，感謝全能的天父賜予我一個外表敦厚，內在極為英俊的好老公。再多的描述都不能完全表達我對你的愛，但願在往後日子以行動來證明吧！

願聖神繼續臨於我們的婚姻當中，持守著我們的愛，直到永遠。

老婆妹 AF 敬上

報盟海

「蜜」雨



情如詩

婚姻的基礎是愛情，是依戀，是尊重。

列昂尼多娃



讀者投稿

一起走過的日子

Kenny Au

婚姻不能維繫時，已經不再是二人世界，而是有兒有女的一個家。要分離，家變得破碎，兒女哭着要爸媽！隨之而來的撫養權、家財資產、住屋分配等等……剎那間，姻緣變成恩怨，配偶變成怨偶！迷失、徬徨、我曾做出無理性的種種事，想再擁有對方，要求復合。一連串風捲殘雲的漩渦，圍繞着被動離婚者的生活心靈！我不幸成為婚變唾棄的主角，我深切體會到：恩愛、盟誓、風雨同路、白頭到老……以上美景都已幻滅，如人生戲言！我的心每天都在流着沒顏色的血！豈能想到身邊為自己生兒育女的配偶，一朝變臉，縱使共處一室，已失卻從前的生活。互相關心？早已不知所蹤！彼此仿如街上擦身而過的陌路人，為甚麼？就只是交待一句：「我不想再同你生活！」

要愛的時候無條件投身，不愛的時候可以奮不顧身！令我難以相信的，由提出離婚到變面，祇是兩個月之間。若有人對我說您太太如借屍還魂變了另一個人，我肯定回答：絕對同意！



當一個人站在婚變的轉捩點，就像中箭一樣，忙亂中，受害者滿腦子想著：咒罵？報復？中箭的人若可以冷靜，便應先拔出令自己受傷的箭。有甚麼比人身安全更重要呢？繼而是療傷，回復正常的情緒狀態，因傷痛無法自癒，會喪失正常生活，甚至工作也變得無心戀戰，可悲的長期蹲在黑暗失色的谷底中！無法自拔。

每人對自己的婚姻，都充滿着幸福快樂的期望。天下間有誰結婚的時候，會想及婚姻破裂的一天？分居時同住一室的兩年裡，絕對是非人生活，度日如年。

幸好經社工輔導介紹到「香港公教婚姻輔導會」，在這裡接受過多次專業人員的輔導，也參加小組分享、學習課程中的種種見聞，我得到的不止是口服止痛劑，而是解開心鎖的心靈良藥！

在這裡，我不是例行式的鳴謝，而是衷心感激為我扶正引導的每一位中心輔導師，因為我完全感受到，他們對着我的每一分鐘，都是憑愛而行，真誠體恤，給我千金不換的醫者父母心。



家庭服務社工
譚天詠

最近，電視劇集《不懂撒嬌的女人》一度成為市民茶餘飯後的話題，劇中結局以「洗腦」形式無間斷播放〈陪著你走〉一曲，反襯著 Saving 和 Cherry 無疾而終的愛情。劇集反映了社會上複雜的男女關係，但〈陪著你走〉這首歌本意是帶出從一而終的愛情觀。

〈陪著你走〉為八十年代流行曲，由盧冠廷主唱，並由其太太唐書琛填詞。詞作簡單淺白，作者雖沒運用花巧的字詞去堆砌浪漫，卻在字裡行間流露出作者對愛情堅定不移的情感。唐書琛為當年樂壇中少有的女詞人，擅長以細膩的筆觸書寫愛情，作品中不乏以萬變的世事反映出不變愛情的可貴。

〈陪著你走〉講述恆久不變的愛情，這跟一般強調「情易變」的詞作迥然不同。此歌以「變」的事物作比擬，刻劃出堅貞的感情。如詞中寫道「時間片刻變陳舊」暗示時光的飛逝也許會令情感變質；但下旬即以「全為我分秒亦停留」表達出深刻真摯的愛情，縱使時間短暫也不能成為障礙。詞人亦針對愛「不會長壽」的看法，指出愛侶對雙方的承諾能達一生之久，直到「白頭」。詞末的「走到這世界邊端」、「我倆已是無力前行」這兩句帶出對時日難留的無奈，但二人永恒不變的愛卻超然物外；即使面對生命終會走到盡頭、會消逝，他們的愛仍一直存在，生死與共永不分開。

作者透過變與不變的對比描繪出「情」與「變」在一段感情中的張力，帶出了真摯感情可超越所有限制。

然而，很多現代人的愛情觀只求浪漫新鮮，而摒棄細水長流。感情中經歷分開、背叛、傷害如同家常便飯。現今許多濫情的流行曲也反映了輕諾寡信，忘情負義的愛情觀，由昔日的「相識也許不過擦過夢中」到今天的「只知道感覺失了蹤」，皆否定了情不變的可能性，人們只談一時的快感，卻忘記建立感情的承諾。由此可見著重承諾的真摯愛情實在彌足珍貴。

維繫一段良好的婚姻關係，其中難免會有高低起伏，甜蜜過後也許會經歷風雨，因此二人要持守，即使面對困難也不輕言放棄當初的承諾。〈陪著你走〉背後有一個感人小故事：原來當年盧冠廷創作這首歌後，便把曲譜放在桌上，當他一覺醒來，看到太太已在曲譜上填上向他承諾一生一世的歌詞。

願天下有情人也找到自己眼中的瞳人，
能夠陪著你走，一生一世也不分。



婚姻的未來

愛與生命輔導員
楊麗儀

很多人都想預知自己的未來，特別是自己的婚姻。但事實上，婚姻的未來可以由夫婦二人來製定，只要他們共同訂出對婚姻的願景 (Vision)，使命 (Mission) 和核心價值 (Value)，婚姻的未來就能掌握在他們手中。

婚姻的願景：是一幅描繪婚姻未來的圖象，想像若干年後朋友家訪會見到的景象，當中包括人物、氣氛、環境等。願景最好有階段性，例如：五年、十年、二十年……。

婚姻的使命：就是我們為什麼要有這段婚姻，它如何令婚姻的願景得以實現。想想婚姻為什麼要存在？到底為什麼要結婚？在實現願景的路上，彼此扮演什麼角色？更要想清楚三個問題：你有什麼？你要什麼？你能放棄什麼？

婚姻的核心價值：是一種被夫婦認為是值得持守的特質 (Traits) 或品質 (Quality)。它代表著夫妻行為的基本原則，引領著婚姻前進。核心價值與婚姻使命結合在一起使婚姻成為獨特的。想到核心價值就知道夫婦為何要如此做；核心價值深植於整個婚姻內，不會隨著外部環境改變而有所變動，它是屬於婚姻的而不是代表個人。核心價值是導航夫妻前進的原則，是婚姻所簽訂的基本信念。

在婚前準備課程中，我常邀請準新人共同訂出自己婚姻的願景，使命和核心價值；並記錄在一張精美的咭紙（簡稱「VMV 咭」）上。數年後，

偶然遇上從前的參加者，他們已子女成雙，他們感謝當年的 VMV 咭，這咭提醒他們雖為子女，為生活再忙也要為婚姻安排時間和心思；要按婚姻的核心價值實踐婚姻使命，讓婚姻願景得以實現。他們表示 VMV 就如 GPS 導航系統引領他們的婚姻。

令我印象最深刻的是一對尋求輔導的夫婦，他們帶同 VMV 咭前來。原來他們激烈爭吵之後，太太即時手提已收拾好的行李箱步往大門，打算離家並離婚；丈夫急忙在門鎖放置這張咭，怒氣衝天的太太呆望這咭良久後淚如雨下，默默地帶同行李箱和咭回房。經細問下太太表示這張咭令她回想當初的甜蜜和彼此的約定，並發現彼此沒有完全按照核心價值而行，大家都有不足，既然內容是大家共同訂立，今天就應共同實踐。就是這樣，他們在輔導中重建琴瑟之好。

婚姻是要夫婦用心經營的，婚姻的願景、使命和核心價值能給夫妻一個明確的目標指引。快快與配偶訂立你們的婚姻願景，使命和核心價值，讓婚姻的未來掌握在你們的手中。



最新消息

本會喜蒙社會福利署批准，將於 **2018 年 1 月 27 日（星期六）** 舉行港島區賣旗籌款。所籌得的善款將會用作支持婚姻輔導及婚姻培育服務，以建立更鞏固的家庭。是次賣旗籌款本會需要約 **1,500 名熱心義工**，誠邀閣下踴躍參與是次賣旗籌款，慷慨解囊。閣下慷慨捐獻及支持，能為更多家庭以及婚姻帶來希望！

捐助及登記作義工，請致電 2810 1104 或電郵至 flagday18@cmac.org.hk。