



第三齡婚姻的啟迪 退休後婚姻生活的挑戰及調適

香港公教婚姻輔導會「相繫樂晚晴」計劃

計劃主任 計劃助理

李彥臻 邱詩韻

不少人會以「第二人生」來形容退休生活，這段時間標示了結束為生活、為家庭而勞碌的日子，開展着以個人及夫婦二人生活為中心的黃金歲月。退休夫婦一般都非常高興地開展這段新生活，然而隨着退休時間愈長，與伴侶相處時間增加；退休生活適應問題逐漸浮現，夫婦間矛盾及衝突亦日益加劇。

退休後朝夕相對 夫婦關係變差

退休除了代表退出職場的生活，失去工作的身份外，在家庭上的角色亦會有所改變。不少人為退休做了充足的財富準備，卻沒有預料到退休後工作及家庭角色轉變會對自己心理及家人關係帶來的影響；退休後無法適應退出職場角色的失落感及退休後與伴侶在家庭角色上的分工，導致退休後與家人，特別是伴侶在相處上的衝突及磨擦日漸增加，這嚴重影響婚姻及家庭的關係。

有研究顯示，退休生活變化會對婚姻帶來衝擊並直接影響夫婦關係。根據香港基督教女青年會在2013年進行的「香港夫婦退休適應與婚姻滿意度研究」指出，退休後夫婦因相處時間增加，生活習慣不協調等問題逐漸浮現，容易引起磨擦，婚姻滿意度較低，退休後首兩年逾6成人表示不滿意婚姻。受訪者表示，他們常會因為日常娛樂、誰做家務、相處時間的長短、與朋友交往及生活習慣等生活事件出現爭執，與伴侶衝突。曾有本計劃（相繫樂晚晴計劃）退休夫婦表示，退休後丈夫介入太太廚房事務，如常在煮食烹調上給予意見，令太太感到壓力，亦曾產生衝突及爭執。

另外，夫婦間退休目標的差異，亦會影響雙方的滿意度。夫婦雙方退休目標愈一致，滿意度愈高。現實中，男女受訪者一致會以「身心健康」作為最重要的退休目標，男士接着的排序是家人和朋友關係，而女士則將貢獻社會及知識放在第二及第三位。夫婦退休後生活習慣及退休目標的差異都成為他們爭吵的主因。這情況非常普遍，不少本計劃的夫婦亦曾體驗到這情況，當中有些女士對知識的追求比男士更積極，希望參與不同的講座，如有關退休準備、養生及婚姻培訓活動等來豐富自己的生活，而丈夫就較為着重與朋友的關係，較多邀約朋友外出活動。當太太邀請丈夫一起出席講座等活動時，丈夫多不感興趣，拒絕一同參與。太太因而非常失落，為此亦曾多次與丈夫爭執，影響婚姻關係。本計劃的活動多為夫婦活動，便經常出現夫婦一方感興趣，但另一方卻持相反態度而無法參加活動的情況。

首3項最多受訪者填寫的退休目標類別				
	男性		女性	
1	身心健康	(99.0%)	身心健康	(97.7%)
2	家人和朋友關係	(51.9%)	貢獻社會	(58.0%)
3	金錢	(41.3%)	知識	(45.0%)

退休變化影響夫婦關係的情況在外國亦常見，有外國學者研究日本家庭時發現，退休丈夫長時間留在家中，對妻子帶來很大的心理壓力，有6成以上日本婦女都患有不同程度的「退休丈夫綜合症」(Retired Husband Syndrome)，夫婦關係因而轉差。由於日本的家庭以「男主外，女主內」的模式比較普遍，年老一輩男士心懷大男人主義，一旦退休，長時間留在家中，夫婦之間本有生活習慣的差異，加上退休丈夫在家中額外的要求，會對太太既有的生活方式帶來衝擊，令太太精神受困擾、出現失眠、頭痛等問題，夫婦之間甚至經常爭吵及衝突。研究者指出，「退休丈夫綜合症」對全球的婦女有同樣的影響，然而日本因傳統家庭模式及社會老齡化問題，令情況更為顯著。

退休轉變對婚姻生活的破壞力不容忽視，若夫婦在退休前能盡早洞悉退休的影響力，除了財務上的安排外，在自身心理準備及與伴侶，家人作好充足的溝通，便能轉危為機，有效地適應退休生活的變化。

常見退休夫婦模式 「各自各精彩」VS「糖痴豆」

除了退休初期夫婦之間衝突增加外，一些退休較長時間的夫婦也出現不健康相處模式，影響婚姻關係。

有些夫婦退休後各自各發展自己的興趣，夫婦分開到社區中心/地區中心等學習，每天早出晚歸，比起上班還要積極。這類夫婦退休後「各自各精彩」，雖然夫婦各自的生活非常豐富，兩口子因少接觸，少衝突，因而少了共同話題，缺乏聯繫，婚姻關係也變得平平淡淡，大家是同一屋簷下但各自各精彩，有可能得不償失。

相反地，亦有退休人士因未能適應退休後騰出來的多餘時間，整天像糖痴豆般的黏住伴侶，無形間為關係增添壓力。本會轄下之相繫樂晚晴計劃主要服務第三齡夫婦，在計劃中的婚姻諮詢服務內，曾經遇到一對夫婦退休前十分的恩愛，丈夫先退休，太太再過兩年才退休。丈夫因不用上班，退休後發現有頗多時間留在家裡，於是一番「好意」幫助太太做家務及預備晚餐的材料，怎料妻子反覺得丈夫「搶」了她在家的責任，感覺失去了自己的家庭角色。更糟的是，兩夫妻預備食材的方法有別，反要太太幫忙善後，令妻子不知所措，百上加斤。另外，太太平日的姊妹聯誼聚會，丈夫也跟在後，讓太太感到失卻私人空間，透不過氣來。原本恩愛的婚姻關係反而因退休變得緊張。

退休不只是個人需要適應及規劃日後的退休生活，而且家人（特別是伴侶）亦需要調節與退休成員的相處模式，若夫婦為此能共同策劃及作好準備，便能一起適應轉變及參與活動，促進彼此的關係，令夫婦更為親密。

接下頁

首五項最多受訪者經常體驗到的衝突情況				
	男性		女性	
1	日常娛樂	(16.5%)	日常娛樂	(27.3%)
2	與朋友交往	(12.5%)	做家務	(19.8%)
3	生活習慣	(12.5%)	相處時間的長短	(19%)
4	做家務	(12.5%)	與朋友交往	(19%)
5	相處時間的長短	(12.4%)	運用休閒時間	(18.1%)

續上頁

退休後婚姻的轉機

婚姻關係和很多關係一樣，需要雙方有意願去改進才有效。夫婦之間要保持一套良好、真誠和坦白的溝通系統，才能讓雙方不斷更新彼此的需要及生活體驗。

退休前，夫婦應訂立共同退休目標，譬如退休後雙方希望達到的生活素質、財政安排、發展共同的興趣等……讓雙方都了解彼此對退休生活的期望，這能令夫婦在安排退休活動時能更容易協調及考慮對方的需要，共同經營愉快的退休生活。

退休夫婦如能發展共同的興趣，亦能提昇雙方的親密感及促進美滿的婚姻關係。透過共同興趣，夫婦會有共同朋友圈子，在相處上有更多共同話題，因着共同興趣容易分享及理解對方開心愉快的體驗，亦能一起分擔箇中的失落及困難，共同面對生活中的酸甜苦辣，彼此的聯繫因而變得為更緊密。共同的朋友圈子對於退休夫婦來說非常重要，一些志同道合的朋友，一群能一起吃喝玩樂的一班玩伴（playmate）能讓退休夫婦繼續活躍於社區當中，不斷了解及探索社會新事物，豐富他們的退休生活。

在擁有共同興趣及社交圈子的同時，夫婦也應有各自的私人空間，包括自己的生活圈子和興趣，維持部分自己原有的生活模式及舒緩因長期相處而產生的摩擦。

最後，多參與夫婦小組/活動亦能改善婚姻關係及加強個人在婚姻上的解難能力。參與夫婦活動能讓退休夫婦更了解男女在退休/更年期/老年等不同的需要及溝通模式上的差異，促進雙方的了解。

婚姻是一輩子的事，婚姻生活中的感情關係及維繫亦需要一生一世地持續進行。面對退休這個人生轉捩點，若夫婦雙方能共同策劃這個他們專屬的黃金歲月，一致地為雙方的需要而作好退休準備，一起應對退休挑戰及考驗，相信能更有效適應退休的變化，活出更美滿的婚姻下半場。



「親子」——青年篇

婚姻輔導員
鍾碧華

每逢提到「親子」，我們總會想起可愛的小孩子……滿心歡喜地與和藹可親的父母……在藍色天空下、遼闊的草地上……一起玩「吹泡泡」……笑聲滿溢、好不溫馨。鏡頭一轉，可愛的小孩子長大了，面前出現的情境是：拿著手機的青年人「難」在梳化上與父母角力一番後，父母敗興的各自離家找朋友逛街購物下午茶悵然若失的消磨了一個大好星期天！

難道子女長大後就再沒有「親子」的空間？作為父母，希望放假時能為一家人安排一點節目，一則可以與子女保持溝通，亦讓大家共度快樂時光、維繫感情。面對進入青少年時期的子女，我們可有出路？以下提供一些小貼士：

作為父母在合符情理下，少不免要投其所好，找些子女喜歡的活動一起參與，是不錯的方法。當然，如各位家長亦有參與電玩的習慣，不妨選擇可與子女一起參與的遊戲，如早前流行的寵物小精靈遊戲，不少家庭用同一戶口以隊制的方式進行，為家庭成員間增加不少共同話題，也

是不錯的選擇！當然，與其浮沉於電玩世界，筆者會選擇桌上或撲克類遊戲等，既可與子女談論如何處理勝負，又可灌輸解決難題的概念，寓遊戲中學習，相信一定可以吸引你的青少年子女！

要談到筆者最喜愛的親子活動，莫過於我年青時期最愛的興趣 - 看電影。電影的世界多姿多彩，電影製作人的心思不時給我們驚喜，吸引之處也是不言而喻，當中描繪的人生故事，若能好好掌握和子女一起分享箇中印象深刻之處，不難從中為他們帶來一點點的人生道理！當然作為家長的我們也應學習細心聆聽他們的感想及看法，切忌一言堂，以免錯失大好機會去了解我們子女的內心世界！誠言，一家人看電影確實不是一個便宜的活動，但正是如此，子女亦願意與父母一起進場以省回零用，而筆者會選擇較便宜的早場，比正價廉宜近40%，省下的或許是津貼一份輕鬆午餐及快樂的分享時刻！

青少年追求獨立，亦渴求朋輩關係，父母該回應他們的基本需要，給予適當空間，例如大家不妨邀約他們的摯愛好友一起參與活動、活動後留他們一點私人時間等，只要我們加點心思再加一點耐性，青少年子女與父母維持聯繫溝通亦非難事！



愛就是充實了的生命，正如盛滿了酒的酒杯。

印度·泰戈爾



符號人生

家庭服務社工
鄧文雪

我們的人生彷彿標點符號，小小的圖案代表著我們的情緒狀態，心情的高低起伏，而你了解它們嗎？

「省略號」溫婉嫺淑地排列著，六個小圓點，省略了別人重複的說話，它總是靜待著，給人停頓的時間或引進無限的想像空間。這邊廂「句號」圓穩的坐著，堅定地嘎然而止，敦厚地結束，不喜歡拖泥帶水，行事乾淨利落。那邊廂「感嘆號」修長的站著，也許喜歡冒險刺激，也許追求

熱情激昂的體驗，沒有一刻停下來。相反「問號」張開大耳朵，聆聽思考，充滿疑惑，時而迷茫不知所措，欲尋根究底覓找真諦。而「頓號」有灑脫的外表，連續不斷，好像永不放棄似的。當然還有很多形形色色的符號每日都會與你擦肩而過……

在人與人的關係中，不難找到以上符號的蹤跡。與伴侶的相處當中，它更是交替出現，讓我以符號作證，快速地檢視情侶間的符號互動！

初相識時「問號」常出現，一度沉醉於曖昧狀態，疑幻疑真，欲了解伴侶多一點，增進感情；到熱戀時「頓號」來臨，二人有說不完的話題，聯繫不斷，欲罷不能。此時，「感嘆號」亦來湊湊熱鬧，製造了難忘而浪漫的時光。後來在緣份、時機的撮合下迎來了婚姻，二人從此幸福地生活下去。且慢！看似「句號」的終結原來還牽著「省略號」的無限想像，故事應該還沒有完結，符號會不斷重現，有著無限的可能性。

這符號實屬有趣，你能掌握你的符號人生嗎？





老婆：

能夠認識你，我們非常有緣。你是我的好妻子，亦是位仁慈的媽媽，縱使你為我們的家付出了很多，你也不會與我諸多計較，能遇到你我覺得非常難得。希望你能健健康康，開開心心。

感謝你費盡心力為這個家，為我生兒育女，為我們的家真心奉獻。有了你，在我生命中感到非常幸福，我不能沒有你。雖然你不是世界上最靚的女人，卻是最愛的女人；雖然你不是世界上最好的人，卻是最在乎的人；雖然我不能給你全世界，但會將我的全部送給你。希望彼此為家庭繼續努力，不論甜酸苦辣，都永不分離。



老公上

老公：

緣分讓我認識了你，我們接着拍拖，還記得在海洋公園，我曾經拍下一張相片—你站在白雲前，我在照片後面寫了一句：「你是天，我是雲，我們永不分離。」自此，我們都不曾分離過。這張相片你應該不知道，是我偷偷拍下及收藏好。這麼多年來，我們雖經歷不少困難，但仍能手牽手一起克服，患難與共，永不分離。

最近我比較擔心你的健康。自從你檢查心臟後知道有毛病，我非常擔憂，但我會繼續支持你、照顧你。你不用發愁，我會在你身邊陪伴你走。

感謝你一直勤力工作，節約省儉，為家庭默默付出。我學識不及你，生活上，有你在身邊幫忙策劃，如旅行及生活大小事務，這都讓我十分安心，有你在的日子，我彷彿變得更加大膽，不需操心太多日常事務。

還有，我衷心感激你對我媽媽的關懷。你對老人家非常有愛心，還記得我媽媽生病，你對她照顧得很無微不至，放假時亦會特意陪她覆診；她住院時你曾被旁人誤以為是她的親生兒子。由此可見，你對我的愛不止表現在我的身上，更愛屋及烏，對我的家人也照顧有加。

這一段日子，我家姐不幸入了醫院，你主動分擔起家庭工作，讓我能安心照顧她。在照顧我及子女的生活瑣事，你不曾有過什麼怨言，亦不會計較我倆在家庭上的分工。我非常感謝你對我的體諒。

我好開心能認識你，與你結婚後的日子我感到十分幸福，我會永遠與你一起，和你永不分離。

老婆上



是命運、是歷史重演、還是可以避免？

家庭服務社工
呂清華

在輔導室中，經常聽到這樣的說話：

「如果可以從頭選擇配偶，我不會選擇他/她……」
「是他/她把我逼得走投無路，否則我也不會選擇離開……」
「真是天意弄人！我遇到的異性都是這樣對待我……」

是命運讓大家走到婚姻的盡頭嗎？

阿敏和阿德彼此相愛而許下終身承諾，奈何婚後時常為了姻親關係和夫婦相處時間質量而爭拗不絕。阿敏最渴望得到安全感和丈夫的重視，每當感到不被對方看重時，她會不自覺地發脾氣，繼而指責丈夫，企圖迫使他作出改善，彷彿只有這樣才能調整內心的不安，丈夫才會明白她，並有所表示。至於阿德最欠缺的是接觸情緒的能耐，為了息事寧人，他或是打岔、或是遷就了事，可是，內心反抗的聲音日漸壯大。直至尊嚴的底線被踐踏時，在忍無可忍下才報以反擊，甚或以粗言穢語辱罵太太。如是者，這種指責、敷衍、討好、打岔、反擊、互相踐踏的場面成為婚姻中不斷重演的奏鳴曲，雙方的心靈也日漸受創，兩人越走越遠！直到有一天雙方的底線都到了極限，他們的婚姻已走到盡頭……

數年後，大家好不容易才重新振作，鼓起勇氣，各自開展另一段婚姻關係，可是，歷史又再重演！之前的婚姻經驗，因欠缺妥善總結，故未能造就和諧的婚姻旅程，大大小小的衝突依然不斷浮現，只是改了戰地、內容和對象。阿敏後悔再度選擇錯誤；阿德則開始質疑是命運作弄，還是「個個女人都是一樣」……

是甚麼牽動了一場又一場不斷重複、越演越烈的衝突呢？是命運？是歷史重演？還是彼此的自動導航系統在暗中作弄？

人與人之間的溝通模式、內裏的情緒反應或遇到壓力下的反應模式常常是重複又重複地自動上演着。以阿敏和阿德為例，當失望就發脾氣、當不安就罵人、當煩厭就逃避或打岔、當感到壓迫就還擊……，這些自動反應遠遠地影響着婚姻關係。工作經驗告訴我，當事人如能察覺自己的內心運作方式，才較易明白自己在關係互動中所扮演的角色，從而明白彼此的關係是互相影響着的。

把焦點放在自己，而非配偶身上，才能開始解除自我導航的枷鎖

怎樣才能讓當事人不把焦點放在配偶的身上，而把焦點放在自己的內裏經驗上，以拆解這個自動導航系統呢？實在是輔導員的一項挑戰！這並非勸告和教育所能做到，而是如何啟發當事人深入聆聽自己的心路歷程。

細看阿敏和阿德的故事，讓我們看到婚姻關係的瓦解實在有跡可尋。或許我們先把焦點放在雙方的不安/恐懼上，每種情緒背後總有千絲萬縷的心理因素，若能深入聆聽，不難發現當中的屏障源起如何影響著今天各自的想法、感受、期望、需要和渴望等。除此之外，引領當事人深入探索自己在爭執當刻，浮起的思想、感受和身體反應，如何互相影響着，以至彼此不自覺地陷入自動導航模式，作出指責、討好、打岔、逃避等回應。若雙方都能接觸和覺察自己的反應模式，明白這與情緒的關聯，大家便能洞悉自己在婚姻衝突中的角色。看到自己內裏運作，才能重新選擇合適的回應方式。要作出合適的選擇，是要由了解自己和接納自己開始。凡此種種都與自我覺察有關。

結語：

家庭治療大師-沙維雅說：「問題本身不是問題，如何面對問題才是問題」。其實，只要大家靜心細看，人生每一步都是一個選擇！奈何有不少人被困在自己的自動導航系統內，卻不自覺。每逢壓力事件出現，就任由自動反應系統重複地主宰，直到婚姻破裂。如果婚姻可以重來，或許大家都可以選擇另一種回應方式，使大家能真誠相對，而不再讓自己的自動導航系統暗中作弄。

參考書目：

辛德·西格爾/馬克·威廉斯/約翰·蒂斯岱 著。石世明 譯。《找回內心的寧靜——憂鬱症的正念認知療法（第二版）》。2015年。台北：心靈工坊
黃麗影博士。《幸福的實踐——婚姻輔導解構》2015年3月。香港：突破出版社

自傳五章

第一章

我走在街上，
人行道上有一個很深的坑。
我跌進坑裏，迷失了。
我感到無助。
但是，這不是我的錯。
花了很長時間，我才爬上來。

第二章

我走在同一條街上，
人行道上，那個很深的坑還在。

我假裝沒看見，
又一次，我跌進坑裏。
我不敢相信，我竟在同一個地方跌倒。
但是，這不是我的錯。
又是很久，我才爬了出來。

第三章

我又走在同一條街上，
人行道上那個深坑還在。

我看見了那個坑，
我還是掉了進去。
因為，這已成為我的習慣。

第四章

我睜開眼，
很清楚地看見我跌倒的地方。
是的，是我的錯。
我立刻爬了出來。

第五章

我還是走在同一條街上，
人行道上依然有那個深坑，
我繞道而行。

第五章

我走在另一條街上。

Portia Nelson:
Autobiography in Five Short Chapters



「生？定唔生？」

家庭生活工作員
李嘉恒



「祝你連生貴子！祝你三年抱兩！」我的一位男性友人，在婚禮時聽了很多類似的祝賀，每次都報以微笑便算了，事實上他們還未決定是否生小孩？心想：新婚後一年才算吧。現在，他和妻子也三十四歲，二人也需上班，買不起房子便租了一個小單位，生活還算不錯，閒時還可去旅行。如果有小孩的話，總覺得要負上很多責任：多了一個小朋友，屋子面積足夠嗎？夫妻倆是否需要有一個人不上班或是請工人或是請四大長老（雙方的父母）協助照顧呢？婆媳，爺孫相處會不會有衝突？除了金錢時間用多了，還會失去個人自由嗎？還有，香港的教育制度真令人擔心啊，我不想小朋友一生成為求分數的機器，失去獨立思考能力。很煩啊，算吧，倒不如不要小孩了。

得我們生活變得困難。是不是移民比較好呢？聽罷友人複雜矛盾的心聲，我也不禁唏噓嘆息。我相信很多生活在香港的朋友也有這個無奈。

本人也是新手爸爸，初嘗為父的滋味，同樣有着友人的顧慮。還記得當女兒出世的時候，看到一個小小人兒在我面前出現，她的眼睛四處張望，沒有大喊，很是好奇。「這樣的一個小人兒！」我沒有那種歡喜若狂的心情，只是深深感受到一個珍貴的生命就這樣誕生了。女兒出世後的幾個月，如果你是一位主動協助照顧的爸爸，你必會感到身心疲累和作出犧牲。因為你需要放棄朋友聚會、放棄個人興趣、甚至缺乏夫妻獨處的時間，每天上班也感乏力，但每當見到小女兒逗着你開心的笑，一切辛勞也是值得的。我的妻子作為小孩母親比我加倍辛勞，所以每天我也更愛護她，亦更珍惜我倆獨處的時間。在我生命中，小女兒是上天給我的一份大禮物。

所以不打算生小孩的朋友們，請認真考慮和三思。有了小孩確實令你和你伴侶有一段時間失去你們的自由，但那種培育生命的愉悅及喜樂，是你一生難以領略到的。未來的憂慮，就讓上天為我應對吧。



雖然想着不要孩子，但心有不甘。本希望有一仔一女，有一個完整的家。當看見朋友的小孩多可愛，自己也想有啊！再過兩年妻子便是高齡產婦了，生產風險變高了，不能再等了。還是政府的錯，沒有良好的教育及房屋計劃，害

50 週年感恩聚餐

行政主任
楊陳敏惠

今年是本會成立五十年，一連串的 50 週年慶典活動早於約二年前開始。

轉眼間，壓軸的慶祝活動——50 週年感恩聚餐亦於 2017 年 9 月 19 日順利完成。

當日本會邀請了香港教區主教楊鳴章主教、社會福利署副署長（服務）林嘉泰先生 JP、本會主席李敬志先生等作主禮嘉賓。為答謝各界人士對本會過去五十年的支持，本會特別邀請執行委員會委員、各機構好友代表、義務律師、義工、服務使用者及同事等一同進餐，氣氛十分熱鬧！

當日本會準備了夫婦分享、小遊戲及短片，使參加者對本會的服務加深認識，並一同回顧本會多年來的發展。

感激大家對本會的支持，本會會繼續為促進本港的幸福婚姻及美滿家庭而努力！



最新消息

香港公教婚姻輔導會 賣旗日

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。



香港公教婚姻輔導會



禧年五十年
Hansa in Peace, Still in Love
50th Anniversary

新書發佈



定價：\$80

定價：\$80

本會為慶祝成立五十週年，特意結集近 10 年本會季刊「橋」內文章重新編輯出版，分別有「給婚姻加油」及「結婚·I Do」兩冊，令讀者能更聚焦地了解不同婚姻階段的處境和需要。

優惠期內訂購可獲九折（優惠期至 2018 年 3 月）
售賣地點：香港公教婚姻輔導會總部
地址：香港皇后大道中 181 號新紀元廣場低座 1 樓 101 室

查詢電話：2810 1104