香港公教婚姻輔導會

橋

17

季刊

地址：香港堅道明愛中心五〇二室
香港北角建華街三十號聖猶達堂
九龍窩打老道一三〇號教區牧民中心
電話：5-242071　內線259, 260
5-665019, 5-665020
3-366523, 3-388485

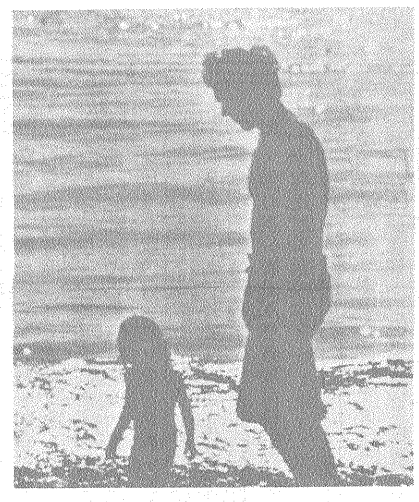
一九八三年四月　非賣品　第一版

「婚外情」個案的輔導

張俞壽韶

一旦發現配偶有外遇時，大多數的人最初是會惶恐，手足無措，繼而充滿憤怒，指責對方的不是，怨他忘恩負義。然而當靜下來的時候又會發覺內心感到悲痛，自尊心受損——甚至懷疑自己是否還有吸引力，而情緒低落，更是普遍的現象。

有時當事人心情很紊亂，需要輔導員給予多些身體上的接觸，如按着她的手等，讓她感覺親切的支持。也有些時候，當事人的心境猶如一個無助的孩子，很覺孤單，或對於目前的境況感到極度惶恐、顫慄，我意識到此刻的她需要很多的支持時，我會問：「我想擁抱你，不知你願意否？」當她點頭應許時，我會擁着她，讓她感到我的支持和關懷，而每當這個時候，她會哭將起來，壓抑着的情感會因此得到抒展，就着我的擁抱，我會問：「你有否感到我的手在你的背上？也有否意識到你的手在我的背上？」這些話旨在讓她意識到此刻的被支持，繼而我會進一步的說：「你可否把我現在給你的支持變爲你內在的支持，當你感到低落時，你可以運用這內在的支持來幫助你自己。」有些時候，面對着的人從未感到被人愛過，當我擁抱她／他時（特別是當她／他淒愴地哭泣的時候）我會問：「你有否覺得這個擁抱是熟悉的？」如對方點頭，我會說：「這表示你曾經被愛過，因爲我只是最近才認識你。」我這樣說旨在讓她／他重新意識會被愛的感受，因而個性得以擴展，並且加增了愛人的能力。在此之前，此感受可能已被遺忘或忽略，更或長期以來慣性的逃避這感覺，因而不自覺地便感到自己可憐和未被人愛過。



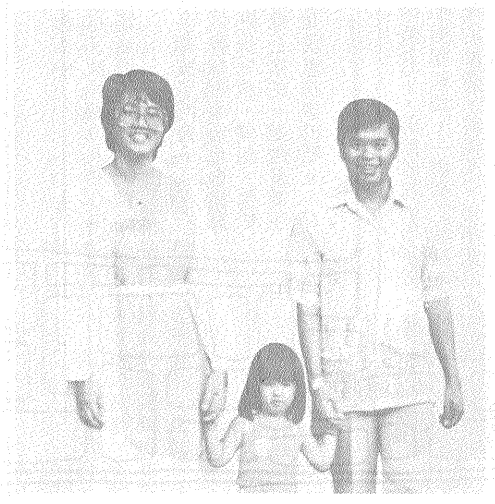
在很多情況下，我發覺他／她對有婚外情的配偶甚至第三者充滿忿怒，這些情緒障礙，須要得到疏導，他／她才能客觀地去了解自己認識他們的婚姻情況，才能客觀的去明白配偶。就着他們說話的內容、語氣、面部神情，呼吸快慢或強弱、坐的姿勢和身體的表達，我會帶領他們抒發積壓着的忿怒，有些時候，在忿怒的背後却是一股傷痛。一位丈夫在道出對太太和第三者的不滿之時也接觸到他對父親的忿懣和自己被刺傷的感覺。以前他會否定和懼怕承認，思想上認爲父親對他這麼好，她不「應」嬲他。當他能裏外一致地道出忿懣和傷感後，他整個人變得有力量很多，與太太一起時，不再受情緒牽制，進而能自由自在的去擁抱太太，因着丈夫的轉變，太太漸漸減少外出，繼而不再與第三者往來，夫妻感情漸趨融洽，且有突破性的發展。（在這例子，太太是沒有接受輔導的。）

幫助接受輔導的一方恢復自尊，感情上不再受配偶牽制，是輔導過程中重要的一環。有些丈夫或太太刻意的在事事迎合對方，以討對方的歡心，但張望了一陣子，跟着目光停駐在她的手袋上，然後把它翻轉，把裏面的東西全盤倒出來，隨着她的心情，我問道：「還想做些甚麼呢？她立即拾起一張從手袋裏倒下來的紙，然後把它撕成碎片，跟着她說：「我還想撕呀！」於是我便走出房間，拿入一大疊舊報紙給她，她一邊撕（像洩氣似的）一邊把碎紙向上拋（像無拘無束的小孩子），把一大疊的報紙撕完和拋完後，她語氣稍重的說：「唔夠喉啊！」於是我便再一次從外面拿入一疊報紙給她（前後三次），她一邊撕，一邊像小孩子不服氣似的說：「我唔要乖啊，我要壞啊，我鍾意點做就點做！」跟着她便把紙碎拋滿房間（我了解這是一個過份被壓制的孩子底心聲和在自由無拘束下的行爲表現，是有創造和建設性的），因此，我很平和的在旁觀察，並且跟隨她的心神去帶領她，爲了想進一步了解她是否還有未滿足的渴求，我試探的問道：「還有些甚麼你想做的呢？」她仰頭四週望望，指着一幅壁畫道：「我想打爛這幅畫，不過這是你們的。」我說：「我房間有一幅我不要的畫（一張舊的大日曆）你要不要我給你取來？」她點頭應好，當她把畫接在手裏，便立即高舉它，隨即揮拳槌擊，一面高聲尖叫：「咁抵死，管住晒我！我唔要聽你話啊！」隨即洩氣的坐在另一張椅子上，我走過去坐在她的身旁，用手按着她的肩膊，她隨即倚着我而哭，我溫柔的以手撫摸着她的頭髮，給予她無限的愛和支持。哭了一陣子，她安靜下來，隔了一會，她告訴我：「剛才我聯想到在十歲時我曾作一決定——那就是將來我結婚時，我一定要做個好太太，我要盡量遷就我的丈夫，我要有一個安靜的家，不要像我爸爸媽媽的，整天嘈嘈吵吵。」跟着她又告訴我：「剛才我意識到在十歲時我要叫自己很乖，很聽話，這樣才能得到媽媽的愛和注意。」

通常來見輔導員的，多是沒有外遇的那一方。他／她是很需要輔導員投入她的內心，了解她的心境和情況，輔導員能把她的感受和處境簡單地反映出來，當事人便感到被了解和被接納，信任之情悠然而生，於是便願意向面前的人傾訴自己，包括自己的弱點等。一位太太告訴我，她的丈夫本來很喜歡親她和摟着她，但她總是推開他，她說：「這可能也是其中一個原因，令到他有另一個女人吧！」原來這位太太慣性地壓制自己的感情，因此不自覺地否定了需要丈夫的愛和支持，承認這方面的需要對她來說是「弱者」的行爲，當我指出：「其實你雖然推開你先生，但妳內心是喜歡他親近你的。」她立即羞澀的，但面孔綻放着喜悅的點頭承認，我鼓勵她在此刻感受對丈夫這份愛的需要，好讓她一再品嚐「被愛」，這樣的接觸使她在以後的日子裏，變得溫柔很多。

在另一方面，又自覺或不自覺的在趨迫配偶終止與第三者來往或旁敲則擊的盤問對方，使配偶感到壓迫，在這情況下消耗了很多精力，却忽略了自己的需要，人便日漸消瘦，內心更感失望和委屈。在輔導裏，讓他們發現自己與配偶的溝通方式，繼而意識到自己的需要，恢復自我價值，始能有力量和充滿活力的去面對困擾的事情。

跟隨當事人的心境去帶領她／他會有着意想不到的發現，令冷却的夫妻感情能重燃愛情的火花。一位經我輔導了一段時期的太太（就此稱陳太吧。此個案已得當事人同意刊登）。在一次見面裏帶點憤慨地說：「他有自由去認識另一女人，我就沒有！」我捕捉到她的感到不公平時的憤懣和渴求相等的自由，便道：「其實你都想有自由去識另一男人。」她應道：「係啊！但有自由，我又夠可以有自由咯！」意會到她的渴求自由的需要，我說：「如果你有絕對的自由，你在家裏會做些甚麼呢？」她答道：「我會瞓到晏晏，我會唔煮早餐，唔執拾地方！」（說時帶點孩子氣的反叛性，並夾着一點兒的威風。）跟着我讓她接觸現實，看看她的需要是甚麼，我道：「如果在這房間，你有絕對的自由，你會做些甚麼呢？」她望望房間後答道：「我會整亂你的椅墊！」我道：「你整啦！」跟着她便把所有的椅墊拋亂，隨即坐在雜亂的椅墊上。了解到她心情的需要，我問道：「還有甚麼你想做的呢？」她張望了一陣子，跟着目光停駐在她的手袋上，然後把它翻轉，把裏面的東西全盤倒出來，隨着她的心情，我問道：「還想做些甚麼呢？她立即拾起一張從手袋裏倒下來的紙，然後把它撕成碎片，跟着她說：「我還想撕呀！」於是我便走出房間，拿入一大疊舊報紙給她，她一邊撕（像洩氣似的）一邊把碎紙向上拋（像無拘無束的小孩子），把一大疊的報紙撕完和拋完後，她語氣稍重的說：「唔夠喉啊！」於是我便再一次從外面拿入一疊報紙給她（前後三次），她一邊撕，一邊像小孩子不服氣似的說：「我唔要乖啊，我要壞啊，我鍾意點做就點做！」跟着她便把紙碎拋滿房間（我了解這是一個過份被壓制的孩子底心聲和在自由無拘束下的行爲表現，是有創造和建設性的），因此，我很平和的在旁觀察，並且跟隨她的心神去帶領她，爲了想進一步了解她是否還有未滿足的渴求，我試探的問道：「還有些甚麼你想做的呢？」她仰頭四週望望，指着一幅壁畫道：「我想打爛這幅畫，不過這是你們的。」我說：「我房間有一幅我不要的畫（一張舊的大日曆）你要不要我給你取來？」她點頭應好，當她把畫接在手裏，便立即高舉它，隨即揮拳槌擊，一面高聲尖叫：「咁抵死，管住晒我！我唔要聽你話啊！」隨即洩氣的坐在另一張椅子上，我走過去坐在她的身旁，用手按着她的肩膊，她隨即倚着我而哭，我溫柔的以手撫摸着她的頭髮，給予她無限的愛和支持。哭了一陣子，她安靜下來，隔了一會，她告訴我：「剛才我聯想到在十歲時我曾作一決定——那就是將來我結婚時，我一定要做個好太太，我要盡量遷就我的丈夫，我要有一個安靜的家，不要像我爸爸媽媽的，整天嘈嘈吵吵。」跟着她又告訴我：「剛才我意識到在十歲時我要叫自己很乖，很聽話，這樣才能得到媽媽的愛和注意。」



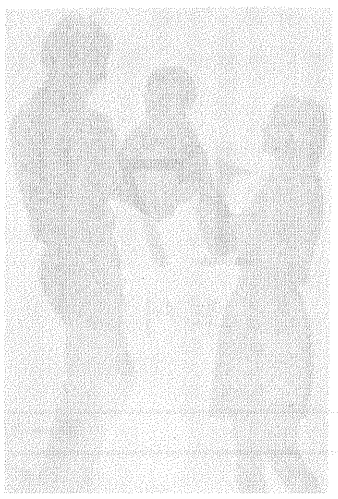
原來陳太在婚姻生活裏，因爲迫自己遷就丈夫和做好太太，也在不自覺的情況下同樣迫着丈夫滿足她高的要求，使丈夫感到被壓迫而疏離她。自從她在上述的會面裏接觸到那屬於孩子的感受並能讓個性裏被壓制的小孩那部份釋放出來，她整個人感到很舒暢、平和，而最大的轉變就是她能欣賞丈夫的好處，接納他就是他而不作強求；同時又能欣賞她五歲大的兒子底活潑天眞而不刻意規範他，就這樣她的丈夫和兒子便漸漸喜歡接近她，最後，第三者介入的問題更不復存在。

承印□藍馬柯式印務公司

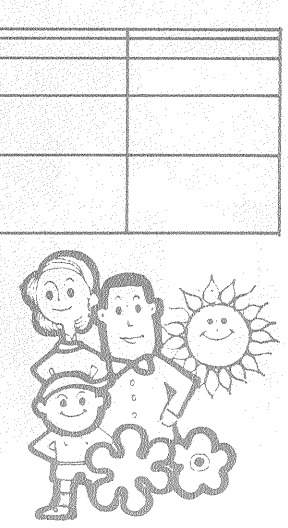
我曾接觸數位當事人（也有男的），他們思想混亂，情緒不穩定。我除了捉着他們的手外，還問道：「你有否覺得你的腳是踩着地面？」「有否覺得你是坐在椅上？」（這樣的問話旨在讓他們與現實接觸，讓他們安定下來）。當他們點頭肯定自己身處何方時，我會繼續問，你覺得自己坐得舒服嗎？經我這一問，他們會不期然的移動身體（這樣的移動能使他們稍爲鬆弛下來），繼而我會鼓勵他們坐得舒服些，如讓背貼着椅，並且觀察他們的呼吸狀態。當我發覺他們的呼吸是淺的或不平穩的，我會用手按着他們的腹部，幫助他們作較深的呼吸並解釋有規律性的和深的呼吸底作用（每個人都可以利用自己的呼吸去肯定自己和現實的接觸，增加自己的信心和力量）。當他們吸氣時，我會鼓動他們吸入一個欣賞和愛自己的訊息，或吸入我是一個有價值和可愛的人；呼氣時，我會提議他們呼出一些不合適他們的事物和感受。這樣重覆又重覆的話語來配合呼吸，能使他們振作起來，心神不再混亂。一位當事人在第一次會面完結時說：「我現在感到很有力量，幸好我來見你，原先我打算不來的。」

能協助當時人生活於現在而不掛慮將來是非常積極和有效的輔導方法。一位太太很低沉和惶恐的告訴我，她的丈夫曾對她說他將於一個月後搬離家庭，除了給予她支持和肯定她的信心外，我嘗試幫她了解她丈夫的心情和他欲搬離家庭的動機；又如他眞的搬出，她將會怎樣處理和怎樣爲自己安排？最重要的就是幫助她在家裏能自主，情緒不受丈夫牽制，並且讓她明白她丈夫未必一定會搬出，因爲那是屬於將來的事，這樣她便不會因掛慮將來而拖垮自己，且更進一步的能集中心神去面對和處理目前的事，便因此而輕鬆自由得很。我發現在帶的時候，一方的轉變能引致另一方不去實踐搬出的計劃，主要是他／她在家裏沒有感受到壓力，有自己的空間去思索問題和安靜自己；他／她又因對方尊重自己的心情而感到被愛和關懷。

也有些時候，他／她因不能忘記配偶婚外情一事而感到困擾，這表示他／她想忘記，但找不到方法。在這個時候，我會鼓勵他／她記憶一些他／她感到最有力量的或最快樂的時刻，然後以這些經驗來抵銷他上述不愉快的陰影。有些時候，我會鼓勵他／她回味和配偶一起的（婚前或婚後）的快樂時光，讓他們內心和整個身體在此刻感受到當時的歡愉和共融時，同時我會讓他們明白所經歷過的是不可抹掉，愛也是不會被拿走的；只要他們願意，他們便可選擇去品嚐和咀嚼，而使它成爲他們生活的一部份。



寫了這麼多輔導員怎樣了解及幫助一方配偶，至於輔導員會否約見第三者？我個人認爲這是不需要的，最重要的就是有婚外情的那一方是否仍然願意和配偶在一起，或是仍不捨得放棄原有的家庭，他／她可能難於取捨或根本不清楚自己的去向，但這已隱藏着他們不願意完全放棄家庭的心情。有一位不願離開家庭的丈夫曾主動提出讓我接見他的女朋友，而後者亦主動和我聯絡，這樣的接見才是有意義的。此第三者感情上的波動也需要我們去了解、接納和幫助。曾有一些情況只是第三者約見，因他／她們情緒混亂的緣故。例如一位男士約見，他認爲女方將會離開她的丈夫而和他一起。在數次的會面裏，當我協助他裏外一致的去接觸眞正的自己，他竟然發覺他不是眞正的需要對方，過去他只是在處處滿足對方，而不自覺的在隱蔽了自己眞正的需要。這醒覺使他力量加倍，因此能獨立生存。



致於有婚外情的那一方又會否約見輔導員？這要視個別情況而論。有些則因與第三者的感情非常牢固而很堅決的準備與配偶分開；有些則心情紊亂，只想談個人的問題而不想離開配偶，但又未能作出因在內心的深處實在不想離開配偶，他／她外表冷靜，內心却誠惶誠恐的以試探式的態度來觀察輔導員的動向，暗地裏在窺着輔導員有否偏幫另一方，或帶責備和不接納的口吻，又或刻意的在挽救婚姻；有些任何的決定而到來見輔導員，他／她又因對方尊重心底裏已決定和配偶分居，但又不想負起此行爲責任，因而渴望輔導員給予意見；有些則因與第三者發展了眞正的感情，但又礙於種種原因不能和對方生活在一起而感到非常痛苦。

我個人認爲無論那一方到來，輔導員都務求協助對方達至自由的抉擇，即是思想和內心都是一致的，這樣他／她們才感內心平安和舒泰。這個境界又需要輔導員的不斷加增自我意識才能獲致，不然的話，便很容易的讓自己的價值觀和情緒去刺激對方！

外遇

齊

晚上十一時多，兩個兒子大概睡着了，妻正在收拾攤到四處的玩具雜物。電話鈴聲響破寧靜，我心裏騰然慌張起來，是她找我？妻比我快拿起聽筒：「喂，喂，找誰？爲甚麼不出聲？哼！衰人！」她一定看到我心裏的事情：「那衰人找你了。找到上門！」我沒好氣的，開了電視，正在播映我喜歡的足球節目，但我却不知自己在看甚麼。玲告訴我昨天暈過，她沒事吧，她身子實在虛弱。妻一定在觀察我的表情動靜，我盡量裝成若無其事地看電視，但心裏只想着那雙滿載可憐的眼睛，好像在說：「我比誰都需要你。」

電話再響，今次我接聽了，果然傳來那嬌柔的聲音：「你可來嗎？我很不舒服，很想見你。」猶疑一會，還是不再理會妻的反應，一面換衣服，一面對她那激動刺耳的聲音充耳不聞。最後，我把門關上，還聽到硬物擲門之聲。

的士上，思潮起伏，我究竟是否做錯？妻既沒法給我家庭溫暖，我爲自己爭取幸福，應是沒錯吧！如果不是玲的出現，也許我已被困得窒息了。每天整整十小時的工作，回家便是妻的囉嚕：有關孩子、家事、親友一大堆的廢話。還有，兩個頑皮到極的兒子的吵鬧、打架，再加上妻的尖叫喝止聲。總之，永無寧日，妻更不會像玲般體貼入微，善解人意，對着玲，我像眞正感到愛情的滋味。大概，這樣，才算生活有情趣，做人沒白捱吧……不過，事情是那麼複雜，我好似註定同時要過兩種生活，無法取捨任何一方。妻也矛盾非常，一陣子她要求我乾脆離婚，孩子由她撫養，一會兒，她又消沉不已，哭着求我重新開始。對她，我也不能說毫無感情，畢竟，我們已相對了十多年。想到她日後形單隻影，就是有孩子在旁，日子對她來說也是孤零淒清的，若妻和玲能二合爲一多好！

玲的親人都不在香港，她自己租住一個房間。認識我以前，她剛與交往兩年的男朋友分手。聽說那人現已結婚。我不明白玲所說的：「我永不會結婚，也不要生孩子。」或者，這就是她和男友分手的原因吧。

一面登上樓梯，一面好似聽到許多說話：

「與你在一起，我才有意思做人，不要離開我。我失去了一次，這次再不能讓你走。」

「我做錯了甚麼，你告訴我，我可以改的，你不珍惜這婚姻嗎？」

「我不計較名份，只知道你愛我便是。」

「這些年來我有跟你計較過甚麼嗎？以前一起捱，我是甘願的，想不到你生活安定了就沒良心！」

「我需要你！」

「我和孩子都不能沒有你！」

我掩着耳不想再聽，這樣子被兩個女人擠在中又被兩邊扯，我精神快要崩潰了！請妳們釋放我！

「愛是沒罪的。你不是說現在才懂得愛情嗎？這是上天安排我們在一起，你愛你的兒子，我也可以愛他們。」

「你着迷了。還記得娶我時你說過甚麼話？我們性格不合？你不是現在才認識我的，也許我們都沒有時間給對方吧。你不爲我也應爲兒子着想，沒有父或母都會損害他們的。」

忽然，我很想快些回家。但垂首再看熟睡中的玲，她那熱烈的溫情、依戀，使我不能拋下她不顧。她帶給我甜蜜的二人世界，我的一切，她都非常關切，她珍惜見我的每一分鐘。這感受使我溶化，不想看周圍的世界。但這可恨的世界却無情的侵犯因在內心的深處實在不想離開配偶，他／她外表冷靜，內心却誠惶誠恐的以試探式的態度來觀察輔導員的動向，暗地裏在窺着輔導員有否偏幫另一方，或帶責備和不接納的口吻，又或刻意的在挽救婚姻；有些任何的決定而到來見輔導員，他／她又因對方尊重心底裏已決定和配偶分居，但又不想負起此行爲責任，因而渴望輔導員給予意見；有些則因與第三者發展了眞正的感情，但又礙於種種原因不能和對方生活在一起而感到非常痛苦。

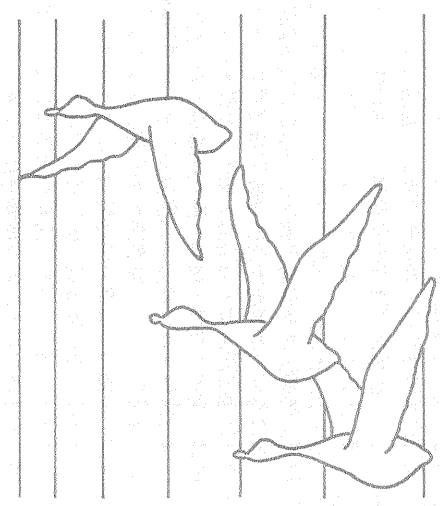
我個人認爲無論那一方到來，輔導員都務求協助對方達至自由的抉擇，即是思想和內心都是一致的，這樣他／她們才感內心平安和舒泰。這個境界又需要輔導員的不斷加增自我意識才能獲致，不然的話，便很容易的讓自己的價值觀和情緒去刺激對方！

天色漸亮，玲睡着了，仍抓着我的手不放。我吸着煙，凝神望那團團輕煙，一縷縷的散開。我好像沒睡過，有點呆的感覺。前幾天，妻不是說腰痛，叫我替小兒子洗澡嗎？她看了醫生沒有？妻從不用我陪她看醫生的，如果我有空，她會寧願我留在家看管孩子。現在她睡醒了嗎？還是像我一般沒睡過？上次我回家，見她哭過，雙眼又紅又腫的，但她態度很兇，說不再理會我，要盡快離婚。一會回去，她會怎樣？很可能她正在忙於弄早餐、給兒子們穿校服，然後逐一帶他們返學。這些時候，她不會有甚麼表示，在兒子面前，她收藏得很好，所以兩個孩子還是無憂無慮，天眞活潑的。我回去時，他們會開心的問我：「爸爸，夜班放工啦？」

離開玲的寓所。在馬路上走，心頭是沉重的，但四周的空氣是那麼清新。我叫自己暫時甚麼也不想，回家換衣服上班吧。

第三者

貝



由子女進展成爲人父人母的身份外，更有情感上的成長；當配偶一方在情感上有成長，另一半需要作出相應的轉變和調整，使婚姻關係也得着發展。例如，妻子在婚姻生活中有學習和進步，由依賴而進展爲自信，以致敢下決定，但是，倘若丈夫不能適應和接納妻子這項轉變，依然支配和決定一切，想完全保留家之主的地位，便會引起妻子的不滿和埋怨，覺得丈夫儼如上司和督工，而彼此不是平等的伴侶關係，因此，她和丈夫的溝通會逐漸冷淡下來，他們彼此間的關係也談不上有甚麼成長。而當配偶的需要和轉變，在家庭中未能獲得認可和重視，他（她）便會轉移往工作、康樂或朋友等方面尋求補償。例如，在家裏經常感到委屈的配偶，倘若在寫字樓、工廠或團體聚會中，遇到一位尊重自己的異性，便很容易發展爲愛情，更進一步有性關係。造成不忠，當事人固然要承擔對配偶背離的責任，但後者未能了解前者的轉變和需要，促使婚姻決裂，在痛苦之餘，也要分擔責任和承認過失的。

夫婦要知己知彼，共同克服危機

早期的婚姻生活，需要有許多新的適應；配偶雙方在知識和心理上的準備，往往又不足或欠缺踏實，更增添了這段適應歲月的艱難。例如，未有孩子時，陳先生夫婦恩愛親蜜，細心地體會彼此的需要。但一旦誕下新嬰兒後，情況便起變化，嬰兒成爲母親生活的中心，陳太昔日對丈夫的百般體貼已不復見，甚至爲了便於照顧孩子，晚上更要求丈夫睡到別處去。陳先生未能了解太太的心境，却深深感動自己的地位被取代，妻子沒有時間照顧他和關心他的需要，他感到失望和寂寞。在一段時間後，陳先生發覺自己被一位女同事所吸引，對方正好能夠迎合他要被注意和關心的需要，於是，這位女同事便順理成章地，成爲陳先生夫婦之間的第三者。其實，陳先生夫婦如果能在懷孕之前，再從詳計劃，作好調整新生活方式的各樣準備，這齣「第三者」的悲劇便沒有機會上演了！

在工商業和專業化的生活節奏中，人面對許多危機，尤其在晚年，特別容易感受到衰老和能力退步的恐懼。這個時候，更需要伴侶的了解和支持。例如，當配偶感到性生活不如以往的滿意，他實在要另一半的支持和保證；倘若另一半未能給予鼓勵，便會驅使他向外尋找第三者，想從那裏恢復信心。如果他與第三者可以相處愉快和有良好的關係，他便可以幾一切責任推卸在配偶身上，認爲自己沒有問題，有問題的，是那另一半。

夫婦要自反省，自欺欺人多傷悲

已婚者對婚外情有時感到非常懊悔。他們向婚姻輔導員傾訴，他們自己也驚奇於事情的發生。起初，他們結合異性朋友，絕對沒有想到自己有日會與對方有曖昧的關係。他們相信異性之間可以有純精神上的親蜜友誼，不會影響各自的婚姻生活。孫先生便抱着這觀念結交了洪小姐。洪小姐的父母很早仳離，家庭生活不愉快，孫先生一片好意，想幫助她忘記過去，積極地創造將來。在彼此的接觸分享，孫先生覺得自己被欣賞和信件，也感到更有信心和活力去和太太相處。孫先生和洪小姐兩人互相結交，絕對沒有不軌意圖，只是想彼此鼓勵和支持，在精神上做一對好朋友而矣。但是，事實顯示，純精神上的友誼可以發展成爲愛情，到他們雙方察覺時，彼此都感到痛苦和難以自拔了。

今天，夫婦通常都出外工作。在工作場所，難免與異性接觸，對於緊密合作的同事，相聚時間多，更容易爲對方所吸引。他們以爲既可以與對方有密切的感情關係，同時又可以擁有正常的家庭生活，這種想法，肯定是錯誤！夫妻之愛是排外的，不能容納第三者。因此，已婚人士需要謹愼，勿輕易與異性培育這種所謂純精神上的友誼，以免破壞家庭幸福。

節外生枝，處理不易，專一誠可貴

不忠者都要爲其行爲付出代價。他們通常都明白自己做錯了事，破壞了當日許下的莊嚴婚約；他們對伴侶不公平、引人他人痛苦，良心上受到譴責。有時，不忠者處於困境，深感痛苦——一方面他們曉得不該傷害配偶，另一方面他們又不想離開和傷害第三者。要解決這個三角關係實在很困難。如果他們想把事件保密，便時常要說謊和虛情假意，對伴侶倍加關懷；或者要不惜手段，爭取機會，會見情人；這種處處提防的態度，伴來了許多的焦慮和精神負擔。此外，他們更會因犯通姦罪而被控訴。

而無辜的伴侶，所受的苦楚更多。在懷疑配偶不忠的時期，他們精神恍惚、情緒不安和無精打彩。一旦確實配偶不忠，更是痛苦，他們感到震驚、被傷害和羞愧。子女亦要面對父母婚姻決裂的可能，更重要的，是他們本應從父母那裏同時獲得的愛和關懷，將會被剝取了。

詩人紀伯崙描述婚姻，他說：

彼此相愛，却不要使愛成爲枷鎖：
不如讓它像在你倆靈魂之岸間流動的海水。
注滿彼此的酒杯却不飲自同一杯，
彼此給予麵包却不分食同一條麵包。

……

婚姻著重夫婦兩人的關係，但這種關係是動態的。正如前面的例子，配偶的成長和發展，兩人的婚姻關係也要有相應的進展，否則兩人之費便容易起距離。年紀愈大，人除了保留舊有的需要外，還有新的需要。妻子需要丈夫更多的了解，對她溫柔和不斷作愛的保證；丈夫需要妻子分享他的心願和恐懼，經常給予支持。因此，夫婦必須學習敏銳地察覺彼此的需要和期望，肯花心思爲對方設想，以求彼進彼此的幸福，不是僅滿足於同飲一杯酒、同食一麵包，雖然那令人甜蜜快樂，可是却很快就會乾凋完盡，只有無私地、不斷地彼此互相的灌注和給予，才能獲得更多的滿足和樂趣。夫婦生活能夠如此，「第三者」就不用出現了！

註：本文內容主要譯自白禮達神父的「第三者」，並經本會輔導員整理。

我以你爲「中心」，你在我「心中」，謂之「忠」也！

教會的莊嚴婚禮下，一對新人喜氣洋洋，同唸着「從今以後，無論環境順逆，疾病健康，我將永遠愛慕敬重你，終身不渝」的誓詞，他們正在享受着被愛的幸福，也同時承擔起接受愛的責任——全心全意的接納對方爲終身伴侶，摯誠而堅決地向對方承諾永遠的忠誠專一。其實，夫婦雙方能夠明白愛的意義，便該曉得專一的態度，是表明對配偶的眞愛和尊重，可惜，從報章、雜誌、電視和電影的反映，我們知道尊一的承諾並非時常可以持守，相反，在今日的社會，離婚案件愈來愈普遍，而其中一個原因，便是「不忠」！

「夫呀，你有甚麼需要？」
「妻啊，妳有何期望？」

構成配偶不忠的成因很多，有時還很複雜。任何人對婚姻生活和配偶都有期望和需要，這些需要，並非只限於性慾上的，還包括思想上要能交流和分享，社交及興趣上可以吻合和協調，心理上要能夠安全和溫暖等；當另一半未能察覺，也不懂得如何去滿足配偶這些需要，往往便會上演一幕婚外情，演變成對配偶的不忠。杜米尼博士（DR. DO-MINIAN）在婚姻決裂一書中，便闡述了當配偶不能夠了解另一方的需要和期望，就很容易導致婚姻的危機。

夫婦關係的轉變，進退要互協調

婚姻使人成長：除了由獨身轉變爲人夫人妻，

「莫非您移民，我留港！」

南穿

眞的從未想過：我們夫妻關係竟會讓一個政治問題困擾着，面臨破裂。

還有十五年才到一九九七，但我們爲這個問題，不知已吵了多少次。老實說，我們爭吵一次，我就擔心多一次，擔心因此而分手。與朋友討論香港前途，意見不同不成問題，之後大家仍可是朋友。但若我們倆夫妻對這個問題各執己見，到最後仍未達到共同了解，結局只有各奔前程，您移民，我留港。

一直以來，我以爲有關政治、移民等大事，最終還是要由我這一家之主來決定。

在其他有關家庭的事件上，我自問還算相當開明、進步，差不多事事先一起商量，甚至全交由您去做決定。但在是否要移民這件事上，我却全沒想過要先與您商量。我已決定了不因九七而離開香港，決定了不移民。自然，全家人，包括您在內，便要與我一起。

可是我這個假設全無根據。我想不到您上次回鄉探親的經驗，竟然給您留下如斯惡劣的印象。更想不到表叔嬸文革期間的遭遇，對您影響如此深刻。自此之後，您去意堅決。您說爲自己，爲我們一對兒女的未來，一定要儘早離開香港。

其實，您所恐懼的，我何嘗亦不一樣恐懼！老實說，您比我更有能力應付講關係、講權勢、專走後門的官僚。我相信在中國大陸的社會裏，我沒有生存的技能。所以，說怕大陸收回香港，我比您更怕。

只是，我們看問題的角度與對人生的要求不同。今次的事件讓我發現到：您看事物是從低處看起，做人比較實際，您對人生有最低的標準、有起碼的要求。爲保障繼續享有起碼的生活方式——思想、活動、就業、旅遊等自由——您願意離開多年長大的香港，移居外地，即使在外地不能在專業上發展，只能找到做文員、工廠或餐館的工作，只夠糊口，但您爲求心安理得，亦在所不惜。

而我，看事物往往是先向高處望。我看到殖民地帝國的沒落，中華民族的興起；我看到在香港近百年的歷史中，第一次香港人有機會挺腰站穩，自己管理香港的事務；我看到我們的子女有機會爲中國十億人民的更美好前途作出貢獻；我第一次感覺到流在體內中國人的血液在奔騰。我憧憬一個美好的香港，美好的中國。

我知道由現在這個起點走到美好的將來，中間要走一條遙遠、崎嶇的路。這亦知道這只是一個理想，而我可能永遠看不到、品嚐不到美好的日子。

但我仍願意留在香港，只爲能出一點力，去嚐試使夢想更接近現實，即使只是接近一丁點兒，即使我要放棄現在擁有的一切，連起碼的享受都要失去。

我亦知道，有這個夢想的人不只我一人，而我更希望您是其中一位。

我曾想過，好，把心一橫，我們就決定申請移民吧！至少我們能一家團聚。但我相信，去到美加之後，即使不後悔，我亦會非常痛苦的。苟且偷生，即使長命百歲，衣食無憂，又有何意思。

但若要您跟我留在香港，我知道您亦會非常痛苦的。美好將來的希望雖然有，但亦要冒大險，萬一，政局重現，就會連您認爲最起碼的生活條件亦會失去，妄言理想了。

現在，我不知應該怎樣做。我寫這封信主要不是爲要說服您留下，而是爲告訴您我內心矛盾的感受，更是爲保持溝通。至於再進一步如何，就要看我們是否能聆聽對方多一點了。

夫妻筆談

家有一寶

玲

每天早上，我們在街上、幼稚園及小學門前，見到很多老人來來往往，忙碌地送他們的孫兒上學，然後到街市買菜準備午飯。在香港這個生活水準高的社會裏，夫婦兩人出外工作，是很需要一位老人家照顧家務及孩子，但很多青年人不喜歡和老人家一起生活，主要是合不來，怕老人家囉嗦，其實老人家並不是那麽難相處的，讓我們一起看看這個問題：

青少年的成長與接受的教育是與社會的進步同一步伐，而今日的社會，科技發達，生活方式，日新月異，老人家因年齡的增長，對於新事物的適應較慢，而他們年輕時的社會發展速度比較慢及沒有那麽多變化，因此對於事物的價值觀，由於年月的不斷累積，已根深蒂固，要他們改變思想及追上潮流是很困難的。我們需要了解老人家的學習能力減弱，所以要用耐心幫助他們了解社會變遷，而不是盲目的批評老人家是古老、固執。我們若抽一些時間，帶老人家出外，參觀現時香港的新建設，不但能幫助老人家擴濶視野，並可幫助他們了解社會的轉變，已經不是他們當年生長年代的面貌。

很多年青朋友都覺得老人家囉嗦、累贅，其實這也是一個自然現象，老人家的記憶力會因着年齡的增長而減弱，他們會很容易忘記講過的話，因此會重覆又重覆，另外是很多時老人家的囉嗦，會是年青人對於老人家的話沒有正面的回答，而老人家不知道我們是否聽到，因此就會重覆數次，如果我們對於老人家的話有回應不但能減少他們的囉嗦，還能增進兩代間的溝通。

老人家並不是那麽難侍候的，祇要我們細心體會，便很容易察覺到他們的需要。其實老人家跟小孩子一樣，他們需要注意，關懷及重視。老人家在家中若得不到注意又或他的工作得不到讚許，就會用各樣方法提醒年青人他的存在，例如時常批評後輩的態度，堅持自己的看法及要其他人跟從等等，令到年青一輩覺得煩悶。其實，我們如能在日常生活當中，給老人家多一點注意，及感激他們的工作，多一點點的讚許會令他們會感到有用及被尊重。這樣不但可以減少老人家的埋怨更可以幫助互相之間的了解，減少家庭內的紛爭。老人家與小孩子一樣，除了衣食足之外，更需要心理上的滿足，學習與老人家溝通，可幫助排除他們的寂寞感。

婆媳問題自古至今都存在，婆婆由於害怕媳婦搶走兒子，又怕在家的地位被媳婦取代，因此時常做一些不必要的挑剔，其實主要原因是缺乏安全感。媳婦如能了解到這一點，多些在家事上參考老人家的意見及視婆婆爲長輩，可幫助緩和婆媳之間的誤會。

老人家的人生經驗豐富，年青一輩可以用作參考，不要否定他們的價值，因爲今天的社會都是由從前建立的，舊的東西有它的歷史，也有它的價值，祇要我們誠意與老人家建立關係，他們對我們的成長及生活均有很大的幫助。

靜

包意琴

當你心神紊亂，惘惘然…………

當你想諷刺，譏笑別人…………

當你想與伴侶有正面衝突，叫罵，擲東西……

……

當你不肯交談，沉默，固執…………

當你樣樣事都不對勁，情緒就容易爆發，越發脾氣就越想發下去，越罵越興奮地持續罵過不停。這種美妙的殺傷力，只會令問題更難處理，雙方態度更僵硬，事件更不易轉圜。

嘗試在爭執，在情緒不穩，在困難開始時，問問內心，究竟是要破壞一切，還是只爲要吐露心中的不快。除了用消極的，具破壞性的方法外，還有個別的途徑、別的方式來舒發和來平靜下來？

有，從寧靜、從沉思、從感覺現在身體的每一部份中，你會驚異「它」產生的效力。「它」能使你更清晰地看到整件事的情境，「它」能令你清新地看到現在的自己，更感覺到產生一股力量去轉變目前情緒或形勢。

開始試試這種意識感受練習

○採取一個舒適的坐法。

○閉上眼睛。

○放鬆身體每一部份，你的：眉頭、眼睛、鼻子、咀角、耳朵（這已經是整個頭部的放鬆）。

跟着是兩肩、手臂、手腕、手掌、手指、身軀、雙腿、膝部、腳腕、腳趾。

○感覺衣服接觸到身體……感覺臀部坐在椅上……感覺背部靠着椅子……感覺雙腳實在的放在地面上。

○感覺陽光的溫暖，感覺空氣的冷暖。

○留意自己的呼吸，空氣由鼻孔吸進氣道緩緩的經過氣道，一直落到肺部，充滿整個肺；略爲停留一下……慢慢的再經過氣道，透過鼻孔，呼出來。

○在這個時刻，你腦中可能是空白一片，也可能是胡思亂想。不必刻意去理會。思想來，由它來……思想走，由它走。不去控制它，不去掌握它，任由它飄浮不定。

○從意識到身體每一部份，到思想的浮游之後，靜靜的默想十分鐘，試獲致心神最完全的寧靜。獲得寧靜後，讓自己怡然置身於它給予的啓發中。

可能在這個練習中，無法使來去不定的思想安定，或無法使起伏的情緒寧靜。這無法「定於一」的情況，已證明了你有些微的安靜，使你能理會到這微小的情況。

再嘗試閉上眼睛，重覆剛才那個鬆弛身體的程序。把自己再次投入靜默的時刻，注意寧靜是否給你顯示了一些上次所沒有顯示的東西。然後接納那來到你意識中的一切。

當一切寧靜、安怡，你會發覺生活在現實的生氣，你會理會自身感受的技巧，你會以安靜的心境去看事物。

因爲意識到自己，安靜了自己，已經是你最好的內心力量。

取材自「相逢寧靜中」

編者的話

每年有幾萬對新人，滿懷相愛相伴心情，隨着莊嚴神聖樂曲，在大衆面前宣佈兩人的許諾，願意一生尊重，愛慕，建立他們的婚姻與家庭。然而，亦有不少夫婦面臨感情打擊，怨懟，無情，寂寞。表示婚姻不滿有多種，有酗酒，賭博，不聞不同，祇顧自己，其中最使伴侶傷害，震驚，莫過於發現配偶有婚外情。這無疑像婚禮時一般的公開向大家說：「我不再愛他了」。婚姻挫折以有第三者介入最痛苦，所引起的感受，情緒最爲複雜，也是最難處理。「第三者」，「外偶」，「婚外情個案的輔導」三篇文章乃是從理論，個人感受，輔導經驗反映這個問題。

「夫妻筆談」的內容，必定能引起你的共鳴。一個尖銳性的政治問題，帶到家庭裏來，又變得多令人惆悵；原本是人人談論莫不可測的事件，帶到婚姻生活，又多麽切膚之痛。記得小時候看電影，劇情多描寫動亂時代，兒女私情，妻離子散，但那時候，國難當前，同仇敵愾雖然無可奈何，意識上還是萬衆一心，捍衞河山之後，重整家園在望。此際，我們竟爲要重投祖國的選擇而徬徨，恐懼。我是中國人的血在奔騰；我是中國人的心在跳動；可是，我是中國人的我又該走向何處？尤其是在此生中還有深愛的父母，丈夫，妻子，兒女，取捨又談何容易，家國難道就不可以同時擁有。中國千千萬萬的家庭何日能無憂無慮地過團聚生活呢。

本會在三月初出版一套「家庭生活教師手冊」，目的是與教師，青年工作者，父母等，携手合作，在協助青年人接受學識，技能訓練外，也向他們灌輸一套基本的家庭生活觀念，培育青年建立完美人格。家庭生活教育，知識當然重要，但態度更爲寶貴。課程內容可說是生活信念，明確地指示一些生活的指標。今日社會崇高自由，講求個人獨特性；另一方面又傳播色情，享樂，刺激玩意，青年人處身其中，又無明確價值觀念去依歸，則很容易喪失理想，很難建立遠大人生目標，我覺得家庭，學校，社會都應該有更確實的方針讓青年人去學習，尤其在性觀念，愛情，婚姻，家庭的態度上更需要有正確和看實的指引，使青年懂得如何尊重自己，尊重他人，更懂要如何去處理四周的誘惑及來自本身的衝動。

出版簡訊

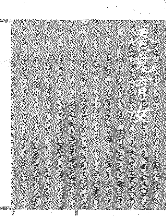
最新出版

家庭生活教育教師手冊，

一本專為教師，青年工作者而設的手冊。

內容包括中一至中七之家庭生活教材，活動，視聽教材，參考書籍等。

目的協助青年建立完美人格排除在成長期中的懷疑與困擾，使他們達至身心成熟，以客觀態度判斷事物，了解情緒的喜怒哀樂，能夠友善與人相處。



其他出版

①愛與生命

②養兒育女

③婚姻決裂

④生育力醒覺

⑤自然法家庭計劃

售價伍拾元（學校、團體七折優待）