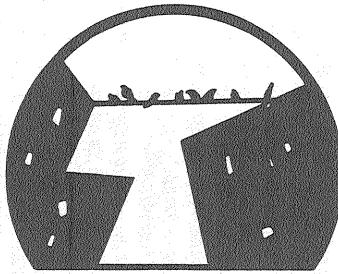


橋



地址：香港堅道明愛大廈五〇二室
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研中心
九龍荔枝角道三十三號鍾意商業大廈一一〇七室
電話：810 1104；810 1105
566 5019；566 5020
336 6523；336 8485
397 2095；397 2096

第49期
季刊

第一版

一九九四年六月

如何處理 孩子的情緒

■ 周玲玲

我有兩個兒子，分別是六歲和一歲。兩人有不同的思想行爲和表達情緒的方式。小兒子基本上只懂得哭笑和手勢來表達情感，沒有情緒困擾。大兒子則懂得用多種的形式，包括語言、文字、表情和行動去表達情感。我面對他情緒的起伏，有時真感束手無策。

大兒子很容易「哭」。當他緊張或激動時，又或別人取笑他或不明白他的意思時，他會用「哭」來表露內心的不安。例如，上堂要舉手答問題，老師不選他回答，他會哭。參加抽獎而得不到獎，他會哭。面對着他「哭」時，我起初用命令的語氣提醒他不要為（我認為）瑣事而哭，不但無效，反而阻礙他渲洩情緒。後來，我用鼓勵的方法，幫助他了解事件的不同情況和結果，使他作好心理準備去迎接環境的轉變。現在他漸能控制不安的情緒少用「哭」來發洩。

大兒子有很強的「好勝心」。凡事他要求自己做得好，兼且獲勝。當他與小朋友玩耍，賽跑要第一，遊戲要贏等。若他輸了，他不開心，鬧情緒，走開不玩。參加麥當奴生日會，他不玩「收寶佬」遊戲，因怕拿不到獎品。就他不能面對失敗的心態，我曾多次向他解釋「凡事均有輸贏」的道理，可惜無效。於是，我與他玩不同的遊戲，讓他有贏有輸。在遊戲中，我使他感受我全情投入的精神，樂意接受結果的態度；讓他學習重視個人參與事件的過程，領悟贏輸只是其次。現在，當他遇到挫敗，他能含着淚，鼓起勇氣再嘗試。

大兒子性格善良，感情豐富。當他看見電視片集的殘暴或悲慘鏡頭，如槍戰殺人，貧窮無依等，便關上電視機不看。看到卡通片集怪獸濫殺無辜時，他驚慌哭泣，情緒不安。故此，我盡量陪他一起觀看電視，並在旁講敘片段，教他「抽身地」享受電視娛樂。另一方面，我發覺自己的情緒會影響他的反應。有一次，我陪他上音樂課，由於他不集中精神，我不悅地囁嚅他幾句。他因此而情緒不寧，影響表現。自此之後，我留心自己言行心情，以免影響兒子的情緒。

自從弟弟出生，大兒子有嫉妒之心。他會無故地碰撞弟弟，又常說「爸媽不愛我」的洩氣話。縱使我努力重申我們對他的愛，卻無補於事。我唯有對他們兩兄弟處處公平；購物時各予一份，出外時大家一齊同往。同時，我與大兒子翻看他幼時的相片，使他明白孩子在不同階段的成長，需要父母不同的照顧，並邀請他幫助照料弟弟，我亦把握機會，向他表明父母對子女的愛是永恆不變和不分彼此的。現在，他已懂得如何與弟弟交往，快樂地相處。

我會閱讀有關「教導兒童」的書籍，也掌握了基本的知識和技巧。但仍找不到一套完善的方法應用於我的兒子。憑我的經驗，兒子的情緒變化是繫於他對人和事的看法與感情。他需要改變自己的看法，亦能控制和轉化情緒。身為母親，我要用愛和耐心與兒子溝通；並參與他的生活圈，以了解他的思想行爲，分享他的感受。同時，我也要不斷自我更新，尋求一己的方法與兒子愉快相處。願天下的母親都能和兒女們快樂地生活。

情緒變化的規律有部份是先天性的，與性格的類型有很大關係。例如外向型的人情緒較易波動，慣於即時將情緒表露，產生衝動的反應；內向的人情緒較少波動，慣於將情緒抑壓，處事較為被動。這些先天性的定型，由遺傳因子決定，是無法改變的。曾經見過一些例子，父母希望自己孩子是某類型的性格，當他們發覺事實並不如願時，便設法去改變孩子，卻不知這樣會導致孩子出現情緒及行為問題的。

其實每一個孩子的性格及情緒的獨特是應該被接納的，認識孩子的特點，加以適當的培育，才能有助他們情緒的自然成長。

至於後天的影響，家庭理所當然是最重要的因素。小孩子不懂得全用語言去表達自己的內心世界，情緒的表達是他們和別人溝通的橋樑。細心的父母，慢慢會懂得這些訊號而滿足孩子的需要，孩子從父母這些恰當的反應而產生安全感。一些家庭對小孩的情緒採取忽視的態度，例如他們認為多抱嬰孩會令嬰孩日後養成依賴的性格，這種觀念是錯誤的。慣性忽視這些孩子的情緒會令他們缺乏安全感而更加情緒化。

情緒是奇怪的東西，它與每個人的生理與心理有著千頭萬緒的關係，每一刻影響著我們的思想、行爲。「情緒究竟如何產生？」這是一個很難解答的問題。總之，情緒是人性的一個重要部份，是與生俱來的，支配著我們去適應環境。沒有情緒，不是一個活人。

然而，大多數人都不會感覺到情緒的積極作用，反之，對情緒引起的困擾卻印象深刻。

是的，情緒的湧現或波動有時會令我們感到吃驚，是一種近乎失去控制的可怕感覺。事實上，情緒並非那麼可怕，只要了解自己情緒的變化，掌握到本身情緒的獨特反應，就能盡量發揮情緒的積極性，減少它的負面影響。但這些技巧不是與生俱來的，而是由小開始的體驗和訓練，可達至情緒的成長。

(二) 情緒的成長受什麼因素影響？家庭的影響是否重要？

情緒是奇怪的東西，它與每個人的生理與心理有著千頭萬緒的關係，每一刻影響著我們的思想、行爲。「情緒究竟如何產生？」這是一個很難解答的問題。總之，情緒是人性的一個重要部份，是與生俱來的，支配著我們去適應環境。沒有情緒，不是一個活人。

然而，大多數人都不會感覺到情緒的積極作用，反之，對情緒引起的困擾卻印象深刻。

情緒成長在家庭

蔡定國醫生

錯謬的想法。父母的關係是否良好，子女是感覺到的，通常父母不和的家庭，子女較易產生情緒上的問題，所以能讓孩子在和諧的家庭氣氛下成長，是最好的不過的。另外一個例子，是當一位家庭成員不幸離開人世，整個家庭難免籠罩著哀傷。這種氣氛小孩子是會感覺到的。不要以為他們年紀小而將事實隱瞞，應該用練，不要高估孩子控制情緒的能力而對他們作個很難解答的問題。總之，情緒是人性的一個重要部份，是與生俱來的，支配著我們去適應環境。沒有情緒，不是一個活人。

然而，大多數人都不會感覺到情緒的積極作用，反之，對情緒引起的困擾卻印象深刻。

是的，情緒是奇怪的東西，它與每個人的生理與心理有著千頭萬緒的關係，每一刻影響著我們的思想、行爲。「情緒究竟如何產生？」這是一個很難解答的問題。總之，情緒是人性的一個重要部份，是與生俱來的，支配著我們去適應環境。沒有情緒，不是一個活人。

然而，大多數人都不會感覺到情緒的積極作用，反之，對情緒引起的困擾卻印象深刻。

是的，情緒是奇怪的東西，它與每個人的生理與心理有著千頭萬緒的關係，每一刻影響著我們的思想、行爲。「情緒究竟如何產生？」這是一個很難解答的問題。總之，情緒是人性的一個重要部份，是與生俱來的，支配著我們去適應

與子同行

我有兩個兒子——威明、智威，（排名分先後），雖然他們是同宗、同源、同根生，然而性情、個性卻完全是雲泥之別。小智威——聰明，讀書成績蠻不錯。開朗、健談一有說不完的道理；活躍一永遠充滿着用不完的氣力，每天有聽不完、打不完的電話。他是朝着積極人生邁進，使我們歡欣雀躍。然而較大的威明、性情內向、缺乏自信、人際交往意識薄弱、很少傾訴內心世界，我們只能從旁一點一滴的誘導着、扶持着，免他陷入自己的深淵。唉！他這可怎麼辦呢？

約在農曆新年前兩星期，一天晚上，威明放工回來，劈頭第一句便對我們說：「媽咪！我已辭工，過了年再找工做」。當時他心情輕鬆、很瀟洒的說了出來，我們為之一怔，一時之間摸不着頭腦，他究竟悶葫蘆賣什麼藥呢！心想這樣也好，他已經在這酒店做了兩年多，現在也是轉換新環境的時候，就讓他去闖闖吧！



被訪者——一個四人的小家庭
問：當你和家人在相處上遇到不愉快情況時，你怎麼辦？

（主婦）媽媽：我兩個兒子也不時令我禁不住用言語發洩對他們的不滿。因不願常在兒子面前當奸人，所以常待丈夫回家後出面處理兒子的事執。若和丈夫爭執，多以冷戰的方法避免正面的衝突，當問題未解決時，也會在牀上獨哭，直到心境平服時，也會主動和丈夫談論有關爭執的事。

（八歲）大兒子：每當媽媽責罵我或在爸爸面前取笑我時，便很不高興，有時我會睡覺，一覺醒來，有時我忘記這不快感便忘記了。當媽媽責罵我，或說我弟而不買她時，她便逗我開心，我便也會很不高興。但若當時媽媽逗我開心，我便不再不高興了。

（銀行職員）爸爸：如和兒子有關的話，有時脾氣也禁不住發脾氣。和太太關係中很少發生不愉快情況，若和姻親有關，也會向太太傾訴。

（訪問）問：當你和家人在相處上遇到不愉快情況時，你怎麼辦？

（訪問）答：被訪者——一個四人的小家庭

問：當你和家人在相處上遇到不愉快情況時，你怎麼辦？

（主婦）媽媽：我兩個兒子也不時令我禁不住用言語發洩對他們的不滿。因不願常在兒子面前當奸人，所以常待丈夫回家後出面處理兒子的事執。若和丈夫爭執，多以冷戰的方法避免正面的衝突，當問題未解決時，也會在牀上獨哭，直到心境平服時，也會主動和丈夫談論有關爭執的事。

（八歲）大兒子：每當媽媽責罵我或在爸爸面前取笑我時，便很不高興，有時我會睡覺，一覺醒來，有時我忘記這不快感便忘記了。當媽媽責罵我，或說我弟而不買她時，她便逗我開心，我便也會很不高興。但若當時媽媽逗我開心，我便不再不高興了。

（銀行職員）爸爸：如和兒子有關的話，有時脾氣也禁不住發脾氣。和太太關係中很少發生不愉快情況，若和姻親有關，也會向太太傾訴。

（訪問）問：當你和家人在相處上遇到不愉快情況時，你怎麼辦？

（訪問）答：被訪者——一個四人的小家庭

指他情緒低落，或許是說他喜怒無常，在一般人心目中，「開情緒」是不大好的表現，最好是保持冷靜，客觀和理性，雖然情緒本身無價值上的好與壞，但試想想，若有人經常情緒化，另一人則多講道理，你會認為誰會更被人接受？更被人歡迎？其實情緒是什麼？它是怎樣產生的？我們又如何表達它們？

要為情緒下定義，真是十分困難，本文無意用嚴謹的學術方法為它作解釋，而是用簡單籠統的說法，解釋情緒為一種內在的主觀感受。部份理論認為，有些情緒是與生俱來的，例如恐懼、喜樂、憤怒、哀傷等等。而有些則是由後天教化出來的感受，例如內咎、羞恥等。那些與生俱來的情緒可能是幫助人類繼續生存的要素之一；比方說恐懼，這種情緒的出現令我們生理反應的加快，教我們逃避危險。而後天教化出來的感受，多是由社會的道德標準和限制，令我們對自己「不該」做的行為產生內咎和羞恥的感覺。至於情緒如何表達，則視乎文化因素。有些學者研究中國人的情緒表達方法，與西方人迥異；例如中國人表達憤怒時可能是瞪目相對，而瞪目對美國人來說是警訝的表情，反之中國人多是用伸舌頭來表示詫異。當然這是籠統的觀察，不過他要表示的是不同文化對情緒表達所產生的影響。話雖如此，有些表達情緒的方法，尤其是面部表情，卻有跨文化的共通性，無論是先進的西方文化，或是一些較原始的部落，他們都是用歡笑來表達喜樂。一些社會心理學家對上述的現象十分有興趣，用了很多心血的後天的，它確實存在於我們的生命裏，如何面對它、如何處理它、甚至如何表達它都是筆者很有興趣思想的課題，在本文嘗試分享一些筆者的觀察和感受。

如前文所述，情緒表達是深受社會價值和文化的影响；在我们的文化里，某些情绪的表达是深受压抑、不被正视的，其中最明显例子是愤怒。由於多年来的压抑，我们甚至会用表达愤怒而感到内疚。从小到大，当我们想要表达愤怒时多是冠以野蠻、脾气暴躁的谴责，然而又有多少父母能教导小朋友用适当的方法把愤怒表达出来？筆者也不同意一些過份粗暴，甚

至是傷害別人的表達方法，然而我們首先是確定憤怒的情緒是存在的，它沒有價值上好與壞的分別，問題是用社會所能認可或接受的方法表達出來；不是在否定某種表達方法的同時，亦把情緒否定下來。另一個明顯的例子是悲哀，中國人常用「節哀順變」的說話安慰，其動機是良善的，然而為何要節哀？為何不讓傷心的人盡情地哀痛？而安慰的人則從旁給予支持或與之同哀。筆者也會有十分哀傷的經歷，安慰的人說：「不要太傷心，保重身體」，有時當別人為自己同哀時心裏無故產生內咎，好像不該令別人也為自己傷心，真正要哀哭時唯有獨個兒，幸好筆者還確定哀傷的需要，只是在選擇表達的方式時要顧及社會文化因素。

長期否定與抑壓情緒，開始令我們對自己的情緒也不大了解。很多时候，當問及別人他的情緒和感覺時，往往令對方無言以對，或者問非所答。這有可能是我們不大了解自己的情緒，又或是我們缺乏適當的詞彙來形容自己的情緒，又或是我們缺乏適當的詞彙來形容自己的情緒。

感受。例如當問及太太因丈夫有外遇而產生的感受時，她們多數的反應是覺得丈夫「無心」、「無公理」，針對的多是丈夫的行為。其實她們的內在感覺是受到極大的傷痛，而她們則很少面對這傷痛。或許用另外一個常見的例子，太太常常投訴丈夫沒做東、沒做西，丈夫耳中變成「常嬌」，其實太太真正內心的情緒是感覺受冷落，她需要丈夫情感的安慰，可惜她不能表達這種感覺，從而產生很多誤會。另一方面，我們用來描述情感的字眼也較會。

我們欣然接受這與他同行、接待的機會。首先我跟智威到外邊去溜溜，騰出空間及寧靜環境與她母子倆，就讓唐唐（我太太）從我們師尊王秀玲修女、鄭瑞眉修女所學到的同理心、同感心，易地而處與人同行等招數，渾身發招吧！因為她的修行真的比我厲害得多呢！

她若無其事的坐在他身邊，同樣望着電視，漫不經意的談論着電視內容，說着漫無邊際的話，無非是引發他說話的動機。她凝望着他的眼神、輕輕的拍着他的大腿，真厲害！他果真慢慢跟她攀談起來，以他現在的境況，他的性格是多麼需要安全感、需要別人的關懷，因此很流暢地將内心感受一一道來。原來在他應徵的當天，察覺到工作環境比以前差了一大截，員工態度散慢毫無凝聚力，據說最要命的是大師傅的執着，諸多挑剔，老氣橫秋，「鬼見愁」無異。人際關係，是他最薄弱的一環，不大願意觸動它，改變它，最好是事事能順利平穩過渡，而目前環境是如此複雜，跟他想象要求的截然兩回事，又怎教他承受得來呢！難怪他為此而苦腦！

不加批判、不指責、以事情中心為出發點，從旁疏導。首先承認他的動力，大可以說再找另一份工吧，不過他不願意浪費時間，可能會「苦盡甘來」幹下去再作打算吧！認同他的刻苦耐勞，從他開始第一份工是酒店廚房學徒，整天穿梳在貨倉廚房不停的搬運着，認為最舒服而又可以學到一點點工夫，莫如在師傅後面幹着雜碎的工作，從中自得其樂，大抵與其他師兄弟相處融洽，人際交流暢順，心理並無任何負擔，從來沒有抱怨半句，我們又欣賞他的孝順、節儉，每月將一半薪金交給唐唐，而自己亦有積蓄，對於他，我們感到欣慰。每次他有例假，我們總會盡量與他們兩兄弟共聚家庭樂，互相傾談，從而分享他們的得失，苦與樂。

我們擔心、顧慮的事情終於發生了，他在另一酒店找到JR. COOK的職位，明天就要上班……

今天，他整天木納的坐在沙發上，動也不動繃着臉孔，不發一言，呆望着電視，我們已留意着他這情形很久，明白到他又在鬧情緒，內心定有着很多解不開的疑惑、惶恐不安等情緒，他是多麼渴望着別人的分擔與他同行，期待着中肯的解答，他還等待着……

我們欣然接受這與他同行、接待的機會。首先我跟智威到外邊去溜溜，騰出空間及寧靜環境與她母子倆，就讓唐唐（我太太）從我們師尊王秀玲修女、鄭瑞眉修女所學到的同理心、同感心，易地而處與人同行等招數，渾身發招吧！因為她的修行真的比我厲害得多呢！

她若無其事的坐在他身邊，同樣望着電視，漫不經意的談論着電視內容，說着漫無邊際的話，無非是引發他說話的動機。她凝望着他的眼神、輕輕的拍着他的大腿，真厲害！他果真慢慢跟她攀談起來，以他現在的境況，他的性格是多麼需要安全感、需要別人的關懷，因此很流暢地將内心感受一一道來。原來在他應徵的當天，察覺到工作環境比以前差了一大截，員工態度散慢毫無凝聚力，據說最要命的是大師傅的執着，諸多挑剔，老氣橫秋，「鬼見愁」無異。人際關係，是他最薄弱的一環，不大願意觸動它，改變它，最好是事事能順利平穩過渡，而目前環境是如此複雜，跟他想象要求的截然兩回事，又怎教他承受得來呢！難怪他為此而苦腦！

不加批判、不指責、以事情中心為出發點，從旁疏導。首先承認他的動力，大可以說再找另一份工吧，不過他不願意浪費時間，可能會「苦盡甘來」幹下去再作打算吧！認同他的刻苦耐勞，從他開始第一份工是酒店廚房學徒，整天穿梳在貨倉廚房不停的搬運着，認為最舒服而又可以學到一點點工夫，莫如在師傅後面幹着雜碎的工作，從中自得其樂，大抵與其他師兄弟相處融洽，人際交流暢順，心理並無任何負擔，從來沒有抱怨半句，我們又欣賞他的孝順、節儉，每月將一半薪金交給唐唐，而自己亦有積蓄，對於他，我們感到欣慰。每次他有例假，我們總會盡量與他們兩兄弟共聚家庭樂，互相傾談，從而分享他們的得失，苦與樂。

從今次傾談中，他清楚明白到原來自己擁有多麼多別人欣賞的優點；同時亦明白到人際關係是一門頗深奧的學問。就讓自己懷着信心嘗試衝破它吧！從而給自己一個空間，開放自己吧！經此一席話，他嘗試新的挑戰，勤力工作。畢竟心理和工作壓力也很大，惟恐行差踏錯遭受辱罵。「江山易改，品性難移」他真的抵受不了這一步一驚心的心情，請辭去了。然而，他真的成功了，師傅極力挽留他，無論是因為廉價勞工還是真心讚賞他的勤勞，今次可把威明樂透了，以他師傅性格剛烈絕無這人性化的表現，可惜他去意已決，只好留下電話，希望日後保持聯絡，他珍而重之保存着，還望後會有期！

現在他已找到新的工作，他很開心，一來工作地點就在家的附近，可以省一大筆交通費，二來工作環境整潔寬敞，三來與同事相處融洽，就算更期左調右調，他亦不會斤斤計較。他現在傾談的內容已豐富得多，開朗得多了。

讀美主！感謝主！關注、傾談、不批判、不指責與之同行，以真誠開放態度與子女交談，均能令父母更清楚洞悉子女們鮮為人知的内心世界。願天下父母均能與子女同行。

雷社傑

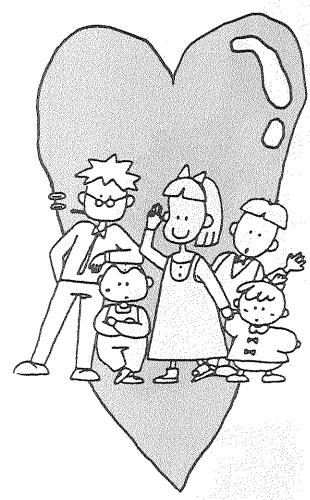
（depressed）。頂多你會問他是否不開心質上都是不同的。

我們長久以來忽略了情緒的需要和表達。家庭在培養下一代時，在智力、社交都十分重視，但卻忽略情緒的重要性，子女與父母間彷彿便因此起了一道圍牆。非但如此，適當情緒培育，是發展道德情操的基石，例如能對不公平、不正義表達憤慨，是維持或高舉正義的基石；能對患難的人表達哀慟，是能與人共患難、身體力行去表達愛心的基石。能正視及面對恐懼的人，才能發揮真正的勇氣等等。可惜我們的社會，非但忽略情緒的發展，更甚者是壓抑它的表達。其實有強烈情緒的人，往往是發展藝術和文學的人才，問題是如何適當地引導他們。或許社會越發達、科技越進步，需要的人才只是冷靜和理性，但這種是高等的機器，上天給予我們的，還有更超越理性的感情，珍重之！

（unhappy），但抑鬱與不開心在程度上和本質上都是不同的。

我們長久以來忽略了情緒的需要和表達。

家庭在培養下一代時，在智力、社交都十分重視，但卻忽略情緒的重要性，子女與父母間彷彿便因此起了一道圍牆。非但如此，適當情緒培育，是發展道德情操的基石，例如能對不公平、不正義表達憤慨，是維持或高舉正義的基石；能對患難的人表達哀慟，是能與人共患難、身體力行去表達愛心的基石。能正視及面對恐懼的人，才能發揮真正的勇氣等等。可惜我們的社會，非但忽略情緒的發展，更甚者是壓抑它的表達。其實有強烈情緒的人，往往是發展藝術和文學的人才，問題是如何適當地引導他們。或許社會越發達、科技越進步，需要的人才只是冷靜和理性，但這種是高等的機器，上天給予我們的，還有更超越理性的感情，珍重之！



門票：每位三十元正
（歡迎六歲或以上人士參加）
報名及查詢：八一〇一一〇四或三三六六五二三

日期：一九九四年十月一日
(星期六)
時間：晚上七時半至九時半
地點：香港大會堂音樂廳
目：兒童舞劇
「恩愛夫妻、幸福孩子」
夫婦分享
「青少年說心聲」
及「婚姻中的愛」
「我看父母的婚姻」

家庭是我們成長的地方。
究竟「家」給了我們什麼？
又帶了什麼給我們的下一代？
幸福家庭又是否只是傳說呢？
若您也有以上的疑問，歡迎您
參加「源於愛：情繫我家」
家庭晚會。

「源於愛……情繫我家」

一九九四年大型家庭聚會

活動預告

一九九四年國際家庭年

家庭生活教育組

「情繫我家」徵文比賽

家庭是社會最基本的單位，是培育下一代的搖籃，要保持完整的家庭委實需要莫大的努力和忠誠。本年是國際家庭年，為響應這項有意義的活動，本會特舉辦一個全港性的徵文比賽，旨在透過書寫，抒發參賽者對家庭的觀感和感受，而我們亦會挑選當中優異文章，編製成特刊，令其他人士，亦可分享到這些作品。

參賽組別分中學組（中一至中七）和公開組（包括大專生、在職人士、家庭主婦等等）。

(一)題目：
中學組：1.給父母的一封信
2.我誕生於這個家
3.為父母難、為子女也難
(三條題目，任擇其一，字數不超過一千字。)

公開組：1.愛恨家庭間
2.家庭如何影響我
3.婚姻路上
(三條題目，任擇其一，字數不超過二千五百字。)

(二)獎品
中學組冠軍：書券三仟元
亞軍：書券二仟元
季軍：書券一仟元
公開組冠軍：禮券三仟元
亞軍：禮券二仟元
季軍：禮券一仟元

(三)評判
黃維樑先生（香港中文大學中國語文及文學系講師）
羅乃蕙女士（突破雜誌總編輯）

·文潔華女士（電台文學節目主持及專欄作者）
·王良和先生（中學老師及詩人）
·靈玉蓮女士（香港公教婚姻輔導會婚姻調解輔導主任）

(四)參賽辦法

請把文章寫在原稿紙上，並註明姓名、性別、參賽組別、題目、通訊地址及電話寄往：

「九龍荔枝角道33號鍾意商業中心1107室，公教婚姻輔導會收」

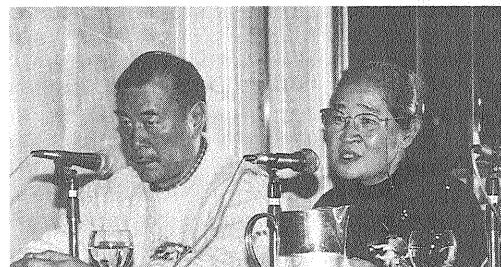
參賽文章不能在其他公開刊物發表過，主辦機構亦不會發還寄來的文章。

(五)截稿日期 一九九四年八月十五日

(六)結果公佈 一九九四年九月

「兩心知」 ■ 志常 夫婦餐舞會花絮

二月二十六日（兩心知）的餐舞會上，喬宏和小金子一對長壽模範夫婦，為在場的九十多對可人兒，分享他們共走婚姻路上的心得。還將他們寶貴經驗匯集成下列的食譜，送與各位：



喬宏夫婦分享婚姻生活經驗

幸福婚姻食譜

- 1.兩個相愛的心，溶化成一個
- 2.加入很多很多（大量的）的愛
- 3.和敬重、信任混在一起
- 4.再加入溫柔、歡笑、盼望和喜樂
- 5.倒入很多了解（不要忘了加進忍耐）
- 6.撒下親吻和擁抱
- 7.最後緊記要焗一生之久

製成品：幸福的一對

上述這份禮物，還有很實用的包裝：

最重要的幾個字

- 6.我可能做錯了
- 5.你做得很好
- 4.你的意見？
- 3.我愛你
- 2.謝謝
- 1.我（最不重要的一個字）

讀者們，希望你們收到這份包裝得如斯美麗的禮物，能應用在你們的婚姻生活裡，帶來一個相敬如賓的幸福家庭！

輔導隨想

翠思

外子因工作關係，常不能留在家中。我倆雖然已渡過了結婚三週年，但對於天各一方的婚姻生活仍是不適應。一日不見，如隔三秋，不只是拍拖時有的感受，即使婚後，也同樣思念對方。

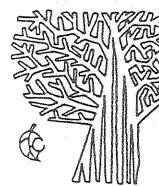
筆者從事婚姻輔導的時間雖然不是很長，但已遇到不少夫婦因工作關係聚少離多，最後第三者介入，婚姻破裂。不由我多說，各種傳媒都廣泛報導在內地物識二奶三奶何其容易。引誘大了，機會多了，婚姻的承載力更受考驗。

葛拿教授在本會舉辦的婚外情研討會中提出，解釋婚外情的理論有十多種，但其實婚外情是衆多「婚姻警號」的其中一種，伴侶過份沈迷工作、酗酒、狂賭或染上軟性毒品，都可能是婚姻出現問題的警號。歸根究底，要避免婚外情出現，最重要的是夫婦能時常滋潤和更新婚姻關係。

夫婦若因工作關係分處異地，切勿忘記保持聯絡，無論是用傳真機、長途電話、信件或其他，只要是對你合適的方法就利用它。溝通時不要只交待身邊發生的事，最重要的是表達你對伴侶不在家時的感受。筆者認識一對年老的西人夫婦，他們對我說，四十多年的婚姻都是恩愛如昔，是因為他們每天都對伴侶說“You old fool, I love you!!”翻譯出來是「你這老糊塗，我愛你」讀者切勿學一半，只顧及照顧和提醒你的老糊塗，而忘了說親愛的說話。

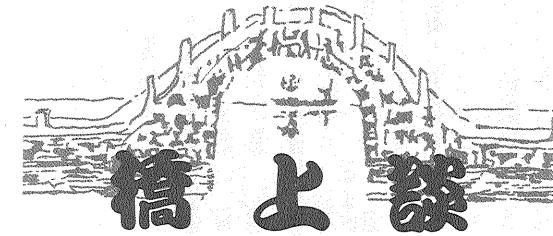
還有，在婚姻關係中，切勿囤積「垃圾」，所謂「垃圾」是指夫婦一同生活中遭遇到不愉快的事情，感到被誤解而又不能坦誠溝通。當這些不快的經驗積累起來，對夫婦關係有莫大的破壞力。所以夫婦遇到不愉快的事情，切勿掉以輕心，太早定斷事情沒有改變的餘地；反之，當夫婦能相聚時，就要好好珍惜，坦誠及冷靜的向伴侶表達你的期望和探討改善溝通的辦法。在婚姻的關係，若能時常清除「垃圾」，不單清除的技巧熟練了，生活也會更健康。

曾經有人說過，婚姻就好像一個感情銀行，你和你的伴侶共同開了一個聯名戶口。若雙方都盡力存款，就不會令一方不滿，結束戶口。作為丈夫的，輕輕抱着太座那日漸肥胖的腰肢，說一句：「老糊塗，我愛你！」就入了五百元在你們的感情銀行，何樂而不為呢！



凌亂上

凌亂：多謝你的來信，詢問如何以「過來人」身份幫助正面對離婚的朋友。首先，我很欣賞你能面對離婚並積極求生，當中可能經歷過「跌下站起來」的掙扎，或思想過人生的目標，無論如何，你可以為着兒子設想，就是「有情有理」的最佳明證。我估計你那位朋友，可能受到突然要面對離婚的打擊，故情緒不穩定是可以理解的；但她不能控制自己的情緒而遷怒於孩子身上，那麼無辜的孩子就是我們最擔心的了。可能你的朋友在責打孩子後，自己也會有內咎感，因為哪個父母不愛惜自己的孩子；但要應付這個教養孩子的重擔，自己沒信心，也不希望成為「單親家庭」，要如何



面對呢？正是你這位「過來人」的朋友可以與她分享的。她可能也欣賞你的堅強、理性，比較其他人對她有多一份同情及諒解，且不會責怪她，也盼望能像你一樣不受過去創傷的滋擾；你是為着孩子的好處而設想的，妳可以環繞這個大前題，不論她與丈夫的關係結果是離婚與否，也要將孩子的福祉放在首位。若離婚是無可避免的事實，還要協助孩子接受爸媽雖不再一起生活，仍是永遠愛他的媽媽，你就是抱着這個想法讓孩子與爸爸保持接觸的，是嗎？若你發覺這位朋友的情緒困擾持續下去，請介紹她約見婚姻調解輔導員，尋求專業的協助。

心橋上

品嚐生活感受



■ 夢

食物的味道有甜、酸、苦、辣，若將它們混合，分配，便能製造出各樣千奇百怪的美食，令人大快朵頤，而其中千變萬化的味道，不單滿足我們的生理需要，更增添不少生活情趣；若將這食物四味混入人生，再配合七情六慾，這些似曾相識的味道不就是我和你現在處身的空間嗎？我們不是經歷到時而激蕩澎湃的辣，時而沈溺無奈的苦，時而忐忑惆悵的酸，時而溫馨細膩的甜嗎？人生的滋味，以此四種實在未能盡其情蘊，而擠身忙碌都市的我們，在努力填飽肚子滿足物慾之餘，已無力細嚼生活大小事之滋味，更遑論人生中的百味交感，以致生活漸漸乏味麻木變為機械操作，在此，我們不妨撥冗片刻，試做一下人生食家，以情感作味蕾，品嘗生活中的佳餚劣菜，讓自己重新得力，重拾失落的「味蕾」，做回有血有肉的人。

首先，選擇一處自然舒適的地方用以安靜自己，以便專心品嚐「菜式」，可以掛斷電話或將電話聲量收盡，關掉電視等發聲媒體或於門外掛上「請勿打擾」字版，以免進食時受阻，更可附上音樂，以增加食慾。音

樂的選擇，可配合當時之人生味道，更可採用野餐形式，戶外進行。總之務求環境予以寧靜舒泰之感。

第二，準備進食之時，重新認清「菜式」之形態擺設，可加點思考回憶以便味道慢慢滲出來。當中味道可能會混淆不清，不知是甜是苦，或酸辣參半，但切忌狼吞虎嚥，只管慢嚼輕嘗便可。

第三，進食之際，遇有味道千迴百轉，纏繞紛飛於內，便試將其暫時抓緊於心，切忌揮之不理，讓其輾轉輪旋，再分辨箇中滋味，若然久久不能散去而影響身體思想運作，不妨將百感之味書於文字，或借身體之力而抒發，例如，一笑以宣甜味，一歎以宣酸味，一哭以宣苦味，一叫以宣辣味…等等，各適其式。但求心境致清靜寧遠，切忌走馬看花，忽忽嚐試數款「菜式」，令自己更加糊塗混亂，加重「味蕾」負擔。

此生活品嚐法，適用於身心疲累，煩躁不安及心靈兜轉不安者，而常用者，有助於復熾感情味蕾，使生活更多姿采，以致不枉此生！

品嚐生活感受

■ 夢

今日每人生活的空間大體上都很擠迫，生活是疲於奔命，經常處於緊張、惶恐的狀態，人的情緒被拉走，且經常要提醒自己，不要感情衝動，意氣用事，而失去理智，凡事處之泰然，只因為一旦情緒激昂，對於事物判斷能力，立即受到情緒所影響，對於人際間的關係，會變得冷酷無情，頭腦的思考力，也大打折扣，此時便會無法理智地分析或處理事情，唯有在冷靜的思考下，人類的智慧才能發揮，分辨才會清晰，思慮才會正確。

在觀察每一個人的行為、品格之時，需要冷眼觀人，所謂冷眼觀人，是指冷靜的眼光，客觀的立場，去透徹地觀察他的動機，注意他的品格，不作隨便的批判，及主觀的定型，如此才能得知他人的善惡，與人建立不同的關係。還有旋於耳邊所聽到的話語，有些是謠言，有些只是逢迎拍馬屁的虛言，我們也唯用冷靜的耳朵，仔細地聆聽，才能正確地知道其中的真實與虛假。在感情上的處理更加如此，我們只有在冷靜的思考下，才能分出感情的真偽，而不會受到迷惑，我研究更深奧的理論。

無疑熱情是衝動，可作為一種動力，使人更加積極，但需要以冷靜的力量，加以約束、平衡、分析，一旦過於激動，只會變得莽撞，反而誤了大事，就好像火可以烹煮，可以取暖，然而用火不慎便釀成火災，一發不可收拾，願意透過不同事物的領悟，引導我生活得更有能力與踏實。

我曾經小產，當我公佈這消息給家人、朋友、同事、同學時，可得到很多莫名其妙的高見，茲擇錄如下：「食個豬肚，換個好肚」，真叫人好不拜服「以形補形」的理論！「食個有好生養的人的口水尾」，這是什麼「精華傳播」嗎？「不要去教堂，因那處有樓梯」，為什麼不說「避免上落樓梯」便行嗎？「不要去別人家裏，別人會覺得不好意頭」，「不要濕手」，「不要花神」，「不要坐車船」，「不要返工」，「不要傷心」，「不要那些已買的嬰兒用

品」…還有些類似安慰的說話，簡直令人眼淚在心裏流：「咱論盡呀」，「也你身體咁差，平時唔似喫」，「你小產的胎是圓的，即是女的，算啦，下次生個仔」，「食錯乜呀」，「做錯乜呀」，「冇理由無端白事會小產的」，「小產會變成慣性的，下次不小心又會再小產」，以上「好心話」，敬希讀者引以為戒，盡量少講為妙！

那麼，面對人家剛巧小產的，要說些什麼話呢？以下是我覺得聽了較舒服的話，與大家分享：「懷孕婦人有五分一機會小產的」，這給人一種「正常化」的效果（Normalizing Effect），「小產後會很容易再懷孕的」，這給人有曙光希望之光（Sense

小產後有感

我曾經小產，當我公佈這消息給家人、朋友、同事、同學時，可得到很多莫名其妙的高見，茲擇錄如下：「食個豬肚，換個好肚」，真叫人好不拜服「以形補形」的理論！「食個有好生養的人的口水尾」，這是什麼「精華傳播」嗎？「不要去教堂，因那處有樓梯」，為什麼不說「避免上落樓梯」便行嗎？「不要去別人家裏，別人會覺得不好意頭」，「不要濕手」，「不要花神」，「不要坐車船」，「不要返工」，「不要傷心」，「不要那些已買的嬰兒用

的」，這給人有曙光希望之光（Sense of Hope），「初期未習慣懷孕的變化而已」，「生命是神賜的，不可怪責自己」，也不可以為人可以掌管生命」，「小產是不可解釋的，與你的工作、進食沒有關係」，「你好堅強，處理得很好」，「補好身體準備下一次懷孕」等。

有關如何小產後補身，當然也有

一些好提議，我最喜歡炒薑蛋飯，將一大塊薑去皮刨成茸，（像製蘿蔔糕那樣的刨），炒出來的飯又好看又好吃，鼻水還直流，我猜是有祛風殺菌之效的；另外如豬潤、雞精、燕窩、烏雞湯也是我喜歡的，還有紅棗龍眼乾肉糖水，將半隻材料放入半隻水中，「一窩熟」又簡單又補身，廣東人說紅棗要去核才不燥熱，但我的紅棗久經雪藏，要花五分鐘才掏出一顆核，所以照上海烹調法，不用去核的，休息至「十二朝」再補一百天也是好的說法，最要緊不要着涼，還可喝點糯米酒或養命酒之類，以上推介，絕不含商業成份。

■ 標 婦

編 者 的 話

在我們每個人的生命歷程中，有幾多次是因為不能好好掌握和抒解自己的情緒，用錯誤的發洩方式，損害了我們和家人、朋友、同事的人際關係呢？在「情緒成長在家庭」一文中，蔡定國醫生為這個每人與生俱來的、人性的一個重要部份，作了一個闡釋，除了指出家庭和父母在這件事情上所能產生的影響外，還給與我們一些很有用的指引。黃麗影小姐在她「有情人」一文中，帶引出我們對「情緒」的定義有一定的思考。她指出適

當情緒培育，是發展道德情操的基石，是家庭中作為父母所不能忽視的重要環節。雷社傑先生和周玲玲女士則將兩個家庭中生活例子呈現在我們眼前，讓我們參考如何將理論實現在生活當中，是非常珍貴的分享。

為響應國際家庭年，香港公教婚姻輔導會舉辦了一連串相關的活動，「情繫我家」徵文比賽是其中的一項，現正接受參賽文章，希望各位讀者踴躍投稿，支持這個有意義的活動。

對於上兩期隨報發出的「讀者意見調查問卷」，反應非常熱烈，謝謝各讀者對本刊的關注和愛護，現由專人處理歸納所有寄回來的意見，我們將因應資源上的許可，作出相關的改進，與讀者共步成長。

