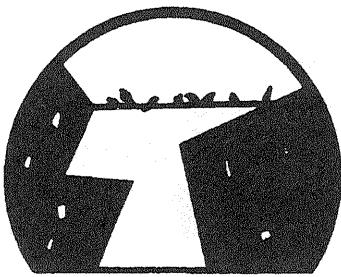


香港公教婚姻輔導會

橋



地址：香港堅道明愛大廈五零二室
香港北角建華街三十號聖猶達堂
九龍窩打老道一三零號教研中心
九龍登打士街五十六號柏裕商業中心——五室 電話：27827560；27839453

電話：28101104；28101105
電話：25665019；25665020
電話：23366523；23388485
九龍登打士街五十六號柏裕商業中心——五室 電話：27827560；27839453

第55期
季刊

第一版

婚姻的秋季

一九九五年十二月



婚姻的秋季

一個大騙局

結婚十年以上，誰還有初戀那份朝思暮想的浪漫？於是，很合乎常理與邏輯的結果是：有人憂愁，有人寄情於事業，有人把希望寄托給兒女。

誰不知種種負面的感覺原來源自一個千古的大騙局——就是人世間的萬事萬物，都各自有一個目標：有目標才有意義，是目標賦予邏輯的過程變得有意義。

初戀的浪漫溫馨旖旎纏綿，正是因為它是「未有」(NOT YET)，它仍然是一種可能(POTENTIALITY)，若即若離若隱若現；而最關鍵性的，是它隱隱約約指向一個「目標」，就是說出來大家內心都卜跳的「結婚」。

於是，為了這個美麗的目標，大家盡性盡情的相愛寵。可憐到了婚後，一年，兩年，三年，新鮮感沒有了，蒙寵感沒有了，最糟糕的還是目標沒有了。林子祥的歌詞最坦白：「問如何下去，又平淡似水。」(《最愛》)

過程比目標重要

但，我要說，聲嘶力竭也要說，這是一個大騙局。人生大部分事

情其實都沒有一個特定的目標，過程比目標更重要。

你想想，你與父親、母親的關係有沒有目標，你讀書若只看重目標（應付考試求取文憑之類），讀書也讀不出味道來，而且

相反來說，若果你太早熟，十八、九歲已經結婚，雖然這已是十幾年前的事了，但由於你現時才三十出頭，還未屆中年，這篇文章也不太適合你。

再說一次，這篇文章是專為那些年屆四十，結婚起碼十年，有一至兩個孩子，事業可算有成，頭髮開始稀疏，肚腩開始凸出來的人士而寫的。

沒有別的選擇罷。因為除了最後兩項條件，筆者自己正是那種人。

一個大騙局

結婚十年以上，誰還有初戀那份朝思暮想的浪漫？

於是，很合乎常理與邏輯的結果是：有人憂愁，有人寄情於事業，有人把希望寄托給兒女。

誰不知種種負面的感覺原來源自一個千古的大騙局——就是人世間的萬事萬物，都各自有一個目標：有目標才有意義，是目標賦予邏輯的過程變得有意義。

初戀的浪漫溫馨旖旎纏綿，正是因為它是「未有」(NOT YET)，它仍然是一種可能(POTENTIALITY)，若即若離若隱若現；而最關鍵性的，是它隱隱約約指向一個「目標」，就是說出來大家內心都卜跳的「結婚」。

於是，為了這個美麗的目標，大家盡性盡情的相愛寵。可憐到了婚後，一年，兩年，三年，新鮮感沒有了，蒙寵感沒有了，最糟糕的還是目標沒有了。林子祥的歌詞最坦白：「問如何下去，又平淡似水。」(《最愛》)

過程比目標重要

但，我要說，聲嘶力竭也要說，這是一個大騙局。人生大部分事

情其實都沒有一個特定的目標，過程比目標更重要。

你想想，你與父親、母親的關係有沒有目標，你讀書若只看

重目標（應付考試求取文憑之類），讀書也讀不出味道來，而且

相反來說，若果你太早熟，十八、九歲已經結婚，雖然這已是十

幾年前的事了，但由於你現時才三十出頭，還未屆中年，這篇文章也不太適合你。

再說一次，這篇文章是專為那些年屆四十，結婚起碼十年，有一

至兩個孩子，事業可算有成，頭髮開始稀疏，肚腩開始凸出來的人士而寫的。

沒有別的選擇罷。因為除了最後兩項條件，筆者自己正是那種人。

一個大騙局

結婚十年以上，誰還有初戀那份朝思暮想的浪漫？

於是，很合乎常理與邏輯的結果是：有人憂愁，有人寄情於事業，有人把希望寄托給兒女。

誰不知種種負面的感覺原來源自一個千古的大騙局——就是人世間的萬事萬物，都各自有一個目標：有目標才有意義，是目標賦予邏輯的過程變得有意義。

初戀的浪漫溫馨旖旎纏綿，正是因為它是「未有」(NOT YET)，它仍然是一種可能(POTENTIALITY)，若即若離若隱若現；而最關鍵性的，是它隱隱約約指向一個「目標」，就是說出來大家內心都卜跳的「結婚」。

於是，為了這個美麗的目標，大家盡性盡情的相愛寵。可憐到了婚後，一年，兩年，三年，新鮮感沒有了，蒙寵感沒有了，最糟糕的還是目標沒有了。林子祥的歌詞最坦白：「問如何下去，又平淡似水。」(《最愛》)

過程比目標重要

但，我要說，聲嘶力竭也要說，這是一個大騙局。人生大部分事

情其實都沒有一個特定的目標，過程比目標更重要。

你想想，你與父親、母親的關係有沒有目標，你讀書若只看

重目標（應付考試求取文憑之類），讀書也讀不出味道來，而且

相反來說，若果你太早熟，十八、九歲已經結婚，雖然這已是十

幾年前的事了，但由於你現時才三十出頭，還未屆中年，這篇文章也不太適合你。

再說一次，這篇文章是專為那些年屆四十，結婚起碼十年，有一

至兩個孩子，事業可算有成，頭髮開始稀疏，肚腩開始凸出來的人士而寫的。

沒有別的選擇罷。因為除了最後兩項條件，筆者自己正是那種人。

一個大騙局

結婚十年以上，誰還有初戀那份朝思暮想的浪漫？

於是，很合乎常理與邏輯的結果是：有人憂愁，有人寄情於事業，有人把希望寄托給兒女。

誰不知種種負面的感覺原來源自一個千古的大騙局——就是人世間的萬事萬物，都各自有一個目標：有目標才有意義，是目標賦予邏輯的過程變得有意義。

初戀的浪漫溫馨旖旎纏綿，正是因為它是「未有」(NOT YET)，它仍然是一種可能(POTENTIALITY)，若即若離若隱若現；而最關鍵性的，是它隱隱約約指向一個「目標」，就是說出來大家內心都卜跳的「結婚」。

於是，為了這個美麗的目標，大家盡性盡情的相愛寵。可憐到了婚後，一年，兩年，三年，新鮮感沒有了，蒙寵感沒有了，最糟糕的還是目標沒有了。林子祥的歌詞最坦白：「問如何下去，又平淡似水。」(《最愛》)

過程比目標重要

但，我要說，聲嘶力竭也要說，這是一個大騙局。人生大部分事

情其實都沒有一個特定的目標，過程比目標更重要。

你想想，你與父親、母親的關係有沒有目標，你讀書若只看

重目標（應付考試求取文憑之類），讀書也讀不出味道來，而且

相反來說，若果你太早熟，十八、九歲已經結婚，雖然這已是十

幾年前的事了，但由於你現時才三十出頭，還未屆中年，這篇文章也不太適合你。

再說一次，這篇文章是專為那些年屆四十，結婚起碼十年，有一

至兩個孩子，事業可算有成，頭髮開始稀疏，肚腩開始凸出來的人士而寫的。

沒有別的選擇罷。因為除了最後兩項條件，筆者自己正是那種人。

一個大騙局

結婚十年以上，誰還有初戀那份朝思暮想的浪漫？

於是，很合乎常理與邏輯的結果是：有人憂愁，有人寄情於事業，有人把希望寄托給兒女。

誰不知種種負面的感覺原來源自一個千古的大騙局——就是人世間的萬事萬物，都各自有一個目標：有目標才有意義，是目標賦予邏輯的過程變得有意義。

初戀的浪漫溫馨旖旎纏綿，正是因為它是「未有」(NOT YET)，它仍然是一種可能(POTENTIALITY)，若即若離若隱若現；而最關鍵性的，是它隱隱約約指向一個「目標」，就是說出來大家內心都卜跳的「結婚」。

於是，為了這個美麗的目標，大家盡性盡情的相愛寵。可憐到了婚後，一年，兩年，三年，新鮮感沒有了，蒙寵感沒有了，最糟糕的還是目標沒有了。林子祥的歌詞最坦白：「問如何下去，又平淡似水。」(《最愛》)

過程比目標重要

但，我要說，聲嘶力竭也要說，這是一個大騙局。人生大部分事

情其實都沒有一個特定的目標，過程比目標更重要。

你想想，你與父親、母親的關係有沒有目標，你讀書若只看

重目標（應付考試求取文憑之類），讀書也讀不出味道來，而且

相反來說，若果你太早熟，十八、九歲已經結婚，雖然這已是十

幾年前的事了，但由於你現時才三十出頭，還未屆中年，這篇文章也不太適合你。

再說一次，這篇文章是專為那些年屆四十，結婚起碼十年，有一

至兩個孩子，事業可算有成，頭髮開始稀疏，肚腩開始凸出來的人士而寫的。

沒有別的選擇罷。因為除了最後兩項條件，筆者自己正是那種人。

一個大騙局

結婚十年以上，誰還有初戀那份朝思暮想的浪漫？

於是，很合乎常理與邏輯的結果是：有人憂愁，有人寄情於事業，有人把希望寄托給兒女。

誰不知種種負面的感覺原來源自一個千古的大騙局——就是人世間的萬事萬物，都各自有一個目標：有目標才有意義，是目標賦予邏輯的過程變得有意義。

初戀的浪漫溫馨旖旎纏綿，正是因為它是「未有」(NOT YET)，它仍然是一種可能(POTENTIALITY)，若即若離若隱若現；而最關鍵性的，是它隱隱約約指向一個「目標」，就是說出來大家內心都卜跳的「結婚」。

於是，為了這個美麗的目標，大家盡性盡情的相愛寵。可憐到了婚後，一年，兩年，三年，新鮮感沒有了，蒙寵感沒有了，最糟糕的還是目標沒有了。林子祥的歌詞最坦白：「問如何下去，又平淡似水。」(《最愛》)

過程比目標重要

但，我要說，聲嘶力竭也要說，這是一個大騙局。人生大部分事

情其實都沒有一個特定的目標，過程比目標更重要。

你想想，你與父親、母親的關係有沒有目標，你讀書若只看

重目標（應付考試求取文憑之類），讀書也讀不出味道來，而且

相反來說，若果你太早熟，十八、九歲已經結婚，雖然這已是十

幾年前的事了，但由於你現時才三十出頭，還未屆中年，這篇文章也不太適合你。

再說一次，這篇文章是專為那些年屆四十，結婚起碼十年，有一

至兩個孩子，事業可算有成，頭髮開始稀疏，肚腩開始凸出來的人士而寫的。

沒有別的選擇罷。因為除了最後兩項條件，筆者自己正是那種人。

一個大騙局

結婚十年以上，誰還有初戀那份朝思暮想的浪漫？

於是，很合乎常理與邏輯的結果是：有人憂愁，有人寄情於事業，有人把希望寄托給兒女。

誰不知種種負面的感覺原來源自一個千古的大騙局——就是人世間的萬事萬物，都各自有一個目標：有目標才有意義，是目標賦予邏輯的過程變得有意義。

初戀的浪漫溫馨旖旎纏綿，正是因為它是「未有」(NOT YET)，它仍然是一種可能(POTENTIALITY)，若即若離若隱若現；而最關鍵性的，是它隱隱約約指向一個「目標」，就是說出來大家內心都卜跳的「結婚」。

於是，為了這個美麗的目標，大家盡性盡情的相愛寵。可憐到了婚後，一年，兩年，三年，新鮮感沒有了，蒙寵感沒有了，最糟糕的還是目標沒有了。林子祥的歌詞最坦白：「問如何下去，又平淡似水。」(《最愛》)

過程比目標重要

但，我要說，聲嘶力竭也要說，這是一個大騙局。人生大部分事

情其實都沒有一個特定的目標，過程比目標更重要。

你想想，你與父親、母親的關係有沒有目標，你讀書若只看

重目標（應付考試求取文憑之類），讀書也讀不出味道來，而且

相反來說，若果你太早熟，十八、九歲已經結婚，雖然這已是十

幾年前的事了，但由於你現時才三十出頭，還未屆中年，這篇文章也不太適合你。

再說一次，這篇文章是專為那些年屆四十，結婚起碼十年，有一

至兩個孩子，事業可算有成，頭髮開始稀疏，肚腩開始凸出來的人士而寫的。

沒有別的選擇罷。因為除了最後兩項條件，筆者自己正是那種人。

一個大騙局

結婚十年以上，誰還有初戀那份朝思暮想的浪漫？

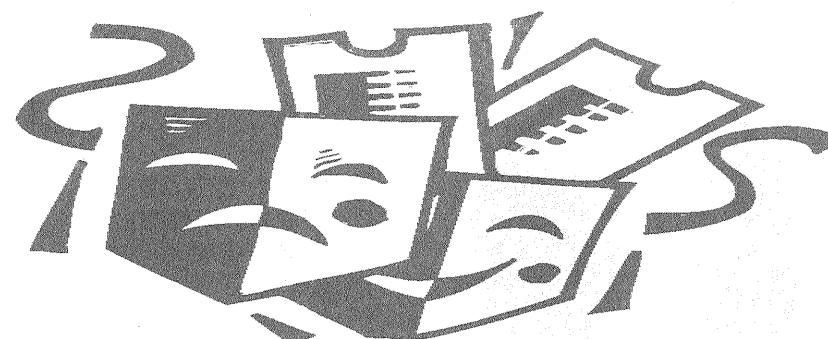
於是，很合乎常理與邏輯的結果是：有人憂愁，有人寄情於事業，有人把希望寄托給兒女。

誰不知種種負面的感覺原來源自一個千古的大騙局——就是人世間的萬事萬物，都各自有一個目標：有目標才有意義，是目標賦予邏輯的過程變得有意義。

初戀的浪漫溫馨旖旎纏綿，正是因為它是「未有」(NOT YET)，它仍然是一種可能(POTENTIALITY)，若即若離若隱若現；而最關鍵性的，是它隱隱約約指向一個「目標」，就是說出來大家內心都卜跳的「結婚」。

於是，為了這個美麗的目標，大家盡性盡情的相愛寵。可憐到了婚後，一年，兩年，三年，新鮮感沒有了，蒙寵感沒有了，最糟糕的還是目標沒有了。林子祥的歌詞最坦白：「問如何下去，又平淡似水。」(《最愛》)

中年危機



與婚姻

這個詞所代表的意思。當時的理解是人生走到中年的階段，充滿危險和機會，是人生的一個重要轉捩點。將中年危機和婚姻關係聯繫起來，是不是在這階段的婚姻特別脆弱、容易破裂，而婚姻以外卻充滿誘惑的機會呢？當我這樣反省的時候，意味到人性很多時在事件的負面去焦慮和發展，也想起為甚麼在婚前講座的準夫婦們經常提到的問題，就是擔心如何面對激情過後的平淡生活。

有人對我說：「人到中年，一切安穩定當，稜角磨損，衝勁已還歸青春的年代，生活平淡如水，婚姻路上更是日復一日的走下去而已。」我卻不這樣想。人生的每一個階段都有不同的挑戰，只要我們保有一顆動態的心靈，願意接受和面對挑戰，則每一階段都各有姿彩。

我一向崇尚經驗的教訓，對規矩的服從趨之若驚，認為墨守成規才可帶來安全和穩定。可是夫婦的配對就是這樣的奇妙，理性的配感性的、追求安穩的配富冒險性的、外向的配內向的。在婚姻生活的各種撞擊和因堅執己見而對伴侶所引致的傷害後，慢慢明白這才是最理想的婚姻。否則一個會全身和穩健，滿足那份祥和寧靜；另一個則像不羈的野馬不斷奔馳於草原和山間，尋找新鮮和刺激，滿足那份好奇奮進。不同性格捉對兒的相配，不單只可平衡婚姻的發展，更可使婚姻關係增添姿彩。懷著一顆願意更新的心，在生活的各種細節上，經常可作一些小突破或改變，不只不會破壞安定，更可帶來驚喜；例如偶爾將傢俱重新排列、結婚紀念日再拍一輯婚紗照、同時使用三四種香氛沐浴露等。

這一點是我從伴侶身上學回來的。

性

性是婚姻生活中的一個重要部份，卻是我們學習得最少的一環。步入中年，我們對性知識的認識究竟有多少，實在是一個疑問。使婚姻能夠成為真正婚姻，性愛是不可或缺的一環；而我結婚廿多年後，才發覺自己在性的領域上知得很少。從小父母絕不談論性，認為是污穢的；小學三年級就曾為聽到賓夕凡尼亞洲的簡讀驚笑而被老師罰企一整天。所有和性有關的東西都遠被隔離，在一個性無知的世界裏長大。

然後，在婚姻中和伴侶學習維繫並發展親密關係，發覺對性的研究和學習是非常重要的。性是夫婦親密關係中愛的昇華和實踐的重要途徑。只有滿足性慾而沒有愛意表達的性行為，與動物的交媾毫無分別；只是心中有愛而沒有在身體接觸中直接和配偶進入二人成為一體的境界，這是一段沒有被

踏進四十歲門檻的時候，開始留意「中年危機」

祝福的愛情。

在婚姻生活中經歷了好一段光景，無論我們對性的知識有多大多深，如果只停滯於一個階段或層次，就很易走向索然無味的死胡同。故此，踏入中年還是需要虛心學習了解性，閱讀灌輸正確性知識的書籍，和伴侶一起探索趣味無窮的性的世界，在性的領域前進體味其神聖性和價值觀，相信定然能成就愛的真諦，享受親密的婚姻關係。

吵架

不論在性格類型上的互相配合，或是在性生活的親密探索，夫妻倆要能搭好溝通的橋樑，才能互通心聲、和諧舒暢。人到中年，兩人都在不同的性格上定了型態，空有滿腔愛意，卻因不同的表達方式和價值取向，往往發展到「愛你變成恨你」的局面。在反省和妻的多年爭吵的經驗，悟出了兩性相遇，吵架幾乎是避免不了的。如果吵架的模式和規條，能夠經常檢討，日新又新，則進步的吵架方式，定然會為婚姻帶來美麗的色彩。

個人成長

在中年階段，不單只要學習吵架的方式，其實在生活中多方面不同層次都需要學習前進，保有一顆活躍的心靈，才會活出婚姻的彩虹。要達致這樣的境界，最重要的是注意個人的成長。暢順地回應外在世界所發生的一切事物，包括和諧愉快地和配偶相處，相信是每個人心底裏的渴望。滿足這種渴望毋須屈服於環境、或致力改變伴侶的性格；重要的是願意展開對自己內心世界的探索，從了解自己到接納自己，使自己在生命的道路上不斷成長。個人越成長，伴侶便相應地對你更接納和欣賞。

接語

走生命的道路，婚姻中的伴侶是我們最好的導師；卻要我們放得下自己，虛心學習，才可得到最大的效益。通向自己的內心世界不斷探索，在個人成長上下功夫，自然孕育出虛懷若谷的心境，慢慢便會看得出配偶原來是一個蘊藏豐富的寶藏。婚姻中每一次吵架和齟齬，都可視作通向寶藏核心地帶修直路徑；抱持這樣的態度，便會在修直道路時小心不會傷害對方，以免前路不通，不能和寶藏相伴遇。只要視配偶為瑰寶，每天都會有新的發現，增添生活的姿彩；那麼，由中年到生命的終結，都可享受充滿活力的婚姻。

陳志常

「我們有一個山旅」

一個綿綿細雨的星期六下午，一群充滿活力的年青準婚男女跑到錦田的一個營地，展開他們為期兩日夜的原始野外訓練啟導課程。能夠暫時離開都市的繁囂及摒棄利用文明的工具和設備去生活，實是難能可貴。

在天雨伴隨的兩個小時下，各對參加者分別搭建了印第安營及個人的蔽所。入夜後，大家開始砍伐竹枝作燃材，為自己的晚膳而努力，此時，大家方知道即使是香腸、臘腸飯也是極品了。經過兩天的訓練，參加者都能發現對方多一些，從而加深彼此認識，增進了溝通。之後，大家還相約了一些跟進活動，期望繼續彼此的支持及友誼。



心橋：

我的心情十分納悶，可是沒有傾訴的對象。自從小兒離開香港後，家中只剩下我和外子，我們結婚二十年，一向婚姻生活十分和諧，我主內，他主外。每天我都把大部份時間放在照顧兒子身上。最近，外子工作越來越忙，每星期相聚的時刻越來越少，我感到很孤單，好想告訴他，但又對他感到陌生；害怕傾訴變為報告，報告完後，他還是無動於衷。心橋，我心底很渴望與丈夫加深彼此的關係，只是不懂得如何去做，請指教。

甘賢淑上

賢淑：

多謝你的來信，向我坦誠分享你的感受，你在信中提及「害怕傾訴變為報告」，似乎已察覺到你們的溝通已經成為單向的表白，而非雙向的溝通。我好欣賞你仍有一顆追求關係加深的心，可見你對丈夫的愛仍是那麼深厚。

或者你先想想，為何你能坦誠地向我傾訴感受，卻不能向那一位與你共同生活了二十年的丈夫分享？我估計在這二十年的婚姻生活中，你和丈夫都各有發展；你成為一位成功的母親，他成為一位成功的經濟支持者，當你們踏進中年，子女相繼獨立，你不由不去面對與這位老伴相處的技巧。

首先，二十年的婚姻能得以維繫，必有箇中因素。丈夫每天辛勤工作，回到家中與你共享晚餐，這已是一件平淡卻甜密的生活片斷。要老伴有心情聽你細訴也要選對時候。準備一煲靚湯，煮兩味他喜愛的小菜，吃過晚飯，把電視關掉，才細訴心中感受，可能他亦會分享與兒子分離後的失落心情。

此外，早上的時間是許多中晚年夫婦的黃金時段。年紀大了，天蒙光便起床，何不改變一向以來做家務的習慣，而用此時段與老伴參加一些健康活動如晨運、打太極，草地滾球等等。運動之餘，又可認識新朋友，暢談中年人的生活情趣，參考別人渡日的心得，有許多老人都是退休後才發展個人專長，大大提高生活的姿采。

賢淑，能與丈夫共渡二十年，是一個祝福。現在你們的婚姻踏進新的階段，需要作出適應。只要憑著愛心與盼望與丈夫攜手合作，未來的婚姻生活必定更豐盛。

心橋

毫無期待心情的

初
中
書
燕

我覺得，人生的中年，像秋天，是春夏成長季節後，期待收成的時刻。

從沒期待中年的來臨，因為伴隨而至的就是老年，其中尚有一個生理關卡——更年期，相信誰也不會期待這個約會。

這幾年，子女相繼完成學業，長大成人，年紀最幼的兒子，也於年初往外升學，家裏的空間愈來愈大，往日飯桌杯盤狼藉，現在只剩下兩人共膳，顯得冷冷清清，種種事實告訴自己，中年在無聲無息翩然而到了！

最近一兩年來，染髮的次數增加了，坐著看電視時不覺地瞌睡起來的也為數不少。造訪醫生，就安慰自己：「小病是福。」身體不適多是傷風感冒、失眠、心跳、容易疲倦和腰酸骨痛，連以往最難向醫生啟齒的雄糾糾、氣昂昂的性需求也漸漸下降，亦可以坦然向醫生請教；回家吃藥，懶得走往廚房拿開水，用咖啡吃藥也是無妨的，這，就是中年人。

活了數十寒暑，看的書既多且雜，常以「事若求全無可樂，人非看破不能閒」警剔自己，但依然不能做到。雖然，人生的每個階段都有不同的責任和壓力，但一個成熟的中年人，壓力來源已非來自外界，主要的乃來自於自己，中年人要減壓，要先安靜下來，反思自省。

數月前，兒子會考後，等待往外國升學的期間，經過了三個多星期的救生、獨木舟訓練後，興高采烈的把證書放在書架上，邀請父親於下週往西貢玩風帆和獨木舟，女兒和妻子樂意地應允，我也隨口答允，兒子竟把課程一疊講義送給中年的父親，讀後竟然發覺玩獨木舟也是一門學問。

當晚，百感交集，回想多年前，首次於長洲教兒子划獨木舟，兒子視我為偶像；如今，看看

自己的大肚子，按按自己的手臂，怎麼可以和兒子一起划獨木舟，屆時豈非獻醜當場？於是毅然起床，開始一週的健體跑步練氣，以期西貢划艇可以一振雄風；豈料，在約會的前兩天，竟因下雨跑步而感冒，倒臥床上，妻子還贈了一句：「你又不是廉頤將軍，勉強操練體能就會病倒。」妻子語氣輕鬆，以為幽默，其實自己氣在心頭，埋怨自己的身體不爭氣。

病榻中細細思量，兒子一直沒有期望父親要成為划獨木舟的能手，相約只是一次普通的旅行，原因是自己對中年的身驅要求過高，壓力源於一己的執著，並非他人。

中年人的壓力與情緒一般是成正比例的，壓力大的時候，情緒就波動起來。但往往中年人放下不，執著於年紀、輩份、職位、面子，不容許心中的鬱結予以渲洩和疏導，則本訥寡言、不屑過問、避世隱名的心態，形成人際關係更顯疏離。另一方面，身體漸多毛病，時有力不從心、時不我予之慨，情緒鬱結加上生理機能退化，轉向老年的症狀會提早而臨！

「人到中年萬事憂」，我不苟同。中年萬事憂？何苦來由！既然經歷了春、夏的嚴寒和酷暑，人到中年就像金黃的秋季，穗子豐滿的，感恩風雨陽光的歷練，以往的怨氣化為祥和，看透了榮辱得失，畢竟寬容是一種智慧、忍讓是一種情操；子女成長了，要有開放的胸懷讓他們去闖自己的世界，中年父母應做的一份關愛和祝福。剩下來較多的空間，何妨重新調配自己的生活節奏，注意飲食習慣，配合適量的運動，重新關注與自己同行多年的配偶，一起培養一些共同的興趣，訂下一些小計劃，讓中年夫婦生活更有目標，或共同參加一些義務的工作，回饋社會。

中年夫婦若能重新燃點平淡已久的感情，彌補往日勞累奔波的建家、養兒階段，身邊的配偶將會是最佳交談和傾聽的對象，彼此若能互相支持、體諒，對情緒的平衡穩定更有幫助。人到中年如醇酒、如烹調已久以上桌的佳肴，讓「經歷過」的人，共同期待更豐盛的中年期，化成「人到中年萬事開」的境界。

活動預告

婚前談性事 研討會 男女論平權

本會與城市大學聯合主辦的「香港中學生的婚姻觀」調查報告書經已完成，將舉行一個專業的研討會。詳情如下：

- 目的：（一）闡釋「香港中學生婚姻觀」的研究報告內容、重點和資料。
- （二）喚起專業及公眾人士關注現代青少年對「性」價值觀和態度的轉變。
- （三）透過專業人士的意見交流，建議和落實未來的性教育的推行路向和方法。

日期：一九九六年一月十三日（星期六）

時間：上午九時四十五分至下午四時半

地點：香港城市大學慧卿劇場

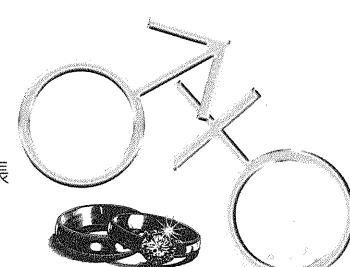
主講嘉賓：

- ～陶黎寶華女士 香港城市大學人文及社會科學院院長
- ～狄恒神父 教育家
- ～何松年先生 教育署首席督學（生物科學）
- ～梁若芊女士 臨床心理學家
- ～蔡寶瓊女士 中大教育學院行政與政策學院
- ～蔡定國醫生 精神科醫生

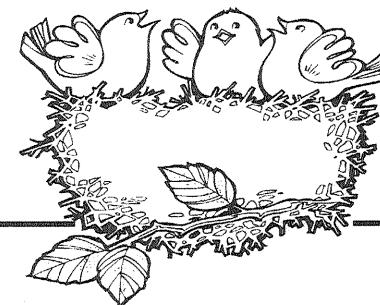
收費：每位八十元

報名辦法：請致電 23366523 索取報名表格。填妥後連同劃線支票，寄回本會「九龍窩打老道 130 號」辦事處收即可。

專題講座外，並加插兩個實況劇場演出，以增加研討會之趣味性，名額有限，本會「橋」季刊讀者請踴躍支持參加這次有意義的研討會。



「喜待我兒」課程



首先恭喜你們快將為人父母，在分享你們喜悅的同時，亦鑑於懷孕過程及準備作父母，是一個需要夫婦雙方衷誠合作，適應和慎重處理的階段，本會將於九六年二月至三月為準備為人父母者設計一項「喜待我兒」家庭生活講座，讓夫婦一起學習面對懷孕至嬰兒出生期間夫婦之各種心理適應。講座內容包括：懷孕帶來的情緒壓力及應變方法、母親與胎兒的關係、產婦及初生嬰兒的護理、嬰兒的成長及親子關係的建立等。

歡迎準父母參加「喜待我兒」的課程。



「九五義互」

本會推行的各項服務，多年來一直獲得一群有理想而熱誠的義工朋友鼎力支持，貢獻良多。為維繫義工緊密的關係和彼此溝通，本會於十二月二日（星期六）下午五時正假堅道聖母無原罪主教座堂舉行感恩彌撒，由陳志明副主教主禮。隨後更於明愛餐廳舉行晚會活動，內容包括自助晚餐，義工心得分享、遊戲、表演及抽獎。當晚約有六十多名義工及家屬參加，氣氛熱烈，大家盡情投入，晚會於歡樂聲中完滿結束。



徐太

感恩：雙親健在。

感恩：婆媳相處縱有困難，但愛護家人的心相同。

感恩：老公常回中國工幹，卻沒有「亞二靚湯」。

感恩：女兒雖身弱，感恩是天天成長，愛笑。

感恩：家的面積細小，但愛是最大的。

感恩：「梁祝協奏曲」輕撫我疲倦心靈。

感恩：街外風急雨下之晚上，一家三口正享用家常便飯。

感恩：夫妻偶有吵罵，可喜是床頭吵罵床尾和。

感恩：不是太富之人，但有天倫之樂。

感恩：人情冷暖，幸有知心友，他們接受我的笑與哭。

感恩：女兒酣睡的樣子。

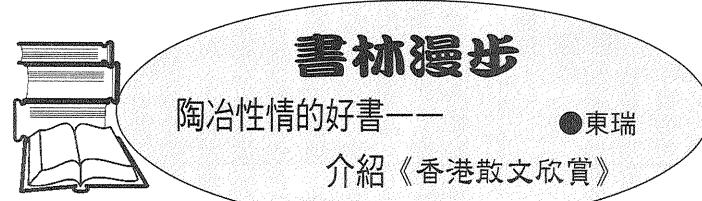
感恩：愛煲湯水的我，有愛飲湯水的倆父女。

感恩：為夫為女為俗事忙，還可抽空學英文和電腦。

感恩：我的心我的根在小島，願自由可貴。

感恩：天不常藍，但風雨陰晴天氣也。

感恩：神呀！教我曉得數算自己的豐足，生命原是喜樂。



書林漫步

陶冶性情的好書——

●東瑞

介紹《香港散文欣賞》

散文是文學中的一支，以其自由無拘、瀟灑不羈而寫得人最多。其實，散文易寫只是一些人的誤解；散文要寫得「入境界」其實才難。

好的散文多讀了可以陶冶性情，說得一點也不錯。因為好的、牽動人心的散文，滲透了作者的好性情，也必須具有好品格的人寫出來。

城市裏的人日理萬機，急躁甚至暴戾。何不多讀散文平一下心境呢？最新由獲益出版的、得到香港藝術發展局資助的《香港散文欣賞》正可滿足我們的這種要求。

《香港散文欣賞》編得很有特色。其一是作者多達五十人，學者、老師、編輯、業餘寫作人齊聚一堂；二是文章泰半精短，大都為千把字而已；三是濃厚的香港本土意識、香港色彩；四是每篇附以百來字畫龍點睛的「小賞」文字，雖屬一家之言，卻有助解讀，領悟該篇的神韻和精髓。通讀五十篇，最叫人欣賞和印象至深的就是編者所說的「香港本土色彩、本土意識、本土氣息」了。這是和其他散文選本最大的不同之處。

全書分為議論、景物、人物、事物四大輯。其中分量最重的是「景物」一輯。所謂「景物」當然不能狹隘地理解為「風景」，而其實都關乎香港風物、城市色彩。它們牽涉到半山、城門河、吉澳鴨洲、香港的秋天、維園、荔園、香港夜景、太平山、西環、西營盤、大窩坪、傻人樂園、西貢、獅子亭、尖東、木屋區等。其中荔園和大窩坪都成了「香港舊事」，從版圖上消失了。可喜的作者以文字作了見證。

寫人物的有六篇，談及師生情、父女情、友情等，情真意切；記事的十餘篇，題材廣泛，既有「看苔」引起的聯想，又有對生活的諸種領悟。海闊天空，使人眼界大開，想到「唯有美麗的心靈」，才能寫出如斯美文。

讀《香港散文欣賞》真是一種高尚享受。不但可以增深我們對香港的深情，且感到現實生活到處有情，人間有情。

當我還未接觸婚姻輔導員前，我覺得夫婦間的事，應由雙方解決，別人是沒法幫忙。一位朋友知道我受婚姻問題所困擾，極力主張我找輔導員，我一口拒絕，因這對我而言實在太難，以我的內向及不開放性格，特別是感情的問題，更糟的是當中還牽涉了第三者，這第三者卻又是我作為太太所惹下的麻煩。啊！多難啟齒！

困擾越來越大，痛苦愈感揮之不去，我已陷於無助及無望。經朋友的再三勸導，我終於致電公教婚姻輔導會的婚姻輔導中心。當我踏出了這第一步後，我勇敢的向輔導中心人員展露自己面對的困擾及心理障礙，從此一切都變得有希望，因為人是需要疏通的，只要找到適合自己的渠道，便能解開綑綁自己的枷鎖。

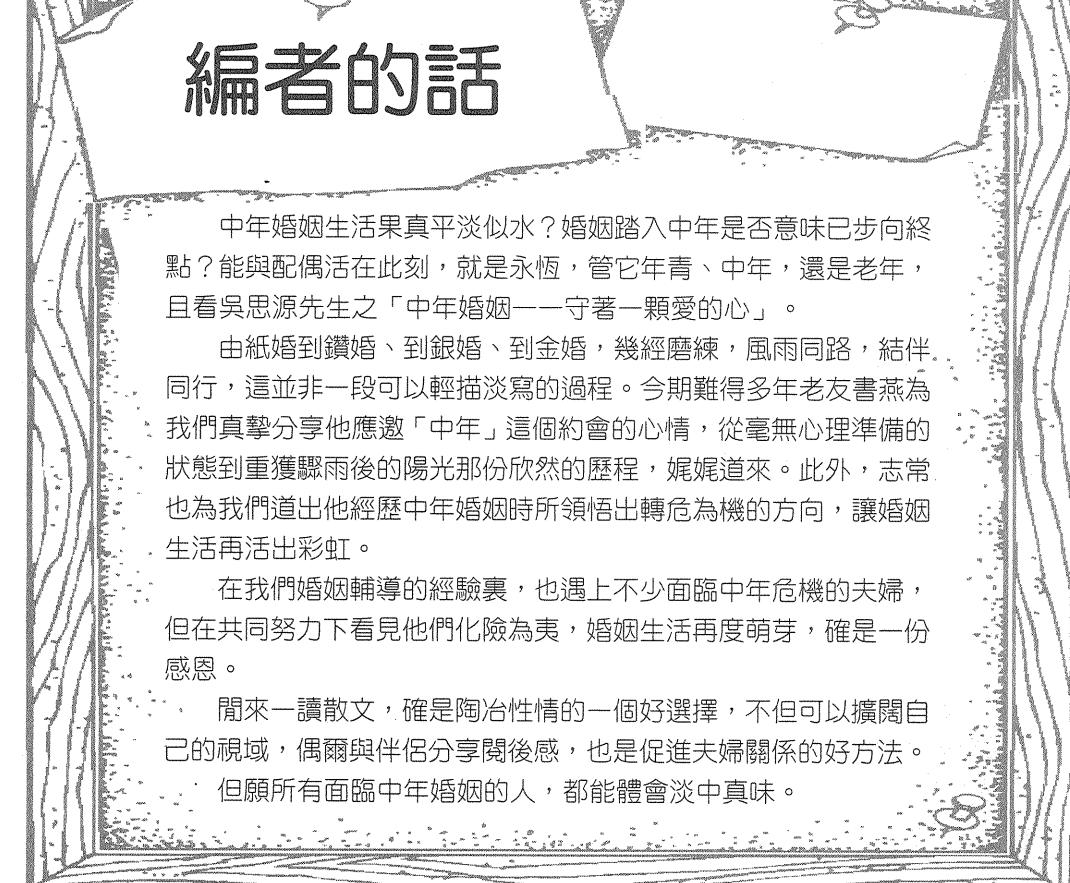
經過輔導員的細心分析，發現自己問題並非由第三者而起，最重要是童年的一些不好的回憶，致令自己的婚姻模式為這些回憶所佔據，左右了我與丈夫相處的方式與態度。輔導員的細心傾聽、諒解與關懷，我感到

隱藏於心內的痛苦及未被發掘的自己像一個洋蔥頭的皮，一片片的被剝下，最後真正的自己被提昇。這個重要的突破過程，很需要一些有實際經驗及講求技巧的輔導員協助。

我的改變完全在我預料以外，當初一切為我都是束縛，我看不到光明與美好，我被每一件不快的回憶束縛，我對夫婦間的愛不能肯定，對母子間的愛存疑，我由一個以為被「愛」拒絕的人，改變為懂得享受「愛」。由從耶穌的愛，夫妻的愛，母子的愛，甚至友情的愛，一切都是繽紛色彩。不過我並非斷言從此痛苦遠離了我，只是當我面對困難與痛苦或傷心時，我容許自己的情緒被浸沉短時間，可以是一天或兩天，但不是被淹沒。當我想起我還有明天，想起還有很多的「愛」作我的後盾時，這些痛苦與挫折只不過是日常生活點綴，更何況人要從痛苦中學習體驗別人的感受，才能更體諒，更懂得付出。

撥開雲霧

瑪加利大



編者的話

中年婚姻生活果真平淡似水？婚姻踏入中年是否意味已步向終點？能與配偶活在此刻，就是永恆，管它年青、中年，還是老年，且看吳思源先生之「中年婚姻——守著一顆愛的心」。

由紙婚到鑽婚、到銀婚、到金婚，幾經磨練，風雨同路，結伴同行，這並非一段可以輕描淡寫的過程。今期難得多年老友書燕為我們真摯分享她應邀「中年」這個約會的心情，從毫無心理準備的狀態到重獲驟雨後的陽光那份欣然的歷程，娓娓道來。此外，志常也為我們道出他經歷中年婚姻時所領悟出轉危為機的方向，讓婚姻生活再活出彩虹。

在我們婚姻輔導的經驗裏，也遇上不少面臨中年危機的夫婦，但在共同努力下看見他們化險為夷，婚姻生活再度萌芽，確是一份感恩。

閒來一讀散文，確是陶冶性情的一個好選擇，不但可以擴闊自己的視域，偶爾與伴侶分享閱後感，也是促進夫婦關係的好方法。

但願所有面臨中年婚姻的人，都能體會淡中真味。