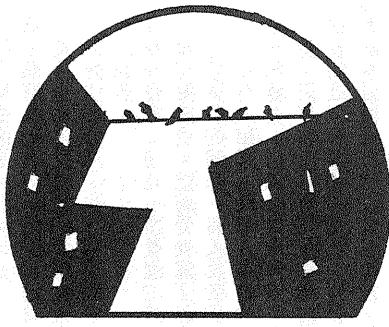


# 橋



# 季刊

(非賣品)

# 6

地址：堅道明愛中心502室  
電話：5-242071 內線259, 260

第一版

香港公教婚姻輔導會編印

一九七八年十二月

## 共融

□翔

在一個傍晚時分，忙裡偷閒，和外子到淺水灣重溫舊日的夢，抵步後，隨意的在沙灘上漫步，聆聽浪花的激盪，欣賞皎潔的月亮，我們的足跡踐踏着細白的沙，沙灘上，印出了他穩定的步伐，配合着我輕柔的步伐，我細膩的步伐襯托出他粗獷的步伐，我們的步子交織着、交織着，踏出一道若隱若現的軌道，象徵着我們攜着手，仰着頭向着我們的共同目標邁進。在這當兒，我不由得想起頗有盛名的本港十四鄉的「連理枝」，由兩粒小小的種子，漸漸長大成兩棵小小的樹兒，因為姻緣巧合彼此碰上了，大家的枝葉交互的攀結生長，從此，晴天時大夥分享朝露與斜陽，在風雨中彼此又要緊緊的扶持着，我們再不能輕易地把它們分開何枝屬何樹了。這就像我倆的婚姻樹一樣，藉着分享着雙方生活中的計劃，生命的意義、價值、思想、孩子、感受、憧憬、嗜好，不但是現在的一切，由過去的一切，到將來的一切，都融為一體。

去年十月，一位耶穌會神父遠地由孟買抵港，舉辦一個輔導課程，因為好奇心驅使，和想充實自己在輔導方面的知識的慾望，令我不放過這個機會。就在參加這個課程後，我有一個很強烈的感覺：輔導的原理，剝看時是一門專門的學問，但若能融會貫通，將這門學問應用在日常婚姻生活中，不但是一座溝通的橋樑，夫婦間也因之可藉此發出共鳴互賞的心聲。現在僅把輔導課程中所強調的輔導員質素，而本人覺得也可以應用在夫婦間的共融要點簡述如下。

### (一)EMPATHY 體恤：

談話的藝術不僅僅指辭藻恰當和聲浪控制得宜，對方在字裡行間沒有道出的含意也應一併體會到。在輔導過程中，求助人不怕舟車勞頓，仍依時到訪，因為他清楚知道這兒有一顆熱誠的心，在迎接他，願瞭解他，體會他的需要，他的感受；輔導員處身其中，要能深深的體會求助者的痛楚，傷感，矛盾，憤怒，慚愧，他決不會因此而輕視，譏諷，或責罵對方。相反，他會作出一個共鳴的心聲回應，求助人因而可以感到對方溫暖的情誼，開放他的心胸，因為對方已經完全的接納他了。

同樣地，你最親密的伴侶要是能夠體恤你的需要，感受，你定會因此而雀躍；舉一個例：某一天，一位妻子對丈夫說：「我用手為你洗濯衣裳比用洗衣機還好呢！」丈夫答道：「洗衣機利便，既省時又省力，我看你的頭腦還沒有追上時代呢？」丈夫只是對妻子的說話作一個回答。但另一位體恤的丈夫則緊緊的握着對方的雙手。親切的說：「你親自為我洗濯衣裳，我真是開心，你愛護我，你想不想我買一架洗衣機呢？」你想，妻子會怎樣的感動呢？她會想：「你這樣愛我，你懂得我的心境，我願意像一顆薔薇，不斷一瓣一瓣的開放，使你更深的認識我。」世界上，有些人很慶幸天賜他們一顆體恤的心，較容易瞭解對方，然後天的栽培，學習，嘗試，刻意的體恤對方的感受，從小處着手，也會收到預期的效果的。

### (二)RESPECT 尊重：

輔導員對待求助人要保持著一貫尊重的態度，大家彼此平等，是千百萬人類中的兩個。相信每人在處理自己生活時，已隱藏着不少的潛力去應付千變萬化的環境，他們有絕對的自主權去處理事情，去承擔自己的責任。在婚姻生活中，我國古諺有云：「夫婦之道，在於相敬如賓。」時至今日，此句格言還沒有褪色。在家庭，辦公室、或朋友中，要是你發現你受尊重，你會覺得你是一個受歡迎的人，因此能自主，充滿信心。自我的形象的塑造，影響最大莫過於我們的父母和我們的配偶。在我伴侶的眼中，我是一個怎樣的人？在丈夫的眼中，太太是他的僕役？裝飾品？在妻子的眼中，丈夫是監護人？要是夫婦都站在平等的地位上，他們是彼此的夥伴，知己。夫婦彼此的信賴和尊重，增進了了解彼此在配偶的心目中的重要，也配合了心理學所強調的基本需要——被愛和重視，「我就是我，一個有獨特個性的我。」



### (三)GENUINNESS 真誠：

一位真誠的輔導員言行一致，他能深刻的領悟人性尊嚴的一面，常省察自己實際的反應，情緒的波動，進而成爲一個情緒穩定，心平氣和的人。就好比一泓清泉，內外如一。他清楚明確的對待求助者，使人樂於接近。真摯的人使人樂於接近，好比一粒完美無瑕的玉石，表裡如一，矯揉造作容易取悅，但因缺乏誠意，也容易被銳利的心靈探索到，結果不但驅走了對方的信任，更者令對方築起了一道防禦的圍牆，再難接近了。言行一致的人，除了人生舞台的假面具，清心直說心底兒的話。有位敬愛丈夫的妻子，平時自動靠近他，陪伴他，當她在人面前稱讚自己丈夫能幹時，她的丈夫會衷心的感到欣喜；另一位妻子雖在衆人面前誇讚自己的丈夫首屈一指，私下裏卻巴不得走快幾步，避免和這「沒出息的傢伙」並肩而行，結果她的丈夫一定感到深痛欲絕，這種言行不一致所引起的後果不難推測，就像我們小時候熟悉那好說謊而自食其果的小牧童的故事。

### (四)CONCRETENESS 實事求是：

在諮詢時，輔導員把有關事情的始末，時間、地點，原因，影響等用客觀的態度，嘗試易身處地去瞭解他的實況。在日出而作，日入而息的刻板生活中，有情感來滋潤，能添不少的色彩，但是情感卻不足夠應付我們的日常生活多端的變化，日常的衣、食、住、行、家務料理、工作的表現、收支的平衡、戚友的往還、娛閒的消遣、信仰的實踐，除了事先應有協議，並做妥善的安排外，發生意外的困難時大家也應易地爲對方設想。一位妻子向丈夫傾訴家庭經濟拮据，入不敷出，那知，丈夫一聽滿心不悅，指謔妻子支用不當，妻子無限委屈無處申訴，不由得化爲惱怒，夫妻因此生勃谿，反唇相譏。所以在困難之時，學習面對事實，把事情的始末、影響，用聆聽和發問來解決，實際生活的現實中，無數的小磨擦，自然化解爲零。

### (五)SELF-DISCLOSURE 自我顯露：

在訓練期中，導師們總是對輔導員說：「求助人是你們關注的核心，應嘗試多些認識這個同胞的苦況。以前，當對方描述那感人肺腑不幸遭遇時，理智囑咐我：「你要冷靜、客觀、避免感情用事。」雖然我極力忍着，但同情的淚珠不期然在我心胸中一滴一滴的淌下。現在，我學會了顯露自己，我會誠意的道出自己強烈的感受，懊惱和痛苦，這並不只道出我是一個有血有淚的人，在進一步感受對方喜、怒、哀、樂後，更易提醒對方反省，人生是悲喜交織成的，無論事情大小，我們都有著不同的看法和感受。一對白髮蒼蒼的夫婦互訴腦海中不時浮現昔日的情景，做妻子的回憶起當丈夫遠渡重洋工作時，掛念丈夫的安危，又要獨自肩負家庭重擔的感受；做丈夫的回憶起初爲人父，見到新添麟兒快樂流淚，但又需急急地抹去的尷尬情形，要是大家當時把握機會，坦白的向對方傾訴，就像戀愛期間無話不談一樣，將日常遭到的經驗、感受和思想，讓之交流無阻，絕不會有「結婚後我們無話可說」的情況了。

### (六)SELF-ACTUALIZATION 自我求全：

輔導員對求助人負上了幫助其成長和適應生活的使命，同樣地在婚姻生活不斷的轉變中，我們不但視配偶爲終身的伴侶，同時也可視彼此爲自己的輔導員一樣，肩負使對方成長爲一個更完善的男人或女人的任務。此外，自我把握機會從自己做起，內在則認識自我，由瞭解自己情緒的來龍去脈，到穩定情緒，進而控制情緒，自我開放、瞭解人性，發展內在的潛能、接納自己的短處等等，外在則建立信心，能夠承擔自己應負的責任，有自己行爲的準則，接納別人，不論環境順逆都能適應自如，把握別人對自己的評語作爲自我成長的機會，做個「無拘無束」的我，不啻是爲對方效法更積極的方法。

在每對夫婦婚姻生活的路途中，你願意爲你的配偶貢獻多少的力量呢？你願意做對方的最佳輔導員嗎？本港某校長常鼓勵他的學生們去「創作、想象與貢獻」這句話用在夫婦關係時，也是一個極佳的啓示，願大家把握成長更新的時機，日日新，又日新。

# 試試看

□ 怡

試試看，試想想，你和你的配偶傾談時，你的表達能力如何，不論是你有聲或無聲的訊息，你滿意嗎？對方滿意嗎？你聆聽的能力怎樣？你能否體會到對方的意思或感受嗎？

以下是五個不同的溝通層次，摘自白禮達所著的「高瞻遠矚」，他將溝通的方式分為五個層次，即是：

第一個層次：這是禮貌上的寒暄，談談天氣、交通等。

第二個層次：這層次的溝通完全按照社交規距進行，參與者並不談到自己。

第三個層次：人們不但談論消息，還會詢問對方的想法和意見，也可觀察聽者的反應，但亦僅僅到此為止。

第四個層次：這是一種雙程的溝通，不但交換想法，也交換感受。把感受表露了出來，就能夠跟別人建立更深的關係，有人說我們的感受就像指紋一樣，沒有人相同，是個人獨特的記號。

第五個層次：這個層次是雙方完全坦誠分享想法和感受，只有彼此內心完全和諧的人才辦得到。

跟着的是以夫婦間的交談，列舉幾個不同層次的例子，你們願意試試分析他們各各層次，同時看看你們間（或是你自己的）常用的形式屬於那一類層次，要是有空，不妨拿枝筆，用張紙，男士讀男士的部份，女士讀女士的部份，運用想法力，把當事人的語氣和情況配合後，選擇你最喜歡的答案寫下來（假如並沒有你的答案，可以把自己表達的方式寫下來）。那麼你們會發現你們的反應的距離是遠近了。

## 例一：丈夫對妻子說

「我真不明白胡主任的脾氣，動不動就大發雷霆，昨天我明明把報告用紅筆打上符號，叫他注意，他不但不看，還拍台責罵我是飯桶。」



？告報嘅七係喺做你

# 橋

試試看，試想想，你和你的配偶傾談時，你的表達能

妻子回答

方式一：「算了！我今晚同你去看戲，忘掉他吧。」（第一層次）

方式二：「我是你，便給他一點點顏色看，故意不提醒他，讓他給經理責罵，下他面子，看他還敢神氣嗎？」（第二層次）

方式三：「遇着這樣的上司，你一定很委屈呢，怪不得你今天那麼懊惱，無精打采，你時時受氣，我也一樣難過啊！這兒有一碗參茶，你飲了，早些上床休息吧。」（第三層次）

方式四：「算了吧，我讓你經理責罵，下他面子，看他還敢神氣嗎？」（第四層次）

方式五：「遇着這樣的上司，你一定很委屈呢，怪不得你今天那麼懊惱，無精打采，你時時受氣，我也一樣難過啊！這兒有一碗參茶，你飲了，早些上床休息吧。」（第五層次）

方式二：「你知道嗎，在我的眼中，你是我的西施，我的靈魂，我的甜心啊。」（第六層次）

方式三：「我很開心能知道你對我的看法，你知道嗎？你快樂即是我的快樂，你憂愁也是我的憂愁。」（第七層次）

方式四：「明天是公眾假期，我們一起到海洋公園走走，你早點起床，為孩子預備好了，我已經很久沒有和你們一起了！」

方式五：「好，現在秋天天氣較涼，最適宜和孩子們到野外旅行去，他們需要多些戶外活動，有益身心。」（第八層次）

方式一：「海洋公園在公眾假期人最擠，最沒意思了，都不滿，我時時遷就你，改變自己的作風，但你還是諸多不滿。」

方式二：「你話強仔去官小讀書好，還是到教會學校讀書好呢？陳太話升中試已被取消，在官小讀成績好的，大有機會進入官中，但教會學校嚴，成績水準較好，真難選擇。」

方式三：「我知道你時常想抽時間同我們一起去玩，不過明天是公眾假期，海洋公園人群擁迫，我們看看還有甚麼地方可去遊玩，好嗎？」（第九層次）

方式四：「好，現在秋天天氣較涼，最適宜和孩子們到野外旅行去，他們需要多些戶外活動，有益身心。」（第十層次）

方式五：「好，現在秋天天氣較涼，最適宜和孩子們到野外旅行去，他們需要多些戶外活動，有益身心。」（第十一層次）

方式一：「你常常明知故犯，會影響我們的感情，一切後果你自己負責好了。」

方式二：「你常知道我的脾氣是這樣的，不用那麼難過。」

方式三：「因為我常常的批評你，你如此的難過，很抱歉，其實，我都知道你常常迎合我的意思，我感動於你的真誠，我想過去反省自己，改進自己；我們談談究竟這是我的錯，你的錯，還是我們的錯呢！」（第十二層次）

方式四：「你講甚麼？我要看報紙，放工回家，疲倦得很，你又來扯東扯西，真討厭。」（第十三層次）

方式一：「你大概幾點返呢，我等你。」（第十四層次）

方式二：「你既然不回來，今晚放工後，我回媽媽家用膳，我怕單獨一個兒在家，你可以順路接我回家嗎了。」（第十五層次）

方式三：「又應酬……」（靜默）（第十六層次）

方式四：「你去應酬好了，這些繁文縟節是很難避免的，我自己會打發時間，要是方便，留下電話號碼，要是有重要事情，可以和你聯絡到。」

方式一：「你今晚有應酬，不回來吃晚飯。」

方式二：「你既然不回來，今晚放工後，我回媽媽家用膳，我怕單獨一個兒在家，你可以順路接我回家嗎了。」（第十七層次）

方式三：「你去應酬好了，這些繁文縟節是很難避免的，我自己會打發時間，要是方便，留下電話號碼，要是有重要事情，可以和你聯絡到。」

方式四：「你去應酬好了，這些繁文縟節是很難避免的，我自己會打發時間，要是方便，留下電話號碼，要是有重要事情，可以和你聯絡到。」

方式一：「我今晚有應酬，不回來吃晚飯。」

方式二：「你既然不回來，今晚放工後，我回媽媽家用膳，我怕單獨一個兒在家，你可以順路接我回家嗎了。」（第十八層次）

方式三：「你去應酬好了，這些繁文縟節是很難避免的，我自己會打發時間，要是方便，留下電話號碼，要是有重要事情，可以和你聯絡到。」

方式四：「你去應酬好了，這些繁文縟節是很難避免的，我自己會打發時間，要是方便，留下電話號碼，要是有重要事情，可以和你聯絡到。」

方式一：「我今晚有應酬，不回來吃晚飯。」

方式二：「你既然不回來，今晚放工後，我回媽媽家用膳，我怕單獨一個兒在家，你可以順路接我回家嗎了。」（第十九層次）

方式三：「你去應酬好了，這些繁文縟節是很難避免的，我自己會打發時間，要是方便，留下電話號碼，要是有重要事情，可以和你聯絡到。」

方式四：「你去應酬好了，這些繁文縟節是很難避免的，我自己會打發時間，要是方便，留下電話號碼，要是有重要事情，可以和你聯絡到。」

方式一：「我今晚有應酬，不回來吃晚飯。」

# 夫夫喊呼的夫妻筆火



（以下一段文字是我在一個晚上與太太為家庭關係問題爭執了大約兩個小時後，在清晨一時半寫的。這兩個小時裏，我們會大聲爭辯，各自沉思，互相責罵。太太會氣憤地獨自走出街外，我亦有段時間讓她獨自在房中，自己一個人在騎樓抽烟。但問題始終未解決。内心起伏，但又不能暢所欲言。我於是拿起紙筆，把心中洶湧澎湃的感受，一鼓勁全數倒了出來。太太本來躺在床上胡思，看到我寫下一大堆東西，我寫完後遞給她。她讀了。）

人生的道路已夠艱苦，我們要共同扶持，不要再互相指責。

我現在非常矛盾。

我不想再做和事老，更不想做一個旁觀者。因爲置身其中，我本身有很深刻的感受。但我又怕得罪任何人。我不知怎樣做才好。

我很憤怒。我想打碎近騎樓的那塊玻璃窗。我亦想一拳打碎床邊的木櫃。

我想大聲呼喊。喊出我內心的苦悶：「呀——呀——」。我要告訴全世界：我亦是一個苦惱的人。不要看我表面，以爲我事事順利，夫妻恩愛時。不要看我平時笑容滿面，以爲我沒脾氣，有涵養。不！不！我亦是一個有血有肉的人。我有感受，會受傷，有痛苦，會失敗。

我失敗了。我不能處理自己的夫婦關係。我不曉得處理內心的情緒。面對問題，我束手無策。我是一個失敗的丈夫，亦是一個失敗的哥哥。我是一個無言的啞巴。面對衝突，內心痛苦，卻又強裝出平淡，若無其事地保持平衡，面面俱圓。

維持表面和諧是一件非常痛苦的事。

我要大聲呼喊。我不願再忍下去。

妻，其實您亦受了不少的委屈。您的心理負擔比我的更重。我感到有責任鼓勵您，幫助您疏導內心極其洶湧的情緒。

您是我的妻子。人生的道路已夠艱苦。我們要共同扶持，不要再互相指責。

做人是痛苦的，能保持一份内心自由，保留一絲溫暖，已不枉此生。

□ 明

# 訴

□深



午夜，窗外「虎虎」的暴風，猛烈的吹着，搖撼窗框的玻璃，豪雨橫打在窗上，天文台仍懸着八號風球。

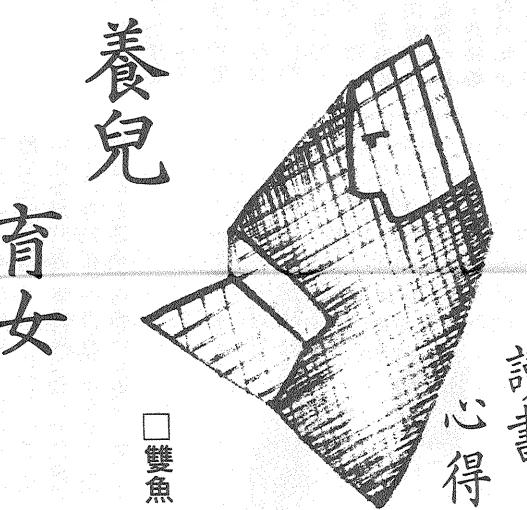
偶望房間四週，紊亂的傢具和衣物，堆放在一起，案頭上仍然擺放着一張生活照片，三個孩子依偎着媽媽的身旁，歡樂愉快地在一起。但回顧熟睡中的三個幼小兒女，加上已離去的妻子，一切過往的歡樂和恩愛，從幻想走回現實。明天，還要搬出在此長大的老居。……

午夜夢回，幼兒喚母，不禁潸然淚下……。

翌日，是最後二天搬出清拆期，黎明冒着暴雨的交織下，迅速收拾簡單傢具和衣物，把案頭的照片藏在懷中，攜同三個由四歲至八歲的兒女，離開那傷心地。

「爸爸，點解媽咪唔同我哋一齊搬屋？」最大小女兒哭着扯着對我說。我真是無言以對！祇有將她擁抱在懷中予以安慰，略為懂事的大女兒和兒子，他倆也在流淚中，而且期望我能將他倆也抱在懷中，分享我的安慰和我的愛！

「X玲，你何以這樣忍心離開我們呢！」



在這艱苦漫長四年中的歲月，飽受煎熬、折磨，還要面對的現實——父兼母職，兒女的愛和照顧，使我分身不暇，其他接踵而來的問題一一而面臨，況且，我需要人安慰、幫助，我更需要人瞭解，我更需要向人傾訴我的心聲，我的感受！這個時候唯一能幫我的就是公教婚姻輔導會！

——張彌壽詔女士！透過張太的幫助，在兒女照顧方面，給了我家務助理的照顧，定期接見我的兒女，使他們幼小的心靈，感到多一份親切的愛和鼓勵。

在我方面，終身遺憾而幾番努力和哀求，也无法挽回離去的愛妻。……海枯石爛，信誓旦旦，從始付諸東流，結束了我們八年的夫妻生活……

她唯一給我的就是一顆創傷的心！及留下三個幼小兒女。前路茫茫，教我如何……

我們終於在暴雨下搬進柴灣第三安置區一所無燈無水設備簡陋的木屋，這一晚在祈求主的恩澤下平安渡過。這是四年前今天的事實，此生難忘！

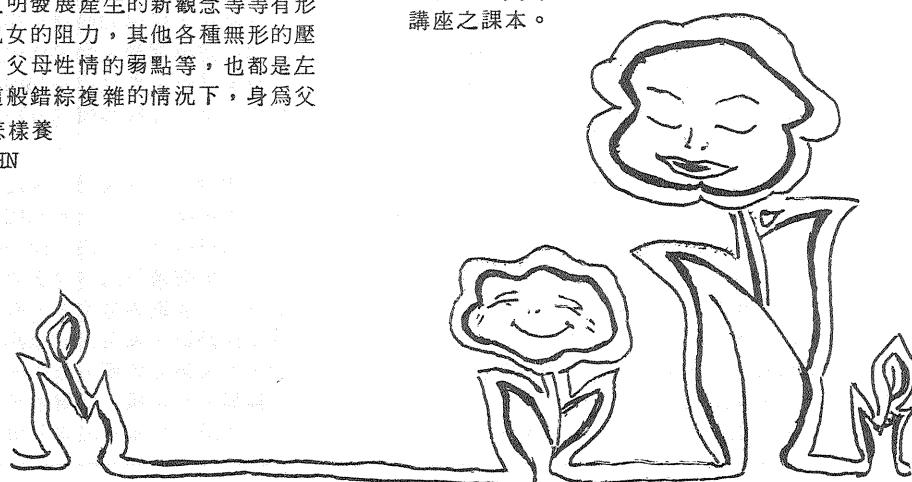
在這艱苦漫長四年中的歲月，飽受煎熬、折磨，還要面對的現實——父兼母職，兒女的愛和照顧，使我分身不暇，其他接踵而來的問題一一而面臨，況且，我需要人安慰、幫助，我更需要人瞭解，我更需要向人傾訴我的心聲，我的感受！這個時候唯一能幫我的就是公教婚姻輔導會！

父母對子女無微不至，真切無私，二十餘載含辛茹苦，子女受其化育而知回報，其愛也會是最真實的。謹獻一段小語，與天下愛子女之父母共勉之：

愛，是一種須要學習的情操。  
愛是惴惴不安，愛是心滿意足。  
愛是引頸渴望，愛是敵意產生。  
愛是喜悅，亦是悲歎。

(錄自他與她叢書)

註：「養兒育女」由本會譯為中文出版，並用來作本會父母講座之課本。



本刊免費索閱，園地公開，歡迎你們將自己家庭生活的感受，寫下來，寄到本刊，讓我們一同分享。

最近本刊遞，有多宗郵件退回，爲了避免刊物不能寄達你們手中，僅請各位讀者，如有更改地址，事先會知本會九龍辦事處，電話：三一三六六五二三。

本會近期舉辦一連串公開的教育性課程，計有爲準備六個月內結婚的男女舉辦「婚前講座」；爲已婚夫婦而辦之「婚姻講座」；爲青年男女而設之「青年戀愛講座」；有關各講座詳細的資料，請電本會

## 簡訊

港九辦事處查詢。



三、十二月四日至十五日，逢每星期一、三、五，於香港大昌大廈，公教進行社頂樓花園，舉辦本會今年最後一次之定期講座。

乙、婚姻講座——內容有婚姻中愛情之表情、愛情之滋長、夫婦愛協調、家庭經濟預算、生育指導、如何適應雙方姻親關係、婚姻之抉擇等。  
一、十一月五日至十二月十日，每逢星期日晚七時半至十時半，假觀塘牧民中心，爲工友們舉辦六晚講座。

丙、青年戀愛講座——愛情三步曲與香港東區社會福利署合作，於十一月十三日、十七日晚上八時至九時半，大廈五〇五室，舉辦三晚講座。  
舉行兩晚講座。

**本刊免費贈閱  
歡迎讀者捐助**

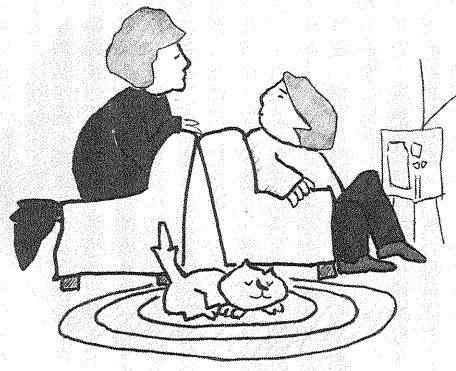
# 婚姻輔導

輔導二月隨筆

張俞壽韶

## 何謂婚姻輔導？

談起婚姻輔導，一般人仍持有一種觀念，認為輔導員的工作就是為不和的夫婦作調解，為他們評理、分析誰是誰非；或指點迷津等。婚姻輔導實際是使夫婦客觀地認識到他們的問題，擺脫上述「解決問題」的方式，專心一致從受助者的現狀和感受作出發點，漸漸引導他自覺，激起自我改變的意志，對自己和配偶獲得正確的認識，從而澈底體會問題的根源，繼而面對和解決困難；所以婚姻輔導，是將目標由對問題的解決轉為排除阻塞成長的情緒障礙，然後才進入夫妻關係上的改進。



前之員導輔婚姻見面們我在  
過排安新重椅座把否可

## 輔導之作用

### (一) 突破成長的障礙

凌太在見面的初期給我的印象是胆怯、自卑和表達能

力很差的人。凌太在接受輔導的初期（凌先生沒有到來面）認為所有的問題都在丈夫身上。當我用兩張椅子的技

術讓她扮演夫婦對話，我發覺她竟然是用家長對孩子的態度和說話的語氣，但她的內心仍然是自卑和沒信心的。

我再用扮演角色讓她面對這個自卑和沒信心的她，這一過程得到很寶貴的發現，因為另一部份的她漸漸呈現她母親的形象，但已納入成爲她個性的一部份，母親罵她沒出息，不爭氣，真沒用；形成她自卑的一部份，就像小孩子承認自己的不是，而且我發覺她的手有些抖顫，我叫她誇大這個抖顫的動作並說出內心感受，她說她很驚怕和沒安全感，她恐懼丈夫離開她，但當她坐在「嚴厲家長」的椅子上，她繼續責罵「自卑」的一部份，這樣持續片刻，我發現坐在「自卑」椅子上的她緊握拳頭並作鎗擊的動作，在我的引導下，她不斷重擊椅墊，抒發了對内心「嚴厲家長」的憤怒情緒，這個過程對她來說是一個很大的釋放，她把自己從過往超拔出來，信心不但增加很多（尤表現於說話這方面），在家庭生活上能「欣賞」丈夫的好處，丈夫也相應有了轉變，懂得去體貼太太，與太太的溝通也多了。

每個人的成長或多或少都受着他的過往影響，爲了適應家庭環境，每個人從小便積壓和收藏了不少的恐懼、憤怒、哀痛和喜樂的情緒，主要是我們的父母在不能適當地疏導子女的情緒時，常用高壓的手段壓迫子女服從，結果便使孩子變成依順服從或是反叛，這兩種態度都不是真正感受的表現。只是孩子們積壓各種不滿的情緒後，用來表示抗議或是退縮的表現，反叛往往在掩飾着一種「渴求」——可能是渴望人們對自己的尊重和接納，依順服從只不過在否認內心有憤怒和恐懼的感覺。

夫婦關係是人一生中（指已婚的）經歷第二次最密切的人倫關係，令人往往在自覺與不自覺中要求配偶足自小從父母處得不到的深切需要，創傷愈大，要補足的愈多，（如丈夫從小得不到父母的愛，會不斷的要求太太去愛自己，那種方式有時很像一個小孩對母親一樣）；但夫婦二人共同生活，分享生命中每一個細節，磨擦的機會最多，因此積壓下來的情緒在這個時候最易暴露出來。假若夫妻二人對彼此都有強烈的渴求（只渴求對方給予自己，但自己所付出的卻很少），這段婚姻必然會窒息下來，彼此的個性愈拖愈壞了。不過，人是有抉擇的自由，他可以讓過往去主宰自己，也可以超越過往，擺脫過往痛苦經驗的影響，因爲人是可以不斷發展和成長的，這也是婚姻輔導要做的工作之一。由此推論，婚姻輔導過程中，協助個人成長佔着重要的一環。

### (二) 協助夫婦溝通

當受助者帶着使人心煩意亂的問題來見輔導員的當兒，他大多時候很受情緒困擾。例如，梅太對輔導員說：「我懷疑丈夫外面有女人，因他近日對我諸多挑剔和批評。」

當受助者感到輔導員尊重他們各方面的抉擇權益，信任他，他會說：「你覺得很委屈，因你懷疑丈夫外面有女人，對你諸多不滿，你很聽你丈夫。」這樣，受助者自然感到輔導員體會她的處境，接納她的苦況，跟着對輔導員產生信賴感。當求助者感到輔導員建立良好的輔導關係，繼而使他會樂意的與輔導員一起去探索，面對和接觸破壞夫妻感情間的障礙物。

## 輔導關係的建立

方式等）。在輔導過程中，輔導員不時會向對方說：「你聽到他所講的嗎？」「你聽到的是甚麼？他的感受怎樣？」然後反問發言者那是否他或她的意思和感受，這樣的問話主要在找出來一方有否不自覺歪曲對方的原意，或發言者是否表達不到自己內心感受。如用交往行爲分析，她本

在改進他們間的傳達和互相關係（思想和感覺的表達



了嘛嚕要不妳，了得，了得

訓練，一如其他學識與技能之受到重視，始能適應及渡真正之人際生活。

最近，社會接二連三的發生家庭倫常慘變，每次讀到這類新聞，總是強忍不住淚水，心頭更是感慨萬千，親如夫婦，父母，子女，竟而自相蹂躪至此！再加上不時遇到孤獨青年，貌合神離離夫婦，不禁想到即使從防範未然功能看，「家庭生活教育」也是值得大力推行的。

政府和志願福利機構正在爲「家庭生活教育」推行第二次的宣傳運動，希望你也會去參加一些這類性質的座談會，同時，希望這一期的「橋」也給你對了解子女和配偶方面，有較具體的方法。

我們除了提供有關「家庭生活教育」的服務外，還幫助許多在婚姻生活上瀕臨困境的朋友面對難題，以期適當地選擇將來的道路，而一般人對婚姻輔導尚未能清晰了解，對輔導員工作身份也不甚詳知，有的以爲他是個法官——判斷誰是誰非，有的以爲他是和事佬——硬拉扯任何婚姻，甚至有的以爲他是出氣筒——祇聽別人訴苦，但又無補於事，故此，我們特別刊出一篇略述「婚姻輔導」的專欄，盼望讀者對這項服務的目標和方式有所認識，對本會之服務增添信賴。

# 編者的話

「家庭生活教育」在本港推行已有十多年的歷史了。本會及其他機構在過去不斷提供直接服務，以協助參加者認識及實行「家庭生活教育」之目標。去年，政府在所發表「青少年輔導社會工作發展」綠皮書內，也提議積極推行「家庭生活教育」。

「家庭生活教育」是一項培育工作，重心在於協助個人發展，認識自己在生命各階段的心智、感情、生理的成熟和轉變，接納兩性不同特質和職份，幫助人與人之間的相處和溝通，培養表達及接受的能力，進而建立健康、和諧的婚姻、鞏固的家庭，並成爲社會上負責任的份子。「家庭生活教育」並不祇是一項理想的概念，而是可實踐的生活方式，它不只是知識的灌輸，更是生活態度的啓示。

人們常用十數年光景去追求知識、學問或接受謀生技能的訓練，以求適應生活，而對怎樣認識自己，接納自己，如何與別人——包括父母、兄弟姊妹、夫婦、朋友、上司、屬下，相處之道，却採取「自然而然」的態度，實屬遺憾。我覺得此類教育必須作有系統的學習和

