



香港公教婚姻輔導會

地址 : 香港上環皇后大道中新紀元廣場 低座 101 室	電話 : 2810 1104 傳真 : 2526 3376
香港北角建華街 30 號聖猶達堂	電話 : 2566 5019 傳真 : 2887 6340
九龍白田邨第三座 207-214 室	電話 : 2336 6523 傳真 : 2336 9542
新界元朗青山公路 201 號	電話 : 2476 0122 傳真 : 2479 3769
香港堅道明愛大廈 502 室	電話 : 2523 3128 傳真 : 2523 3121

74期
季刊

非賣品

第一版

主題：同行共創

二零零一年三月

從斷橋殘雪到同行共創

高國忠

是罪大惡極：反觀自己卻毫無過失。當詢問有沒有試圖坐下，好好地、客氣地、婉轉地告訴對方的不對之處，而與此同時好好反省一下自己有沒有同樣或類似的而令到對方難受的地方時，答案超過一半是否定的。幾乎所有毛病都對方而自己是無錯，但另一方面卻沒有向對方表達。到意見不合發生爭執，便一古腦兒把所有不滿和怨恨之處如空襲的轟炸機向對方轟炸，務求來一個徹底發洩。對方挨炸後，一旦

有需要讓對方改善其缺點，可以具體的「期望」，幫助對方知道要改善之處。使對方不致感到被貶、侮辱和指責。

書信、情書、電話都是溝通的辦法。情侶在表達愛意、互訴心曲，很多時都不會面對面表達，或愛、或歉意、或請求，多是倚賴書信、情書和電話。有不少夫妻發生了意見後求助，在進行瞭解時都表示是沒法向對方溝通，忘記了寫一封信、一張字條給對方。故很多時候筆者都建議這些夫婦各自回家，寫一封信給對方，以平和的文字和語氣表達自己的感受和意見。這做法是常常收到意想不到的效果。

夫婦要同行共創，愛與溝通是重要一環。溝通是技巧，但不可不知，「愛」才是溝通的基礎。如溝通輔之以尊重和誠意，兩顆心才真正地連結一起，共同面對關係上的衝突和生活挑戰。向對方表達尊重和誠意，我們首先要謙虛、體諒別人和檢討自己的內心需要和表达技巧。同時，我們要放下自以為是和批判的態度。唯有如此，斷橋可以「愛」來修補，夫婦才能共創前路。

橋斷雪殘，白素貞待許仙。任何人士只要看過白蛇傳都不會忘記這一幕。去過杭州西湖旅遊的人或都聽過夕照靈峰和斷橋殘雪的故事，其實斷橋殘雪這一幕戲每天都在不同的地方，由不同的人扮演。可惜是，白蛇傳中的白素貞和許仙是情難斷、意難忘，最後是被逼分開。但今時今日卻情難續、意難通、恩意無奈斷。留下卻是午夜夢迴，怨恨難過後悔渡日。本文題目是斷橋殘雪，並非筆者賣弄文才，標榜對民間故事式戲劇的認識而是提出夫妻相處溝通之重要，誠如本刊之名《橋》，橋是溝通天地的媒介。筆者從事法律工作多年，處理不少個離婚案件，有男方提出的、亦有由女方提出的，箇中原因多不勝數，但因為溝通惹出的問題卻屢見不爽。

其實男歡女愛，總離不開溝通。少男少女互訴心曲。追求之道莫不始於互通心中景仰，繼而表達愛慕，再而盡訴心中愛，引起對方共鳴。不信？請已婚讀者想一想，婚前是如何初相識身伴者開始追求而達致共偕連理。有些棍眼數十載又如何過。莫不過是把心中情、愛與關懷以不同的形式，按不同情況下輸送到對方的心中。這不是溝通又是甚麼？

在平日工作中遇到不少夫妻反目而導致離婚個案。雙方總是指責對方不是。對方的不是

有需要讓對方改善其缺點，可以具體的「期望」，幫助對方知道要改善之處。使對方不致感到被貶、侮辱和指責。

書信、情書、電話都是溝通的辦法。情侶在表達愛意、互訴心曲，很多時都不會面對面表達，或愛、或歉意、或請求，多是倚賴書信、情書和電話。有不少夫妻發生了意見後求助，在進行瞭解時都表示是沒法向對方溝通，忘記了寫一封信、一張字條給對方。故很多時候筆者都建議這些夫婦各自回家，寫一封信給對方，以平和的文字和語氣表達自己的感受和意見。這做法是常常收到意想不到的效果。

夫婦要同行共創，愛與溝通是重要一環。溝通是技巧，但不可不知，「愛」才是溝通的基礎。如溝通輔之以尊重和誠意，兩顆心才真正地連結一起，共同面對關係上的衝突和生活挑戰。向對方表達尊重和誠意，我們首先要謙虛、體諒別人和檢討自己的內心需要和表达技巧。同時，我們要放下自以為是和批判的態度。唯有如此，斷橋可以「愛」來修補，夫婦才能共創前路。

死，要不是全面投降受全面反攻，結果，拆橋（離婚）收場。隨著而來是數之不盡的麻煩；例如子女的撫養，財產的分配，日後贍養等等。

溝通，是日常掛在嘴邊的話，但老一輩的人常說，夫妻相處之道必須互相遷就，互相忍讓方可天長地久。這論點在某一度是可取，但實質是既不易做且後患無窮。不滿的怨氣，沒有正確地表達只是怨氣，起來，如灌氣入氣球，總有一天爆破，一發不可收拾。如前言，當夫婦倆把不滿的情緒和意見積存到不能容忍才向對方全面性一次爆發。如對方能理解尚可，如對方也有不滿情緒，亦一次過發難，如果沒有深愛對方的基礎，雙方之間很容易便形成裂痕。夫妻相處，容忍是重要，但總不及互相溝通的重要。互相溝通不一定是向對方指出其不對之處，可以從

輔導隨想

記得小時候，我家有一個木雕猴子擺設。三隻猴子並坐，毛楂楂明眼，焦楂楂雙耳，焦楂楂嘴巴。爸爸取笑說：這

三隻猴子正好像一些人——視而不見、聽而不聞、有口難言。在我少年時代，很不幸爸爸因病突然去世。在他去世後好一段日子，媽媽和我們一方面努力去適應生活的變化，另一方面則用沉默的態度去掩飾心底的悲傷。一家人好像是共坐一條船的密切，但因為大家無言無語，大家的距離其實有如星球和星球般的遙遠。正好像那三隻猴子一樣，視而不見、聽而不聞、有口難言。幸好，在我成長的過程中，遇到好些良師益友，他/她們的誠意和愛心融化了我的緘默和封閉，使我能夠開放自己，接納自己，並走出那緘默和孤寂的內心世界。

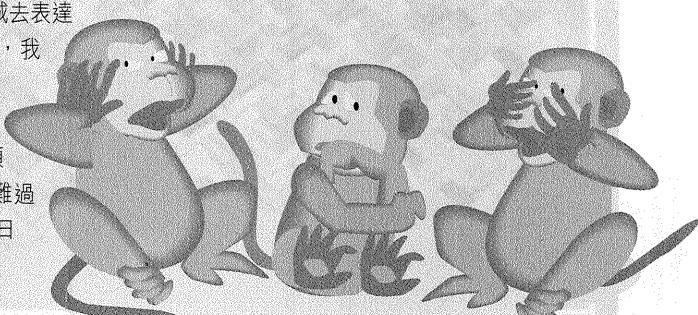
如今在輔導室中，我時常遇到一些同路人，他/她們有類似的經驗——家庭曾經發生變故，有憾事（例如疾病、意外）、有醜事（例如亂倫、精神病、入獄）、和怪事（例如無緣無故收到恐嚇電話）等等，他們都曾經恐懼、擔心、難過和質疑。但很多時候，他們所得到的對待都是一樣，就是家中的成年人只用緘默、拒絕解釋，甚至以責備來回應他們的情緒和疑問。於是他們模倣了成年人的反應，變得若無其事。可是，很多人告訴我，他們的悲傷和疑問並沒有化解，只是壓抑隱藏。到了他們成人，內心的壓抑令他們仍然活得不開心。他們問：究竟如何可以令自己解除壓抑？如何幫助下一代不走他們的舊路。

最近我有機會閱讀外國一篇研究，那是評估一個幫助孩子認識他們患有抑鬱症的父母的服務報告，評估發現如果家庭成員有機會一齊認識抑鬱病、傾聽大家的感受和

期望，那些子女的疑慮會逐步減少、家庭的內聚力也會加強。長期而恆常的溝通，亦會令子女學習到用積極和正確的態度去面對危疾和困難。反之，如果孩子模倣成人的收藏和迴避，他們多會循自己猜測去理解事情，久而久之，他們會活在自己假設和建構的世界中，長大後，他們需要加倍的鼓勵，才可以表達真正的自我。他們也會容易用自己的假設去和人相處，結果會因為發現現實和自己所期望不符合而失望、沮喪。

這篇文章鼓勵成年人去接納孩子表達的情緒，以適合易明的說話向孩子交待事情，給他們愛的保証，藉此令一家人有雙向的溝通，然後一齊面對人生的挑戰。文章亦指出一個道理：「痛苦」本身不足以使人成為「病態」，而是逃避和否定人的情緒和感受，會令孩子經歷多一層創傷。長期的壓抑和「理性化」卻會令人生病。

我認為，在幫助孩子渡過人生低潮之前，各人首先要學習接受自己的感受和情緒，放下雙手，不再去掩著自己的眼睛、耳朵和嘴巴，放膽地用我們的感官去接觸自己和世界，用誠意和真誠去表達自己。在接觸自己之後，我們再去接觸和接納別人（包括我們的孩子）。我相信這份連繫會給我們額外的支持和能力去化解難過和痛苦的感受，艱難的日子也會較易熬過去。



監印人：香港公教婚姻輔導會

《橋》編輯委員會：江任燕瓊（顧問） 陸惠玲 順 崔婉芬 伍國華 謝龍騰

設計／印製：博匯出版印務公司 2675 0011

美滿婚姻 幸福家庭

小榆樹的啟迪——一封給太太的情信

雷社傑

親愛的太太：

這封信原本打算在你生日當天給你，可惜最近為各樣繁瑣的事，忙得不可開支，直至今天才稍有空閒執筆，這算是我向你遲來的祝賀吧。

記得今年初夏一個偶然機會，午飯後經過花店，裏面擺放了十多盆小小的盆栽，形態各異。左挑右選，終於揀選了一盆小榆樹，葉子雖是小小的一塊，但生長得很茂盛，而盤的四週長滿了密密的野草小花，背後還襯托着兩座假石山，佈局很是優雅。於是把它買下來，放在窗台上，每早澆水，每月施肥一兩回，每天欣賞着它的生命力，這可令我滿心歡喜。

過了好幾個月，發覺它的葉子慢慢枯黃，跟着一片片的脫落。那時的小榆樹已經差不多全禿光了，心裏好不舒服。細想難道因我缺乏經驗，所用的方法不正確，澆水施肥太多，把它催逼過度，才淪落到如此田地。於是嘗試隔三四天才澆水，施肥時手輕一點，跟着我又想到可能栽種的盤子太小，防礙它的根部發展吸收足夠的養份，於是轉換了一個較大的花盤，在盤底還放了一些塘泥、科學泥，再小心把小榆樹、假山擺放上去，同樣隔幾天才澆水。我每天都留意着它的進展，但心中難免忐忑不安，如是者過了個多星期，一天，終於看到它的新生命從樹梢上冉冉再現，一棵棵的野草開花，亦在泥土中露出了面，看到它們的生機再現，整個盆栽再重現了頑強的生命力，何其美哉！這使我的憂慮全消，總算沒有白費心機。現在它不但沒有枯黃凋謝，代之是生機蓬勃，雖然這只是它新的再開始，但我充滿信心，只要多花心思，耐心的栽培，它定能茁壯成長，綠葉成蔭。

感謝主！我的小盆栽——小榆樹終於萌出青葱的嫩芽，發出翠綠的小葉子來，給我無盡的欣慰。

親愛的，你的心可有看到又或體會到我寫這封信的原意嗎？

這小小的小榆樹啟迪了我的心。在栽種的過程中，令我察覺到正如你口中常提及夫婦相處、溝通的真正意義。起初我以為只要勤澆水施肥便有一定足夠條件令它欣欣向榮，而忽略還有其他因素，引至它枯黃落葉，猶幸它一息尚存，使我感悟到夫妻的相處並非單向這麼簡單，自己認為把最好的給與對方便足夠，而對方一定

會照單全收。只可惜這一切都是自己一廂情願的想法，而忽略了對方是否真正的需要，到頭來可能弄巧反拙，得其反，夫妻間愛的感覺亦因此更加平淡如水，嘗試多費心思，態度積極一點，為了維繫彼此愛，互相自動調整多方面的取向，願意為對方付出時間、精神去關懷，用心聆聽，清楚明白了解對方心底裏的話，常以對方的位置是何等重要，我相信這就是最起碼愛的真締所在。相處之道當然並非如此簡單，當中還夾雜着其它愛的元素——關心、照顧、欣賞、寬恕、接納，凡此種種，兩夫妻窮一生之力仍要不斷學習愛的真締，那麼夫妻二人便能薰陶於愛的微風中、蕩漾於愛的浪漫中，多陶醉！多寫意！令人多羨慕！

你可曾記起那一晚，電視劇中的一句話：「雖然我的肝病好了，但我心痛，你為了我事業的發展，左右為難，對不起！」這短短的對白都深深打動我心間，在劇中只要太太在事業上的支持便成功，反之便失敗，而那做丈夫的並沒有橫蠻無理的指責，甚至連半句要求對方的話也沒有提出過，更沒有把壓力加諸太太身上，處處為太太着想，留給對方自由空間。我欣賞那做丈夫處事處世的量度、廣闊襟懷，對太太無微不至，溫柔體貼。

在現今婚姻中，試想他們的愛是何等甘怡，他們的婚姻是多麼幸福，而家庭又是何等溫馨呢！這我可要認真的反思，很多時我對你諸多要求，加添了你的勞累，更加罔顧你的感受，對不起！為了證明愛你、愛我們的家，我願意一點一滴慢慢改變過來。

會照單全收。只可惜這一切都是自己一廂情願的想法，而忽略了對方是否真正的需要，到頭來可能弄巧反拙，得其反，夫妻間愛的感覺亦因此更加平淡如水，嘗試多費心思，態度積極一點，為了維繫彼此愛，互相自動調整多方面的取向，願意為對方付出時間、精神去關懷，用心聆聽，清楚明白了解對方心底裏的話，常以對方的位置是何等重要，我相信這就是最起碼愛的真締所在。相處之道當然並非如此簡單，當中還夾雜着其它愛的元素——關心、照顧、欣賞、寬恕、接納，凡此種種，兩夫妻窮一生之力仍要不斷學習愛的真締，那麼夫妻二人便能薰陶於愛的微風中、蕩漾於愛的浪漫中，多陶醉！多寫意！令人多羨慕！

愛着你的丈夫

婚姻同行共創——信任先行

三人行

友人突然來電邀請我寫一篇「婚姻同行共創」的分享文章，因着友情，爽快地一口答應了。正好今年（2001年）是我倆結婚二十四週年，一個機緣讓我們反思和檢視這段婚姻之旅程。

2001年1月初我們夫婦倆參加了一個「夫婦懇談會週末營」，營中有很多機會讓夫婦們與自己和跟伴侶藉着某些主題作反省和分享，其中一個題目是：「在我們婚姻生活中，那些事使我們之間缺乏信任？」我一直努力在指定時間內回憶與搜索，結果竟發現我對丈夫絕對信任，從不懷疑，難得的就是丈夫也與我一樣，從婚前七年的相識，婚後共處至今已跨越三十年，彼此交心交往，相互信任從未間斷。認真再反思，我衷心感謝父母，深信在我長成——環境、他人、自己——的階段中，他們曾帶領

我建立足夠的自信——相信自己，也相信別人，同時，也得感謝丈夫，確信他的「言、行」傳送足夠的安全感，讓我感受那份相互間的信任。

這份寶物，使我們同步前行、互補不足、互相支持，願意全情投入，讓我舉一些例子：

我是一個不善理財，也不喜歡理財的人，一直以來都由丈夫「管錢」，他深知我「矇查查」，講給我知也是「左耳入，右耳出」，列明開支細數也會「過目即忘」，仍然每年做好一份「資產負債表」，耐心引導，好使我的理財敏感度續年增進，現在，我們都步入中年了，他加緊訓練和期望我能處理一些簡單賬目了。老實說，我十分欣賞他為家庭經濟所作的穩重和妥善的安排，好使我們的生活雖簡樸、清淡，實豐裕滿足。另一方面，丈夫也是一個「好幫助朋友的人」，慣於慷慨分享，不過，僅憑他一句「有一碗飯，我必預留一半給家人」，另一半碗飯我就安心支持他想怎樣，就怎樣，他的愉悦就是我的愉悦了！

他是一個重感情的人，容易感染別人，使人感受到他摯誠的相助，但有時會引起不必要的誤會，不過，我們深明婚姻的忠貞與專一。

性，相互的承諾與信任讓我們攜手與人同行，排解感情的困惑和誤解。

我們透過交談、傾訴、聆聽、瞭解和感受，以行動與孩子們建立互相信任——父母願意無條件「愛」她們，全心全意，時刻與她們一起面對困難和挑戰。我們家其中一個特色，就是我們睡房的床特大，可以容納一家四口子一同躺在床上，天南地北，無所不談。當然，隨着孩子的長大，不同人生的階段轉變，由祇聽命於我們，依靠我們，至有自己的看法，做法和決定，過程之中與我們所安排和計劃有所偏離，我們深信這是她們成長之路。而我覺得在孩子出世後，專心留在家中，全職照顧，常伴左右的決定是值得和無悔，因為相互信任的基礎由此建立和鞏固。

婚姻生活中，夫婦、孩子之外，還有彼此的家人——父母，兄弟姊妹，能夠互相信任——銘記父母之恩，手足之情，這樣和諧的相處必令人生充滿意義和美滿。

天主愛我們，祂信任每一個人，讓我們有發展的自由和空間；我們確信夫婦同行，就能共創互信互愛，完美人生！



離婚——讓我重新開始

與丈夫分開快半年，離婚手續亦辦好。漫漫長路，只是個開始，但最辛苦的時候，總算過去。回想十多年的婚姻，丈夫都很少關心我和兒子。我只是一個平凡的女人，想丈夫關心，但他的關心只是給每月給我家用，其他的都沒有。多問一兩句，他會粗言相向。但我也是一個傳統的女人，認為結婚便是永遠的關係，可是這份的堅持得不到丈夫的欣賞及回應。

一句「我們夾不來」，卻沒有說明白原因；一句「我試過話你知」，但我卻不知。丈夫搬離家，每月只給家用，並申請離婚。離婚的文件千方百計送到我面前，我堅持不接。我甚至苦苦哀求他留下，「一個陌生人也有關心」，但前夫對我卻漠不關心。

記得丈夫走的一刻，我「很想抓實佢」、「去街時也會打電話給丈夫」，甚至「晚上睡覺也會醒」。習慣了有一個人依賴，如今凡事親力親為，但連光管也未試換過的我，有很多擔心，「路不知怎樣行」，內心十分徬徨。

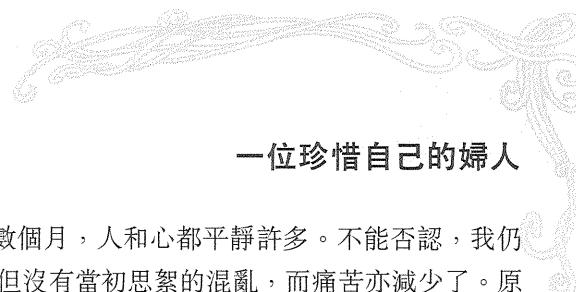


如今過了數個月，人和心都平靜許多。不能否認，我仍掛念著前夫，但沒有當初思絮的混亂，而痛苦亦減少了。原來時間可以讓痛苦減輕，當初思絮不能想像可以面對的生活，現在也做到了。當我與丈夫的關係了斷之後，就是我新的開始。與其無盡的痛苦，不如重新開始。

問到怎樣渡過最辛苦的時候，我想朋友的支持和鼓勵是最重要的：當我最混亂時，我不斷找人傾訴，後來我返了教會，得到更多支持，我由不相信自己，以致「認識自己」、「把握自己」，同時想到孩子，我更加叫自己堅持、堅強起來。

離婚讓我學習到「每個人也有煩惱」，不能只擔心將來，要想到現在。目前我只想「照顧好孩子」，擔心不來的，便不去想。在最辛苦的時候，感謝朋友和社工的支持。而最重要的，是感謝自己，因為在痛苦，徬徨的日子中，我仍珍惜自己。

註：由接受輔導的婦女口述，社工代筆。



一位珍惜自己的婦人



也是...「喜待我兒」

伍國華

去年開始和社會福利署領養課合作每月一次的「準領養父母錦囊」工作坊，有機會接觸一些準領養父母，深深地體會他們準備領養的心情；和辦理申請時的熱切期待。

參加這些工作坊的夫婦，背景各有不同，有些本身已有小孩子，但他們仍然希望為一些孤兒做點事，領養和培育他們；也有些是為現有的孩子找個兄弟或姊妹；有些則決定有小孩，但本身決定不生育，希望透過領養達成這願望。而部份夫婦雖然很渴望有小孩子，但多方嘗試，仍未成功，最後選擇領養。

這些夫婦要辦理領養，雖然本身已具備相當的條件，例如婚姻狀態，年齡、健康、教育、經濟情況、居所等都有一定的水平，但領養課為了使他們作了更好的準備，特別舉辦了「準領養父母錦囊」工作坊，讓他們一同探討為什麼需要小孩，領養的歷程，和作好領養的心理準備。尤其是一些不能生育的夫婦，如何從生育失敗的哀傷，為希望有小孩子，從新尋找出路，決定領養。

據估計，在適齡生育的夫婦，大約每十對夫婦，便有一對要面對不育的問題，所謂不育，是指一對夫婦婚後一年，在沒有採取任何避孕措施和正常性生活下，女方仍未懷孕，在醫學上便會界定為「不育」。導致不育的原因很多，而原因不明約佔百分之二十。一般夫婦，在多次嘗試後仍未成功，多數會尋求醫生協助，接受藥物或手術治療，如果仍然無效，便會嘗試人工輔助生育方法，以人工輔助的方式促成精卵結合，增加受孕的機會。人工輔助生育的科技雖然進步，但未必一次或數次便成功，因此無論自

然或人工受孕的失敗，對夫婦來說都是沉重的打擊，不但身體和情緒上受到影響，他們有時候感到很無助，不但要面對失去胎兒的哀傷，他們會感覺疏離，甚至覺得失去了自信和自尊，懷疑自己的能力，不能為人父母，沒有小孩，就不是一個完美的家，面對親戚朋友的安慰，更是百般滋味。

在工作坊裏面，很感受到參加者對小孩的熱愛和期待，領養課的工作員，提供了多個模擬的情況，讓參加者加深思考對將來孩子的接受。例如孩子的外觀、健康情況或疾病、原生父母的背景等。準領養父母在這方面都表現積極，他們都堅決表示，將來領養的孩子就如自己親生的一般看待，其他問題都不計較。另外也協助領養父母探討在面對披露領養的問題，及日後孩子要求尋根時應有的準備和態度。很欣賞他們在這方面的開放，有些在領養前已讓家人和朋友宣揚，讓他們一同接受這孩子，工作員嘗試協助夫婦，了解不育的疑惑，跨越因生育失敗帶來的影響，處理領養前和後的夫婦關係，及面對孩子的培育問題。

工作坊的過程，反映出領養課對準領養父母的嚴謹要求，也觀察到參加者的意向和擔心，在領養前能做足準備功夫，相信將來被領養的孩子，定會有一個安穩的家居，能夠健康成長。





劉素英

何謂 MQ？這是有別於 IQ（智商）及 EQ（情緒智商）的另一種智商——美德智商，MORAL INTELLIGENCE。MQ 就是我們常常忽略的誠實、謙虛、負責、容忍、勇敢、公平、寬恕、勤奮、孝順等。

MQ 小子，馬蛋週記是一本給孩子看的漫畫書。它透過一位名叫馬蛋小朋友的日常經歷，讓孩子領悟甚麼是美德。雖說這是一本童書，但也非常適合給父母及不同年齡的人閱讀，因為每個漫畫都笑中有深意和幽默非常；使我們好好反省生活和學習修身。每個漫畫皆由一段啟發性的句語作總結，如「懂得寬恕的人，才能讓自己的心靈獲得真正的快樂！」「愈是遇到困境，愈要保持愉快的心情！」所以它不單單是一本漫畫，也是一本給心靈點點滋潤的小品。

這本書也背負着一個重要使命，教育和告訴我們：一個擁有美德的人，也會是善良的公民，一個人人重視 MQ 的社會，才會是一個安居樂業的社會。在現今道德和倫理日漸低落的年代，許多社會問題：賄賂、打鬥、殺人、虐兒、婚外情、搶劫均時有發生。如果我們 MQ 高一點，這些問題也會少一些。這本書很值得看看，它使我們對生活激起更多迴響。

**「情牽六月天」夫婦活動 (MC1)**

日期：2001年6月15、22日（星期五）

時間：晚上7：30—9：30

地點：九龍中心

對象：夫婦

內容：夫婦溝通及親密關係

形式：活動、短講

費用：每對 \$100

**家長週末學堂 (I)
培養孩子積極的態度 (P4)**

日期：2001年5月25日（星期五）

時間：下午2：30—4：30

地點：九龍中心

對象：家長

內容：培養子女有積極態度的方法

形式：短講、討論

費用：每對 \$30

**浪漫黃昏燭光夜 (MC5)**

日期：2001年5月26日（星期六）

時間：下午3：30—晚上10：00

地點：粉嶺鶴藪（九龍中心）

對象：夫婦

內容：夫婦講座、漫步黃昏、燭光夜膳

形式：講座、旅行、遊戲

費用：每對 \$250

雨後彩虹——夫婦衝突工作坊 (MC2)

日期：2001年6月9日（星期六）

時間：下午2：00—晚上7：00

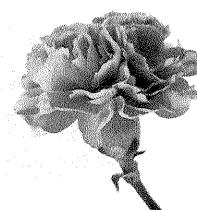
地點：北角中心

對象：夫婦

內容：處理衝突、溝通技巧

形式：工作坊

費用：每對 \$60

**家長會客室 (I)****現代父母的苦與樂 (P1)**

日期：2001年4月27日（星期五）

時間：晚上7：00—9：00

地點：北角中心

對象：父母

內容：親子關係、探索現代父母的苦與樂

形式：工作坊

費用：每位 \$30

「女人、婚姻、家庭」(O3)

日期：2001年4月18、25日及5月2日（星期三）

時間：上午10：30—12：30

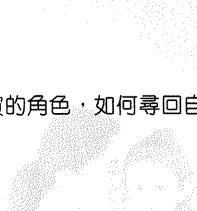
地點：上環香港中心

對象：已婚女士

內容：探討女人在婚姻及家庭中扮演的角色，如何尋回自我，自我自處。

形式：討論、分享、講解

費用：每位 \$75

**做爸媽的準備 (PT1)**

日期：2001年5月4、11、18日（星期五）

時間：晚上7：15—9：15

地點：上環香港中心

對象：計劃生育的夫婦或準父母

內容：做父母的條件、家庭計劃的須知、養兒育女的實際考慮

形式：討論、分享、講解

費用：每對 \$150

情繫夫婦心 (MC7)

日期：2001年6月7、14、21日（星期四）

時間：晚上7：15—9：15

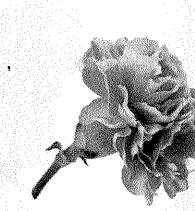
地點：上環香港中心

對象：結婚五年以上的夫婦

內容：探討夫婦相處技巧，提昇彼此間愛與親密的關係。

形式：討論、分享、講解

費用：每對 \$150

**「自我增值」男士小組 (O7)**

日期：2001年6月12、19日及7月3、10日（星期二）

時間：晚上7：30—9：30

地點：上環香港中心

對象：已婚男士

內容：增進自我認識，了解配偶的情緒，懂得如何扮演丈夫及父親的角色

形式：小組分享、體驗活動、討論

費用：每對 \$200

「合拍父母」家長小組 (P3)

日期：2001年5月8、15、22、29日（星期二）

時間：晚上7：30—9：30

地點：上環香港中心

對象：家長（歡迎夫婦一同出席）

內容：認識你們孩子的成長，協調和孩子相處和管教的方法。

形式：小組分享、體驗活動、討論

費用：每位 \$100 / 每對 \$200

