橋 季刊

（非賣品）

16

地址：香港堅道明愛中心五〇二室
九龍窩打老道一三〇號教區牧民中心
電話：5-242071　內綫259，260
3-366523，3-388485

一九八二年十一月　香港公教婚姻輔導會　第一版

幸福婚姻探索點滴

婚姻生活的眞正意義，是兩個單獨的我，漸漸地在感受方面，在生活方面成爲「我們」。這是說婚姻是以「我們」爲目標，願意貢獻自己，接受對方，使愛情日益增長，從而建立一個牢固的關係。世上許多的婚姻，有些幸福愉快，有些困難重重；主要原因，錯綜複雜，其最大的分別，前者必然是雙方衷誠相愛，內心充滿安全感，即使有問題，也會憑着信心，消除適應的困難。而後者多是一方或雙方均是自私自利，不爲對方設想。在共同生活之中，不能掌握被愛的感覺，與對方一起時，失掉了安全感，自然對婚姻失望，彼此怨懟，甚至仳離而終。婚姻中的安全感，不論在環境上或心理上都很重要。

韋太就因爲家不成爲家而離開丈夫。韋先生生性好賭，每個月薪金被他輸了十之八九，這幾個月，房租已交不出，勉強住下去，韋先生還是老樣子，直至按金也被扣完，終於房東表態不讓他們再住下去，傢俬不准搬走，請他們想好辦法再回來。韋太唯有抱着幾個月大的女兒，跟着丈夫在街上渡過一晚。以後，韋先生天天向親戚朋友借幾十元到公寓租地方。有幾次，租錢又輸去了，於是一家人祇得又在街上遊蕩：有時坐在碼頭邊，有時爬到泊在路旁的貨車裡睡一會。試想作爲妻子，作爲母親的韋太，心情是如何痛楚！她實在心灰意冷，想到遮風蔽雨的一片瓦也沒有；再念及丈夫那種不勞而獲的心態絲毫未改，幾十年如何渡過呢？終於，她一聲不響的留下孩子，自己回娘家去了。

這個例子，也許過於特別，但太太感到生活沒有安全感，對婚姻失去信心却是極爲普遍的現象。一個家能成爲一個家就是需要兩個人將對方幸福放在前題，將大家所建立的家庭放在最重要的位置，彼此爲家庭而努力。通常而言，經濟惡劣不是造成婚姻破裂的最大因素，主要卻是，看不出對方愛護的誠意，才促使一方捨棄婚姻。

另外一個例子，夫婦各有一份工作，然而丈夫愛買超過自己能力的東西，例如遊艇、弓箭、名貴跑車，衣着鞋襪更是趨時，本來不算少的薪金，全用作供會去了，於是孩子的車費、學費、屋租、水電等支出就落在妻子身上。妻子要和他商量家用分配，他就發脾氣，鬧着要離婚；妻子不作聲，他就依然故我，這位做太太的，因爲不想孩子們失去了家庭，便強忍着。但她生活目標再不是丈夫，而祇是孩子而矣。一個人，過於自私，不爲家人着想，他便永遠不能將自己投入家庭生活裡，雖然結了婚，但仍然停滯在單獨生活時的行爲表現，自然便會犧牲伴侶的幸福來滿足他個人的慾望，與這種性格的人一起生活，必然使自己感到失望、恐懼，甚至懷疑自己是否有被愛的價值。一個自私的人，多數不肯將自己放出來，但又多數妄想對方爲自己毫無保留的努力。其實，所謂自私的人，同樣是渴望得到愛情，但是，在他的經歷中，也許他未曾嚐過別人所給的愛護，所以，他祇懂得用自己的方法去滿足自己，在愛的領域裡，他可說仍然滯留在孩子般的愛情索取境界。故此，在婚前的交往至爲重要，若彼此認識不深，未曾了解對方愛人的能力，及至婚後才去糾正，也許爲期已晚。婚姻中的愛情雖然會按雙方的成長更爲滋長與豐富，但那是建基於彼此性格成熟，彼此肯學習的意念上，若果固執於一己做法，則婚姻的愛情必然枯萎。

芷岸

有時，雙方都不肯信任對方，便會想盡辦法來試探對方，或是尋求被愛的證據。這時，多數將自己保留，卻又急迫地要求對方表示愛情，另一方若是不能體會此種心種，必然會被嚇怕，甚至，自己也是沒有安全感，便又會用同樣態度要求對方，形成在某些問題上執拗、爭論、彼此理怨、指責，反將內心想被愛，想接近對方的期望壓抑了。

有一對夫婦，雙方都受過高等教育，在社會上擔任高職。婚後，太太覺得丈夫沒有履行婚前的諾言，常有被騙，被欺侮的感覺，便整天要求在某些物業上加上她的名字，她認爲這樣做才有保障。丈夫却堅決反對她的提議，因爲他覺得太太貪錢；另一方面又覺得太太沒有眞心愛他，回到家裡，沒人照顧，又有被冷落的感覺，便又拼命的抓着自己的錢財、物業，這樣他才覺得有權、是一家之主。這對夫婦都不想離婚，可是要維繫這段婚姻，却採取對立姿勢，大家都提出一大堆條件，而他們最需要，最渴望的愛情却不敢吐露於口中，因爲他們都怕被對方知道自己的眞意時，對方就不肯讓步，甚至因而被對方控制。

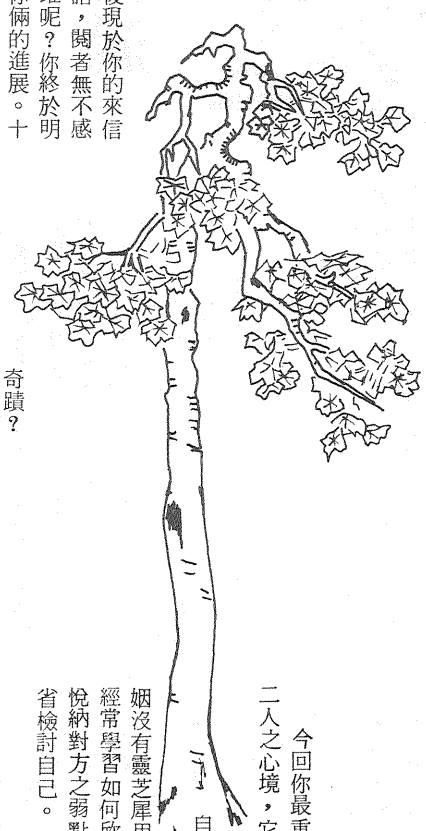
沒有安全感，愛情就無從出現。不少婚姻失敗，就是因夫婦性格有偏差，對人失去信心，或對婚姻存着悲觀看法，而不肯在婚姻生活裡開放自己。眞正的幸福婚姻是願意放棄婚前的生活方式，將自己投入婚姻生活裡，與對方融會，學習互相愛護，互相接納，當中自不免有挫折，亦視作一種經驗，隨着歲月積累，屬於「我們」的凝聚力不斷加深，家庭才眞正建立起來。

松柏

靜潔：

喜見「貧賤夫妻百事哀」不復現於你的來信，代之以歡愉的音符，幸福的話語，閱者無不感到溫暖，教我如何不爲你栢案雀躍呢？你終於明白外在環境並非決定性的影響着你倆的進展。十分欣賞你爲闖越此關而付出之心力。

許多人都渴求幸福婚姻，認爲幸福婚姻建立在穩固物質基礎上；有些以爲擺脫了一切困難痛苦，則幸福婚姻便可垂手而得。更有些意見視兒女爲幸福婚姻之橋樑，而另有些經驗告訴人們，夫妻雙方家人與朋友似構成幸福婚姻的威脅。



我們不可以斷然否定上述意見的部份眞實性。可是，你姊姊物質基礎蠻深厚吧，她對自己的婚姻滿意嗎？我雙親物質生活日趨豐盛，但他們吵鬧如故，不少時候拚個你死我活，他們感到幸福嗎？霞姊不是有一對可愛的孩子，她却不時自怨自艾嗎？你目前仍面臨許多生活上之困難，荆棘處處，唯你反自稱「幸福人」！你倆的親友非僅沒有帶給你們婚姻破裂，反獲你倆的稱許，這與數月前相較，差異何巨啊！

今回你最重要的體會是發覺幸福婚姻決定於二人之心境，它是一沒有終站的歷程，而非孤懸在外的東西。打從二人決定奉獻自己便已開始了 幸福之途，它需要努力拓展，而非追求。幸福婚姻沒有靈芝犀用，亦沒有特別方程式，雙方必須經常學習如何欣賞對方，發掘彼此優點及潛能，悅納對方之弱點而使之化弱爲強，還要誠懇的反省檢討自己。

換一個角度看，幸福婚姻絕非完美無缺之追求。現實生活中的逆流，包括彼此意見不一致，偶有衝突並不能減弱享受或品嚐幸福的滋味。一切問題俱是婚姻的一部份，沒有這種沖擊反是不完整的婚姻。重要的是以何種態度正確處理這些障碍。

你的伴侶曾說：「如果我們本身也不覺得幸福，兒女們又怎會感到身處福中呢？他們絕非我倆之橋樑或工具，是與我們共成一體，他們幸福否跟我們感覺如何息息相關啊！」推之其他，可思過半矣！

借用李義六詩句：「身無彩鳳雙飛翼，心有靈犀一點通」，祝福你們超越白樂天所言：「貧中有等級，猶勝嫁黔婁」的境界。

詩雯

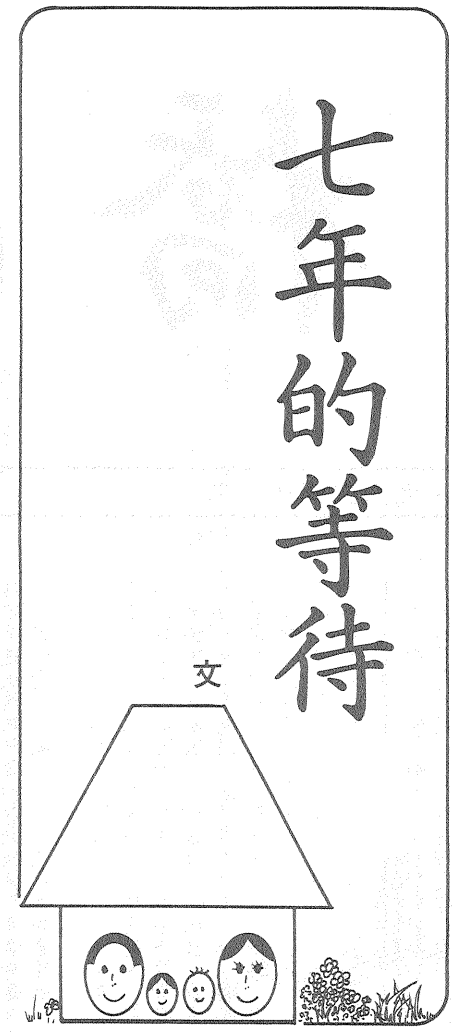
奇蹟？

心境改變之結果而矣！

猶憶你倆絲蘿繫結後，你不斷企圖改變對方來遷就自己的白雪公主，時常以甲之長，乙之優加諸伴侶頭上，稍一「離經叛道」，心中就充塞着「隔籬飯菜香」滋味。後來獲輔導員之助，發覺這種心態婚前已銘刻心中，下意識準備婚後改造對方。此豈非表示你替方戴上信誓的象徵的當兒，同時以「不幸福」塗料描繪自己的婚姻，試問幸福何來？其實你把不幸福的種籽埋下。幸好你現醒悟到改變自己之心境，糾正不健康觀念方具正確態後。先肯定了自己實沐浴幸福中，刈除無可奈何之根，恢復相敬如賓之積極意義，尊重對方個性之發展，悅納彼此之相異，隨之雙方反能更可分享彼此內心世界。一方面踏實地生活，另一方面展望將來更甜美之果實，愛情之火重新在婚姻生活中燃燒。

承印□藍馬柯式印務公司　H-7903443

七年的等待



文

我渴望了七年多的夢想，再過四個月便成事實，我又再爲人母了。自從第一個兒子出生後，我一直都渴望再多生兩個孩子，但丈夫却不以爲然，十分滿足於三口之家的現狀，而我一直在等待，始終沒有放棄這個心願。

直到去年，丈夫終於同意再多要一個孩子。事情的經過却很偶然。記得有一個星期六，我們一家人回娘家吃晚飯，飯後，由於兒子玩得很開心，不願回家，我們便決定把他留在外婆家過夜。那晚兩夫妻以爲可以輕鬆一下，但在睡前，大家不約而同都有一種不習慣的感覺。終於丈夫先說出來：「兒子不在家便顯得太清靜了。」原來我們兩人都有點失落的感受，丈夫更感慨起來：「將來兒子大了，出門去讀書，我們一定會很寂寞。現在，我也同意多生一個孩子了。」我喜出望外，多年的願望終於得到了他的同意。

其實，我很明白我丈夫，他一直不讚成多要孩子是怕我會「有子萬事足」，而把他疏忽。我承認我以往曾把注意力太集中在兒子身上，而把他忽略了。但幸好我加入了公教婚姻輔導會工作，個人成長了很多，對他的需要也增加了留意和照顧，他因而比前滿足得多，我們之間的感情也因此得以躍進一大步。

現在，我已懷孕五個月，心情很複雜。當然我很興奮可以多要一個孩子，但我亦有自己的顧慮。實在，我也有點擔心家中加添一新成員後，我或許應付不來。我自己雖然醒覺家中每一成員的需要和重要，但我有點怕自己精力有限，無法把各人都照顧週到。雖然我們都打算在孩子出生後僱一個傭人，但她只可能在家務方面代勞，不可能把我其他的責任都分擔。

懷孕早期的時候，身體有點不適，疲倦非常。有一次剛巧我丈夫也有點感冒不適，但我自己滿以爲晚飯後趕快把家務完成了，便可休息。我沒有留意到他有不適，沒有給他一點額外的慰問和照顧，而引起他的不滿，又再舊事重提，訴說出他以往不讚成再多要孩子是有他的道理的，我自己也覺得很委屈而哭了一大場，我覺得他只顧自己的需要，沒有體諒一下我也有我的不適，幸好兩人發完脾氣後都能平心靜氣把問題討論，結果是大家都認爲應快點找個鐘點女傭代勞家務，以便我可以有多些精神和時間照顧自己和他們父子倆。更令我高興的，經過這次衝突之後，丈夫對於我懷孕時的需要更了解，例如，他會盡可能用車子接送我上下班。

可能由於年齡大了，這次懷孕好像沒有上次的舒服，懷孕早期的時候，身體有不適現象，胃口很差，那時我曾後悔再要孩子，幸好那只是情緒低落時一些很短暫的念頭，到底我還是喜歡再要孩子，就算現在可以從頭選擇，我還是會作出同樣的決定。

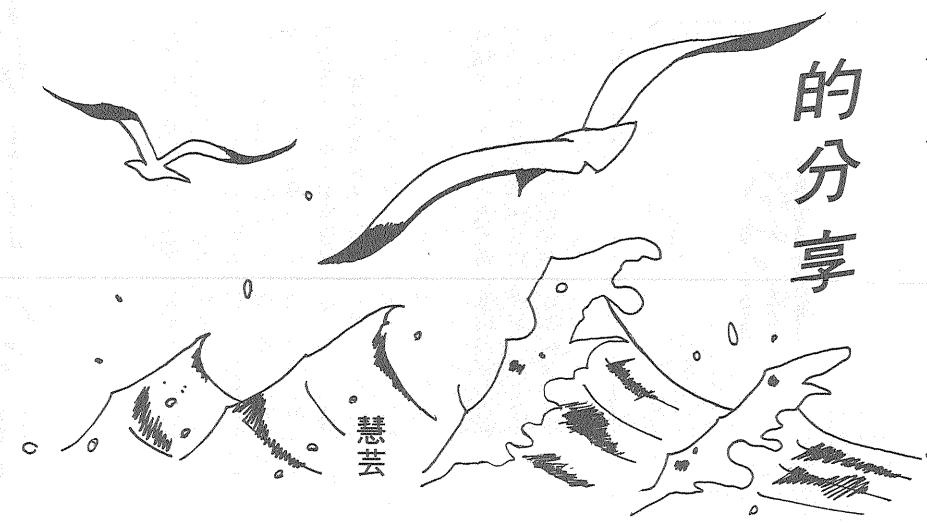
我七歲的兒子也很高興我會爲他添一個伴，時常都說希望弟弟快些生出來，他很想要個弟弟，我時常要向他解釋不一定是弟弟，也有可能是個妹妹。他也有他自己的矛盾，雖然他很渴望有個弟弟，但他也多次問我們會不會生了個小的後便不再寵大的，我們很了解他多年來在家中唯我獨尊的感覺，現在有威脅來了，因此也很體諒他，一方面要令他安心他不會失寵，使他不把弟弟看成敵人，另一方面要使他明白我會花一些時間在弟弟身上，但對他的愛還是始終如一。不過，令我告慰的是他實在也很愛護弟弟，時常伏在我的肚子上要聽聽弟弟的聲音，或是把他愛吃的東西分一些我吃，說是哥哥讓給弟弟吃的。

由於懷孕早期的不適及對於自己照顧一家大小的能力擔憂，我已把原來希望要三個孩子的心願改變了，我自己也接納了丈夫的意見，打算要兩個孩子便夠了。但現在，我和我的兒子都有一個夢想，希望今次是雙胞胎便好了，雖然丈夫知道我們的希望後叫我們千萬不要這樣想，因爲照顧雙胞胎會很麻煩的，但我真的很希望夢想會變成事實，因爲我心底裏還是希望要三個孩子的。

懷孕後，很多朋友都問我今次想生男的還是女的。本來，我對於今次懷孕的理想是希望生個女兒。但現在發覺兒子想要個弟弟，而丈夫也喜歡再要個兒子，我自己反而變得很隨便，兒子或女兒，由天主安排好了。

近來，身體已沒有甚麼不適，我的心情便像其他懷孕母親一樣愈來愈興奮、好奇和緊張，天天希望大除夕（我的預產期）快些來臨，好替我的家庭多添一位健康活潑的小成員。

婚姻生活點滴的分享



慧芸

結婚已有年多了，回顧此段婚姻生活，感到非常之滿足和快樂，細想婚姻生活的每一個環節，發現互相愛護和尊重，彼此了解和適應是建立幸福婚姻的不二法門。茲將一些生活中能給予我啓示和頓悟的生活點滴節錄如下：

「喂！結了婚，感覺怎樣啦？」大部份來訪的親朋戚友都會關心地問我們。

「有好有唔好啦！好的是他關心和愛護我，消除我對婚姻的一些恐懼，而且我們能同心的建立一個家庭，有很大的滿足和自豪感；不好的就是很多家務瑣事要做，以前媽咪太疼我，家務也不讓我做，現在由頭學起，很辛苦，有時也感到很厭煩！」幾乎每一次我都以第一時間搶著回答，而他只是微笑不語。

有一次，我留意我說話完畢後外子表情不甚高興，好不容易待親友走後，他一語不發地走回書房看書，發覺有些不對勁，走進書房問他：「喂！有甚麼事啊？」

「冇嘢！」他不耐煩地回答。

「我覺得你不高興和厭煩！」我直率地道。

「明知故問！」他索性晦氣地說。

「哎呀！我感到你不高興，但不知道是甚麼原因，你想不想告訴我？是不是你覺得我說話太多？」我不甘心地問。想關心他倒吃悶棍，不好受！另一方面，似乎又明白到爲甚麼他會不高興，姑且忍耐地聽他回答。

「你呀！時時說辛苦，多嘢做，總不想吓人家的感受！」

「我是很辛苦，需要很多努力去適應，難道你說不是嗎？」

「我沒有說你不辛苦，但我不高興你呱啦呱啦地對人說，好像你老公我不懂照顧你似的！」

我沈默不語，忽然體會到我無心的申訴在他看來有被指控的感覺，又覺得如果同一答覆在他的口中出來，使他的感受就會截然不同。於是我對他說：「我對人傾訴絕對沒有想到會傷害你的意思，對不起！」他開始從容地說：「冇嘢啦！」

頃刻間，我領悟到要學習慢慢地說話，多用心靈的耳朵去接觸和聆聽對方的意思。同時多讓丈夫表達他的意思才對啊！避免只顧自己去發表意見。說來也奇怪，當我開始讓他先講，他比平常說話多了，也使我明白他多些。另一方面，現在的我竟然對家務操作不感辛苦，而且很喜歡去做；對同一件事物隨著不同的反應，感受就截然不同。

猶記結婚當日，外子和我都打扮成童話故事中的王子和公主，全身雪白，相當美麗動人，在簡單而隆重的婚禮中，許誓結成夫婦，伴着聖樂、鮮花、指環和衆親友的祝福，在笑語和溫馨中，兩顆心熾熱地開始了兩人的生活，對方那份溫柔和瀟洒，使我一想起心中也怦怦然，經過了多姿多采的蜜月生活後，便開始踏入了平淡的婚姻生活，有時，自己也會驚愕於心情是如斯的翻閱結婚照片，令我重溫當日的情景，使我有一股衝動將自己打扮得漂漂亮亮。那天，外子回家驚見我如此美麗，特別表現得溫文和殷勤，在被欣賞和受寵之餘，兩人在飯後暢談了近四、五個鐘頭，重溫愛情的衝勁，這樣，在寧靜的家裏渡過一個非常愉快和興奮的晚上，原來稍爲修飾自己，使自己漂亮迷人，有這麼神奇的推動力！

有一天，留美的弟弟寄了封信給我，透露了他在外的孤單和思念，我不禁同情和難過地淌下淚來。他見到之後，一反常態地說：「有甚麼好喊？人人留學也是如此的啦！」我聽了之後，氣憤地走回房間，越想越氣，越氣就越哭，他忍不住進來對我說：「不要喊啦！好不好？我又有話你，不過叫你不要大驚小怪！」我反駁道：「你不接納我喊，又認爲是多餘，我是想喊，因爲覺得弟弟悽涼和掛念他！」他又道：「他有甚麼悽涼，不是大驚小怪是甚麼？我在加留學也是如此啦！」我感到很冤屈，故此說：「我感到難過與事件大小無關，你在加沒向我透露孤單，不然，我也替你擔心！」他應道：「是啊！我不想你擔心，情緒人人都有的啦！一陣就沒事了！」「是啊！情緒人人都有，當我有情緒時，我需要的只是支持和安慰，而不是分析和批評！」

他默不作聲，用手輕輕的拍我背脊，而我亦感到他的安慰與歉意，在那剎間，我亦體會到我的情緒亦引起他嫉妒的情緒，故此，我緊緊的擁抱著他，驟雨過了，又是陽光！原來體會對方的感受往往可避免誤會，又加增了解，促進婚姻裏的愛情！

婚前我已說明不懂廚藝，他也答允幫助和指導我一段時間，故此，婚後經常一起買餸，弄菜時我在旁協助，他抄菜時我擺桌，我洗碗時他抹碗，眞是最佳拍擋。其後，聰明的我已掌握到弄菜的一些原則，漸漸已能獨當一面，起初，很爲自己能應付有餘而深感自豪，後來獨自工作時，又很懷念與外子拍擋時的樂趣，於是向外子陳明心聲並要求他與我繼續拍擋下去，那知他說：「已完成任務，不敢再參與廚房工作，我在失望之餘，突然靈機一觸，計上心頭，於是我設法煮天天新款的菜式，經常請教他指導示範，慢慢使他投入廚房工作，使他感到家庭工作，他亦有份，此計一施，果然見效，原來夫婦相處技巧也要懂得靈活運用。

去看醫生，驗孕證明我已有了身孕，他緊緊的握著我的手，我們一時都感到既興奮又緊張，我則在開心之餘，也感到有些迷失，他的扶持使我鎮靜，他的擁抱使我更有信心和愉快地去迎接行將改變的自己和快將降臨的小生命！以後家中比較粗重工作，他也自告奮勇的去承擔，如換床單，擦地板等，都由他一手包辦，看他做起來頭頭是道，心中充滿自豪。懷孕中期及後期，腰部像是不能發力似的，故此，每早起床，外子都會抱我坐起，後期體重劇增，故此，每次抱我都很吃力；有一天，他買了一對二十八磅的啞鈴回來，他聲稱要預先練習臂力來抱胖娃娃。原來愛的力量可驅使人加重責任去完成工作！

婚姻是一條漫長的旅程，每一階段都有著不同的適應和危機，需要夫婦互相愛護和支持，去面對難關和共享歡愉！

一雙手，十個指頭

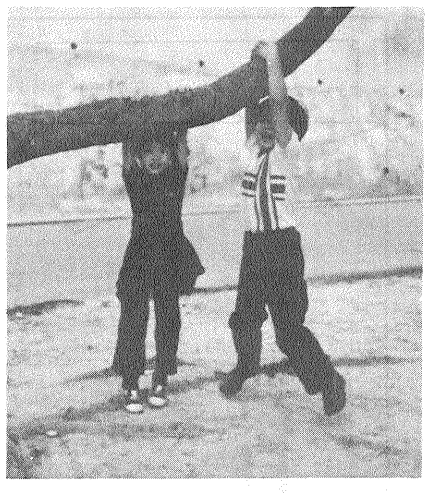
怡

一雙手，十個指頭，你有，我有，他有。他們每天的工作勤勞，靜悄悄的照顧了我們的起居飲食；他們每天的工作勤勞，靜悄悄的增加了我們無限的生活情趣，使我們豐厚的感情更茁壯和紮實。

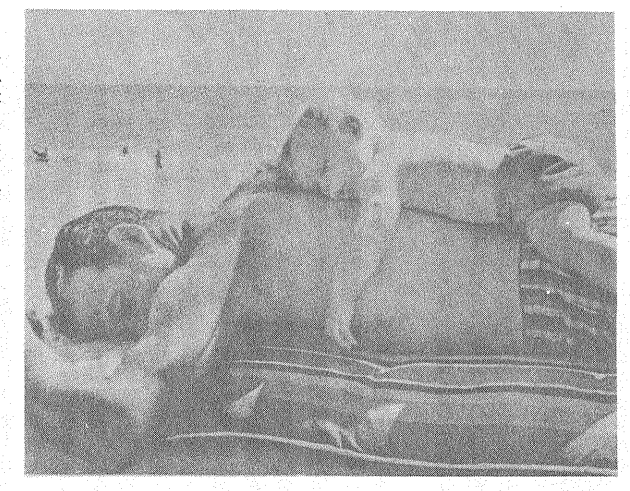
陳先生每天放工，輕鬆的哼着小曲，爽爽朗朗的大踏步跑回家，跑回他那既舒適、又清潔、且溫馨的家園，投入嬌妻的懷抱，他欣喜自己娶了一位能幹的妻子，她每天放工回家，便運用着十個小指頭掃塵啊，抹地啊，一雙手忙碌的洗衣服啊、燒飯啊，眞是料不到一向被寵慣的女孩子可以一本正經的把家弄得那麼清潔舒適，使人樂於陶醉在家中、更弄一手使人垂涎三尺的晚膳。

另一位賢淑的妻子——李太，知悉丈夫最欣賞她把十個指頭按在他肩頭上替他按摩、搓着，或輕或重，十個指頭不停的轉動，由肩頭，到頸尾端，兩頰，直上額頭，她把渾身的精力集中放在掌中。一天工作的辛勞、煩悶、緊張，隨着一雙手，十個指頭驅散了。飄上空間去，消失了。

不論那雙手和十個指頭是屬於男人或女人，可沒有分別，分別倒在於你願意如何運用這一雙手和十個指頭，去表達自己對配偶的情懷。張先生對於料理家務，有他的一套，他因要好好保護妻子尖尖的十個指頭，一雙滑滑潤潤嬌小玲瓏的手，從不讓她沾染粗糙的抹地布，和那些抹窗的污水，他寧願自己親力親爲，把家洗潔得清清潔潔，只要眼看到太太春風滿面，笑容滿面，便抵消了一滴滴淌下來的汗水。



要是他們一下子鬧情緒、怠惰、無精打彩不再願爲對方做任何事，則情況眞不可想像；一堆堆的汗味衣服，滿桌子和沙發的零碎物品，叫人難以容忍；一鼻子的煙塵，撲到滿臉上，可把人儘早趕出門去。那兒還可以享受家鄉小菜，談得上表露情意綿綿，與及爲對方而發揮無比力量，與巨浪博鬧，指壓療法。黃先生，是一位事業心重的男士，不惜好好利用年青的時間創一些大事業，常常要到外地做生意，黃太每次都親自爲他收拾行裝，最難能可貴的是黃先生有時因工作和應酬要很晚才回家，黃太總是候他回來，爲他準備好清潔舒適的睡衣。從黃先生緊緊握着太太的手的情景，便體會他感恩之心，和彼此間深厚的感情。



白太有這樣一個美好的回憶：如一般的媽媽，她有過懷孕和分娩的經驗，在有充份的準備下，白先生在她分娩的當兒陪伴在身旁，迎接一個肥肥胖胖的嬰兒，白先生額上露出點點汗珠，緊張，等待、焦慮的神情全現在面上。白太把左手握緊坐在床沿的先生，右手按放他濕潤的掌心，她鼓起勇氣把小小的嬰兒擠出來，那一握像說：「你痛，我痛，我們一起面對！」這一握也包含了千言萬語和複雜的感受，如痛苦、焦慮、期望、等待、鼓勵、喜悅、百感交雜。

孔先生在千鈞一發中，與巨浪搏鬪，一重重如小山的巨浪起伏着，孔先生奮勇的用左手拿着她的頭部，用右手和雙腳出力的向前游，一點兒也不敢鬆懈。狂風巨浪是無情的猛猛的擊打他的身體、頭部和眼部，那堅強的意志，只許成功不許失敗的精神驅使他，就是犧牲自己也在所不惜；結果勝利是屬於他們的。他把她從海中遇溺拯救出來。

儘管你多讀幾篇有關婚姻的文章，懂多一點理論，並不能促使你成爲一位頂天立地的好男兒、好丈夫；或一位賢妻良母；只有能運用一雙手，十個指頭，在一剎那，爲對方做的，才是有意義的。

簡訊

各位朋友，告訴你們一個好消息，本會位於北角建華街30號聖猶達堂內的辦事分處，已經開始展開工作了。

該辦事分處，得以順利展開，全賴此堂神父的大力支持，借出地方，使我們能利用此處爲更多的東區居民服務，免去長途抵達堅道辦事處之苦。我們期望，不久的將來，在人力充足的情況下，能因着他們不同的需要而加強服務範圍。在此向該堂神父們致意。

如有任何查詢，請電：5-665019　665020

家庭生活教育在十一月、十二月份內，將會爲已婚夫婦，及未婚青年舉辦多項富教育性的活動。

爲已婚夫婦的，計有：

㈠夫婦聚會
日期：十一月十四日　上午九時卅分至下午五時正
內容：溝通技巧，愛的滋長，增進夫婦間感情。

㈡琴瑟和鳴夫婦日營
日期：十一月廿七、廿八日　上午十時至中午一時
內容：小組研討及經驗分享。

㈢蜜月重溫營
日期：十二月四、五日　下午二時至翌日下午三時正
內容：着重溝通、分享及激勵彼此互愛互諒精神。

爲未婚青年朋友的，計有：

㈠青年成長營
日期：十一月廿、廿一日　下午三時至翌日五時
內容：人際成長關係

㈡二人行互談會
日期：十二月四、五日　下午二時至九時正
內容：兩性交往的態度及技巧。

有關上述各項活動的詳細資料，或查詢報名，請電：5:242071 內線259或3-366523

坦誠

在很多談論婚姻關係的書本裏，都會提起「坦誠相對」是維持美滿婚姻的一個重要原素。可是，當我們開始學習坦誠相對的時候，遇上了不知多少的波折和困難，我實在覺得非常奇怪。再翻查書本上的理論看看是否正確，反覆推敲，誠摯坦白的相處，無論如何都應該是親密關係的基石。爲甚麼身體力行的時候，往往得不到理想的效果呢？

坦白，無論在如何眞誠的態度中，都有如一柄刀，具有一定的殺傷性。當我們不欲隱藏某些意見的時候，這些意見肯定就不能和對方的思想方法、行爲模式並駕齊驅，甚至背道而馳。她完成了繁雜的工作正計劃着再渡蜜月重享溫馨的旅遊時，如何會高興聽到我誠實地報告因公務忙碌實在不能抽身放假陪她；或家庭預算已失去了平衡，應交稅項尚未有着落呢？

愛在婚姻中所產生的信念，使我們毫無困難的向對方儘量誠實。然而，赤裸裸的坦白往往破壞了美好事物的外表，甚而讓對方的理想變成幻夢，失望傷心。

她開放地毫無保留的和我討論如何決定一件事情時，我「竟然」發覺多年來重覆使用的處理方式有很多嚴重的缺點。防衛的機能比虛心接受更快從內心深處跑出來。爭論就往不健康的途徑奔跑。

誠實是會傷害對方的。「肝胆相照」除了兩方面都講眞說話外，還要雙方都有接受事實的能力。

在體會這個觀點的過程中，我們還認識到自我了解越深，接受事實的能力愈強，坦誠的溝通更爲順利。

編者的話

婚姻的試探、鞏固和享受

婚姻的建立，應基於彼此的愛意，然在姻緣道上，實在又有許多來自個人或外在的因素，對彼此的愛情作出試探。今期的稿，希望透過「幸福婚姻探索點滴」、「坦誠」、「松柏」、「婚姻生活點滴的分享」和「一雙手，十隻指頭」五篇文章，讓讀者能夠分享鞏固愛情之法，以致夫婦在共渡喜怒哀樂的婚姻歲月時，還是能享受到心靈上的滿足，安全和充實。

父母心

愛意，幸福婚姻的元素，但更情不自禁地盈滿在爲人父母者的心境。「七年的等待」和「一位母親的答辯」兩篇文章，內容上完全相異，但都同時無遺地表露了對子女的種種計劃、期待、教導和祝福。養兒育女是人生重要的階段，那興奮憂慮、歡笑疲倦、肯定迷惑和在責任下的滿足感，不但使兒女成長，更令父母成熟。

問我

在進入婚姻旅程和承擔父母角色之前，更願向讀者推薦張太的「我對自尊的宣言」。

「我愛自己嗎？」

「我眞的愛自己嗎？」

這些都是嚴肅而影響深遠的問題。我們不是要讀者自大，却是自愛；不是自傲，却是自信，願你們能細細咀嚼其中的意義！

聊表心意

婚姻輔導、家庭生活教育和自然節育法，是本會提供的服務，我們不願意純粹把它視爲一份職業，更希望能融入了我們的理想和使命。讀者們，請你接收「簡訊」，給我們支持，和鼓勵！

我對自尊的宣言

張俞壽韶

VIRGINIA SATIR 是一位很出色的教育家，也是國際知名的家庭治療先驅者，她的著作包括：YON LUANY TACEO, CONJOINT TAMILY THERAFY, PEOPLEMAKEING, MAKING CONTACT。

我很欣賞VIRGINA SATIR 對自尊或自我價值的感受和見解。她認爲一個人對自我的價值觀和感受並非與生俱來的，而是從小作爲一個家庭成員，從多方面的經驗裏學習得來；既然是學習得來的，那麼人便可以把不適合自己的除掉，而學習新的來取代，她在說明人是可以變或更新自己，當然，想變是首要的因素。

能夠承認自己是一個獨特的人，並且能完完全全的去接納屬於自己的一切是一種非常積極和健康的心態，因爲人能夠承認和接納自己的獨特性，他才懂得去欣賞自己、熟識自己、喜歡自己和愛自己，繼而能推己及人的去欣賞和愛別人。

從輔導或日常我所接觸到的一些人裏，我發覺他（她）們花費了很多的精神和時間去責備和批判自己、埋怨過往，有些則轉移去責備和批判別人，如自己的配偶、家人等。這樣的自鑽牛角尖，使自己失去原有的活力和生命力，與人相處時便不自覺的築起深闊的鴻溝，感情乾涸也自不待言。

但從「自尊的宣言」，我們可以看到和體味到接受任何一個時刻屬於自己一切的那種釋然和寬懷的感覺，繼而滿懷希望和勇氣的去尋找更多了解自己和合適自己的途徑。這種「苟日新、又日新、日日新」的自我更新精神純然出自人能完完全全的接納屬於自己的一切，並且願意去變或更新自己。

人是有無窮盡的資源和能力去開拓自己，發展自己，並且能改變社會。

我就是我。

在這個世界上，沒有一個人是完完全全的像我。有些人有些部份像我，但沒有一個人相加起來是完全的像我。因此，凡出自我的就是眞眞實實的屬於我，因爲是我自己去選擇它的。

我擁有一切屬於我的——我的身體，包括它所做的一切；我的心靈，包括它的思想和意見；我的眼睛，包括它們所看到的一切影像，我的感覺，不論是甚麼的感覺——忿怒，喜樂、挫折、愛、失望、興奮；我的口，與及它所說的一切，禮貌的、甜蜜的或是粗魯的，正確的或是不正確的；我的聲音，大聲或是溫柔的；和我所有對己或是對人的動作。

我擁有我的幻想，我的夢，我的希望和恐懼。

我擁有我的一切勝利和成功，我的失敗和過錯。

就因爲我擁有所有的我，我便可以親切的去熟識自己。這樣我便可以去愛自己與及對自己所有的部份友善。之後我便能使到各部份的我能爲自己最大的益處而工作。

我知道我有些地方令到自己困惑，也有些地方是我懵然不知的。但只要我能夠對自己友善和去愛自己，我便能有勇氣的和充滿希望的去爲自己的困惑尋求解決方法，並能尋找了解自己更多的途徑。

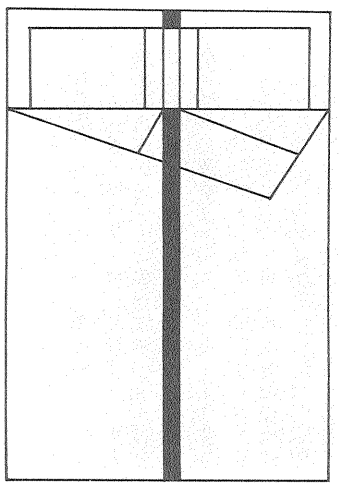
無論當時我樣貌和聲音是怎樣的，不論當時我講的和做的是甚麼，這些都是那一個時刻的我。它是眞實的和代表着那一個時刻的我是身在何處。

當我回顧那時候的我底樣貌和語氣，我的話語和行爲，與及我怎樣的想和感受，有些部份會變爲不恰當。我可以摒除不合適的部份，而保留適合於自己的，同時創出新的以取代所摒棄的。

我可以看、聽、感受、思想、講話和做事。我有生存和生產的工具，並有能力去接近他人，而且能令自己以外的事物和人的世界變爲有意義和有秩序。

我擁有自己，因此我能推動自己和爲自己去策劃。

我就是我，而我是沒問題的。



一個母親的答辯

包意琴

他太頑皮了

差不多每個見過我兒子，與他相聚過一些時間的親戚朋友，都苦口婆心地告訴我說：「他太頑皮了。」這些善意批評堆積起來，成爲一種無形壓力，令我把持不定，開始懷疑自己是否走錯了方向，對他控制太少而變成放縱。我該如何才不致把他寵成驕蠻任性，但又不因我的過度控制而抑壓了他那份與生俱來的個性。

我深信當別人批評時，是抱有他們一套已定的，合乎社會的價值觀——人應該要守規矩，應該要有禮貌。尤其是小孩子，更應該從小要受「教」，因爲「三歲定八十」。

於是乎，一連串的由上一代，或更上一代傳下來的規條給搬出來了：小孩子要聽大人話；大人說不要碰的東西，就乖乖的不去碰；不要令他們費神，不要令他們討厭；不跑不逃不喧嘩，種種行爲動作要乎合成人眼中的尺度和規範。這樣，才會被讚美一句：「你眞乖，眞聽話，這才是好孩子。」這種被成人、被長輩讚賞接納的感覺，永遠最受用，孩子們就在這個框框中成長。

「你們倆夫婦都這樣樂意與人分享，對人又好，不是這樣兇巴巴的，爲甚麼你的兒子會這樣？一點玩具也不肯分給小朋友，且碰一碰便哇哇大叫。」

「嫂，你爲甚麼容許他在餐枱上摸東弄西、把碗碟覆來翻去，教他在飯桌上多點禮貌吧！自己人看到當然沒有甚麼問題，但外人看來就是沒家教了。」

「我已盡了好朋友的義務告訴你，你們對他實在太放任，見到人客不肯招呼，在地上又跑又跳的沒有一刻寧靜。將來要他受你們管束就認眞難啦。」

「家嫂，你看，我這個孫兒是否「太天眞活潑」了一點，不聽大人話。他爸爸小時也不是這樣的，不要說不會與人爭玩具，就是兄弟間的吵鬧也沒有，他總是乖乖的不用大人費神。我看這個孫兒確是「頑皮」了一點吧！」

我被馴服

我自己就是這樣被上一代稱讚的情境下，培育出來的「乖」孩子。正因爲我的乖，在我成年後的今天，我竟發覺自己在面對一些問題時，失去自主自決的能力；失去面對惡人時所應有的胆量；失去一種主動性，失去發問的能力；更害怕行爲被人批評，被人指責。

於是乎，在日常生活中，當要接觸到，涉及到這類事件時，不是內心在發抖，硬着頭皮去應付，就是全無反抗能力，任人擺佈。——我被馴服了。如果我可以重活童年的日子，我寧願被人說「頑劣」，也要保留我一點天生的本性，不再被馴服。

正在書寫的當兒，傳來兒子悅耳的歌聲，細聽之下，竟不是平日聽慣了的，從兒童歌曲錄音帶裏學來的歌調，而是他自己編唱的一首有音有韻，但又亂了拍子，與及夾雜着不明意思字句的調兒。

我羨慕他的自由，欣賞他的創新，可以毫無拘束地依着自己的心情，以自己的節拍，唱出自己的旋律，編跳自己的舞蹈，而我就已經失却這種能力。我深信不單是我，很多在「社會道德」、「文明禮貌」包裝下的成年人，也因着「成熟」了，而消失了這種能力。

悲哀的命運

記得我參加過一個「個人敏銳訓練」小組時，導師要每位組員根據自己當時的內心感受，唱出屬於自己，代表着自己的歌，以自己的身體，自由跳出自己的舞蹈。多數人跳得硬綳綳，像機械人，而我竟呆呆的站着，像個啞巴，踏不出任何舞步。頓然間，我發覺我已被定型了，在一個已定的模式下，沒有了自己生命的節奏，而只是適合生存在這個社會組織裏的一粒「釘子」而已。再看我的兒子，他比我更具「生命」。

但他却不被人接納，因爲他不「乖」，一位朋友半開玩笑的問我：「爲甚麼你不買一本「如何馴服你的孫子」的書來看，那他的一舉一動，便在你股掌中。」一點沒錯，我可以影響他，我可以彫塑他的性格。

生命在奔騰

作爲一個母親，我實在不願讓他走我們自己走過的道路。讓我們所受的壓抑，所受的規範，就到我們這一代終結吧！別再延續下去了，別再重演我們這一代的悲哀命運。世界需要更新，生命要奔騰，就讓我們下一代「野」一點吧！

在這裏，我告訴我兩歲大愛兒：「我愛你，願你永遠保留生命活力，——包括你的野性。」

朋友：假如您想與一個有經驗的人共同商討解決您的

戀愛婚姻問題

請與 公教婚姻輔導會
聯絡