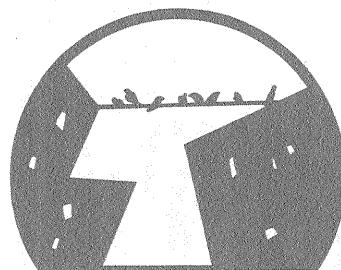


橋



(非賣品)

地址：香港堅道明愛中心五〇二室  
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區牧民中心  
電話：5-242071 內線259, 260  
5-665019, 5-665020  
3-366523, 3-388485

20

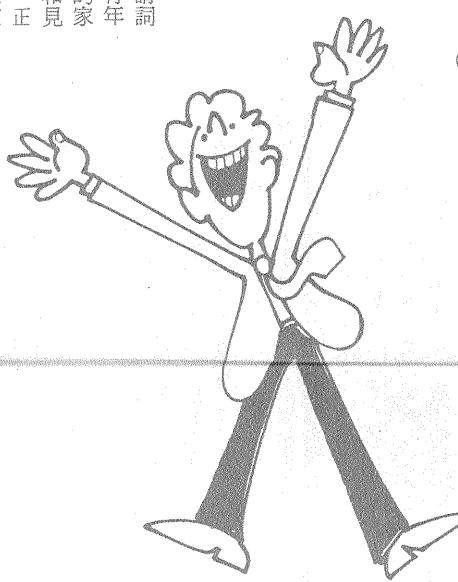
季刊

一九八四年九月

第一版

## 人際關係

### 的開始



首先，要告訴大家這篇不是心理專家的講詞，只是想和大家分享我在過去二十年來，在青年教育工作範圍，尤其在香港公教婚姻輔導會的家庭生活教育部作義工時所累積的經驗、體會和見解，可能很多人會覺得內容並不新鮮，然而，正如我的見解一樣，你們並不難察覺到人際關係這一門學問是歷久彌新的。

數日前，一個興奮的年青人在電話裏告知我們的嬰孩已誕生了，是一個男孩子，「和天使們的歡呼聲，神給予世人一份無以尚之的恩賜——創造新生命的力量，每當新生命來臨之際，我們都可從喜悅中感受到造物者給予世人的愛心，我們都會意識到這份莫大的喜悅，忽然想起了

HANDEL'S MESSIAH 的美妙樂章：「我

好消息：「神父，我的孩子出世了，是個男的，母子平安，我和杜麗莎都高興得不得了！」我亦彷彿感受到這份莫大的喜悅，忽然想起了

（路一：六六）

如果以小孩的眼光去看，這世界，這個奇異的環境是有點兒令人震驚的，小孩要學習適應，尤其是當他還未有能力去照顧自己的時候——所有衣、食、住、行都要倚賴別人，就算我們成人，當到異國居停，亦需要一段時間去學習和適應他國的語言和風土人情，而初生的嬰兒，更非要人照顧不可，她需要學習生存的要訣——

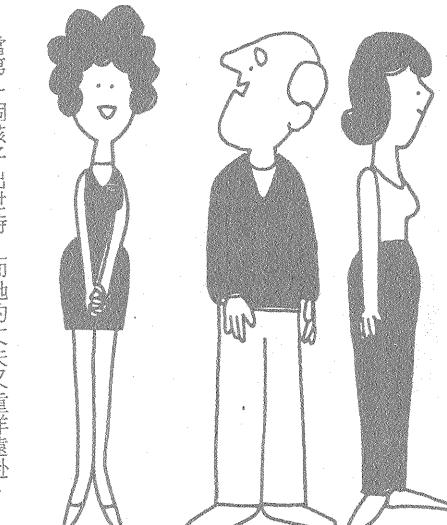
充塞着各式各樣的人（初生嬰兒要學習與人接觸，便要通曉這一門人際關係的課程。）

如果以父母的觀點去看，幾乎所有的父母都有一套成功父母的模式，他們都希望自己的孩子身心健康和快樂，希望孩子在學校的成績優異，與別人和洽共處，找到一份合適的工作，最後有一段美滿婚姻，培育下一代，所以父母的職責是艱巨的，他們是孩子的老師——無論好與壞，他們都為孩子舖上了一條適應生命的路途。

雖然我們都能洞察兒童的一般需要，但要肩負這個使命，仍是十分困難的，因為每個孩子都是獨特的；無論脾氣、性格和靈性都因人而異，舉個簡單的例子，如同一個家庭裏，最年長的孩子可能嫉妒心很重，而第二個可能會有些微自卑感和猶疑不決，第三個比較文靜和敏銳，而最少的可能會是活潑野性。

### 第一課·愛的體驗——「當你體驗

到愛時，你才是實在的。」



我想如果我們的所謂學習人際關係，是指學習主動與人接觸，愛和接納別人，這點相信大家都會同意的，其實，最理想的關係，無論與神或衆人，都是以愛來維繫的——即是能給予我們喜悅的關係。

愛與被愛是我們的基本需要，是健康成長的要素和快樂的泉源，正如植物缺乏水一樣，缺乏愛的孩子會有不尋常的表現，甚至會有殘忍的行為而導致死亡。當第二次大戰一枚V2炸彈下墮倫敦時，大家都贊成把空間托兒所內的嬰孩遷移往比較安全的郊區地帶，那裏空氣清新，而孩子都被照顧得很周全，然而，那裏的護士人數比較小，工作忙碌，在每個孩子身上所花的時間很少，戰後，有調查顯示，這間托兒所的死亡率是高過其它一些環境較差而護士較多的托兒所。

但問題是父母如何教導子女去愛和被愛呢？很明顯，天下父母都希望自己的子女是人見人愛，和曉得去愛，他們深明此道，且亦已付出了愛，但他們愛子女的方法和子女所獲得的未必是最好的，很多時，我們都會聽到一些問題青年的父母對子女說：「我們已竭盡所能把你培育成人，我們付出了這樣的代價，你怎能這樣待我們呢？」其實，孩童幼時所受的教育是他們將來的根基，雖然和別人建立人際關係是終生不竭的，但不少心理學家都強調一個人的性格在五六歲時就已經奠定了，所以我希望花一點時間去探訪孩童在幼年日所上的人際關係課程的重要性。

生中」——取材自 JOHN POWELL 生活在愛中的秘訣第二十頁。

如果父母覺得他們沒有時間，太疲倦或太忙碌，沒有把注意力放在孩子身上而不能令孩子感受到愛，他便會感到寂寞、缺乏安全感和愁眉深鎖，當他長大後，會鬱鬱寡歡，而這被剝奪的感覺亦會循環不息。

曾記得一個女孩子，因自己的童年經驗而缺

：「如果你只付出所擁有的物質，所付出的只是微不足道；只有把自己付出來才是真正的給予。」

記得一個出身寒微的男子，他辛苦的工作，結婚生子，白手興家，但因自己實在太忙碌，所以無暇照顧孩子，他很關心他們，買給他們很多玩具和供給他們大量零用錢，當兒子考進大學時，還送他汽車以示獎勵，然而，兒子並不用心向學，第一年成績不及格而要留級，正當此時，父親的心臟病發作而要進入醫院護理，當我去找望他時，他說：「我的兒子還未來看我，他一定在發奮用功了。」後來，我才發現，他的兒子去了父親的律師處查問父親的遺囑，想知道自己的份兒的數目，我覺得很失望。

然而，如果父母經常令孩子覺得那份愛是不穩定或有條件時，這種愛的剝奪是最壞不過了。當父母對孩子說以下的話時，一定會傷害小孩子的心靈，如「你是個意外，我們從來沒想過要你」，「如果你聽我話或做好孩子，我會很愛錫你」，「我們前世欠下了甚麼，會有你這個壞女孩？」當孩子聽畢後，會感到被人拒絕、沒有愛和極度不安，而將來必定會拒絕別人所給予的真愛，一個不受歡迎的男孩會損毀了他的存在價值，就如一個不被老師接受的學生會拒絕受教；一個不被同事接受的男子會有胃潰瘍而令家人不滿，一個不被人接受的生命就是連最基本的人性需要都不能滿足的生命。一個被遺棄或惹事的孩子，如果早期被送往孤兒院或寄宿學校，他的愛將會被剝奪，而演變為離群或犯罪的行徑，在青少年期表露無遺，他希望對抗社會，一個剝奪了他接受愛的權利的地方，很多女孩子，都以未婚媽媽的名義來證明別人愛她，而一些單身男女，都是要滿足被愛的感覺而成婚的。

當第一個孩子出世時，而她的丈夫又重洋遠赴，她感到非常的寂寞、恐懼和不安，一次，當丈夫歸來時，她懇求船公司批準自己隨丈夫留在船上，船公司允許她的要求，但嬰孩要留在家中，母親在左右，如果醒來時不見着母親便會哇哇大哭，小孩是敏感的，這個嬰孩所上的一課是恐

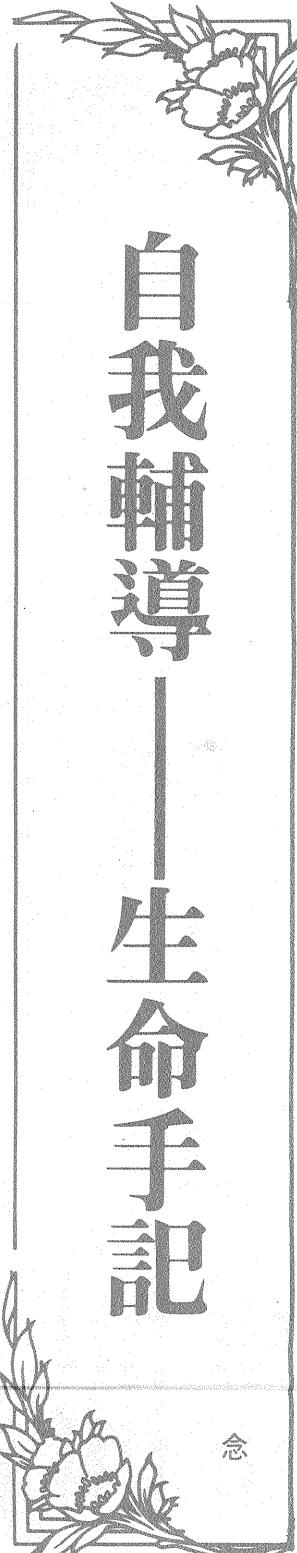
懼和不安，是需要一段頗長的時間才能復完——亦即是愛的體驗，只有曾經被愛過的人才可能終一生的時間仍不夠。在孩子的成長過程裏，父母不單要以行動來表示讚揚，還應經常用說話來鼓勵他們，例如多說「我愛你」、「好孩子」、「多可愛的女孩子」，而母親亦可多說：「爸爸辛苦都是為了愛我們」，父親可以說：「知道嗎，媽媽煮飯、洗熨衣服和整理得家中井井有條都是愛你們之故。」

任何東西都不能替代愛，而孩子更有無盡的能力去接受愛，有些時候，父母會因忙不出時間，都可得到母親的注意、關懷和照顧，這種能力，在嬰孩出世初期，母親必須要給予他一份照顧和注意力，尤其透過接觸——手抱他，輕舉他，逗他和以母乳餵他，都能把一份愛傳遞給嬰孩，他開始學習適應，在這陌生的環境下和母親建立關係，他知道無論在任何時間，只要需要的需要，這種非語言的憎惡、反感、甚至憤怒，都會成了孩童終生的烙印，有意無意之間，他會把那些反應歸疚在自己身上，他不單把一切都留在腦海中，而且還把一切疑惑、憤怒和不安的情情感通紀錄下來，「這一切都會重現在他的



# 自我輔導——生命手記

念



念：

這封信寫給你。今天我接到你的電話，知道她辦好了分居手續。

事到如今，已經無可奈何，我明白她作此抉擇的原委，也相信她的判斷和獨立，可是我還是難過，聽到她偶爾的嘆息和彷徨、兒子失落父親的反應，我感到唏噓。

我不知道現在該做些甚麼，可以令她好過些？

我想多一點關懷和問候，我認為這可表示我對她的支持，但又怕她感到我在同情她。

另一方面，我又懷疑自己是否未有盡力，以致事情演變至此，如果我肯加以阻止，可能再等一下，事情會有轉機。

念：你知道嗎？我也希望看到一對對美滿的婚姻，但有時，那壓力和責任可不輕！

拖延分居或離婚，誠會深受煎熬，但解除了關係，是否果真釋然？告訴我，請告訴我！

但，期望你，在失意軟弱時懂得交託。念，人正在期待你的幫助。我對你有信心，請不要對自己灰心！

無論在人生那個階段，自己能夠站起來是非常重要的，在目前不如意的時刻，我明白你的心境，但，念，學習等待，我不願意作一個宿命論者，但我相信宇宙有生命的主宰，祂自有安排的。

念：

謝謝你的一番說話，更謝謝你不鼓勵我去「爭氣」，那令我不致被壓迫。

讓我接受和承認眼前的難題，不要急着去驅除它，可能便會減少壓力和不快。不去壓迫，就是給自己多一點自由；愈能接納自己的困難，愈會輕鬆吧？

念：謝謝你，你是我最親密的知己。有人明白、有人分享、有人支持，是何等的美！

後記：

閱畢張老師月刊五十九期，「寫出自己的生

命」一文後，溫馨的共鳴感久久未退，遂啓發作者執筆此文，並分享個人書寫日記的點滴得益：

(一) 日記可以給予個人情緒上的疏導和支持，回復平靜柔和的心境，從心理衛生角度論

，它是一項非常有效和積極的活動。

(二) 日記要盡情，必須先肯聆聽自己的內在心聲，肯坦誠剖白自己，這訓練了個人的敏銳力和自我覺覺。

(三) 文字充分呈現了個人的不同態和強弱，

有時是軟弱任性、或堅定成熟；有時嚴厲冷淡、或公正熱誠……這令人評估自己

時不致偏差，才能合宜地去對待和尊重自己。

(四) 寫日記時，精力情感的投入和集中，更容易激發人對生命的思索、對造物者的尋求，

正如聖經說：「天國就在人心中。」

(五) 日記，基本上是個人的內在對談，在那過程中，學習聆聽和表達的要道，品嚐各種

情緒感覺，可加強與人相處的能力。

(六) 試著的日記生涯，可以驅除內心的孤單寂寥，一種莫名的安定和力量，直透心靈，

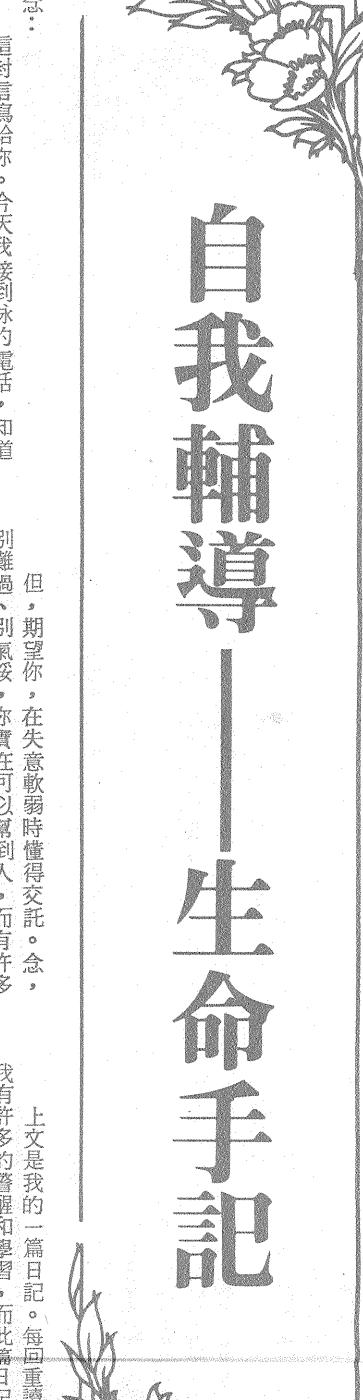
激發人對生命的思索、對造物者的尋求，

正如聖經說：「天國就在人心中。」

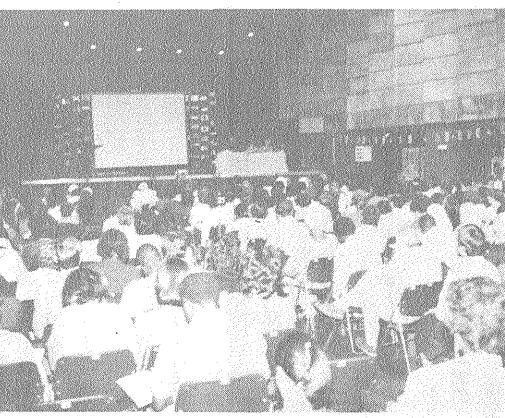
(七) 看着那高聳的一本日記，會驚喜自己生

命的豐富和多姿多彩。比起照片，日記留

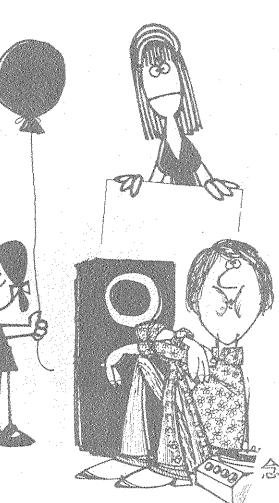
念：



各參加者晚宴於香港仔珍寶海鮮航，一邊享受美味食物，一邊欣賞各種表演項目。



各參加者出席講座及訓練課程，互相交流研討，超越種族和文化的界限。



看到你的信，我高興看見你心底裏對人的熱誠和認真，其實，你並不冷漠和馬虎，工作上能引起你情感的反應，可見你並不麻木。

但，念，世間盡有不如的事，我們失望的事情多着呢！而失望能引起我們對生活的反省和認真，總算在逆境中的一點收穫。

希望你化啼噓、難過為積極的扶持與關懷。我相信你需要別人的支持，念，在能力許可的情況下，請你獻出一點溫暖吧。

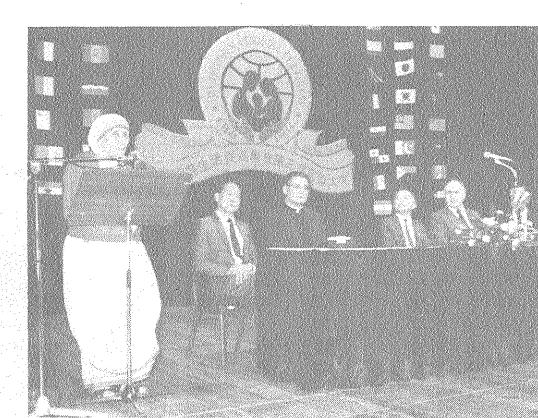
我也明白這陣子你的憂鬱和失意，但我更相信你的分析力，你會知道如何去處理一切，但，念，不要太勉強自己，當你覺得無力和不安時，請接納吧，人不能時時都那麼理智，何況是感情上的事！

請接納你是人，當人仍有七情六慾時，仍會有煩惱，所以，你需要的是盡心、盡力、盡性，你不可能化解一切問題。主耶穌基督是上帝的兒子，親臨人間，環視人的困苦，尚且痛心疾首，何況你呢？

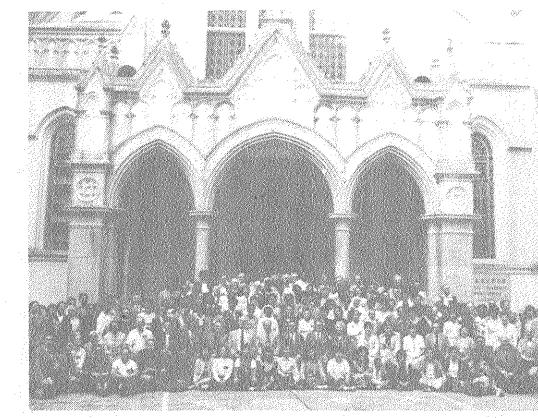
（按：日記中的人名是經修改）

簡

訊



諾貝爾和平獎得主德蘭修女在開幕典禮中作主題演講。



本會工作人員與各海外代表及來賓合攝，濟濟一堂，和洽愉快。

國際家庭生活促進協會於一九八三年十一月廿日至三十日在香港舉行第三屆國際大會，約有六十五個國家共派出代表逾二百五十人出席會議，來自香港及澳門的本地代表亦有一百名。國際大會曾於一九七七年及一九八〇年先後在哥倫比亞及愛爾蘭召開。

今次會議集中討論家庭生活教育及自然法家庭計劃兩個主題，講者包括有澳洲、奧大利、菲律賓及美國的著名學者。

大會的開幕典禮於香港大會堂劇院舉行，諾貝爾和平獎得主，加爾各答的德蘭修女作主題演講，而市政局主席張有興先生則對海外代表及來賓致歡迎詞。大會講座及訓練班安排在堅道明愛中心禮堂舉行。

國際家庭生活協進會於一九七四年在華盛頓成立，目的是在促進家庭生活方面提供倡導及輔導服務，與及協助成立全國性的自然家庭計劃組織。一九八二年，協進會共有會員一百二十組，分佈六十五個國家。協進會與聯合國世界衛生組織亦有工作上的聯繫，並獲該組織撥款進行有關自然家庭計劃的科學研究及實地工作。

香港公教婚姻輔導會乃國際家庭生活協進會附屬會員，亦為此屆國際大會的籌備機構，計劃及執行各工作，並為各海外參加者安排膳宿，參觀本港福利團體及晚宴活動等，盡地主之誼，使大會在充實、有意義和多姿多采的氣氛下結束。

