

# 橋

## 香港公教婚姻輔導會

地址：香港上環皇后大道中世紀元廣場  
低座101室  
電話：2810 1104  
傳真：2526 3376

香港北角建華街30號聖彌德堂  
電話：2566 5019  
傳真：2887 6340

九龍何文田邨第一座地下1至4號  
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

第69期  
季刊

非賣品

第一版

主題：男人與婚姻

一九九九年十月

# 男人與婚姻



葉萬壽 (私人執業輔導員)

導言：在輔導室內聽了很多太太對丈夫的投訴，說婚前丈夫如何愛自己，可惜婚後卻判若兩人，作為太太，無論怎樣辛勞照顧丈夫兒女，都得不到丈夫的歡心，部份丈夫甚至有婚外情，作為太太，深覺婚姻對女性不公平，只有女性付出，卻得不到丈夫的回報。在輔導室裏聽到這些個案，不由得不想到男人是婚姻的受益者，也是婚姻的破壞者，為何男人在婚姻上給女性這樣的印象？男人需要婚姻，卻懼婚姻帶來的責任和實務，因為婚姻對男性的要求，往往考驗男性的質素，甚至反映了很多男性的弱點劣根性。

## 男人是婚姻的受益者

從不同研究或平日道聽途說，結了婚的男人通常會胖起來，健康好了。失去配偶的男人比失去配偶的女性較早去世。因為在婚姻裏，女性照顧丈夫比丈夫照顧女性多，因而太太一旦去世，部份男性不知如何面對生活，甚至不能照顧自己，這種現象在年老的男人來說尤為更甚。男人比女人容易離婚(女性比男性表面容易提出離婚，但通常都不是認真的)，但離婚後的女人往往比男人較多和較快再婚。結了婚的男人透過婚姻得到情緒的慰藉，太太可以替不擅表達情緒的丈夫講出心事，甚至成為丈夫和其他人相處和溝通的橋樑，例如不擅與自己本原家庭相處的男子結婚後，太太竟成為自己和父母或家人溝通的渠道，或媽媽成為父子溝通的出路。你同意男人是婚姻的受益者嗎？你自己是婚姻的受益者嗎？

## 男人是破壞婚姻的始作俑者

男人若是婚姻的受益者，應當欣賞婚姻帶給自己的好處，並努力建立美好婚姻與家庭。可是太多男人並非如此想，反而有太多的男人會後悔自己結了婚。西方流行一個男人之間互相祝福言：祝我們身體健康，財富不絕，妻子早亡。對很多已婚男子來說，婚姻如同枷鎖，令自己失去自由，妻子整日囉嗦，一生兒女債不絕。也有一些男性不願刻意為自己和其他異性定下清楚交往界線。作為婚姻輔導員，認識太多惹上婚外情的男人並不都是壞男人，只是和其他異性交往上，不懂保護自己，不懂保護自己婚姻和太太，沒有刻意迴避和其他女性單獨或親密地交往，加上男性在性愛方面有時會傾向進取，令男性參與婚外情的數目遠遠超過女性。

你是婚姻的破壞者嗎？

## 男人在婚姻裏的通病

不同的男人對婚姻有不同看法，但一般男性對婚姻都有類似的通病：

1. 以成婚立室為人生一大事：結婚是人生其中一大事而已，當完成了結婚，很多男人會忽略家庭和婚姻而專注事業，這都是男人的普遍表現。這些男人認為努力事業，希望自己事業有成，希望家人有好日子過，希望他日能和家人同享美好成果。這些男人都忽略了日子未必需要大屋和大量金錢。好日子可以早點實現，只要自己能刻意安排時間，不將事業凌駕於一切和家人相處時間上，甚至寧願放慢自己事業有成的時間表；
2. 希望太太是不囉嗦自己的母親：年青期的男性不想回家，每次回家雖然給母親囉嗦，但總的來說，母親無微不至的愛令自己無後顧之憂。於是自己喜歡何時回家也沒有問題，因為母親總是等候著自己回來，很多已婚男人也一樣，不單希望自己有無限自由，可以隨時出入而無需向太太交待。甚至希望太太比母親更好，更少囉嗦。
3. 認為男人比女人辛苦：很多雙職婚姻裏，丈夫和太太都在外面工作，但丈夫仍然認為自己比太太辛苦。箇中反映了一些男權中心的傾向。太太為全職家庭主婦的，更加

容易給丈夫認為在家中沒所事事。照顧女兒，處理家務等比自己在外東奔西跑，努力事業容易很多。我曾建議丈夫放假時也嚐試全職家庭主婦的辛勞。多年前一個研究指出兩職家庭，丈夫深覺壓力而有精神緊張的佔三成多，太太深覺壓力重重和精神緊張有超過四成。

4. 男人容易獨困愁城：男人不善於表達惡劣心情，男人最容易表達的情緒是憤怒，當男人面對抉擇、徬徨、憂愁、恐懼時通常會獨坐愁城，獨自想辦法去解決。其對問題的掙扎或思考過程，有時不會向太太解釋，以致很多太太對丈夫的決定百思不得其解。不懂此種男性心理的太太，假若直闖丈夫的思考山洞，當會給男人排拒於洞外。輕則被奚落一番，重則被怒火焚燒。
5. 認為家中事無大小都是太太職責：男人總有種男主人主內的心理，這種看法不常掛在口邊，卻留在心裏，當家中有任何事情發生，總認為應由太太去處理。男人希望家人一切事情安好，無風無浪，兒女聽話，成績優良。男人這種奢望若要成就，就必需一位萬能的妻子加上自己對妻子無限愛心才能成就，可是世上根本無萬能妻子，而自己也沒有無限愛心，故此家中混亂，兒女爭吵，子女成績有問題都是正常和普遍的事。

## 不再做關係出走的男人

甚麼是關係出走的男人？一般男人因為不善處理關係，或因關係而起的混亂和人際情緒困擾，故此在親密關係上形成一種離家出走的傾向。男人之間可以談天下大事，可以互訴壓力和痛苦，但有時沒有真正聆聽。面對自己和太太或家人，男人通常會患上關係僵硬症或出走症。男人應多點留在家裏，學習建立關係，作為太太或家人，可以從男人容易建立信心的地方開始：

1. 讓男人參與簡單家務並多加鼓勵：很多太太一面投訴男人不做家務，一面又盡將一切家務攬於己身。既然這樣，倒不如學習訓練家中的男人多做家務，一般男性會認為做家務不應是男人的責任，因為男人應做大事，而非家中細微事務，加上太太對自己做家務的方式不太鼓勵，男人更無從從家務中獲得樂趣和肯定。男性要學習愛太太，則應學習不斷為太太多做事，因為根據「男女大不同」的作者John Gray指出，女性計算男性是否愛自己的方法與男性迥異，男性以為將每月薪金大半交給妻子，便應獲七八十分，但對太太來說，如果丈夫愛自己的話，則會不厭其煩地為自己和家人做小事，例如包括照顧兒女；幫忙廚房小事；晚飯後幫助執拾；將垃圾桶清理並放在門外；當然還包括不忘記太太生辰；結婚週年紀念等重要日子。
2. 鼓勵男人的最好方法是不斷讚賞之：女性在婚姻裏需要被愛，被關懷，被聆聽而非給予忠告(給予忠告是男性的擅長)，當女性有心事時，只要被聆聽，她的問題已解決了一半，作為好丈夫，你只需「假裝」聆聽，你的太太也會覺得你是好丈夫；但反過來講，作為好太太，千萬別整天在埋怨丈夫。中國傳統的婚姻，女性無疑受了很多不公平對待，因而抱怨渡日是很普遍的事，然而這種抱怨卻是男性最怕和最想逃避的。男性比女性更想聽好說話，因此作為聰明的女性，

更需多講好說話來討好丈夫，這種討好可以令女性反客為主，甚至令身邊的丈夫成為繞指油，事無大小，聽命於太太。這是一種很詭譎的婚姻動力，作為女性，你也不妨試試這提議。多向丈夫讚賞其努力，辛勤，你肯定會有意外收穫。在兒女面前，親友面前多點肯定丈夫，丈夫必定會多倍奉還你的欣賞。

3. 不讓男人留在感覺困惑裏：女性擅長表達自己內心感覺，但男性卻有點難以啓齒承認自己的不快。作為聰明的太太，可多用自己這方面的能力開解丈夫。太太不用刻意講出丈夫難以啓齒的感受，但可以主動地安慰丈夫，作為婚姻輔導員，當自己低沉時，自己也很欣賞太太主動地親近自己，多用身體言語來安慰自己，當低潮過去，自己便會主動地講出不快事。作為男性，我們也要學習去描述自己的感覺，來尋求筆者輔導的男人，筆者有時甚至要他們背誦一些有關描述心情的形容詞，以協助其建立豐富的詞彙來表達自己內心的感覺，當然女性也可以使用「多項選擇題」來協助自己丈夫表達自己感覺(給予其多個類似的形容詞，助其選擇)。

4. 邀請妻子成為生命的守望和忠告者：女性和男性有很多先天不同的地方，然而上天造男造女，皆因男女兩性可以互補，男性要學習不輕看女性，太多已婚男性輕看自己太太，結果失去了很好的資源來支持或監察自己成長。筆者愈不想聆聽太太的進言，往往是自己很需要聆聽的金石良言。女性對事物的看法，由男性觀點來看，有時來得不客觀，甚至流於偏面或主觀，但當中卻不乏良好的觀點。男人可以「意見不接受，但態度卻不可以照舊」。誰是你生命的守望和忠告者，不要忽略太太給你的進言。
5. 聰明的男人永不將事業放在家庭前：能幹和聰明的男人永不將事業放在家庭和婚姻之前，只有那些表面能幹，以成就和擁有取向的男性，以為事業為人生最重要的東西。很多男性因而在努力衝刺中，失去了家人的支持，當男人到了中年，陰陽角色出現裂變(丈夫很想多點回家親近家人，太太和孩子卻已向外撲)，家中已變得空無一人，加上男人朋友不多的現象，男人到了中年便已變得落落寡歡，孤單非常。真正聰明的男人知道唯有關係和感情才是重要和永恆的。筆者從閱讀男人的書籍中或真實例子證明，當男人面對生命重要時刻(例如身患絕症，面對極大困局)，才明白自己身邊人的支持才是最重要。你是個聰明的男人，或是個埋首於事業的駝鳥男人？當然聰明的女性也不要將兒女放在丈夫之上，否則丈夫一旦被冷落，他也自然冷落你。

## 男人對家庭的重要性無人可以取代

女性結婚的原因無非想找個愛自己的人，大多女性並不要求丈夫飛黃騰達，只想有個安定的家，平穩的家庭生活。男人若在家庭事務中自動消失，女性和兒女的情感需要無從填補，他們便會向外求。形成很多不健康的生活習慣，或流連於商場，或無所事事，或聯群結黨，有家不想歸，問題在於父親也不在家。婚姻輔導專家告訴我們，若父親可以和太太同心育養兒女，兩職育兒有很多好處：

1. 兒女表現出有信心，自信心更大；
2. 幼兒期的兒女已可以忍受和母親暫時分離，不怕父母離開自己；
3. 兒女和父母更親密，而非和單一父或母親親密；
4. 對婚姻有正面看法，不會懼怕婚姻；
5. 其他方面如創意發揮，與異性相處等較少以敵視態度進行。

## 總結：

無論男與女都需學習與異性大方地相處，丈夫在婚姻裏更加需要站出來與太太大方地相處，男性若可以絕對愛妻，妻子也會欣然敬夫。聖經裏也是這樣吩咐已婚的夫婦。丈夫愛妻子若如耶穌愛他的教會，為教會捨己，教會也應當欣然順服自己的主。簡單來說，一位絕對愛妻的丈夫，他的妻子也會變得美麗可愛，美麗可愛的妻子是丈夫的榮耀，這反映了兩人美妙動人的關係，也代表了丈夫一生最好的成就。

督印人：香港公教婚姻輔導會

《橋》編輯委員會：江任燕瓊 周小玲 陸嘉玲 李睦順 崔婉芬 伍國華

設計/印製：博滙出版印務公司 2675 0011

美滿婚姻 幸福家庭

# 請照單全收

陳麗群



常聽到丈夫投訴太太：「我都是為她好的，她反而說我不應該這樣做，我真的想自討苦吃嗎？」；「我一心一意買來送她，希望她開心，她反而說我浪費，難道這些錢不是我又血汗地賺來嗎？」；「我這樣做都是幫她的，她卻說不好好過做，越幫越忙，就將我當作人頭豬腦！」

各位姊妹，如果你想你的丈夫繼續愛你，為你做事，請把他的心意照單全收，不論平貴好壞。

假如丈夫送你一枚鑽石戒指，請照單全收，雖然你心目中另有其他更實際更想要的東西，又或者款式太老套，恐怕怕了要讓人笑話，又或者心痛他的錢，都請你暫時閉嘴，除非你想他日後不再給你買任何東西。

假如丈夫請你外出吃一頓豐富的自助餐，也請照單全收，雖然那些食物不合胃口，那酒店的大廚不及你的廚藝高，價錢又昂貴，也請你照單全收，除非你不想再跟他外出吃飯，更不必為他的荷包著想，難道他會天天請你吃大餐、送鑽石？不會吧！慰勞一下自己也是應該的。

假如丈夫偶然煮餐飯給你吃，那管他煮的飯又生，湯又鹹，豬扒又硬，菜又黃，魚又腥也請照單全收，不必急著發表你的評語，難道他吃不出？也不必教他如何如何，他沒有準備跟你上烹飪課，除非你想他離開廚房，避得遠遠的，也暫請不要看你暴風過後的廚房，否則你準會氣得飯也吃不下。

假如丈夫心血來潮幫你洗衫，請不要吝惜你的洗衣粉、漂白水、用水等等，也不要心痛你千挑萬選、不惜千金買來的絲質套裙被扭成一團，不能恢復原狀，甚至所有毛巾、T恤被染得像地布，也請照單全收，除非你打算以後的日子都是你負責洗衣。

你一定覺得不憤，難道心中明明有不滿、不同意都不能表達，他把甚麼都弄到一團糟，也要裝出喜歡？

不是不能表達，也不是裝著高興，而是暫不表達，因為你可以表達的機會實在多著，而丈夫肯主動費心思之餘，又肯付諸行動，雖然結果未必「可貴」，但實屬「難能」，試想想一個粗枝大葉的大男人，可能自小就給母親、姊妹照顧著長大，今天能想到這份心意，睡著都要笑醒，你能不高興嗎？更何況這樣千載難逢的機會，怎可不好好把握，為他加把勁，讓他再接再厲。

不可輕看給你支持的力量，也不可被你丈夫魁梧的體型，雄壯的聲音騙倒，他的膽量和勇氣是不可驚嚇的，你面一沉，就足以把他嚇退到牆角，你不絕的評語、建議，不論善惡，都足以把他趕回大廳讀他的報紙，打他的電腦，你想他再為你動心思動氣力，難矣！

但如果你把他的心意照單全收，他從你的笑臉、讚賞、鼓勵得悉自己所做的對你是如此之重要，便覺得自己是有價值而不是人頭豬腦，而事實確是如此，他會更樂意去做和改進，甚至會更努力賺錢買鑽石為博紅顏一笑也說不定。

你可能會反駁，他工作我也工作，而且看他工作有條有理，就是洗隻碗也洗得一團糟，分明是不情不願，要我執手尾，還要我謝他？

男人就是這樣奇怪的動物，記得有次成龍接受電視訪問時表示，拍戲時有極危險的動作，他都不怕，甚至有多次傷得重要，差點兒喪命，他都不怕，就是怕打針，沒有甚麼道理可言。

你的丈夫事業出色並不代表他能打理家務，如果你的丈夫已文武雙全，日理萬機之餘又能洗碗，恭喜你！但也別忘記，繼續欣賞、支持他，我相信任何一個男人都樂意做白雪公主身邊的白馬王子，但沒有男人願意做白雪公主的奴才，姊妹們，你可以做心地善良、體貼可愛的白雪公主，但千萬不要把你的丈夫當奴才，否則，有日丈夫真的成為奴才，你就變成巫婆了。



## 婚姻逃兵

## 我有一段情

夫：  
是否很驚訝收到我的信？太久了，想是拍拖的時候，我們才用信交談。現在，我倒懷念那寫信的日子，它讓我更有組織和清楚思考內心真正想表達的。有時，言多必失，氣沖沖的怨憤反蓋我心裡希望說的。而你，也可以選擇在適當的時間看看我所寫的，雖然回應祇是片言隻字，但這足夠讓我了解你的心。

恆恆出生至今，你我各有各忙，剛創業的你，雄心萬丈、胸懷大志，從早到晚，欲與日月星辰爭輝，我則緊守崗位，照顧小孩，持家掌財。兩人活得各自精彩，每個深夜，兩個疲乏的身軀已是相對無言，尋夢去也，可能是這份辛苦和孤寂，翻起我多年來壓抑着的感受。

曾幾何時，我不再聽到你呼喚我的名字，你總叫我「老婆」、「媽咪」、「菲菲」，可能這些角色我擔當得太出色，以致你忘記了我有我的名字和獨特的需要，希望你記着，我是個容易「受傷」的女人。過多的責任和角色着實使我承擔不了。

養育孩子，我很欣賞你的耐心和循循善誘，也感動於你的宏願，希望他們見識廣博，聰明伶俐。所以你購買許多書籍給孩子和我看，鼓勵我做個好母親的角色。我明白你的用心，也欣賞你的智慧，但也邀請你一起參與這項偉大的「希望工程」。因為愛是需要時間去表達和培養。

共你建立這個家已是八個年頭，當中經歷不少，生活也實在豐盛。可惜我倆常自以為是，也深信自己可以獨力支撐，以為分工合作，便可以家宅平安。

現在，請接受我再一次相邀，一起共同努力，互相扶持，繼續走那要路。若在信中你感受到我罵了你，請你原諒。最後，我希望說的就是：願你能體會我那份渴望轉變的心。

靜候佳音



小草

愛你的妻上

## 輔導隨想

吳毓斌

如果你有配偶，而且在遇上困難的時候是沈默的一方，我為你寫了幾隻字，希望你喜歡。

人生一定有很多困難，而且我們無可避免地遭遇很多挫折。我們心裏自知那種難以承受的挫敗感。這個時候，我們自己有沒有好像以下的想法呢？

當挫折來臨的時候，我們可能有幾種反應：一時我們不願意承受痛苦，寧願否認那些挫折，盼望它自動分解消滅。一時又苦不堪言，不知怎樣相告及邀請配偶明白。一時我們不願意配偶為我們擔當一份痛苦，愛護他們，於是靜默不言。一時又感覺無人明解，或者渴望自己一力擔承，準想不出要說出來。這一切都是希望自己和自身邊的人不用受痛苦。

出於一片苦心，我們希望身邊的人不用受傷，這是很好的！可惜的是遺留給自己滿心的挫敗感，亦不知不覺地沈寂下去，想到的祇是怎樣解決這些困難，對其他的事物卻力不從心了。雖然我們不希望身邊的人受傷，但是他們不再感覺被視為身邊的人，有話說不得，頓變成旁人，一樣有挫敗感，一樣不好受。

兩家都受傷了。傷害不是來自挫折本身，反而是來自兩家好像再沒有關係了。其實，傷害不是來自再沒有關係。

係，反而來自好像再沒有關係。兩家都知道關係是有的。這個時候，我們自己滿心挫敗感而沈寂不動，是為着休養生息，重整旗鼓。身邊的人震驚錯愕是因為感覺到被拒。然而，誰也不願意傷害誰，也不知道怎樣做才算是幫助。

兩家還是愛着，而且誰也不忍心見着這種無助的，疏遠的關係。無奈這種關係動彈不得：愛不依，離不捨。越矛盾越發要安定，越愛渴望身邊人不受傷害，越會認為他們必須獨善其身。身邊人大多不願意遵照這項相勸。我們自己越發孤軍作戰。他們亦不會甘心接受這份疏遠感覺。雖然兩家感受到無助，但是不希望關係是無望的。雖然打算不離不棄，但是不敢想像下去。回心一想，我們自己是否明白這份安排比較我們原先預設的恰好相反：我們自己正在獨善其身，反而叫身邊人孤軍作戰。這個現象被形容為：「夫妻本是同林鳥，大難臨頭各自飛」。你認同這種現象嗎？！

你真的認為這種現象可取嗎？！



# 個人及家庭問題

## ——預防勝於治療

家庭生活故事五則：

### 年青人的故事（一）

某校中三女生亞敏，好動活潑，喜歡結識朋友，在某次機緣中交上了一個男仔，開始跟他談談情、拍拍拖，某次長洲一行便消磨了一整夜，快活非常。從那夜開始，她與那個男仔便經常往長洲繼續他們的性親密關係，每星期一、兩次，如是者過了半年，再沒有新鮮和刺激，那個男仔便說聲：「拜拜，我不玩了！」亞敏的感覺是空洞的，不知如何？

亞敏在成長交友的過程中，要知道和了解的是什麼？

### 準夫婦的故事（二）

亞德與亞詩相戀多年並計劃年底埋埋天窗，在籌備結婚的過程中，他們開始發覺彼此的意見有很大分歧，包括禮金和擇日的事情，干涉雙方準姻親的不同意見及觀點而鬧得不愉快，這對準新人夾在中間也感到相當難做，甚至彼此埋怨，婚期差點兒要押後。

這對準夫婦在籌備結婚過程中，要學的是什麼？

### 夫婦的故事（三）

九七年一場金融風暴，令陳先生的生意失敗，雖然力圖挽救，但仍未盡人意。這件事令陳先生意志消沉，情緒低落，個性變得沉默寡言，不喜說話，甚至對最親的太太也不想說話。陳太不知如何面對，雖然她很想開解丈夫，卻又不知如何開口，怕弄巧反拙。這對夫婦溝通愈少，問題愈是叢生，夫妻間的衝突、埋怨和誤解便應運而生，日子過得倒不容易呢！

陳生陳太雖然面對共同的經濟困局，卻依然感覺孤單，少溝通，乏支持，他們中間欠缺些什麼呢？他們要學的又是什麼呢？

### 準父母的故事（四）

張生張太結婚兩年，終於張太如期的懷了孕，然而懷孕的初期卻帶給他們深刻的體驗。張太身子弱，懷孕初期有作小產的跡象，要臥床休息，然而張生的工作需要經常外出公幹，不太多時間留在家陪伴太太，感到有心無力。太太的情緒大受影響，感覺孤

陸惠玲

### 父母的故事（五）

馮生馮太是雙職父母，工作忙碌。他們有個獨子，剛踏入青少年期，不喜跟父母傾談或交待所做的事。父母感到與兒子的關係愈來愈疏遠。當兒子有過激的行為時，例如深夜回家也沒有事前交待一句，令父母憂心非常，也不免責罵幾句，可惜，情況不單沒有改善，更換來兒子聲聲的埋怨：「你們根本不了解我！」

做父母的如何與子女建立關係呢？如何面對及處理子女成長的轉變呢？馮生馮太要了解的是什麼呢？

以上五則故事，其實相當普遍，著實發生於很多家庭之中，可能大家也認識。從個人成長到建立家庭及養兒育女的不同階段中，所經歷的故事很多，當中可能出現種種的問題，也不是容易處理和解決的。在預防個人或夫婦或家庭出現難以彌補的問題之前，家庭生活教育則有需要預早介入，透過不同的活動形式，例如課程、小組、工作坊及研討會等，向有需要的人士提供不同層次的服務，期望可減低問題的發生。

本會的家庭生活教育組的服務目標是：(一) 協助個人了解並建立自我，(二) 灌輸正確的性知識及態度，(三) 促進夫婦間的適應並建立和諧關係，(四) 提倡對婚姻及家庭負責任並積極的態度。我們不單定期舉辦活動，也應邀到各學校、教會及各社團提供適切的講座。假如閣下有興趣參加本會的家庭生活教育活動，可留意《橋》季刊和定期出版的活動單張，又或致電 2810 1104 或 2336 6523 查詢。



昨天清晨，你我對站着。那幾件叫人淒婉欲絕的小事，那些講不盡還亂的期望，都暫時擱在一旁。我倆相擁了。雖仍是我要求，但我倆終於相擁了。

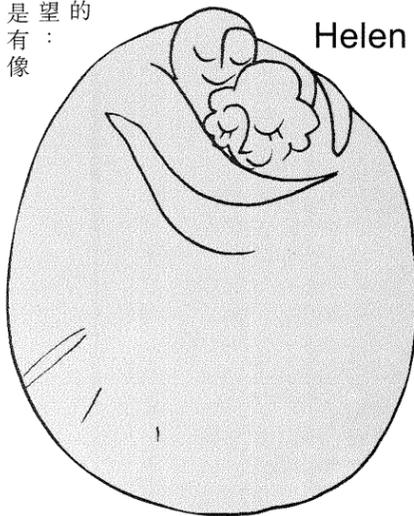
我伏在你的肩膀上，面頰感覺到柔軟的棉的質地，是那件熟悉的咖啡色半舊T恤。忽然，我哭了。我猶疑：究竟我是否應該哭呢？示弱嗎？我可以這樣子哭嗎？你會接納我嗎？不覺得是撒野或埋怨嗎？但算了吧！吵架過後的女人是軟弱的，說到底，還是要你的珍愛吧！這一刻，你正抱着我。擁抱象徵了接納、關心與支持。好吧！任由眼淚滑下，滾落眼前模糊的一角衣襟上。滲透了、沾濕了。漸漸地，哭出聲了，嗚嗚的像一頭受了傷的動物。幸而，你輕拍我的背，沒有流露出絲毫不耐煩的痕迹。我放心地哭了一場，哭出了未完成的

## 擁抱

對你的渴望：就是這有像這刻的擁抱、接納，你與我都放下過多的防綫。過多的自我，心靈有親密的接觸。

究竟你抱着我時，有甚麼感覺？有何想法？仍惦记着剛才未有結綫的吵架嗎？不能理會許多了，這一刻，你正抱着我，我便當作是你仍接納、關心我，你還是愛我的；真真假假，哭了再說。哭聲漸漸變嗚咽，也沒有抽抽答答得太久，你再輕輕拍拍我的背，也就止哭了。

擁抱真是好啊！尤其是被你擁抱，尤其是衝突過後深深的一次擁抱，令我的自我得到了滋養。謝謝你。



### 樂在好睡眠

### Get a Good Night's Sleep

長夜漫漫，輾轉反側難以入睡的滋味，相信很多朋友都曾品嚐過，可以好好地睡上一覺實在是人生樂事！

這次要介紹的書是一本台灣翻譯書，原作者Dr Frank J. Bruno是一位來自美國的心理及精神治療師，此書的特點是簡單、易明和實用。它探討現代人失眠的原因，然後再對症下藥，提供我們一些可以有效遏止失眠的技巧和方法，如果讀者能在閱讀時針對自己的生活作息及心理因素，來選擇合適的治療方式，可能有機會改善睡眠質素，達到一覺到天明的理想。

書中提及的「行為性失眠」多半與心理因素有關，焦慮、憤怒、內咎、沮喪和相思病都可能使我們難以釋懷而無法安心入睡。有些人遇到不快樂的事情，但以較冷靜的方式來舒解自己的情緒，失眠的嚴重性會較低；相反地，有些人有不滿的情緒，不知該怎麼發洩或排解，結果把氣屈在心裏，或是大發雷霆，自然就無法心平氣和地睡上一覺。書中作者建議我們聽聽自己心中的感覺，了解自己的情緒，並以理性思考方式來處理，不要把白天所發生的事，想得太嚴重，自己就會過得更自在和更快樂。

此外，作者用了不少篇幅來介紹環境和生理因素對睡眠的影響，睡房的顏色、寢具、溫度和光線，人體中的氧份、水份和糖份等，都左右着我們的睡眠質數。而睡眠時的安全感及生活習慣的適應也是重要因素之一。

還記得當初新婚時，我怕凍，丈夫卻怕熱，四月時份丈夫就要爭取開冷氣，我卻凍得不能入睡，如果不開冷氣，他又會熱得大汗淋漓，結果大家只好買了不同厚度的冷氣被來保溫。此外，丈夫早起床返工，雖然他在離家前會為我再調較鬧鐘，但我仍擔心他會忘記，所以清早醒來就不能熟睡，結果也要購置多一個鬧鐘。轉換了新環境，大家都要重新適應新床墊及枕頭，由於大家的體重有頗大的差距，買了較軟的床墊後，如果丈夫睡在我的左邊，我就會有左傾的現象，而每早起床後，大家也會腰酸背痛，精神散漫，結果如何？大家為求睡得安樂，可以有精神「走更長遠的路」，只好忍痛更換一張較硬的床墊。以上例子，相信很多朋友都曾感同身受，這些例子只是影響睡眠的部份成因而矣！如果你有長期失眠的習慣，成因可能更複雜。

可以好好地睡上一覺，是人生最大的福氣之一，如果你因失眠而受苦，必須積極地找出原因，拯救自己，看「樂在好睡眠」這本書，你可能有意外的收穫。

# 逆境·家庭 新演繹研討會



這年來的經濟逆轉令不少人的工作受到沖擊，自信心也備受打擊，夫婦及家庭關係也避不了當中的影響。本會有見此令人憂心的情況，特於本年四月發出一批關懷卡給不同的家庭，並於五月尾舉行一名為「逆境·家庭」新演繹研討會，期望喚起大家積極的態度，並於家庭中互相守望，共渡逆境。研討會當中大家非常專注，亦可見完結時各人精神振奮，本會亦感到很鼓舞，希望我們共同努力跨越困難吧！

# 敢將心事吐，就是大丈夫

黃玉書

「夫婦本該有福同享，有難同當嘛！丈夫皺眉苦思，心事重重的時候，我們真的盼望他向我們傾訴，可能問題仍然不能一時就解決了，但起碼夫妻兩人，可以分擔彼此的擔憂困苦，我們做妻子的，真的希望替丈夫分憂，丈夫愈是三緘其口，我們見了他的表情，心裏更不好過。」

## 妻子的焦慮

這些類似的言語，是在許多輔導或小組中，一些妻子們所發出的心聲。

究竟，男人為甚麼不將內心的鬱結、擔心，坦坦白白、完完全全的向至親至愛的妻子傾訴？

自幼，男人就被教育，我們是能幹的、堅強的「問題處理專家」，一些挑戰、一些挫折、一些困難，雖然是苦楚的；但，我們甘於把這些「苦」吞進肚子裏去，咀嚼、消化、品嚐，哪有甚麼可以把我難倒？只要思量仔細、整理分析，一定會把這些所謂問題去解決。向太太傾訴？男士通常有下列幾種顧慮和通病：

## 丈夫的理由

(一) 太太聽了，嚕嚕噓噓，反而不能冷靜思考。  
(二) 太太聽過了，可能向朋友、



點，明知此次是因失誤犯錯而苦惱，要是向她傾吐，她就會：「係唔係呢，我曾經千叮萬囑不可如此如此的，怎料你依然犯錯。我都知道，不，早已猜到，估到你會這樣犯錯，因為……」屆時，我們哪有男人的尊嚴？

(三) 太太最了解自己的缺點，

親人，不自覺的漏風聲，幫不了忙，反而誤了大事。

(四) 有些問題，是暫時無法解決的，我們男性就像打獵一樣，靜候時機，蓄勢以待；但若告訴了妻子，她就要我們仔細交代、報告，增添了不必要的壓力。反而，太太靜靜地站在我們的身旁，對我們有信心，我們是可以去解決問題的，請妳們放心罷！

(五) 我們男性是天生逃避過於親密關係的動物。太太苦苦追纏，以期達到更為親密時，男人就會懼怕、吃不消，我們不是不想更為親密，只是我們不慣處理親密的人際關係，這是：非不為也，乃不能也！

雖然上述五點男士的顧慮和通病，都頗有根據或說服力，但我依然鼓勵男士們，放棄一些不必要的顧慮，勇敢地向自己的妻子傾吐心裏的煩憂。這樣，始能突破平淡已久的婚姻中的親密關係，冰雪溶解了，才能有共融的時刻。



轉載自公教報「北斗傾情」版

## 活動預告

### 「抓住少年心」父母小組

日期：99年12月3、10、17日(星期五)  
時間：晚上7:00-9:00  
地點：本會香港中心  
對象：12-17歲子女的父母  
內容：認識少年人的心理發展、親子關係重新定位  
費用：每位\$100

### 「做爸媽的準備」課程

日期：99年11月12、19、26日(星期五)  
時間：晚上7:00-9:00  
地點：本會香港中心  
對象：計劃生育的夫婦  
內容：做父母的條件，家庭計劃的須知，養兒育女的實際考慮  
費用：每位\$150

### 「愛情與性」夫婦工作坊

日期：99年11月20、27日(星期六)  
時間：下午2:30-4:30  
地點：本會上環總辦事處  
對象：夫婦  
內容：透過活動，討論建立融洽的夫婦親密關係  
費用：每對\$100

### 「親親自然樂」家庭旅行

日期：99年12月19日(星期日)  
時間：上午9:15-下午4:30  
地點：元朗荔枝山莊  
對象：家庭  
內容：遊覽山莊景色，歡樂聚餐、親子遊戲、抽獎  
費用：每位\$65(包素菜午膳)(大小同價)(兩歲以下不收費)

### 「情性相融」太太組

日期：99年11月6日至11月27日(逢星期六)  
時間：下午2:30-5:00  
地點：本會九龍中心(何文田邨)  
對象：已婚女士  
內容：探索女性對於婚姻中的性愛的期望、恐懼、渴求表達、感受，探討如何和另一半配合，達至情性兩相融，促進夫妻關係  
費用：\$100

### 「親子兩心牽」家庭BQ課程

日期：99年12月1日至12月15日(逢星期三)  
時間：晚上7:15-9:15  
地點：本會九龍中心(何文田邨)  
對象：子女六歲以下的家長  
內容：認識親子Bonding Quotient對孩子成長的重要，掌握與孩子建立親密、健康的關係的要訣  
費用：每位\$90

### 「婚姻中的性愛生活」研討會

日期：99年10月30日(星期六)  
時間：下午2:30-5:30  
地點：香港會議展覽中心607室  
內容：探索夫婦性愛生活的期望、恐懼與困惑，如何互相配合，達到情性相融  
對象：已婚人士  
費用：每講每位\$50  
講者：吳穎英醫生及本會資深輔導員

如有興趣參加  
請電 2336 6523 查詢

## 最新迎千禧の強力推薦：

\*「親密與性愛」是夫婦的一種身體與情感交融的語言，藉此表達愛情、信任、鼓勵、忠誠、寬恕、增加彼此的歸屬感和安全感。然而不少夫婦遇到房事的困惑，往往難於啓齒，造成誤解和障礙。  
\*這本《性愛探戈》收錄了四位在個別專業及親密性愛輔導的求真者多年累積所得的寶貴經驗。衷心盼望這本書能喚起夫婦重視對方，加強親密關係的意識，**鑲出美妙的性愛探戈**

作者：吳穎英(家庭醫生、新城電台「性熱線」主持人)  
蔡定國(精神科醫生、十大傑出青年)  
江任燕瓊(本會資深婚姻輔導主任)  
李月儀(本會資深婚姻輔導員)

### 購書辦法：

- 親臨本會總部或九龍中心購買
- 本港郵購，酌收郵費每本書港幣\$3.50(本港郵購滿港幣\$200.00或以上免郵費)
- 郵購可採用支票，抬頭請寫「香港公教婚姻輔導會」連同購書表格寄：九龍何文田邨第一座地下三至四室香港公教婚姻輔導會收
- 查詢電話：2336 6523 傳真：2632 0388



原價：\$50  
《橋》讀者價：\$40

《橋》讀者訂購《性愛探戈》表格：請用正楷填寫個人資料

姓名：(英文) \_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_  
性別： \_\_\_\_\_ 年齡： \_\_\_\_\_ 聯絡電話：(日間) \_\_\_\_\_  
地址：(英文) \_\_\_\_\_

書名	原價	優惠價	數量	郵費	金額
性愛探戈	\$50.00	\$40.00		\$3.50 × ( )本	