

香港公教婚姻輔導會

第81期
季刊

地址：香港上環皇后大道中181號
新紀元廣場低座101室（總部）
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

香港堅道2號明愛大廈502室
電話：2523 3128
傳真：2523 3121

九龍觀塘翠屏（北）邨翠樟樓
M2層101-109室
電話：2336 6523
2782 7560
傳真：2336 9542

新界元朗青山公路201號
天主堂101室
電話：2476 0122
傳真：2479 3769

網址：www.cmac.org.hk
電郵：os@cmac.org.hk

非賣品

第一頁

主題：談談情、說說愛

二零零二年十二月

編者的話

現代人的社會中，不時會談及情愛的追求和實踐。談情說愛，已不是年輕戀人的專利。對於情與愛在人際間的顯現，並沒有單一的型態和固定不變的表達方式。今期《橋》的主題「談談情、說說愛。」就是嘗試從不同角度和層次、不同角色身份的筆者，探索人與人相處之間情與愛的流露。

本會很榮幸邀請了天主教香港教區視聽中心總監容若愚博士，從欣賞韓、日電視劇的角度看青年人情與愛的表達。專題特稿「愛情是甚麼？」，編委會成員隨機訪問約三十位不同年齡及階層的人士，收集他們對愛情的看法。

「自由分享——君子有所為、有所不為」一文中，筆者藉着一次參與研討會的內心迴響，表達她作為母親對其兒子一番深情的話語，實踐愛的教育。此外，我們邀請了一位從事輔導工作的業內同工梁錦萍女士撰寫「輔導隨想」，她以充滿情感的筆觸，細緻地流露她與受導者在輔導關係中相交的情操。投稿「迴音谷」的一名義工朋友，以平實無華的演繹，分享她與其導師、好友及義工服務使用者相處時的一份情誼。

編者歡迎各位讀者就着今期各文章的內容作出回應，讓我們也能分享你內心的一份迴響。來函可以郵寄、傳真或電郵方式，傳送致 os@cmac.org.hk 或傳真：2526 3376；郵寄地址：香港公教婚姻輔導會，香港上環皇后大道中181號新紀元廣場低座101室，註明《橋》編輯委員會收。

謝謝：請問你對近年韓、日電視劇在香港流行有甚麼印象？

有一齣日劇「悠長假期」（Long Vacation），是很有視野。故事情節有關五個年青人從鄉下到東京過著一種逍遙的生活，在整齣劇中差不多沒有提及他們自己的家庭，也沒有提及跟爸爸媽媽的關係。故事就在他們之間發生，好瀟灑！

謝謝：請問你對近年韓、日電視劇在香港流行有何樣的感覺？

開幕的場面是好有震撼性，女主角在婚禮中，而未婚夫沒有出席，女主角穿着日本傳統婚紗，跑去未婚夫家尋找未婚夫，但沒有找到，卻見到木村拓哉（男主角）。女主角因沒有錢，又被未婚夫拋棄，所以搬入未婚夫的房間，與男主角同居（同居）一屋。東京人口稠密，居住空間小，劇中兩人住兩房一廳，十多集仍沒有敗的婚禮卻讓男女主角互相邂逅。

另一齣日劇「沙灘小子」，情節同樣避開了主角人物的核心家庭成員。其中有六七個主要角色，原互不認識，相遇於渡假勝地的一間民宿。劇情跟core family（核心家庭）無關，好像故意避過那層次，好像是這樣？

一個人獨立後，也可以去愛可以不愛，這令青年人十分仰慕。這幾齣戲指出男女關係可以很純真，也可以脫離了上一代和下一代的情節。我相信青年人正嚮往這類關係。

謝謝：從日劇和韓劇中，你所看到有關「情」與「愛」的觀念是怎麼樣？

韓劇的家庭觀念很強。最近的「藍色生死戀」、「最愛女王播」等劇集，其情節跟家庭關係密切，而且是核心家庭，全劇也很緊張家人的看法，不時要諮詢父母，作為父母也會很緊張子女的男女朋友。在「愛上女王播」一劇，青年人談戀愛自由奔放，可是依然背負傳統的沉重包袱，其男角因媽媽的意見而放棄女友。韓國片裡年輕人的愛情多數不脫離家庭，更樂於接受家人給予意見，這是韓劇的特色。

謝謝：以你的觀察，韓劇和日劇會否也反映現時香港青年人的心態？

我相信媒體本身有兩個重要的功能。每一位文學批判者 Meyer H. Abrams (1953)，其中一本著作即為 "The mirror and the lamp: Romantic theory and the critical tradition." 我把真理論放在電影長篇小說（長篇小說）。

我相信這長久關係如何開始，定需要戀人和夫婦彼此共同努力創造。再一次多謝你

謝謝：請問你對近年韓、日電視劇在香港流行有何樣的感覺？

開幕的場面是好有震撼性，女主角在婚禮中，而未婚夫沒有出席，女主角穿着日本傳統婚紗，跑去未婚夫家尋找未婚夫，但沒有找到，卻見到木村拓哉（男主角）。女主角因沒有錢，又被未婚夫拋棄，所以搬入未婚夫的房間，與男主角同居（同居）一屋。東京人口稠密，居住空間小，劇中兩人住兩房一廳，十多集仍沒有敗的婚禮卻讓男女主角互相邂逅。

另一齣日劇「沙灘小子」，情節同樣避開了主角人物的核心家庭成員。其中有六七個主要角色，原互不認識，相遇於渡假勝地的一間民宿。劇情跟core family（核心家庭）無關，好像故意避過那層次，好像是這樣？

一個人獨立後，也可以去愛可以不愛，這令青年人十分仰慕。這幾齣戲指出男女關係可以很純真，也可以脫離了上一代和下一代的情節。我相信青年人正嚮往這類關係。

謝謝：在「沙灘小子」一劇中，有關「情」與「愛」的演繹又如何？

「沙灘小子」談情更含蓄。本來一群青年男女走在一起，沒有理由不談戀愛。這劇目卻反潮流，故事維持了十多集，青年人中沒有談戀愛，只談友誼；他們互相欣賞對方，幫助對方，也欣賞身邊的人，差不多到忘我境界。片集也甚少談名人的過失。一心。一族能在劇中情節看到自己，將十分開心此關心，重視別人的想法，也不需要刻意安慰他人，是一種很靜態的友誼。是一份東方人的友誼，幫了你、關心你而不想讓你知，是本齣劇最成功的元素之一。年青人

謝謝：你認為可怎樣回應韓劇、日劇中所帶出的訊息？

我相信人是自由的。媒體與觀眾需要產生互動，整個交流鏈才可以完成。所以，因我個人其獨特經驗，每個人都有不同的氣質和歷史背景，大家看同一套電視劇時，各自的接收程度也不同，並不會照單全收。當我們看到別人（電視、電影）如何描述婚姻和愛情，可能會怎樣。這「燈」的功能在日劇中會有性關係。一般電視劇的青年男女走在一起，接着便戀愛、發生關係及結婚。劇情沒有像「悠長假期」一樣產生強烈張力。之後，男女雙方開始遷就對方，事事為對方着想，也是愛情的開始，最後兩人到外國結婚，劇集隨之完結。我認為在當時來說，情節很創新。編劇步步要求創空，滿足了現時知識的年青一代的需求和空間。質素很高！

謝謝：你認為可怎樣回應韓劇、日劇中所帶出的訊息？

我相信人是自由的。媒體與觀眾需要產生互動，整個交流鏈才可以完成。所以，因我個人其獨特經驗，每個人都有不同的氣質和歷史背景，大家看同一套電視劇時，各自的接收程度也不同，並不會照單全收。當我們看到別人（電視、電影）如何描述婚姻和愛情，可能會怎樣。這「燈」的功能在日劇中會有性關係。一般電視劇的青年男女走在一起，接着便戀愛、發生關係及結婚。劇情沒有像「悠長假期」一樣產生強烈張力。之後，男女雙方開始遷就對方，事事為對方着想，也是愛情的開始，最後兩人到外國結婚，劇集隨之完結。我認為在當時來說，情節很創新。編劇步步要求創空，滿足了現時知識的年青一代的需求和空間。質素很高！

謝謝：請問你對近年韓、日電視劇在香港流行有何樣的感覺？

日劇卻沒有這麼大的負擔。日劇的愛情觀很革命性。「悠長假期」的劇名原來也是整劇的主題：愛情也可放假，大家可以不談愛情。男的追求理想，而女的一方就算失去一段戀情，也不會找另一人替代或填補，只是自己面對，這感覺很特別。然而，男女主角那份情慢慢建立而成。開始時，男女主角很討厭對方。雙方好像毫無吸引對方之處，而女角又霸道，強搬進來，根本很令人抗拒。男女同住一單位，第三者（觀眾）可能期望他們何時會走在一起或分離，且又擔心他們何時會結婚或會有性關係。一般電視劇的青年男女走在一起，接着便戀愛、發生關係及結婚。劇情沒有像「悠長假期」一樣產生強烈張力。之後，男女雙方開始遷就對方，事事為對方着想，也是愛情的開始，最後兩人到外國結婚，劇集隨之完結。我認為在當時來說，情節很創新。編劇步步要求創空，滿足了現時知識的年青一代的需求和空間。質素很高！

謝謝：那麼，日劇又有甚麼不同？

日劇卻沒有這麼大的負擔。日劇的愛情觀很革命性。「悠長假期」的劇名原來也是整劇的主題：愛情也可放假，大家可以不談愛情。男的追求理想，而女的一方就算失去一段戀情，也不會找另一人替代或填補，只是自己面對，這感覺很特別。然而，男女主角那份情慢慢建立而成。開始時，男女主角很討厭對方。雙方好像毫無吸引對方之處，而女角又霸道，強搬進來，根本很令人抗拒。男女同住一單位，第三者（觀眾）可能期望他們何時會走在一起或分離，且又擔心他們何時會結婚或會有性關係。一般電視劇的青年男女走在一起，接着便戀愛、發生關係及結婚。劇情沒有像「悠長假期」一樣產生強烈張力。之後，男女雙方開始遷就對方，事事為對方着想，也是愛情的開始，最後兩人到外國結婚，劇集隨之完結。我認為在當時來說，情節很創新。編劇步步要求創空，滿足了現時知識的年青一代的需求和空間。質素很高！

專訪容若愚博士

天主教香港教區視聽中心總監

訪問：謝龍騰

(mirror) 的功能，另一種是「燈」(lamp)的功能。所有電視、電影和小說等，都有一个「鏡」的功能，反映當時社會或傳統社會的價值觀、人情想法和實況。一套劇能流行固然有很多因素，而觀眾的認同程度也息息相關。當你喜歡一套劇時必定認同它，可說是自我身份的認同(Self identification)；你會覺得自己好像就在銀幕上，這種認同感十分重要。所以，「鏡」的功能很重要。

另外是「燈」的功能，就像探射燈般，讓我們看到前景未來；現在沒擁有的，未來會有性關係。一般電視劇的青年男女走在一起，接着便戀愛、發生關係及結婚。劇情沒有像「悠長假期」一樣產生強烈張力。之後，男女雙方開始遷就對方，事事為對方着想，也是愛情的開始，最後兩人到外國結婚，劇集隨之完結。我認為在當時來說，情節很創新。編劇步步要求創空，滿足了現時知識的年青一代的需求和空間。質素很高！

自由分享

君子有所爲，有所不爲

鄧周小玲

有幸參與了本會於本年七月舉辦之兩岸三地「婚姻中的性健康研討會」。本人對晏涵文教授在大會中分享在台灣推行性教育的工作經驗與觀念深表贊同。特別是他提到性教育不僅只包括解剖和生殖方面的知識，也不要把它局限於青春期的教育，而應該強調有關兩性之間的親密人際關係的發展和指引，而這指引應該包含「尊重」和「民主」兩大重要精神，並培養青年人自己做決定的能力；並養成其對「性」的事物，做決定後不後悔且負責任的態度。

縱觀現代社會，由於缺乏完整的人性教育（包括生理、心理、病理、倫理、法理），沒有教導男女互相尊重，在平等的原則下互相溝通，追求兩性關係的和諧，造成了社會上許多與性有關的問題，例如：娼妓、性騷擾、性暴力、一夜情、性放縱、婚外情、性病、婚前隨意的性行為等。

本人認為性教育不單止是學校的責任，亦是家長的責任。本人贊同教授所說性教育在不同年齡有不同的教育內容，並終其一生，都要接受教育。家長教導子女正確的性觀念尤其重要。這個教育除言教外，還必須身教，以身作則，給子女做模範。首先由「欣賞」開始，教導小童欣賞及尊重自己的身體，從而欣賞及尊重別人的身體。男女生應該學習如何欣賞上天賜與人的胴體之美，女性的曲線之美、男性的剛健之美。不是用色情眼光去欣賞，偷偷摸摸去看，而是用藝術的眼光去讚美。

本人特別有興趣探討青少年的性教育，由於本人有子初長成，年屆十八歲，有感是時候要跟他討論兩性的問題——特別是晏教授說的「有所為、有所不為」。

自〇一。最後，還是那句「不要傷害人，不要傷害

以上名點只是本人感觸之說，有未盡善處，歡迎讀者賜教交流，以便充實本人作為家長對青春期孩子進行「人性教育」的錦囊。橋



- 我要教育我的孩子：**
- (一) 你要學習去欣賞身邊女孩子的優點，除了身材、外貌，還有內在美。
 - (二) 內在美包括心地是否善良、是否寬宏大量、是否時刻為他人着想、是否不會出口傷人、是否勤奮、忠誠等。
 - (三) 追求異性要出於真心，不要以騎牛擺馬的心態，以免傷害對方對你的信任。
 - (四) 千萬不要濫用別人對你的愛意。例如：玩完即棄、騙食、欺騙別人的感情。
 - (五) 對於別人的追求，若不是自己理想中的對象，一開始要懂得說「不」。以免傷害自己、傷害別人。
 - (六) 要學會控制自己慾念的衝動，要尊重別人的身體。
 - (七) 不要隨便與異性有親密的肌膚接觸，除非你選定對方成為你理想中的終身伴侶。
 - (八) 不要玩弄感情。玩弄感情等於玩火。玩火者必將自焚。
 - (九) 要明白異性的不同之處，學會體諒對方的異同。
 - (十) 不要尊重自己，寧缺勿濫。君子有所為，有所不為。
 - (十一) 要尊重別人的意見，不要勉強對方接受你的愛。
 - (十二) 要學習愛惜自己。一個懂得愛惜自己的人才懂得愛別人及令人覺得他可愛。

輔導隨想

全心全意把面前工作做好，活像世間祇有這工作般；同時，不把它放在心上。

(卡斯特羅——巫師唐望的世界)

梁錦萍

路途。如此精采非常的道路，要的動亂。受導者遭逢困難，繼續走向自我。風暴消退，要的動長，身心混亂。本人特別有興趣探討青少年的性教育，由於本人有子初長成，年屆十八歲，有感是時候要跟他討論兩性的問題——特別是晏教授說的「有所為、有所不為」。

内心。在能受導者遭逢困難，繼續走向自我。風暴消退，要的動長，身心混亂。本人特別有興趣探討青少年的性教育，由於本人有子初長成，年屆十八歲，有感是時候要跟他討論兩性的問題——特別是晏教授說的「有所為、有所不為」。

專題特稿

愛情是甚麼？

問世間，情為何物？直教生死相許。

不在平天長地久，只在平曾經擁有！

這兩闋詞是否代表了不同時代的人對男女情愛的觀感？又是否反映了當時社會對愛情的意識形態呢？在這個日新月異的年代，在這個飽受中西文化衝擊的香港，愛情在個別的男女心目中，又是怎樣一回事？我們這群編委會成員，分別各自隨機訪問了大概三十個不同婚姻狀況、婚齡、年齡、職業的男女，請他們就著自己的切身經驗，道出他們對愛情的看法。

三十歲以下的未婚男女：

- 「愛情是你錫我和我錫你，我和媽咪有愛情，我和爸爸有愛情。」（小一學生）
- 「愛情是即興、不認真、玩玩吓。」（中學生）
- 「愛情是喜歡時便走在一起，不喜歡時便分手。」（文員）
- 「愛情是一種無形的感覺，有愛情就會拍拖、結婚、生仔。」（學生）
- 「愛情是難觸摸、難掌握、難控制的一回事。」（公務員）
- 「愛情不知是甚麼！怎知是甚麼！可有可無。」（文員）
- 「愛情有時會令人感覺生人勿近，令自己的生活完全顛覆，有時卻可以提供彼此生活的一切能量。」（社工）

三十一歲至四十歲的已婚女士：

- 「愛情是不介意對方作任何事，為對方付出，希望對方快樂。」（家庭主婦）
- 「愛情是兩個毫不相干的人走在一起，互相支持，攜手共渡人生的道路。」（教師）
- 「愛情是體驗、照顧、關懷。」（主婦）
- 「愛情是從對方眼中看世界，追求對方的福祉。」（研究助理）
- 「愛情是一種感覺，一種承擔，願為對方付出而自己也感開心，願與對方互相廝守到老。」（社工）
- 「愛情是一時的火花；是激烈的，然後會淡化下來。」（文員）
- 「愛情要能互相溝通，同時擁有私人的空間。」（文員）

三十一歲至四十歲的已婚男士：

- 「愛情是二人互相取悅、互相關心、共同生活。」（銷售業）
- 「愛情是無條件的，但愛不是放縱對方，讓對方傷害自己。」（設計師）
- 「愛情是為對方着想，但不是縱容。」（電腦程式員）
- 「愛情是無條件的付出，不只要求對方，也是要求自己。」（博士研究生）
- 「愛情是在不知不覺間令人感到溫暖、充實和歡愉。」（管理人員）

四十一歲或以上的已婚女士：

- 「愛情是一種幸福的感覺，可以讓我體會不同情緒的甜酸苦辣，喜怒哀樂。」（婚姻輔導員）
- 「愛情是兩個獨立的靈魂，彼此心心相印。」（心理治療師）
- 「愛情是由衝突和吸引開始，慢慢才能發展和培養深刻的愛。」（商人）
- 「愛情是真摯、坦白、無私心、互相依賴。」（醫護界）

四十一歲或以上的已婚男士：

- 「愛情是開心的感覺，無壓力、無責任，經過時間，才考慮其他問題，例如責任、承諾。」（勞工界）
- 「愛情好像柔順劑，令人得到滋潤，變得溫柔舒服、無刺。」（從政）
- 「愛情是令人煩惱的事。」（公務員）
- 「愛情是分享大家共同的興趣，創造美好的將來，欣賞對方的好處，滿足自己。」（工程師）
- 「愛情是一種深情，愛到死，恨到亡。」（商人）

我們嘗試將他們的說話如實地羅列出來，好讓大家一同反思愛情的真諦，不知道你閱讀後有何迴響，對愛情的觀感又是如何？橋

同心，同行！

振才：

多謝您邀請我去看「孩子不笨」這齣電影。從影片中，我獲得許多反思。國彬和泰利的母親正好是我的反映。國彬母親因工作關係未能督促兒子功課所產生的內疚感，與及泰利母親常以自己認為對的方式對待兒女，她們的影子常在我教導康婷和恆恆時出現。看罷電影，我想放聲大哭，因我也不願做一個誤了子女的媽媽。但有時，我真的無能為力；面對兩個孩子，我感到疲累。

一直以來，我深知你對孩子抱着深切的期望，希望他們先知先覺，做個有用和成功的人。我常跟親朋和同事笑說：您把報章上「十優狀元之母」的文章和「哈佛女孩劉亦婷」這類書放在我面前，意圖激發和感染這個無力的母親。

才，我希望你明白，在我内心，我對孩子同樣抱着殷切的寄望。祇是，回歸現實，我也在學習接受自己的能力和可付出的時間的限制。在教導孩子的方向上，你我不知吵了多少次。現在，我們總算妥協多了。

最近，我非常欣賞您跟孩子一起閱讀和購買一些合適的錄影帶給他們觀看。說實話，自你做生意以後，忙碌的你把照顧和教養孩子的重責全交給我，我實在吃不消。幸好，在爭吵中，你終於覺醒孩子們需要兩個有心有力的父母親。我願與你攜手做一對合作和合拍的雙職家長，你願意接受我的邀請嗎？

素英草

素英：

你終於明白我邀請你看那齣電影的心意，這實在令我感動。有時，我感到很難開口向你表達我的想法，你也明白，我需要多些時間才能慢慢說出心裏的意思。但不知為何，我還沒有說完，你便打斷我的思路，繼而發脾氣或哭泣，所以我都避開，不想說太多自己對教導孩子的想法。

我邀請你看「孩子不笨」這套電影，因我希望它的內容能讓你明白孩子是需要父母的引導。從康婷和恆恆出生後，我發覺你真的崇尚「自由不干預」政策，尤其對孩子在學業上的要求。但我的看法卻與你大相逕庭。我常常想，假若我的父母在當日懂得啟發和引導我，今天，我便不須走那麼多冤枉路。所以我不希望孩子重蹈覆轍。

或許，當初我太倚賴，以忙碌為藉口，把教導孩子的全部責任放在你身上。容我說一句對不起，也很明白你真的辛苦。你曾說過，我這麼高大威猛，而你那麼瘦小，左右思量，也應是我能承擔多一些。眼看著你這幾年日漸消瘦，我也同意你說得有道理。

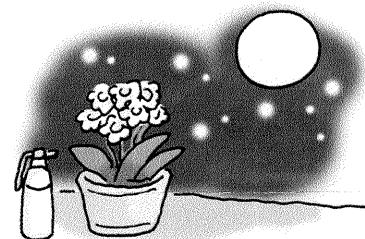
素英，請多一點耐心，加少許發奮，看看我送給你的書籍。這樣，我們的話題會共通些！

振才字

從煙花璀璨

到月夜花前

漫夫



情深妙手 美是快樂的泉源，是人與人的凝聚力，也是活在每個人心中的力量。

——伊莉莎白·庫伯勒·羅斯

迴音谷

各位姊妹好：

為應我們的領導人（朱麗雲小姐）多番盛意邀請及催促下，不得不塗鴉一篇，貽笑大方。說實話，感謝朱姑娘給我這一個機會好說心中話：首先是要感謝梁先生——我們的師傅，我和另外兩位姊妹是師傅的第一批徒弟，起初大家都是抱着「新奇」及「玩吓啦」的心情到「師傅」的髮型屋學剪髮，由起初的「新奇感」和「玩吓啦」至學以致用，第一得益是夠膽量去為家人（丈夫及子女）剪髮，現在我已是丈夫及兒子的專用髮型師，及後經「師傅」的再三指導剪髮技巧及「派定心丸」，我們更膽粗粗地進攻「老人院」，為公公婆婆「扮靚靚」，一於由「頭」做起，相信各姊妹都有一份同感，就是當我們踏入老人中心，由打從第一位老人家對我們的歡欣迎接，當下已感到非常開心。

義工們開心的是又有機會「大顯身手」；其實在為長者剪髮的過程中，我們可以跟長者傾談，了解他們的日常生活，又可給予機會讓他們抒發一下。雖然剪髮期間只不過短短兩小時，他們無所不談，「講吓都幾拾年」，由他們的童年以至到現在他們的子孫。我們大家都和老人家成為「好朋友」，每次到中心為他們服務，就好像約了一「老朋友」見面一樣。「老朋友」們有些很健談，還給了姊妹們很多的稱讚及鼓勵，姊妹們當然「飄飄然」，但偶然會遇到一些心情欠佳或「要求高」的老朋友「懶尖聲悶」。但這些大場面，姊妹們都一一攬掂。

相信最開心就是老人中心每年的「年晚飯」，姊妹們可以不用親自下廚，就可以自由自在的吃一餐，整個晚上談天說地，真是多謝老人中心的邀請，讓姊妹們可以藉此機會盡訴心中情。

〔婦女剪髮義工團〕經歷三位的領導，由第一代的三個義工，至現在的第三代，義工人數已增至拾多位，真是要「歸功」梁先生及朱小姐。一切劇情發展，有賴「導演」梁先生及「製片」朱麗雲小姐，但我覺得最重要的是我們一班「演員」，沒有我們，好戲便不能繼續公演下去。姊妹們，繼續扮演我們「正印花旦」的角色呀。

其實，各位「正印花旦」都是「萬能老倌」！每次「上演」，都要預先安排家中一切大小事務，才能抽身。雖然每次義工服務時間只是約兩小時，其實我們付出就是差不多半天的光陰，好不容易，又要趕回家買餸煮飯了。我感覺做「家庭主婦」是我的正職，「剪髮」就是我的副職，都同樣需要一份責任感。所以，當我每次不能抽時間去協助剪髮，我都會向領導人請假，方便她安排人手代替。

起初，舉筆為難，不知如何下筆，但一寫就好像停不下來，到底要說再見了。

元朗婦女資源中心
巧吟
婦女剪髮義工團

服務推介

「REFOCUS 婚姻培育服務」簡介

每年政府統計處公佈有關婚姻的數字，均顯示出一個現象：那就是結婚的人數漸降而離婚的人數正不斷上升。請問要維繫一段婚姻關係真的如斯困難嗎？青年男女眼見身邊的親人、朋友離離合合，於是對婚姻卻步，不敢涉足其中，情願在周邊打滾，過其不需承諾，不用承擔的同居生活。渴望擁有一段長久的關係乃是人的基本需要，至於如何實踐，就要靠個人或雙方的努力及付出。二人生活在一起，並不是為一段關係劃上句號，相反，正是彼此學習的開始。

REFOCUS (Relationship Enrichment Facilitating Open Couple Communication, Understanding & Study) 就是一套婚姻培育的工具，幫助已婚男女深入了解雙方的關係，藉著彼此真誠的溝通，夫婦二人攜手在婚姻的旅程上一同成長、一起學習。筆者於去年曾在「橋」的專欄中介紹過 FOCCUS (Facilitating Open Couple Communication, Understanding & Study) 婚前評估服務，REFOCUS就是FOCCUS的延續篇，是專為已婚夫婦而設的。須知道婚姻是一個互動的過程，在不同的階段，夫婦會經歷不同程度的挑戰及衝擊；子女的教養、經濟與工作的壓力、婚姻生活的挫敗與失望，正無聲無息地蠶蝕著夫婦的和諧關係。REFOCUS的設計，就是帶給夫婦一份提醒、一個機會，給雙方檢視關係上的不足，從而尋求共識，達至和諧。夫婦藉著回答八十七條題目，就下列五個範圍作深入的討論及分享。

(一) 婚姻旅程

有人說婚姻是一段成長的歷程，夫婦二人手拉著手，在跌跌撞撞中找尋一致的步伐，共同應付在婚姻不同階段中所產生的問題。一段健康的婚姻關係，其中一個首要條件就是夫婦要有應付轉變、共同成長的能力。REFOCUS幫助夫婦檢視他們現時的關係，探討影響二人共同成長的外在、個人及夫婦互動的因素，從而建立在關係上健康成長的模式。

(二) 親密關係

渴望擁有一段親密關係是人性的基本需要，所以它是婚姻生活中不可或缺的一個元素。夫婦二人能在肉體、心靈、思想上建立親密關係，這是何等一件美事。在這部份，REFOCUS首先讓夫婦一同討論影響他們親密關係的因素，包括正面及負面的，繼而尋求一些建立親密關係的方法，並加強雙方這種獨有的經驗。

(三) 夫婦的合拍性

急先鋒配慢郎中、理智配感性、衝動配冷靜、大情大性配合蓄、樂天配多愁善感——夫婦的配搭從來就是這樣。這種看似是一凹一凸的組合，煞是完美，但

其實個中的酸甜苦辣，相信只有置身其中的當事人才能體會。一段合拍的夫妻關係可能要用半生來建立，當中包含著對配偶透徹的認識及無條件的接納。REFOCUS幫助夫婦了解彼此的性格、背景、興趣，從而探討二人的合拍程度，透過真誠開放的對話，促進彼此的合拍性。

(四) 溝通模式

溝通是人與人建立關係的一個重要元素，我們用言語及非言語的模式彼此交往，良好的溝通技巧能建立健康的婚姻關係，反之便會產生誤會與衝突，無數的怨偶就是由此而生。在溝通的過程中，如果夫婦二人懂得聆聽的技巧、分享的技巧及解決問題的技巧，相信不難建立一段琴瑟和諧的關係。可惜人是有限制的，家庭、外在環境及性格的因素有時會造成溝通的障礙。在這部份，REFOCUS正提供一個機會及途徑，讓夫婦了解他們獨特的溝通模式，從而建立積極成熟的技巧，減少溝通的障礙。

(五) 永遠的承諾

縱使夫婦間有良好的處理轉變的能力、有親密的關係、有合拍的配搭、有良好的溝通技巧，但若果彼此對婚姻欠缺一份「承諾」的信念，夫妻關係始終是不會長久的。雖知道婚姻旅程並不是一帆風順，有時我們會面對挫折及失望，甚至想過放棄，就是憑著一顆不離不棄的決心，一份永遠的承諾的信念，給我們帶來了力量，讓夫婦二人攜手再上路。REFOCUS強調承諾的重要性，同時亦指出夫婦二人需要學習鞏固「承諾」這份決心，這樣才能更有力量面對日後的挑戰。

結論

我們需要在婚姻生活中不斷學習，培養及促進彼此的感情。REFOCUS正是一套婚姻培育的工具，幫助夫婦增進了解和真誠的分享，以開放的溝通使雙方關係成長。橋

葉麗碧

服務使用者聚會

香港公教婚姻輔導會訂於二〇〇二年十二月十一日晚上七時正，在本會九龍中心舉辦服務使用者聚會。誠意邀請各位讀者、服務使用者或關心本會服務的人士熱烈參加，冀分享你對本會服務的意見。為便於安排茶點及座位，懇請有意出席者致電 2336 6523 或 2782 7560，以作登記及安排。（本會九龍中心地址：九龍觀塘翠屏（北）邨翠樟樓 M2 層 101-109 室。）橋

每一刻都美麗



作者：藍罐子 出版：宗教教育中心

李月儀

在都市壓力下生活的人們往往是連呼吸都好像喘不過氣來！每天不斷的營營役役仍揮不去沉重的負擔，你可有同感嗎？

下班後，我帶著疲累的身軀無意識地在街上尋尋覓覓，卻不知自己在找甚麼。當我仍在渾沌之際，忽然一陣的書香撲鼻使我駐足。我不禁探頭入書店內，竟發現很多人正靜靜地翻閱書籍，狀甚悠閒。好奇心促使我踏進這休憩空間，心境也慢慢靜下來。

瀏覽中，我被放在高架上的一本小書《每一刻都美麗》吸引著了。手到拿來便專注細讀每一頁。它寫著：「天父有一個特別的時鐘……有出生的時候……有死亡的時候……有受傷的時候……有醫治的時候……有失去的時候……有尋覓的時候……有做不來的時候……有做得來的時候……每一個時刻……都是美麗的。」我一口氣在十五分鐘內讀完了整本書，我彷彿進入了一個平安寧靜的心靈綠洲，非常滿足。真想不到這本小書可令我重拾生命的美麗，這種感覺簡直是妙不可言！我立時買了五本餽贈摯友作為激勵。我自己也儲起一本珍藏版，閒時翻閱，洗濯心靈。在此我誠意地把這小書推介給你。橋

