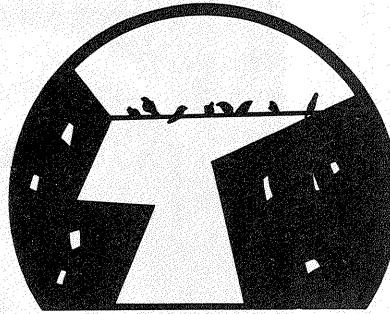


橋



季刊

(非賣品)

11

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

香港公教婚姻輔導會編印

一九八一年一月

本會的

服務重點

本會的服務重點——婚姻與家庭，一向來都以多種性質的方式進行，除了善後性的婚姻輔導，是本會服務的一大特色之外，多年來向社會團體，在校學生及家庭成員推行教育性的預防工作，亦開推行家庭生活教育的先河。今年，社會福利署的家庭生活教育工作，着重推動社會大眾，正視婚姻對個人，對家庭，對社會的重要性，其宣傳活動，提出「幸福婚姻，美滿人生」，與本會一貫強調注重夫婦關係，以鞏固家庭生活的

工作相輝映。本會的家庭生活工作小組，也特別用多種推廣性的活動與之相呼應，如：辦夫婦日營，家庭旅行講座，婚姻資料展覽，家庭嘉年華會以及公開徵文比賽。日營，旅行，展覽會等活動並非新嘗試，但公開性徵文則屬初次舉辦，通常徵文比賽的一般反應，不如上述其他各項活動來得熱烈，但今次的結果亦令人滿意。

我們都知道，時下年青人甚流行「同居」思想，這是他們對婚姻的恒久性產生疑慮，在現實社會裏，不愉快的婚姻，破裂的家庭固然很多，但能夠和諧相處，夫婦終老一生還是佔絕大多數。雖然時代的變遷，科技進步的結果，令現代的人喪失忍耐力，也忽視犧牲的美德，儘管價值觀念影響許多傳統的規例，人類還是只能從和諧的家庭中，才能夠得到愛、瞭解、賞識等基本的需要，家庭對個人，社會以至國家的重要性，絕對不容置疑的，或許有人會說，男人女人可以用另一種方式共同生活來代替婚姻，但是所謂「結婚」並不僅是一種儀式，或是一種身份的證明書，它應該被視為兩個相愛的人，對大眾公開表示共同生活的意願，不論環境順逆，彼此相屬，終身不渝，換句話說，婚姻是否能維繫全在人為，我們能否因為夫婦間難以相處，而歸疾於「婚姻」制度，實不辨而自明，這也是本刊本題專題的用意。

要得到幸福的婚姻，需要無比的耐力，與付出相當的代價，我們謹將徵文比賽的成績，已婚組與未婚組的得獎佳作介紹出來，希望大家能在欣賞之餘，已婚的朋友能憶起未婚前，對婚姻的憧憬，比較婚后的婚姻生活甘苦體驗，加強對婚姻的信念，未婚的朋友能從認清婚姻的意義，確定建立幸福婚姻，美滿家庭的決心。



我對婚姻的期望

□ 廖惠蘭

時常慶幸自己生長於二十世紀中後期的文明社會。女性有接受教育及外出工作的權利，不再像從前婦女的三步不出閨門，一生受人支配；特別是對於終身伴侶，有自己選擇的機會。不過說也奇怪，近年來離婚率不斷上升，相信是受了西方開放社會風氣的影響；此外，更常聞常見夫妻不和，動輒吵架之事，難道是自由戀愛所帶來的後果？目睹今日婚姻有若遊戲的現象，令我這個未婚者對於選擇對象顯得特別謹慎，因為我期望擁有幸運婚姻，絕不希望會走上離婚的路途。

事實上，結婚是男女雙方的事，所以婚姻美滿與否也是由雙方主宰及操縱，而婚前的彼此了解及考慮更是主要因素。曾聞有些人的離婚理由是「因誤會而結合，因了解而分開」，這足以證明婚前大家互相了解的重要性。通常離婚的主要角都是早婚的人，一見鍾情這樁事在年輕人來說並非大方夜譚，很多時男方迷戀女方的花容月貌，女方則傾慕男方的俊俏斯文。同時初見面就認定對方是終身伴侶為了取悅對方，盡量把自己優點顯示出來，缺點呢？則設法隱藏，更可互相遷就。可是一旦婚後，彼此共同生活，這時才發覺到對方並非想像中的完美，加上生活圈子逐漸擴大，認識的人漸多，就會感到當初的選擇是錯誤的，婚姻就慢慢的維繫不住了。

其次學歷方面，我接受的祇是中等教育，所以對方太高或太低都不大適合我。學問和一個人的修養有着密切關係，雖然並非所有學問高者修養必定好，但至少大部份是。學問太高令我負擔太重，太低者又會顯得幼稚，和我一樣或比我略高就最適合不過了。興趣方面，我比較偏於靜的，如集郵、寫作、看書、聽音樂等；動的就祇有遠足一種，所以他最好和我相近，對於賭博，略有無任何宗教信仰，更不拜神，不過我不反對他有任何宗教信仰，因為無論任何宗教，其目的無非導人向善，說不定我會受他影響而信教也未可知。

還有在職業方面，我是從事會計工作的，不過我偏偏不希望他是同行，因為這樣彼此才會有更多話題，同時可以明白一下別的行業情況。此外，我並不太重視對方家庭是否富有，反而普通家庭人家較適合我，也許我也是出身中等家庭，彼此家庭環境相近，會較為合得來，故此對方窮一點也不打緊，最重要有上進心和責任心。還有

家庭方面，我希望能夠大家一起做，即如找弄膳，他擺桌椅，餐後一同洗碗碟。忙罷一切後，看看電視、下下棋、聽聽音樂或是互道工作的苦樂，互相分享。由於彼此工作環境不同，話題必定更多，如此定會促進彼此的感情，更了解對方工作情況。當彼此在工作上有不如意時，不妨坦然無諱的說出來，共同分擔。此外，每個月有幾晚外出晚膳，然後到戲院看电影，不但可鬆弛神經，調劑生活，更可增進感情，蠻有意的。假日的時候，或是一同收拾家中物件，或是到街上逛逛，或是遠足旅行，真是最好不過了。

以上的條件，並非一朝一夕可以完全明瞭認識對方的方法。我希望結婚之後，能和配偶另組小家庭固然好，不然的話，我亦會盡量和夫家的人和洽相處。此外，我仍要在社會上工作，這樣才不致與社會脫節，直至有了兒女為主；在我心目中，兩個兒女就足夠了。

首先在性格方面，我本身兼具好靜及好動兩

種性格，我可以靜坐屋內，沉思好半天，但反過來又可以和友人狂玩一天。所以，他最好和我一樣，不然的話，也該是好動的一種。無論如何，就目前來說，男性仍是社會的重心，太靜的話實在容易會吃虧，同時，太自私自利，祇顧自己不理別人，大男人主義的人我最不欣賞。至於年齡問題，則至少要比我大三四年，這可給予我安全感，因為無論在心理和生理來說，女性總較同齡的男性來得成熟。脾氣方面，太暴躁或太柔的都不是我的理想，前者易造成吵架，後者則顯得女性化，不躁不柔的脾氣正好配合我。

(編者按：)
此次文純粹是作者本人對婚前擇偶交友，與婚後，彼此互相信通，越會重視對方，更會重視家庭，如此才會達至幸福家庭及美滿婚姻，這正是我所期望的。

還有在職業方面，我是從事會計工作的，不過我偏偏不希望他是同行，因為這樣彼此才會有更多話題，同時可以明白一下別的行業情況。此外，我並不太重視對方家庭是否富有，反而普通家庭人家較適合我，也許我也是出身中等家庭，彼此家庭環境相近，會較為合得來，故此對方窮一點也不打緊，最重要有上進心和責任心。還有

婚姻生活 經驗談



婚後不久，竟在意料之外懷了孕，我原想在兩年後經濟穩定，大專畢業了才要孩子，那知臨時失了預算，心情煩躁不已。同年暑假，我任教的學校轉制，一大批乙級教師被迫另謀高就，我因爲挺着六個月的大肚子，所以沒學校要我，唯有安心等待生產。

產下孩子，是我生命的轉捩點。對好多人來說，是一種怡悅，一股激情；在我，却是連舊夢都難以擁有了。一下子，無論從那方面來說，都覺得有遲暮之意，有說不出的惆然。

婚後，我發覺失去了好多——好多甘心捱苦的賢妻良母都不易察覺的失落。我討厭我的身份，我不願意做母親！

我是一個不好的母親。孩子出生後數天，我就已經打他的小屁股。他多病、難纏，一天廿四小時從未停止過啼叫，連醫生開的安眠藥吃了也無效，反而變本加厲。婆家的人事複雜，坐月期間空氣使人窒息，我自己反病到無精打采，曾經瘋狂地想抱着兒子一起縱身下樓，就此了結生命。一看見他哭喊，我心裏就像有毒蛇蠶食着一樣，想要飛快地逃離他，遠遠地不要再聽再看這一切。

每當打了他，再重看那哭泣着的小臉，耳際又響起人們的冷笑，丈夫眼神裏的怨恨和无奈，我難受到頂點，真想找個無人的地方靜靜地死去。我是在讀中學的時候認識我的另一半，那是織夢的年紀，小女孩眼中的他瀟洒、多情，更有那麼一丁點兒叫人神往的滄桑。到我畢了業，踏足於社會，才發覺論條件、學業、家境各方面，他真的比人矮了一截。其後他還患上肺病，共同到英國半工讀的希望粉碎了。在那需要奮鬥創業的年紀，他竟養病在家！而我自己，一方面關注着他的身體問題，一方面遭受着家裏的壓力，實足於社會，才發覺論條件、學業、家境各方面，他真的比人矮了一截。其後他還患上肺病，共同

地過去了，他的病逐漸好轉，我與家庭的關係却逐漸轉壞——母親反對我們的來往。他病後初癒，要尋工作，要培養信心，就像一座百廢待興的城市，我不能就此捨棄他，但我又不忍拂逆母親，我知道她是爲我好。怎樣呢？這樣一股不生不死的悽愁！

那以後，我跟家裏的感情破裂了。

並肩走了八九年的長路，其間誰也沒有對誰許下過甚麼諾言。我們只是共同歷過少許風霜，經過一點憂患。或許事實證明了一切，家裏終於接受我們，相信我們不是輕浮的。

那一年，我從台灣旅行回來，很嚮往那處的讀書環境，他鼓勵我，說支持我重回學校。這事商量的結果是我嫁了他。我是那麼自然地，毫不激情地跟他結婚，彷彿那是天經地義的事，不需要任何喜悅與哀愁作點綴。

我知道，在某些事情上面，我跟他實在距離太遠。這距離，終會把我們扯回最初互不認識的階段。

有一次，他在言語間衝撞了我母親，我身處夾縫，實在爲難極了，禁不住心中的怒火，我在街上一邊哭一邊罵，掉了一路的淚水。我氣得瘋了，想到離異的問題，就將十多年的冤屈氣全抖了出來，讓他看事實，讓他慚愧。

他一直靜靜的聆聽，沒半句說話，等到我哭夠了，累了，他才起來摸摸我的頭髮，讓我坐下，給我一杯水，叫我冷靜。他說的話他全明白，他已經在努力中了，只是我未察覺到。他又說：「我也是三十多歲的人了，是非還分不清嗎？可是我生來如此，也是沒辦法的事，即使我願意改變，也非一朝一夕就能做到的。你看開些，不要因爲這事而影響我們的家。」我想我也覺得他說來有理，世事總不會十全十美的，沒有缺陷又如何顯得出完美呢？

我的家座落在九龍塘一所破落的庭院，是一間倚着涼亭靠搭而成的小屋，上蓋鋪上石棉瓦，周圍也有樹有花，很濃的一抹園闌味道。

有一個晚上，雷電交加，屋頂上飛沙走石，突然一截樹枝橫掃過來，把靠屋的一面玻璃窗打破，風雨瞬間橫越曠野飛來，夾着電光，睡在床上的小兒子給驚醒了，哇哇啼叫，我趕緊攬起他，讓丈夫把窗戶堵塞。誰知驚魂未定，床中央的屋頂上又裂開一個縫口，雨水更噠噠地倒進來了，我們便合力把床推到別的地方，可是環顧前後左右，竟沒有長闊廿四尺的空間是不漏水的，我們惟有把床靠側放了。這時候，四面牆壁也滲進水了，水簾沿着屋頂石棉瓦的邊緣向下流，

子上睡著，或者把頭架在小床欄杆上假寐，說不出的辛苦。孩子做了手術，日夜啼哭，大吵大鬧。爲了安定他，便抱着哄勸，一直踱步到天明。回家後傷口發炎潰爛，流血流膿，他這麼小，着手術。我陪他在醫院裏住了一個星期，廿四小時守在他床邊不眠不休。倦了，就直挺挺地坐在椅子上，睡著，或者把頭架在小床欄杆上假寐，說不出的辛苦。孩子做了手術，日夜啼哭，大吵大鬧。爲了安定他，便抱着哄勸，一直踱步到天明。

(編者按：)

這是一篇感性很強的文章，作者以已婚婦人身份，由當年結識丈夫的經過，敘述到結婚、生子，夫妻怎樣共同克服其間遭受無數次打擊與挫折，讀來字字見真情。

一串串的，貼着四壁無聲的落下。丈夫在漏水最多的地方放上兒子的奶粉罐、洗面盆、膠桶等，一個個像擺八陣圖。由於沒有床，我抱著熟睡的兒子跋步，不時要抬起頭來看有沒有水滴下來，不時要垂下頭去看有否碰倒東西，每一步都像踩梅花樁似的，驚險萬分。

這一個夜，我們無眠，望着屋頂、四牆、地上均是浸水的家，我只是默默的，透過一層水幕，與丈夫相視而笑。俯視懷中不懂事的尚在安睡的孩子，一直強忍着的酸楚的淚竟就下了。

在那些坐着到天明的夜裏，誰都沒有話語。黑暗中，有一雙溫暖的手，撫平我心內的哀傷。

一串串的，貼着四壁無聲的落下。丈夫在漏水最多的地方放上兒子的奶粉罐、洗面盆、膠桶等，一個個像擺八陣圖。由於沒有床，我抱著熟睡的兒子跋步，不時要抬起頭來看有沒有水滴下來，不時要垂下頭去看有否碰倒東西，每一步都像踩梅花樁似的，驚險萬分。

這是一篇感性很強的文章，作者以已婚婦人身份，由當年結識丈夫的經過，敘述到結婚、生子，夫妻怎樣共同克服其間遭受無數次打擊與挫折，讀來字字見真情。

新書介紹——

「成長的路向」 與「發展的道路」

在面對着十三、四歲，正踏入青少年階段不久的孩子，想和他們談一些日常生活道理時，實在不知從何着手，因爲這個年齡的孩子，正遭遇着成長過程中最不穩定的時期，極度的敏感，情緒又變化無常，在他們來說，由小自身體的變化，家庭中與父母兄弟姐妹的關係，在學校與師長同學的相處，以大至對社會國家的責任，均混淆不清，這是因爲他們的年齡和智能，不足以清楚的認識各種問題，這個時候極需有人從旁指導，協助他們從成長過程經歷的變化中，爲將來成人生活鋪好康莊大道的基礎。

最近白禮達神父爲初步入中學階段的孩子們寫了二本倫理書籍：「成長的路向」適用於中年齡的孩子，「發展的道路」適用於中二年齡的孩子，他將生活的哲理化入日常生活的一舉一動之中，決無說教的意味，用極淺顯有趣的例子，將難懂的道理逐一和大家談談，雖然白神父原來是爲了學生和老師撰寫的，但細讀之下，發覺對家長與社會工作者也極有幫助，因之特別在此向大家介紹。

☆ 上述兩書均由現代教育研究社有限公司出版，可在公教進行社及書局買到。

編者的話

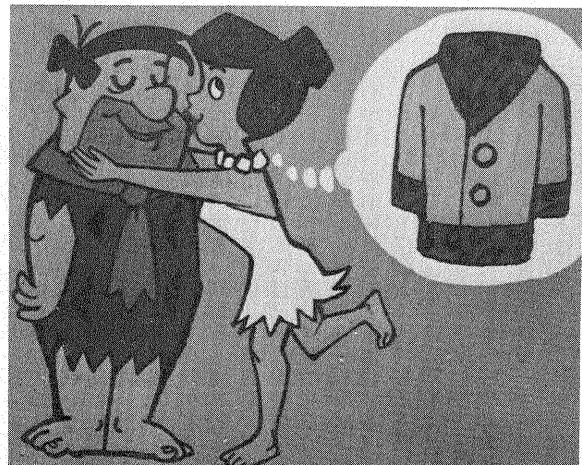
在日常生活中，每個人都或多或少遇上一些不如意的事，需要找別人作為傾訴的對象，以渴求本身的問題有所發洩，得到安慰、了解或解決。從事輔導工作的工作者，更應付起這個責任和使命，在求助者痛苦的時刻中，給予支持和積極的輔導。

今期的「婚姻輔導」專欄，張太太從個人内心的感受後，而使輔導過程暢然無阻的感覺與大家分享，並以她從事輔導工作十多年的經驗中，列舉出「反映感受」和「蓋斯特治療法」是輔導中重要的一環，是一篇值得一讀再讀的文章。

現時的青少年，容易受傳播界對性渲染的誤影響，與異性的交往，但求得到暫時性的滿足，或以為可以從性行為中表達出與對方的愛意，對婚前性行為含有錯誤的觀念。「婚前性行為」一文，就這方面有所見解。

「橋」是大家的刊物，我們歡迎讀者來稿，分享不同的經驗，參與灌慨這塊園地，達至溝通的橋樑！

—— 本期刊登本會舉辦的徵文比賽其中兩篇作品

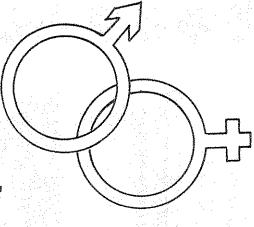


答：在中國和其他文明古國，婚禮總被人視為重要的社會活動。家庭穩定對社會很重要，因此社會支持家庭，和保障已結婚的人民。特別是婦女，令她們不會被人欺騙、糟蹋或利用。社會又保護他們的子女。最後，當人公開的儀式結婚，就會提醒他們此事的重要性。他們可以更有信心，公開承諾忠於對方。相反來說，沒有舉行儀式而同居，會同樣輕易地解除關係。結婚證書是一個標記象徵夫婦是一個嚴肅的關係，而且配偶會莊嚴地允諾終身信賴對方。所以結婚證書不單是一紙文書。

答：婚前性行為的後果，那一方容易受害？答：女方。她可能很焦慮，不知男友會不會和她結婚。假使她以為自己做錯事，她會有犯罪感。她可能因不能按自己的理想生活而失去自尊。女子會被騙，被糟蹋，她們會覺得自己被人虐待，遭棄，遭人羞辱，非常丟臉。

性行為

婚前



婚前

資料室

(A) 剷除女性的卵巢或男性的輸精管。其他的節育方法始終有成孕的可能，盡管機會很微。很多節育方法在理論上非常安全，然而由於運用的不得其法，有時又不採用，故實際上安全程度大減。

(B) 實際上，很多年青人，特別是十多二十歲的少年，性交時並沒有採用避孕措施。盡管他們知道避孕方法，也不去採用。他們很多人相信性是即興的，不應事先有所計劃。例如美國每年就有約二百萬名少女懷孕。

(C) 雖然實行避孕的人愈來愈多，但未婚少女懷孕的數目並未減少，反而增加。

問：結婚是人生大事，所以不應盲目結合，應該互相瞭解清楚。他們應該知道，雙方在性方面是否合得來。要是婚後才發覺便太遲了，他們不應該在婚前知道嗎？

答：一對男女在婚前互相瞭解清楚，看看大家是否合得來，誠然是重要的。這就是說他們要常常見面，要一起參加各種活動。可能的話，還應該認識對方的家人。這樣他們便可以逐漸瞭解對方的想法和價值觀、脾氣、性格、希望和理想。假使他們對這些事情都能互

相適應，對重大的問題都能意見一致，也能妥善處理日常的事務，他們就不需試驗大家在性方面的配合。事實上，心理學家指出，婚前性行為會令一對男女無法互相瞭解。有些年青人發現，當他們發生關係之後，大家便不再互相吸引。又有些人發覺由於發生性關係的結果，逐漸只把對方視作性的伴侶。

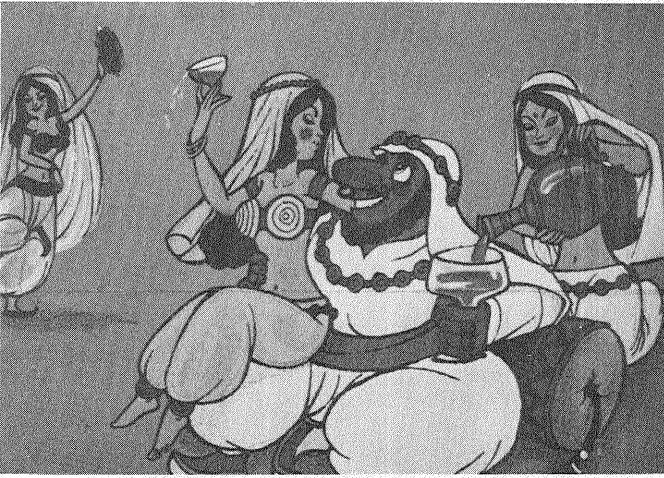
對對方的興趣狹隘了，不再互相瞭解。換句話說，他們的溝通沒有增加，反而少了。而假使他們在婚前不學習互相溝通，他們婚後更不曉得如何去倣。

問：假使一對男女真誠相愛，那他們可否發生性關係呢？

答：真誠相愛的人，都希望能令對方更幸福快樂。他們互相尊重，互相信賴。他們盡量避免做出會引起對方無謂痛苦和緊張的事。他們願意犧牲自己的慾望以確保雙方的快樂。想令對方更快樂最好是在婚後的性生活裏來示愛，而不應在婚前發生關係。

問：既然婚姻最重要的因素是雙方的愛，結婚的儀式便沒有必要。假使男女不相愛，婚姻便告失敗；假使他們相愛，便不在乎結婚與否。

答：婚姻證書只是一紙文書。人為甚麼要為此



不要求在婚前發生性關係，她會更有信心，更覺得對方真心愛她。假使他在婚前不亂搞性關係，女方也更有信心。婚後他不會拈花惹草。當事情發生後，女子會極度失望，她會覺得很難再對男性信賴。假使有人向她求婚，又不要求在婚前發生性關係，她會更有信心，更覺得對方真心愛她。假使他在婚前不亂搞性關係，女方也更有信心。婚後他不會拈花惹草。當事情發生後，女子會極度失望，她會覺得很難再對男性信賴。假使有人向她求婚，又

不要求在婚前發生性關係，她會更有信心，更覺得對方真心愛她。假使他在婚前不亂搞性關係，女方也更有信心。婚後他不會拈花惹草。當事情發生後，女子會極度失望，她會覺得很難再對男性信賴。假使有人向她求婚，又

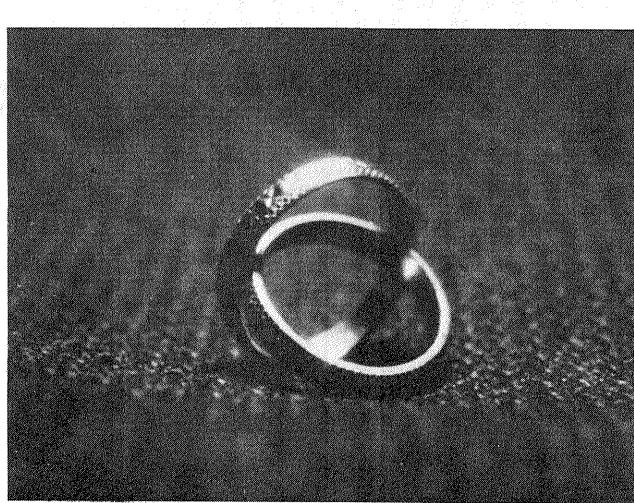
答：是的。這是「花花公子」的性觀念。性被視為兒戲，與人的關係、愛情、結婚或孩子毫無關係。如果人以性來表示真愛，維繫與對方的愛，或帶來子女，他們會更充實，更完美，更負責任。至於另一些，只把性當作是玩樂，毫不珍惜的人。是為了滿足自己，不惜利用他人。作為玩物，無用時便置之不理。他願意犧牲別人的幸福和自己的真正快樂，只求滿足一時性歡樂的慾望。幸好大部份人都鄙棄這種低賤的性觀念。

答：不是有人說，只要自己喜歡，就可以作性戲嗎？

答：是的。這是「花花公子」的性觀念。性被視為兒戲，與人的關係、愛情、結婚或孩子毫無關係。如果人以性來表示真愛，維繫與對方的愛，或帶來子女，他們會更充實，更完美，更負責任。至於另一些，只把性當作是玩樂，毫不珍惜的人。是為了滿足自己，不惜利用他人。作為玩物，無用時便置之不理。他願意犧牲別人的幸福和自己的真正快樂，只求滿足一時性歡樂的慾望。幸好大部份人都鄙棄這種低賤的性觀念。

結論

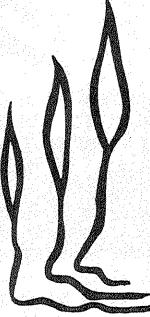
發生婚前性行為，人人各有原因。有些男女是完全忠於對方的，他們打算結婚，可以說這些人想在婚禮之前過婚姻生活。另外有些人就不那麼忠於對方，他們想「試婚」。還有些人只把性關係視作玩樂。這三類人的態度，很清楚是大不相同的。首兩類人或多或少都嚮往婚姻生活，而第三類人則完全破壞婚姻。不過，所有在婚前發生性行為的人都會為自己和他人帶來不必要的煩惱。要承擔最惡劣後果的是女方和因此懷孕而生下的子女。希望自己的婚姻建築在互相尊重，互相信賴和互相愛護的基礎上，應要禁絕婚前性行為。



婚姻

輔導

輔導員隨筆



□ 張俞壽韶

我從事輔導十多年，很希望用文字和大家分享我自己對輔導——特別是婚姻輔導的看法和體驗，其中包括我親身經歷內心轉變，個人有更多深入體會他們的內心感覺，步向更多自我發展。隨着個人內心的發現，許多婚姻問題，對當事人來說不再是問題，心境自然豁然開朗，人際關係漸佳。一位經我輔導的，曾經在灰心絕望到連家都不想要的顧女士，在她的「蛻變」（香港公教婚姻輔導會季刊第八期「橋」）一文中這樣地寫：『奇怪，當「結」未清理前，我常常有要窒息的感覺，實在的覺得人好像透不過氣來，覺得沉鬱辛苦，覺得很重，常常想有甚麼方法能引頸吸一口氣，散一散心或大聲嚎叫一場，讓心口不要脹痛或渴望建立一個個人加以傾訴，渴求別人的同情、支持和明白，人那時抑壓得就快要瘋了，但現在就大不同，（教我怎不喜歡？）現在的感覺是內心很多空間，（很奇怪的形容詞，但是最貼切的表達詞句。）很流通，很明亮，很穩固，而且是寬大得沒有底，甚麼也裝得下，再也不會受「結」牽制自己整個個人，你們說多好？』

婚姻輔導最重要是了解當事人心境，感受他所經歷的，完全與他在一起。每個人內心有着多方面的感受。無論他是一個拋妻棄子或個性怪異的人，都渴望別人投入他的內心世界，如果輔導員能夠把他的處境、感受、簡單地反映出來，當事人就會感到被了解、被接受，於是產生信賴，願意向面前的人傾訴自己。我親眼見到一位輔導員在多次與某太太會面後，對她那「不負責任」的丈夫有着很大的反感。這位輔導員與此丈夫會面時，便存着很強的偏見，不能讓自己進入對方的内心去明白他接納他，幸而這位輔導員是一位自覺性很高的人，為了幫助這對夫婦，她建議由另一位輔導員接見那丈夫。這另一位輔導員在讓自己投入對方的境況後，把他的感受反映出來，深入的接觸對方的內心，他竟然流出悲痛和傷感的淚來。原來外面硬繩繩的他却有着柔軟的一面。從上述的例子可見到用內心去感受對方與用思想去接觸對方（如輔導員的偏見、自己的情緒）所產生的後果是這麼大！

（一）輔導員投入對方的內心，感同身受，是整個輔導關係的基礎。（如輔導員說：「當

你丈夫說對你有感情時，你感到好傷、好痛。」輔導員因為從對方的角度去體會她的心境，所以他用「你感到」而不是「我感覺到你……」。受助者這個時候不會關心輔導員的感覺，她只掛心輔導員能否明白她的心境。）

（二）協助受助者能從感受的層面去接觸自己。（丈夫有外遇的何太太在講述她的境況時，好像是告訴我一些與她無關的事情，我說：「你好像在講述一些與你無關的事，但其實你内心是很痛苦的。」何太立即眼睛紅潤的道出，她已壓制了她的感覺有十多年了。）

（三）受助者感到被了解和接納後，有信心地去開放自己，如披露自己的恐懼、個性上的弱點等等。

四輔導員能進一步幫助受助者接觸自己長久以來逃避了的感情。（陳太一向不覺的否定了需要丈夫的愛和支持，承認這方面的需要對她來說是「弱者」的行為。當我引領她接觸到這逃避了的個性一面後，她整個人都變得溫柔很多。）

從輔導的經驗中，我發現運用「蓋斯特治療法」（GESTALT THERAPY）配以「感受的反映」更能協助當事人去面對他的困擾、恐懼和情緒障礙，特別是當目前大多數仍然是單方面接受輔導。因為當配偶沒有任何的轉變，家裏的情況仍然停留在原有的階段時，接受輔導的一方是需要更多的内在支柱去面對困擾。在我接觸的丈夫或妻子中，他們大多數對自己的配偶都積壓了很深的敵意，不滿和怨憤，這些強烈的感受和情緒如未能得到舒展，夫妻之間是難於以愛相待，他們彼此之間的接觸往往是互相批評、苛求、挑剔和嘲諷等等。我認為僅讓受助者講出，他對配偶的積忿或由輔導員反映出他的情緒，都是不足夠的，最能舒展他的內心，就是假設配偶在他的

面前，讓他直接和投入的去表達出，對配偶各方面感受和情緒，這樣才能牽引出真實的感受和情緒，不是只在思想上去敘述感受和情緒。例如你丈夫說對你有感情時，你感到好傷、好痛。」輔導員因為從對方的角度去體會她的心境，所以他用「你感到」而不是「我感覺到你……」。受助者這個時候不會關心輔導員的感覺，她只掛心輔導員能否明白她的心境。）

（四）受助者感到被了解和接納後，有信心地去開放自己，如披露自己的恐懼、個性上的弱點等等。

四輔導員能進一步幫助受助者接觸自己長久以來逃避了的感情。（陳太一向不覺的否定了需要丈夫的愛和支持，承認這方面的需要對她來說是「弱者」的行為。當我引領她接觸到這逃避了的個性一面後，她整個人都變得溫柔很多。）

從輔導的經驗中，我發現運用「蓋斯特治療法」（GESTALT THERAPY）配以「感受的反映」更能協助當事人去面對他的困擾、恐懼和情緒障礙，特別是當目前大多數仍然是單方面接受輔導。因為當配偶沒有任何的轉變，家裏的情況仍然停留在原有的階段時，接受輔導的一方是需要更多的内在支柱去面對困擾。在我接觸的丈夫或妻子中，他們大多數對自己的配偶都積壓了很深的敵意，不滿和怨憤，這些強烈的感受和情緒如未能得到舒展，夫妻之間是難於以愛相待，他們彼此之間的接觸往往是互相批評、苛求、挑剔和嘲諷等等。我認為僅讓受助者講出，他對配偶的積忿或由輔導員反映出他的情緒，都是不足夠的，最能舒展他的內心，就是假設配偶在他的

面前，讓他直接和投入的去表達出，對配偶各方面感受和情緒，這樣才能牽引出真實的感受和情緒，不是只在思想上去敘述感受和情緒。例如你丈夫說對你有感情時，你感到好傷、好痛。」輔導員因為從對方的角度去體會她的心境，所以他用「你感到」而不是「我感覺到你……」。受助者這個時候不會關心輔導員的感覺，她只掛心輔導員能否明白她的心境。）

（二）協助受助者能從感受的層面去接觸自己。（丈夫有外遇的何太太在講述她的境況時，好像是告訴我一些與她無關的事情，我說：「你好像在講述一些與你無關的事，但其實你内心是很痛苦的。」何太立即眼睛紅潤的道出，她已壓制了她的感覺有十多年了。）

（三）受助者感到被了解和接納後，有信心地去開放自己，如披露自己的恐懼、個性上的弱點等等。

四輔導員能進一步幫助受助者接觸自己長久以來逃避了的感情。（陳太一向不覺的否定了需要丈夫的愛和支持，承認這方面的需要對她來說是「弱者」的行為。當我引領她接觸到這逃避了的個性一面後，她整個人都變得溫柔很多。）

從輔導的經驗中，我發現運用「蓋斯特治療法」（GESTALT THERAPY）配以「感受的反映」更能協助當事人去面對他的困擾、恐懼和情緒障礙，特別是當目前大多數仍然是單方面接受輔導。因為當配偶沒有任何的轉變，家裏的情況仍然停留在原有的階段時，接受輔導的一方是需要更多的内在支柱去面對困擾。在我接觸的丈夫或妻子中，他們大多數對自己的配偶都積壓了很深的敵意，不滿和怨憤，這些強烈的感受和情緒如未能得到舒展，夫妻之間是難於以愛相待，他們彼此之間的接觸往往是互相批評、苛求、挑剔和嘲諷等等。我認為僅讓受助者講出，他對配偶的積忿或由輔導員反映出他的情緒，都是不足夠的，最能舒展他的內心，就是假設配偶在他的

面前，讓他直接和投入的去表達出，對配偶各方面感受和情緒，這樣才能牽引出真實的感受和情緒，不是只在思想上去敘述感受和情緒。例如你丈夫說對你有感情時，你感到好傷、好痛。」輔導員因為從對方的角度去體會她的心境，所以他用「你感到」