

橋

婚姻與家庭季刊 第118期
二零一二年三月

www.link.cmac.org.hk

主題：正面人生



笑口常開

註冊社工
袁進康

三月是屬於春天的。

「一年之計在於春」，在春天為接下來的一年作個祝願最適合不過了。

除了「身體健康」外，「笑口常開」肯定是其中一個最受歡迎的祝願。這也不難理解：有誰不想每天都能自在快活，笑臉迎人呢？

祝願是美好的，現實往往卻是殘酷的。根據世界價值調查（World Values Survey）於2011年9月的研究顯示，在98個接受調查的國家及地區中，香港人的快樂指數只能排在第63位，在東亞國家及地區中排名最低。撇除溫家寶總理所指的「深層次矛盾」，香港仍然是一個經濟繁榮、發展完善的國際大都會，究竟香港人為甚麼會這麼不快樂呢？

就這個問題，筆者曾經和任職機構內的一位臨床心理學家討論，她指出，一般患有情緒病、或受情緒困擾而求助的朋友大多對他們的生活充滿著負面的想法：他們經常抱怨過去的經歷，對以往的挫敗或不幸難以釋懷；對於自己的現況總是帶著不滿，執著與別人的差異；對將來有著過高的期望。一個對過去、現在和將來都不滿的人，又怎會快樂呢？

抑鬱不同於吃得太多賀年食品而產生的胃氣，我們不能依靠藥片驅走抑鬱的情緒。要真正做到「笑口常開」，我們必須從想法上開始改變。以下筆者將會介紹兩個正向心理學的概念，希望大家看完以後能夠在增加快樂方面有所啟發：

感恩和知足

我們身處在香港這個金錢掛帥、物質主義和消費主義盛行的社會下，往往在不自覺間墮進了無盡的物慾追求裡。我們追求最新的手機、追求千呎豪宅、追求無窮的金錢……我們往往只注目於過往的不幸和現況的不足，而忽視了自己人生中很多美好的事物和恩典。試想想，你家裡放著多少的賀年食品、衣櫃裡擺著多少件為了新歲而添置的衣服，可能你會認為：「這可沒有甚麼好感恩，每個香港人都是這樣啊！」那麼，我想請你再花上數秒去想一想，中國偏遠山區的同胞吃的是甚麼，穿的又是怎樣呢？想到這裡，我想諸位都會明白，單單是生活在香港這件事，已經足夠我們感恩了！

除了向下比較外，要提升我們的感恩值和快樂指數，還有一個簡單的方法：撰寫感恩日記。大家可以在每天睡前抽出數分鐘的時間，

袁進康

註冊社工。畢業於香港理工大學（社會工作學學士）。現時任職於聯合情緒健康教育中心，工作範圍包括為中小學及公眾人士提供講座及小組課程，推廣情緒健康和正向心理。

回想當天至少三件值得感恩的事件，並寫在紙上。寫下的事情可以是嬰兒誕生一類的大事，也可以是在街上撿到兩元一類的小事，總之凡是值得感恩的，都把它記錄下來。根據心理學家指出，持續撰寫一星期的感恩日記就能提升一倍的快樂感。長遠而言，抱怨和仇恨等負面情緒亦會相對減少。而且，一段時間後，你會發現身邊值得感恩的事情原來是多不勝數的！

樂觀思維

樂觀的人對生活抱有正面的態度，相信美好的事情會發生的，而人生基本上是美好、有意義和有價值的。正向心理學的研究顯示，樂觀的人較善於解決問題、人際關係較佳、成就較大，健康情況較好、面對逆境時的韌力也較高。

那麼，如果我是天生的悲觀主義者，我可以通過學習改變負面的思維模式嗎？

答案是肯定的。

語言是我們和別人溝通，表達想法的重要工具。悲觀的人於言辭間，往往使用大量的負面字詞。例如：「完蛋了！我「一定」解決不了這問題」。改寫自我句子，用正面積極的字句取代負面語句是扭轉負面想法的有效方法。同樣事情發生時，我們可以把以上的句子改成：「這事情雖然棘手，但總有辦法解決的！」

另外，我們可以培養多角度思考。以下就有一個練習：現在，請你回想一件於近期發生的不愉快事件，然後拿起紙筆，嘗試為該件事情寫出五個正面的句子。完成後重新審視該件事情，感覺似乎沒有原先想的壞吧？

中國的先賢除了為我們留下了農曆新年這個喜慶的節日外，還給我們留下了很多哲言智語，在本文結束以前，很想和大家分享其中的兩句：第一句是：「知足者，貧亦樂」；第二句是「柳暗花明又一村」。如果大家能記住這兩句話，相信龍年就真的能夠「笑口常開」了！

（想了解更多正向心理學的資料，歡迎瀏覽聯合情緒健康教育中心的網址：www.ucep.org.hk）





2012

愛與生命輔導員
張曉欣

很多人說 2012 年是世界末日。

未來的事我們沒辦法知道，不過事實上，天災不斷增加，而且規模一次比一次更大。不如我們現在合上眼睛認真想想，如果末日真的會發生？你現在做的事情是不是你真心喜歡的事？你追求的東西是不是你真心想要的，還是別人強加於你的？

筆者不想製造恐慌，事實上也不需要害怕，因為每一個人不是都總會有死亡的一天嗎？

既然如此，那麼無論 2012 年是否世界末日，我們都應該好好面對自己的生命與死亡。如果每一個人都會死的話，那麼生命的意義在於甚麼？如果死的時候甚麼都不可以帶走，那麼我們真應該好好反省一下自己真正想追求的是甚麼。

社會給我們訂了一些規則：一個「成功」的人，從小學開始一定要讀一間所謂的「名校」（一定要精通多種語言、跳舞唱歌彈琴打鼓樣樣都懂）→讀大學→找一份穩定的工作→儲錢→結婚→生小孩→買樓→供樓→老了一病了一死了……這是社會給我們定「成功」的規則，每一個人都跟著這個生活模式生活。當你代入不到社會的方程式時，別人就會覺得你很奇怪。為了達到社會的要求，人就拼命生活，這就為我們帶來了很大的壓力。

問題是：為什麼要這樣做呢？不知道，人做我做。

我不否定在工作、買樓、儲蓄的時候會帶給人一些滿足感。**但是，這是你真心追求的生活嗎？**

天主創造人最可愛之處在於：每個人都是獨一無二的。沒有一個人的思想、興趣、才能是相同的，每一個人的人生都是不一樣的。

每人都有權利去追求自己理想的生活，發揮只有自己才能發揮的才華，**做一些你真正想做的事**。不要讓自己後悔，趁還有時間，好好活在當下，選擇過一個你想要的人生。你不一定要跟著社會的規則走，天主賜人最大的禮物，除了生命之外，就是選擇的自由了。

備註：筆者最近在網上看了一篇文章，分享一下：
讓護士告訴你：臨終病人最後悔的五件事情

1. 我希望當初我有勇氣過自己真正想要的生活，而不是別人希望我過的生活
2. 我希望當初我沒有花這麼多精力在工作上
3. 我希望當初我能有勇氣表達我的感受
4. 我希望當初我能和朋友保持聯繫
5. 我希望當初我能讓自己活得開心點



婚姻可以hea住結？

婚姻輔導員
彭杏嫻

一個開始想談戀愛的中學生一直以為父母的婚姻關係也不錯，雖平淡但也沒有什麼大衝突要常常爭執，所以當父母提出要離婚時，他除了不明白，也很失望，認真的關係不是須要去努力堅持的嗎？

我可以想像他多麼希冀父母可以為他們而再努力，而他的質疑也很有道理，很值得思考；雖然他不知道平淡可能等於疏離，而疏離的夫妻關係是可以很致命的。而我想知道的是他們一直是如何走到今天這境況的，我的估計是，他們努力的方向可能不對了，我會問他們可否重新努力，可否讓兒女認識什麼才是真正值得欣賞的「從錯誤中學習」。

學習接觸——性之外的肌膚之親

談戀愛的時候最容易摟摟抱抱和親吻拖手，但結了婚這些親密行為却減少，甚至只成為做愛的前奏，沒有打算親熱就最好省却了，避免給錯訊號。結果真的發出了一些不完整的印象：做愛之外「你不需要我」，做愛只是婚姻的責任。

又或者許多人沒有從成長中認識到親密感是要有具體行為才體驗到的，或者已遺忘了這種感覺，以為自己已成熟了，一個理性的人不需要太多這些表面化的行為，若遇着配偶在這方面有批評就更缺乏動力去嘗試。其實我們很需要在日常生活中有多些親吻、擁抱、牽手、相依偎和撫摸等行為，讓彼此常常得到舒適、溫暖、安慰和滿足感，因為可感到「你喜歡我，喜歡親近我」。

學習傾談——感情的滋養

為何浪漫的愛情會在婚姻中消失？可能太早給「責任感」消滅了，給「不適切的期望」毀掉了。戀愛的浪漫是盡力去討好對方，婚姻的浪漫是「專注於對方」，繼續去深入了解對方，因為彼此氣質仍有不同；那份專注是一樣的，但深入程度就很不一樣了！

婚後確實要透過坦誠的傾談去持續瞭解對方，刻意分享心思、感受、目標、夢想和秘密。然而，令人感覺親密的分享必須同時讓人覺得安全，即分享完不會被對方批評和指責，更不想被嚴厲糾正；分享開心希望因而加倍，分享困難希望因而減輕，分享失敗希望得到鼓勵、體恤或諒解。所以這種夫妻傾談的功夫必須要勤加練習，要訣是：敏銳聆聽、勇於表達、積極回應。

結婚 hea 不得 = 錯誤中學習

婚姻關係實在輕視不得，但多數人努力却找錯了方向，欠缺了認真的婚姻知識；又或努力却意志力沒有承托，被挫敗了心志；另部份人未能付出足夠時間，却又欠了耐心，徒覺失望焦慮。

所以前述的年青人的質疑是很有啟發的，結婚須認真，也須要有堅持的意志，只是他還未認識，父母的平淡關係實是反映彼此的疏離，而這感情的隔閡可能源自對婚姻知識的不求甚解，那多可惜！真正的堅持是從錯誤中學習。

弟兄們，你們要常常歡樂，不斷祈禱，事事感謝：

這就是天主為你們這些屬於基督耶穌的人所定的旨意。

(得撒洛尼人前書五，1618)





老公：

眨眼間，原來我們的婚姻已踏入第九個年頭！真的不敢相信，因為結婚當日的片段、渡蜜月時的歡樂時光，我仍歷歷在目，彷彿像昨日發生的一樣。

在這些年以來，我越來越感受到您對我的愛、對我的好、不斷地為我付出及犧牲。好像形容得很誇張似的，但事實就真的是這樣。您為了減輕我每次月事來的疼痛，您想盡辦法，帶我去接受不同的中、西醫治療。及至最近，您還跑去學推拿，目的就是令令我身體好一點，能有多一點能力去面對這個病痛。看見您這樣的付出、犧牲，我真的又感動、又安慰。

回想到結婚的初期，我只懂不斷的要求，然後更莫視您一切的付出，並認為我是您的妻子，您是應當及必然的愛我及為我付出一切。及至我們一起為婚前的準夫婦做服務，一起上夫婦班，認識多了不同夫婦的相處模式，我才發現自己是多麼多麼的幸福。

夫婦相愛才會走在一起，很可惜我們多數用自己的方法去愛對方，於是對方收不到之餘，有時甚至還會覺得是一種束縛、負累。

老公，我很感謝您、感謝您用了耶穌基督的方法去愛我，不斷為我付出……犧牲……。我很希望自己也能夠從耶穌基督身上、從您身上學會怎樣用耶穌的方法去回饋您對我的愛。

老婆上

老婆：

原來我們已踏入第九個年頭，回想這些年，可用「甘苦與共、漸入佳境」來形容。

憶起那些年，我們一起生活過的日子，尤其是新婚頭兩、三年，因你我成長的不同，引起的口角、爭辯，常因雜碎的家事，弄至面紅耳熱、家嘈屋閉。

「愛在心中必形於外」— 您無條件地接納我對家庭付出的不足，遷就我對青年奉獻的自由— 我對您種種的包容，視為理所當然，終令人失望及迷失。幸好，天主藉著週邊的夫婦朋友、夫婦培訓班中的同學、修女神父的分享、教導，讓我更了解及認識自己，促成這個已婚的浪子能腳踏實地與您建設這個家。

曾有人說過：「若夫婦兩人能共渡經歷，他們的關係才真正情比金堅」。老婆，過去九年，我們經歷過性格上、身體上、原生家庭上、財政上的種種挑戰，現在雖不完美，但有您在我身邊已心滿意足。

現在我很享受與您一起生活的日子，因為這個家— 不是你、也不是我的，是我們的家。我感到您在我生命的重要，現在的您已從我的老婆，慢慢轉為我的靈伴 (soulmate)。願主保守我們這份靈性的相伴，能讓我們未來的日子，能繼續深化我們的愛，並在愛中彼此成全！

深愛您的
老公

獨處時刻 .like



讀者投稿

溝通方式不只是語言

郭麗梅

和丈夫結婚到現在快 3 年了。在結婚頭一兩年我們常常為了一些雞毛蒜皮的事情吵得不可開交。久而久之，吵架好像就成了我們的主要溝通方式，雖然我們彼此都討厭這種狀態，但好像也不知從何解決。

然而吵多了，我們都感到相當疲累，盡量跟對方保持著一種無形的距離，生怕惹到對方。但是，在這種緊張凝重的氣氛下一旦爆發，後果會更加嚴重。我們彼此都意識到我們的溝通出現了嚴重的問題，必須要改變這種壓抑的狀態。

為了要查出我們到底因為什麼原因而爭執，所以我們找到了一個方法，就是在吵架的時候錄下我們談話的內容。雖然我們只用過錄音方式（我想最好是拍下短片，有畫面更直觀），但是這個方法真的非常湊效呢。

我們會在氣消後給對方播放所錄音的內容，有時候我們聽著聽著都會笑起來，因為真的像兩個小孩子吵架一樣，想想確實很沒必要為這些瑣事而大動干戈。過後我們都會向彼此道歉，為自己當時的語氣語調感到羞愧，然後說：“難怪你會生氣，我自己聽自己的聲音也覺得受不了，十足一個魔鬼！”“親愛的，我當時真像一個惡毒的女巫婆，如果我是你我會拿個大棒槌把我自己打扁，不過幸好你沒有這麼做。”“不，親愛的，我當時也像另外一個人似的，也感謝你一直對我的忍耐……”

就這樣，我們的緊張關係就漸漸地消失了，因為誰也不想再重現那個可怕的自己。我看過一個 BBC 的節目，他們研究不同的人在不同情況下的各種情緒和各種表情。其中讓我印象最深刻的是對一對夫妻吵架的研究。工作人員給他們的頭、面部、心臟等區域貼上感應器並連接上電腦。然後工作人員讓他們討論他們之間存在的問題。談著談著，他們就吵了起來，而且越吵越激烈……過後，心理學家給這對夫妻分析了他們的表情。當中有這樣一句話：“影響夫妻感情的並不是他們所說的話，而是他們的臉所顯示的表情。”這句話使我深深地明白到，以前我總是

對莫名的感情疏遠而感到十分困惑不解，原來表情、語氣、音調是最重要的溝通方式。

後來，自己慢慢想明白了，其實吵架也並不可怕，偶爾冷戰也是正常的。而且吵架也是溝通方式的一種，在經過了一些爭吵之後，我們會慢慢了解到另一半的一些想法。從而知道如何避開他/她所不喜歡聽到的話語。

為了避免不必要的爭吵，我總結一下：

1. 避免早上上班前和下班剛回到家的時候談論敏感話題。因為早上要趕著上班，心情會十分着急。而下班回家則是最疲憊的時候，有時候一個表情，一個動作也很容易引起對方的反感。所以要時刻提醒自己，要放輕鬆，不要在這段時間談論有可能引起對方反感的話題。還有就是在生病、不舒服的時候，脾氣往往也不能很好的控制，這時候我們就需要有寬大的心，不要計較對方的過失。
2. 不管任何時候，都不要用過分的言辭，不要用到“離婚”等字眼。因為傷人的話會存在人的記憶裏，說多了感情就會破裂到不可挽回的地步。
3. 最重要的一點，特別是女人，就是要學會遺忘，遺忘對方所犯過的錯。並不要反覆提起。

最後，我認為男人和女人的思維和處理問題的方式本身就存在著很大的差異。我們很多時候會潛意識地要對方按照自己的方式去做，而沒有在自己身上找原因，總以為最對的就是自己，這種想法真的需要改變。我們要尊重對方，接受差異，理解不同，接受對方的缺點，而盡可能地看看自己哪方面還可以做得更好，那麼我覺得這樣我們的婚姻才會愉快，遇到問題也能迎刃而解。



孩子的守護者

家庭服務社工
何柱東

我結婚將近十九年，是兩個孩子的父親。女兒快十五歲，兒子剛剛十一歲。這些年，陪着孩子成長、轉變，苦樂參半，却非常滿足。

女兒踏進了青春期好一段日子，以往依附父母，睡覺前總要我和太太在床頭陪伴的日子過去了。我還記得，這轉變是在兩星期間發生的。那年是女兒五年級的聖誕假期，她隨學校往美國交流生活，住在當地接待家庭中，體驗美国家庭的生活。交流體驗結束，女兒回到家中，晚上睡覺，她說可以自己睡，不用我們陪她。我與太太也感開心，因為女兒長大了，不再太依賴。隨之數天，我感到有一點兒失落，過去每天晚上都與女兒數分鐘的傾談時間，驟然停止，我感到若有所失。常聽人說，子女長大，父母要放手，這是真的。

此後，女兒在自己的房間，建立自我。她的世界愈來愈大。除了父母，她愛上 Facebook、與朋友一起、還有她喜愛的小說、歌曲、飾物。我與太太，少了說教的話，多了聆聽、支持和鼓勵。當然，間中也會提醒她一些人生道理。我會聽她談在學校的生活，問她喜愛的學科以至將來的工作興趣。她說多少，我與太太便聽多少。有一次，女兒有一科考試成績差，同學問她為什麼不怕父母會責罵，她說父母不會因成績而罵她。

我間中會在女兒床頭說晚安，望着女兒，我感到女兒沒有改變，她有着我和太太的影子。除了遺傳的基因，也有我們的待人處事態度、以至人生觀。

兒子與女兒有着不同的性格傾向和氣質。女兒靜中有動，兒子動中再有動。他對世界有千百個好奇，常常問新奇的問題，却不懂找答案。他喜歡看書，甚至如廁時也帶着書。有一次，我強烈建議他不可帶書進

洗手間。奇怪地，他沒有強烈反對。之後我發現，他在洗手間預先收藏了三本書，分別放在地櫃內、地櫃下、還有一本壓在污水籃之下。

與兒子一起，像是看一套精采的電影，絕無冷場。但我與太太有時也會感到疲累。幸好，兒子喜歡看書，看得入神時默不作聲，有時他會自己玩玩具，自得其樂。

我喜歡跟兒子即興玩遊戲。火車上，我們玩說故事接龍，有時玩各自單腳站，最持久者勝。總之親子之樂，無處不在。

太太說笑時說，兒子睡覺時是他一天最安靜的時候。我有同感。與女兒小時一樣，我或太太會站在他床旁，陪伴他一會，兒子會說他今天發生的開心事情，有時我會說我童年軼事，一些人生道理。我常說的有兩句話，「長大後，要尊重、照顧媽咪。」，另一句是「無論發生什麼事，做緊乜嘢，你都要相信自己，有能力面對。」他說知道，似明非明。

兒子睡着了，看着他的臉，見他嘴角上的微笑，我知道我與太太做了父母的本份。帶他們到這世界，給他們安全感、自信和歡樂的童年。

兒子漸長大，需要我與太太在睡前陪伴的日子很快結束。他的世界會愈來愈大。而我與太太便成為孩子的朋友以及背後的守護者。

輔導隨想

親密，不要害怕： 給有學齡兒童的夫妻

家庭服務社工
吳毓斌

〔孩子從嬰兒階段踏進學齡階段以後，鞏固婚姻關係的過程會有不同。〕

您是帶着學齡兒童的父母嗎？雖然您的家庭仍是幼嫩，不過總算是渡過了體力辛勞的日子。「唉……可以喘一口氣了！」這是您的感覺嗎？雖然勞力的階段已過，但是勞心、憂慮的日子接踵而來。教導、監督，這些育兒職責使您勞心鬥智；在每場角力後，您不免幻想一有機會便暫離火線，稍事休息。

在學齡階段，您休息的方法需要與先前階段的有分別。在過去的勞力階段，您倆聚頭，往往暢談「BB」的趣緻，回味他的歡笑多麼可愛。然後，「大被蓋過頭」，呼呼入睡，一覺醒來，充滿體力，再迎戰線，無往不利！可是，目前在勞心的階段，已經不再是「一覺醒來」便隨時充滿士氣「再迎戰線」了。或許「呼呼入睡」還可以，不過在睡醒的時間，遇見的不單是「趣緻與可愛」，還有發現自己充斥了滿心的憂慮、些少的不滿和莫名的怒氣……不能祇採用以往的方法來休息了！

「BB」的趣緻令家中充滿歡笑聲，您一定渴望與對方分享這些樂趣，談得興高采烈，來過暢所欲言！同樣地，滿心憂慮的時候，您很希望對方與您分憂、靜靜聆聽您的傾訴、默默領會您的苦楚、撫平您的不滿和包容您的怒氣。這份甘苦與共，永遠不是一件「我自己來，自己來」的事幹；您為我做，我為您做，才是開心快活的！即使您是鍾愛獨行獨闖、要求對方靠自己和不曾熱烈地為對方代勞的，我相信您都不會反對以上的說話，祇不過您不傾向這樣做。倘若嘗試為對方這樣做，您倆們一定會感到愉快！

祇要您喜歡，在婚姻關係編織出親密經驗，需要的材料祇是一份膽量。這個過程比作您在一條沒有門窗可逃的走廊遇上對方，踏步過去，越接近越想逃走。面對這種想逃的感受，您必須提起勇氣！您專注對方，所以沒有想到越接近越想逃。發覺想逃，又發覺沒路可逃，一定令您多麼驚訝。您必須放膽，才可以消化這一層一層湧現的感受。聆聽、領會和接近對方；這時候，包容、安慰和分憂的力量徐徐而來，滴在您的心靈上，助您鞏固婚姻關係。

漫遊媒體

作死不離尋夢去

天使媽媽

很久很久，也記不起多久沒有與丈夫手拖手到戲院看電影了。最近有一部好電影，驅使我倆忙裡偷閒走進戲院，一起再尋找夢去！《作死不離三兄弟》(3 Idiots) 便是那部令我倆可以重拾拍拖的感覺的電影，在戲院裡我倆手拖手目不轉睛的，不知不覺三小時很快便溜走了，但繞著我倆的是充滿情的好夢。

婚後為生活，為孩子，兩人已很久沒有像婚前般開開心心談夢想。片中的橋段十分老套，是講述三位在大學入學「玩新生」活動中認識的年輕人，如何展開一段影響一生的友情的故事。三個男生各有不同的家庭背景、成長故事及個人特質。從大學的學習中，朋輩的互動中及各人如何尋找理想的情節中，令人不停思考自己的故事。片中提及的中心思想是人很容易被世俗的觀念、金錢、物質、地位蒙蔽，失去了個人的理想，對自己和身邊的人都失去真正的關心。這部電影還提出了一個很值得香港的父母及教育工作者深思的問題，便是教育的真正目的。父母為子女而勤勞工作賺錢，希望子女得到足夠的資源去考取好成績，將來擁有豐富的物質生活。另外教育工作者只管學生的成績、學校的排名，這是現時香港的普遍現象，也叫人心痛。這部電影指出若家長或教育工作者不能摒棄這種扭曲的思想，便是謀殺自己的子女或學生，令他們成為物質主義及功利主義的犧牲品，但若大家能像片中主角般為夢想、理想而努力，則無論是自己的生命或他人的生命也必是充滿愛與希望。