



婚姻與家庭季刊 第134期 二零一六年三月
www.link.cmac.org.hk

主題：愛與慈悲

活出慈悲的心—— 美滿婚姻的生活智慧

謝龍騰
輔導及培訓中心
婚姻及家庭治療師

左陳翠玉
香港公教婚姻輔導會
執行委員會委員
教區終身執事委員會委員
靈修指導

鄭靜文
婚姻及家庭培育中心
中心主任



一對愛侶在婚姻盟誓中許下諾言，盼望在婚姻生活中建立愛與被愛的親密關係。他們承諾以對方的快樂和福祉為大前提，尊重對方是一個獨一無二的個體，更以無私的付出，給予無限的接納和欣賞。他們對配偶加以專注、關心、瞭解和肯定，也同時用心聆聽對方內心的情緒、需要、夢想，並給予回應。

夫婦在婚姻生活中的內心的感受、期望和需要，不時會出現差異。有時候，配偶試圖表達內心的感受和需要，希望另一方能夠明白和回應，卻又未能如願，內心難免產生失落感。當配偶的感受長時間被對方忽略，或潛藏的需要良久不獲明白和肯定，內心自會感到傷心和痛苦，同時亦阻礙夫婦兩人的感情發展。

現任教宗方濟各宣佈慶祝「慈悲特殊禧年」，跟世人宣講慈悲。天父的慈悲是賜予人的一份恩典，亦具有赦免罪過的意思。天父對人施予無限的愛，滿懷憐憫和寬恕。這愛是一種永恆不變的應許，亦是無條件地付出。教宗方濟各引領世人默觀和體會天父的慈悲，鼓勵信眾在日常生活中顯現慈悲的態度和行動，以仁慈、憐憫、接納、寬恕和奉獻等，看待我們身邊的每一個人。筆者嘗試從婚姻生活的層面出發，跟夫婦分享怎樣以愛心和深刻的關懷，開放自己的心，主動地、積極地去體察配偶內心的情感、需要和所受的痛苦，讓慈悲的心活現於彼此之中，孕育充滿愛和盼望的婚姻關係。

不輕易發怒

有些配偶當遇上另一方的意見不同或批評時，內心隨即感受到威脅，慣性地宣洩自己的憤怒。他們不容易設身處地投入他人察看事情的角度，也不容易接納他人所表達的不同觀點。他們往往只是從個人的需要出發，要求另一方滿足自己所有的要求。當對方未能滿足自己的要求和期望時，便會以嚴苛的態度拒絕向對方付出關心。

亦有一些配偶為了保持表面的和諧，避免衝突，因而長期壓抑自己的憤怒情緒；他們害怕接觸自己的憤怒，不給予適當的表達。其實，這樣只會窒礙他們聆聽自己憤怒情緒所給予的訊息，及不能

充份瞭解自己內在的需要。當一方的需要長期未被滿足的話，憤怒的情緒會再受觸動，過激的反應可以變得一發不可收拾。

其實，情緒的顯現是幫助我們就所處的境況和所遇上的人際相處，作出一個自動並且快捷的評估，瞭解個人內在的需要是否得到滿足，從而驅動合宜的情緒表達方式，尋求內在需要的滿足，情緒的激動狀態也會隨之退卻下來。我們可以學習對自己的憤怒有所覺察，意識內心未被滿足的需要，學習調節情緒的激動狀態，運用語言說出內心的體會。我們可以在感到憤怒的時候稍稍給自己一點空間，停頓下來，辨清自己內心所湧現的複雜情緒，嘗試探問自己內心有甚麼需要未有得到注意和滿足，以尊重的態度和清晰的意表達出來。

滿懷憐憫，主動關懷

愛是恆久忍耐，又有恩慈。當面對配偶的埋怨和批評，內心的難受是可以理解的。但是，我們可以存着謙卑的心，付出勇氣去承認自己可能亦有不是之處。我們可以先安撫自己的憤怒、害怕或羞恥的情緒反應，想一想自己可有對配偶疏忽照顧及關懷。我們可以嘗試投入另一方的角度，瞭解其憤怒、傷心和失望的情緒，或內心未能得到滿足的需要。這樣，我們方可以同理心體恤對方的真正需要，從而主動地給予關心、鼓勵、幫助和陪伴。

真誠地作自我省察

有一些配偶自覺比另一方優越，往往相信自己的觀點是完全正確，事事以自己唯一的原則和完美的標準作判斷。他們欠缺包容，以毫不留情的態度跟對方爭論，針鋒相對，甚至以語言傷害對方。更甚者，有些還會以專橫的態度提出懲罰性的威脅，利用自己的憤怒情緒，企圖迫使另一方配偶服從及滿足自己的需要。其配偶內心卻飽受攻擊及傷害，感到不被尊重和不被愛惜，自尊受到嚴重踐踏。他們為了避免衝突和再度受到傷害，不斷妥協自己的價值觀和界線，逐漸感到失去自我。有時候，他們為着保護自己的尊嚴和心靈的完整性，企圖回復自由和自我空間，把個人的情感抽離，夫婦兩的感情生活亦趨向空虛失落。

接下頁

續上頁

一些婚姻更遇上不忠、背叛和離棄的創傷。夫婦其中一方違反了婚姻中的承諾、信念和價值，迫使婚姻的夢想破滅。配偶本來擁有的信任和自尊受到嚴重損害，內心感受極度傷痛、憤怒、懼怕和孤獨，對未來失去盼望。憤怒情緒令人覺察到公義被違反了。受傷的配偶希望能討回公道，並盼望對方可以明白自己內心的痛苦，承擔責任，以及認錯悔改。可是，犯錯的一方往往拒絕承認自己的罪過，自己也逃避去面對自己內心的一份羞恥感。他們一方面否定自己曾經傷害了另一方的情感，而另一方面害怕自己不被原諒，在將來或被配偶舊事重提，再受批評和拒絕。他們失去誠實地面對自己的一份勇氣，也同時失去彌補罪過和修補關係的盼望。

寬恕與希望

當犯錯的一方能夠誠實地面對自己內心的悔疚，雖然是難以忍受，卻又可以驅使自己反思過失，明白自己的行為如何令配偶受苦。若能真正承認自己的過失及對他人所造成的傷害時，犯錯者便會更有能力承擔責任，作出真誠的道歉，向配偶尋求寬恕，以積極行動作出改變，努力修補關係，這樣亦是幫助自己克服羞恥感及重整自我的一個過程。

當受傷的配偶看到犯錯的一方真摯地流露哀傷痛悔的心，表達誠懇的歉意，他們或會感到自己所受的傷害和痛苦得到明白，自己內心所經歷的不公義和憤怒受到確認，他們的憐憫心觸動了。當他們看到犯錯的配偶真心悔改，努力彌補過失，重新追求實現共同的價值觀和夢想時，他們願意給予寬恕，重新冒險去愛，重燃對婚姻生活的盼望。

結語

慈悲是一份恩典，寬恕就是最終給人改過的機會，為修復關係帶來希望。就如父母疼愛自己的子女，對他們付出無私的愛，給予無微不至的照顧。子女在成長過程中縱使犯上大大小小的過失，父母仍是滿懷愛心，給予耐心教導、接納和原諒。我們從小得着被愛的經歷，也學習去愛別人，學習以寬容的心對待他人所犯的過失。

愛讓人連繫在一起，在無條件的愛裡，人才會感到安全、被愛和被珍惜，感受自己是一個有價值和完整的人。當夫婦倆人朝着共同的目標同行，互相效力，彼此服侍，為對方無條件的付出，甜蜜溫馨的婚姻生活悠然而生，而生生不息的愛亦成為如同天父滿懷慈悲的標記。

香港公教婚姻輔導會 「愛・與你同行」步行籌款暨家庭日

行政主任
楊陳敏惠

本會於 2016 年 2 月 20 日（星期六）下午在和煦的陽光下於山頂順利完成「愛・與你同行」步行籌款暨家庭日，亦為本會的「50 週年慶典」揭開序幕。

當日主禮嘉賓包括香港天主教教區代表李亮神父、CVC Capital Partners 大中華區主席梁伯韜先生、本會主席李敬志先生、籌款小組委員會主席李慧賢太平紳士、一眾執行委員會委員，與及總幹事趙崔婉芬女士。是次籌款活動暨家庭日口號為「為愛，為家庭，踏出你們的一步」。當日約有二百名參加者出席，場內更設有攝影區、小丑表演、面部彩繪等活動與眾同樂，讓公眾人士一同參與。

為鼓勵參加者的積極參與，本會特別設立一些獎項。獎項包括最佳造形獎（家庭 / 十二歲以下兒童 / 寵物），各組別有二名得獎人，及籌款傑出獎（個人 / 家庭 / 團體），各組別一名得獎人。全部參賽作品均透過網上投票，讓更多人分享參賽者的歡樂。

步行籌款開步禮後，一群活力充沛的參加者和部份攜同可愛寵物一起出席的參加者，浩浩蕩蕩地由夏力道出發，沿著盧吉道環繞山頂一周，輕鬆愉快地直達終點。

是次步行籌款活動共籌得善款約港幣九十五萬圓，將用作發展本會婚姻培育服務。稍後，本會「50 週年慶典」將有更多精彩活動接踵而來，盼望大家一起積極參與！



歡迎捐款

「香港公教婚姻輔導會」於 1967 年正式成立，是全港首間專門提供婚姻服務的志願機構。我們提供服務，不分宗教和種族。我們的宗旨是以專業服務促進美滿婚姻及促使父母善盡天職。服務範圍包括婚前準備、婚姻輔導、家庭生活教育、性障礙治療、綜合家庭服務，為離異家庭而設的婚姻調解及離異父母共親職教育等。

歡迎閣下慷慨捐款，支持本會為有需要的人士及家庭，提供婚姻輔導及培育服務。

捐款方法：

- (1) 請將捐款直接存入本會在滙豐銀行開設之指定賬戶 002-220093-002，並將銀行入數紙（正本）寄 / 送本會，並自行保留副本。
- (2) 請把支票連同姓名、電話及通訊地址，寄 / 送本會。支票抬頭請寫「香港公教婚姻輔導會」。郵寄地址：香港公教婚姻輔導會 — 香港皇后大道中 181 號新紀元廣場低座 1 樓 101 室。（備註：捐款港幣 100 元或以上可憑正式收據申請扣減稅項。）



感恩，因與你同行。

老婆，

轉眼間，我們結婚已經七年了。一直以來，妳沒有要求過任何物質的生活，還給我很大的空間去從事我喜歡的工作，令我可以專心、放膽去嘗試。感謝妳對我的信任和體諒。

每當我遇到困難時，妳都會在我身邊支持我，鼓勵我，陪我一起努力面對。知道妳的工作很辛苦，下班後還要做很多家務。多謝妳為這個家庭的付出和犧牲。

感謝天主讓妳成為我一生的伴侶，我會繼續努力學習去做得更好，令你每天都幸福和快樂。

謝謝妳！

德

老公，

感激你在婚後，在生活習慣上為我作出的調節；在發生衝突和磨擦時，總願意先放下自己讓我下台消氣；為幫助我認知和克服缺點，你會先改善自己的不足，並身體力行陪我實踐定下的改善目標；對我母親的無比耐性和關懷更勝過我這個親女兒。

這些年來，你為了我們能擁有一段幸福的婚姻，真的改變了很多，令我感動又慚愧。一直以來，我都是被動地、依然故我地面對我們的關係，感謝你先為我改變，使我感受到你為愛作出的犧牲，從而帶動了我的覺醒和改變。

感謝天主讓你加入教會，使我們向着同一目標前行，使我們的婚姻更緊密和牢固！我倆成為夫妻，越來越感受到是天主的安排，並感受到天主為我們安排的是最好的！

善君

愛與生命

慈悲待人——先從善待自己開始

自然家庭計劃工作員
張曉欣

今年是天主教會的「慈悲特殊禧年」，教宗方濟各希望信徒用心專注慈悲待人，讓信徒以生命見證天主。教會常常強調教友的個人見證，主要是因為天主既是看不到亦摸不見，唯有透過信徒的行為和生活，讓人知道天主確實是存在的。教宗特別強調透過慈悲作為一個新的福傳方式，希望透過每位教友以慈悲待人，令沒有信仰的人士都能經歷天主的愛。

依筆者所見，要達致教宗所講「誠摯地看待生命中遇到的每位兄弟姊妹」¹，真正以慈悲待人，我們應先由慈悲對待自己開始。很多時候，我們都會忽略了自己，對自己要求很高，覺得自己表現不夠出色。我們或會用很多標準來衡量自己的價值：為甚麼我的表現比別人失色？為什麼我賺錢能力比不上身邊的朋友？為甚麼別人看起來那樣完美？

當我們拿自己和別人比較時，其實是另一種虐待自己的方式：當我們表現比不上別人，就會認為自己沒有價值，失去信心；當我們表

現較為理想，就沾沾自喜，跌入驕傲的陷阱，認為自己能做到，別人卻做不到，無法了解他人的難處。這樣，我們又怎能慈悲待人呢？所以，聖經教導我們，要愛人如己。我們學習愛自己，也同時學習愛別人。如果我們對自己過份嚴格，又怎能對人寬容呢？如果我們都不肯寬恕自己，又怎能寬恕他人呢？

所以，從今天開始，停止比較，學習欣賞天主所造的自己。當覺得自己表現不佳時，嘗試原諒自己，接納自己的不足，再給自己多幾次的機會，不要放棄。當我們開始欣賞自己，接納自己的缺點，我們也可以接納別人的不足和缺點，做到真正的以慈悲待人。

我們先接受天主對我們的寬恕與愛，慢慢我們就可以寬恕他人，把天主的愛傳給其他人。

註：

¹ 教宗方濟各。慈悲面容：慈悲特殊禧年詔書，頁一。

情深妙語

慈悲，是把天與人連結起來的橋樑，
它打開我們的心，朝向一個永遠都會被愛的希望，縱使我們有罪在身。

「慈悲面容：慈悲特殊禧年詔書」
教宗方濟各



閱讀 ♥ 開心 ♥ 悅相親

家庭服務社工
魏安儀

提起閱讀，你會聯想到甚麼呢？閱讀的好處實在多不勝數，從筆者的個人經驗到家長工作坊收集的意見發現，家長十分認同親子朗讀能引發孩子的閱讀興趣，但只有少數父母能持續陪伴孩子每天朗讀，原因是香港家長普遍遇到以下困難：

- 1) **沒有時間**—只要是香港人，無論大人和小朋友都遇到相同的問題，就是太忙了。但其實每天只需為孩子預留 20 分鐘進行朗讀，你和你孩子所得到的回報將遠超於你所投資的，讓孩子真正經歷到寓學習於娛樂！
- 2) **沒有方向**—近年流行繪本 (picture book) 閱讀。繪本的特色是圖畫多、文字少，注重從圖畫細節中領會書中內容，很少直接用文字說教。然而，很多家長的閱讀經驗停留在“依書直說”的層面，當遇上繪本這種需插入細節、加入思考及領會內容的圖書時，頓時感到失去方向。當家長未能掌握如何有效運用繪本建立孩子閱讀興趣時，他們當然提不起勁維持閱讀習慣。
- 3) **沒有方法**—很多家長述說孩子不喜愛閱讀、停不下來，向他朗讀時沒有反應等等。其實無論大人和小孩都喜愛聽故事，孩子表現出不感興趣有多項因素影響，最常見的是揀選的圖書與孩子年齡不符、沒有尊重孩子的閱讀節奏（如硬要孩子順序閱讀，不能自行翻看書頁）、強行說教、沒有互動、演繹書本內容欠缺技巧等等。
- 4) **沒有閱讀習慣**—要孩子愛上閱讀，家長先要愛上閱讀才能感染孩子。

為孩子朗讀不但能建立他們的閱讀興趣及語文能力，更重要是可藉此明白孩子的心思意念，協助他們整理個人情緒。

筆者的女兒剛就讀 K2 時，學期初她經常不想上學，常常要求我立即回家陪伴她。原來她為升班後與幼兒班的老師和好友分離而感到孤單難過，很想依附在我身邊，因此每天上學前總會致電給我哭鬧一番。我出盡所有的輔導技巧去安撫女兒，但都不大湊效。當時我就為女兒朗讀繪本

“The Kissing Hand”《中譯：魔法親親》——故事大意是媽媽於寶寶的掌心親了一下，而這個親親會一直陪伴寶寶，無論到哪兒、做甚麼，只要掛念媽媽，就可以把掌心放在面上，便感受到媽媽的愛和支持。女兒非常喜歡這本書，立即把自己投射到書中的主角上，第二天高高興興的上學去。原以為已成功處理女兒的分離焦慮，誰知過幾天後女兒又告訴我不開心、說魔法親親不見了！我當時感到納悶，明明書中說好了魔法親親是不會丟掉的，為何會衍生這樣的情節呢？但小孩的表達能力有限，再追問下去亦沒法找到答案，當下只有跟從女兒的步伐，聆聽她的失落，又再給她一個魔法親親，肯定我對她的愛。但再過兩天女兒又說丟掉了，我又再給她一個新的。這次她問我如這個親親又丟掉了，弟弟和其他小朋友是否會撿起來拿走。我頓時茅塞頓開，原來女兒擔心我對她的愛會給弟弟搶走了！當下立即對症下藥，肯定她和弟弟於媽媽心中各有獨一無二的位置。女兒的這份不安被聆聽及安撫後，再沒有不願上學和魔法親親丟掉的情節出現。

從閱讀中看見孩子成長，與他建立愉悦相親的關係是我為孩子朗讀所得到的體會及回報，是我送給孩子的最佳禮物。誠意把這份禮物推介給各位家長，希望你們的孩子都會收到這份影響他們一生的禮物。



輔導隨想

我的力量從何而來

婚姻輔導員
彭杏嫻

眼前的她已頗消瘦，難以相信她已育有兩個孩子，這麼年輕，人生路走到此刻，卻已經歷良多；未出生父母已離異，愛情路上總不乏伴侶，未想過竟與他結下姻緣，但又溝通不來，相處艱難，到現在，相愛與否也說不來了。

令我佩服的是，她仍然堅持來與我傾談，與我思考分析夫婦之間的事，她丈夫是怎樣的一個男人，他的成長如何導致問題產生，她可以如何去維持這段婚姻。縱然她亦有提及她的心情是如何低落，但她內裡似乎存在着一股力量，支持她堅持下去。

輔導室內，這份力量在太太身上顯露得比較多，她不斷提出改善夫婦關係的方法，評論丈夫的溝通方式等等，都是想改善雙方的關係；然而，這份力量對丈夫而言，卻做成一份無形壓力，他感覺到被要求，被批評，不被尊重等。多麼可惜的情況呀！

另一邊廂，丈夫的力量多顯露在那兒呢？努力工作保障家庭是一方面，遷就配合太太的要求又是另一方面，還有是對家庭、對太太子女關心緊張的表現。可是，這份關愛對太太而言，卻不是她需要的那種愛護，結果丈夫不被欣賞，太太也感覺不被愛護。

其實，雙方的努力都需要被確認，可惜我們文化中不着重肯定，較着重如何做得更好更多；太太自己也會認為自己的努力是白費掉，因為沒有帶來正面的回應，結果是惱怒丈夫、質疑自己，而丈夫也產生挫敗感，因為得不到正面的肯定，會怨恨太太，同時又怪責自己。

需要深思的是，付出了一份努力，若得到肯定就可以茁壯起來。縱使對方暫時未能認同，沒有給予正面回應，更重要的是，不要自己怪責質疑自己，耐心聆聽自己，才能好好保存那份良好的力量，以致可以再與對方溝通，澄清並認同彼此心靈的不同需要；那麼，這份力量就能為雙方關係發揮了良性作用。

新婚蜜語

「性」不我予…？

性治療師
李月儀

很多愛侶踏上婚姻路，都憧憬著「愛能戰勝一切」，共創明天。可是，新婚生活往往是這些小夫妻始料不及的大挑戰。

「傑仔和霞女」（化名）的生活片段正是很多新婚夫婦的寫照。傑仔是一位金融投資顧問，習慣了在深宵瀏覽歐美的金融投資走勢。霞女則是一位老師，經常在家中批改學生的試卷和作業，且需在晚上十一時前休息。每一個晚上，他倆總是營營役役：買餸、煮飯、洗碗、做家務、為明天工作備戰、梳洗等，最後累極而睡，兩夫妻相對談心的機會寥寥可數。放假的日程依是一樣：當中加插的外出活動主要也是補給生活必需品、探望雙親和聯繫朋友。婚前浪漫的拍拖情懷在不知不覺間消逝了。

霞女憂怨地說：「結婚前，我差不多是衣來張手、飯來張口，媽媽照顧我是多麼無微不至啊！現在的我卻變成了女傭，天天忙這忙那，真令我喘不過氣來。當我躺在床上的時候，總渴望依偎在傑仔的懷內，與他談談情、說說愛，然後甜蜜地共進夢鄉……可是（哽咽聲）……可是，他常推三搪四地叫我先休息。他的冷落，令我輾轉反側、無法入睡。我這個小小的要求，莫非是太過份嗎？」

傑仔急不及待地答辯：「我的新婚噩夢比霞女的還要厲害，我這個大少爺被她貶為男傭，聽她使喚，隨時候命。坦白說，晚上十一時後的寧靜時刻，才是我最享受的喘息空間。」

結婚才不到半年，傑仔和霞女已發覺雙方都失去了性趣。往後的日子該怎麼辦呢？可幸，他們願意接受性治療來解決這刻不容緩的性困擾。聽完這對夫婦的陳述後，筆者微笑著說：「不用擔心，只是沒完沒了的工作和家務把你倆的性趣暫時壓抑；精明的時間管理是十分重要的——若你們可以在行房的日子放下工作及家務，輕鬆地外出晚膳，談談情、說說愛便可重燃性趣……。」我建議他們仔細重新安排作息時間及加入「二人世界」時刻去達成親密關係的心願。

聽了建議後，傑仔和霞女不禁抒一口悶氣，還「笑咪咪」地注視伴侶。他倆旁若無人的深情凝望印証了雙方的愛意依然存在，並未失落。暫時的性障礙必可移除。

