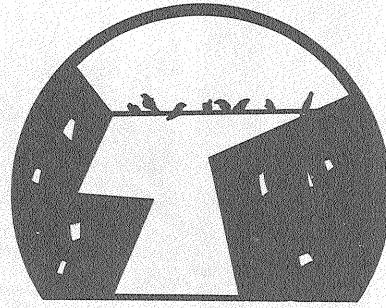


橋



季刊

(非賣品)

14

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 內線259, 260
3-366523, 3-388485

離婚後

經歷過一連串動盪、彷徨、撕裂的經驗後，需要再建立自信心和
力量，去面對以後獨身或再婚的日子，以及健康和積極的人際關係。

張包意琴

「我付出太多了，多過我本身的力量，我已再提不起勁去維繫我們之間的感情，或去四處張羅，繼續支持家庭經濟。他太自私了，他需要有個家，他喜歡聽到子女叫爸爸，但却從未替我們的需要設想過。他只顧追求自己享樂、汽車、遊艇，只要興到，就毫不理會後果，盡情花費。我們結婚十年了，他未曾在行動上表示過愛我。……我很痛苦，懷疑自己是否有問題，是否不值得被愛。現在我已決定不繼續這種關係，我不能再忍耐只有付出而沒有回應的情感生活。雖然現在我要適應一個離婚者的生活，但總比以前更有希望。」

「這個家有甚麼不好？我們都有一份職業，又有個可愛的女兒，而她却要一手來摧毀。她這樣做簡直就是要扼殺我的前途。我恨她！我以為從此好好的過下半生，集中精神工作，但我現在甚麼心情也沒有了。好，由她吧！我自己作賤！我看她如何墮落，到時不要寄望我會回心轉意，更不要期望女兒會認她作媽媽。今後我不會再提起她。」

面對破裂婚姻關係，社會提供三種功能：教育、調解、及有效的解約。首先社會製定法律制度，以保障婚約的終生穩定性，其次，若婚姻遇到困難，社會設有服務給予援助和輔導。因為社會的穩定有賴於個別家庭的幸福；最後，經過當事人成熟的決定，他們可合法地終止彼此的婚約。

「要是婚姻不幸失敗，該如何是好？」

離婚時的憂慮

「離婚後，我要如何面對工作環境？」

「怎樣面對彼此的原來家庭？」

「我該怎樣向親屬解釋離婚？如何回到朋友的圈子？」

「離婚後，應如何和子女解釋及來往？」

「子女、親屬、朋友，會如何看待自己？」

從決定離婚到簽妥離婚文件中間一段時間裏，離婚者會不停地受到這些問題困擾。這期間的心情通常起伏不定，間歇會有懷疑、退縮、後悔

、反覆無常，但仍不及離婚後情緒變化之大。綜

合輔導員的輔導經驗，離婚後的心境已與考慮離婚時所顧慮的不同，這時期出現的會是憤怒、咒罵對方；無可奈何；無能無助。在適當的輔導下，有些認識到兩人個性上不能協調，因而較為心平氣和地接納離婚的事實。有的更能在面對婚姻破裂的過程中，發現一向被自己忽略了的一面，包括潛能、力量、及弱點，重新找到動力，趨向成長。

事實上，從一些個案中，我發覺離婚後的生活，並不像在決定離婚時所想般壞，社會和親友間對「離婚」的接納程度，普遍來說，比自己想像的為高。需要認真面對的，反而是離婚後自我生活的安排。

離婚後的彷徨

一個莫名其妙被妻子離棄的丈夫，在辦妥離婚手續後，情緒異常低落。他一方面抱怨自己個性軟弱，一方面又怪責妻子一聲不響的走了，遺下子女，更無情的寄來律師信。他回憶說：『她告我精神虐待、毆打，要我離婚……。我簡直不相信平時溫柔的她會這樣做。我不可能離婚，也不會答應離婚。這幾個月，我一直想盡辦法找她，到她以往會到過的地方，去她喜歡去的場所。終於，我見到她。但我極度失望，她的態度冷酷無比，對我完全沒有留戀的餘地，她對兩個子女的拖拉依偎，更生厭惡。她甚麼也不說，只要我答應立刻離婚。這個環境，實不由我控制，我還有話可說。』

最後，律師送來一份離婚申請書，要我不出庭申辯，以防節外生枝，那就由法庭判了正式離婚。雖然已成事實，但他對「我是一個離婚者」實不能接受，更無動機去面對，只覺命運作弄人，無可奈何。

他說現在放工後，只是胡亂吃一些東西，甚至不吃。回到家，就沒法令自己入睡，不胡思亂想，過着一種無目標生活。他兩個子女直接受到這種生活方式的困擾。十二歲大的女兒甚至對家人說：『亞爸完全沒有門面，我做亞媽都唔會要他。』

雖然理智上他明白這種生活方式不應繼續下去，但情緒上他仍未能接納事實，更無動機去面

對事實，這更加長了離婚後的復原期。作為他的輔導員，我兼負着兩個任務，一方面接納他目前的情緒，容許他盡情發洩；另一方面，支持鼓勵他發揮自身能力，解決內心障礙，不用再困在離婚後的苦況裏，正視問題，開始創傷後的復原階段。

另一位主動提出離婚的妻子，在適應獨居生活時，亦流露出矛盾與彷徨。「我後錯做錯了，結婚八年來，我一直以為管制他嚴謹些，他就沒有機會與其他女性接觸，想不到，就是因為我管得太緊而令他反感。他罵我，說我不尊重他，不信任他，說我約束他，使他完全不像一個男人。現在他遇到另一個女性，尊重他，接納他。我要我別再干涉他的生活，他說會照往常一樣給予我用，養我和子女，但回來住宿……。我丟盡面子，我不能忍受有名無實的婚姻生活……。我怨我丈夫沒有給我機會重頭學習，我更恨這個女人搶去我丈夫。雖然現在一切已成定局，但我希望只是發一場夢，一切不是真的，不是真的！」

一個有夫有妻有子女的家，一旦破裂，對成員打擊之大，深遠之深，非局外人可以體會。正如一位身受者說：『我只知日過一日，感覺麻木了，但有時又覺心裏絞痛，很想死，死了便一了百了。』

這種世界末日般的心境到底會持續多久，因人而異。事實上，很多人在婚姻關係破裂之後，才發現這段婚姻關係原來對自己這樣重要，關係崩潰，人亦崩潰下來。如何重拾自己紊亂的情緒，整頓破碎的心靈，實在需要一段時間。

在痛苦中成長

經過一段彷徨、無所適從的日子後，離婚者漸漸體味到一份截然不同的自由，好像經歷了一場心力交瘁的掙扎後，靜靜地、自憐地抵償一下仍在作痛的傷口。

一個已婚六年，聽聞丈夫要分居而陷於瘋狂、歇斯底里的女士，經過輔導後，認識到自己個性上的不成熟是形成離婚的最大原因，開始從容地、成熟地下決定。而是受到盲目情緒籠罩，或受到別人的慾望，未經深思熟慮，坦誠正視自己的問題，就冒然在衝動情緒下決定了。

在為自己未來命運作決定的當兒，我們誠意的希望當事人能再三考慮，或與輔導員傾談，從中對自己了解更多，對問題關鍵更清晰，才下一個成熟的抉擇。

的「同居者」有關。她說：『我一直以為沒有他，我不能生存，以為我很愛他。但經過輔導後，我更清楚了解自己，發現原來我並沒有愛過他，只是需要一個結了婚的身份，不能接納被拋棄，不能接納離婚。另一方面，我很怕黑，有他在家中，我起碼有一個人做伴。實際上，我一點也不關心他，更不在乎他的家人、工作或興趣。多奇怪！現在我反而渴求他回來，因為我們已經多年沒有性生活，也沒有一點互相支持和分享，這怎麼像婚姻？見面時，我們不是像陌生人一般，就是爲公平支持家用而爭吵。多沒意思！』

離婚後，我覺得自由得多，我可以與同事外遊，又可以追求自己的興趣而不用向他解釋。我現在的情況比以前更好。我知道這次失敗主要是因我從未認識到婚姻的意義，我現在已開始積極改善。以後不論再婚或獨居，我會更好地活自己的生命。我發覺這次經驗之後，我長大了。

在這件事上，男方初期亦充滿內疚與自責，但當他知道女方目前的情況後，鬆了一口氣。他見到對方沒有因爲他的離開而崩潰，反而更能成長。良心的斥責近乎消滅、減少，進而浮現出朋友的關懷。

事實上，我們發覺離婚後的雙方，部份仍會關懷對方的日常生活，亦會受到對方不穩定情緒所影響。如果發覺對方離婚後生活沉淪或精神崩潰，就會引起很大的自責和極度不安。

重組自我

離婚後的自我反省是重組自我的重要一環。

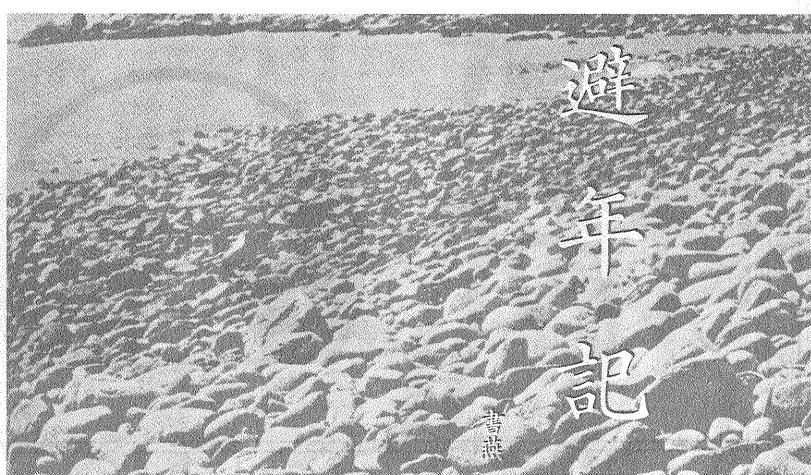
不論是主動或被動的離婚，在經歷過一連串動盪、彷徨、撕裂的經驗後，需要再建立自信心和力量，在面對以後獨身或再婚的日子，以及健康和積極的人際關係。

離婚並不一定代表個人的失敗，亦可能是兩個已結合的人，在個性上發現互不配合、不適應。也可以說某一方在這時期內還未完全成熟到可以有能力負起作爲配偶和父母親的角色，並不是當事人在其他人際關係上亦同告失敗，他們仍舊有本身的價值和有能力與別人建立深厚的友誼，所以離婚並不一定與當事人整個人格有關。

在輔導當中，我們發覺一些當事人能在離婚後，積極地去面對自己的感情問題，面對複雜的人際關係，在痛苦的經驗之後，更深的認識到婚姻的意義，重新整理信心與力量，接納另一個新的開始。

但另一方面，我們亦發覺部份離婚者未能自由地、成熟地下決定。而是受到盲目情緒籠罩，或受到別人的慾望，未經深思熟慮，坦誠正視自己的問題，就冒然在衝動情緒下決定了。

在爲自己未來命運作決定的當兒，我們誠意的希望當事人能再三考慮，或與輔導員傾談，從中對自己了解更多，對問題關鍵更清晰，才下一個成熟的抉擇。



光，構成難見的一個懶洋洋的下午。

妻子經過數日大掃除的工作，精神顯得頗為疲倦，一把頭顱，只用髮夾束起，記得昨天她還對我說：「既然是奔向大自然，也懶得浪費大半天的時候去輪候，且用雙倍的價錢去整理頭顱，自己洗洗，在大自然的環境中表現更自然一點，可以切合今次避年的意義。」

船起航了不久，妻子便倦得依偎在我的手臂上沉沉睡着了。十年來，夫婦倆都為着家庭，為着子女，為着生活的擔子，為着自己的嗜好，我和妻子相聚談話的時間，愈來愈少，活像兒子玩具裏的乾電蕊，經過長期的損耗，能量愈是顯得微弱，頻於停止的狀態。

妻子自然的頭髮裏，我察覺到其間竟夾雜着數條白髮！這無疑是婚後十年的產品，她從預科畢業的少女，結婚後肩負着為人妻子、媳婦、母親的責任，對她而言，是成長？抑或是滄桑？

這突然而生的傷感，使鼻子兒酸酸的，雖然沒有滴下眼淚，但對這個與我在人生旅程上，携手經歷過數番掙扎，十年甘苦與共的妻子，內心感到深深的銘謝。

婚後十年，每年總覺得渡假的方式，離不開打牌，拜年、看電視、電影，大吃大喝一番，然後拖着疲憊的身軀，回到辦公室。同事見面也總愛回味過年難得放任的生活，暢談桌上經歷，或伸訴着家庭失却預算的開支，然後就是一句：「一年牛馬又開始」，重新展開工作。

這種習以為常的過年方式，近幾年來已漸變無聊、厭倦、希望今年的春節假期，能夠有所突破，一念之下，決定與結婚十年的妻子，暫時放下對子女，攜手奔向大自然，重溫二人世界的經愛，或伸訴着家庭失却預算的開支，然後就是一句：「一年牛馬又開始」，重新展開工作。

年初一清早，我們穿上輕便的衣服，漫遊清新空氣中，野花遍地的「茶園」，鳥語花香，景色怡人的「寶蓮寺」，一起呼吸田野山間的氣息，欣賞清晨未散晶瑩的露珠兒，嬌媚的春光，灑遍整個昂平山谷，確是樂也融融。

夫妻筆談

情人節的對話

□浩

情人節雖然已經過去，外子與我在那天意外地却有一段發人深省的交談，至今回味不已；因此，稍為整理，將它們紀錄下來，以作我們婚姻中段的愛火，璀璨我倆的心兒。

香；或是大暑天時，在那惹人慵懶的下午，送來冰凍西瓜，以饗我和室友的口福；還有在仲夏之夜，我倆泛舟湖上，輕唱歌兒……。那些日子，你怎麼能有那麼飄逸的心思，想出許多動人心弦的羅曼蒂克的手法。

浩：愛情的表達是需要鼓勵的，羅曼蒂克的情調是可以互相誘發的。我記得那時不管做甚麼都有回應，令人很興奮；有時老遠便已經迎上一個笑醫；有時在依依惜別時，你羞怯的塞給我一紙情詩，最使我難忘，是每次約會，你洗得清清爽爽的臉龐，都能激發我。

要為你多表達點情意。我心思的靈感是由你底柔情而來的喲！

年廿八，廿九兩天，是家裏大掃除的日子，一家四口全投入工作，妻子仍是忙着購買些年貨，佈置家居，以增添一點新春的氣氛；她還得向子女費一番唇舌，解釋爸媽旅行的原因，真佩服她哄得子女們貼貼服服，更欣賞她能說服兩個老人家，毫無阻撓地讓我們避年去。

年卅晚，在母親家中吃過提早準備的團年飯，留下壓歲錢給父母親和子女後，我倆即指起輕便的旅行袋登上往大嶼山的小輪。

船上只有疏落的乘客，絲毫沒有平日匆忙急迫的感覺，他們多半是離島的居民，購了大袋小袋的年貨，放在身旁的座椅上，滿足的神情，愉快的談話，加上陣陣閒適怡人的海風，暖和的陽光，構成難見的一個懶洋洋的下午。

向不知我懂得這玩藝兒，看得她目瞪口呆。但金絲貓的搏鬥始終是自己的安排，有違我們今次避年的目的，自忖何必掀起小動物的鬥爭呢？在小徑逗留了片刻，便把捉來的金絲貓，放牠們回到小樹叢裏去。

從慶慶寺到大澳的個多小時行程中，途經了不少農舍，寺院和古舊的村莊，兩個不速之客，從我心和餓咀的習慣，輕輕的向我說：「今早在肚子又餓，還是隨緣吃葷吧，爸媽是不會知道的。」我們四目交投，彼此單一單眼，從心裏笑出來，決定「破戒」。兩人匆匆折回市集，購了十五元燒味，到一間新春營業的酒家，還要了一瓶啤酒，兩夫婦據案大嚼，旁若無人，這頓「破戒」的午餐，竟談談笑笑地吃了差不多一個半小時，既愉快又愜意。

我們四目交投，彼此單一單眼，從心裏笑出來，決定「破戒」。兩人匆匆折回市集，購了十五元燒味，到一間新春營業的酒家，還要了一瓶啤酒，兩夫婦據案大嚼，旁若無人，這頓「破戒」的午餐，竟談談笑笑地吃了差不多一個半小時，既愉快又愜意。

我們四目交投，彼此單一單眼，從心裏笑出來，決定「破戒」。兩人匆匆折回市集，購了十五元燒味，到一間新春營業的酒家，還要了一瓶啤酒，兩夫婦據案大嚼，旁若無人，這頓「破戒」的午餐，竟談談笑笑地吃了差不多一個半小時，既愉快又愜意。

在途經之處任意停留欣賞，頗引起靜居深山的村民投以奇怪的目光。許多古舊的茅亭寺院，藏在竹林深處，與世無爭。農舍的庭階，多栽有各種常見的花卉，如菊花、桂花、桃花和百合等，適逢桂花盛開，幽香處處，而新展的小樹樺，煙翠欲滴地綴在婆娑的密林中，時聞三兩雞鳴犬吠之聲，確有點兒像置身在陶潛詩中的農莊境界裏，有悠悠避世之樂。

賀年禮品，在大澳的一條大道中熙來攘往，我和妻子始覺得有過新年的景像和氣氛。

妻子不見了兩天至愛的兒女，頗為牽掛。我們從兒女談到整個家，談到個人的感受，工作，朋友。只要我們想說的就全部搬出來，互相傾訴；最後我們還訂下三個月後再作一次夫婦旅行的日期，以檢討我們的計劃和安排是否實現了或需要修改的地方，當我們站起身子的時候，才發現彼此的頭髮都被濃霧的霧潤濕了，細看腕錶，已是子夜時分。在返回渡假屋中的一段路程中，我倆緊緊地依靠着，默默而行，互相為對方祝福和祈禱。因為我們都知道，在未來的日子裏，我們都需要對方的愛和支持，像這兩日的避年假期中，有晴朗的日子，也有陰霾密佈的晚上，彼此都有信心同渡困難，分享歡樂，在人生的旅程中相伴同行」。

這次避年，使我的婚姻生活再來一次的跳躍，活像重新充滿電源，增強了信心，心境也愉快得多了。新的一年不再是牛馬的工作，而是生活的挑戰，我們一家四口都充滿信心，樂於接受。

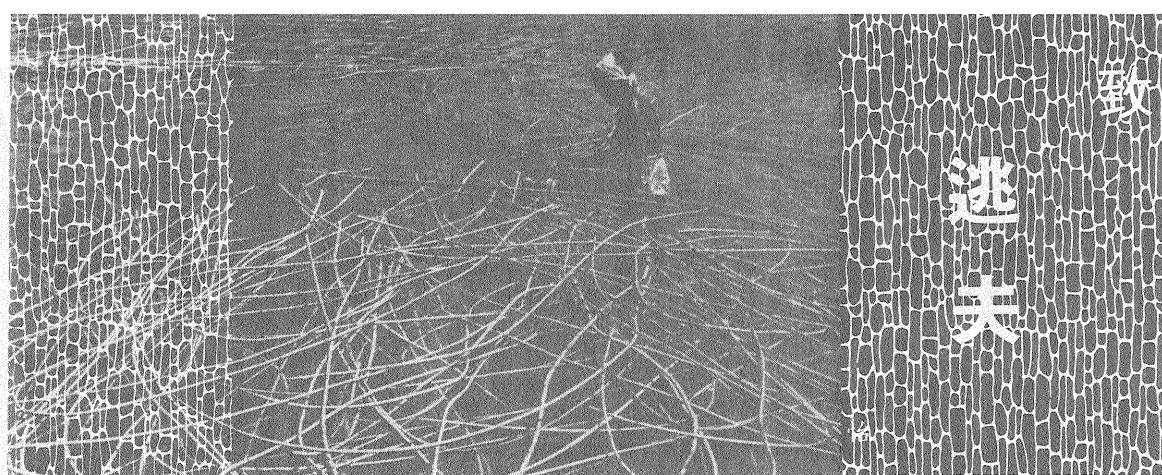
寫這篇純粹個人感受，是希望透過「橋」，去接觸更多朋友，尤其是為人丈夫者，在婚姻生活、家庭生活裏，男性都有極其重要的責任和影響力，希望在繁忙急迫的日常生活中，更多關注與家人的共處，了解和溝通，尤其是我們的伴侶——妻子。

妻子不見了兩天至愛的兒女，頗為牽掛。我們從兒女談到整個家，談到個人的感受，工作，朋友。只要我們想說的就全部搬出來，互相傾訴；最後我們還訂下三個月後再作一次夫婦旅行的日期，以檢討我們的計劃和安排是否實現了或需要修改的地方，當我們站起身子的時候，才發現彼此的頭髮都被濃霧的霧潤濕了，細看腕錶，已是子夜時分。在返回渡假屋中的一段路程中，我倆緊緊地依靠着，默默而行，互相為對方祝福和祈禱。因為我們都知道，在未來的日子裏，我們都需要對方的愛和支持，像這兩日的避年假期中，有晴朗的日子，也有陰霾密佈的晚上，彼此都有信心同渡困難，分享歡樂，在人生的旅程中相伴同行」。

這次避年，使我的婚姻生活再來一次的跳躍，活像重新充滿電源，增強了信心，心境也愉快得多了。新的一年不再是牛馬的工作，而是生活的挑戰，我們一家四口都充滿信心，樂於接受。

寫這篇純粹個人感受，是希望透過「橋」，去接觸更多朋友，尤其是為人丈夫者，在婚姻生活、家庭生活裏，男性都有極其重要的責任和影響力，希望在繁忙急迫的日常生活中，更多關注與家人的共處，了解和溝通，尤其是我們的伴侶——妻子。

對事實戲弄我、欺騙我。在你心情惡劣的時候，低聲下氣地默默忍受。一面四出奔走，託人出面說項，但沒有結果。也會央求你的父母表達出我懇求你留下的心意，希望他們能勸得動你，甚至再尋求婚姻輔導員幫助我，由改變我來感動你，但是我們之間已經沒有感情了，任何的挽留都是多餘的，最好就是讓大家都自由，並且表示已下了決心，多年的恩愛就是這樣的毀於一旦，我恨你！



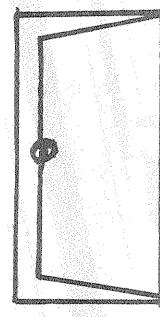
天地雖大，但我是這樣的無能，想覓一可棲的地方都辦不到，我是多麼可憐，在親朋好友又憐憫的目光下，我覺得自卑，他們七咀八舌，「多麼沒用！連你身邊的人都覺得你討厭。」我還有甚麼意思活下去呢？甚麼叫做未來？我會想連一個丈夫都挽不住，不如了却此生，自我毀滅。好罷！嘿！我的死，就是對你最好的報復，最有效的懲罰，你的新歡是用一個活生生的生命換來的。我的死亡會是陰影，時刻的佔據你的心田，折磨你，讓你內疚終生，到死也不得安寧，因爲我的死是你逼出來的。

可是，我的孩子有誰來照顧呢？他們已經夠不幸了，有一個不負責任，自私自利的父親，一手把原可以是溫暖的家庭拆毀，忍心讓無辜的子女嘗盡破碎家庭的痛苦，想起他們發覺一向被嚴重的父親，無動於他們苦苦的哀求，忍心離去，他們驚惶無助的眼神，至今猶令我心痛如絞。不，不，我不能就這樣的走了之，我要爲孩子而生存，也要爲我自己爭一口氣，我要向你證明我不是弱者，沒有你，我們一樣可以活下去，路是人行出來的。

整夜在床上輾轉反側，不能成眠，前天再次翻閱你以前給我的短柬，在約二百多頁的信紙上，洋溢着無限的柔情蜜意，讀來令人傾心。那時，你多情體貼，好比溫煦的陽光，而我就像是一片青綠的稻田，需要陽光的照耀，你的熱與光，欣……讀着讀着，我禁不住地流下淚來，腦海中浮現了我們甜蜜時光的情景，一幕一幕景象在眼前映現，是真又似假。

我願意它是真的，我對你付出毫無保留的感情，珍藏我們相處時的快樂在心底，惜如珍寶。

想不到如今，你移情別戀。不但反臉無情，還一手撕毀了你對我的山盟海誓，把你曾經向我傾吐的情意轉化爲致命的毒咒，或許是我命苦吧！我抬頭看鏡中的我，那深陷的眼珠與浮腫的眼皮成強烈的對比，眉宇間滿是憂鬱，原來是光滑白皙的兩頰多了不少皺紋。在這些悲傷的日子裏，我茶飯不思。我多次壓制自己，在你面前強顏歡笑，請求你回心轉意，讓我們重新開始，回復我們



張。每當我焦急異常地等待出門赴約時，她還在慢條斯理地化裝穿衣或忙這忙那，收拾鎖碎的物品；我的情緒就跟着秒針的移動而加速不穩定，生氣、憤怒、然後不斷踱步……於是，我抬頭看見了懸在睡房門上的那句格言：「一段成功的婚姻需要多次的墮入愛河，却是每次都跟同一的對象。」

傳家之寶

志常

我對時間的控制非常嚴謹，有時甚至過份緊張。每當我焦急異常地等待出門赴約時，她還在慢條斯理地化裝穿衣或忙這忙那，收拾鎖碎的物品；我的情緒就跟着秒針的移動而加速不穩定，生氣、憤怒、然後不斷踱步……於是，我抬頭看見了懸在睡房門上的那句格言：「一段成功的婚姻需要多次的墮入愛河，却是每次都跟同一的對象。」

我對時間的控制非常嚴謹，有時甚至過份緊張。每當我焦急異常地等待出門赴約時，她還在慢條斯理地化裝穿衣或忙這忙那，收拾鎖碎的物品；我的情緒就跟着秒針的移動而加速不穩定，生氣、憤怒、然後不斷踱步……於是，我抬頭看見了懸在睡房門上的那句格言：「一段成功的婚姻需要多次的墮入愛河，却是每次都跟同一的對象。」

志常

結婚多年，戀愛的情懷自然地慢慢消失得無影無踪。不自覺地將很多「規律」放在「人」的前面。理性畢竟是夠理性了，浪漫呢？

爲甚麼不可和她再戀愛一次呢？重拾當時的溫馨，送一束黃色的玫瑰花，在郊外的綠茵上看風吹起她的秀髮，爲一個淺淺的笑容迷倒。「她」的重要性在一切之上。

再戀愛一次多好！尤其是和

同一個心愛的對象！

我記起那年十八歲，甜蜜戀愛的時刻，任何的約會，無論她會多遲，我從沒有生過氣。焦慮是有，但只要遠遠在人叢中看見她的倩影，就滿心高興，忘記了「時間」是甚麼東西了。

我記起那年十八歲，甜蜜戀愛的時刻，任何的約會，無論她會多遲，我從沒有生過氣。焦慮是有，但只要遠遠在人叢中看見她的倩影，就滿心高興，忘記了「時間」是甚麼東西了。

我記起那年十八歲，甜蜜戀愛的時刻，任何的約會，無論她會多遲，我從沒有生過氣。焦慮

是有，但只要遠遠在人叢中看見她的倩影，就

滿心高興，忘記了「時間」是甚麼東西了。

我記起那年十八歲，甜蜜戀愛的時刻，任何的約會，無論她會多遲，我從沒有生過氣。焦慮

是有，但只要遠遠在人叢中看見她的倩影，就

