



婚姻與家庭季刊

第 146 期 二零一九年三月

www.link.cmac.org.hk

主題：擁抱生活中的喜樂



笑不需要理由

家庭服務社工
愛笑瑜伽認証導師
何柱東

中國有諺語：「笑一笑，十年少」；魯迅筆下形容：「一笑可以泯恩仇」。我們都希望笑口常開；生命將結束時，最好是含笑而終。因此，「笑」對身心確有許多益處。

笑理學（Gelotology）是研究笑的過程和結果的學問。研究指出：大笑是一種溫和帶氧運動，只要大笑一分鐘，相等於划艇機上運動十分鐘。人們笑的時候，能牽動面部五十多條肌肉；要是持續大笑，如身體的四肢都在運動；大笑一分鐘，可以刺激心肺、呼吸、神經、以及內分泌系統也活躍起來。

大笑更有助舒緩壓力，降低高血壓、心臟病的發病風險。大笑，讓身體分泌胺多酚，令人心情舒暢。大笑活動若應用於長期病患者，可減低患者困擾、減輕痛楚的感受。

越來越多研究證明，笑治療（Laughter Therapy）是傳統醫療方法以外的輔助治療，對舒緩情緒、促進康復有正面支持作用。傳統治療中的處方，藥物難免有副作用，用笑治療則安全、容易執行、且沒有不良副作用。

怎樣才會笑？目標達到，會笑；收到禮物，會笑；學業有成、會笑……。甚或看喜劇、聽笑話、欣賞小丑表演……，我們可培養幽默感，或者經常與開心的人為伴，可增加笑的環境和次數。若對身體有顯著益處，需要持續笑十至十五鐘才有療效。試想如何可以笑十分鐘？

卡塔利亞（Madan Kataria）是印度一位醫生，是愛笑瑜伽的始創人。他相信笑是良藥（Laughter is the best medicine）。1995年，他在孟買公園與太太及三個朋友開始笑。首先，各人分享笑話，開懷大笑，感覺良好。一星期後吸引到55人聚集發笑。再過十日，當大家聽畢所有笑話，對重覆也感乏味，開始有人講不雅的或針對別人的笑話。有人表示聚會變了質，建議不要再舉辦。

卡塔利亞醫生沒有放棄。他從學術文獻中知悉，大笑對身體有益，而人的大腦不能分辨真笑或假笑。即是假裝笑，身體同樣作出反應，同樣對身體有益處。於是決定，若真的笑不起來，索性假裝笑不停。卡培利亞是醫生，他熱愛話劇，於是設計了許多生活化

的愛笑動作，例如握手笑、電話笑、搖牛奶笑、賬單笑、獅子笑等。卡塔利亞的妻子是一位瑜伽導師，知道腹式呼吸對身體有益，於是愛笑動作亦加上腹式呼吸，成為了愛笑瑜伽的兩大重要元素。卡塔利亞強調，愛笑瑜伽是不談政治，不涉及宗教；它安全，好玩，適合任何人。

愛笑瑜伽的原則是：笑不需理由，每個人無需幽默感或笑話等外在因素刺激發出笑聲。愛笑活動可以單獨或集體形式進行。整個30至60分鐘的愛笑活動，交雜著大笑和腹式呼吸。愛笑俱樂部，建議參加者放下嚴肅，像孩童般嬉戲，帶著好奇，為了健康而大笑。藉着人際互動，眼神接觸，笑聲自然互相感染。即使第一次參加的朋友，也笑不停。

自1995年至今，愛笑瑜伽在世界各地迅速發展，目前已超過一百個國家有愛笑俱樂部，分佈在公司企業、健身中心、長者中心、學校、癌症互助中心都有舉辦愛笑活動。在印度，參與愛笑瑜伽的對象有警察、在囚人士和失明學童……。

笑是人的本能，上天的恩賜。嬰兒自四個月大對母親及可信任的人笑。有研究指出，孩子每天平均笑三百次，成人每天笑十五次。愛笑瑜伽讓我們用童心感受生命，無論生活怎樣，也可選擇笑，用愛接納自己，欣賞別人。不分年齡、種族、性別、信仰、背景，只要聚在一起，大家都可一同大笑。這就是愛笑瑜伽的精神。

沒有笑聲的一天是浪費了一天
A day without laughter is a day wasted

差利·卓別靈
CHARLIE CHAPLIN

參考：

- Madan Kataria (2006). *Laughter Yoga*. India: Penguin.
William B. Strean (2009) *Laughter Prescription*. Canadian Family Physician. vol 55: October
Barbara Butler (2005) *Laughter: the Best Medicine?* Oregon Library Association Quarterly: Vol 11 No. 1 Spring
Ramon Mara-Ripoll (2010) . *The Therapeutic value of Laughter in Medicine. Alternative Therapies in health and Medicine.* Nov/Dec, Vol16 No.6



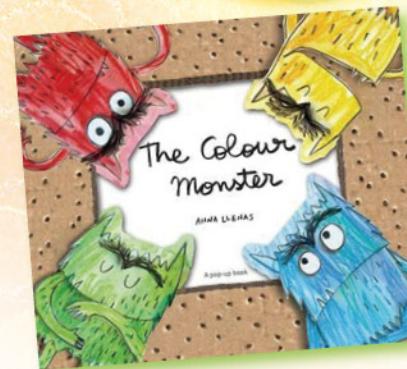
讓情緒教育也成為孩子的起跑線

婚姻輔導員
黃潔明

若問大部份的父母對孩子的期盼，大多會即時回應：「快樂、健康就夠了！」可惜當面對現實社會，家長始終無法脫離互相追逐起跑線。只則重於智育的學科成績，而忽略了情緒的教育，父母基於愛兒的將來，能在社會上具有競爭優勢，也無奈跟隨。

自 1995 年，美國哈佛大學心理學家高德曼（Daniel. Goleman）博士出版「情緒智能」一書，已讓社會及教育界開始注意情緒的培育。培育孩子情緒教育，除了增加他們應付困難的能力，還可減低他們出現情緒和行為問題的機會，更能學懂與人建立良好關係的基本能力。近年，不少專家如加州大學洛杉磯分校醫學院擔任臨床精神醫學教授的丹尼爾·席格（Daniel J. Siegel）開始由大腦神經科學的角度提出：先由右腦開始，與孩子的情緒接觸，為情緒命名，整合上、下、左、右腦，孩子就能正確處理情緒，變得更加明理懂事。

其實人的出生由嬰兒開始，已有情緒表達的能力，只是他們多只用哭和笑表達，飢餓的哭、憤怒的哭、疼痛的哭、當嬰兒舒服便會笑。約四個月，依附關係建立，對依附對象會發出社交性的微笑。約二至七個月大，當特定對象離去，會出現哭鬧、抗拒行為。也開始有原始情緒，包含生氣、害怕、哀傷、喜悅等等，是先天存在的。約一歲後，衍生情緒開始出現，包含害羞、忌妒、內疚等等，與後天學習與自我概念的發展相關。而情緒的發展，包括情緒辨識及情緒表達，兩個向度。（何微玲，2018）



因此，由孩子幼年開始，也可以由為情緒命名開始，為孩子進行情緒教育。最近筆者由朋友介紹下認識了一本好書。書名為 “The Color Monster” 作者 / 繪者：Anna Llenas。這本立體書透過可愛的立體設計，色彩繽紛，讓孩子配合顏色，認識常見的情緒，例如開心、難過、生氣、害怕、平靜……。筆者最近與一歲九個月的外甥女一起讀這本書，她看著書中嘴角向上彎的女孩子，用手指著說「開心」，看見黑色森林的畫面，立時面露驚恐的表情，立即翻到下一页。然後我抱著她說：「有時我們會驚，不用怕，我陪著你一起看。」於是她重新微微的打開那一頁偷看，隨即笑了一笑。就這樣，孩子開始認識情緒為將來人生面對不同的情緒風浪做好準備。

參考：
何微玲 (2018)。《兒童發展與輔導—含諮商理論與心理治療》。台灣：高點文化



笑是兩個人之間最短的距離

維克托·伯蓋



婚姻輔導員
李慧芝



向孩子學習

兒子前年升中，我和丈夫嚴陣以待，做足心理準備，迎接孩子的暴風期。經過了一年半，這個少年人除了間中會出現不穩定天氣，卻仍未見風暴潮。相反，我們體驗到很多意想不到的驚喜。

在小學階段，兒子在學校表現較內斂。升上中學後，個性開始有一百八十度轉變：和某某同學稱兄道弟，在老師鼓勵下組隊參加唱歌比賽，朋友間出現矛盾和分歧，開始有自己心儀的小對象，有女同學向他表白，朋友和他訴心事，在學業上與同學互相支持和競爭，津津有味地細訴某某 Youtuber 的頻道很吸引，某個無伴奏合唱團的歌曲很好聽等等……從孩子口中聽到無盡的話題和經歷，彷彿是一本青春期成長階段的活體教科書。

雖然自己都年輕過，但現今的世界與八、九十年代的香港已經差天共地，孩子的世界對我來說都已經很陌生——通俗潮語、廣受歡迎

的 Youtube 頻道、高點擊率的短片、有趣的科普新知識、朋輩間廣傳的古怪舞步、動作和表情等等，都令我覺得自己和孩子好像生活在兩個不同的世界，為了拉近我們之間的距離，我當然要惡補一下，主動向兒子求教。

父母很容易抱著「食鹽多過你食米」的心態，覺得一代不如一代。若父母愈抗拒接觸孩子的世界，愈增加兩代關係的鴻溝，父母也會變得愈離地，與子女之間的溝通，不知不覺只剩下喋喋不休的人生大道理。當我仔細觀察兒子的生活，聆聽他的想法和感受，謙卑地向他學習怎樣盡情地玩、投入生活和享受當下，我發現自己的生命也漸漸豐富起來。孩子對人生有獨到的見解，聽他表達自己的觀點，有時我還有被當頭棒喝的體會和領悟。我不得不驚嘆生命的奇妙，孩子來到我的生命中，既是祝福，也是讓我不斷學習和成長的機會。



夫婦筆耕

有你真好

老婆：

我多謝你——在這 38 年來一直伴我同行。當我年青時遇上疾病、失業和窮困的黑暗時期，多謝你常常鼓勵和支持我；你的一番話：「黎明來臨前的一刻是十分黑暗的，所以不要灰心，黎明即將到來。」它，是一支強心針，是我永遠的金句。

我喜歡你——有開朗、坦率、對未來充滿信心的性格，這在我年青時都缺乏的。我欣賞你對人熱誠真心，這都是天主對我們的要求，而你的本性就是這樣；我欣賞你，對工作、朋友都懷着仔侄女，你不辭勞苦在星期六、日為他們補習功課，真令人敬佩。我喜歡年青的你，更喜歡現在的你，應該說永遠喜歡你。

我願為你——向耶穌、聖母及聖若瑟祈求你身體康泰、心境平安。在日常一切事情上我都願意為你做，因為我愛你！

老公

老公：

能與你同行 38 年是天父賜給我的恩典。當中有喜樂、痛苦和困難，我們都共同面對、享受和承擔。我相信最大的動力，一定是來自天主，只有祂才有這麼大的能力。

回想當初選擇了您——一個窮小子，作為我的終生伴侶：就是欣賞你勤力、忠誠、愛護我及照顧我的家人。但是好景不長，婚後你遭逢一場重病卻成為我人生的一種考驗！因為你，我信了主，誰知你的一場重病，讓我知道我是這麼軟弱無能。感謝你讓我認識主，以致祂能在我們的婚姻中，與我們同行，給予我們支持和祝福。這是你給我最珍貴的禮物。

當然你的優點多著呢！你有一張俊俏的面龐、最喜歡你一對炯炯有神的雙目和高高的鼻梁，嘻……因為我沒有。這美好的外貌，隨着歲月可能會消失得無影無蹤；其實，你最多的優點是內在眼看到女兒出生時，那份喜悅真是無法形容；到兒子出生時，我很自豪地對你說：「我為你生了一個兒子呀！」自此我們就盡心盡力去養育我們的孩子，你更以無限的愛心和忍耐去包容我的不足，的一對兒女，都能好像我們一樣擁有幸福美滿的婚姻。

隨着歲月的消逝，我們可能會面對更多的困難：體力和記憶的衰退。總而言之，我也會永遠愛慕和尊重你，攜手同心直至永遠！

老婆



讀者投稿

困苦中的盼望和快樂

阿娟

從來沒有想過自己會成為單親媽媽。還記得女兒出世後，我每天抱著可愛的寶貝，感到擁有一個幸福家庭，深感自己就是全世界最幸福的人。

直到那一夜，我顫抖著偷看前夫和「她」的親密短訊，那刻，我不敢相信眼前看到的一切，和我一起共度生活已經九年的他，這樣出賣和傷害我，從此我的世界變得不一樣。

當前夫決意要跟我分開，和「她」在一起時，那個最絕望的我，反問：「什麼是生活？往後的日子該怎麼辦？」百感交雜，心緒不寧，我曾有千個可以放棄自己的理由，但我真的不能接受自己糟蹋了女兒的童年和她的人生，當時那個脆弱的、無助的我，又如何帶著女兒和自己走出這困局？我日思夜想：我最重要和寶貴的女兒，該怎樣做才能減低對她造成的傷害呢？「愛」，讓我做出了決定——從分開的第一天起，我決心要捍衛和保護女兒和爸爸的關係，讓女兒每星期和爸爸享有相聚的時間，也決不以女兒為磨心，不會跟女兒說他的不是。

我深信唯有這樣做，女兒才能健康地成長。

為著女兒而放下自己對前夫的怨恨，這才是我獲得最大的自由。

回想那難熬的黑暗歲月，我從極度悲傷和忿怒到慢慢收拾心情，我好起來了，當中得到家人和朋友不分晝夜的陪伴、聆聽、還有輔導員的開導和同行，當然還有女兒給我的希望，令我明白原來快樂是很簡單。

現在的我回望，我會答：「生活，就是縱使在最苦的時候都能夠有盼望和快樂，拿出勇氣面對、消化和接納這個自己和糟糕的現況，困境便會成為歷練了。」





家中的「小情人」

家庭服務社工
黃海寧

近年，筆者在輔導室中接見了不少對年輕夫婦。他們很多也是專業人士，遲拍拖、遲結婚比比皆是，更有不少太太為著不作高齡產婦，婚後便迅速誕下新生命。轉眼間，一個二人家庭瞬間就變為三人、四人家庭，對於不少新婚人士也帶來一定程度的衝擊，以致需要向我們求助和傾訴。

「新家庭」的建立是由兩位成年男女組合而成，婚後，他們各自帶著原生家庭的習慣、生活方式和價值觀組織「新家庭」，一般也需要用一至兩年時間慢慢磨合和適應。如再加添新手父母的角色和挑戰，情況會變得更複雜和難以兼顧。曾經聽過不少伴侶抱怨，當孩子出生後，自己就像家庭中的「第三者」，失去了伴侶的關注、包容，彷彿整個世界中就只得伴侶與孩子，而自己就生活在「第三空間」似的。

筆者也是過來人，孩子今年 4 歲，是一位可愛的小

男孩，常常圍著母親身邊團團轉、對母親甜言蜜語。我也會不自覺地把全副心力照顧孩子，對他循循善誘，給予無比的耐性與愛心。坦白說，我也曾經忽略過身邊的另一半，沒有體恤到對方的感受，有時更會為了教養孩子的方式，與丈夫意見分歧而產生衝突，關係的確受到一定程度的衝擊。常聽到不少新手父母提及，孩子出生的頭一年，是夫婦爭吵最嚴重的一年。故此配偶如沒有深厚的感情基礎，「孩子」真的會成為夫妻間日後爭吵的題材。

近年，我與丈夫協定：每月總有一晚拍拖時間，要把手上的電話、工作、和照顧孩子的分歧放下，輕輕鬆鬆談天說地，好好培養夫婦間的感情。因為我相信良好緊密的夫婦關係是家庭中的喜樂泉源，是孩子成長的養份，更是夫妻二人的避風港。

在此祝願所有新手父母、新婚夫婦充滿力量迎接將來的挑戰。

性治療師
李嘉恒

有不吃魚的貓嗎？

很多人會認為，貓必定是吃魚的，男人只要有那話兒，就必定是「咸濕」〈通常指性需要特別多〉的。我們聽聞女士會有「性冷感」，可曾聽過男士有「性冷感」呢？在我所遇見的個案中，男士缺乏性慾的也實在為數不少，他們不想和妻子做愛，也自覺是自己有問題，結果尋求醫生協助。醫生很多時為他們處方了「偉哥」，但是他們心知要的不是偉哥，因為他們並非為了性表現強勁，而就是不想做愛。心中這種想法，很難和朋友、家人分享，就算同衾共枕的配偶，也真的不知如何解釋。丈夫由於缺乏性行為的意慾，所以利用很多原因不想和妻子太過親近，擔心引起妻子的性慾。男士們心中有苦自知。

丈夫不想做愛，當然會影響到太太們的想法：我的丈夫對性方面興趣不大，是我不夠吸引力？是丈夫不太愛我？是否有小三？性生活的減少，令妻子心中產生很多疑慮，不其然向丈夫施加壓力，結果丈夫可能越來越抗拒。很多當事人的太太說到這裏，也聲淚俱下。因為她們心想：這會喪失了關係中最親密的時光，不其然充斥着傷心與無奈。一方面想不到自己做錯了什麼，另方面對自己身軀體態及外表充滿懷疑，失卻信心。回想每次也是自己鼓起勇氣提出性愛，但遭到丈夫拒絕，不想和自己親近，怎教一個女士不傷心和失望呢！

其實男士的性慾多或少，實在因人而異。有些男士一個星期希望有三至四次性生活，有些一個月一次也很滿足。總之，也算是有性慾，所以不能單憑次數作比較。

男性缺乏性慾，是缺乏對性生活的興趣。這個問題主要分生理和心理兩方面。生理方面：包括年齡、先天因素、疾病或藥物影響等等，通常和男性荷爾蒙偏低有關。至於心理方面：有些男士感情豐富，着重親密感，當她們覺得和妻子的關係有距離時，便自然不想和太太有性行為；有些男士擔心自己的性表現，或者視對方高潮為首要目標，當他們於性行為中表現不如理想，加上妻子有負面反應的話，便令丈夫不敢再和妻子親近，以免性愛為他們帶來壓力及挫敗感，以致男性的自尊再次受到打擊；比較難處理的是——有些男士將妻子視為談心事的精神伴侶，並非性慾對象；於是他們寧願自慰，或向外尋求性伴侶，也不想和妻子做愛。以上種種，往往令婚姻關係出現危機。

還有，在香港社會的特殊環境，也會令男士性慾降低——例如因樓價高企，令某些新婚夫婦被迫和其中一方家人住在狹窄的空間裏，他們擔心性行為中的聲音會讓父母們聽到而產生尷尬，因而性的意慾往往被抑壓；有些夫婦長時間的工作及壓力令雙方身心疲憊不堪，於是回家寧願睡覺也不願做愛。

總括來說，人比貓有更多思考，有更多的顧慮，不是單純是否吃魚那麼簡單。男士的性慾是受多方面的影響，不能一概而論。如果遇上性生活的問題，最重要的是，夫婦必須坦誠相告，同心協力面對，互相支持，不要掉以輕心。如有需要，盡快尋求醫生、社工或性治療師等專業人士協助，否則時間忽忽流逝，會喪失夫婦增加親密感的機會。