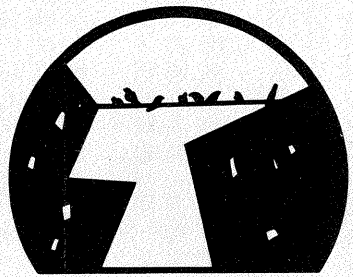


# 橋



地址：香港堅道明愛中心五〇二室  
香港北角建華街三十號聖猶達堂  
九龍窩打老道一三〇號教研中心  
電話：5-8101104 / 5  
5-665019, 5-665020  
3-366523, 3-388485

28  
季刊

一九八八年四月

非賣品

第一版

# 心意表親情

本會資料室

本會於本年一月舉辦了一次大型家庭溝通展覽——「心意表親情——家庭溝通展覽」。內容包括溝通理論、夫婦溝通、親子溝通及婆媳溝通等，並以個案舉例。展覽資料將分期於本欄刊登，以供讀者參考。

溝通在人類行為中，佔很重要的地位，據統計，人一生之中用了百分之七十的時間與別人溝通，溝通指一方把思想意見和感情傳達給另一方，途徑和方法很多，語言的表達是其中很重要的一環，例如談話和書信的往來。此外亦有非語言的溝通，藉着各種姿勢，加上情緒及態度的配合來傳遞訊息。

溝通可以是積極而具建設性的，也可以是消極而具破壞性的。因此，人必須學習良好的和有效的溝通方法，才能達致和諧融洽的人際關係。此外，良好的溝通，可以促進個人心理健康和確立自我形象，一個人愈能勇於與他人交流自己的思想和感受，愈能接受自己及發展自己。

## 家庭溝通

家庭是個人接受社會化和學習與人相處的第一個人生驛站，個人與家庭成員間的溝通方式，對其日後的人際關係、和自我形象的建立有極大的影響。事實上，家庭成員，有着血緣關係和深厚的感情，是發展坦誠溝通的最佳堡壘。



本會主席朱雷士醫生致開幕詞

家庭溝通，包括夫婦、親子和姻親間的溝通等。一般人與人的爭端，很多時候都涉及利害是非之爭，但家庭成員間的爭執則不然，通常由於感受和價值觀的不同，導致隔閡和誤解。溝通要是處理得好，家庭就會上和和睦，融洽共處。反之，則事事引起爭執，做成家無寧日。

近年來，香港急劇轉變和發展，家庭的功能受到多方面的挑戰和壓力，家庭問題相應增加，究其原因不勝枚舉，惟家庭成員間若能互相關懷，學習有效的溝通方法，將有助於彼此瞭解，邁向美滿的家庭生活。

## 溝通的理論

本會在推行婚姻輔導和家庭生活教育的工作上，常採用下列兩套溝通理論，因為它們既可較全面地分析人與人溝通的情況，亦可以在實際的日常生活中應用。

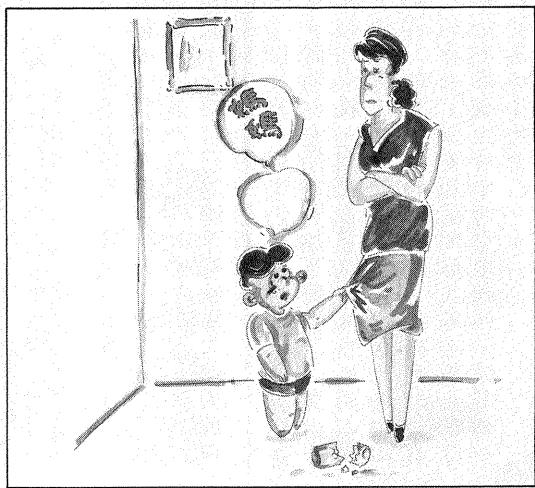
### (A) 薩提爾(VIRGINIA SATIR)溝通模式

薩提爾是美國一位著名的家庭治療師，她相信人與人溝通，經常受着個人的「自我形象」所影響。

一個人如果缺乏自信和自尊，內心將會時常感到恐懼與不安，不敢把自己的內心世界向別人表露。特別是在遇到需要思考、做決定、解決問題的情況下，便會採用一些並不能表露內心需要的溝通型態，以減輕內心壓力。薩提爾稱這些為「表裏不一致」的溝通型態，包括：

- (一)討好型
  - 內心世界：
    - 自己沒有價值，不受歡迎，不可愛，不被接納
    - 自憐
    - 害怕被離棄
    - 遷就迎合別人的意見
    - 以別人為中心，忽略自己和環境的存在

表達方式：



### (二) 責備型

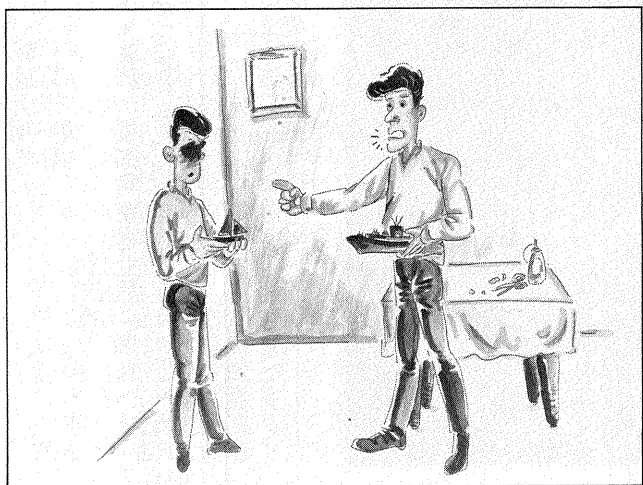
- 內心世界：
  - 內心軟弱，恐懼，惟害怕他人洞悉
  - 吹毛求疵，責罵別人以獲得自尊
  - 常感到寂寞，不成功和自卑

表達方式：



### (四) 打岔型

- 內心世界：
  - 相信逃避、拖延是解決目前困難的最佳辦法
  - 不敢把焦點和責任放在對方或事情上
  - 內心昏亂，話不切題，常顧左右而言他
  - 與自己、別人和環境沒有接觸



### (三) 高度理智型

- 內心世界：
  - 怕受攻擊，引經據典來支持自己
  - 裝出一副理智、穩重、可靠的样子
  - 埋藏感情，抑壓內心感受
  - 只重視環境，忽略了自己和別人



採用此等溝通型態的人，內心世界各有不同，表達方式亦有異。惟長期採用，個人愈來愈抑壓自己，自卑和不敢面對別人。人際關係亦日趨疏離。

薩提爾強調調人與人之間的交流，必須學習「表裏一致」的溝通形態。溝通者所說的話，臉上的表情，身體的姿態和聲調，都是與內心世界吻合。

即使內心存有恐懼，不敢肯定和面對自己，也該選擇一些親密可信的人，在安全感的環境下學習一致型的溝通。

(下期待續)

# 究本清源——澄清婚姻問題中的表徵及核心

作者：譚姆士·麥桂梧

譯者：劉輝儉

「我們似乎沒法溝通！」不少夫婦尋求婚姻輔導時，屢屢作如上分析，認為這是他們遭遇困難的癥結。言下之意，似乎表示掌握了溝通技巧，所有問題均迎刃而解。可惜，面對緊張的婚姻關係的夫婦通常都注視一些癥象，而忽略了困難的核心。如此一來，縱然學懂了一些溝通技巧，獲得暫時舒解，可是只像隔靴搔癢，輕則依然故我，重則沉疴不起！

不過，需要鄭重聲明，千萬別誤會，以為我說溝通不重要。老實說，我堅信溝通之於婚姻猶如血液之於軀體，二者如影隨形，不可分離，缺乏健康的思想感情交流，婚姻關係便會染病，而可能終導致死亡。

職是之故，一對夫婦發覺婚姻關係有暗湧時，不僅需要曉得運用溝通技巧，而必須懂得分辨癥象與核心。那麼，究竟那些表徵可能展示婚姻路上正遭逢阻呢？

- (1) 夫婦從沒有與對方交談。
- (2) 他們各施奇謀，測試對方的忠貞。
- (3) 互相嫉妬。
- (4) 打鬥與爭執成爲家常便飯的事。
- (5) 愈來愈無法忍受這種關係，而且以不太成熟的方式處理。
- (6) 彼此互相爭鬥以遂個人需要。
- (7) 雙方堅持一起完成所有事情，從不分開單獨處理。
- (8) 家中事，均由一人決定，巨細無遺。
- (9) 二人時常談論事情應該如此這般，極困難接納事物之本相。
- (10) 共聚時，或未能輕輕鬆鬆，開玩笑笑；或不曾因對方作伴而陶醉。

遇上婚姻阻滯的夫婦，大都以上述事情作爲尋求輔導的原因。不過受導夫婦和輔導員均需注意，他們的目标是尋找表徵的成因，而非僅注視表徵。現在我們試圖探求一些隱藏的障礙，它們對上文提及的癥象之出現具有普遍作用。

第一：害怕跟伴侶親近  
丈夫或妻子不敢跟配偶建立親密的關係，以爲保持情感上距離會給予自己安全感，自己的弱點受到保護，而不會爲對方傷害。這種態度是與一種觀點有密切關係

：凡與配偶有過密關係，自己無可避免流露本性，包括脆弱而敏感的情感，如此一來，自己受傷害的機會便增加。爲免受痛苦，最佳辦法便採取上述態度了。

另外有些人認爲自己沒甚麼價值，不會受到尊重，不可以對改善夫妻關係上作出任何貢獻。基於這種自貶情結，這些夫妻不會採取主動，跟對方溝通，而且經常感到自卑，需要自衛，甚至不願相信二人關係可以長久。

丈夫或妻子如果懷疑配偶是否真正喜歡自己，或是否接納自己，或對方是否想改變自己，這樣，他們便會設法保護自己，盡量避免增進感情，改善關係，更談不上互相幫助了。

婚姻關係出現困難，其中一因是一方或雙方俱有一幅良好關係藍圖，認定如此這般才是婚姻關係，應該出現怎樣的溝通模式。由於這些藍圖或標準通常過份理想，流於不切實際，因此大多不能實現。正因期望過高，抑鬱、絕望便接踵而至，婚姻關係便如繃着的絃線般緊張了。

願大家明白，有勇氣作新嘗試，才可使波濤復歸平靜，混亂局面再度諧協。

希望是冒絕望之險

嘗試是冒失敗之險  
但是  
冒險是必須  
因爲  
人生最大的悲劇是  
缺乏勇氣嘗試  
人如不願闖  
甚麼也不能完成  
甚麼也不能擁有  
甚麼也不是  
也許  
他沒有痛楚、憂傷  
可是  
他完全不能  
學習  
感受  
改變

## 成長中的幼苗



煙山

成長  
愛慕  
他受困於  
固有的東西  
成爲奴隸  
自由遭受剝奪  
只有那個人  
願意勇闖的人  
才享有自由

原文載於「婚姻與家庭生活」季刊(Marriage and Family Living)，一九八八年一月號(January 1988)。題目是：「To the heart of thing: Separating symptoms from troubles in marriage」。作者是Thomas Mc Queen。

轉瞬間，我和丈夫相隔兩地已有五個月，這段日子給予我很大的考驗、領悟和成長。在他還未離開我之前，我一直害怕這些日子到來，也一直拒絕接受這個事實。因爲我已經習慣了依賴他，將自己完全的交付給他，沒有他，我真是有無所適從，但意思不到，我們的離別卻給予我及我們十分寶貴的經驗。

他的離開讓我初嚐真正獨處的滋味。一向習慣情緒上依賴他的我，當中有着不少的掙扎，我得凡事獨當一面，事無大小，都由自己獨自的作判斷，下決定，對自己的行爲承擔責任。他離去之時，我面對火燒過才得完成。我不禁讚嘆人的無窮力量，也增強我對人性的信念。現在我嚮往着離別的傷感、獨處的恐懼和新工作的挑

戰，有着不少摸索、學習及適應。在這個過程中，我竟然發現自己一直從未察覺的寶藏，就是「自己」。面對自己，和自己相處，品嚐自己的優點和缺點，從而將自己帶到生命中的一個新領域。

我實在十分珍惜在我生命裏，在我們婚姻的歷程中有着這一次經驗。雖然大家在不同的環境下生活，卻發現我們隨着時間的流轉，不斷成長及蛻變，我們的親密關係亦因應而往前蠕動着，我深信我們個別的成長及得着，將爲我們重聚後的生活加添一份新的力量。

結婚快將三年了，我仍有新婚的感覺。每一年的婚姻生活都給予我們新的經驗、寶貴的領悟及不斷的成長，使我更能體會到婚姻確不是靜態的開始或結束，而是動態的過程。婚姻關係是一個逐漸加强的過程，雙方需不斷努力調整，使它越來越鞏固，越緊密。

# 一顆平常心

劉輝儉

媽：  
收到您寄來的信，看後思潮起伏，既感慨又感動。

您給予我生命，今年剛踏上三十七。可是我們能夠這般坦率深刻談話，交流彼此心聲、關懷、疑慮等等，今回尚屬首次，這是我感慨之由。然而，此亦是我感動之因。畢竟母子二人終能架起橋樑，互吐心曲。還記得爸爸生日時，我穿上賀咭，內附一些話語嗎？我深信自那次，我們的距離逐漸縮短。

來信傳達了您的疑惑：「我不明白你會有這樣的思想，想返回國內工作。」其實這個念頭並非突然而生，更非我失意之餘的敗興喪話。您告訴我，目前您居住處出現了許多香港來客，這些原香港居民都是千方百計找尋出路，只要有門徑可鑽，他們都抓緊那些機會。不錯，身居香江，近耳聞目睹，難道還少嗎？對於這些現象，我只能說：人各有志，勉強不來。最近參加一次研討會，席上一位講者打了一個比方：「祖母可恨醜陋，但是她仍是自己的祖母。我不能因其醜而拒絕承認或接受她吧！」正如目前爸爸的情況，我不能因着他的不治而跟他斷絕關係吧！

實在很奇怪，我一直對香港這塊殖民地沒多大好感，直至七九年赴外地升學，才發覺自己與它的關係，對它的感情，因它始終是中國人的地方。我決心不離開，這是一項相當重要因素。至於回內地工作，只是基於那裏潛藏着更深的根而已。當然我的決定是受着近來境況影響，尤其是前年中斷碩士課程後，所發生一切都給予我極深刻的啟發。

三年前毅然放棄教席，重踏學宮，準備邁向人生另一路途。那時憧憬着，完成課程，投身工作，然後再負笈海外，獲取一項夢寐以求的訓練，便可展我抱負；若時機吻合即北上，為同胞效命。豈料急風勁雷，意外陡生，頹然輟學，當時心境實難描繪。加上屢覓職而不果，真有天何絕我之慨！此其時，反思過往十年風雨，不禁問自己：我何以至此？尋求些甚麼？日後又該如何？

猶憶她離去後，劇痛之餘，尋求他人之助，不意竟開啓了探索自己的大門，非僅明白自己日多，接納自己日深，路向亦趨明朗，較前能夠體諒別人，心境漸趨平靜。唯去年的沖擊又確非同小可，循路徑尋究竟，道道曙光現眼前。掛慮遞減，反獲更多空暇、更大空間容納自己一直想做的事，廣閱心愛書籍，參予各類文化活動。最震撼我的是國內知識分子的作品、遭遇、努力，跟他們的情況相較，我我所受者不知該放於何位置？同時，知道愈多，留下的決心彌堅。特別海峽兩岸風起雲湧，知識份子的堅執與默默耕耘，我不禁問：香港呢？

所見所聞使我頓悟「順乎自然」與「奮發上進」並非矛盾，其實兩者可並存。目前際遇就是最好例証，雖然工作欠穩定，經濟狀況奇差。可是我並沒有放棄修養自己、充實自己。近日更體悟洗盡鉛華、反璞歸真、還我本來的深意，我願作耕夫漁父，而與萬化游。一切閱讀、義工、靜修、文化活動、參研我國文化俱可成就我志遠安、斷無明、至真理，達己達人。這是一道極為艱阻的路途，非僅披荊斬棘，而是魔幻頻生，可駭引致玉石俱焚的慘況。它更是一種無窮無盡的歷程，如果今生不成，而又有來世的話，我仍擇此而不舍！

大學畢業後，輾轉工作，多與上司鬧得不愉快，總以為自己掌握真理，上司胡鬧。瞬間十又一年，今始明白與人交往，學問多着哩！不明己何以達人呢？恩怨之生，多未能推己及人攸關，並非不懂其理，而是內心不舒暢。何故不暢？積鬱所致，不但與自己鬥，而且跟別人鬥，以為天下事盡是鬥，試問心內何得平靜？與人關係如何和諧呢？又如何可敢真正關心周遭環境呢？

我具備這種留些點滴暖人間的心情，多少與爸有關係，媽，您知否我曾極力排斥那些跟爸相似的特性嗎？自幼目睹家庭狀況，您、祖母及爸的複雜關係實印象難忘。這些經歷一方面塑造了我倔強獨立，另一方面卻又不喜歡過去的一切。我這樣說並非表示您們應承擔一切責任，相反我剛想告訴您，

我不少個性都沿襲自您們，現在我懂得珍惜它們，學習着如何使它們發揮得更好。過注我追尋您們誰是誰非，可是目前我發覺沒必要，反正我深感您們都曾為兒孫們努力付出，為您們的關係尋求出路，天地間誰可以怪責您們呢？

您會否以為我正後悔嗎？我曾傷心、難過、痛苦，但是我感謝過往一切。它們教導、哺育、幫助我，如燈塔般照亮着我的航道。倘若沒有這些經歷，我不大可能瞭解您們，沒法領略您們如何愛護兒女，更加不懂得推廣至其他人，多一點明白別人境況。由於這些領悟，反幫助我更有勇氣、毅力、決心開創新途徑。

心境轉變，看待事物亦改變，但是兩者何為因，何為果，弄不清楚了。事實上，甚麼因因果果，並沒有多大意義。目前我注重了悟、體會、力行。有人以情傷人，所以避之，可是我卻深感其可人處。與松相文二十年，向沒有察覺他對我關懷之深。上月他夫婦兩歐遊，寄來一信，寥寥數語使我細味，回憶近年他給予我的支持、安慰，微笑中帶着幾許感動。他如工作伙伴之情、手足情、夫妻情、造化之情，無一不動我五中，深証感通之美。人笑黛玉葬花，其實，我們如呈現黛玉之心，惜眾生、重造化，真善美可近矣！

每念及您們時，總有一絲難受，尤其爸的情況，蒼茫大地，何人告知我？目前我無力前來探望，只有遙望天際，默禱，說起來真有點慚愧，五姊一直照顧着您們，多年來我彷彿置身度外，除卻偶爾通信表關心，其他我從未幫上一手。甚至目前您盼我早日到波邦，跟您們團聚，我亦因上面種種事情而決心留下來，內心實頗感不安。我明白這個決定會令您失望，只希望您會諒解。扯雜談來，紙短話長，待我來小聚時，再詳細講述自己的去向，以及表達我對您們的感謝。請多保重。

兒儉 敬上

# 一箋解盡父母憂

黃玉書

自從女兒升上了中三後，功課像突然繁重了很多，晚上多關在自己的房子裏辛勤地讀書和做功課，星期天又要參加主日學和課餘活動，漸漸地發覺，和女兒之間的關係似日漸疏遠了。  
私下和妻子談及女兒，她似乎對女兒不肯主動幫助家務、過多的義工參與有所不滿，其他的只是說依然是內向和沉默。曾經不下多次，晚上敲敲女兒的房門，希望關心女兒的近況。但由於她忙碌的功課或沉重的測驗，女兒總是把這個父親的一問一答轉成補習老師的問答。  
心裏想，自己是家庭生活教育工作者，常常在別人面前談及家庭成員互相了解、溝通的重要性。但，似乎自己用了不少時間，依然不能接近自己的親女兒，心裏有點失敗、自疚的感覺。  
女兒踏入了青春期，未知她對這方面的心理、生理的常識可足夠？有沒有甚麼疑問不敢向父母發問？每當接到男同學打來的電話，妻子總是靜靜地告訴我，顯然太太對女兒開始與男孩子接觸，懷有相當的掛慮。而我，慣常地用理性的語調去開解妻子的擔憂；實際上，自己只覺得一大堆的心底話，未能好好的向女兒傾訴！

這件小事，使我更為堅信，主動的關懷和盡責任，可以替代千言萬語，而女兒一封封信，道盡她心裏的一切，不是比嚴肅的父女談話說教更奏效？因而，向讀者推薦「一筆談」委實是一種非常有效的溝通方式，夫婦可以、父女可以、母子亦然。  
心裏在話，提起筆來，不用擔心文筆是否流暢，詞藻是否優美，用摯誠的心，用文字來向你關愛的人傾訴，絕不費神，可能事半功倍，更勝萬語千言呢！

我緊張地拆開女兒的信，筆跡雖然不算清秀，但一看便知是她的手筆，信中首先是感謝上主賜給她一個好爸爸，深知父母對她的期望和掛慮，也說了一些連我和妻子也不知道的事，如她的理想和期望，人生觀和信仰。  
看完了女兒給我的一封信，以前的掛慮，一掃而空。我和妻子相視而笑，驀然地醒覺，原來女兒真的成長了，思想和文筆亦開始成熟，難得的是原先一大堆心裏用來說教的話，女兒一早就知道，慶幸我並沒有強迫她「聽講」。

我緊張地拆開女兒的信，筆跡雖然不算清秀，但一看便知是她的手筆，信中首先是感謝上主賜給她一個好爸爸，深知父母對她的期望和掛慮，也說了一些連我和妻子也不知道的事，如她的理想和期望，人生觀和信仰。  
看完了女兒給我的一封信，以前的掛慮，一掃而空。我和妻子相視而笑，驀然地醒覺，原來女兒真的成長了，思想和文筆亦開始成熟，難得的是原先一大堆心裏用來說教的話，女兒一早就知道，慶幸我並沒有強迫她「聽講」。

準備結婚啦！有情人終成眷屬，實是一樁多麼美好的事！雙方家長見面過後，就得開始一切了！找新居啦、訂酒席啦、做禮服啦、拍婚紗照啦、作婚前例行檢查啦、印帖啦……忙得不亦樂乎。心想：幸好一生只結婚一次，否則，頭也要大幾倍呢！  
在準備的過程中，丈夫和我一致認為還有一個重要的環節不可忽略，就是參加婚前講座，學習做丈夫，做妻子，建立一個美滿的家庭。對我來說，單是參加婚前講座此行為本身，已有其價值及意義。因為，這顯示了二人把婚姻看作一件重要的事，而願意在此事上，透過不同的途徑去學習。我認識的朋友中，不少是其中一方很想參加，但另一方覺得無此必要，這表示甚麼？是否真的結了婚就自然知道婚姻是怎麼回事？

## 邁向婚姻路

一好的開始是成功的一半，如果在婚前把握了對婚姻生活的正確原則及態度，將來就算是遇到了困難與挑戰，二人也知道以甚麼態度去面對，就算沒遇上甚麼大問題，也懂得怎樣積極地使婚姻生活更豐盈，更美麗。

張燕玲

我倆曾參加過不同機構所主辦的婚前講座，一次是由某一機構主辦，而另一次是由公教婚姻輔導會所主辦。兩次的內容各有異同，而後者是一個兩日一夜的住宿營，內容十分豐富及多元化，也給我倆留下深刻的印象，美好的回憶，和對日後婚姻生活的啟示。  
宿營的導師多是有經驗的丈夫或太太，他們給我們分享男女心理的差異，家庭經濟預算，夫婦溝通技巧，婆媳間的關係，婚前的準備功夫……，既真實，又有趣，而且他們不單在說理論，而是把他們的切身經驗分享，實在難得。宿營裏還安排了醫生給我們提供對性愛與生育的正確指引，神父給我們講解對婚姻意義的看法，實在獲益良多。而其中還加插不少小組分享、角色扮演及電影欣賞等活動，使參與者有更深刻的印象。總之，雖是短短的兩日一夜，但所學的是日後一輩子有用的東西，真好！  
準備結婚啦！有情人終成眷屬，實是一樁多麼美好的事！在準備結婚的事務上，有沒有考慮一個重要的項目——參加婚前講座呢？

# 盟約

包意琴



家與吾愛：  
十二年前的今日下午三時，我們許諾「無論環境順逆、疾病健康，我將永遠愛慕尊重你，終生不渝。」  
當時，我們打趣說，這段婚姻要四十年不變。四十年後，你這個老頭可娶，我這個老婆婆可另嫁。這四十年中，大家要互守承諾。

婚後，不知多少次，你肩負了我的包袱，使我痊癒，幫我成長。現在你病後未癒，細心照顧你是理所當然的，也好表示我這十二年來，被你疼愛的一點回報。  
這幾天，你體質又因賀爾蒙的影響而變弱，下班回來，總覺得頭背之間，肌肉收緊，做氣功、太極也不奏效，情緒低沉，渾身不對勁。  
就在今天，這個值得慶賀的日子，你凝望着我問：「若我從此一病不起，失去健康，失去工作能力，你將有何打算？」我望着你，沒有立刻回答。很快，你接觸到問題背後的感受。你繼續說：「十二年

前，當我說無論環境順逆、疾病健康，我將永遠愛慕尊重你時，我信自己，絕對可以實踐誓言。因為我有能力做到，我是一個強者。你對我的許諾，我也相信絕對真的，因為當時有足夠條件被你愛。我有理想、有幹勁、有學識、有健康體魄。  
但現在，我可能會逐步變成一個弱者，失去健康，要你長期照顧。而作為一個弱者，我對誓言的信心就沒以前那麼牢固，對你的許諾也沒那麼堅信。」  
那一刻，千百個問號浮現我心中。我問自己這幾個月來，是否有令你誤解的行為。你悠悠的目光告訴我：「沒有。」你深知我的愛，我的依戀，我的關心，比甚麼還重！  
家興，我想告訴你：「我軟弱時，你愛我，扶持我。現在，你軟弱時，我當扶持你，更會愛你，直到永遠。請接受這份愛。」  
讓我們一起享受健康時幸福快樂的日子；承擔抱恙時痛苦煎熬的時刻。

我唯一擔心的，是怕死神會中斷我們的盟約，剝奪餘下的廿八年，難再執你的手，與你偕老。  
深愛你的妻子  
意琴

# 通告

——致父母們

1. 不要寵壞我。我很清楚知道自己不應要求這麼多，只不過在試試你們會給我多少而已。
2. 不要對我心軟。你們堅定的立場其實給我很大的安全感。
3. 不要讓我養成壞習慣。開始時你們的提點與警醒是我所需要的。
4. 不要當眾教訓我。你們私下的教誨我會更為信服。
5. 不要使我以為錯誤就是「罪」，這樣會影響我做人的價值觀。
6. 不要阻止我錯誤的選擇，有時我是需要從痛苦中學習的。
7. 不要輕率答允我的要求。你們的承諾不能實現時，我會非常失望的。
8. 不要朝令夕改，這會使我無所適從和對你們失去信心。
9. 不要以為我的恐懼是神經病，恐懼的感覺是真實地存在着的；只要你們表示同情和了解，就能幫助我肯定自己。
10. 不要以為向我道歉是有失你們的尊嚴，一句誠懇的「對不起」更能拉近我們的距離。

你們至愛的孩子啓

陳志常節譯

## 歡迎投稿

下一期將以「性」為主題，歡迎讀者投稿，一經採用，本會酬以小量稿費。截稿日期：五月二十日。

投稿者的姓名地址、電話與投稿日期，必須一同附上。來稿若未採用，恕不奉覆，亦不退稿。來稿請寄

香港北角建華街30號  
香港公教婚姻輔導會  
「橋」編委 收

## 編者的話

溝通對於兩人相處，就像血液於身體一樣。當血液不再流動時，兩人的關係便枯萎。在我們進行婚姻輔導的工作和推行家庭生活教育，都十分強調溝通的重要性。

本年一月舉行之「心裏表親情」——家庭溝通展覽，受各界人士歡迎，由於展期有限，本刊特將展覽資料分期刊登，以供讀者細嚼。另外，「究本清源」一篇譯文中，帶出婚姻問題的表徵和核心，值得夫婦們細心閱讀和思考。

婚姻是一漫長的歷程，這個關係是不停地蛻變。「邁向婚姻路」、「成長中的幼苗」以及「盟約」這三篇文章，分別道出由未婚，新婚到婚姻成熟期的經驗，誠懇地分享她們的感受。

父母們，細心聆聽你們孩子的心聲吧！「通告」是孩子們勇敢地向你們的內心表白。另外，「一箋解盡父母憂」及「一顆平常心」亦表現出父女，母子間的坦誠對話，都是很值得一讀的文章。

我們除了肯定人與人之間溝通的重要性外，自我內心探索更是一個不可忽略的途徑，以排除一些對兩人溝通隱藏着的障礙，這主旨於「究本清源」中顯現，亦於「成長中的幼苗」及「一顆平常心」中流露。

本期刊登之文章多是作者的親身體驗，願與讀者分享，真摯之情，盡流於文，實在難得。

此外，本期加入「你的眼神」活動一欄，以供各位透過實習，更能掌握一些基本的溝通技巧。為求可以建立「橋」刊與讀者的溝通橋樑，我們歡迎各位來信分享你們的經驗、意見及感受。

# 你的眼神

米斯

平時與別人交談時，有沒有留意對方的眼神呢？其實眼神能充分表現我們的想法和感受。甚麼含情脈脈、火遮眼等都是用眼睛代替了說話，難怪有位文人把英文「Communication」譯作「眉目傳情」。  
根據Neuro-Linguistic Programming的理論，當眼球望向不同位置時，思維和情緒都有不同的意思。例如：

通常眼球望向上方，表示正思考或記着一些視覺畫面，如家中的擺設情況。眼球在水平位置，則與聲音有關，如記起一首歌或構思說一句話。若眼向下望，則是一些內心說話或感受。詳情可看圖：

下次跟朋友或家人逛街時，除了肩並肩、看東西外，不妨多找機會坐下來，面對面，留意下對方的眼神，然後與他核對猜測他眼波傳達的意思。  
做完這練習，不妨告訴我們你的意見或感受。

「橋」編輯委員會：  
潘蔡妍珊(本期主編)  
張包意琴  
陳志常  
王愛玲  
郭少蘭

