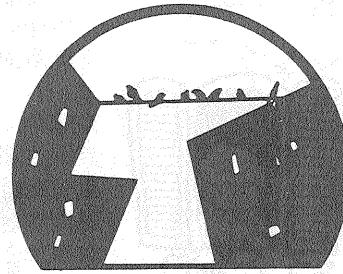


# 香港公教婚姻輔導會

# 橋



地址：香港堅道明愛大廈五〇二室  
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  
九龍荔枝角道三十三號鐘意商場一一〇七室  
電話：810 1104；810 1105  
566 5019；566 5020  
336 6523；338 8485  
397 2095；397 2096

第41期  
季刊

一九九二年六月

第一版

## 如何面對婚外情 及處理當中情緒

風霜

當你發現你最親近的枕邊人竟然對你不忠，那種情緒反應是非常複雜及多樣的。發現的初期，你會感到震驚、心碎、不敢相信、難以接受及無助，頓時情緒低落、思想混亂、不知所措；接着下來還會氣憤、指責、失望、憎恨、矛盾、心有不甘、自尊受損、害怕被離棄、擔憂將來。有些人到處訴苦，尋求別人支持自己及指責對方；有些人剛好相反，極力克制自己，恐怕揚開了會造成事實更難挽回或顏面有損。

上述情緒反應若能處理得當，可能轉危為機：

(一)情緒宣洩：宣洩途徑有很多種，在不傷害自己及他人之情況下，可以大哭一場，甚至撕報紙、打咭啦、胡亂塗鴉等。不過若我們能夠找到適當的聆聽者，則可協助她（他）疏導情緒，恢復處理問題的能力。（因為過度高亢的情緒會使人無法發揮思考及面對危機的潛能。）筆者認為，最適當的聆聽者，應該是專業輔導員，因為他們受專業訓練，只作適度的情感介入，較為客觀，若能持續接受輔導，應是較可行的做法。

(二)謹慎言詞留餘地：在這段難堪的日子裏，我們很容易會採取漫罵、諷刺、咄咄逼人的形式來相處，要知道說話比利劍更能刺透人的心，而且說了便不能收回；若處處留點餘地，以免配偶進退維谷，無顏面回頭；不留情的挖苦，反會令有外遇者反感，減少內疚而奔向對方的懷抱！

(三)接受事實，冷靜面對：接受配偶已改變的事實，面對曖昧不明的膠着狀態需要時間去過渡；若能設法了解異性心理，從其處境來體會，並以積極、樂觀、建設性的態度面對，則思考亦會較靈活而有彈性。紅燈既然亮了，「冰凍三尺非一日之寒」，檢討一下是否溝通出了問題？是否有些需要或期望未能互相滿足？是否雙方也有責任？是否需要作些改變？一如上述，若能找專業輔導員作分析，定能對個人及婚姻成長有所裨益。此外，尋求法律知識、培養謀生能力、安排子女照顧、計劃經濟、增強自信心等，也是對自己增加一份安全感的途徑。

如能藉此機會重新釐定婚姻在個人生命及自我發展的意義與角色，以便做一個明確而可行的抉擇，尋回自我並給予良好定位，亦可說是另一種收穫。所謂經一事長一智，夫妻若能同心定能經得起考驗，更能改善婚姻關係。有云：「婚姻的危機可以考驗愛情，也可以毀滅愛情。」

婚姻輔導中，最常遇到但又不易解決的個案便是婚外情。絕大部份來求助的是所謂「受害人」，其中以女性為主，她們的丈夫已經和第三者來往從密，自己沒有辦法去解決，情緒十分困擾。有外遇的當事人很少參與輔導過程，第三者更是萬中無一。

造成婚外情的因素很多，受害者、外遇者或第三者所持因由各有不同。通常，大部份受害者認為是配偶變心，見異思遷。外遇者則多以和第三者心靈相通，難以抑制情態為由，而配偶不體貼，缺點多多則是推動力。至於第三者，受害人多認為她為錢為人而破壞別人家庭，而筆者僅見少數第三者則表示因與情人投意合，發生感情，不能自拔。原因衆多，莫衷一是，不過，有一些是容易引起心生外驚的溫床：

一、未被滿足的期望、需要  
夫妻結合，總希望得到支持、合作，在感情上得到歸宿，生活上有所分享，又或是被對方需要和尊重。我們發覺不少丈夫當太太懷孕或忙於照顧初生子女，便是他們第一次發生外遇的時候，很多時太太把精神、時間放在子女身上，忽略了丈夫心理和生理需要，丈夫的失落是可以理解的。

二、充滿矛盾、衝突的婚姻

夫妻二人在性格、教育子女、社交、金錢、性、價值觀等問題上未能取得協調，欠缺解決問題的能力和心態，往往是婚姻破裂的主因。有些夫婦只用指責來表達自己不滿，不願放下自己來了解、遷就對方；有些則避免衝突而三緘其口。漸漸夫婦變成互相憎恨或是貌合神離，感情日益冷淡，外界的慰藉是平衡他們心境的出路。

三、婚姻生活平淡、苦悶。  
少數夫婦則用外遇來報復對方的不忠或是不好的對待，如冷落、自私。

四、外遇者本身的態度

一些夫婦的結合並非相愛，如年齡已大、有了身孕，為了解決「問題」而忽結婚。夫婦關係繫於子女和名份，二人缺乏溝通，一旦找到真愛便振翼而去。

## 婚姻另一羣

### 婚外情成因

王郭少蘭

「七年之癢」或中年危機，可惜因生活苦悶而有外遇亦常見於不同婚齡的夫婦。

並非每個外遇都是由婚姻問題所致。一些中年男士有感自己年華老去，為了證明自己有吸引力，加上好奇心使主動與人搭訕。亦有一些人需不斷換性伴侶來感到自己的存在，他們就如青少年變幻無常，不斷尋找獵物，不能控制自己的慾念，伴侶一個換一個。和配偶結婚只因保持「正常人」的形象，配偶最好接受，否則也罷。當然有些人則認為「三妻四妾」、「逢場作戲」是輕鬆平常的事，商場上的穿針引線、友人慇懃妻子的默然接受和社會的默許使戲一齣一齣地演下去。

五、情境因素

近年不少個案就如電視節目所述——大陸工作的丈夫有了第三者。不論婚姻有問題與否，外遇者有心與否，都需有情境的配合才發展出婚外情。

不少第三者與當事人是同事關係。二人一起公幹、工作，日久生情，加上談得來，女性又採取主動，假若關係又不易被發覺的話，（如第三者在大陸）感情便一日千里。亦有些因工作上、生活上的幫忙，因憐生愛或與舊愛重逢，發現大家生活各有所失而愛火重燃。引致婚外情的因素錯綜複雜，有婚姻本身出現問題、配偶不是或是外遇者自制能力低、第三者主動等。我們發覺婚外情得以延續，往往是外遇者在與第三者一起時，得到自我的肯定，對方尊重自己，願意付出和聆聽自己的感受，這正是他們婚姻缺乏的地方。愛，需要不斷更新和表達，也需要志去維持。

### 督印人

香港公教婚姻輔導會

「橋」編輯委員會

陳志常、陳露雯、彭杏嫻、嚴嘉文、麥麗娥

承印口藍馬柯式印務有限公司 563 1068

非賣品

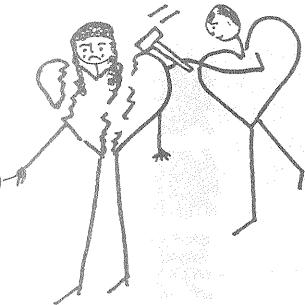
作者：無名氏

## 假若

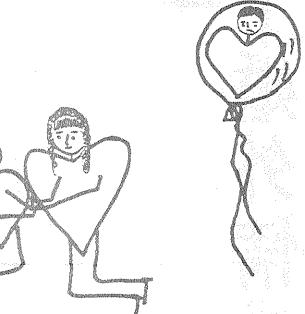
作者：陳達權 翻譯：嚴嘉文

假若我愛你少些，我便會失去……  
假若我關心你少些，我便會失去……  
假若我與你溝通少賞你，我便會失去……  
假若我對你甚少信任，我便會失去……  
假若我對你少給你自由，我便會失去……  
假若我不能與你一同成長，我便會失去……  
假若我對你欠尊重，我便會失去……

2. 自從女兒出世……



三者的出現，我心碎了！



與女兒一起盼望……

## 深淵

(外遇當事人)

從不相信婚外情會發生在自己身上，記得一開始時與他只是較談得來的朋友，不知從甚麼時候開始與他的關係緊密起來，每次均熱切的期待着與他相處的時間，像回到初戀時一樣。但心裏又暗自內疚，感到對不起自己的丈夫。與丈夫的感情不知從何時開始變得疏離，甚至有些陌生的感覺。心裏一直掙扎着抉擇的問題，但答案一直也是沒有。

我心目中最害怕的日子終於來臨，丈夫發現了我們的婚姻出現了第三者。丈夫的表現出乎我的冷靜及理智，他說他會原諒我，但希望我儘快的作出抉擇。他並沒有責罵，但我知他心裏是很痛苦的。我感到很內疚，我像踏進了一個不能自拔的深淵！

我不想再寫了，只想告你，我醒悟了。這封信是在理智下完成的，我會收拾心情，好好的活下去。你經此役，也盼望你能真的回到妻兒子女的身邊，以後做個負責的丈夫和父親，也誠心地祈盼上主能幫助我們，寬恕我們的罪過，不再見了。

最後，除了能掌握以上技巧外更需勤加練習，通過實踐則走音機會微乎其微！

試試猜測她／他當時的感受，例如關注、迷惘等。把你猜度的和她／她驗證。你會赫然發覺大部份的時間我們只聽到我們以為的東西。因此，在溝通上除了有充裕時

作者：凡夫

## 英雄

一個是：名門正娶  
情義難忘  
千挑百選  
枕伴百千依  
每夜手相牽  
本擬白首同諧  
平淡中見真摯  
懷裏時常輕喚  
衣食住行無一缺  
端莊賢淑人稱羨  
千夜思情不願離  
無奈，是多情！

一個是：暗裏傳情  
痴心一片  
萬中無一  
不防情根深種  
片語中感難得  
身體不時低喚  
天南地北易通傳  
含情欲訴我見憐  
夢中情人難輕捨

一個是：對望萬種情  
無時不想念  
對望萬種情  
無時不想念  
對望萬種情  
無時不想念  
對望萬種情  
無時不想念

一個是：痴心一片  
萬中無一  
不防情根深種  
片語中感難得  
身體不時低喚  
天南地北易通傳  
含情欲訴我見憐  
夢中情人難輕捨

一個是：對望萬種情  
無時不想念  
對望萬種情  
無時不想念  
對望萬種情  
無時不想念  
對望萬種情  
無時不想念

一個是：痴心一片  
萬中無一  
不防情根深種  
片語中感難得  
身體不時低喚  
天南地北易通傳  
含情欲訴我見憐  
夢中情人難輕捨

一個是：對望萬種情  
無時不想念  
對望萬種情  
無時不想念  
對望萬種情  
無時不想念  
對望萬種情  
無時不想念

三個都是：對望萬種情  
無時不想念  
對望萬種情  
無時不想念  
對望萬種情  
無時不想念  
對望萬種情  
無時不想念

## 枷鎖

作者：無名氏

在兩年前的一個黑色的星期五晚上，當晚我丈夫對我說出發生在他身上的一段婚外情；他說不能放棄那個女子，當時我簡直不能相信這是事實。我不能相信這些事會發生在我身上，因為在漫長的婚姻生活裏我是活在幸福中的，我真的相信自己找到一個好歸宿。我身邊的家人和朋友都感到這份喜悅，他們都確信我的幸福。

當我知道這個第三者介入我的婚姻時，我當時真的不知所措，感到很彷徨。因為在我這一生中從未經歷過任何風浪，在家有父母寵愛，出嫁有老公百般呵護，可以說是萬千寵愛在一身。在毫無心理準備下，我整個人很像墮進一個無人的深淵裏面，我拼命爭扎，但可惜的是找不到方向，心情蠻複雜的，整個人像沒有靈魂般的軀殼在支持着。

這兩年來沒有一覺是安靜地熟睡的；多個寂寥的晚上陪我渡過，終日以淚洗面的我，容顏憔悴，面上沒有一點光采。痛在心坎裏，沒法躲開，我開始封閉自己，替自己築起一道圍牆，避開世人的目光。因為在感覺上害怕別人知道自己的婚姻有問題，害怕接觸外人。經常疑神疑鬼，對那個她又妒又恨，對老公所說的一切都懷疑。有時懷疑這個真的是自己嗎？

過往對生活充滿信心及朝氣的我，今天竟然很頹喪地希望日子過得快些，不再去享受生活，彷彿生存在世是活受罪似的。其實我的痛苦和感受非外間人能明白的。過往我都是不了解別人有第三者介入的苦況，不竟是要發生在自己身上才明白到真正的感受。以前我都很灑脫地看別人的婚外情，勸人要堅強地去處理發生了的問題。但現在自己卻是如此的脆弱！

第三者已替我丈夫產下了一個孩子，他們的關係亦因此變得更穩固。所以我對婚姻前景不表樂觀。這兩年多可以說是我一生中經歷最多的日子。到目前還未決定自己的目標，但我對這段感情開始動搖及不甘心，但決不會再像以往般活得不開心，會盡量減低自己在感情路上的痛苦和壓力。因為早知傷心總是難免的，為何不釋放這感情枷鎖，確信明天會更好呢？期待着！

雨過天青，彩虹不現

書燕

基：

今早呆坐在大嶼山渡假屋的露台上，春雨微微的灑遍青綠如茵的草叢。驟雨過後，朝陽斜照，不期然的盼望著——一條七色的彩虹；但可悲，一如我和你的一段情緣，雨過之後，彩虹不現。

昨晚霪雨霏霏，我整夜思量，一幕幕與你一起的情景，由推介職員公積金而相識，隨之的是半公半私的約會，從餐廳到電影院，從繁華鬧市到渺無人跡的郊野公園，從隱祕交到半公開，甚至最近由澳門到

葛爾代夫，跟你一起，主要是基於對你的傾慕，這段期間，排除了不知多少內心的掙扎和矛盾，感情的傾注，真的如脫韁的野馬、歡愉、自由、放任、叛逆、恣意，在過去的整個冬季，我們都經歷過了，遍嘗過了。

馬爾代夫「偷遊」過後，我驚然地醒覺，你在假日必須陪伴妻子兒子來！

第四技巧：提高自我價值、加深自我了解——有時婚外情的出現並不是婚姻出了問題，可能問題是出於自己的身上。有些人在中年時，遇到有異性追求會有一些飄渺的感覺，以為婚外情可以證明自己吸引力尚在，這是對自己缺乏信心的一個表現。另外，人很容易把一些期望加諸在他／她有責任幫助我在事業上的發展；但

他／她有責任對自己快樂，我相信我有能力在事業上更上一層樓。」自愛、自信對自己和婚姻也是很重要的！

悲劇是必然發生的。

家人的目光，尤其是哥哥和姊姊，自從知道我與有婦之夫來往後，罵的試過，勸的試過，一貫野性難馴的我從不理睬。但上週，當我在房間哭泣，怒擲相架後，兩鬢斑白，沉默少言的家父走進房內，善言的說：「你該獨個兒靜靜的想清楚，愛上一個有家庭的男人，是很痛苦的，爸爸不想見到你……」拍拍我的肩膀，哽咽至不能繼續說下去，我凝望著裹偶十年的老父，他背影掩門的一剎那，我的心絞痛抽搐至不能呼吸，天旋地轉，暈倒於地上。

感謝一向嚴厲，扮演母親角色的大姊，替我訂好了渡假屋，還親自駕車送我至離島碼頭，沒有再罵，只說了句：「爸囑我不要再罵你，甘五歲人，會自己作決定。」

這兩天，我確然是清清靜靜平平安安地渡過，日出日落，潮漲退，微風細雨，朝而鳥鳴，夜而蟲蛩，讓我再度接觸大自然的力量，也接觸了自己，回復那理性的感覺和慎密的思維，活了廿多個年頭，才發覺上主賜給我一個好爸爸，懂得關心我的哥哥和姊姊，而我只是接受，沒有回饋，傷害了自己，也連累了一個事業有成的中年人，他的妻子兒女也因我而……

珍重

書燕上 X 月 X 日

## 心橋：

曾想過結婚可使我過着一些開心和溫馨的家庭生活，但現實與理想卻教我非常失望。

我與丈夫結婚八年，現有兩子，分別為六歲及四歲。自兩個兒子出世後，我便投身為全職家庭主婦。

數年來，一日復一日的刻板生活：照顧家人的起居飲食和打理家務，使我感覺失去自己，加上，看管兩個跳蹦蹦，甚活躍的孩子更令我身心疲累和心情煩躁。那份無奈和苦悶的情緒本想與丈夫傾訴，奈何下班回家的他總是懶洋洋的不聞不問。吃飯、閱報、看電視和睡覺似乎已是他生活不可或缺的部份。我感覺自己毫無支持，那份抑壓着不滿的情緒惟有向兩個兒子身上宣洩出來。我知道這是不對的，但我卻無法控制自己。有時，丈夫那副愛理不理的樣子使我氣結心頭，面對枯燥的生活和冷淡的婚姻關係，我真不知何處理？心橋，請教教我吧！

燕明上

## 橋上談



## 燕明：

很多謝你的來信和欣賞你那份敢於面對問題的勇氣。老實說，由一位職業婦女轉為全職家庭主婦確不易適應，真是少一份忍耐和恆心也不可行。

每日刻板的生活所帶來的苦悶情緒總期望丈夫傾聽及支持，這份心情是可理解的。但是良好的溝通也需借助一個適當的時間和地方，嘗試找出一個適合你倆的時間，如在兩個兒子睡覺後，你便可較輕鬆的心情下向他訴說自己的生活感受。相信，你的丈夫也期望你聆聽他在工作上的困難和壓力。

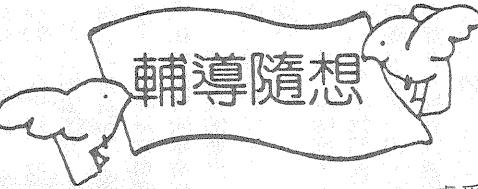
此外，處理家庭繁瑣事務容易使你身心疲倦。誠意邀請丈夫幫你一把，這也可減輕你的辛勞。其實，作丈夫的，有時也樂意幫忙，祇是不知從何入手而已。那請你告訴他，讓他學習和欣賞他的努力和改變。

還有，在忙碌的生活中騰出一些時間做自己愛做的事情如燙髮、逛街或相約知己飲茶是需要的。時間可安排在兒子上學後或間中邀請丈夫代為照顧兒子，這不但可平衡情緒，也給自己一個喘息的機會。

擴闊生活圈子，多與朋友或兒子同學的家長保持聯絡，好讓你建立另一個支持系統來分擔，也分享教兒的苦與樂。

燕明，八年的婚姻生活經過歲月的磨鍊，總由絢爛轉趨平淡，或許在這段日子中，你和丈夫均被家庭事務，工作和兒子佔據了你們所有的空間和時間，而忽略了彼此的內心需要。偶爾，讓你倆暫放下生活的擔子，重拾二人世界的甜蜜時光，這正好為平凡的生活增添多一分情趣。

心橋覆



盧愛蓮

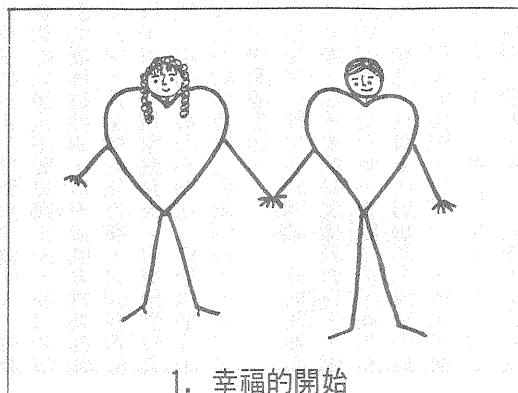
猶記得，他略帶黝黑的臉上，未曾找到一刻的失意和落寞，就是面對一段他希望挽留，卻又不能不面對分手的婚姻時，他的嘴角仍掛着一絲輕蔑的笑容，像是告訴你：「我不太在乎呢？」況且，他只是應太太的要求而來見輔導員吧了！他告訴我，他深愛着身邊那溫順得像他母親般的妻子，享受着她的溺愛；另外，他又不想放棄那已被他征服了的女子，她帶來了刺激和虛榮。他滿以為，這是他踏上幸福路途之始。

怎料，溫順的妻子一朝變作盛怒的獅子，竟威嚇和障礙着他追尋幸福的道路。經過一番掙扎，他最後的結論是：他不能與一個障礙着他尋找幸福的妻子相處下去，亦不能與一個想反過來征服他的女子長相廝守；餘下的日子，他就只得獨自一個的去尋找他的幸福……

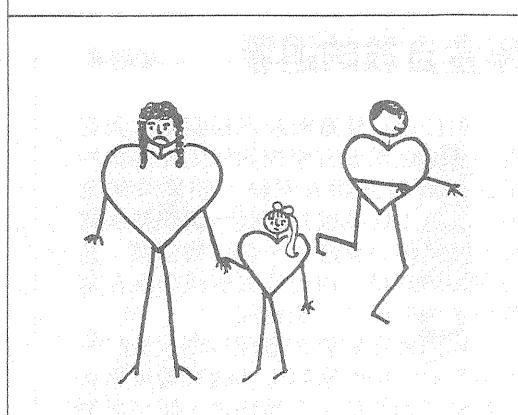
作為一個輔導員，我從來沒有懷疑以追求人生福祉為爭取目標的這種人生態度，問題是幸福何處尋？當幸福要建築在別人的犧牲和痛苦上，那便是背上不義的包袱去尋找幸福，況且，背上的，是對親人不義的包袱。於是，我懷疑那一副滿不在乎的臉和輕蔑的笑容，正為着準備背負着這個包袱而建立的防衛機轉，使能告訴他自己：「我不會為這些而難過，難過的我如何能夠追尋快樂？」

幸福何處尋？今日的社會，科技的進步和物質的豐裕無疑滿足了人類很多的慾望和渴求，不斷的尋求和探索是我們追求進步和幸福的一種途徑。可是，物質主義和個人主義的泛濫，使我們對幸福的定義和規範訂得更為狹窄，追求的層次訂得更高，因此也更難隨手可得，要付出的努力更大，只等待幸福的降臨而不懂得努力爭取的人，往往落得更是失望，更是渴求而越感不足；更甚者，他們對身邊已擁有的幸福卻因此而視而不見，未能珍而重之。滿以為現在的一切是必然的，毋須努力、沒有代價，就讓幸福靜靜地溜走。難道婚姻本應是一個障礙個人幸福的枷鎖，而不是一個尋找幸福的泉源？這個以為正在逃離枷鎖的他，不惜放棄已擁有的享受和摯愛的恩情，而追尋他的渴求，究竟，對他來說，幸福何求？

## 變奏過程



1. 幸福的開始



3. 他的心飛去了……



4.



5. 自我重整……



經驗交流——參加者分享在校內推行性教育的心得。

中學生性教育  
—教師研習課程



角色扮演——工作員示範小組輔導技巧。

婚前講座堂區  
義工培訓課程

伊達

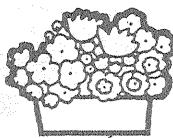
由香港公教婚姻輔導會與堂區合辦之婚前講座義工培訓課程已於四月廿五日舉行第一節課程。該課程主要目的是培訓一批堂區義工夫婦，由他們去籌劃及推行教友婚前培育活動。

去年，香港公教婚姻輔導會已在九龍舉辦同樣的培訓課程。該批義工已於今年開始為堂區教友舉行婚前講座。由於反應理想，本會今年再次在香港區招募義工，舉辦同樣的課程。因得到堂區的支持，今次共招募了十對公教夫婦參與為期十節的課程。該課程內容包括：婚姻意義、自然法家庭計劃、男女心理差異、溝通與處理衝突方法、家務分配、財政預算，為人父母的準備、演講技巧及婚前講座策劃及推行之過程。

大部份參加者在該節課程完畢後均表示獲益良多，對其婚姻生活幫助不少，亦期望將所學到的與準備結婚的堂區兄弟姊妹分享，為美滿婚姻建立良好的基礎。

# 我的感覺

淚兒



一向生活在幸福中的我終也要經歷挫折。去年夏天，當我再次懷着另一小生命六七個月時，身邊最愛的人突然改變了很多。他竟介意我大着肚子，不和我逛街，他的喜好改變了很多，多了應酬，多了夜生活，亦一次比一次夜歸。身為一個醫生，必定知道產後媽媽在首個月所需要的特別關懷，可惜我只有傷心和失落。

就在BB滿月後的一個晚上，他沒有返家，連電話也沒一個，我哭了一整夜，心中的焦慮是無法形容的。本想清早到醫院等他，但我那憔悴的樣子不想給別人看到。終於早上八時四十五分他才打電話回家，好一聲對不起，好一個謊言，令我更加心痛。我逼自己相信謊言，但實在做不到。我的第六靈感只告訴我，他和另一個護士渡過了一夜，很可能是剛畢業的，因他曾在五月時爲了和姑娘慶祝畢業而爽約。我很懼怕突然失去一切，我怕要自己帶着兩個分別三歲半及個半月大的兒子生活。心中只有灰色，只有淚。

爲了兩個孩子，我逼自己原諒他一次。大約十月中我們去了一星期旅行，只希望旅行後可忘記一切，可惜人就是會得寸進尺，我實在太輕易放過他的第一次。他竟在返港後去了澳門三天，我實在很心痛，淚也流乾。他不斷的說只愛我一個，他很愛這個家也沒用了，我提出離婚。

我設法的找到了破壞我家庭的人，愚蠢的我竟勸她以後也不要見我丈夫，我只希望可低調的處理這件事，以至這個非常要面的男仕可回家。我這樣忍氣吞聲，只因我希望兩個孩子可在雙親家庭長大。可惜他們沒有理會我，經過一番內心掙扎，終於也是分居了！我也要給機會自己和兩個孩子，我只希望我們可快樂地生活。

今年是另一種生活的開始，分居後要面對很多問題，最重要的是怎樣教育兒子，他知道的很多，他有時不喜歡爸爸，連叫他大大的我是很大的挑戰，日間返工，放工後便處理家中大小事兒，實在很吃力。在這幾個月來，身邊的朋友、家人、同事等給我的支持和鼓勵，使我跌倒後可再站起來，心中實在無限感激。我仍保持和婚姻輔導員約見，因她可幫我更了解自己，教我怎樣面對分居後的生活。

至今分居已四個多月了，生活也比較安定，但始終未能把情感好好處理，要忘記一個人自己會深愛的人實在很難。也許是因爲我們每星期都一起帶孩子到郊區，只是星期一至五沒見面。我們協定無論我倆將來怎樣，希望大家仍可合力令孩子們快樂。人就是這樣矛盾，要放下以前去找新開始，但又不能把以前完全放下。

漸漸地我已學會了不聞不問他的事，雖然未能做到百分百，但這樣可活得輕鬆些。分居後若要活得開心，那麼不要向後望，只要向前望。多與朋友聯絡，盡量替自己或孩子安排節目，充分利用時間運動和休息也很重要。我已獨立很多，經過試煉之後，不可見的將變成可見，不可能的將變成可能！努力吧！

每個人都有其獨特性格，有其對生活不同的追求與態度，昔日自己也是活在對人的不滿、批判裏面，主觀地分析錯與對，欠缺一份寬容豁達的心。今日有一份很深的領

悟，須尊重及接納每個人不同的性格與情況，在生活上不挑剔，不刻意強迫自己去完成現在達不到的目標，不要求自己十全十美。若然不斷挑剔自己，會使生活時常跌進挫折與沮喪裏面，使到自己的工作、生活、人際關係、情緒都有所困擾。

我相信最健康的心態就是先對自己不要挑剔：不要挑剔自己的容貌，不要挑剔自己的能力，不要挑剔自己生活的環境，更重要的是不要挑剔你的家人、親人和朋友。挑剔的習慣戒除，這樣才不會把時間浪費在煩惱和不快樂的抱怨上，我才有充足的精力去工作，有和氣的態度去享受美好的人際關係，有恬靜的性情去享受悠閒。如果老是帶着不滿的心情去看別人，去批判世事，我那裏可以享受悠閒呢。

一個人若能放下一些成見、挑剔、苛求，自然逍遙任運，喜悅自在，以下是一些建議：不要把自己的抱負水準訂得太高，不適合自己的抱負往往是焦慮不安的來源。要珍惜自己身在福中，對於不如意的際遇，要以接納和寬恕的態度處之。

不要追求十全十美，它會像苛刻的暴君對待你，使你失掉生活的快樂。珍惜自己身在福中，對於不如意的際遇，要以接納和寬恕的態度處之。

要養成欣賞日常生活點滴的習慣，只要稍稍留心，每天都會过得妙悅愉快。

個人的價值、美麗、智慧與性格，無需渴求別人讚美，處處在意，會使你憂慮發愁。

# 編者話

「婚外情」往往帶來婚姻和家庭的破裂，本期我們特意探討這個問題的成因，了解當事人的心情，聽聽他們的感受，看看她們用圖畫來表達的心境。爲了使婚姻的愛曲能流暢地演奏下去，（愛曲如何奏）一文所介紹的五種技巧相信會有一定的幫助，再完成「假若」一文的各條填充題，則更能發揮警醒的作用。

討論學童自殺的成因和防範等的文章，最近我們在報章上看得很多，焦點是否需要轉一轉，注意父母們「家庭生活教育」的質素，如果你也有迴響，請寫下來寄給我們。

除了本期介紹的「婚前講座堂」及「中學生性教育訓練課程」外，本會將於九月期間推出「喜待我夫婦課程」、「金風送爽船河」與本會聯絡。

## 走出婚姻

露雯

琳，陪你渡過傷心的當兒，我欣賞你此刻的表現，是君子之風，沒有任何批判，只在痛恨本身不夠堅強。委實我們不是鋼筋水泥，而是一個有血有肉有知覺的心。人的潛能就在最受打擊，在一切逆緣和挫折裏表現出來，我會體味這是人生寶貴經驗，是考驗自己的韌性，我想稱這東西爲生命力。

我同意命運不可改，但不可更改之時我只能改變我的心境，在沮喪的日子過後，沒有放下人生的寶貴經驗，是考驗自己的韌性，我想稱這東西爲生命力。

我同意命運不可改，但不可更改之時我只能改變我的心境，在沮喪的日子過後，沒有放下人生的寶貴經驗，是考驗自己的韌性，我想稱這東西爲生命力。

## 徵稿

下期「橋」將以「婚姻中的承諾與責任」爲專題，歡迎讀者就專題發表你的見解。分享篇亦歡迎讀者分享你在家庭生活中的經歷。來稿請用原稿紙寫，一經採用，本會酬以小量稿費。下次截稿日期爲九二年八月五日。

投稿者請附上姓名、地址及電話且連同稿件寄與本會「橋」編輯委員會收。來稿若未被採用，恕不奉覆，亦不退稿。

瞭解吧，同情吧，憐憫人性的愚昧和軟弱，欣賞人性的真誠。看似好像對你無情的言語文字裏，但藏著是對你一份瞭解感應，對一些茫茫若海中掙扎的朋友一份深愛。一個人的日子裏，也可以活得有光有熱有信心，最重要的是我們不是一個失愛的人，在這個過程中，學到對一切人世間的哀憫，不再繼續不信任人及傷害自己。好吧，你、我並不孤單，我們仍是相親相愛的人。