

去年，一個婦女團體
找我教電腦，當時心
情的確十分緊張。
我只是一個普通
的家庭主婦，何
來有那麼淵博的
學識教一群婦女
呢？後經鼓勵，

我一直再想，我是否一輩子照顧家人的起居飲食便算了呢？我是否從此與外界隔絕呢？我決心嘗試改變自己的生活模式。我知道資訊科技越來越普及，我們生活的需要也得靠電腦幫忙。我認為學電腦的先決條件是怎樣把中文或英文字打得快又準，於是，我便替子女打一些課外的練習，讓他們作試前溫習。閒時我喜歡寫文章，透過鍵盤輸入文字後，再插入一些圖片，打印出來的字體和圖片都整齊美麗得多。偶爾我更學寫投訴及讚揚的信，因為由言語轉化成文字，看來更有說服力。不久，發出的信件竟有回應，對方並接受我的投訴和感謝我的建議，就這樣便加強了我的信心。我嘗試寫詩、作文章、並用電郵投稿，有些文章不但被接納刊登，好些文章還在比賽中獲獎！我也曾利用電腦為我找到一份很好的兼職工作。

電腦伊人

林慕貞

一天，兒子抱頭看著自己的功課，卻不知怎樣做。我問他：「功課遇上困難嗎？講給媽媽聽吧！」他說：「是資訊堂的功課，但你不懂的了！」於是，我嘗試和他一起在電腦中找出答案。他驚訝地表示：「媽咪，原來你都識呀！」然後很滿意地繼續他的功課，當時我內心那種滿足感真是非筆墨可以形容。

成為全職家庭主婦後，我一直在想，我是否一輩子照顧家人的起居飲食便算了呢？我是否從此與外界隔絕呢？我決心嘗試改變自己的生活模式。我知道資訊科技越來越普及，我們生活的需要也得靠電腦幫忙。我認為學電腦的先決條件是怎樣把中文或英文字打得快又準，於是，我便替子女打一些課外的練習，讓他們作試前溫習。閒時我喜歡寫文章，透過鍵盤輸入文字後，再插入一些圖片，打印出來的字體和圖片都整齊美麗得多。偶爾我更學寫投訴及讚揚的信，因為由言語轉化成文字，看來更有說服力。不久，發出的信件竟有回應，對方並接受我的投訴和感謝我的建議，就這樣便加強了我的信心。我嘗試寫詩、作文章、並用電郵投稿，有些文章不但被接納刊登，好些文章還在比賽中獲獎！我也曾利用電腦為我找到一份很好的兼職工作。

其實很多家庭主婦也希望認識多些電腦知識，以免跟兒女及外界脫節，但問題是社會給婦女的支援不足夠。雖然社區也提供有很多課程，但仍不足以夠她們所需，有些婦女連基本電腦常識也未懂，如鍵盤如何使用，甚至連電腦的開關掣也不知，滑鼠的功用也未掌握好，若課程太學術性徒令她們對電腦產生恐懼感。另一方面，家人的支持是很重要的，有婦女曾對我說：「兒子不許我碰電腦，說我會弄壞它。」另一婦女道：「他們不准我上網，怕我把電腦病毒傳給他們。」唉！事實上，不懂得使用電腦才會有這些情況。既然有此恐懼，為何不教識家中各成員一起使用電腦呢？

隨著科技的發展，年青人有很多機會接觸電腦，上網自然成為他們熱愛的玩意，我們做家長的常懷著矛盾的心情，既想子女追上科技發展和增加知識，卻又擔心子女沉迷電腦，瀏覽不良網頁，網上誤交損友，被人欺騙。最近，我也得要和婦女分享ICO，我一向不贊成孩子玩ICO，但這是現今青少年的喜爱，要是不懂，會被認為落伍，其實跟網友聊天有好處也有壞處，適當的運用當然是好，反之禍害大得難以想像。如何讓他們面對那資訊的泛濫，實在是一個值得探究的課題。橋

IT 爹 爹

陳啟昆

我的父親今年七十三歲，做爺爺已經有十七年了。雖然他有五個兒子，卻因為連最小的兒子也於六年前結婚搬開了，使家變得清靜。他和母親現居於西貢一個村屋單位，閑來種種花，逛逛街，過着優悠的退休生活。

由於空閒時間多的是，他們兩老總喜成為我們家族的「聯絡中心」，哪個兄弟搬屋、轉工、孫子入學、生日等都由他倆統籌聚會和慶祝，我們也全靠這個聯絡中心，兄弟間才能得到大家的第一手消息。

不知從哪年起，我們兄弟間開始喜歡用電郵互相聯絡，一些不便讓爸媽知道的事，如預先相約為他們老人家慶祝生日，最方便快捷的方法便是電郵了。除此之外，我們更可在電郵上互訴大家的近況，雖說我們已是幾十年的兄弟，但以往很少訴心事，對於比較「木獨」的男性的我們，似乎更適應用文字溝通，電郵間我們無所不談。說真的，我們自出生以來，都沒有像現在般痛快地和兄弟們談心事。

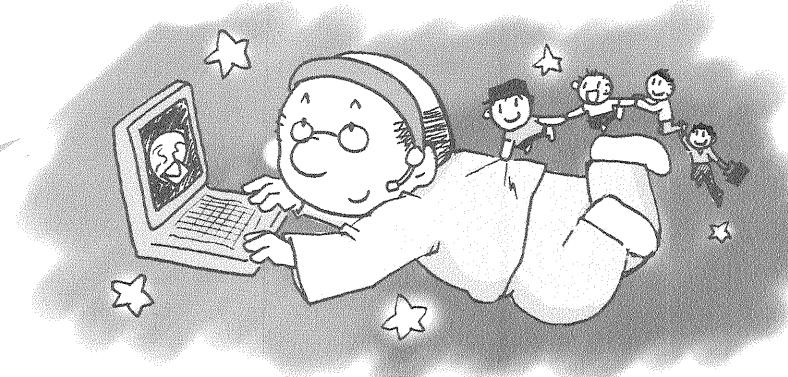
問題來了，「聯絡中心」發覺他們收發的消息竟然不是第一手，爸媽要通知我們的事，我們竟然早一、兩天知道了。有一次二哥說他的公司要裁員，憂心的爸媽急忙通知我們，竟然發覺我們早已知道了，更埋怨我們為何不早點通知他們。想不到IT時代增進了我們兄弟間的溝通，卻相對地忽略、孤立了爸媽！

有兄弟提議讓爸媽也學電腦，裝一部電腦在他們家裏吧！起初他們說老了，不會學，又要花錢，堅決不學，但我們佯說有一部多餘的電腦沒地方放，倒不如裝在他們家，他們才答應裝電腦。

父親家接通Internet的那一天，爸媽極為興奮。爸爸剛學了少許操作方法，便急不及待「教導」媽媽怎樣看電郵。從此，爸媽的消息又再靈通起來。

父親真是一個好學不倦的人，IT科技雖然先進，卻嚇不到他，更激勵他鍥而不捨地要征服它。他不懂倉頡輸入法，我們便為他裝了一塊手寫板。他要我們教他如何上載、下載和儲存家庭相片，怎樣利用internet和遠在上海的二哥二嫂通話，以省卻長途電話費；他自己買了十多本電腦入門書籍研究，每次哪個兒子返他們家吃飯，他便立刻要求為他解決電腦疑難，裝新軟件，這次到他家裏，他家多了一部彩色打印機；下次到他家，他便換了一個新滑鼠。有一次壞了一個內置數據機，他竟能自己買了一個更新的外置型的換上，當然最後要「勞煩」我們為他正確安裝才能正式操作。現在他更添置了光碟燒錄機，USB掃描器，新的聲霸咭，他的裝置比我們兄弟任何一個還強哩！遲些我想他會陸續把他的電腦陞級，如視像鏡頭、數碼相機等，以便他更勝任他的「聯絡中心主任」一職。

這個IT爺爺真了不起，使我這個兒子有點慚愧。我雖懂電腦，只知道要方便時便利用它，沒有意識到IT科技增進了兄弟間溝通的同時，也不自覺地忽略了爸媽。爸爸認識電腦後，卻是有意識地善用它的好處，幫助維繫家庭樂。我們現在相聚時真不愁沒有話題，一定沒有代溝了。我想他現在雖是個七十三歲的爺爺，還頭腦靈活，或許是跟不停鑽研電腦有關吧！他真堪稱是個IT爺爺！橋





劫後重生 · 重新做人

潘建歡

反省一向依賴性重的「我」，從沒有危機感，一心一意信靠枕邊人，以家庭為重。奈何自己專一不變的心，竟成了致命傷。

丈夫無論人前人後都被稱為「好好先生」，卻一下子的頓變成滿口的自圓其說，推卸責任，羞辱妻子；雖然他認為佔了上風，畢竟旁觀者清，到最後，最傷、最痛仍是「他自己」。

他模稜兩可，猶疑不決的懦弱，實令家人痛心疾首。初期，他還勉強留在家中，看見他呆若木雞，狀如行屍，甚至半夜狂叫，苦念情人的樣子，此時此刻，做妻子的我，寧願失去心愛的丈夫，也不忍見他承受這麼大的壓力，我心痛極了。我了解自己是不會與人分享丈夫的，對己對兒女也非健康的生活及人生觀，所以決定跟他劃清界線，不會妥協。

此際落筆，我不禁黯然落淚，但我已開始懂得處理自己的情緒、懂得自尊和自重，學習過渡哀傷、放下仇恨，治療傷痛。我接納以前的錯，給機會自己，重新改過，同樣地接納對方的不是，一心一意，向上天禱告，學習愛自己的敵人，發慈悲心，不執著，給別人機會，等於給自己機會，不怕苦，不怕痛，不要背著傷痛的包袱，多正面看事與物，此生才有進步，邁向快樂、充實的生活。對方與我方向不同，他只顧逃避，不願意做回朋友。相反，我仍朝著正向的方法處事，深感做不成夫妻、朋友，也切不可視對方為仇人，他始終是與我曾共患難、富貴的丈夫，及永遠是女兒的好爸爸。人生漫長，總會有起、有落的時段，等於人生有生、老、病、死，人人不能擺脫，人誰無錯，自己亦復如是。受過挫折、痛楚、磨難，

這是寶貴經驗，我雖失去丈夫，但現今學懂反省，不自怨自艾，珍惜現在擁有的，明白一切不可強求，時懷感恩的心，感謝上天給我一次機會「重新做人」，沒有這次挫折，恐怕還會依然故我，漠視人家的感受，溝通及人際關係更不濟哩。

丈夫已走了一年多，全無聯絡，我已沒有初期想得那麼多，在此實在感激在佛堂的程先生，兄弟姊妹，尤其每天聽我訴苦的六家姐、社工、朋友等——感激他們精神上的支持。在這一年中，家中的水電維修竟然可應付自如，原來已從困難當中衝出來了，回頭看看這突破，並不太難，祇在乎自己的決心，我不再害怕老來寂寞，因為尋回失去的自尊，我有信心處理事務，改善人生觀及人際關係，公司的同事也愈來愈接受我，相處融洽，對我來說，好比一枝強心針，我仍會繼續努力，活下去。

與丈夫的事，雖未圓滿解決，但我已明白每人的路都不同，生命既是自己的，路向也是自己的選擇，實在與人無尤。計較和比較徒然是痛苦根源。將來可能有更大的事情發生，如大耳窿上門、離婚、借錢等等，將來的事誰可預計。但經歷危難、考驗與磨練，我深信能有保護自己及家人的方法，所謂天無絕人之路，會面對現實，積極生活，失婚當然痛苦，但此苦非生命的全部，我仍有其他生活的部份——有朋友、兒女、理想、事業、宗教等……。

我在此寫感受，是希望有與我相同遭遇的朋友，好好照顧自己及家人，始終相信天不虧人，人人都要向自己所做的一切負上責任。橘

網上情緣？

Online

這種無根的「愛情」反映了內心的空虛和對情感的追求和渴望。當然，婚外情的發生原因複雜，在網上能夠發展一段感情，除了對愛情的渴望，亦有其促成的因素。

在網上交友，來去容易，方便快捷、沒有壓力，話不投機的很快斷絕聯繫，無需負上任何責任或顧慮；不必理會衣著打扮、儀容是否吸引；不花費，不需要花心思考慮到那裏吃飯、看戲，也不必顧慮是男方付款或女方付款等一大堆問題；足不出戶，只要往電腦面前一坐，興趣相投，物以類聚；如對方向應或願意對話，必定感到話題吸引或有共鳴，否則已跳去跟另一位交際了。

在一項心理實驗中顯示（註一），吸引法則揭示的是態度共享的比例，而不是總數量，例如你與甲討論六個問題，你同意他三個問題的觀點（50%）；而與乙討論十個問題，你同意他四個（40%），你會更

輔導隨想

陳麗群

曾經接觸過兩個個案都是有關ICQ婚外情的一位是丈夫透過ICQ與人「談戀愛」，導致失魂落魄，不理兒女、太太；另一位則自己有婚外情，表示愛對方很深，不能自拔，極之希望能與對方會面，即使放棄丈夫和家庭，也願意。

驟聽時感到莫名其妙，很難體會與一個素未謀面的人「戀愛」，但看他她們是這樣情真意切、矛盾、傷痛、求之不得的痛苦，都不禁為他/她們的「戀愛」倒抽一口涼氣。

科技的進步原可縮短人與人之間的距離，做很方便，但另一方面，卻令在一起生活的至親變得越來越遠、越陌生。

這種無根的「愛情」反映了內心的空虛和對情感的追求和渴望。當然，婚外情的發生原因複雜，在網上能夠發展一段感情，除了對愛情的渴望，亦有其促成的因素。

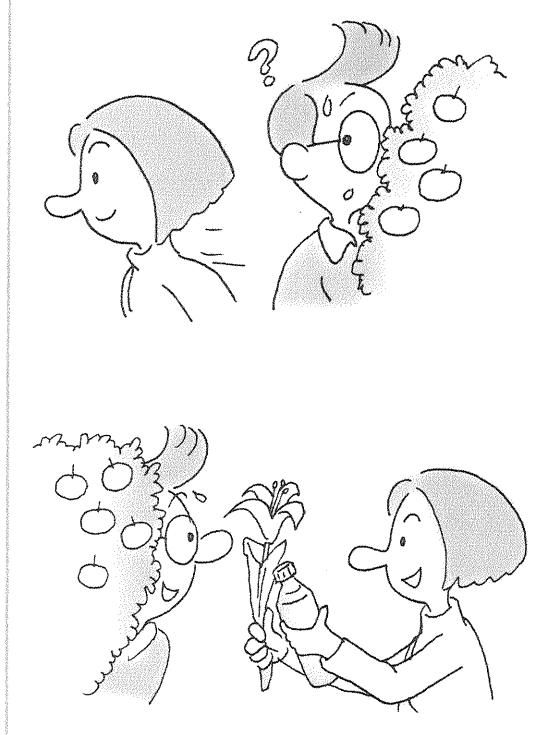
在網上交友，來去容易，方便快捷、沒有壓力，話不投機的很快斷絕聯繫，無需負上任何責任或顧慮；不必理會衣著打扮、儀容是否吸引；不花費，不需要花心思考慮到那裏吃飯、看戲，也不必顧慮是男方付款或女方付款等一大堆問題；足不出戶，只要往電腦面前一坐，興趣相投，物以類聚；如對方向應或願意對話，必定感到話題吸引或有共鳴，否則已跳去跟另一位交際了。

但更重要的是那份專注、尊重、平等的思想和情緒上的交流，網上的結交不「以貌取人」，在現實生活中，無可否認，一些生來俊美，表達能力高的人更容易令人留意和給予更多的耐性去聆聽他的言論，但試問能有幾人真的才貌雙全，得到別人專注？而網上的結交，除非沒有回應，否則認同與否都會明確地表達，即使不被認同，那份專注、尊重、平等的交流，恰恰是很多婚姻關係中被忽略或欠缺的，如被認同，根據吸引法則，那份親切感就更加明顯。

網上情緣只是短暫填補內心的空虛與渴望，隨之而來卻是更大的不安與恐懼，對方可能隨時消失，恐懼令人更加渴望有更深厚的感情與承諾，盼望會面，但這與網上結交能夠輕鬆自在來去自如相違背，對方可能感到壓力而消失，若能真的會面，回到現實，一般相處上的問題和責任，亦隨之而來，如果仍抱着網上結交的心態，這無根的「愛情」很快便枯死。

從來就無不勞而獲，即使愛情也要悉心栽培，如果上述兩位有ICQ婚外情的，都能將那份專注投入他們的婚姻中，即使用的時間比ICQ減半再減半，我相信他們的婚姻一定會出現很不同的局面。

其實，科技確是與人方便，調查顯示（註二），分隔兩地的夫婦和親人，如能利用電子郵件保持聯絡或交談，比沒有者感情更親密。科技亦是培養愛情、親情的好工具，請好好運用。橘



資訊科技



又愛又恨



資訊科技曾令我苦惱，但現在卻是我「搵食」工具之一，沒有了它，萬萬不可。我雖不覺得資訊科技新奇有趣，但它確是重要和實用。

初接觸電腦，因讀書學習，要用上文字處理軟件，才發覺資訊科技的確威力無窮。到現在教學工作，做筆記，分析數據，全賴電腦，節省了不少時間，生活樂悠悠。

近年學校從教署手中接過了很多資訊科技器材，又要求老師多用電腦教學，我為了迎接資訊科技新紀元，也得從繁忙教務中，騰出時間進修電腦知識，並且利用科技資訊製作教材，真感百上加斤。

學習電腦的過程既不如意又苦惱。記得有一次托人「砌」了一副電腦，以為又平又靚，可是不知甚麼原因，磁碟機自動損毀了磁碟裏全部檔案，辛勤工作得來的成果毀於一旦。為了要將電腦送往維修，搬出搬入的不少於十次。但後來，電腦依然表現不穩，又經常「死機」，使我萬分苦惱。結果再要花上數千元，換配新的硬件，才可把這部電腦「馴服」過來。計算起來，用以上價錢，足可購買一部全新的電腦了。**橋**

潘國良

欲拒還迎



一向是「機器白癡」的我，竟提筆寫「資訊科技」，想來未免可笑，向來家中各大小電器，全是由人為聲控的，一聲令下，便有人替我解決，不待操心。可是隨著社會進步，各方面都要求資源增值，我也得要運用電腦去處理一部份的工作了。提起電腦，又敬又畏，可敬的是人類的智慧，竟能設計出如此精密的機器，記得到日本旅行時所坐的汽車，差不多每部都有電子導航系統，不懂路線也能引領駕駛者到達目的地，令我嘆為觀止；可畏的是我是一個機件盲的人，面對電腦各種神奇繁複的制式，真不知如何才能運用自如，因此工作起來，總是一步一驚心，但求平平穩穩的將要設計或完成的東西做好便算，絕少像其他人般坐在電腦前不斷研究，不斷發掘新資訊。

不過提筆過後，好像有股自我反省的動力萌生：若要與時並進，必須下決心向困難挑戰，學習運用資訊科技認識世界吧！**橋**

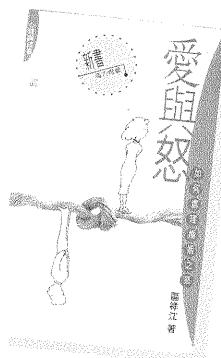
張崇真



書名：**愛與怒：如何處理婚姻之怒**

作者：區祥江

出版：突破出版社



「愛與怒」原是兩個極端相對的詞彙。「愛」，令人如沐春風，心曠神怡。「怒」，令人如遇狂風暴雨，感到狼狽、羞辱、甚至無奈。

可是，在現實生活中，愛和怒時常交替出現。對着我們最愛的人，我們的怒氣往往最盛。我們的憤怒表達方式很多時候是受我們最親愛的人感染而發。愛對方？還是惱對方？表達不得其法的時候，訊息混亂了，於是自己糊塗，對方也糊塗了。

「愛與怒」是一本易讀易懂的小書，它很精簡扼要地為憤怒解碼，幫助我們了解自己的憤怒，處理自己的憤怒。作者用例子將婚姻中愛和怒的矛盾描繪出來，是很有意思的提示。

如果你願意拿起筆，回答書中的簡單問題，你更可以追溯你憤怒的來源、歷史和樣貌。有了多些了解，我們就可以試試用其他方法去表達心底的愛和需要，而不用每次都發怒了。**橋**

崔婉芬



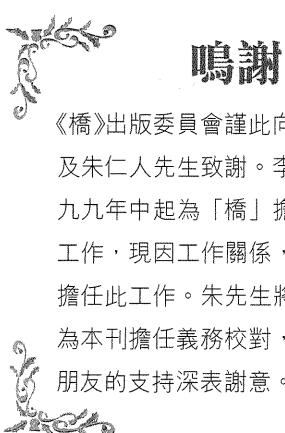
電腦病毒

當你每日花數小時上網、上聊天室，卻沒有時間和太太看一場電影；當你對著電腦無所不談，對著太太卻無話可說；當你覺得電腦顯像屏比太太的面龐更可愛——你的婚姻已中了電腦病毒，請致電：

K.M.

「夫婦者，非有骨肉之親，愛則親，不愛則疏。」
韓非子
成功的婚姻，不單在於找個最佳伴侶，更在於要成為對方的最佳伴侶。」

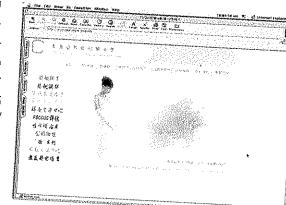
伍德



《橋》出版委員會謹此向李翠麗女士及朱仁人先生致謝。李女士自一九九九年中起為「橋」擔任義務校對工作，現因工作關係，未能繼續再擔任此工作。朱先生將繼李女士，為本刊擔任義務校對，本刊對兩位朋友的支持深表謝意。

香港公教婚姻輔導會網頁

你可曾瀏覽過本會的網頁？從四月開始，我們將陸續更新網頁，會增加圖書室及影音廊，更在主網頁加插婚姻及家庭雋語，務能為你帶來更豐富及更新的婚姻家庭資訊。請快來瀏覽 www.cmac.org.hk



更新地址 / 續訂《橋》刊

致親愛的讀者：

多謝您們一向對《橋》季刊的支持，《橋》的讀者賴以不斷擴充，傳閱廣泛。為確使每一份《橋》都能送到喜愛閱讀它的人士手上，我們需定期更新《橋》的郵寄名單；如您希望繼續收到《橋》及本會的通訊，請填妥附上的表格，寄回：香港上環皇后大道中181號新紀元廣場低座101室，香港公教婚姻輔導會陸小姐收。**橋**