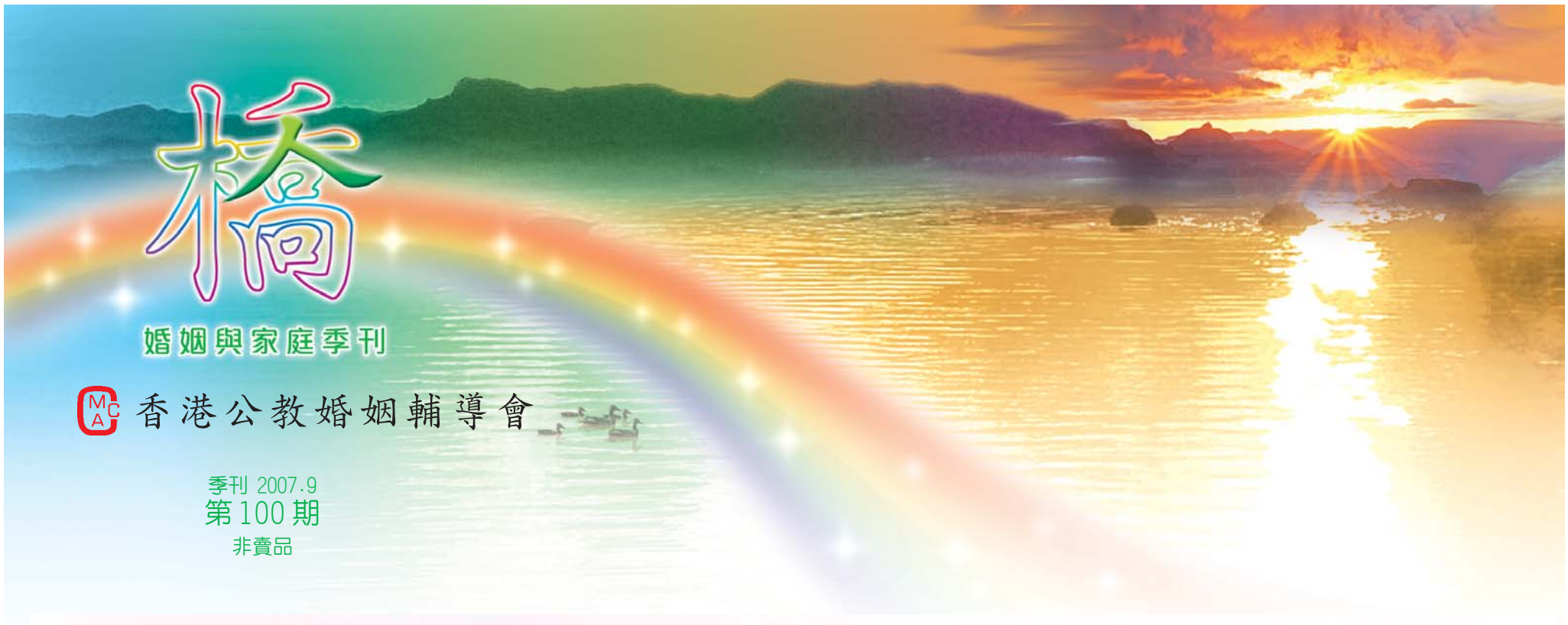

橋

婚姻與家庭季刊

香港公教婚姻輔導會

季刊 2007.9
第100期
非賣品

我與《橋》的情緣

任燕瓊

《橋》季刊出版三十年了！

作為《橋》的開墾者，播種者，育苗者，我曾經陪伴它渡過一段頗長的歲月，在它三十週歲生辰裡，回想創刊編輯、寫稿的過程，感受良多。尤如看到一個小孩子日漸成長，心裡悠然泛起滿足和安慰之情。

《橋》季刊是由俞相如女士，張家興先生及本人帶動出版的。當時，我們都是三十歲上下的年青人。在婚姻輔導會裡，相如是會計員，我和家興同事，都是婚姻輔導員，處理婚姻問題，亦主辦有關婚姻、家庭的家庭生活教育講座。那時候，我們頗為投緣，常常聚在一起分享各人的思想，見解和感覺。對週遭發生的事物，充滿好奇；對親密關係的微妙，充滿讚歎；對生命愛情的悲喜，充滿感受。於是，憑著迷糊的觸覺，添上織夢的情懷，《橋》季刊就誕生了。我們期望將生活中憂傷與喜悅，深情與厚意的故事化作流動迴旋的生命交響曲，扣動人與人之間的心弦。

《橋》創刊號的第一篇專稿，我採訪了婚姻輔導會主席朱雷士醫生和歐愛蓮醫生伉儷，分享他們營造美滿婚姻，幸福家庭的心得。現在，他們的幾位公子和千金，都事業有成，同時擁有快樂家庭。而我們敬愛的朱醫生伉儷，除了往來香港、英倫和澳洲，含貽弄孫之外，他們仍然孜孜不倦，獻出寶貴時間，盡心盡力，推動會務。他們對婚姻輔導會的貢獻，值得敬佩。另一方面，1977年的時候，我的三女兒，剛滿週歲，到了今年初冬，她和丈夫將會迎接第一個孩子的來臨，大概這就是代代承傳，生命影響生命的寫照吧。《橋》季刊也會是他們家庭中的良師益友。

這卅年來，與《橋》結緣的人，為數應該不少。藉著這種相遇，會加深自我認識，與內在的我連繫。讀者之間也會拉近距離，互相鼓勵。最近就遇上這種機緣：上個月，到醫生處看病，在候診室與鄰座一位女士，默然相對。不久，她拿出一份《橋》，兩人的氣氛立時輕鬆起來，開始交換讀《橋》的經驗。她告訴我，正處於愛情受創，情緒極度困擾，心情絕望的境界，但是，閱讀《橋》刊後，多了一點勇氣；我細心聆聽，又鼓勵她接受輔導。兩個陌生人，在《橋》的牽引下，交換了真摯的溫情，我再次體悟《橋》的動人力量。

多得圍繞著《橋》的有緣人：無論是婚姻輔導會的行政人員、義工、編輯、作者和讀者，就如充滿愛心和耐心的園丁，把這棵細嫩的樹苗悉心培植，讓它長成綠葉成蔭的大樹；我們幾位當初的播種人，能夠品嚐如此碩大果實，特別是我所分享到的情意，大家必能心領神會吧。

這些年來，我一直留在婚姻輔導、家庭服務崗位上。在日常生活裡，或在輔導過程中，遇到不少觸動心靈的對話，溫婉動人的片刻。每當心神寧靜的時候，不禁細思凝想，自有一番衝動要把這些生命流動的故事像往日一樣撰寫下來，可惜，疏於筆耕，種種心意，祇化成無言祝福，生活餘韻而矣。幸好，我仍是《橋》的忠實讀者，毫不間斷，欣賞《橋》的作品，那一篇篇文章，不管是令人傷心悲痛之處，抑是使人人拍案叫絕的情節，往往讓我觀摩到那種進入不了的感情天地，也讓我細味了不同關係的內心世界，正好與我的心聲產生共鳴。這當年織夢園地，繁花簇錦，燦爛開放，感染著我那埋藏在內心深處的多情。

時光在我生命歲月裡掠過，往後的日子，當《橋》刊來到手中，我將一如接待知心好友似的，把它擁抱入懷，然後與它促膝並坐，點一箋香薰，沖沏一壺茗茶，在斗室中，與《橋》互訴心曲，襯托清風明月，平常寫意，想是晚年的一箇好時光。

《橋》—我們婚姻路上的良伴

伍國光、李睦順

《橋》和我們的家庭「同年」，大家都步入30週歲了！

1976年我們在參加婚前講座時認識了香港公教婚姻輔導會，翌年我們結婚，婚後，接受了「婚前講座」義工培訓，成為他們的義工，開始了我們和香港公教婚姻輔導會悠長的夥伴關係。《橋》刊是在我們結婚那年創刊的，我們順理成章成為它的忠實讀者，每期的《橋》一到手，我們都會一起研讀，分享我們的觀點，然後珍而重之地收藏，它是我們其中一個交談的資料，及至兩個女兒長大後，凡有適合的，都和她們分享，最近我們就把近期探討同居和婚姻的文章寄給海外的大女兒，與此同時，每當遇上有合適某些友人的主題，便會借給他們閱讀，並殷切叮囑他們閱後送還，也會積極向朋友推介這份刊物，1994年睦順有幸獲邀加入編輯委員會，直接投入它每一期的出版工作，我們的關係更加密切。

《橋》是一位「好老師」，每一期的內容都豐富了我們對婚姻的認識，由專業人士撰寫的主題文章固然豐富了我們的學識，其他不同的專欄，也教我們從不同層面學習，例如：「輔導隨想」讓我們明白輔導的技巧，特別是用心聆聽受輔導者的內心語言，教曉我們甚麼是同理心，令我們在與人同行時更容易進入人的內心，體諒、接納他人，而輔導案例的分析則教我們從別人的婚姻問題中反省、檢視我們的婚姻關係，學懂美滿婚姻是夫婦二人不斷耕耘的成果，讓我們更珍惜自己的婚姻，與及自己和家人的關係，最重要的是讓我們看到天主在我們婚姻關係中的臨在和祝福，同時也給我們一個肯定的信念，就是接受輔導是解決問題的可行方法，遇問題的時候，應盡早安排，深信對挽救婚姻是有幫助的；此外，曾接受輔導的朋友在「迴音谷」所發表的感受，令我們對生命充滿希望，他們的婚姻關係有因為接受輔導而得到修補的，也有最終要分手的，但即使無法繼續，仍可從過程中看清楚自己的問題所在，獲得新生的勇氣，再次站穩自己的腳步，重新展開生命新的一頁，這是希望的所在。

《橋》是一份天主教機構緊貼社會婚姻脈搏出版的刊物，每一期的主題都是編委經過深思熟慮才定下來的，他們很有服務大眾的用心，值得我們的鼓勵和欣賞，我們覺得《橋》是香港公教婚姻輔導會和社會大眾的橋樑，讓人看到婚姻的重要性，從信仰角度出發，我們更期望在對現代婚姻問題有較多的認識後，我們的婚姻能經得起風浪，見證盟約的愛。

《橋》的發展與前瞻

總幹事
何文康

作為《橋》刊的顧問，我不時收到很多不同的意見：「《橋》的文章很有深度，確以家庭為本！」、「不要再寄《橋》給我了，因文字太多，我實在沒空閱讀。」、「《橋》可否每次都有為夫婦而設的心理測驗呢？」、「《橋》的內容很傳統，恐怕不能吸引更多的讀者。」……等；讀者們所提供的意見都十分寶貴，能夠幫助編委們掌握社會的變化，使我們的努力更能切合大眾的需要。

出版一份刊物，我們樂於聆聽及容納各方的建議，但在眾多意見中，我們須作出取捨及定位，最重要的，是《橋》會繼續堅守向社會宣揚婚姻與家庭價值的可貴。雖然現今許多婚姻及家庭均面對著各方的衝擊，但從本會的輔導及教育服務中，我們深深感受到人對真愛及關懷的憧憬，渴望在婚姻及家庭關係中得到情感的滿足，為此，我們並不止於對婚姻與家庭的現象作出表面分析，更願意「划到深處」，與讀者們一起深入反省與親密關係息息相關的各類課題。

至於《橋》的外在「包裝」，我相信確實需要緊貼現代人的溝通模式。處於變化萬千的年代中，人的思想表達與接收方法日新月異，我鼓勵編委未來要以更敏銳的觸覺來「包裝」《橋》，使它能進入讀者們的真實世界裏。

無論如何，我期盼《橋》會繼續發展它的使命，有更多個三十年……。

版權所有 © 2007 香港公教婚姻輔導會
《橋》編輯委員會：何文康（顧問） 潘蔡妍珊 呂清華 張曉欣 謝龍騰 楊麗儀 陸惠玲 李睦順

美滿婚姻 幸福家庭

親子樂園

這個夏天真好玩

家庭服務社工
葉麗碧

今年的夏天特別熱，熱得讓人就是假期也不願參加任何戶外活動，只想留在室內「嘆冷氣」，於是逛商場便成了很多家庭的假日指定節目。其實，除了逛商場外，夏天還有很多有趣的活動可以在室內進行，並不是那麼單調乏味的。

親子廚房

夏日可以與子女一起動手製作美食，筆者的孩子年紀小，他們只會製作一些簡單的甜點，其中一項就是美味冰棒或冰粒。首先將喜愛的飲料倒入冰棒模型或製冰格中，然後再放進冰格待凝固，過程就是這樣簡單。我們製作冰棒的材料無奇不有，包括有益力多、利賓納、牛奶、美祿、好立克、紅豆糖水、甚至五花茶，有時我們還會放進一些生果粒或朱古力豆，好讓這支冰棒更美味。

泥膠 DIY

泥膠是每個孩子都喜歡的玩意，他們能用泥膠創造出不同形狀的東西，他們的小手活像魔術師般靈巧，充滿創造力。有沒有想過原來泥膠也可以自製的，材料就是麵粉，先將麵粉加水搓揉，當麵粉的軟硬程度適中，便成了一團泥膠，如果想要美觀一些，可在這團雪白的麵粉中加進不同顏色的食物色素，色彩全由自己決定。這個方法既好玩，又便宜，孩子看著泥膠從無到有，那份滿足感實在是難以形容的。

浴室水戰

我的孩子愛嬉水，大女兒經常要求浸浴，但為著避免浪費食水，平常只會讓她沖花灑浴；小女兒年紀小，要用浴盆洗澡，每次洗澡完畢她也不願起身離開。在放假的日子，我間中會讓她們一起帶同喜愛的玩具泡在浴缸中，看著她們姊妹倆玩過不亦樂乎，原來快樂真的可以很簡單。

黃昏海濱

夏天日照時間長，在晴朗的日子，晚上7時天色才開始昏暗，我家的戶外活動通常會在下午5時後才進行。最近愛到西九龍海濱長廊遊玩，那兒有家庭單車出租，一家人踏著單車說說笑，吃吃東西，一邊沿著海傍慢駛，柔和的海風，寧靜的環境，一切都是那麼美。孩子最愛中途下車盪鞦韆，鞦韆面對大海，盪出去的時候會有一飛沖天的感覺，真的很棒啊！香港其實有很多特色公園值得我們遊覽，我會繼續在每個假期的黃昏慢慢發掘。

假期是一家人共樂的日子，是加強親子關係的時機，我們可以動動腦筋，發揮無窮的創意，就是足不出戶也可以很快樂，這個夏天其實可以很好玩！

輔導隨想

從生命的角度看關係

婚姻輔導員
周小玲

很多時，來接受輔導的夫婦一開口便訴說對方的不是。

我喜歡引導他們將焦點放到大家的關係上去。

怎麼做呢？

首先，我給每人一張白紙及一枝鉛筆，邀請他們各自用一種盆栽來代表他們之間存在的關係，然後，將這棵植物畫在白紙上，以這株植物的形狀大小、粗幼、枝葉茂盛或疏落、有沒有花果等等來反映他們目前的「關係」狀態。

出乎意料地，他們都能栩栩如生地在紙上畫出了他們「關係」的存在狀態。例如：妻子畫了一棵沒有葉、弱不禁風的盆栽，而丈夫也畫了一棵垂頭喪氣、快要枯萎的植物。

然後，大家一齊去面對這棵有生命的植物。大家想如何處理它呢？是讓它死去，還是設法挽救它？

如果這株植物是代表他們有生命的關係，它有多大年紀？十年前它的境況是如何的呢？七年前呢？五年前、三年前又是怎麼的樣子？它經歷過什麼遭遇？……

關係是什麼？

關係不是一個空洞的概念，例如：夫婦關係、親子關係、朋友關係、兄弟姐妹的關係等等。關係好像是看不到、摸不著的東西，但事實上，關係是存在的生命體。關係是有生命的東西。只要具備足夠的條件（俗語說：「緣份」），關係便萌生起來。「關係」這東西會隨著生存的環境、條件而起變化。它會成長得很快，也會長得很慢；它會夭折、會枯萎，也會越長越強、越長越壯大，像一棵大樹，任由狂風暴雨吹打，也絲毫不動搖，枝葉茂盛、花果纍纍。走筆至此，你或者會聯想起那些大德之家的情況吧。

相反地，有的關係可以用「枯木」來形容，它只徒具軀殼而已，正如一些「空殼」的婚姻關係。

筆者見過有的所謂「夫婦」關係只得空洞的軀殼，只是一個名詞，全沒有生命的氣息，實際上是名存實亡，就好像假結婚，只得一紙婚書而已。很多時，人們總以為有了「名份」，這關係便會恆久不變了，像童話故事中，白雪公主與王子結為夫婦，從此便一生一世地過著幸福的生活。於是大家再沒有努力去栽培這關係，好像照顧嬰兒一樣悉心去照顧這關係，結果不幸的事發生了。

如果，人們都知道「關係」這東西會生也會死，也許，世間就不會有那麼多離異夫婦。

記得在一九九〇年我們一家三口在澳洲宣誓入籍的儀式上，澳洲的官員除了頒發給我們一紙澳籍的証書外，還贈送給我們一棵盆栽，我不知道這有什麼象徵意義，但我建議：凡舉行婚禮的男女，親友應贈送一株盆栽給他們，寓意他們要好好地栽培這有生命的「關係」。

「關係」雖然是看不見，摸不到的東西，但它有生滅變異的特性。它的存在會隨衆多的因緣條件而轉變。所以說，它的生死既在我們的手裏，也不在我們的手裏。故此，我們更加要珍惜它。

夫婦筆耕

探索同行生命蛻變

斌：

其實年多前已打算寫這封信給你， 以表達我在這五年的愛情婚姻生活， 由初婚時的磨合期，婚後半年一起參加婚前義務導師服務，到最近兩年的全職讀書生涯，對你的感謝，即使說萬千次的「多謝」也覺不夠。除了在金錢上全力支持外，最重要的是你每天每刻那精神上的支持。每天你放工後或在回家的車程裏，都耐心地仔細地聆聽我每天上堂所學的課本內容，還不時提出個人的見解，到交功課或考試臨近時，你都與我一起不眠不休，坐在我旁邊陪著我，使一直容易渴睡的我在看到你的倦容時也不得不加把勁用功了！真不敢想像，從不喜歡讀書的我竟可完成這兩年的碩士課程，還拿了獎學金呢！連我爸媽和我的戰友都感受到我這些年來的巨變，我少了從前的浮誇，生活較踏實，對身邊的人和事也多了一點體諒。我真是很想告訴你，我這些年來的轉變，的確是從你身上感染到的。你正正填補了我所欠缺的特質，使我的生命更完滿和豐盛。老公，我真要多謝你賜給我這既平實又色彩斑爛的生活！願我們一起繼續一起去探索，一起去與他人分享我們彼此的生命，也期待我們愛情結晶的來臨！

靜

靜：

謝謝妳以文字跟我交談！還記得七年前與妳初相識時，都是藉 Email 交流的。如果我沒有記錯，妳欣賞我的文字表達。以文字表達正好配合我的性格，它給我空間及時間去思考和感受。妳卻恰巧相反，妳直腸直肚，給妳時間反而令妳更不耐煩。上天真有趣，祂就這樣把我們配成一對，不經不覺已經五年了，是時候靜下來把五年的體驗沉澱一下。

妳的出現對我的生活實在起了翻天覆地的變化。妳主動的性格令我的生活節奏急促起來，不同的活動、學習、敘會等等，時間被安排得密密麻麻，真有點透不過氣來。不過我不得不承認妳主動的性格正是我所喜歡和欣賞的，更是我所缺乏的。妳豐富了我的生活，也令我看到我從未看見過的新領域。

妳的出現把我這個自以為是的家伙徹底擊敗，一向以來，在我的世界裏，我所說的話就是道理，道理可以辯論，卻不容推翻。在我們的初婚階段，我發現我所說的一切均不被妳接受，我十分懊惱。不過這正好促使我們去探索我倆的互動。我發現要是我越是自以為是，我就越不能明白妳的內心世界，我們之間的鴻溝便越大。妳還記得我們精心製作的書籤嗎？其中一張的主題正好是「放下自我，拾起對方」。看來那個自以為是的我已經給妳溶化掉了，並能與妳的內心自由交流了。

妳的出現讓我知道什麼是愛。還記得在星空下妳跟我說起妳的「偉論」嗎？妳說世上最重要的便是愛。當時我心想有志同道合了。不過我相信那時我對愛還沒有深入的了解，只是理智上知道愛的力量很大。婚後妳選擇了修讀社工，我十分支持，卻萬料不到，妳希望我能跟妳在家中一起學習、鑽研和討論。我想那豈不是失掉了自己的時間？但當我知道妳因新學科是從未接觸過而憂慮的時候，我知道我需要作出犧牲。縱使我也是門外漢，也要硬著頭皮去看書。雖然功課和考試仍然要妳獨力面對，我希望我和妳一起的學習能增添妳的力量和信心。在這兩年多的讀書生涯裡，當我看到妳因功課壓力而生氣、疲倦或擔憂時，我知道我需要更有耐性和心平氣和。當我看見妳成功的喜悅時，我知道我不單要和妳分享，更要叮囑妳不可自滿。我想這份付出是愛的一部份吧。

幾年的婚姻生活讓我知道上天在召叫我們深深地去學習怎樣去愛。最後，我希望上天能給我們更多的時間去一起學習愛、去探索。祝身心愉快！

斌

漫畫婚姻寫真

把生命抱起來

新婚蜜語

好丈夫與賢內助

性障礙治療師
李月儀

婚姻是人追求幸福的途徑，它令戀人對婚後的二人世界充滿渴求與期望。曾有人說，婚姻會是「天堂」，也會是「地獄」，做成這天淵之別的結果全視乎夫婦二人能否協調雙方的期望和角色，然後在日常生活中實踐和適應。

由於夫婦二人的成長背景各異，打做了他們不同的性格、習慣和期望。若要求同存異，調適夫妻間的差異，殊非易事。再者，據很多婚姻專家研究所得，大部份人在擇偶時都是因性格互補而被對方吸引，最終共諧連理的。可想而知夫妻的分歧往往是他們在熱戀中無法想像的一回事。兩個不同背景的人雖可帶給配偶很多新意和驚喜，但亦可以帶來不少矛盾和衝突。

小釗和淑慧（化名）的生活點滴正好闡明了婚姻中之「天堂/地獄」論。小釗是個滿腦子鬼主意的貪玩小靈精，淑慧則是個做事勤快、有條不紊的乖乖女。婚前，他倆對伴侶的優點著迷不已，因為對方的長處剛好填補了自己的不足。小釗期望淑慧打理家室井井有條，給他一個安樂窩；淑慧則期望小釗令她生活在歡樂天地中。結婚不足三個月，小釗和淑慧確是南轅北轍的絕配，小釗每天起床後，趁着淑慧仍然熟睡，例必花盡心思去寫一句情深妙語，然後刻意將字條收藏起來便上班去了，他這個小把戲果真奏效——淑慧早晨張開眼睛後的首要任務，必然是急忙去尋找那張滿載濃情蜜意的小字條。小釗和淑慧從不在乎「藏寶」或「尋寶」時的勝負結果。最令他們回味無窮的，卻是這如影隨形的追逐過程，箇中的滿足感令他倆整天工作時仍是甜絲絲的。

可惜，幸福絕不是必然的。由於小釗和淑慧的性格大相逕庭，婚後的適應也弄來了很多小風波。血氣方剛的小釗回家見到如花似玉的淑慧時，總是情不自禁地要「摸頭擰面」，想逗她玩，但淑慧正埋頭苦幹在做家務，小釗不停地在她身邊打轉，簡直令她吃不消。淑慧抱怨說：「我真想做個持家有道的好妻子，但你卻常在我身邊團團轉，好似猴子偷桃般東摸西摞，煩死我了，簡直是性騷擾……」聽到這嚴厲的指控，小釗當然是插嘴自辯：「難道我覺得自己的太太很性感而性慾大發是有罪嗎？是我錯嗎？」兩夫婦曾為這件小事，轟烈地吵鬧過好幾個回合，勝負難分，不得要領。

幸好，小釗和淑慧得高人指點迷津。高人提醒淑慧：「妳想做個好妻子，但妳知不知道小釗也想做個好丈夫呢？」淑慧滿面疑團，不知就裡，高人就解釋說：「丈夫的定義是：夫君是要在一丈之內的。」此刻，兩夫婦終於互拋媚眼，會心微笑起來了！往後的日子裏，小釗學會了勤快地與淑慧一齊做家務，淑慧也學會了爭取悠閒空間與小釗玩猴子偷桃的遊戲。

誠然，新婚生活主要是新角色的適應。重要的是，兩夫婦須開心見誠地將自己的期望告訴對方，然後協調出雙方都愜意的相處方式來。若連番商討都未能取得共識的話，埋怨對方不夠體貼是無補於事的，最佳的過渡辦法是從配偶的好意去著眼，接納對方的獨特不同處，然後一笑置之！正所謂一笑解千愁，地獄也會變天堂，好丈夫和賢內助就可快樂地生活在一起。

情深妙語

手攜手，心連心，讓我們踏上「橋」
跨越人際間的隔膜和距離。

伍國光、李睦順

漫遊媒體

家庭服務社工
朱麗雲

久久久，但願人長久

偶然聽到早上的一個電台節目，參加者需要先致電節目工作人員，說出自己要向一個重要的對方所要表達的內容，包括致謝或道歉、示愛、求婚或慶祝結婚紀念日、提出分手、挽救感情危機、恭賀弄璋弄瓦、祝願生病的趕快痊癒等等，甚或有向去世的表示懷念的，只是沒能被播放或筆者錯過了吧！

這以後，出名「搞笑」的節目主持先生會致電參加者及那個「重要的對方」，有時候，他會刻意改變自己的聲音，對方由於事前未想到有電台主持致電而加強驚喜，讓參加者點播的歌曲作為背景，道出內容，若答話者回應是「好消息」，則開心氣氛洋溢，感動主人翁及在收音機旁的聽衆；回應或有「壞消息」的，即對方不答應其要求，但參加者其實仍有獲益！她/他已表達了自己的意思，抒發了感情；更重要的，是讓這個「重要的對方」接收自己想向她/他表達的訊息。

有一次，一位先生致電稱，女友兩個月前提出分手，後來她不接電話、不回覆留言及短訊，更未知道有否觀看訊息內容，因而致電求助，更表示自己會改變缺點。後來，主持「成功」接通女方電話，女方更清楚的回應，說自己忍得太久了，叫男方不用再試糾纏。

聽衆呢！作為節目的聽衆之一，筆者就曾被提醒，有需要打一通的電話給這個「重要的對方」，或送一份物輕情重的心意給那個「重要的對方」。

一天，有一位婆婆致電說：「阿葛，祝你的節目長長久久。」而筆者也希望節目聽衆增加，讓多些為人妻、母、女或為人夫、父、子的，記得要向「重要的對方」表達自己啊！

最後一提的，是它有一個有趣的英文名字「Kot Bless You」！

愛與生命

悶！

愛與生命教育工作者
張曉欣

最近看到一個廣告這樣寫著：吃喝玩樂 365 日。一年 365 日唱 K、睇戲、行街、食飯，吃喝玩樂；一日 24 小時睇電視、上網打機、聽歌。現今的青年人，不論讀書或在職，玩樂至上是他們的生活寫照。這是出於甚麼原因呢？

筆者認為原因就是：怕悶！香港人最怕悶！悶是最不能接受的事，於是，每一個人都追求感觀上的刺激，只要你留意一下身邊的人便不難發現，在車廂中、餐廳裏，無論是男是女，是學生還是上班一族，是獨個兒還是情侶，手裏總會拿著一部 NDS（掌上遊戲機），不然就是耳朵聽著 MP3，不斷要有東西刺激自己的感官。筆者最近和一個朋友吃飯，她告訴我當她吃東西時，不會好好地嘴嚼才吞嚥，原因是：嘴嚼這個重複的動作「好悶」！

「悶」這種心態，從日常習慣開始，繼而也影響我們對愛情和婚姻的觀念。現在不少年輕人喜歡拍散拖，因為長期對著同一個伴侶「很悶」。結婚也一樣，因為「覺得悶」，於是婚外情、不忠的個案大大上升。隨著離婚的個案繼續增加，破碎家庭有增無減，下一代對婚姻的信心大大下降……

也許有人會說聽歌、打機只是一件小事罷了！用不著這麼認真。但我們要知道，所有生活態度都是由我們的生活習慣一點一滴累積而成的。連小事都做不來，大事怎能完成？若瀏覽色情網頁的行為都忍不到，你怎可擔保婚後能對伴侶忠貞？所以我們要注意的，並非是當我們感到「悶」時，找甚麼方法來娛樂自己，相反，我們應問自己，我是怕「悶」，還是怕「寂寞」？找出「寂寞」的源頭，才是對症下藥的方法。

曾經聽過一句說話：現代人生活得好像沒有死亡，死亡時又好像沒有生活過。這句話真值得我們好好反思！

《橋》三十週年散文集——

兩情相繫伴一生

潘蔡妍珊

在這個瞬息萬變的年代，人與人的關係變得越來越疏離、表面和功利，婚姻似乎已成為只是一紙婚書的制度，甚麼「天長地久」，甚麼「白頭偕老」，也好像只是痴人說夢。矢志不渝的婚姻還會存在嗎？還有意義嗎？

對於一群滿有熱忱的婚姻培育工作者來說，這是肯定的，因此，他們默默耕耘，本著一份承先啓後的精神，孜孜不倦地為《橋》刊的出版而努力。《橋》是一份有關婚姻與家庭的季刊，創刊至今，已踏入三十週年，由上世紀七十年代到今天，穿越了風雲變易的歲月，但這道《橋》仍然屹立不倒，堅守著一份對「美滿婚姻、幸福家庭」的信念，一直探索著如何維繫親密關係和跨越婚姻困難的竅門。

為著回饋讀者多年來的支持，《橋》編委員會決意輯錄一本以婚姻為主題的散文集，命名為「兩情相繫伴一生」。本文集共擷集了五十多篇文章，選取自以往共一百期的《橋》刊，全書共分六個部份：—

- 栽種感情勤澆水
- 獨立自主兩情牽
- 琴瑟共奏和絃樂
- 情綿蜜語互傾訴
- 壓力危機齊面對
- 養兒育女親情濃

本文集每篇文章都是作者的肺腑之言，以及智慧的結晶。各篇文章雖然風格獨特，但抱持的精神卻一脈相承，貫穿整本文集。有些文章原載年份距今稍遠，但內容仍可與現時代產生共鳴，可讀性依然相當高。

期盼這本文集可以在這個急劇轉變的時代中，成為讀者們心靈的一股清泉，洗滌箇中的煩燥，同時喚醒讀者稍作緩步，停下來回顧、檢視和反思自己的婚姻關係，好讓夫婦二人能夠繼續兩情相繫伴一生。

（編者按：《橋》三十週年散文集——兩情相繫伴一生，即將出版，敬請密切留意。此外，《橋》編委會亦已將過去三十年共一百期之《橋》季刊全部上載於本會網站 www.cmac.org.hk，歡迎瀏覽。）

迎音谷

人間有情

蔡贊

我在香港生活了數十年，做過多種行業，嘗盡酸甜苦辣，人情冷暖，世態炎涼。

人生當運蹇時乖的時候，前途一片灰暗，任何努力都是白費，活過當知人間苦況。

工作遭受挫折，做生意失敗，加上愛情失意，噩運連場，有如世界末日。

只有嘆句：百年世事不勝悲，無數茫茫不可知。

當一切都絕望時，唯有赴死，以為一死可以解千愁。

俗語有云：生死有命，富貴由天。在最徬徨沮喪的時候，幸得社會工作者，古道熱腸，伸出援手，幫助我渡過難關。

在此衷心感謝曾經幫助過我的所有人等。包括我的好姪仔姪女在內。

家庭服務社工
何柱東

以上是蔡伯的自述文章—— 一位年屆七十，言談斯文，白髮滿頭的長者，他求死不成，選擇生活下去，除了有賴自己的勇氣，也因為人間有情、姪兒的關心。

初遇蔡伯，感受到他溫文、悲觀的性格。我曾替他找來生存的理由，都不能完全改變他的想法。後來，為他安排了生活的支援，輪候房屋，更給予他無限的關懷，又提醒他身邊的姪兒要經常關懷他。

漸漸，他不再聽天由命，自己堅強地生活下去，在輔導的年半間，每逢年節，蔡伯都會送來臘腸、生果、甚至利是，我每次都推不掉，唯有乖乖接受。

現在，蔡伯獨居，生活比從前改善，曾去探訪他，惜不遇。電話聯絡時，感到他內心平和多了，而我也感安然。