

橋

婚姻與家庭季刊

第103期
二零零八年六月

MC 香港公教婚姻輔導會

面對色情氾濫的香港，家長可以怎麼辦？

專訪何李鳳珊女士 愛與生命有限公司工作室創辦人

訪問者：吳潔玲 香港公教婚姻輔導會

筆錄及整理：張曉欣 香港公教婚姻輔導會

吳：近年資訊爆炸，香港人對於性的態度好像日趨開放，你認為實際情況是怎樣呢？

何：相信大家從報章上都會知道香港現在大概的情況：青少年懷孕、年輕的媽媽遺棄小孩、家庭暴力、虐兒的個案等，均增加了許多。這些社會問題的惡化，反映出香港社會對「性」的風氣的確開放了，導致更多這些事件出現。

香港傳媒的影響力很大。無論報章、雜誌，或是網上的色情資訊都非常普及。我想這是作為家長非常需要注意的一個問題。因為就算家長逃避，這些色情資訊都會不斷地滲入小朋友的生活環境裡，是無處不在、防不勝防的。就以最近不雅照片為例，即使是一些很正面的報紙都會刊登這些相片，這些以往只有小報會關注的新聞，現在就連一些比較「正派」的報紙也會刊登出來，這些都反映出除了港人性態度越趨開放之外，亦反映出香港色情文化相當普及。

吳：其實問題的根源是甚麼？

何：很多家長會覺得管教子女是社會或是學校的責任，而社會亦覺得這是家庭的責任。其實在一個社會中，沒有一個單位是獨立的，包括家庭、學校、傳媒和政府，大家都是互相影響的。所以問題的根源不只是單方面，而是社會的整個結構出了問題。

過往社會上以禮相待、長幼有序，倫常有序的傳統價值都改變了。導致現今社會的倫常滑落、長幼秩序不再，家庭破落，很明顯是因為各人只顧自己，過往中國人的觀念，是以自己的家庭、村莊、鄉鎮、國家作為一個根本，並不會以個人為單位，以自己的利益為主。但這個傳統文化，隨著城市化的發展已經被破壞了。

現代人高舉自由主義、人權旗幟，令到每個人都只著重自我的利益，忽略了整個團體，形成今日社會的現象。從前的家庭不論出了甚麼問題，都會互相尊重、夫唱婦隨、相敬如賓，妻子順從丈夫、丈夫亦會愛護妻子，父母怎樣教導子女，子女要怎樣尊敬父母，是有規範的。家庭規範不越位的時候，就不會亂。現在的問題就是因為我們全部「越了位」，全都亂了，以致整個社會出現那麼多的問題。

吳：現在香港社會很多家長都不敢開口和子女談性，你覺得在性教育方面，家長的角色應是怎樣的呢？若家長不敢講，可以怎樣做？

何：家長作為孩子的第一個教育工作者，除了以身作則之外，亦需要懂得分辨是非黑白，從而作出正確的選擇。

我相信大部分的家長並非不敢講，而是不知道怎樣講，亦不知從那兒講起。很多家長自己都很無所適從，社會的道德標準已差到這樣了，還可以說甚麼呢？要子女潔身自愛、持守貞潔，在現代社會已行不通了。連家長都對價值觀失去了信心，認為已經沒有辦法可以再糾正，個人認為這是一個更加嚴重的問題。因此我覺得應鼓勵家長，要看到人心是趨向美善的。我們必須要肯定性本善，若我們不相信性本善，就會變得很絕望，就甚麼也作不了，因為已判定情況經到了「無藥可救」的地步。

作為家長一定要對價值觀或道德有一個堅定的立場，而這是需要學習的。若家長對性的議題及價值觀沒有一個清晰的認識的話，那麼子女怎樣去跟隨呢？

吳：性教育在家裡進行與在學校進行有甚麼分別呢？

何：性教育首先是家長負責的，這個責任不能由老師取代。很多人都有一個誤解，認為學校是學習的地方，家庭是生活的地方，所以將大部分的教育責任交予學校。我亦慶幸有很多家長開始醒覺，知道教育責任首先在自己身上。在現今的教育制度下，一個老師教導三、四十名學生，老師可以做到多少德育的教材

呢？在這麼繁重的工作裡，老師在每個學生都有不同需要的時候，怎能面對個別學生的品行成長需要呢？如果家長都推說自己很忙，不能理會子女，我們又怎能要求老師為學生提供很全面的品格教育呢？老師自己的子女需要老師照顧，但老師工作十分繁重，有時連自己的子女亦沒時間教育。

這就是我們所謂的結構性罪惡，整個結構也出現問題，扭曲了人與人之間的關係，形成每個人不得不花最大的精力去面對自己的壓力，父母顧著工作、子女顧著考試、老師顧著「飯碗」。在種種問題互相影響下，社會出現了各方面的扭曲。學校本來負有一個培育人成長的角色，但今日學校的確欠缺了「教做人」這個角色。以前的教育是首先「學做人」，然後才講授學術。現今的學校雖著重品行，但必先要成績好。對老師來說，要兼顧學科及品德教育的確是很困難的。性教育並不單是只講解生理結構、身體性徵是怎樣，這些生物老師都做得好，我們講及「性知識」時所傳遞的信息是性別的意義和目的、男女如何交往、怎樣選擇自己的對象、何謂愛、何謂婚姻與家庭，這些是需要由父母去傳授的，因為父母也有自己的成長經驗和故事，同時這也是父母與子女極佳的溝通。不過無論老師或家長都要注意，就是談論性的議題時切忌引導他們有一些錯誤的聯想，我想這是重要的。

吳：在一些家長工作坊中，有家長提出一些自己不懂處理的具體情況，例如：發現子女書包收藏避孕套、瀏覽色情網頁及同居，父母感到驚訝，又害怕影響關係，面對這些問題，父母應該如何與子女傾談？

何：首先，家長要澄清以上的行為均是錯誤的。家長要對子女抱著信任的態度，不要只是指責子女，而是要給予他們支持與鼓勵，亦要給他們一個正確的價值觀。

·同居：若家長發現子女同居，應直接指出此行為是不正當的。不要針對孩子，而是針對同居這件事。家長要解釋同居和婚姻的不同之處，就是沒有承諾。這是一個不負責任的行為。

·瀏覽色情網頁：若家長發現子女瀏覽色情網頁，應直接指出瀏覽色情網頁的害處：例如如此舉動是不尊重女性之行為，而且這是非常容易上癮的。一旦開始這惡習，很難戒除。而且瀏覽色情網頁會令孩子扭曲對女性的看法，影響他們日後對拍拖、婚姻的觀念。

·發現子女收藏避孕工具：應立即告之婚前性行為是錯誤的。並指出其後果：懷孕、性病等等。亦應指出所謂的避孕工具也有其失敗率。家長可以從小向孩子解釋性的真正意義，及性與愛情的關係。

我想如果發生這些事情，而父母在事先完全沒有察覺出來，則在溝通上早就出現了問題，因為這些問題不是一朝一夕的，所謂：「冰封三尺，非一日之寒」。因此家長應從小與子女建立良好的關係。比方多些和子女傾談、多些在家中陪伴子女，可以討論時事的問題、父母的過去以及小孩的成長等。所以要鼓勵家長多些和子女溝通，建立一個溝通的文化。

總結

現今社會問題的根源，是人們對愛和性的看法扭曲了。家長應建立一個良好的人生觀及價值觀。不要只向子女灌輸成績、名利、地位的重要，反要重視子女的倫理道德培育。因為一個良好的倫理基礎，能培養出很多種美德：忍耐、服從、有自制能力。而這些良好的品格實能幫助孩子成為一個出色的人。

輔導隨想

婚姻輔導員
胡文佩

快速處理情緒的新方法——EMDR

一直以來，輔導員都是很有耐性地幫助有需要的人處理情緒／慣常來說，雖然輔導員所採用的學派或有分別，但多數都是以對話模式慢慢傾談，逐步調適當時人的困擾情緒。按著當時人的反應，所須時間由數個月至數年不等。這種輔導模式的好處，是容許當事人對輔導員有足夠的時間建立信心及安全感，探討問題的程度很闊、很深入，亦有足夠時間去定下及跟進個案討論。

香港人是心急一族，往往見了數次輔導員之後，就因為沒有耐性或時間而終止面談，白白失去治癒創傷的機會。其實，如果問題的性質適合的話，可以採用一個快速的治療方法，就是EMDR（Eye Movement Desensitization and Reprocessing）。

EMDR利用眼球的移動，促進左右腦交換資訊，加速腦部處理過往經歷及創傷，達到全面處理負面情緒，建立正面人生態度的效果，時間方面，只須要兩至三節。

且看看使用過此方法的一對夫婦的分享：

太太說：「最初我對EMDR這名稱十分陌生，其後經社工解釋才明白。過程中，情緒由憤怒漸漸變得平靜。過程完結後，自己也回想，透過社工的專業技巧，真的可以令我的情緒平伏下來，覺得很神奇。我也記得當時溫暖及舒服的感覺。」丈夫道：「太太向我憶述EMDR的經驗，起初我不太相信其功效如此神奇。到我使用時，發覺不开心、恐懼和不安等困擾情緒漸漸減退，且慢慢消失。EMDR對本人十分湊效，十分有幫助。」

其實，不單只服務使用者感到興奮，我作為輔導員也是非常開心。因為能夠快速而有效地幫助到有情緒困擾的人士，是我的心願，雖然過程中不斷移動手臂，帶引對方的眼睛移動，是一件十分疲倦的事，而整個過程中，要高度集中精神，評估對方的進展，給予適當的指引及有效的支持，也很消耗精力；但是，這也只是我能夠為他們略盡綿力而已。若非神創造奇妙，恩典豐厚，人豈能於困境中尋獲出路呢？

漫遊媒體

玩轉身前事

婚姻輔導員
崔婉芬

孔子云：「未知生，焉知死。」，我卻認為「未知死，焉知生。」更為貼切，因為我們若不去接觸死亡，我們也許不知道該抓著甚麼重點去生活。每逢活得混混噩噩、忙忙碌碌時，能叫我停下來，反省生命的時刻，就是參加喪禮，聆聽別人子孫敘述去世者生平事蹟的時候。大部份人都不希望知道自己生命的期限，因為那是一個快要完結的訊號，有如最精采的劇目也要謝幕一樣。可是，很多人卻要快到謝幕時，才省悟最想要的是甚麼。

怎樣才會感到無憾呢？如果你要列一張清單，列出在離世前要完成的事情，那會是甚麼呢？

「玩轉身前事」(The Bucket's List)戲劇性地把兩個完全不同的人放在同一間病房，分享同一個際遇——末期癌症，餘日無多。他們無意中合力寫了一張清單，毅然結伴一齊去完成清單上的事情。看似是絕境、是尾聲，他們卻決定去正視他們的內心欠缺，不為一個已擁有無盡家財，另一個已擁有快樂家庭所圍，開步去闖。這一步有如主耶穌在十字架上所說「完成了！」一樣，為他們的人生劃上美麗而有意義的句號。

在完成清單的過程中，他們看過人世間最美的景色，吃過最美味佳餚，經歷過夢寐以求的感覺……，結果，他們發現最渴慕的，原來是返回自己的內心，與自己復和，與心愛的人復和那份和平、釋然的感覺。最終，他們以一顆敞開的心離世。他們短暫的相遇，相濡以沫，互相成全。

人是否要走到盡頭才去追逐心中願望？是否要到了終結之前才體會何為珍貴？如果願意的話，我們可以選擇把握每一天，活在當下，清醒一點，以生命的限制來作規範。趁著有時間，不妨早一點，寫寫你的清單。



愛與生命教育組

今期迴音谷會介紹香港公教婚姻輔導會其中一個服務——愛與生命教育組。愛與生命教育組專為學校、堂區設計不同的課程，主題包括：貞潔、色情文化、婚姻戀愛等等……讓青少年了解「愛」與「生命」的意義和關係，並在生活中活出天主的愛。以下是一些參加者的意見：

我一共參加過三次不同的講座，分別為「真愛甘願等待」、「色情文化對青少年的影響」及「夫婦溝通對孩子成長的影響力」。很高興能認識貴會及有關同事，給我的印象很好；每一位同事也非常有禮，笑容滿面，準備講座的會面與接洽也獲得充份的詳解介紹和交代，講員也深具經驗，善用媒體及講解生動，也很照顧我們的需要，還為小孩設託兒服務。讓我衷心的向各位同事說聲：謝謝你們！

安德肋堂教友
高榮姊妹上

參加了由香港公教婚姻輔導會的真愛值得等講座後，我有以下的反思：在這個資訊爆炸的年代，沒有人生閱歷的青年人很容易將朋輩、傳媒、網絡所鼓吹的價值觀誤為正確的。貞潔，這個題目不為現代人所重視，正正因為這樣，基督徒更應成為耶穌的見證，抗衡這股俗流，因為「心裏潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。」(瑪5:8)

元朗聖伯多祿聖保祿教友
Sam

我參加了由香港公教婚姻輔導會在聖安德肋堂舉辦的真愛值得等講座。我認為講座的内容很豐富。從前我知道天主教會對婚前性行為的立場，但不是太明白理由。參加此講座後使我更明白教會的教導，也知道了有關的數據，如安全套的失敗率及墮胎的數字等等……令我和朋友分享教會的立場時更有說服力。

Silvia
大學生

天父的愛何等偉大，甚至派遣自己的獨生子來作贖價，為人帶來永生和希望。由此可見「愛」與「生命」關係之密切。不過並不是每個人都明白這關係，所以這方面的培育工作十分重要，令人重尋生命寶貴的價值，並讓「愛」傾注在生命裡，給人生存的動力和希望。

願天父繼續眷顧你們的工作，引領更多人歸向愛的源頭——無限慈愛的天父。

《談情說愛》工作坊參加者
Angie Lee

若想知道更多有關愛與生命教育組的資料，可致電：2523 3682



我生病時 你照顧了我

才：

結婚十多年了，「無論環境順逆，疾病健康，我都永遠愛慕、尊重你，終生不渝。」這段當年在我們婚禮中所許下的承諾，竟在這個多月內，讓我深刻地體會到了！

還記得那天醫生告訴我，子宮外長了一個逾二十公斤的瘤及需要抽血驗癌指數時，那一刻驚惶失措的我急電向你嚎啕大哭，慶幸你那冷靜和耐心的回應平復了我的焦慮。其後，等待驗血報告的「漫長」七十二小時及手術室外長廊的守候，真感謝你的默默陪伴和支持。出院後回家休養了一個月，我感動於你獨力照顧兩個孩子而毫無怨言。

回想起來，自結婚後，這已是你第四次送我入醫院了，前三次是因為生孩子和小產。衷心多謝你在我軟弱時，陪伴和照顧了我。現在，年紀大了，身體真是會出毛病的。這次經歷使我學會珍惜和保重身體健康。我祈求不再患重病，更盼望在抱恙時，你仍體諒和愛護我。

英

英：

看到你病癒後仍消瘦，我的心裡也難受，夫妻在病困中需要互相扶持，這是義務，也是責任，實不必言謝。

若你不說，我差點忘記這已是第四次送你入醫院，其實，每次我都心驚膽跳，祇是不敢表露，怕加添你的擔憂，你知不知道，在等候驗血報告的三天裡，我在網上搜尋了多少資料欲了解你的病情？幸好那腫瘤是良性的。還有，在手術進行時，醫生突如其來的電話告訴我多加一個外科醫生援手，因腫瘤太大，那份驚嚇又有誰能明白？

雖然現在醫藥發達，但你的身體一日生毛病，我和兩個孩子的日常生活一定大出亂子。你要好好照顧和善待自己，免我們受苦、掛心。

我不渴求平等看待，要你下一次送我入院治療作回報，我祇渴望在我心煩意亂，需要一對聆聽耳朵時，你能慷慨施予，此外，當我頭髮日漸稀疏時能為我作按摩治療。最後，在我飢餓時，多煮幾味拿手好菜和煲個靚湯，那便無言感激了。

才

聯盟海情

震生·脈生



浪夫



情深
如許

真正的愛，

讓人願意捨棄自己，讓人常常為對方設身處地設想一切。

教宗本篤十六世：天主是愛（通諭）

愛與生命

休息的生命

婚姻輔導員

彭杏嫻

現代社會發展迅速，令人類愈來愈忙碌，生活節奏也日見急促，很多人的感覺是誠恐追不上。從一個角度看，忙碌可視為豐盛的人生旅途，有很多可能性可供嘗試和發掘；但從另一個角度看，便會教人質疑人生為何，忙碌為誰，最後得著的是什麼。

不論前者或後者，都會面對同一個問題——人該用怎樣的人生步伐去走這個旅程呢？曾在一個電視記錄片裡見到一些科學家和醫生研究睡眠，他們的發現是人若不夠睡眠，腦部的功能會逐漸遭受永久性的破損，所以他們認為人生命週期中要定時有足夠的睡眠和休息，那才是人可以繼續優質存在的基礎條件。

這研究的啓示的確有意義，雖然看似沒有什麼特別新鮮之處，因為這是人所共知的道理嘛！然而，為何我們沒有依從這簡易的道理去生活呢？那可能是因為當中微妙吊詭之處我們尚未仔細體會及認同吧，原來生命的步伐是需要有定律的，走一段就要停一下，慢一點走可以走得更遠，太倉促地走得出的效果未必成正比。

想要不斷提高效率，以求生命中成就更多、更大，最終可能失去更多，因為生命的時鐘有既定的頻率。操勞過後需要休息，身體要休息，精神及靈性更要休息；工作及與人相處可以給予我們滿足及肯定，然而也可打擊我們的自我，所以我們要休息；可以獨處去聆聽自我的心聲，也可找人傾訴，讓別人滋潤我們的心靈。

休息可恢復我們的活力，但若真正得著這份休息的能量，我們先要學習定期放下工作、焦慮、和對自我成就的要求；停止的不僅是具體的工作項目，更需停止的是心中、腦袋中對自我的批判和催迫，這當然不容易做，是要定時刻意自律地去練習，為的是培養一份可以賦予自我寧靜的能力，才可騰出空間去休息，去讓美好的事物、思想及感受重新灌漑我們疲累的身軀與心靈。

試想想為何訂定一星期有七天，星期日為多數人休息的一天？當中便似乎在提出一個生命的旋律，快速急調之後便須讓寫意慢調隨後而來，那旋律聽來才有變化起伏，心靈在感受生命多姿的活力時，卻又有休養生息的機會，這樣，生命才有機會活得自由、更有方向。



齊來發掘孩子的學習動力



家庭服務社工

呂清華

壓力下的惡性循環：

對很多父母來說，督促孩子做功課實在是一件勞氣傷神的苦事，特別是小學階段，除要面對沉重的功課壓力外，還要面對升中派位，父母與子女之間往往容易因學習意欲和期望的不同而爭持不下，影響親子感情和帶來學習情緒。父母面對孩子散慢欠動力的學習態度，在無計可施下，或許會使用高壓手段迫使孩子用功學習，結果更容易造就出倚賴，被動和反叛的孩子來。

怎樣發掘孩子的學習動力？

伴讀

那麼作為父母，你一定會問，我們可以怎樣改善孩子的學習意欲？

我認為每個父母都有必要經歷陪伴孩子讀書和做功課的“過程”，那怕一個星期只得一次。但伴讀的真正意義並非督促孩子，而是要發掘孩子的個性和潛在動力，好能有方向地作出適當的輔導，提升其學習的意欲。

我喜歡靜心留意孩子做功課的表現，有時是用眼觀察，用耳聆聽，用心感覺她的表現，每次都可找到一些話題跟她傾談，並總會有些新發現。

觀察

有什麼發現？

在留心觀察下，你會發現很多寶藏，以下列舉一些特質，看有沒有你們的孩子的影子：

- * 活潑有創意 或是 聽教守規則
- * 有自我主見 或是 合群又隨和
- * 依賴權威 或是 獨立自主
- * 專心一意 或是 三心兩意
- * 多愛發問 或是 沉默愛思考
- * 急功近利 或是 慢條斯理
- * 追求完美 或是 滿足現狀

如何鼓勵我們的孩子？

找到孩子的特質後，又可以如何啟動他們的求學動力？

每個人追求的事情有所不同，孩子也是一樣，不能一概而論，但假如孩子以下的特質，可考慮嘗試以下方法來啟動孩子的心，並為學習過程增添美好的感覺。

假如

1. 孩子愛完美，但知識和資質有限未能達到理想成果，因而產生挫敗感，家長除了要輔導孩子接受“不完善”是生命的一部份外，還可以考慮與孩子一起找出困難所在及改善的空間。
2. 孩子愛被肯定，重視別人對他的觀感，則他的動力來源可能來自父母長輩對他的讚賞嘉許。
3. 孩子愛追求目標，可跟孩子定下學習目標，每完成一個階段，便給他一些讚許，他定會樂於朝著目標勇往直前。
4. 孩子愛追求美好的感覺，家長便不能施以威迫利誘和指責，而是每次保留愉快的學習心情，讓學習過程成為美好回憶，這樣，他們自然會自動自覺地追求學業。
5. 孩子愛思考，找不到讀書做功課的意義，家長便須跟孩子好好傾談，理出學習的存在意義來。
6. 孩子愛被信任，希望父母長輩信任他是自律、有責任感和肯承擔的好孩子，這時，父母對孩子最大的鼓勵就是信任他們的承諾和努力。
7. 孩子愛遊戲，不愛沉悶重覆的功課，家長可能要參考遊戲中學習的方法來增加學習的吸引力，並在孩子完成功課後，給與遊戲時間以作獎賞。
8. 孩子愛威信，容易對人顯露領導風範，家長可考慮委以重任，作為他願意主動學習的獎勵。
9. 孩子愛空間，喜歡自己慢慢做，這時，家長不可過於積極為孩子安排一切，最好能給他合理空間、時間完成目標。

除上述各種特質外，有部份孩子特別重視同輩間的批評或擔心功課一旦做得不好會被指責和面目無光，面對這類個性的孩子，家長除了盡量避免施加壓力外，還要多給他們肯定，讓他們明白輕鬆學習和全人發展的重要性。

看罷以上各種孩子的特質，你會如何輔導孩子的學業？讓他們從小對學習產生興趣，並從中保持良好的親子關係？

不是每個孩子天生就有強的專注力，靈活的頭腦思維，良好的記憶力和自律性，大部份孩子在學習路上總會跌跌碰碰，家長若能減少與孩子直接的對抗，並掌握孩子的特質，加以引渡和鼓勵，自然能創造美好的學習氣氛，並能保持良好的親子關係。



成長的契機

家庭服務社工

梁詠儀

常看到電視劇裡戀愛中的男女主角，經歷了一場又一場的風浪後，終於走在一起的大團圓結局，令人不禁覺得婚後必定是美滿快樂。誰知婚後才遇上真正考驗，夫婦二人不但要處理不同的問題（例如在經濟或姻親關係上），還要適應角色上的轉變，衝破各種心理關口，才能在婚姻路途上站穩陣腳。

所謂「在家從父、出嫁從夫」，可惜有時事與願違。當女主角挽著夫婿踏出家門一刻，不但意味著她要開始承擔妻子的角色，還有著離開父母的象徵。她們心裡固然為著可以建立一個屬於自己的家庭而興奮，但同時因要離開一個多年來為自己遮擋無數風雨的家而泛起陣陣思念和不捨。對於一個從前萬千寵愛在一身的女孩，面對以往不用費心的家務、各種瑣碎的支出、甚至一隻不請自來的昆蟲，現在可能也要獨個兒去處理。與丈夫吵架後，雖有衝動立即回家向父母撒嬌，但得留下勇敢面對！要離開舊日的安全網，承擔一個新的角色和家庭，真的一點也不易。

男主角一般雖沒有女的這種比較強烈的思念感覺，但也要面對婚後的責任和壓力。成了別人的丈夫，除了為柴米油鹽憂慮外，生活亦不像單身般瀟灑。從前無拘無束、不用向父母交代行踪的男孩，現在卻要向妻子交代行程。從前可將衫褲鞋襪隨便放置在各個角落，現在需要乖乖的放在原處。每每一個眼神，男的便得將一件差不多送到嘴邊的肥豬肉放下。縱使不明白為何妻子會因一些小事而心煩意亂，但也得靜靜聽她細訴。要滿足妻子的各種要求，做一個別人認為稱職的丈夫，談何容易！

原來男女主角要擁有真正的大團圓結局，相方便要首先適應新的角色。但要適應角色上的轉化，夫婦需主動放下自我及盡量包容對方。其實人生還有各種各樣的角色需要承擔，過程中雖少不免會誤中對方的地雷，但愛能遮掩許多的罪，只要二人仍然深愛對方，同心面對各樣挑戰，便能建立穩固的婚姻根基。聖經說人要離開父母與妻子結合，婚姻路可能就是上天給人一個成長的契機。