

橋

婚姻與家庭季刊

第104期
二零零八年九月

MC 香港公教婚姻輔導會

徘徊痛苦與生命的抉擇

專訪歐陽嘉傑醫生

出生權維護會主席
麻醉科專科醫生

訪問：家庭服務社工
呂清華

痛苦是一種生活的磨練，可以令人成長，但痛苦亦是一種難以承受的過程，讓人產生恐懼，不敢前進。對孕婦來說，這感覺尤其難以承受，當婚姻亮起紅燈，又或未婚懷孕、經濟拮据、腹中孩子發育不良，未有心理準備接受小生命的來臨時，她們往往陷入墮胎逃避或是無奈接受現實的掙扎當中，難以取舍，筆者為此造訪了歐陽嘉傑醫生，他是一位麻醉科醫生，他的工作是要讓病人減少痛苦，他對痛苦的意義和墮胎的選擇有很透徹的理解。

墮胎的掙扎

問：香港墮胎率日漸增加，你怎樣看這個社會問題？

答：可以結婚、生兒育女是一種福份！

以前的農業社會裡，人力等同生產力，多生一個人，家庭便多一份生產力，人是社會的資源，所以夫婦有責任生兒育女，延續社會，使我們的社會可以生存下去，不至出現斷層，或人口漸趨老化，否則幾十年後一個人可能要養幾個人，稅收少了，整體社會福利也會少了，社會問題將日趨嚴重。所以生兒育女不單是個人的抉擇，還要考慮到社會因素，以前英國有一個笑話“Lie back and think of England”，意思是要夫婦為了國家的福祉而生兒育女，這話看似是一個笑話，其實意思深遠。

問：作為一位醫生，有沒有某些原因的墮胎是可以接受的？

答：我暫時未找到一些墮胎是我可以接受的。就算是宮外孕引致內出血，止血的醫療程序可能會殺死胎兒，但胎兒往往是已經死了的。假使救治孕婦的醫療程序真的殺死了胎兒，也是救命的副作用，只可無奈接受。其實，愛是一種選擇！就好比聖人「聖安吉娜」的故事，她在懷孕後發現自己的子宮長了腫瘤，若不切除就會危害生命，但若切除，孩子也會不保，最後她選擇了胎兒，胎兒出生後沒幾天，她也就過身了。遇到這種情況，懷孕婦女需要在犧牲和成全之間作出一個選擇。

另外，對於胎兒在懷孕期間已被診斷出健康有問題，可能出生後最終存活機會只有三年，三天，甚至三分鐘，我有這樣的看法，即使幾分鐘的生命，難道不是一個值得珍惜的相處時間，不是一個珍貴的生命嗎？我就有一位朋友在懷孕期間已知胎兒存活機會很低，他們選擇以自然方式面對生命，最後孩子可以出生，並活了8天，雖然時間是短，但他們一家人也曾相處過。

多年前我曾遇到一對夫婦，在超聲波掃描中發現胎兒有裂顎兔唇而決定要把胎兒打掉，由於胎兒發育已達後期，必須在產房進行墮胎，當時我拒絕為孕婦做麻醉，最後因此而被投訴。後來我在公教報發表了一篇文章「產前診斷」，我希望有更多人明白孩子不是一件物件，也不是婚姻中的追求品(object of desire)，呼之則來，揮之則去，當發現不完美時，就打掉他，始終胎兒也是有血有肉有生命的！

痛苦的意義

問：有些人很明確地表示無法承擔胎兒的缺陷，又或不想面對社會壓力，造就單親家庭，更不想為孩子帶來成長的痛苦和遺憾，增添社會負擔，所以他們考慮墮胎，對於他們的擔心，你有何意見？

答：請不要拿社會作盾牌！誰也有可能成為社會的重擔！一個負責任的社會是要維護和關心弱小社群，哪管他們是獨居老人、傷殘人士、單親家庭成員或是唐氏綜合症患者，因為這些人全是社會的一份子，他們亦對社會提供了很多正面的意義，使社會多點人性、多點和諧、多點照顧弱勢團體，使

我們的社會不致變得那麼絕情。

其實，雖然有些孩子的出生將為父母增添生活的壓力，但情況並非他們想像中惡劣，養活一個孩子不一定如李麗珊所說要四百萬元，孩子不一定要在物質充裕的情況下才能找到幸福，只是有些父母以為金錢可以為父母買到時間，為孩子買到愛。很多時候，現代人太計算得失，但我認為「所有計算得清楚的東西都並非重要的，而所有重要的東西都並非能計算得清楚！」Everything that can be counted does not necessarily count; everything that counts cannot necessarily be counted.

再說缺陷，每個人都不是完美的，都有不同形式的缺陷，但人生中有缺陷又是否算是一個問題呢？是大人問題，還是孩子的問題呢？就好像患有唐氏綜合症的小童，很多時，他們並不覺苦，而是家長不開心而已，所以不能說孩子一定會受苦。要記著，人的存在，並非只是尋求快樂，正所謂人生不如意事十常八、九，「遺憾」也是人生的一部份。

問：似乎遺憾和痛苦有其積極意義，可否再深入剖析？

答：受苦是否一個原因去了結生命？試問父母怎能說孩子生下來就一定痛苦，一定不能克服痛苦！一定不能成為一個生命充滿光芒的人呢！而且無痛可能並非好事，曾經有人因為手術麻醉後而不知痛的感覺，以至弄傷了也不知，無法避免更大的創傷，最後要接受更大的切割手術。

其實有些痛苦是無可避免的，就好像胎兒臨盆出生的過程，是人一生最危險及最痛的時刻，但他們不得不掙扎求存，正所謂「吃得苦中苦，方為人上人」，有些痛苦過程使人得以成長！貝多芬就是一個很好的例子，他耳聾，但他是一個舉世聞名的音樂家。他的一生已證明了「人若能超越自己的困境，就能發揮最光榮的一刻！」

尊重生命

問：談論到墮胎這個問題，讓我們不期然想到生命的價值，究竟怎樣才算是尊重生命呢？

答：尊重生命應該是每個社會及家庭的核心思想，每個人都要自小得到生命教育。尊重生命不單是墮胎與否，還包括照顧小孩、老人、寵物、鄰居，這是人一個重要的基本價值。

現代人比較自我，在缺乏宗教思想及傳統道德觀念的精神支持下，有人為了追求一個完美的生活而接受墮胎、試管嬰兒、基因改造、胚胎移植等……，他們將精神寄託在物質上，用科技來解決生命的問題，把經濟視為生活的追求，但科技未必能解決人生的痛苦，還可能踐踏了人的尊嚴！其實，掙扎、逆境、甚至痛苦，是生命難以逃避的，就好像廣告的小孩說：「你點知聽日會落雨……希望有明天丫嘛」，我們應緊記：「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」。在這些掙扎、痛苦之後，將會有燦爛的一頁。

後記：

跟歐陽嘉傑醫生做了兩個多小時的訪問，猶如上了一課豐富的生命教育課，本以為簡單的一個墮胎課題，原來當中包含了社會、政治、經濟、民生、醫學、宗教、哲學和倫理科學等問題和考慮，（由於篇幅所限，不能盡錄）。這次訪問，除了提醒我們應有的社會道德責任外，還讓我們明白痛苦是成長的必經階段，最後我以歐陽醫生所說的一個比喻來總結他對生命的價值的看法：

人生就好比一幅龍鳳刺繡，每一條線都代表一個生命，短或長都有其價值，結構起來，才成為一幅美麗的圖畫。

輔導隨想

徹底全然的接納

婚姻輔導員
潘蔡妍珊

從事輔導工作多年，參加不少心理治療工作坊，參考過不少有關的著作，近年亦參與不同的輔導學培訓工作。在這個行業的發展歷程上，我不停地探討一個最基本的問題，就是：什麼是輔導的最終目標？怎樣才可以協助受助者達到這個目標？

尋尋覓覓，究本清源，卻發現我們每個人都是在不停的找尋一個真正的我。人本治療法 (Person-Centered Therapy) 大師卡爾·羅傑斯 (Carl Rogers) 曾經在他的晚年時說：「奇怪的矛盾是，當我如實的接納自己的本來面目時，我則不能自制地改變了自己。」羅傑斯所謂的改變，是一種正向的改變，一種邁向自我實現的改變。

當我們能夠徹底全然的接納自己，我們的生命才真正的開始。試想在大自然中，你可曾見過一尾魚，不能接受自己，而希望可以在空中翱翔萬里？你可曾見過一隻鳥兒，不能接受自己，而希望能暢遊於碧波中？假如是這樣，魚兒則不能享受在水中的樂趣，鳥兒也喪失了在空中的自在。奇怪的是，只有人才會不停的批評自己、否定自己，令自己越來越遠離真正自然的自我。

假若我們堵塞自己的心靈耳朵，拒絕聆聽自己的內在聲音，壓抑它、排斥它，那麼，我們便會越來越對自己陌生，與自己越來越疏離，也會變得更加畏首畏尾，對自己究竟是一個怎樣的人也越感迷惘。很多陷入抑鬱狀態的人，正是面臨這種與自己的疏離感。

所謂徹底全然的接納自己，是以覺醒心和關愛心去擁抱時刻相隨的生命經驗，去覺察自己身體及心靈的蛻變，不企圖操控、批評或抽身逃離。讓我們毫不抗拒地去感受自己內在的任何經驗，包括悲傷、擔憂、痛苦或喜悅，也去接受自己對其他人、事、物的渴求或厭惡。讓我們稍作緩步，去細味這些感覺和感受的性質，用開放、寬容且充滿愛心的態度來看待這一切。奇妙的轉變就在這一刻發生，當我們徹底全然的接納當下的我，我們會感到如釋重負，隨之一股清泉或是一股暖流從腹中冒起，讓我們充滿新的能量，活得更好。

回到輔導室，我發現自己對受助者的接納固然重要，但假若作為輔導員的我都沒有全然的接納自己，包括自己的焦慮、限制、煩惱、輕率、溫柔、淡定……我又怎能全然的接納坐在我跟前的人呢？而更重要的是，我如何營造一個安全的環境和氣氛，讓他們也能放心地全然接納自己，從而可以活出真我呢？在我來說，這是在輔導歷程上，最坦然自在的時刻。

漫遊媒體

功夫+熊貓？

家庭服務社工
陳天維

曾幾何時，聽說過有些人認為卡通片只是為小朋友而設，成年人看卡通片目的只為了陪伴子女，增強彼此溝通？相反，有些人則認為卡通片是老少咸宜，有時更是成年人的必需品？

《功夫熊貓》是一部卡通動畫電影，故事主要講述主角熊貓一直都有功夫夢，無奈自小在麵店成長，只能對功夫「遠看」，而不可近距離接觸。直至武林大師烏龜決定要挑選出「龍戰士」，在一個機緣巧合的情況下，讓熊貓有機會圓功夫夢，經過艱辛訓練後，最終成為一位「龍戰士」，取得武林秘笈。故事內容雖然十分經典簡單，但是節奏明快，把兩件完全沒有關係的東西——「功夫」及「熊貓」結合，令整個故事變得更加有趣。試想想，一隻肥胖的熊貓，怎會成為武林接班人，還要伸手敏捷地戰勝功夫強勁的高手？

大部份影迷都認為肥胖熊貓的成功關鍵是在於建立了自信，相信自己。故事中的師父藉著熊貓獨特之處——「喜歡食物」，以食物去誘惑及教育他成為真正的「龍戰士」，最終成功戰勝對手。雖然表面上與現實生活有點抽離，但是讓大家領悟箇中道理，學懂相信自己，欣賞自己的優點，每個人也有其可取之處，與中國人有句諺語：「有志者事竟成」，不謀而合，雖然這是老生常談的道理，但要實行起來並非容易！

不過，筆者認為熊貓的成功除了相信自己外，「付出」和「學習」亦是十分重要的。若熊貓不是跟師父上山學藝，沒有基本功訓練，根本不可能發揮長處，戰勝對手。就以現今社會教育為例，現時語文制度不鼓勵學生背誦，只重點訓練邏輯思維，可是一個學生沒有基本語文知識，又如何有那麼多詞彙去分析及表達呢？有些家長時常嚷著要教好子女，但是自己又不肯去學習親子溝通技巧、接受別人意見或付出更多時間和耐性去改善親子關係，又如何有點兒改善？每個人的特質也不同，只要大家願意付出時間去學習，自然地建立多一份信心，所謂「一份耕耘，一份收穫」，世上始終沒有免費午餐！

短短的《功夫熊貓》能讓我們放寬心情，開懷大笑，從頭笑到尾。誰說卡通動畫只限於小朋友的世界？其實每個人也需要保持一份好奇心、一份赤子之心，為過於成熟的人生添一點生氣，既能幫助自己減壓之餘，亦能在老生常談中作一份「提醒」，重新整理個人身心，繼續面對生活上的不同挑戰！



傷痕

安琪

讓你知道我的故事，而且還要從我自己口中告訴你，需要很大的勇氣，因為沒有多少人知道。

我是做美容工作的，每當見到很多人由於沒有注意飲食及皮膚清潔而受到「青春痘」的煩惱，便要提醒人切忌用手擠壓「青春痘」，除了會感到痛楚外，還會讓傷口留下疤痕；我會勸他們相信專家，注意飲食及皮膚清潔，待一星期或十天，就會自然地回復美麗。

年輕時，我自己卻不是一個接受勸告的人，在十多年前，曾經一次，就因為沒有把母親的勸導聽進心裏，惹來了一個大煩惱——懷孕，開始時以為那只是二百多天的問題，稍後才想到那更「可能」會影響一生的前途，家人的嫌棄、同學的恥笑、學校會迫令退學、以後的婚姻……等，好像沒有一個結果是好的。

我選擇用最不自然的方法解決，讓自己受到極大的痛楚，身體表面上雖然沒有留下任何疤痕，沒多少人見、沒多少人知，但結果卻是數年間不斷發著惡夢，夢中見到的是模糊的面容，沒有清楚的美醜；聽著的是牙牙的控訴，不知聲線是鶯唱還是鴉叫。

曾經因此需要接受輔導，那段時候的確減少了不停的哭泣

和惡夢，甚至後來還能恢復正常生活和學習，更可以當上美容顧問，可說有了自己的事業，前途一片光明；我亦先後發生了幾段戀愛，最後與現在的丈夫結合，成了一對令人艷羨的璧人。

怎料，每當丈夫要求生兒育女，或新聞提到手足口病的威脅及近日聽到四川失去子女的父母哭訴時，當年的惡夢又回來了。枕邊人的關懷、慰問，換來的是我多年的隱瞞，而對自己最重要的人的隱瞞，卻令心上的疤痕在不知不覺間又回復本來顏色。

割傷時，我們常會感受「切膚」之痛，雖然這「切膚」之痛只是一時的身體感覺，但當痛的感覺遠去，卻發現皮膚上留下了疤痕，即使日子久了，沒有了感覺，疤痕亦隨時間而變淡，不過，在身體受到刺激、或狀態不佳時又會重現。

最近，「不幸」的看了一套讓我流下極多眼淚的影碟，它兌現了當時社工提議的其中一個處理的結果，……真的，親愛的社工曾提供了多個可行的做法，但現實中可以容許「十四歲的媽媽」嗎？我懷疑！

說到這裏，我又哭了，原來這不是勇氣可以控制的，因為，我改變不了那當初以為只是影響二百多天的決定。



給女兒的信

穎勤妹豬：

今天是一年一度的父親節，剛好是你八個月的生日。早兩天您媽媽問我，今年是我的第一個父親節，想要什麼禮物？我想了一會，再看看您，便答媽媽說：不需要些什麼了，能每天看到她健康活潑的成長，不就是最好的禮物嗎？這內裡更有著天主那份神妙莫測的恩賜和祝福。

妳的出現，對媽媽和我可說是一個意外。媽媽和我雖然結婚多年並曾多次懷孕，但都未能成功把妳的姐姐哥哥帶到世上，八年前的經歷更是深刻。隨著我倆的年紀日長，對小生命的期盼已變得淡然，有時媽媽和我更會笑談怎樣安排退休後的生活，然而，天主就在這教人無法預計的時刻，把妳交托給我們。

由於之前的經歷，我們對再次懷孕實在有不少的顧慮。起初，對懷有妳的事隻字不提，為怕令身邊的親人再次失望。由於妳媽媽的身體向來不是太好，當我們懷著驚喜的心情前往作產前檢查時，醫生說儀器暫未能測到妳的心跳，醫生只能安慰媽媽作多點休息。那時，我心裡不禁疑惑，天主既要把妳交托給我們，為何不讓妳健康地成長？就在這無奈和擔心中，那創造生命的大能者差遣了一對朋友作我們的守護天使，他們的熱心和對中醫藥的認識，讓媽媽的身體一天天地調理過來，我們在後來的檢查中，終於可見到您小小的身軀和心跳了。

可是，天主要給我們這個家庭多來些鍛鍊，要讓我們知道您有多珍貴，當我們正準備告訴身邊的人關於媽媽懷孕的消息時，媽媽突然作小產，我們再一次面對挑戰，除了一般的入院治療外，我們一家都懇切祈禱，再加上一班弟兄姊妹的代禱，終獲得天主再次眷顧，妳和媽媽的情況終於穩定下來。出院後，媽媽更把原來的工作辭掉，留在家中專心迎接您的來臨。由此可見，妳在我們心中是何等寶貴。

在醫療發達的香港，加上年紀關係，醫生建議媽媽進行各樣的檢查，藉以確定妳是否一切正常，以便若有問題可及早跟進。在初步檢查的幾天後，爸爸接到醫生的電話說你有五十份之一的機會可能是基因有問題，建議媽媽作一項有流產風險的跟進檢查。妳或許不會明白爸爸當時的心情是多麼沉重和矛盾，這不單是接受檢查與否的選擇，而是信德的考驗。萬一證實妳是不健全，那麼會如何呢？我更擔心因這檢查而危害了妳。

就在這時，天主又差遣了爸爸最好的一位叔叔朋友作我們的守護天使，他問爸爸：「如果BB不健全，你會不會唔要佢？」爸爸想也沒想便答說：「一定唔會唔要。」叔叔說：「既然如此，那你便毋須多想。這個檢查只為確定初步檢查的推斷，結果如何對你們來說已不重要。倒不如把一切交給天主吧，天主自會照料。」當時爸爸想如果天主要揀選把您這個小生命交給我倆，無論妳健全與否，那必定是祂認為我倆有這能力去全心全意去愛護、照顧妳，而這也為妳是一個最好的安排。這刻，爸爸心中一片坦然。說也奇怪，當回到家中告訴妳媽媽時，她反而有莫大的信心相信妳必定是最好的一個。雖然如此，爸爸偶爾也有忐忑的時候，但每想起這個受試探的經歷和箇中的得著，便有無比的信心和勇氣去度過等待您來臨的日子。

爸爸媽媽相信每天隔著肚皮與您一起禱告，除了使妳認識爸媽的聲音外，更重要是讓妳認識那創造妳的天主。好不容易到了預產的日子，祂選擇讓妳在10月15日來到這個世上與我們相遇。當爸媽見到妳胖胖的身軀，嬌柔的哭聲，就知道妳就是我們期待已久的那個小可愛。為感念天主的大能和慈愛，我們更在回家前把妳帶到聖堂，讓妳能親眼看到那在母胎中一直看顧著妳的那一位天主。



寫這信給妳除了為記下孕育妳的點滴外，更希望妳明白天主對每個生命的祝福。我們深信祂既然把小孩帶到每對父母中間，祂必會照料每人的需要，並在困難中與我們並肩同行。願妳在成長中能繼續認識天父對人的祝福和慈愛，並在一生中蒙祂的帶引護祐。

貓咕爸爸、貓E媽媽

2008年父親節

聯盟海情
金牌誕生



聖吉安娜—— 一個維護生命的聖人

愛與生命教育輔導員
張曉欣

2004年天主教會立了一個有四個子女的母親——聖吉安娜為聖人，聖吉安娜一生平凡，她是四個孩子的母親，是一位專業兒科醫生，喜歡爬山、音樂。甚麼事令她成了一個聖人呢？

1969年9月初，當她懷著她第四個孩子的時候，診斷出挨著子宮外長了一個腫瘤。醫生告訴她，她若要保存性命，必須切除子宮、腫瘤與胎兒，即進行人工流產。若你是她，你會怎樣選擇呢？

我想很多人都會建議她墮胎，因為這關乎到她個人生命的安危，而且她還有三個子女要照顧。吉安娜卻清楚表明了作為一個母親，對自己胎兒的生命的態度：「如果你們必須在我與孩子之間，作一個選擇，請不要猶豫：選擇孩子——我堅持救孩子」。

寶貝成功誕生，僅經驗到短暫的喜樂，接著便是驚人劇烈的痛苦與昏迷。但她說：「的確，我信靠上主，但是現在卻是我的抉擇，以完成作為一個母親的職責。我以我的生命更新我對天主的奉獻。」(I trust in God, yes, but now it is up to me to fulfill my duty as a mother. I renew to the Lord the offer of my life)在急救無效的情況下，她在一週後平安過世，年僅三十九歲。如今，這個孩子也成為一位醫生，在1997年9月的「第二屆世界聖家日」致詞時，她表示：「我親愛的母親，感謝你賜给了我兩次生命——當妳懷孕我時及當妳允許生下我時，我的生命似乎是妳的生命、妳生活的喜悅及妳熱誠信仰的延續。」

吉安娜這位母親，清楚地指出胎兒是一個完完全全的人。所有的墮胎理由都是不合法的，因為生命直接來自天主。吉安娜之所以成為聖人，除了她對生命有無比的尊敬，還有她對天主擁有英勇的信德。她深信天主自會照顧祂親手所造的子女，就如一句古老的意大利諺語：每個嬰兒出生時，手臂下都夾著一塊麵包。意思是，隨著生命的恩賜，天主自會提供必須的一切。

任何人都不能阻止一個孩子的出生，無論她的理由是甚麼，「的確，子女全是上主的賜予，胎兒也全是他的報酬」(詠127:3)。吉安娜對生命明確而珍貴的態度，對鼓吹各式各樣合法墮胎的世界是一個衝擊。





郊遊不留痕

家庭服務社工
吳毓斌

若我們留給兒孫滿屋金銀，亦教曉他們知書識禮，那足夠了嗎？還要留甚麼給他們呢？答案或者就隱藏於這個名句：「我們享用的『大自然』並非從上一代繼承得來，而是從下一代借過來。」意思是我們必須把這個大自然歸還給兒孫。那麼，我們希望留給他們怎樣的一個大自然呢？

每當走去郊野，我們最渴望親親大自然的氣息。隨著郊遊人數上升，我們在郊野留下的痕跡亦越明顯，我們還來不及看見大自然消化舊有痕跡，它已經鋪上新的了。長此下去，我們眼看大自然失去氣息，我們的郊遊體驗亦恐難達至完美。如要提升體驗，我們必須明白、珍惜和尊重大自然，我們不妨參考下列七項建基於科學常識的法則，訂定郊遊計劃：

(1) 計劃要量力而為並慎防意外，否則可能會弄污大自然或要置身險境始能解決問題，例如迷途而隨處扎營或殘留廢物。策劃時應預備地圖和指南針，這可避免沿途堆石，掛旗或塗漆。還有分成小組，避開繁忙時段，都可以減低留痕。

(2) 在利用的表面行走或紮營，如砂石、乾草或雪地，避免踐踏草皮引致地禿、泥瀉，不利遠足和露營。在繁忙地點，為防止損毀擴散，活動必須集結在禿地上，如使用現存的路徑、營地，並在路面中間單排行走。不過，在荒蕪地點，為防損毀明顯，活動必須散開及遠離輕微損毀的地方，如分散前行，散佈帳篷及用具，每天轉移營地。

資料來源：Leave-No-Trace Program(<http://www.1nt.org/programs/principles.php>.)

(3) 適當地處理廢物，如帶走垃圾、衛生用品和廚餘，避免使用洗潔劑，過濾垃圾廢水後才潰散傾倒在遠離水源二百呎的砂石地。要使用現存的洗手間，如果沒有洗手間，才在砂石上小解並用水稀釋，糞便必須埋在遠離水源、營地或路徑二百呎和深七吋的地洞內，避免細菌散播，與及加速分解。

(4) 為後來者得到探索的機會，讓全部東西維持原狀及保留在原處，無論是石塊、植物或歷史遺跡都不要移動。不要挖掘營溝，打釘入樹，永久的清走石塊及幼碎樹枝，建造傢俱或設備，引入外來物種。

(5) 避免營火遺留痕跡。煮食和照明時，採用輕便爐具和提燈。需要營火時，份量必須細小和採用現存的石灶、鍋盤或土墩。柴草祇求拾於地上和徒手可以折斷的樹枝。把柴草徹底燒焦及熄滅，並把灰燼冷卻後才棄掉。

(6) 尊重野生動物免致干擾物種數量。遠觀而不要跟蹤或靠近，尤其在交配、築巢、哺育或過冬這些敏感時節。不要餵飼，免得牠們逆轉行為，損害健康，或導致牠們容易落入陷阱。食物或廚餘均要穩妥收藏。時刻管束寵物，否則留牠們在家。

(7) 為他人着想，保持應有的禮讓及寧靜，不致破壞他人的興緻。



至死不渝的盟誓

愛與生命教育輔導員
鄭靜文

親愛的準新人，你們已為自己的婚禮作好準備了嗎？音樂、禮服、婚紗、會場佈置、場刊……等，相信大家都已經有所安排，但這一切都會隨著時間而過去，只有婚姻盟誓陪著你們一生一世。各位準新人，你們明白當中的內容及意義嗎？

「我如今鄭重承認你作我的丈夫/妻子，並許諾從今以後，無論環境順逆，疾病健康，我都永遠愛慕尊重你，終生不渝。願主垂鑑我的意願。」

在世上，究竟有誰能夠無條件地愛護自己一生一世？無論你生病、犯錯、年老、破產等等，對方都予以包容、體諒，並且願意與你一同走過各種逆境。這個人還願意在親友的見證下，向你許下永遠忠貞的承諾，表示從今以後心裡只愛著你一個。彷彿在對眾人說：「千萬人中，我只選了你，以後無論如何，你在我眼中是最好的」。

當然，接受這份盟誓的時候，你自己也需要有同樣的決心向對方許下這至死不渝的盟誓。

究竟這是一份怎樣的愛情呢？社會上一般來說，我們是覺得對方可愛、值得愛，我們才會去愛。然而婚姻就是，即是對方不可愛，我們也要去愛。就算是對方令自己傷心、憤怒，也得堅持到底。就如真福德蘭修

女所說：「給，直至心痛；愛，直至成傷」。而愛的真正意義在於無條件的付出及犧牲。你不會計較誰的付出較多，誰的付出較少，因為婚後二人已成為一體，亦會視他為另一半。你何曾見過右手跟左手計較誰的工作較多？右腳跟左腳比較誰更辛勞？既然已成為一個個體，著眼的只會是整體，即是整個家庭，而非個別的肢體。

當然，身處於婚姻當中，有很多衝突及磨擦讓以上所說的話被擱在一旁。要一生一世，也許不是那麼易；要付出的，或許要比想像中多。婚姻中大大小小的挑戰，從擠牙膏到教養子女中都會出現，更甚的是出現婚外情，這些統統都是婚姻中的逆境，問題是兩人是否願意同心面對困難，並相信只要努力定會有出路。日後每當面對婚姻中的困難時，想一想你今天所許下的盟誓，也許它能帶給你多一點的力量和勇氣去接受當中的困難與挑戰。

婚禮中最神聖的一刻，除了交換指環外就是宣讀婚姻盟誓。建議各位準新人在婚禮前，預先背誦這段誓詞，好讓交換盟誓時，二人可更投入盟誓中的每一個字，並以堅定的眼神及語氣道出這份至死不渝的盟誓。



所有計算得清楚的東西都並非是重要的，
而所有重要的東西都並非能計算得清楚！