

# 橋

婚姻與家庭季刊 第105期  
二零零八年十二月

主題：婚外情

## 婚外情後的 寬恕與重建

婚姻輔導員  
伍國華

「讚美」先生和「感恩」太太是一對年輕小夫妻，他們在二千年結婚，濃情蜜意，羨煞旁人，在他們想像中婚姻一切都是美好的，可是偶然的失足，卻把他們從雲端掉進谷底，箇中辛苦，不足為外人道，讓我們看看他們怎樣重新站起來。

「讚美」先生在零三年開始創業，因業務需要而常常遊走於國內和香港之間，一般他都能夠在辦事之後就立即回香港，可算是家庭事業兩相安，在這溫暖的日子裡，不能想像也不相信惡夢已經開始。

「讚美」先生因著生意應酬，開始不為意地跟其他商家和同事踏足一些歡樂場所，純情或者是未見過這種生活的他，只覺五光十色，眼花繚亂，從卡拉OK到夜總會，他開始流連忘返，那種性的歡樂，新鮮感，從中所得到的歡愉，教他不能捨棄，「讚美」先生說事實上他也很痛苦、很矛盾，想起來，他也承認他不能抵受誘惑，他自己知道他開始沉溺在這種生活。同一時間他也很清楚事情一定會「穿煲」，有一天東窗事發，後果一定不堪設想。他像一個癮君子，瞞著太太，用諸多理由掩飾他的遲歸，同時，據他形容的，蛇有蛇路，他會不顧一切去滿足他的心癮。他想收拾這種生活，回歸家庭。他都自知自己貪玩，傷害了太太，就是因為她不知道，心裡的罪惡感更大。他形容這種拉扯的心情，痛苦比歡樂多。

紙包不了火，事件終於曝光了。在翌年冬季，是由於「感恩」太太的敏銳觸覺，或者是「讚美」先生的心虧，太太發現了他的荒唐生活。他一直是她的至愛，一個絕對信任的丈夫，她從不相信他背叛了她，她不能再想自己是一個幸福的女人，好像這一切都離開了她。她恣意的發脾氣，自暴自棄，賴床，對一切都沒有動力，體重急劇下降，生理出現了多種毛病，「感恩」太太形容自己是深淵裡的小動物，連仰望天空的能力也沒有，行屍走肉地生活，見過心理醫生，也想過自殺。

「讚美」先生看在眼裡，他很懊悔，也很心痛，言猶在耳的婚姻誓詞，對太太忠貞的承諾，一下子煙消雲散，他感覺愧為人夫。他知道他愛「感恩」太太，如果可以從頭再生活，他會為她做一切來補救，但苦無出路，他為他的惡行哭了。這對原來是恩愛的小夫妻，一下子變得肢離破碎，他們不知怎樣活下去。

直至某一天，「感恩」太太的姊姊建議他們到教會聽牧師講道，「感恩」太太已忘記了講道的內容，但那次聚會，啟發了她的思考，她知道自己必須要重生，要做一個真正的活人，她求主給予智慧，學曉釋放，將以前遇過的，一一拋開，她明白人生在世必遇苦難，困在灰暗的日子裡生活是沒有意義的，需把受壓迫的感覺，全部壓碎，讓它們煙滅，不再回來。「感恩」太太知道必須要接納「讚美」先生、愛他、對他有信心，他才可以站起來，就這樣，她對丈夫減少了埋怨。

「讚美」先生也嘗試回復本來的生活，循規蹈矩，但他感覺得不到太太的原諒，到教會的日子就是這樣的過去，那沉鬱的心情，揮之不去。直至在後來一次教會聚會中，牧師呼召決志，「讚美」先生沒有和別人商量，也沒有人給他提示，他自願地，霍然站起來，加入決志的行列。

「讚美」先生明白到要得回太太，不是他的行為，而是心的感動，他的決志不是為了某些目的，而是要堅定自己的心。他明白是上主的安排，他相信「憂傷痛悔的心，神必不輕看，祂認你，接受你，神拆毀的，再建造。」他明白和太太之間的問題，是「良知」的責任，他不能給予她生命負面的影響，反而要培養她的生命，這不單是對與錯，更要對她公平，她的生命也不應像當下這樣，不然他們的生命也會乾枯，甚至凋謝，他學曉了從生命出發，這是「讚美」先生的領悟。他也知道太太從沒有放棄他，見社工尋求輔導，甚至見心理醫生，全都是為了他。對整件事，他形容自己是輸家，但他得回的更多。

「感恩」太太對「讚美」先生的決心，很受感動，覺得他成長了、成熟了，他們參加讀經班，研經之後，他們沒有了爭吵，少了怒氣，多了幽默感和生活情趣。她明白這是心靈的倚靠。「讚美」先生覺得過去沒有真正活出生命。他們深深體會信心建立在神身上，才能從中得到了依靠，他們希望建立一個基督化的家庭。「讚美」先生又說他多了對婚姻意義的瞭解，明白要尊重婚姻的價值觀，有實質的方向，他形容這是主的光照，他珍惜他們的破鏡重圓，他更相信流淚播種的，必歡呼收割。

「讚美」先生和「感恩」太太經歷了婚外情的衝激，正漸漸康復中，至於他們能否渡過信心重建這關卡，就得看他們的努力了。

婚外情的出現，主要是身旁的桃色陷阱無處不在，「讚美」先生滿以為一般生意上的應酬活動，不會影響他的婚姻，他過份相信自己的自制能力而不加防範，也忘記了夫妻的關係是排外的，絕不容許第三者入侵他們的領域，這也是「感恩」太太所深信的婚姻意義，又由於「感恩」太太愛她的丈夫，自然不難覺察到婚姻關係的變化，導致婚姻危機的出現。

「讚美」先生覺察到問題的出現，最大的轉捩點是他堅信自己愛的承諾是真摯的，他愛妻子，不願意摧毀她，他深知道要挽回妻子的信心，不單是行為上的改變，更要讓她感受到他改變的決心，於是採取了果斷的行動，而「感恩」太太的態度是不放棄，但不是繼續的吵吵鬧鬧，而是接納和鼓勵，重修互相信任的關係。

他們尋求輔導是一種謹慎的處理方法，過程中讓他們抒發各自的感受和增強彼此的溝通，因著他們對婚姻仍懷有希望，彼此心中有愛，使關係得以慢慢修補，加上擁有共同的信仰，令他們找到同一的目標，也成了他們力量的支柱，相信多加努力，定能重見彩虹。

輔導隨想

## 鏡破了， 可重圓嗎？

婚姻輔導員  
李月儀

外遇或婚外性行為的大風暴過後，很多求和心切的夫婦滿以為講了「對不起」和應了「原諒你」的話，事情就應煙消雲散，恍似粉筆字被抹去一樣。他們萬萬想不到，這場外遇風暴已徹底摧毀了夫妻的互信機制。有外遇者常不由自主地懷疑配偶是否真的原諒他所犯的過錯，並懷疑配偶能否重新接納自己。至於配偶方面，則常禁不住去質疑有外遇者仍否嫌棄他，又或疑慮他會否重蹈覆轍。

無休止的質疑和掙扎充塞在腦海中，也縈繞在心間，總是揮之不去，使到這些渴望維持「完整家庭」的夫婦不知所措，無所適從。他們就是這樣帶著患得患失的心情來尋求婚姻輔導的協助。他們劈頭就問：「從妳的專業角度來看，我倆能否真的重修舊好，使破鏡重圓呢？」

我通常會精簡地答說：「雖然你們對配偶的信任已經破產了，只要你們的心中仍存在愛的承諾和堅持，互相寬容，破鏡重圓的甜蜜將會是指日可待的。現在最要緊的，是積極求變，靜待黎明！」

詳細來說，若夫婦想重修舊好，就不應侈望遺憾和內疚可在瞬間即逝。因為，外遇風暴雖已停息，但破產後的信任機制是需要兩夫婦用一段長時間來重建，積儲信心；復修時間普遍為年半至兩年。

在復修信任期間，雖然很多的猜疑、不信、眼淚和擔心仍經常會出現，但兩夫婦不必氣餒，只要堅守住「此志不渝」的態度，苦日子定必捱得過的，努力去勇闖三關吧！第一關，外遇者清楚地向配偶報導行蹤和去向，好讓配偶能逐步重建信任，這是消除猜疑的最佳方法。第二關，兩夫妻要學習坦誠溝通和互相包容，這是重建關係的不二法門；若覺得溝通和包容都很難的話，就應尋求婚姻輔導的協助。第三關，兩夫妻要學習互相追求和約會。互相追求是指雙方都經常增添個人魅力並清楚地向對方表達愛意，這互相追求與婚前一方追求另一方的形式和意義，都是截然不同的。約會是指兩夫婦願意拋開工作和家務、放下可愛的兒女，按時與配偶約會，風雨不改地享受二人世界，這是增進親密的必經之路。

努力加油，闖三關，破鏡定可重圓！



## 回憶在兩年前

兩年前，我懷著戰戰兢兢的心情，踏進香港公教婚姻輔導會，在整個輔導過程中，我的思想不斷鬥爭，經歷甜酸苦辣，百般滋味，令我感受很深刻，給予我有機會反思自己的過失，獲得了意外的欣喜，最意外的是，我竟然改變了，真的不敢相信自己可以改變，現在，雖然依舊很有信心和主見，但學懂了在某些時候放下「自我」，對事情有另一種看法，在此十分感謝我的社工。

回想最初接受輔導時，對配偶充滿怨憤，很多責備，所有的錯都放在對方身上，但後來慢慢放開「自我」，亦體會對方的軟弱和困難，鬱怒漸減，原諒對方的同時，亦釋放自己，心情亦變得豁達和輕省。在輔導過程中，我明白婚姻曾帶給我喜悅，使我滿足，值得感恩，這個階段雖最終也劃上句號，但亦是另一個新階段的開始，而這個人生新階段則有待我繼續繪畫。

經過兩年多分居生活，我學懂了珍惜家人，尤其是兄弟姐妹之情，以前我從未有過如此深刻的感受和體會，此外，亦懂得愛惜和保護自己，我體會到我所失去的，亦同時成為我所擁有！現在我每天都活得開開心心，生活也積極起來，每天都做好自己的本份，嘗試努力參加不同課程，包括心理、水喉維修、儀容之道、「重新得力」小組等，從中認識不少朋友和同路人，眼光拓寬了不少，懷著「忘記背後，努力向前」的心情，快活地過每一天，時刻謹記做事不要執著，也不要懷緬過去，重新振作起來，我感受到重生的喜悅！

漫遊媒體

親子著作簡介——

## 《親愛的安德烈》

婚姻輔導員  
周小玲

龍應台這個名字，相信不用我介紹，很多人都認識，她是台灣著名的女作家，著作有《野火集》、《請用文明來說服我》、《孩子你慢慢來》等。

《親愛的安德烈》這本書是她新近和兒子合著的作品，二〇〇七年由天地圖書公司出版。書中記載她三年來與十八歲長子安德烈的書信溝通。從他們的書信中，可體會母親愛子之心，亦可看到父母與青年子女的代溝及不同的價值觀。

但是，全書最值得推薦給讀者的地方，是無論作為母親的龍應台或是作為兒子的安德烈都毫不掩飾彼此的心情，是剖開心懷的交談，情真意切，坦率自然。世間實在難得有如此的青少年願意與母親真情溝通，剖白自己。

書信中探討的內容很廣泛，包括民族、國籍、友情、愛情、世界觀、人生嗜好、道德觀、父母的期望、香港文化等等，包羅萬有。

此書值得推薦給有青少年子女的父母一讀。讓他們能多點了解子女的想法與需要，學習如何與子女溝通。

龍女士的兒子是德中混血兒，他對自己國籍與身份的認同有著難以啟齒的矛盾與掙扎。此外，在嗜好的問題上亦與母親有著不同的立場與看法。例如：抽煙，這是他母親立場鮮明地反對的，但這個可愛的孩子還是大膽地告訴母親：「我某時某日抽煙了！」

儘管兒子在很多事上都有獨特的見解，在書中我們看到母親與兒子的深層聯絡，有別於一般青少年與父母表面化的關係。

讀完此書，我會心地微笑。因為在書中我看到了母子關係的真、善、美。

Fanny





## 當九搭上八

公仔：

俗語說：「九唔搭八」，不知最初說這話的人，是否也熟悉「九型人格」，深知「九」與「八」相沖的地方。真不明白當初怎會搭上你，衝動、脾氣暴躁、粗心大意、樣樣事情都想做、想試，不知危險，不顧自己身體，有用不完的精力，偏碰上我的從容、冷靜、小心敏銳、遇事考慮、考慮，再考慮。

說實話當初真的不明白你為甚麼小小事就暴跳如雷，而且風雨來得快也去得快，我還來不及哭，你一轉身就沒事，而且忘記得一乾二淨，但事情就擱在我的心上無法處理。

你在我身邊像旋風、像野馬，追得我透不過氣來，但當你安靜下來時，你又喜歡獨處、看書、想事情，好像都與我無關。

真羨慕你可以這樣流暢地表達自己，你的精力往外走，不能不發，正如我的精力往內走一樣，不能不藏，不過現在我也不會這樣蠢，把事情擱在心上，我就難過得要死，你就萬里無雲、海闊天空，我也學你一樣以最快最直接的方式說出來，不必顧慮太多。我也不會去追，實在無氣，野馬是要無邊無際的跑，用繩子縛住是會死的，我也不想你早死，要跑就跑，跑個夠吧！

你看書時我也看書，與你交流書中所得，增進彼此的了解和豐富彼此的知識，也不錯。其實，都要多謝你的快速、決斷和不拘小節，以致家中的大小事務都能夠快速完成，你也從不計較誰做多誰少，每次叫你休息，讓我來做，你總是說：「得啦！好快！」話未說完你已經做好了。久而久之，我也不和你爭，雖然偶爾有些內疚，會趁你不在家時，做些少家務，但多數都是享受你為我做的，你已經寵壞了我，無得救啦！哈哈！

群

群：

我佩服你才是，可以一整天一動不動、一言不發，還以為你有病，後來發現原來你就是這樣的，怪胎！其實有時想和你一起跑，享受那無拘無束，拼發生命的感覺，一定很美好。你說我健忘，但有一次很深刻，我想帶你從海邊繞過懸崖到另一邊海灘，但你死活都不肯去，還捉得緊緊，也不讓我去，真無癮。

當時想怎會做不到，你去就知有幾刺激幾好玩，但現在回想起來，如果真的去了，可能第二天頭條寫著：一對年青愛侶海邊不幸失足……。你可能已救了我一命，多謝多謝！

你不必謝我，亦無須內疚，更不必補做家務，你可以繼續哈哈！做這些不費力、很快。

我只希望你能多動，雖然你已比以前活動多了，但實在仍太少，動多些病都少些，為你為我為我們，起來動吧，也可和我一起跑。

公仔



## 哥哥的愛

家庭服務社工  
黃海寧

什麼是「愛」？有些人說「愛」就如風一樣，無形無色，摸不到，觸不到，然而只要你真心體會，卻會深深感受到它的存在。對不同人而言，愛總是有不同的標準和定義，也有不同的表達方法。正如母親對子女的「愛」可從日常生活中經常看到；夫婦之間的「愛」可從互相包容與體諒中感受到；而朋友之間的「愛」可從面對失敗挫折中，大家默默扶持中找到。所有一切都盡在不言中，或許「我愛你」這句說話對我們來說的確是有點難堪和距離，試問每個人一生中曾與多少個人說出「我愛你」這三個字呢？因此我相信若我們常存愛人之心，「愛」便會從人身上慢慢地散播開去。以下的一則故事，閱讀後讓我真的想去愛身邊的每一個人，藉此希望與你們一同感受「愛」的感動：

從前有個小女孩，患有一種罕見及非常嚴重的疾病。唯一能救她的辦法是從她年僅五歲的哥哥身上輸血給她，因她的哥哥也曾患有此病，剛剛奇蹟地康復起來，因此，他的血液中含有克服此病毒的抗體。

醫生先把小女孩的病情向她的哥哥解釋，然後問小男孩是否願意把自己的血液輸給他的妹妹。

他只猶豫了一會兒，就深深地吸一口氣，說：「是的，只要能救到妹妹，我願意把我的血輸給她。」

在輸血的時候，他躺在妹妹旁邊的病床上，臉上帶著微笑，看著血色返回他妹妹的雙頰上來，可是，他的臉卻變得越來越蒼白了，他的微笑漸漸淡了下去。

他抬頭看著醫生，聲音顫抖地問：

「我會立刻死掉嗎？」

原來這個年幼的男孩誤解了醫生的意思，他以為醫生要把他身上所有的血液都輸給妹妹，他以為自己會因此而死掉。

在這種情況下，他仍然義無反顧地答應把血輸給他的妹妹，實在需要多大的勇氣及無限的愛啊！

閱讀過後，我真的感受到這份哥哥對妹妹所付出無條件及無私的「愛」，卻不限於憐憫與同情，還進一步流露出無私奉獻自己生命的那種崇高而偉大的精神，這份「愛」並不是任何物質能取代的。在現今的社會內還有多少人能靜下來想想和感受「愛」的真正含意呢？一切應從珍惜及感受開始吧！讓世界遠離絕望，重燃希望……

部份內容節錄自《停不了的感動》



## 幼兒自理

「自理」，字面意思是自我料理，即自己照顧自己，是每一個人應該具備的最基本生活技能。幼兒自理能力的形成，有助培養他們的責任感、自信心以及解決問題的能力，對他們日後的生活也有深遠的影響。筆者在培養子女自理能力的時候，發現這也是一段美好的親子時間，分享以下一些方法給大家參考：

### ★ 直擊報導

選擇一個期望孩子做到的事，如穿衣，錄製一些好和差的片段，可自行錄製或在影片中尋找，然後讓孩子去比較，分辨好與差，並學習正確的方法。也可用圖書代替影片。

### ★ 排次序

先將要做的行為細分不同的步驟，如上廁所，以圖片或字條展示給孩子，然後打散，請孩子將它們按正確的次序排好。

### ★ 跟我做

父母可讓孩子逐步跟著自己去做，例如同洗手。父母的動作要慢及有講解；若孩子未能掌握，父母要重複示範；等孩子完成該動作後，才進行下一個步驟。

### ★ 娃娃看天下

父母可利用洋娃娃教孩子自理，如沐浴。父母可拿起洋娃娃一邊示範，一邊講解沐浴的步驟和注意的地方，然後請孩子自行替洋娃娃做一次，使孩子從中掌握自理的技巧。

### 堂區家庭生活教育輔導員

楊麗儀

### ★ 唱遊

歌曲最易令孩子記得，將生活中常做的事，如刷牙，編成兒歌，教孩子唱，然後父母一邊唱，請孩子一邊做。

### ★ 尋寶記

例：父母先將孩子上學書包所需的物品列在表上(若孩子較成熟，可與他一同列表)，然後請孩子尋找表上的物品並放在書包中，集齊又放回正確的位置便有獎勵。

### ★ 假如我是老師

例：孩子的功課完成後，請孩子做小老師，自我檢查，問孩子：「如果你是老師，你會怎樣評定這份習作？」由孩子去修定。

### ★ 比賽

適合一些孩子已掌握，但做得慢或不願意做的事，例如：收拾玩具，父母可以用比賽來激勵孩子的主動性。「看看我們誰人最快放好積木？一、二、三……」

例子實在不勝枚舉，只要父母有耐性，視自理訓練為親子時間之一，遊戲和方法也會自然而生。最重要的是按孩子的程度及從正面的方法培養，孩子的自理能力便會每天增多一些。



## 很愛很愛你

### 家庭服務社工

葉麗碧

最近與女兒看了一本兒童故事書，名為《很愛很愛你》，內容由螳螂小刀尋找父親的故事開始。小刀自小與母親相依為命，從未見過父親。每次他向母親查問有關父親的下落，母親總是唯唯諾諾，敷衍了事。小刀漸漸長大，渴望尋找父親的慾望不斷增加，終於他決定離開家園往外闖，踏上冒險之旅，希望能一嘗與父親見面心願。

小刀在旅程中遇上了美麗的螳螂小姐，與她相戀起來，並一起組織家庭，過著快樂甜蜜的生活。不久，螳螂小姐懷孕了，在小寶寶快要出生的時候，螳螂小姐問小刀是否很愛很愛她，是否很愛很愛他們的小寶寶，情深的小刀當然豪不猶豫的答是。但螳螂小姐似乎還未滿足，欲言又止，滿懷心事。最後她放膽向小刀透露了內心的矛盾，原來她很擔心小寶寶出生後沒有充足的營養維持生命。小刀很愛他的太太及孩子，於是他決定自我犧牲，把自己當作營養獻給太太，讓她吃掉自己。此時此刻，小刀終於知道父親在哪裡了。

每次看畢這個故事，總帶給我一點傷感，想不到美麗愛情故事的背後，竟是那麼的殘酷。還記得一臉疑惑的女兒，眨動著滿眶淚水的眼睛問我為什麼螳螂小姐那麼殘忍，狠心的吃了她的愛人。是的，因為愛，所以我們願意犧牲自己成全對方，也因為有愛，我們同時也不忍

對方犧牲，換取自己的快樂。至於如何取捨，這真是一個難以解答的問題。

由童話故事聯想到婚姻生活，婚姻把兩個背景不同，性格各異的人連繫在一起，在相處的過程中，難免有時會發生衝突，當衝突不能解決，我們會感到沮喪，甚至懷疑自己的決定。有很多夫婦以忍耐的態度面對衝突，希望家庭和諧，為了減少爭拗，他們開始容忍，開始沉默，開始放棄，並沒有覺察到感情已在不知不覺之間流走，因為他們的內心累積了太多的憤怒與失望，當然，妥協與讓步是解決衝突的基本條件，但如果過程中沒有了體諒，更多的忍耐只會換來更大的失望。學習體諒對方的限制與不足，接納對方有時會無能為力，這樣才能調節自己的期望，拉近雙方的距離，達至真正的和諧。至於怎樣學習體諒，當然是來自對對方透徹的了解。

有人說婚姻是要刻意經營的，雙方也要付出，也要努力。我們相愛才會結婚，但怎樣愛，怎樣相處卻是另一回事，是需要學習的，尤其在自我中心高漲的年代中，希望所有選擇行婚姻路的朋友能與配偶一起攜手，學習如何去愛。



夫妻關係是排外的，絕不容許第三者入侵他們的領域。