

橋

婚姻與家庭季刊 第107期

二零零九年六月

主題：逆境中的夫婦關係

本是同林鳥

關傑棠神父

如果你在天主教聖堂結婚，一定不會對如下誓詞感到陌生：「某某，我如今鄭重承認你作我的妻子／丈夫，並許諾從今以後，無論環境順逆，疾病健康，我將永遠愛慕尊重你，終生不渝。願主垂鑒我的意願。」這是一個公開承諾，跟你倆「拍拖」戀愛時在某些浪漫環境下說的溫馨甜蜜話絕對有分別；因為在天主、家人及親友面前的公開承諾，有著道德層次的約束力，不能馬虎算數……

好像信天主那樣，信了並不保證你從此生活一帆風順、萬事勝意、有求必應、身體健康；果真的話，豈不是全城人都要信主耶穌？連神也不肯擔保，何況婚姻生活的伴侶——人呢？神的旨意是看見人單獨生活不好，祂要給人找個相稱的伴侶；所以創造之初，天主造了男女，男女相愛結合是最自然不過的事。或者正因這個緣故，許多人步入婚姻生活時抱的態度是男大當婚、女大當嫁嘛，又或者「年晚煎堆」人有我有。不結婚？分分鐘給別人誤解自己是同性戀人士。

抱這種漫不經心態度闖情關的人，難怪婚姻失敗的比率較高。其實，成熟的婚姻是兩個獨立自主，自己有能力生活的人，由於愛，願意向對方托付終身。而這個自由選擇的行為，方能在婚後轉化發揮成互補不足，共建新生的力量；可悲是不少人欠缺這種能量。坦白說，沒有人是百分百準備好和絕對夠資格才問津婚姻生活；同樣道理，修道院的修士申請晉升司鐸前，也不能完全明白掌握獨身修道生活是甚麼。開放自己，邊做邊學方是成功的關鍵。不過婚姻生活與獨身生活有些基本分別，前者要學習把愛具體地跟自己的配偶分享分擔，後者則與天主及團體建立關係。

現實人生是最理想的教室，從今以後，無環境順逆，疾病健康，結婚的人仍要永遠愛慕尊重對方，直至死亡把他／她們分開。多麼凝重和崇高的理想，雖則與時下那種輕率態度南轅北轍，跟甚麼「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有」的心態格格不入；但教會的一貫堅持，正正是維護了婚姻的持久和專一性。平心而論，任何年青愛侶跪在祭台前接受神父隆重降福時，那刻都必然是真心真意，心無異樣，這感覺是真誠的……

把今天的「金融海嘯」視作逆境試鍊也不失為學習苦中作樂和成長的契機。檢視自己與配偶的抗壓能力及彼此溝通的實況，有助大家提升身心靈的正能量。中國古老智慧標榜「修身」前的「正心」一語道破問題核心，即你對愛情和婚姻的信念與見解將直接支配及影響你在「逆境求存」的行為。這兒由衷祝福此刻遇上困難的夫婦，請記著：「烏雲上永遠有明媚的太陽，雨過必定天晴！」

輔導隨想

婚姻輔導員
彭杏嫻

感同身受

這些年來做輔導工作，心中的感受其實也真不少，總想好好坐下來整理一下，或者與同道中人切實地傾談一番，有時也感覺滿腔的滋味、滿腦子的思緒沒處可安放……，難怪前來尋求輔導的人總有那麼多的心聲心事要傾吐，而要在現實生活中找得著人聆聽也可真是有些困難。

於是我選擇了去上課，再學習輔導，因為這課程的學習模式是體驗式，要我們採用自身的生活真實體驗去互相練習輔導，讓我可以掉換位置，體會受導者的經歷，原來接受輔導是那麼不容易的事，而我也再醒覺輔導別人是那麼複雜的一個過程，傾聽以至明白是需練功夫的！

我們重新再學習什麼是「同理心」，另一個近似的名詞是「同感」，是一名本地學者「林孟平」採用的輔導名詞，也讓我更貼切地明白這是代表什麼——能體會到對方的感受，體察對方的思想，了解對方如何看自己、如何看世界；而更重要的是，當我須要如此去做的時候，我要放下自己的各樣標準，只單單設身處地從當事人的標準來看事物。

設身處地，代入對方的感受，其實不也就是我父母從小就教導我的道理嗎！這不也是中國文化的一部份嗎！想到此，我就覺得這份道理十分親切，輔導與日常生活真有點息息相關，當然實踐上是談何容易，而輔導員的專業精神和態度就流露於當中了。

實踐上一個大困難就是放下主觀，放下自己以為知道了的那份認知和感覺，相信當事人其實最有能力知道自己的處境和需要，只是這一刻他/她需要整理，需要我們的一份支持與傾聽，需要我們去傳達「我們感受到」這一份同感，感同身受是須要表達的。

能否準確掌握與表達也是須要磨練的，不一定全靠輔導訓練，日常人際關係也可以是練習的好機會。最近看電影「天水圍的日與夜」給我一個很好的提示，「感同身受」不一定靠很多說話上的交流，細心觀察就好了，傳達同感也不一定要用言語，行動有時可能更適合。不知道是不是因為中國文化使然：一切盡在不言中，一些經歷又豈能在三言兩語中盡訴心中情呢！意在言外，但願我們能細心去領悟。



三心？兩意？

做人三心兩意是否不好？我說不一定，這要視乎你擁有的三顆心和兩份意是什麼才可定論。以下，我想與大家分享我理想的家庭中需要擁有的三顆「心」和兩份「意」是什麼，和它對我們情緒的影響。

第一「心」：「愛心」

「愛是凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。」一個有愛心的人，他會懂得關心別人，透過關心別人，他能打破人與人之間的溝通屏障，與人建立互相友好，信任的關係。若人人多點愛心，社會少點爭鬥、罪惡，世界可變得更加和諧。我們生活在其中，自然感覺得輕鬆舒服，心情亦份外愉快、開朗。

第二「心」：「感恩心」

經常自怨自艾，怨天尤人，負面地去看待每一件事情，並不能幫助我們解決問題；反之，若我們正面地從另一角度去處理事情，並感激冥冥中的主宰沒有把我們置於絕路，我們只需抖擻精神，再次上路，前路仍有希望。就如我們身處沙漠，找到半瓶水，埋怨只得半瓶水，灰心地想到仍是必死無疑；要是反過來感激我們幸運地得到半瓶水，可以再支撐一段時間，大大提高了獲救的機會。正面的思想給予我們希望和動力，更有助我們解決面對的問題和困難。

第三「心」：「兒童心」

在成人的世界裏，絕大部份人每天都肩負著不同的重擔，例如家庭、工作、經濟等，壓力大得令他們透不過氣來，整天只是緊皺眉頭地衝、衝、衝，趕、趕、趕。你有否想過騰空一段時間，拋開手上的工作，與你的孩子、家人或是朋友，重拾兒童的心，無憂無慮地盡情玩

漫遊媒體

家庭服務社工
朱麗雲姑娘

禮儀師之奏鳴曲

有看過所謂「爛片子」嗎？筆者就看過很多物非所值的影片，白花了錢，更浪費了時間，這些不愉快經驗形成了現在不輕易踏進影院，寧願在家裏看影碟，遇到「爛片子」也可以關機應付。

最近，在眾多好友極力推薦下，筆者終於專誠走到戲院觀看「禮儀師之奏鳴曲」一片，還按吩咐帶著名牌面紙備用呢！

從一開始，片子便介紹了男主角當時的職業——執行入殮儀式和有關專業，也講及他如何被迫放棄從小的夢想，成為失業漢，需要返回鄉下居住，卻誤打誤撞得到此職，妻子和朋友知道後，力勸他放棄，甚至以彼此的關係威迫。主角該如何抉擇才好？

在日本，入殮儀式，以往是亡者家屬執行的，現在僱用喪葬公司的禮儀師服務。禮儀師會為亡者除去衣服，象徵著除去疲倦、痛苦、塵緣及與世界送別，然後擦拭身體和為亡者整理遺容，為了保護亡者的尊嚴，有時候，甚至需要禮儀師以自己的體溫去柔軟亡者繃緊的肌肉，來擺出安祥等姿勢呢！

看似沒需要太多勞力的一件簡單不過的工作，可是主角在第一次工作之後，回到家中要求妻子給他即時的慰藉，是那種與生人接觸的需要和迫切。他的工作給他的挑戰，就是要去接近和觸摸死亡和冰冷，難怪沒很多人會從事殯喪工作。主角自然的要想到放棄，能放棄嗎？……

「禮」片描繪了生者與亡者間濃濃的情，從送別時的生者的悲痛和不捨、向亡者的感謝、原諒、求諒和祝福等……，最後，一塊平平無奇的小石頭，竟牽引著主角修復了本來朦朧的父子情，並將情延續與妻子及她腹中胎兒，畫面雖平靜沒有對話，訊息卻傳遞予每一位觀眾，筆者也忍不了，拿出早預備了的面紙，才不至淚濕衣襟，同時，亦發現其他抹眼的手影。

面紙是沒有白拿來的，近百元的戲票，亦物超所值。話說回來，幸好影片名字改得好，若片名是「入殮師之奏鳴曲」，找誰去看？



莫碧薇

樂？經常地保持一顆童心去看世界，你會感到世界不是那麼複雜，歡樂隨手可拾。「喜樂的心乃是良藥」，保持兒童心，保持喜樂的心，你會發覺你與孩子、家人的關係可以更加親近，心情好，精神與健康自然隨之轉好。

那麼，兩「意」是什麼呢？

第一「意」：「意見」

不要吝嗇，不要害怕被否決，盡量發表你的意見。無論是家庭、工作，甚至社會，都需要你的寶貴意見。就著你提出的意見，有關方面可以取長捨短，有所改進；亦透過你的意見，促進了彼此的溝通和了解，你的需要便能適切地獲得配合和滿足。記著，接納意見和發表意見同樣重要，隨時隨地打開你的耳朵，聆聽和接納別人的意見，可使你學會包容，更能令你進步和眼界大開。

第二「意」：「意義」

人生在世，匆匆數十寒暑，我們不單只要活得好，活得開心，更要活得有意義。為了避免渾渾噩噩地虛耗一世，積極地找出人生的意義，我們要為未來訂立一些人生目標，並計劃一連串的行動，循序漸進地切實執行，向著目標前進。人生目標可以是長期的大計，正如要考取一項專業資格，你要經年累月地努力學習；亦可以是短期的願望，簡單如為你家中的電腦升級，你都可能需要儲點錢，做一些資料搜集的功夫才行。這一切為達成目標的行動，都能令你的生活更充實，人生更具意義。

自從我擁有這「三心兩意」後，我覺得我的人生觀正面了，人也變得積極開朗。希望你看過我的分享後，也能從中有所得益。



親愛的 Maria,

轉眼間，我們已結婚超過十三年，孩子亦已八歲了。您對家庭的投入和付出，真是無與倫比！就以剛剛過去的復活節為例，我們與另外五個家庭一同到深圳東部華僑城玩，渡過了難忘的兩天！由於該地方仍未完全開放，交通設施配套不足，指示又不清楚。我們入住的酒店與主要遊玩的地方，有一段距離！接駁交通，來回兩地，已令我們深感不便。午膳時，所有餐館均「大排長龍」！您與其他太太們，花了不少精神、心力去安排午膳，協調遊玩的地方，務使我們每一個人都賓至如歸、盡興而返！您的盡心盡力、完全投入，我作為丈夫的，深感欣慰，感謝您多年來對家庭不斷的付出！

謝謝！

祝一切順利、身體健康！



夫 Sidney
2009年4月

親愛的 Sidney,

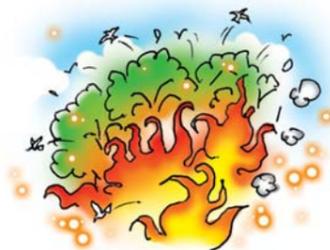
非常多謝你對我的欣賞，你不但沒有抱怨我多管閒事又或辦事不力，反而從不完美中體諒到我付出的努力，令我十分感動。

事實上，我們是兩個非常不同的人，我「靈活變通」、「主意多多」，而你，是一個「循規蹈矩」、「按部就班」的人。在這十三年的婚姻生活中，我不斷為你帶來麻煩。還記得那次當黑色暴雨警告高掛時，我因貪一時之快，不想悶在家中，便帶著我們的兒子到街上走走，更穿上新買的水靴去濺水，誰知當我們行了不遠時，天氣忽然轉壞，雨越下越大，雷越打越密，最後一個非常強勁的閃電，把整個天空和地面照得雪白，嚇得我和兒子立時蹲在地上，並決定立即跑回家，正當我們跑到斜坡盡頭，快要回到大廈之際，另一個特大閃電再來，我一時不慎，整個人跌倒在地上，連雨傘也飛走了，膝蓋也擦傷。回到家裏，我心想你必重重責怪我，但出奇地你連半聲責備說話也沒有，反而細心地為我消毒傷口，並關心我有否受驚，你對我的著緊，令我十分感動，而我也為自己任性的行為感到內疚。

親愛的 Sidney，再一次多謝你在過去十三年來用無比的愛心，去包容和接納一個與你完全不同的我。

你的妻子 Maria

同林鳥



生命之無常

婚姻輔導員
潘蔡妍珊

細小的螢火蟲，
在草地上碰碰撞撞，
秋天已甦醒了！
清澈的雪花，
像閃爍的星星飄下，
冬天已來臨了！
被遺忘的小卵石，
正墮落在庭院的背後，
夜幕已低垂了！

在黑夜中，「死亡」似曾向我招手，我猛然迴避，不敢跟它四目交投。我拒絕承認它的存在，甚至拔腿逃跑。但它總是默默地在等待我，叫我不能不就範。當我躺在病榻中輾轉反側，感受到身體的軟弱無力，眼巴巴看見自己無能為力，只能坦蕩蕩地面對生命中的無常，內心卻喊著千個為什麼。

數月來的反覆，讓我體察到身體狀況的變化，時而稍覺舒適，時而翻騰、波濤洶湧；也讓我意識到自己情緒上的起伏，有時平靜而充滿希望，有時則沮喪挫敗；有時感到自己活在很多人的祝福裡，卻有時又覺得孤寂無援。但是，無論我是處於怎樣的狀態，這都是我的一部份。我學會接受這一切，學會愛惜自己和眼前的生活。

我的心也漸漸安下來，並願意停下腳步，靜悄悄的回首窺望那向我招手的「陌生人」，卻發現它並沒有猙獰的面孔，也沒有不軌企圖或可怕的惡意。它只是苦口婆心的向我訴說生命的可貴，叫我好好珍惜生活的每一刻。

閃閃發亮的露珠，
在垂冰中凝視著，
黎明已來到了！

有一次，當我稍覺體力回復一點，便閒坐在園庭裏。當時正是暮春，濕潤的春風輕拂我的面頰，我悠然抬頭一望，看見一遍禿枝靠著天際，樹枝從粗壯的樹幹分枝再分枝，不斷向外伸展，似是沒有規律，卻又像是蠻有條理，甚是好看了！我不禁讚歎大自然之美和它隱藏之道，茫茫地質疑問道：禿枝究竟是意味著大樹的枯萎，還是正要顯現生機的來臨？那時，我頓覺生命與死亡只是構成一個無始無終的圓。那麼，面對死亡又何足懼之？沒有滅，又何來生呢？心中毅然湧上一股舒懷之氣。

最近，重遊舊地，看見大樹上的禿枝果然開始發芽，展示著大樹蘊藏的無限生機，又頓覺大地之母總是眷顧著生命，讓生命不止息的重生再重生。

此刻，我感激這次晴天霹靂的厄運，好讓我和死亡有個約會，讓我深深領會生命的真諦。

漫步中的溪谷，
等待著含苞待放的鮮花，
春天已開始了！

七彩繽紛的彩虹，
像架向天端的大橋，
夏天已翩翩起舞了！

備註：文中之日本禪詩「無常」，原文由作者用英文撰寫，此中文版本則由作者女兒潘小金翻譯。



我的弟兄們，幾時你們落在各種試探，要認為是大喜樂，
因為你們應知道：你們的信德受過考驗，纔能生出堅忍。(雅各伯書 1:2-3)



親子筆耕

親愛的媽媽：
你身體好嗎？自從九月開始上學以來，我一直在忙，也沒空寫信給您，現在先給您寫信，聖誕節再送您一份大禮。

現在就讀的這所新學校真好，我每天上學都十分快樂，同學、老師都很好，我還認識了很多好朋友，遲一點把他們介紹給您認識。進了這所學校，我發覺我的語文有所進步，無論是中文還是英文都比小學的時候進步了不少，不知道是因為學校教得好，還是我的明悟開了，令我進步神速呢？除了語文外，我在學校也接觸了很多新鮮、有趣的科目，成績也挺好。我在學校真的過得很開心，很感謝您讓我讀上這所好學校。

除了學校的功課外，我也沒有放下我的興趣，我還有常常閱讀，還聽您的話，多看了點英文書，令我看的中文書和英文書比率「有所平衡」。另外，我不只是看我最喜歡的文學類和故事類書籍，我也嘗試看一些我平常不會看的書，例如科學、歷史、詩歌、散文，甚至武俠小說也拿來看。看過這些書，我終於明白您為什麼叫我多看點別的書，原來這些書裏真的有很多我還沒有學過的知識，尤其詩歌和散文令我大開眼界，我看了幾本，每一本都各具不同特色，非常值得我欣賞。對於這興趣，我一輩子也不會放棄，因為書本實在有太多知識和樂趣等待我發掘，是永遠都沒法滿足的。

快到聖誕節，天氣愈來愈冷，記得多穿衣服，不要著涼。最後，我保證送您一份大禮，先聊到這裏，下次再聊。

敬祝
身體健康，聖誕快樂

女兒

小金敬啟

二零零八年十二月二十日

親愛的小金：

聖誕前夕收到你的信，是一份很好的聖誕禮物。記得你還小的時候，你做了兩個別緻的小信箱，別放在我們的床頭，偶爾你會放一張便條入內給我，就回覆你，是不亦樂乎！後來你功課越來越繁忙，也擱置了這個玩意。現在你已經是一名中學生了。

很高興知道你喜歡現在的中學，希望你會好好珍惜，用這所學校提供給你的自由學習氣氛，增進、擴闊你的知識領域和培養你的良好品格。

我常常說好的書本我們的良友，是我們終身的伴侶。因此我為你認識了那麼多「良師益友」而感到興奮，對你能為將來奠下穩固的基礎而感到放心。

記得你曾經定下成為作家的願望，要知道成為一個好的作家，除了語文基礎好以外，對社會、時事、歷史、人情等等都要有深刻的瞭解和體會。故此，保持對各事各物一股好奇心和求知慾也是十分重要的，希望你會緊記。

祝

學業進步，生活愉快

媽媽字

二零零九年一月二日



愛的語言

婚姻輔導員
鄭朱雪嫻

有人說，夫婦親密關係的蜜月期大概只維持一段有限的時間，長則兩年，短則數星期。過後，一切回歸現實，當初的愛情也好像變了質般，以往很容易填滿的愛情箱子，現在彷彿掌握不了，有人或會相信愛情從此消失了。

然而這正是備受考驗的時候，夫妻間仍是充滿著許多的恩情與愛，彼此關係只是轉到另一階段，需要學習更多，才可將愛更有效地傳遞。

面對這許許多多的怨偶，美國的婚姻專家蓋瑞·查普博士（Dr Gary Chapman）經多年深入研究，發現不同人有著不同愛的頻道，夫妻間亦甚少有相同頻道的，他更將這些頻道歸納為五種愛的語言：

1. 肯定的言詞
2. 精心的時刻
3. 接受的禮物
4. 服務的行動
5. 身體的接觸

以肯定的言詞作為主要愛語的人，他們會透過配偶對她（他）的正面讚許及鼓勵的話語得到愛和肯定。故作為配偶的不妨對她（他）直接表達欣賞，寫一封情書或卡片等都是很好的嘗試。假若你只管送他們精選禮物的話，他們可能只視之為浪費金錢。

以精心的時刻作為主要愛語的人，他們期待能得到配偶專注的陪伴

和傾聽，從而感受在配偶心目中的份量。作為配偶的不妨多跟她（他）一起散步、多作二人約會或每天找些時間，分享軼事。假若你只管為她（他）努力做家務的話，她（他）可能覺得你對家務比對她更感興趣，因而感到沮喪。

以接受禮物作為主要愛語的人，他們會視禮物為愛的象徵，特別在乎配偶對她（他）的心思，禮物的價值並非重點，故此不妨考慮送她（他）一束鮮花、一塊巧克力或小手工等為愛人製造驚喜。假若你只管對她（他）說「我愛你」的話，他們可能只視之為口頭工夫罷了。

以服務的行動作為主要愛語的人，他們會特別敏感於配偶為她（他）作的服務，如煲靚湯、做家務、接送、照顧等都能填滿他們的愛情箱子。假若你只管陪她（他）閒談購物的話，他們可能只視為浪費時間。

以身體的接觸作為主要愛語的人，除性生活外，他們會很關注身體上的親密，如牽手、親吻、擁抱、撫摸等。假若你只管拼命工作準時給家用的話，他們可能仍然感到空虛寂寞。

掌握愛之語可促進彼此愛的交流，建立良好的婚姻基調。那麼你懂得自己是以那一種作為主要愛語嗎？不妨與配偶分享你的發現，或許被受落的愛語可能並不止於一項，間或以其他愛語作表達也可增添情趣。至於想發現配偶的主要愛語，不妨多觀察她（他）喜用甚麼方式向你或向別人表達愛，或留意她（他）最常要求或抱怨的是甚麼。