

橋

婚姻與家庭季刊 第109期
二零零九年十二月
主題：身心環保

身心環保

婚姻調解服務督導主任
周小玲

不知道大家可有察覺近年我們接觸到的親友、同事甚或陌生人，不少還未步入老年已患上了各種嚴重的長期病患，例如：糖尿病、高血壓、心臟病、中風、各種關節退化、痛風、嚴重的情緒病，甚至是癌症。筆者亦接觸到不少來求助的中年人士，他們曾向筆者表示身心俱疲，很希望提早退休。

環顧四周，到處都是一張張沒有笑容的面孔、一雙雙疲累的眼睛，傳遞著一個訊息：我們的社會是時候要提倡「身心環保」了！

（一）何謂身心環保

身是指身體（Physical body），心是指心靈（Psychological and spiritual parts of the body），至於「環保」即是要珍惜所擁有的、節約能源、不濫用資源或胡作非為，並且要好好地保護萬物、保育它，創造有利於它存在的最佳條件與環境，使之遠離污染或防止進一步被污染，減慢滅亡（Minimize extinction），促進存在的壽命（Maximize existence），保持和諧（Harmony）與平衡（Equilibrium）的狀態，使之長住久安。

以上所形容的環保意識，套在身體上，稱為身體環保；套在心靈上，稱為心靈環保。

（二）為何要身心環保

首先，我們要問：「為甚麼要對自己的身體及心靈做環保的工作？」下一步，我們才探討如何做。

聖經有云：「我們的身體是神的殿。」我們要愛護身體就是保守「神的殿」。

佛教重視修行，而修行的首要任務是執行戒律，去除貪（貪念）、瞋（怒氣）、癡（愚昧），令身心常處於清靜平和之境地，這樣有利於智慧的生起，藉此去除世間的煩惱。

我國由來重視孝道，古語有云：「身體髮膚受諸父母。」就是要提醒我們，好好地愛惜身體就是履行孝道其中一項重要守則；此外，傳統的儒家思想有「正心、修身、齊家、治國、平天下。」之說，清楚表明要成大業必先修正自己的身心，可見傳統中國文化對身心健康的重視。

我相信人人都希望自己身體健康、無病無痛，這是不容置疑的，然而要有健康的身体，我們必須有健康的心靈。我們知道，身與心是互相連結、互為影響的，當我們的身體有毛病、有痛楚，我們的心會感到苦惱、困擾；同樣地，當我們因某些事的發生而不開心、感到煩擾、緊張、焦慮，我們的身體馬上接收到這壓力，反映在身體上，出現了胃痛、頭痛、心臟不舒服、腸胃不適、腰背痛等。

所以，聖經中有這樣的一句話：「你要保守你的心勝過保守一切，因為一生的果效由心發出。」（箴言第4章23節）。

我們都懂得適時進食，去補充我們身體的能量（生理能量），但是，我們是否也知道心理能量是同等重要呢？

何謂「心理能量」？

首先讓我舉個例子：我有一位朋友養了一隻很可愛的小貓，那隻貓兒走路時經常低下頭，偷偷地望人，牠看似很害羞，樣子也很溫順，於是

多人見了牠都喜歡摸牠的頭，豈知不少人就這樣被牠抓傷了。根據我的朋友反映，原來這隻貓兒在年幼的時候曾經被以前的主人關在無人住的屋子內，舊主人要很久才回家一兩天，他交托鄰居每天送一次食物給貓兒吃，可憐的貓兒在空寂的世界孤獨地過日子，由於內心缺乏安全感及與其他人或動物相處的能力，即使有人溫柔地對待牠，牠也會啟動自衛機制，把人抓傷。這就是心理能量的影響，原來動物也有「心理能量」的。

凡養過貓狗寵物的都知道，寵物與主人似有心靈相通，大家之間愛的流動，都互相滋養了對方的心靈，雖然沒有語言的溝通，但主人與寵物都同時在這關係中，像給心靈充電一般，互相豐富了（Recharging energy）對方的心理能量。

心理能量豐富的人，你一望便知，因為他活力十足、神采飛揚、永不言敗、意志力強、信心及毅力過人；現任美國總統奧巴馬便是其中的表表者。

有時候，人的心理能量比生理能量來得更加重要，例如不少在絕境中的生還者，雖然身處斷水斷糧之地，但就單憑心理能量的支持，終於生存下來。

這股心理能量，我們稱之為意志力也好，生命力也好，它源於人們的心靈，所以，我們要做心靈的保育工作。

（三）如何作身體環保

環保的精神就是珍惜所擁有的。如果一切由愛惜出發，我們可依據以下的原則去善待我們的身體。

第一：不虐待（Abuse）、濫用自己的身體

正如我們不濫用地球的資源一樣，首先我們要停止一切對身體不利的行為，例如：我們既不會為滿足我們的口慾或填補心靈的虛空、焦慮、煩惱而毫無節制地進食（包括正餐與零食），也不會為工作應酬而胡亂進食，例如：我有一位做生意的好朋友，他因經常要在晚間請客飲宴，弄到自己的身體出現了三高（高血糖、高膽固醇、高血壓），他卻常以「人在江湖，身不由己」來安慰自己。

常言道：「病從口入。」若我們日常不注意飲食健康，當血管閉塞了，心臟、腸胃、肝臟或胰臟出了毛病才處理，那可是為時已晚了！

此外，我們亦要改變不良的生活習慣，例如：長時間工作，令身體過於疲累，利用煙、酒等對身體不利的東西來舒緩生活壓力，長時間上網等等。

第二：要懂得保育自己的身體

如何保育身體呢？筆者認為最基本的原則是：生活起居一切以均衡為主。

首先要注意飲食健康，要選擇性地進食，留意食物的酸鹼性，不要讓身體吸收太多酸性的食物，因為太多酸性會影響血液及骨骼的正常發展，例如：貝殼類、豬牛、蝦蟹、芝士、朱古力、咖啡。

其次是工作、休息與娛樂要取得平衡，別忘了每天做適量的運動，以促進血液循環與新陳代謝。

此外，做事的節拍宜慢不宜急，我們身處的都市生活步伐急速，任何事都講求效率與產量，人們凡事要求多、快、省，但我們要知道當人忙急時，心情必定緊張，血壓亦會隨之而飆升，這絕非健康之道。我們要警覺自己的節拍，不要強逼自己的身體去隨波逐流，殆害自己的健康，並要時時刻刻提醒自己不要奴役自己的身軀，凡事要以人為本而不是以事為本。

最後，我們要適當地控制自己的慾念，不要為滿足貪念而影響自己的內在生態平衡，染污自己原本清靜和諧的內境。

(四) 如何作心靈環保

上文提到「心理能量」是支撐一個人生存的動力，一個人即使有健康的體，倘若他的心理能量貧乏，這個人的健康也會隨之而受到影響。

近年香港天主教會提倡「心靈教育」（參閱公教報），而佛教團體也在香港的中學提供「生命教育」課程（由釋衍空法師啟導），這可說是心靈保育工作之一。

心靈環保亦如身體環保一樣，可分為「應做」及「不應做」(Do & Don't)。

第一：不要虐待 (Abuse) 自己的心靈

我們知道心靈也要進食，它是怎樣進食的呢？它是透過眼、耳、鼻、舌、身體的觸覺去接收資訊，有益的資訊例如：感人的電影、大自然的美、冬天和暖的陽光、芬芳的花草、鳥兒的歌聲、春花秋月、親友的關愛、陌生人友善的目光與笑容等等都是滋潤心靈的食糧，接觸到這些食糧都能增添我們的心理能量。相反地：仇恨、暴力、殺戮、戰爭、奸詐、冷漠、殘酷、爭奪等場境與畫面都是不良的食物，我們倘若接觸到太多這些負面的資訊，就會令我們的心靈受污染，若不懂得排毒及吸收多點屬「正氣」的資訊，我們的心理能量就會趨向貧乏。

因此，我們要花些時間去做淨化心靈的工作，例如：靈修、禱告、打坐、默想、閱讀經文和靈性的書籍等。讓我們把閉塞的心扉打開，以新的目光看世界及自己，把自己心中的巨人喚醒，找回自己內心的活水源頭。

第二：要懂得保育自己的心靈

關於如何保育心靈、讓心靈保持潔淨與自由，天主教與佛教都有很多相關的知識與方法。天主教有一門神修的功課叫做「神操」，這項操練要求修習者有規律地做自我反省，他們認為時時刻刻察覺內在的生活是達到心靈純淨的康莊大道（註一）；佛教則注重「禪修」，藉內觀而達致淨化心靈、提升人的品格與素質；聖嚴法師就是佛教界提倡心靈環保的表表者。

除了自省、內觀，還要與人連結，建立和諧的人際關係，因為一切有情之物都從「連結」中獲得心理能量。例如：親人的連結、愛人知己的連結等。懂得連結的人，心理能量必定豐富。正如關俊棠神父所言：「連結提醒我們世界不是個戰場 (Killing Field)，亦非市場 (Market)，而是一座有待我們參與建設的關係花園 (Relationship Garden)，我們每個人都是園丁和播種者。最後，連結更指眾生的『我中有你，你中有我』(Inter-being) 的關係。」（註二）。

最後，我們要學會長養正氣。

何謂「正氣」？正氣即是內心中剛直而堅定不移、不屈不撓的浩然之氣。這股正氣靠著我們平日好好護持善念而得以長養，例如：善待眾生、不作虧心的事、凡事感恩、重視因果法則、潔身自好、光明磊落、做事不違背良知、問心無愧、珍惜生命、正直好義等。

正氣是生命的活水泉源。一個有正氣的人，內心就會充滿正能量 (Positive Energy)。當一個人內心充滿正能量，他會感覺自身的良好、充實、自在、愉悅、平靜，他不會輕易被環境的變遷而動搖自己的心，亦不會因他人毀譽而影響自己的情緒，因為他的信心是建立在對自己的清晰認知上，而不是建立在別人的認同上，這樣，他內心「愛」的能力便會滋長。這種能力是世間最強大的力量，有這股力量的人，沒有任何事物可以令他退縮，他可以勇往直前戰勝一切挑戰，朝着理想展步（註三）。

(五) 結語

根據現代量子力學理論 (Quantum Theory)，宇宙是一個能量場（註四），置身其間的物質所發放的能量都能夠互為影響，例如：太陽的能量、風的能量、海洋的能量、石油煤礦的能量等都與我們的生活有直接關係，人置身其間必定會感應到周圍環境不同的能量，也會感應到人與人之間的關係磁場。一個在充滿愛的家庭中成長的孩子，他的心理能量自然是豐富的，相對地說，一個生長在充滿暴戾的家庭的孩子，他的心理能量必定會受影響，若遇上不和諧的社會，他的情況將會更差。

走筆至此，相信不用再加闡釋，大家也能捕捉到這篇文章的主旨了！

註一：取材自淨心：如何消除八種不快樂的負面思想，克里斯多夫·傑米森神父著(2009) 鄭嘉斌譯，香港城邦出版集團有限公司。

註二：引自靈修新貌（續），關俊棠神父文，刊載於公教報二〇〇九年三月二十九日

註三：引自巨人與小孩，周小玲文，刊載於離婚支援網，輔導隨想專欄 二〇〇八年十二月

註四：Gorden R. (2006) Quantum Touch: The Power to Heal, California: North Atlantic Books.



重新「聚」焦

——中年婚姻的挑戰

婚姻輔導員
謝龍騰

在婚姻生活裡，夫婦二人為了處理家中大小事務，不論是教養子女，抑或是追求工作表現、建立穩妥經濟狀況、發展個人事業，在在都需要付出不少時間和心力，夫婦感情關係若能得到適切的關注，以愛相連，平衡個人空間與親密關係，夫婦很自然地在生活中獲得快樂，享受努力的成果。

對於婚齡步入「中年」的夫婦來說，多年婚姻生活中所遇到的要求和壓力，如繁忙工作的勞累、家庭及夫婦角色過份高度分工、長期往返外地公幹等，很容易形成各有各忙的相處模式，二人漸漸失去共同焦點，關係出現長期不滿足及情感空虛的狀態。

「中年」夫婦的婚姻關係存在著一份歷史，夫妻二人的相處已在一定程度上有了既定的觀感，這些印象不易改變過來，例如當妻子為某件事提出意見，渴望得到丈夫的和應及認同時，丈夫卻以另一個意見回應，這容易讓妻子產生不被肯定及格格不入的感受，若妻子立時表示憤怒及不滿，丈夫可能因感到被罵而加以反駁，也可能因感到不被接納而退縮下來，以避免進一步的衝突，丈夫的退縮也可能令妻子因著他多番不理會及冷漠反應而感到不被重視及不被愛護，這樣，雙方的感情漸漸產生嫌隙。

夫婦若對維繫感情生活的需要缺乏關注，衝突頻生，又不加改善處理，傷害配偶的自尊感和情感，實在容易令關係發展受阻、感情日漸褪色，雖然一起生活、承擔家庭角色及責任，但已失掉愛侶相處的甜蜜，當頓然意識到跟身旁的伴侶關係疏離，失去愛與被愛的感覺，陌生感湧現時，即使希望作出改變已感有心無力。

有關如何改善婚姻生活的質素、認清夫婦間的情感需要、調校生活的優先次序、重新訂定夫婦生活的焦點等等，在在都是許多「中年」夫婦在婚姻歷程中一項重大的挑戰。筆者希望藉著「相知相惜，相伴相隨。」這詩句，為「中年」夫婦帶出迎接這項挑戰的一點方向。

相知：夫婦二人要透過連續不斷的思想交流，分享情感，以虛懷的心欣賞對方的能力、長處和個性，這除了能讓對方瞭解自己的內心世界外，往往也能使對方得著一份驚喜的發現，增添親密相處的契機。

相惜：珍視配偶的獨特氣質、性格，有如欣賞珍珠的瑰麗，又如疼愛初生的嬰孩，以溫柔、慈愛、包容的心，接納眼前的愛侶也具有不完美的一面，並給予對方正面的評價和肯定。

相伴：隨著相知、相惜，夫婦的相伴成了一種感情的流露，配偶成為自己的情人知己。這種相伴的質素，不單爭取一定的時間進行交心，相親時專心一致，縱使配偶不在身旁，內心仍能擁有安全可靠的感觉。

相隨：基於愛與盟誓，彼此忠誠，夫婦相隨是此生不渝的。在相處方面，二人願意彼此體貼對方的需要，並輪流擔當帶領者和跟從者的角色，互相扶持，彼此效力。

相知相惜、相伴相隨是一種生活態度，也是愛的表現。「中年」夫婦若能各自稍稍停頓下來，思想當前夫婦間的感情、相處方式和情緒反應，以及自己內心深處未完滿的渴望，例如丈夫需要妻子在自己說話時傾聽和給予肯定，或妻子需要丈夫的主動陪伴及表示關心等，待自我沉思及省察後，可繼而想像夫妻關係若能得到改善，問題得以解決的時候，夫婦的相處將會有甚麼改變，內心的感受又會有甚麼不同，這些嘗試往往能為無奈、絕望的心帶來舒緩，給予改善夫婦關係的動力。當然，尋找專業婚姻輔導是其中一個可能的轉機，但更重要的是，夫婦二人可以找出一個適當的時間和場合，並在安全舒暢的氣氛裡勇敢地嘗試跟配偶傾吐心事，坦誠對話，打破沉積多時的懼怕、怨憤和隔膜，並且學習重新欣賞配偶性格中的美與善，開拓自己的興趣和目標，培養可供夫婦交心的生命內涵，讓下半生的婚姻生活變得更具生氣，再次燃點夫婦相伴一生的情操與希望。

夫婦間無私的付出，就是給予身邊愛侶一份珍貴的禮物，而這份愛也蘊含著一份希望，就是相信透過二人以愛相連，讓雙方的生命變得豐盈，個性更為成熟，共同創造美滿幸福的婚姻生活。



你知道我想工作嗎？

豪：

你可知道我是懷著忐忑不安的心情，跟你說出我想再出來工作的意願嗎？我知道你不想改變現狀，我當然明白你所做的一切都是為我好的，你不想我操勞，不想我不開心，把身體弄壞。但你知道我整天留在家中很悶嗎？做不完的家務令我有些沮喪。我也想專心讀書，但瑣事總是纏身，例如發現水壺沒有水，那邊的塵還沒有吸，剛吃完的碗還沒有洗……等，時常覺得有很多遺漏，時常覺得自己做得不好，這些感覺是難受的，弄得我神經緊張！

我雖然不討厭做家務，但我覺得這不是我的專長，我總是懷著遠大的理想，期望學以致用，發揮自己的能力，為社會作貢獻，但你卻覺得我真，不切實際。你曾怪我活到中年，還不知道自己真正的需要。你不是不贊成我工作，只是每次我跟你說我想應徵某一份工作，你總是嗤之以鼻，找出理由數說那機構或行業的壞處，令我覺得你壓根兒就不想我再出來工作，你只想我在你身邊，做你眼中認為對的事，是嗎？

改變總需要時間來適應的，我已經預備好去改變，你又如何配合呢？但願我們好好溝通，找出我們對生命、對工作、對家庭的共同期望吧！

海滴

海滴：

其實我並不是想留你在身邊，做家庭「煮」婦，也不是反對你出來工作。我正是覺得你有很強的工作能力，你不應該浪費上天賜給你的能力。現在我們也沒有生活、經濟的壓力，正好發揮你的能力，把你餘生的精力，用在你覺得應該投放的地方，所以我提議你謹慎選擇你的工作，不斷的提醒你定下人生的目標，然後向著目標奮鬥，不論是讀書或工作，甚或做義工都可以，成功或失敗也無妨，盡全力做好它，不要把上天的賦予及後天努力得回來的能力和經驗浪費了。

香港人一般都是追求有工作、有收入，才覺得自己有價值，一旦失業或退休，立即覺得游手好閒，人生沒有了意義，這是把人等同於工作價值，或經濟價值，忽略了人原來可以追求真善美的理想，所以我那麼強調要做一個有理想的人。希望你找到你的理想，實踐你生命的意義！

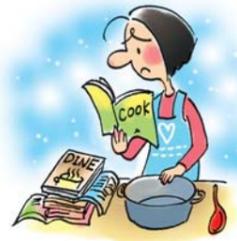
家務方面，完全不必擔心，可以一切由我負責。我雖然不能打理到一塵不染，但做一個家庭主「夫」還是可以的。我的工作能力沒有你那麼強，在外工作的成績不及你，但打理家務應該沒有問題，我相信完全能夠配合你的轉變，不必擔心！祝

生活愉快！工作順利！

豪

新盟海情

生機·生趣



走過死蔭的樹下

家庭服務社工
梁詠儀

好不容易才拿起這本書，不是因為我很懼怕死亡，（因為我選擇相信死後的生活比地上的好千倍），而是我對分離有一種難以言喻的恐懼感。

在2008年8月27日下午，我從電視新聞中聽到一棵百年老樹意外倒下壓死了一名17歲的少女，當時我心裡真是難過，不停在想怎會發生這樣的事情。再過一會，友人傳來訊息，竟然說這個女孩是來自我的教會，更意外的是，當我仔細看看這個女孩的照片，才驚覺數年前我曾與她一起在教會裡合作過。

少女的姐姐，雖然身為精神科醫生，但面對至親的離世、慘劇的發生，所有的情緒反應與一般血肉之軀並無分別。為了紀念，為了療傷，姐姐就寫下了一幕幕兩姐妹的故事。如果不是早知這是千真萬確的事實，還會以為自己在看小說，因為故事的情節實在有太多巧合，不但妹妹被送到急救的醫院正是姐姐任職醫生的地方，送進醫院的時間剛好是姐姐當值的時候，甚而姐姐那時所穿著的上衣更是妹妹剛送給她的禮物。讀到這裏，心都酸了，這是如何殘忍的事！情況就像死蔭的幽谷，被困在谷底，徹底的絕望。心裡雖是憂傷，但心底裡卻帶著一份好奇心，很想知道作者會繼續說什麼，於是我沉著氣，一看便看到最後一頁。由辦理妹妹的喪事、處理自己及父母瀕臨崩潰的情緒，到再一次淌著血般面對死因庭的審訊和裁決，令我深深體會到喪親者面對種種事情的困難。不但如此，姐姐字裡行間憶述與妹妹生活的點滴，娓娓道出那份深厚的親情，加上刊載在書中的家庭照片，都感動著我的心。縱然天地分隔，姊妹之間的愛卻緊緊地把她倆扣在一起，任誰也奪不了！姐姐雖捨不得妹妹離去，亦明白往後的路並不易走，但她仍然選擇要活得絢爛，為的是要讓天上的妹妹引以為傲。

世事無常，人真的沒法可以控制事情的發生，尤其面對天災人禍，很容易便會跌進谷底，但吊詭的是，當人以為快要受不了的時候，卻會在不知不覺中走過那個幽谷。作者在總結時不但提醒在世的人要珍惜自己、珍惜眼前人，還以自己為例，向讀者說明一個重要的訊息——黑暗過後仍然能見充滿希望的曙光！



人要離開父母… 二人成為一體

性障礙治療師
李月儀

這個故事是特別送給準婚愛侶的一個忠告。

家寶和玲玲都是家中的獨生寵兒，父母親總是萬般呵護、無微不至地照顧他們，從小到大，他們習慣了「衣來張手、飯來張口」的生活方式。

家寶和玲玲在愛情路上相遇了，便滿心歡喜地準備結婚。當要面對新生活的轉變時，他倆希望能順利過渡，便誠心與父母商量對策，討論的主要內容是關於財政和生活細節的安排。

首要是家寶和玲玲的積蓄不多，他們要向雙方父母借錢以支付新居的首期，接著是生活安排：從不懂如何弄膳的他們，做了一個一舉三得的決定，就是梅花間竹地去雙方父母家吃晚飯，這樣不但解決了要自己下廚的困難，又可繼續享受與父母在一起的天倫樂，更可以節省金錢作供樓之用；此外，雙方家長都樂意減輕兒女的勞累，為他們處理送貨、維修和打理家務，務使新居保持整潔和舒適。於是，家寶和玲玲就順理成章地把新居的鎖匙交予長輩。

可是，麻煩事開始接踵而來了……大家也可想而知。

首先，回親家吃飯再加往返路程已佔用了家寶和玲玲差不多大半個晚上的時間。接著來說，這對小夫妻在吃飯時要常與父母親愉快地溝通和尊重他們，還切記不可惹老人家的氣，家寶和玲玲嚐到了姻親相處殊不容易的滋味，他倆都掛心稍有差池，便會連累配偶變成「夾心人」，好人難做，如果衝突不能妥善解決的話，這瘴氣會侵蝕甜蜜的新婚生活。婚後的生活令家寶和玲玲深深體會到無論在日間工作或吃晚飯時都要高度警覺，不容有失，否則，麻煩便多。當他們深夜回到自己的居所時，已經疲憊不堪，便匆匆去睡覺，為的是養足精神去應付翌日的挑戰。他倆的二人世界也因著「忙碌」和「疲倦」在不知不覺間消失了。這樣的安排與他倆所渴望的甜蜜二人世界完全是背道而馳。可惜……真可惜！

為甚麼家寶和玲玲會弄來這些煩惱呢？非常簡單，這全因為兩人仍未剪斷慣性依賴父母的「心理臍帶」；於是，他倆便缺少了心靈空間和夫妻獨處的時刻去建立一個完全屬於雙方的愛巢。

聖經忠告新婚夫婦，說：「人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。」意思是促請新婚夫婦要停止依賴父母，學習肩負成年人顧家的責任，二人合力共創只屬於他們的甜蜜二人世界。

各位準婚朋友，希望你們切記這忠告。



與孩子玩遊戲

家庭服務社工
廖志康

「跳飛機」、「捉迷藏」、「彈波子」等遊戲名稱，相信隨著時代的轉變，今天的孩子對此已不再熟識，取而代之的是電子遊戲及網上世界。社會每天也在進步中，兒童遊戲亦然，而當中最大的分別是從前的遊戲，不用預約，走到家門外便可與鄰居的孩子一同玩樂；而今天的孩子，除了在學校的時間外，大部分都需要到一些中心報名，才能參與不同的集體遊戲，因此減少了他們學習與人相處的方法和技巧的機會。此時，家長作為孩子玩伴的角色便十分重要。

過往的不同研究已指出，孩子參與遊戲，不僅是玩耍，亦是學習的理想途徑。若家長能明白遊戲的好處，不但可藉此增進彼此的關係，亦可從中了解孩子的性格，有助培養孩子正面及積極的人生觀。

本文便嘗試發掘遊戲對孩子的好處。

孩子參與遊戲，能懂得：

- 自律守規 —— 各類遊戲也有規則，孩子想參與便要遵守，否則會被罰停賽，縱使有多高的才智亦無發揮的機會。
- 提升自信 —— 每人總有不同的才能，若家長能從不同的遊戲中，發掘孩子的長處並加以肯定，讓孩子明白並接納自己的弱點，相信有助孩子將來面對不同的困難。
- 溝通合作 —— 在遊戲進行時，無論是對賽還是伙伴，參加者也要思考及回應，思考伙伴的策略加以配合；思考對方的想法以作回應。溝通可以是語言、眼神及動作，孩子嘗試過便會發現當中的樂趣。
- 接受成敗 —— 很多遊戲也有競賽的元素，孩子們（包括成人）均喜歡勝利的感覺。假若家長能在遊戲中讓孩子嘗試勝利與失敗，讓他們明白這是正常的事情，學習享受遊戲的過程，而非在乎結果，相信有助他們將來面對不同的衝擊。
- 創作能力 —— 遊戲雖有規則，但在遵守規則的前提下，參加者可透過自己的方法完成，家長若能給予孩子空間，他們便可在正面的環境下發揮他們的創造力，這總比在無計可施下以負面行為突出自己為佳。

作為家長，你會花多少時間與孩子玩遊戲呢？每一個家庭情況也不同，很難訂立劃一的標準。最重要的是家長在工作過後仍有這份心意，並付諸實行，這已是孩子之福；假若你感覺與家人玩樂能令你忘掉煩憂，相信你已嘗到家庭的樂趣，為溫馨家庭建立了基礎。



現實不改，心態可變

米高

2007年11月，我和太太第一次踏進香港公教婚姻輔導會，接受輔導員幫助，希望我和太太的關係可以修補，箇中的甜酸苦辣，笑中有淚，都令我感受非常深刻，而在這過程中，我深深體會到對方的痛和感受，我也在這事件上，學懂了许多許多，整個人也變得成熟。

回想在剛開始接受輔導時，我腦海內有很多問號，很多為什麼，我時常問：「何解這不幸的事會發生在我自己身上？」經過輔導員協助，我倆的關係好像好了一點。踏入2008年2月，因太太工作繁忙，我們便沒有再去接受輔導。我自以為問題初步解決了，也就把關係放鬆了一點。到了2008年8月，我倆再一次有問題出現，於是再一次踏進香港公教婚姻輔導會，也從這時開始，我倆正式分居，期間我倆仍會一起去接受輔導，但到了2009年3月，太太決定要和我離婚，她也再沒有接受輔導，我當



解心慧語

家庭服務社工
黃錦梅

早前收到朋友一個電郵，載著以下的故事：

「一對夫婦在婚後十一年生了一個男孩，夫婦恩愛，男孩自然是二人的寶。

男孩兩歲的某一天，丈夫在出門上班之際，看到桌上有一藥瓶打開了，不過，因為趕時間，他只揚聲請妻子把藥瓶收好，然後就關上門上班去了。

妻子在廚房忙得團團轉，就忘了丈夫的叮囑。男孩拿起藥瓶，覺得好奇，又被藥水的顏色所吸引，於是一飲而盡。那藥水成份厲害，即使成人服用也只能用少量。

男孩因服藥過量被送到醫院後，返魂乏術。妻子被事實嚇呆了，不知如何面對丈夫。緊張的父親趕到醫院，得知噩耗，非常傷心，看過兒子的屍體，望了妻子一眼，然後說了四個字……

作者請讀者猜，這位丈夫說了四個什麼字？

答案是：I Love You Darling（親愛的，我愛你。）

很感動。多麼簡單的一句話，簡單得任何人都會（但卻很少說），在適當的時候，能撫平最痛的傷口。這位丈夫在自己極度傷心的時候，仍能給予妻子最有力的撫慰，是何等的愛和智慧！他體會到眼前的妻子同樣因失去兒子而極度傷心，知道指責改變不了兒子已死的事實，卻會加深對眼前這個至愛的傷害；簡單一句「我愛你」，滿載體諒，包容和支持——這份智慧，有幾許夫妻領會呢？

金融海嘯，丈夫失業良久，在擔心經濟之餘，也失去了自信和自尊，滿腹牢騷，這時妻子會對他說什麼？

妻子督導子女功課，偏偏孩子不是讀書料子，學習不專心，做功課拖拉，看著因挫敗而憤怒的妻子，丈夫會說什麼？

互相指責、埋怨，是在輔導室裡常見的；他們總以為自己的方法是最好的方法，自己的標準是唯一的標準；出問題，只因對方沒好好的聽從自己的意見，他們常按不住爭著講自己的道理，數對方的不是，沒有人願意耐性去聽對方的感受、意願和看法。

夫妻若練就這位丈夫的慧心慧眼，家中的衝突必然減少，愛的能量增多。

讀者們，可否從今天開始，嘗試多一點聆聽配偶的心聲，說句：「我愛你」。

***** 婚姻路上互勉之 *****



「你要保守你的心勝過保守一切，因為一生的果效由心發出。」
(箴言第4章23節)