

# 橋

婚姻與家庭季刊 第117期  
二零一一年十二月  
www.link.cmac.org.hk

主題：中女

## 另眼看中女

教友婚姻及家庭輔導員  
鄭靜文

### 何謂中女

中女，已不是一個陌生的名字。從報章、雜誌、電視、電台、網誌、舞台劇以至書本，無一不曾以此一詞為題材。中女，原本是風月用詞，用來形容一些年紀較大（廿三歲或以上）的妓女，後來引伸指踏入中年且未婚或沒有愛情的女性，甚至是泛指所有踏入中年的女性；而這詞彙多數是用來形容長久嫁不出去，將來要獨身終老的女人，大部份網民將此詞用於狹義上，在內地又稱為「剩女」，在日本則稱之為「敗犬」。對於踏入中年而擁有愛情但不打算結婚或只選擇同居的女性，是否應該納入狹義上中女的行列仍有爭議。至於已婚或離婚的中年女性，則僅屬於廣義上的中女，並不屬於狹義上的中女。（註）

### 現今社會的中女現象

現今社會的中女現象，出現了兩極化情況：一是女性與男性互相謾罵攻擊。男的數著女生樣貌身材不夠吸引，性格不夠溫柔賢淑，加上物質主義，要求過高，因此未能吸引香港男士青睞。女的亦反攻香港男士如何不濟，故此情願選擇單身，也不願多照顧弟弟/兒子。其中一個例子就是電視台以「中女告白」為題的節目，當中男女雙方互相控訴對方的不是，其實反映了大家對對方的期望及失望。可是在一片謾罵聲中，彼此亦無暇檢視哪些期望是合理，而哪些期望是需要被調節。另一個極端是女性一面倒地認為自己的確出現了問題，因此必須由內至外去自我改造，以迎合男士們的口味。一個名為「小敗犬大作戰」的網上電視節目就找來五位二十出頭的單身女士，以三個月時間去改善自己的衣著外型、談吐禮儀，從而提昇個人自信以增加異性緣。此節目帶出自信的重要本是好意，但過程中評審對女士們的身型外貌評頭品足，似乎過份標榜外在美的重要。

### 婚姻的原意

「男大當婚，女大當嫁」是自古已有的思想，亦正如聖經所說：「人單獨不好」。這些傳統思想、社會期望雖可能是善意的，不過或多或少會對未婚人士造成壓力。在處理這個壓力之前，請先想想婚姻的原意。婚姻的原意是要找「一個相稱的助手」，是一個終身伴侶，是一個讓你可以毫無保留地去愛的人，亦可能是你將來孩子的父/母親。選擇對象是一件嚴肅、認真的事，若因壓力而倉促作出選擇，後果可能是悲劇收場。當然不是說認識時間越長，婚姻便能得以長久。重點是在婚前，雙方能否好好溝通自己對婚姻、對配偶、對家庭的期望，從而去分析彼此是否適合共渡餘生。因此，精挑細選並無不妥，最重要的是了解自己

的擇偶條件是否合理。例如我要選擇一個事業有成的人：何謂事業有成？背後的想法是要求對方給予自己一定的物質生活，還是期望對方是一個負責、上進的人？這些自我檢視及討論，比起互數對方不是來得有意義及價值。

### 不婚的選擇

以上所說的是擇偶的過程，但有些人是選擇不婚的。有部份女性認為投身事業或其他發展較為適合自己。箇中原因因人而異，但值得討論的，是這原因背後是出於恐懼、自私還是無私。正如不少老師選擇不婚是為了有更多的時間投放於教育事業上，這不單是一種選擇，更是一份無私的精神；但有部份原因可能是曾受感情傷害而不敢去愛，這個傷口就該去面對、醫治。若是一心只想自己生活得好，而不願意去愛、去付出，這雖也是一種選擇，則似乎出發點是以自我為中心。

### 生命軌跡，沒有定律

大約從兩、三年前開始，有不少調查香港男女數字失衡的報告出現，而報章雜誌更形容這女多男少的情況是導致有「剩女」、「敗犬」現象出現的原因之一。然而，生活不是一所工廠，不是每個人都循年青時要讀書、十九歲上大學、廿二歲找工作、廿六歲結婚、三十歲生育這個方程式去走的。生命也不是一場競爭，由爭床位出世開始，爭名校、爭好工，就連結婚也要爭。每個人都是獨立的個體，有自己的喜好，亦可有自己的選擇。若把單身女性說為「剩女」，那似乎是把女性當成一件物件，放於超市中，沒有人青睞的便是剩下的、多餘的、失敗的。那麼單身帶來的只是一份無奈及可憐，社會不接受之餘，就連自己也看不起自己。

### 尊重與自我肯定

要從無奈走到自由自主，首要要肯定每個人的尊嚴及價值，因此只要不是惡事，就該尊重每個人的選擇，包括視單身為等待的過程，或是以單身為終站的女性。否定女性的選擇權，視她們為物件，那跟古時封建社會有何分別？而作為等待中的單身女性，可先欣賞自己、肯定自己，學懂獨處的快樂及智慧。因為不懂獨處的人，也不見得可以健康地與人相處。單身，只是一個狀態，並不是身份的全部。選擇做一個自由、快樂的女性，而不是當一件待購、剩下的貨物吧。

註：「中女」一詞之定義擇自《香港網路大典》網頁。



# 來自伊甸園的男人和女人

## ——教宗若望保祿二世身體神學導讀

愛與生命輔導員  
張曉欣

二年前看過 Mary Healy “Men and Women are from Eden: A Study Guide to John Paul II’s Theology of the Body”，心想這真是一本最簡易的身體神學入門工具書。當時我已用此書作為大學天主教同學會講座的參考資料。最近本會把它譯成中文，故我又看了一次。教宗若望保祿二世的身體神學，真是我們現今世界問題的解藥！

教宗在其教導中清晰指出男人與女人的使命，已深深刻在我們的身體上。男人與女人是為對方而受造的，沒有了對方，我們本身是沒有意義的。我們的身體的互補性告訴我們：人除非真誠的獻出自己，否則生命是沒有意義的。當男人和女人互相獻出自己時，新生命便有機會誕生。天主的計劃原來竟這般美麗！我們的身體訴說著我們生命的意義，這是造物主的一個暗示！

作者瑪利希妮把教宗的講話簡單地分開了四個時期：起初的人性、墮落的人性、獲救的人性和受光榮的人性。起初天主創造了男人和女人，他們生活在天主的愛中，與天主有一個完全親密的共融。他們無

憂無慮，不用勞苦就可以養活生命，就好像小孩子一樣，處於一個天真無邪、純真無知的狀態，亞當與厄娃能完全信賴天主，彼此之間亦相融融洽，獲得真正的幸福與快樂。

可惜厄娃最終都抵受不了魔鬼的誘惑而犯了罪。因著罪惡，痛苦進入了人生。人必須辛勤工作才有飯吃；恐懼、死亡與內疚等等私慾偏情進入了人性，男人和女人的相處變得不再容易、互相指責；性與愛不再二合為一，男人與女人各自多了自己的慾望，想控制對方。幸好耶穌降臨世界並戰勝死亡，現在人憑著天主的恩寵加上自己的努力，也可以重回當初亞當厄娃與天主毫無阻隔的愛情當中。

現代世界那麼多婚外情、離婚、墮胎，帶來多麼的傷痛。其實是人未明白自己的情況：受罪惡所支配，又被私慾偏情折磨。人必須努力並靠天主的恩寵，戰勝自己慾望，才能獲得真正的快樂。本書簡單地表達了深奧的神學理論，加上陳滿鴻神父簡潔的翻譯，不只適合對身體神學有興趣的人看，也適合夫婦、青年、及想尋找真正幸福的人閱讀。



## 見山仍是心

家庭服務社工  
黃錦梅

《五燈會元》有此一段：「老僧三十年前未參神時，見山是山，見水是水，及至後來，親見知識，有箇入處，見山不是山，見水不是水，而今得箇休歇處，依前見山祇是山，見水祇是水……」；還看婚姻，也有這般體會。

### 見山是山

與丈夫自拍拖、結婚至今廿載有多，拍拖初期，覺得他做事認真、不計較、有音樂才華、為人誠懇有信，相處下來，大家價值觀相近，興趣相投，認他為是可賦終身的對象。

### 見山不是山

大家相處久了，我卻常因為他的不主動、沒反應而惱怒。在我來說，對別人的說話作出回應是很基本的禮貌和尊重，無論是否同意對方的說法，起碼讓人知道你有留心聽；在他來說，他要思慮清楚怎樣作答，不能隨便說話，說錯了會有麻煩，所以沉默是金。每次他對我的說話沒反應，我在不滿之餘，更胡思亂想：「他是否不認同我的說話？」「他是否對我的話題沒興趣？」「他是否已對我覺得厭煩？」「母親以前說『女人婚前一枝花，婚後爛茶渣』，男人婚後多是不再如前呵護愛惜太太！」

每當我惱怒，語出尖銳，丈夫便不知所措，更加不敢說話和作回應，這樣我便愈失望，情緒愈激動，大家都辛苦。當情緒處於谷底時會想，不如分開好了。

### 見山祇是山

我察覺到我的激動情緒往往只會令丈夫焦慮和愈加沉默，在無奈之餘，我嘗試在心平氣和時向他說出我在情緒低落時的需要和感受，丈夫也訴說他面對我激動情緒時的受指責、委屈、不知所措、無助的感覺；慢慢地，我明白和接受他的沉默、沒反應不等如他不重視我，看到他用他的方式來表達他的愛和關心；丈夫少了壓力，反能自如地表達他的意見和心聲。

經過多年的努力，大家之間多了一份盡在不言中的默契；感動我的，不再只是他的做事認真、不計較、對人誠懇、音樂才華，而是那更深的感情。

### 結語

很多婚姻在經歷過初階的甜蜜後，便會因生活的種種而出現衝突、不滿和失望，如生活習慣、家務承擔、金錢責任、養兒育女、閒暇安排、壓力處理、姻親相處……等，若溝通良好，處理得當，便會帶來更親密和愜意的關係；但現實裡，夫婦來自不同的成長背景，總會在其中一、兩方面有較大的分歧，不易做到互相了解和包容；婚姻路，自有起伏迂迴，必須有堅持和努力，才能到達那更親密、愜意的境界；寄語新婚的朋友，好好享受新婚的甜蜜，若相處上遇到困難，不要輕言放棄，自己解決不來的，可尋求輔導或諮詢。不經一番寒徹骨，那得梅花撲鼻香？

遇見最美麗的驚喜

我總在最深的絕望裡

水面滿是閃爍的星光

才發現

黯然低頭

天黑了

等待救援……

我大聲呼喊

掉落深井

希望井  
幾米

情深如許



# 身邊有你

## My Love One,

寫信給你好像是沙漠中的暴雨，罕有地發生。最近却連番衝動要寫信給你，為的只是一件小事。

月前，我們走過街市窄巷，地面濕滑，燈光暗淡，迎面而來的婦人不慎把角子包中的零錢，全丟在地上。你一聲不響立時蹲下來收拾，反應竟比那婦人快。婦人接過你拾回的碎錢，面上的一絲不快漸漸消失，泛起的是喜悅。

男人的理性告訴我，這婦人有能力自己處理，我們可以袖手，只要不把零錢踏著；女人的感性告訴你，這婦人可因這瑣事感到煩厭，對自己的失手耿耿於懷。一個真誠的幫忙，把原來的不愉快經驗化成喜樂。這確實只是一件小事，但我覺得對這婦人是影響深遠的。當她聽到別人說天主是愛，她會同意，她能了解，因為她曾經體會。相反，當我們心硬，冷漠和忽視弟兄中最小的一個，我們便放棄了成聖自己的機會，忘記了聖化他人的責任。現在我相信這婦人會同樣仁慈地對待她的近人。

一件小事，讓我認識「成聖自己，聖化他人及轉化世界」不是一項巨大工程，而是日常的瑣事。心裡祈禱說：「我在你身旁，等著你的聖化；你在我身旁，期待我的行動。」

## Your Love One

### 至奇：

今晚放工途經那學校的大閘趟開了，三頭貓咪躺在校院的行車道上，優哉柔哉，舔舔手、咪咪眼，因與同事同行，只匆匆而過；若同行的是你，我們一定會一起逗貓兒，喵、喵叫它們，帶笑地看著它們的動靜，我們會像小孩放學時，遇上好玩的事，忘了要回去。每當我在街上見到小動物：貓、狗、雀……我總想若你在身邊多好。

All kinds of everything remind me of you.

## The one

報明海

一秒，一秒……一生



# 我不是虎媽

家庭服務社工  
葉麗碧

十月初秋，又是小一入學面試的日子。為人父母，當然希望子女成才，入讀心儀的小學，這是不難理解的。於是不少父母成了港產「虎媽」，催逼子女學習，實施嚴格的培訓。

「虎媽」蔡美兒是美籍耶魯大學的法學教授，她所編寫的一本書《虎媽戰歌》在美國十分轟動，引發了一場東西方教育理念之爭。看到她不人道及極為嚴厲的教女方式，我是十分不認同的。但自二女兒升上小一後，我驚訝自己竟然也成了「虎媽」，整天與女兒開戰，每日不停學習，把她小小的腦袋塞滿無數的中英文生字，要她一字不漏地背誦及默寫出來。想起她在數個月前還只是一名幼稚園生，我真的於心不忍，不想過分催逼，但同時又想起學校對家長的要求，內心真的十分矛盾，究竟催逼還是接受孩子的能力有限。

二女兒性格十分被動、害羞、慢熱及欠缺信心，但她做事有原則、思想慎密、邏輯推理能力強、凡事三思而後行。前者的性格是很難適應現今的教育制度的，於是她常常被誤以為學習能力低，老師更在開學初期便要求與家長會面。猶記得當日出席面談，老師談及二女兒在校不濟的表現，包括上課沒反應、不回答問題、寫手冊慢、寫字不整潔……等等。當下心中一沉，難道她有學習障礙，理解能力有問題？老師更要求我要多加訓練女兒，要將學習標準提高，縮短她的小一適應時間。我回家後滿腹大計，著手加強女兒的學習能力，女兒當然不會配合，愈是催逼，她愈抗拒，整天就是不合作，我發怒時她也怒。她的語文能力較低，教她溫習英文默書，一

分鐘前串好的生字，她一下子就忘記得一乾二淨，彷彿好像從未讀過這個生字一樣，我明白什麼叫七竅生煙，心中真的好像有團火，隨時爆發。每天下班回家，就是替女兒檢查功課，假日便留在家中溫習默書。由開課至今，女兒留了不少淚水，我也發怒了很多次，難道我真的要這樣的關係？我不禁反思，究竟我為什麼不能接受女兒語文能力較低的事實？

事實上，我這個港產「虎媽」既不在耶魯大學畢業，也沒有什麼出類拔萃的才能，憑著努力不懈，有明確清晰的人生目標，我現在還不是有一份我喜歡的工作，一個愛我的丈夫，還有兩名乖巧的女兒。平凡是福，為什麼我卻希望子女出色，不能接受他們其實是平凡的。我並不是說父母不應培育子女，鼓勵他們學習，但更需接受他們的能力是有限的。特別是現今的教育制度，過分著重語言文字及邏輯推理的發展，無形中埋沒了孩子在其他方面的潛能，作為父母，我不想隨波逐流，因為我清楚孩子的能力，因此我更需要接受他們某方面的不濟，如果成績好的代價換來是惡劣的親子關係，軍訓式的童年生活，我寧願接受孩子只拿合格的分數。

當然，我尊重每對父母選擇培育子女的方法，因為我相信大部份的父母是愛子女的，我只希望父母明白及接受世上大部份人也是平凡的，但平凡並不代表不長進、不努力，平凡的人也很有價值，他們在事業上沒有很大的成就，但他們謹守崗位，默默付出。我們的子女其實也可以很平凡，只要他學懂欣賞生命、享受生命，有人生目標，生命其實已經很不平凡。



## 為孩子設優質親子時間

婚姻輔導員  
鄭朱雪嫻

愛是人生的堡壘，父母是孩子生命中最重要的人，你的孩子認為你夠愛他們嗎？

現代家庭親子關係雖然密切，然而大多父母也或多或少遇上教養子女的問題。雙職父母的精品孩子，悉心栽培下卻倍感壓力，在處理有關孩子情緒問題時，會發現其實許多情況是可以藉健康的親子關係來影響及改變的。

記得女兒四歲時，由於家居跟工作地點距離甚遠，每次下班後總拖著疲累身軀回家。某次，女兒顯得滿有脾氣，當我坐於沙發休息時，她關掉我的電視，又將垃圾故意拋在客廳中。當我向她作訓示時，她更向我揮拳相向，自問平時對女兒也很愛護，為何也落得如此境況？

那時剛好學了兒童中心遊戲治療 (Child-center Play Therapy)，導師更鼓勵將理念搬到家中，親自與子女設立優質親子時間。經過數次專注與女兒玩遊戲的安排，不知怎的，女兒變得柔順親和起來，也願意表露心中情緒及作改善。

根據英國的精神科醫生鮑比 (Bowlby) 所提出的親子情感依附的理論 (Attachment Theory) 指出孩子最想得到父母的陪伴，從中感受父母對他的愛，更發現與父母有良好情感連結的孩子，顯得有自信，較易接受新事物，情緒也較為平穩及較能應對壓力，將來也較易與人建立正面的人際關係。

家長可考慮每週安排一次約半小時至一小時的優質親子時間，至於玩具如何擺設或用甚麼技巧都不是最重要，促使孩子得到滿足的是父母給他們那份專注及接納的態度，以下是一些簡單的重點：

1. 細心觀察、投入參與、積極反應。
2. 設定時限，不作批評或訓導。
3. 儘量減低外來干擾，例如電視，電話、電腦等。
4. 容許孩子作主導，決定怎麼玩遊戲。
5. 若家中有多個孩子，父或母應每次單獨與個別孩子相處。

註：參考書籍：高淑貞——親子遊戲治療



## 懂得欣賞

家庭服務社工  
鄭慧玲

筆者的朋友近來受到感情困擾，於是致電筆者傾訴。我的朋友雖然談不上事業有成，但他於一間大企業工作，得到上司賞識，前途無限。他外型討好，對人溫文有禮，所以人緣甚佳。朋友眼中，他是理想的伴侶。誰知他與女朋友相戀三年，期間彼此產生無數的衝突，主要原因是他的女朋友挑剔他這做得不好、那做得不夠，而且她很少欣賞及稱讚他，令他覺得做甚麼也好像是錯的，使他透不過氣來，十分頹喪。

聽到這裡，我想起精要治療 (Solution Focused Therapy) 強調人的優點及長處，我覺得此點於輔導過程中十分重要。事實上，我們往往忽略了他人的優點、長處，只著眼於他人的不足之處或做得不妥當的地方，甚至覺得他人為自己所做的是理所當然的……媽媽責罵讀書成績欠佳的兒子一事無成，即使兒子有運動天份也沒有得到母親的稱讚；太太哭訴丈夫只顧著工作而未能常常陪伴在側，卻沒有理會丈夫即使再忙、再累，他也會每星期陪伴自己返娘家晚膳；年青兒子埋怨母親說話囉唆，卻沒有欣賞母親每天為他準備豐富的餸菜。我們會對身邊的人，如父母、配偶、子女要求特別高，有時候會令對方感到壓力，久而久之，影響了彼此的關係。

在輔導的過程中，我會相信我的當事人有其優點及長處，而且他們是可以作出改變的！即使少少的改變也會帶來重大的改變！當然我提及的優點及長處是確確實實當事人所擁有的，而不是虛構出來的，否則，當事人不單感受不到他人真誠的讚賞，亦沒有信心作出改變。有時候，家人、朋友，甚至當事人往往未能察覺其優點及長處，當我道出時，當事人會感到有人明白自己及給予他們信心面對困難，解決問題。

發掘優點及長處是否只能發生於輔導過程中？只是社工 / 輔導員的職責？答案顯然不是啦！我確信家人、朋友的認同、支持及鼓勵對任何人來說都是無比重要的，希望大家由今天開始對身邊的人多一點欣賞、多一點肯定，您一句衷心的讚賞，足以令身邊的人擁有強大的力量。



## 迎風展翅

捷奕

原本帶著太太和兒女回流香港，雖然知道會困難重重，一把年紀要重新找工作，兒女要適應新環境、語言、學習等等，但夫婦倆一起努力重新建立根基，應該是難不倒我們的。誰知回港不足一個月，太太便藉詞要回去探母親，從此不再回港，最初數天仍肯與孩子傾幾句電話，後來索性連電話都換了，從此失蹤。

我像發瘋一樣，不分日夜，長途電話聯絡她的朋友、家人、同事和父母等等，但答案都是一樣，不知道她在哪裏，和發生甚麼事。真想飛回去找她，但再想想，我又到哪裏找她？何況我身邊仍有一對幾歲大的子女要照顧，只好壓下心中萬千個問號，安頓好日常生活和子女的入學安排再作打算。

話雖如此，但仍無法處理心中的不解，我不能不明不白失去了一段婚姻、完整的家、子女的母親、一直以來的合作伙伴、未來的伴侶……。整日不停的想想，都想不出答案，明知想不出答案，但又禁不住繼續想。失眠、情緒低落、生病、子女整天哭叫著要媽媽、生活適應的困難、經濟壓力、住屋等等問題，如排山倒海，不停纏繞，整個人陷於崩潰，連尋死的心都有，但回想想，活到幾十歲，捱過這麼多風風雨雨，現在才去死，真不甘心，何況我仍有一對子女。找人幫忙吧！找誰？離開這麼久，朋友都變得疏離，父母不在，兄弟姊妹也有他們自己的家，更何況他們已幫我找地方住、搬屋、交租……，找社工吧！社工能幫到甚麼？不知道！既然連死都想過，又有甚麼可怕！話雖如此，作為一個大男人，當日風風光光，雄心萬象，舉家到外地發展，誰知時不我與，迫得回港，已很難面對，再要求外人幫忙，實在開不了口。掙扎了幾個星期，無法再支持下去，唯有鼓起勇氣尋求協助。

回想起來，我倒欣賞當日自己的勇氣，這份勇氣讓我能踏出尋求協助這一步，原來面子只是妨礙自己解決問題和成長的絆腳石，是自己的心魔。

社工的明白、接納、支持、協助我瞭解自己和婚姻，雖是無形，但力量無限，人漸漸能穩下來，思路也清晰起來。雖然對太太的離去仍感傷心、困惑、憤怒，但這是她的決定，她甘願放棄一個家、可愛的子女等等，這也是她要承擔的。漸漸心境明靜起來，更有力量去關心子女、解決現實生活的問題，和去開展新的生活。

