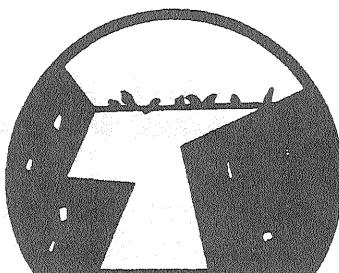


# 香港公教婚姻輔導會

# 橋



地址：香港堅道明愛大廈五零二室  
電話：28101104；28101105  
香港北角建華街三十號聖猶達堂  
電話：25665019；25665020  
九龍鴻打老道一三零號教研中心  
電話：23366523；23388485  
九龍登打士街五十六號柏裕商業中心——五室 電話：27827560；27839453

第58期  
季刊

第一版

婚姻多繽紛

一九九六年九月

嬰孩發高燒，常令父母心焦如焚。我們忽略了家庭叢生，也有一個合宜的溫度，長久過熱或過冷，會使家庭白病度，是不是像一個煮滿滾油的火爐，隨時爆炸，或者像一個冷清清的旅館，每個人刻意自我收藏？量好體溫，太太生日前夕，悄悄買一隻戒指在她熟睡時戴上，增加

徵符號，我們常用自己渴望被愛的方法愛對方，殊不知卻不能對應對方的要求，揣摩對方愛的符號去示愛  
(Love her the way she/he want to be loved.)，是一門高度藝術。

## 測量家庭體溫

好些人誤會了愛的行為是自發和天生的，許多太太認為：若你真心愛我，一定會知道做些甚麼可以取悅我，可惜事與願違，原來每個人受家庭背景影響，有不同的愛的符號，譬如對我的丈夫來說，給他弄了一大盤，來個薑葱炒蟹，比起買一條名貴領呔，更能叫他感到心甜。有一個丈夫常常在節日給太太寫美麗的賀咭，禮物加以瑰麗的包裝，儉省的太太卻感到十分浪費，可憐丈夫在多年婚姻生活，卻收不到半張優美小咭，而大感頹喪，愛的表達是一個象徵符號，我們常用自己渴望被愛的方法愛對方，殊不知卻不能對應對方的要求，揣摩對方愛的符號去示愛  
(Love her the way she/he want to be loved.)，是一門高度藝術。

## 頌讚的戀歌

人若能終生愛戀，生命該有多美善……但人生數十寒暑，總有許多挫折艱難，憂愁苦惱，常存頌讚的生命態度，好比生活在一張安全的彈網之上，

下雨陰天 氣涼快，省得外出，在家安下時，不妨讚嘆天氣，盛暑嬌陽，渾身汗水，天普照，神清氣爽。生命的內容，我們有時但生命的顏色，卻可以自己的婚姻

想。太太，塗上一個

想。

說濃烈如酒？苦澀如咖啡？清淡如水？或者是薏米水，健脾開胃？或者菊花茶，清涼甘美？現代人生活緊張繁忙，有一對接受輔導的夫婦，丈夫返夜班，太太返日班，每天只有早上十分鐘打個招呼，又各奔前程，這麼大的生活壓力，叫人怎能不脾氣暴躁，夫婦不和？到底如何才可以在咖啡中加點糖、加點奶，使人精神煥發？

## 愛的符號

好些人誤會了愛的行為是自發和天生的，許多太太認為：若你真心愛我，一定會知道做些甚麼可以取悅我，可惜事與願違，原來每個人受家庭背景影響，有不同的愛的符號，譬如對我的丈夫來說，給他弄了一大盤，來個薑葱炒蟹，比起買一條名貴領呔，更能叫他感到心甜。有一個丈夫常常在節日給太太寫美麗的賀咭，禮物加以瑰麗的包裝，儉省的太太卻感到十分浪費，可憐丈夫在多年婚姻生活，卻收不到半張優美小咭，而大感頹喪，愛的表達是一個象徵符號，我們常用自己渴望被愛的方法愛對方，殊不知卻不能對應對方的要求，揣摩對方愛的符號去示愛  
(Love her the way she/he want to be loved.)，是一門高度藝術。

## 婚姻的色彩

霍玉蓮

## 色彩

霍玉蓮

驚喜》，又或者平日沒有節慶的日子，來一個「傻更傻」的禮物，寫兩句真情的說話，如上工前留下字條：「老婆，我走啦，你睡覺個樣好純美，不要工作太辛勞，今晚見！」或者在廁所廁紙上留下情話，讓對方來個驚喜歡笑，都可以調節生活，添加樂趣，切忌讓婚姻生活消沉死寂，雖然有了伴侶，內心卻孤苦伶仃。

## 每天愛你多一些

愛的生活，不是加號，就是減號，因為人的壽歲，生活際遇不斷變遷、前進。生活無論如何忙碌，一定要爭取二人共處的時光，早年與丈夫一起進修神學，最喜歡是每天晚飯後散步一會兒，看小孩點頭，談細碎的事，現在有了孩子，有時是一起帶孩子到公園遊玩，或夜深人靜時，一起去吃宵夜，都是增加相處的時光。

## 婚姻中的親密

鄧國永

兩項親密元素看似獨立存在，但其實卻息息相關，並且互相影響。

讓我舉一個例子給大家參考一下。前一段時間，我遇上一對夫婦接受輔導。夫婦各自責罵對方之不是，抱怨對方欠缺關懷、不懂溫柔、毫無情趣等。他們在初期婚姻生活裏保持身體親密，卻忽略了情感親密；因為夫婦間缺乏溝通，未能分享彼此的看法和感受，所以隔膜愈來愈大。由於雙方情感的疏離，故此夫婦間的身體親密也逐漸減少和降溫。代之而來的，就是冷漠、口角、莫名的情緒等淹沒了婚姻生活。

要增進婚姻中的親密關係，身體親密和情感親密同樣重要。在婚姻生

活裏，雙方除了享受閨房之樂外，也須積極地與伴侶分享自己的看法和感受，當中包括開心的和不快的事情，容讓夫婦間多些瞭解，避免產生誤會。還有，誠意聆聽配偶的傾訴，以一顆接納和關懷的心與愛侶相處，定能令你們在婚姻旅程上滋長更親密的關係。

## 輔導隨想



督印人

香港公教婚姻輔導會

「橋」編輯委員會

陳霍玉蓮 鄧國永 黃玉書

周小玲 伍國華 李陸順

承印雅軒設計印刷公司  
電話 23655628

美滿婚姻 幸福家庭

非賣品

# 婚姻中的個人空間

黃麗彰

「難道結了婚就沒有自己的私人時間嗎？」這是陳先生向陳太太提出的抗議，陳生極力爭取每星期一晚與朋友相聚，陳太太痛心地回應：「為什麼你這麼怕留在家中，你還愛我嗎？」

夫妻相愛，很多時都盼望水乳交融，但同時又想保持那清晰的自我疆界；有時想與配偶完全合一，但忽然又想擁有一個完全不受干擾的自我世界。究竟要有多少的共同空間，有多少的個人天地，這個矛盾令無數夫婦傷透腦筋，陳生、陳太太只是其中一個典型的例子。

根據心理治療的研究，發覺在每一段親密關係中，都有兩股力量在運作，一是與人產生聯繫的力量，另一股是保持獨立自我的力量。正正是這兩股力量同時運作，便產生了兩個個人空間的協調問題，情況就如夫婦二人各自擁有一個環繞著自己的呼拉圈，結婚後，二人共同畫出兩個呼拉圈的共通範圍，同時又保持著自我的範圍。有些夫婦的共同範圍甚寬，以致剩下的個人範圍甚少，這些夫婦無論是活動、朋友、喜好都共同進退；有些夫婦則各自擁有一個很大的自我天地，各有各的朋友、娛樂，共同的活動範圍則非常有限；這裏並沒有一個誰較誰好的方式，問題是夫婦二人協調得來的結果，最終取得一個大家都可以接受和感到舒服的平衡。有些時候，這個協調的過程需要漫長的時間，箇中更需要不斷的體諒、溝通和尊重；其實這是親密關係進展的自然歷程，根據某些調查研究，一般夫婦需要歷時十五至二十年的

時間，才達致一個個人與關係和諧的境況。

然而在這個協調的歷程中，往往出現一些彼此是否信任和重視的問題，以致把這個協調的歷程複雜化起來。例如陳太太懷疑陳生是否還愛她，在她看來，陳生想要私人空間便是不愛她；當把「個人空間」與「愛」牽連起來，夫婦感情便開始動搖了。或許陳太太想更深感受陳生的愛，她可直接說出，容許陳生用不同的方法表達，矛盾便有化解的可能。或許陳生亦可以說：「我很喜歡與你一起的時間，但我亦需要一些自己的空間，我們怎樣協調呢？」

究竟一個人需要多少個人空間，往往受著很多背景和環境因素的影響，例如一個喜歡沉思的人，他需要的個人空間便較一個喜歡與人交往的人為大；然而有一點卻十分重要，當我們進入了婚姻，我們已經是承諾了一段與人聯繫的關係，即使在過程中有很多失望和悲痛，也不要將自我封閉起來。無限的擴展自我空間的疆界，甚至，拒絕別人的接觸；因為在婚姻中，當愛你的人想接觸你而被拒絕，並不比失望和悲痛好過，有時傷害更大。聯繫和彼此接觸的空間是在親密關係中必要的，否則便成了一對有名無實的夫妻。

## 活動回顧

### 盼與老師同行，了解年青一代，推動「性的教育」 ——「性教育工作坊」後感

有人說現代老師真不易為，除必須在學業上盡力教導學生外，也須負責推行極配合時代脈搏的各項教育如環保、公民教育及性教育等。另一方面，現代的年青人據聞也頗難當，須學習面對五光十色、價值觀大混亂的社會。在幫助學生的同時，老師其實也需反思本身的態度及價值觀念，性的觀念及態度尤其不容易了解及發掘。為此，本會特於七月舉辦了一個為期三天半的「性教育工作坊」給老師，盼與他們共同探討推行性教育的種種問題。

工作坊的特色是強調探索老師自我性態度及價值觀的重要，至於推行性教育的方法及技巧反是次要。令我們得到鼓勵的是老師們的檢討意見均顯示他們亦認同我們的看法——推行性教育的成年人其實也面對社會性觀念的包圍及衝擊，若不深入了解並處理本身的性態度及價值觀，根本很難有果效地影響或幫助年青的一代，社會工作者或父母亦如是。參加工作坊的老師很投入，他們對工作的熱誠令我們欣賞，而我們亦很感謝他們包容了工作坊不完善的地方。我們舉辦這工作坊，是基於對人心性發展的關注，我們亦藉著這機會與老師們共同學習探索自我，接觸別人，推動真正的性教育。

### 「冬日暖洋洋」夫婦餐聚會

日期：一九九六年十一月九日

(星期六)

時間：晚上六時至十一時

地點：銅鑼灣富豪香港酒店

內容：嘉賓婚姻經驗分享、遊戲、豐富自助晚餐、跳舞、抽獎等

嘉賓：待定

對象：已婚夫婦

收費：每對 \$680.00

### 遷址通告

本會在窩打老道 130 號公教教研中心之九龍辦事處，已於八月廿八日遷往九龍城聯合道 78 號二樓，電話為 2336-6523，傳真機 2336-9542，「橋」刊讀者如欲聯絡、賜稿，請留意更改地址。

### 「盟約之前」公開講座

日 期：一九九六年十一月二十三日（星期六）

時間：晚上七時半至十時

地 點：香港文化中心

目 的：讓準婚夫婦初步認識婚前準備的意義和重要性，並鼓勵有興趣加深彼此了解的夫婦參加本會舉辦之婚前課程。

內 容：1. 男性與女性心理差異

2. 了解自己、認識伴侶

3. 婚姻的挑戰、從衝突到共融

形 式：公開講座、小組活動

對 象：準備在三個月至二年內結婚之男女，雙方必須一同出席。

費 用：每對 \$100.00

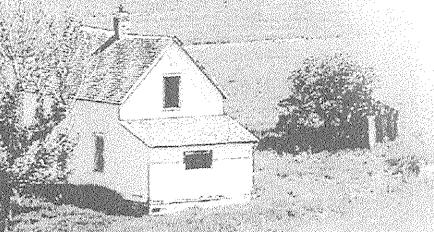
# 耕一耘

伍李睦順

多年前一個颱風襲港後的週末，我們在倒塌的大樹旁和片地泥濘中看到三數朵小花，有黃的和白的，雖然嬌小，卻給人一份清新氣息，我們從這可愛的經驗中體會婚姻生活的樂趣是要細意發掘的。

我倆婚後，多謝老人家體諒，讓我們有自己的一小天地，於是，每天放工回家，都合作弄飯，但一天工作完畢，兩人既疲倦又肚餓，為要「享受」這點樂趣，唯有各人先吃一碗雪糕，鬆弛一下神經，才下廚弄飯，說到弄飯我倆是趣事多多的，首先是我們都不會做菜，但卻勇於嘗試創新，於是常有出人意表的菜式，飯後，我們又不願讓吃剩的飯菜留到第二天，於是每晚都玩「包、剪、擇」遊戲，輸了的要吃一片，當時身材「苗條」的丈夫由於不忍心難為我的肚子，許多時即使贏了也代我多吃一口，在「日子有功」的情況下，婚後不到一年，他腰圍數字大有增長，每當親友們說他胖了的時候，我總要說：「看，我的功勞多大！」

## 三人行



我們愛和孩子們一起作息，在新界居住那日子，我們會齊齊在屋外園子裏砍樹枝、修花葉、拔野草或用電剪草機「車草」，也試過鋤泥、翻土、施肥種白菜、番茄和粟米，然後享受收成的喜樂；遇到朋友從市區老遠跑來探望，我們一家子又總動員弄麵條，包雲吞、做布甸、煎薄餅、焗爆谷，讓朋友們開懷吃喝，又自製軟糖還介紹我們的「同屋住客」——小龜、小兔、

亂」、「勞氣」，甚至「噏氣」，不相干，不相干！看著她們全情的投入，從實際參與中有所領會，這是我們的「家」，縱然辛勞，也是值得的。

孩子們和我們一起成長，我們陪她們學畫、上合唱團課，打羽毛球，她們陪我們學習、做義工、上培訓班，我們是「一體」，但也各有自己的空間、朋友和興趣。

我們愛在一起聊天，尤其愛擠在一張床上，橫睡著，談天說地，傾吐悶氣、怨氣、屈氣、怒氣和「開心氣」，或數說往事，或分析因果，或交流新舊事物，各抒己見，時有爭執，時有批評，但總會和好。

時光流逝，孩子們長大了，接觸的事物多了，我們從她們那兒學習了看立體畫、玩電子遊戲機、操作電腦、說流行術語，沒問題，沒問題！她們令我倆重享童真，不致僵化。接近二十載的婚姻生活，我們從一無所有建立起自己的家，踏出我們一家的生活路途，從困難中品嚐二而為一的生命，步入中年，心中充滿感恩，學會容己、容人，積極地在有限中向無限開放！

孩子稍大，她的生活圈子跳出了兒童園，我們和她在地上砌積木，在花園玩海沙、麵粉，或是到公園放自製風箏和在屋外騎單車，午間看卡通片，晚上讀圖書、講故事和做角色扮演；假日，一家人往雞場餵雞，拾雞蛋；到牛場和牛牛沖身；到馬場給馬兒吃方糖和踱步；豬欄跟豬隻大叫；魚塘和漁夫叔叔放魚苗和網「烏頭魚」；到流浮山海鮮場在叔叔身後看「密底算盤」和推海鮮大桶；到果園去採荔枝、龍眼……更有戴上帽

# 姻樂

阿美上

## 心橋：

我在國內的一個合資工作單位認識了現時的丈夫。他實在對我關懷備至，消除了我一向對香港男仔的戒心，我們終於在九二年結婚。約半年後，他被調返香港的總公司，我們相見的時間變得很少。為了夫妻團聚，我託親戚疏通，但幾經波折，還是要到去年底才獲准來港。一心以為可再過往昔甜蜜的生活，然而，丈夫的態度頗為冷淡。為了一些小事，我們也可吵鬧一場。其實，我對於這裏繁囂的都市生活及擠迫的環境頗不習慣，再加上丈夫的態度，又沒有人可傾訴，情緒十分低落。有時又會懷疑丈夫有了新歡，有時又會想自殺，有時又……。總之，我感覺很孤獨、很愁苦，希望你可以給我意見。

## 阿美：

很明白你千里迢迢來港與丈夫重聚，卻是遇到種種的不如意，心裏的失望及傷痛是可以理解的。當再檢視這段婚姻時，會發現三年多的時間，真正兩人相處的時間就只有最初的半年。其實，初婚的頭一、二年，夫妻是要學習彼此生活方式的異同，從而適應及協調，為日後的關係奠定穩固的基礎。你與夫婿在這些年頭內聚少離多，真正的初婚適應也可說是重新開始，偶有爭吵、衝突也在所難免。須留意的不是有否爭吵，而是如何處理爭吵，因你在來信並未提及，所以不能作出回應。不過，我仍可提供一些簡單的原則，例如：對事不對人、避免翻舊賬、多考慮對方的處境、要是談不攏也可稍作歇息等等。假如你需要更大的協助，可找專業的輔導員談談，也可懇切地與先生商量，邀請他一起處理彼此的關係。多點想想解決的方法，可減少胡思亂想的機會，心境也可變得平靜。在個人方面，你要面對適應節奏快速的城市生活，也欠缺可以支持自己的親朋，所以每每覺得很孤單。其實，適應是需要時間及勇氣去嘗試，你可以先參加一些社團舉辦的新移民小組或活動，與一些有類近背景的參加者，一起分享及學習。多些認識本港的環境，可以減低焦慮的情緒。此外，可與鄰居及丈夫的家人多些聯絡，以逐步建立可給予支持的圈子。如果認為情況適合，再逐步擴闊生活的圈子，這樣，你便會漸漸習慣這裏的生活。事實上，看似很複雜的情況，也總有解決方法，只要不自我封閉，多些積極的態度，選擇合適的方法，則事情可望有轉機。難道三年來的奔波往返，以求申請來港的遭遇不是很困苦麼？然而因你有著堅定的信念，現在也解決了。但願你能以此勇氣，再面對來日的挑戰。



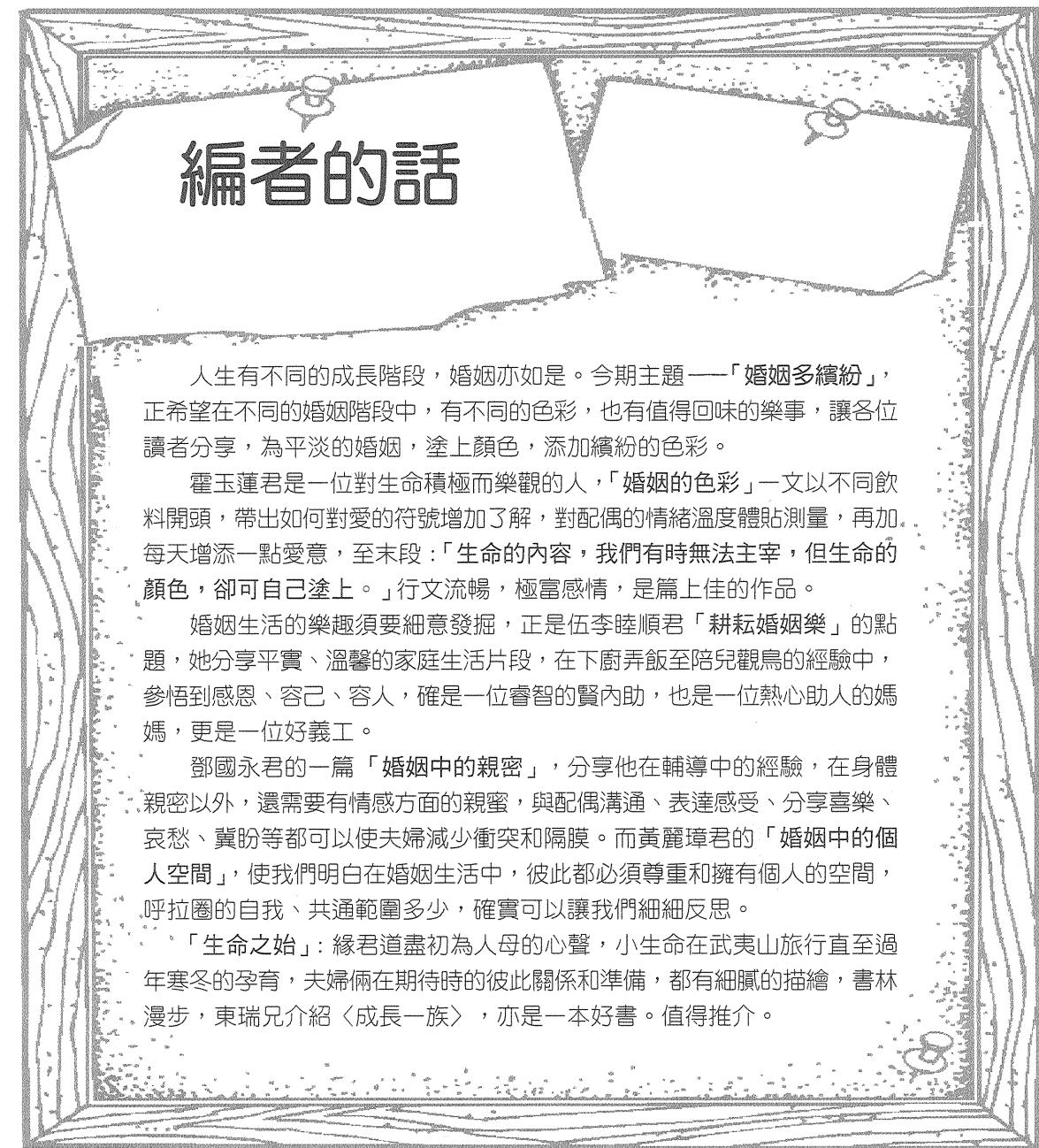
## 了解少年人的好鎖匙・東瑞 —《成長一族》介紹

很高興讀到唐中雄的小說《成長一族》，雖然只有薄薄的七十餘頁，不過三萬餘字，但以少年人成長所遇的問題、困惑為素材，使它不僅可以給青少年閱讀，也為家長們提供了一份了解子女思想、心理發展的可貴資料。

小說雖分為近二十個章節，每章有個中心，但故事情節都圍繞著江強、江美、江麗三兄妹而展開。作者以風趣、諧趣、生動的文筆，寫出了少年人面臨的難題，例如：學習態度、如何對待「名牌」、甚麼是「美」、個人衛生、說話修養、為甚麼會爭吵、如何實現理想、對異性的好奇、生活意義、師生戀、初戀、如何對待金錢、襟懷……等等。因為屬於感性的故事，我們讀來不但一點兒也不枯燥，還覺得頗被吸引，欽佩於作者觀察力之細緻，對少年人內心了解之深入，從而感到在這些故事的背後，藏著的是作者那一顆熱愛、關注少年人的心。儘管作者的年齡與他們有不少的距離，但她寫時的投入，在小說中充分得到體現。

現代文化、文明帶來不少新的衝擊，思想的開放也帶來一些負面代價。例如上下兩代的代溝和親情的疏離。有多少子女並不了解父母的辛苦，多少父母對自己孩子的變化感到陌生。直到孩子有日變壞了，才感到驚愕和後悔莫及。《成長一族》的精彩就用故事將少年人所想所思所遇時的心態剖析給你看，有助於大人對下一代的了解：有許多事純屬正常，不必大驚小怪；有許多事他們會找到答案，你無須太著急。因此，少年人對這本書會感到親切，父母、教師讀了它可以將自己的心和少年人拉近，將他們的思想掌握於心，必要時協助他們「成長」。

(獲益出版，定價二十八元，各大書店有售)



人生有不同的成長階段，婚姻亦如是。今期主題——「婚姻多繽紛」，正希望在不同的婚姻階段中，有不同的色彩，也有值得回味的樂事，讓各位讀者分享，為平淡的婚姻，塗上顏色，添加繽紛的色彩。

霍玉蓮君是一位對生命積極而樂觀的人，「婚姻的色彩」一文以不同飲料開頭，帶出如何對愛的符號增加了解，對配偶的情緒溫度體貼測量，再加每天增添一點愛意，至末段：「生命的內容，我們有時無法主宰，但生命的顏色，卻可自己塗上。」行文流暢，極富感情，是篇上佳的作品。

婚姻生活的樂趣須要細意發掘，正是伍李睦順君「耕耘婚姻樂」的點題，她分享平實、溫馨的家庭生活片段，在下廚弄飯至陪兒觀鳥的經驗中，參悟到感恩、容己、容人，確是一位睿智的賢內助，也是一位熱心助人的媽媽，更是一位好義工。

鄧國永君的一篇「婚姻中的親密」，分享他在輔導中的經驗，在身體親密以外，還需要有情感方面的親蜜，與配偶溝通、表達感受、分享喜樂、哀愁、冀盼等都可以使夫婦減少衝突和隔膜。而黃麗璋君的「婚姻中的個人空間」，使我們明白在婚姻生活中，彼此都必須尊重和擁有個人的空間，呼拉圈的自我、共通範圍多少，確實可以讓我們細細反思。

「生命之始」：緣君道盡初為人母的心聲，小生命在武夷山旅行直至過年寒冬的孕育，夫婦倆在期待時的彼此關係和準備，都有細膩的描繪，書林漫步，東瑞兄介紹〈成長一族〉，亦是一本好書。值得推介。

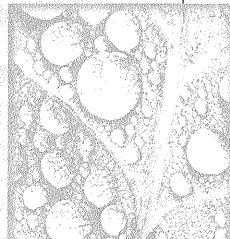
正當和丈夫準備迎接我們結婚十週年紀念之際，上天賜給我們一個小生命。那天一早起來，就在往武夷山旅遊出發之前，我引證了這個小生命已在腹中孕育，我們懷著喜悅的心情踏上旅程。一切對於我們來說都是非常新鮮，那種即將初為人母的心情實在很奇怪，好像一種化學劑一樣，在我體內進行化學作用，每當我想著腹中的小生命，我就不其然的從内心發散出燦爛的微笑，而且我發覺眼中的一切都改變了，就好像自己變成一個嬰孩一樣去看這個世界，所有東西都是十分新奇，一切事物都蘊含無限的光采和希望。

雖然小生命尚未誕生，但我卻時刻感到它的存在，那份血肉相依，心連心的感覺是十分的強烈，每當到一處地方，做每一件事，我都默默告訴它正在發生甚麼事，嘗試帶它引見這個奇妙的世界，好為它來臨這個大千世界作一心理準備。

丈夫對我的照顧無微不至，也忙於為這個未來三人新世界的家居作準備，因為他不能時刻與小生命在一起，每天放工回家我都向他細訴小生命的動靜，也教他多與小生命接觸和溝通。不知道我是否潛意識的如此著重胎教，在我懷孕期任何一種未曾吃過的東西，我也要嚐，任何一處我未曾踏足的地方我也想去走一趟，好讓小生命可以見識見識。說起來好像很傻，只是我一廂情願的自娛罷了，但我確實感受到小生命的愛惡。

不經意的，我已腹大便便，小生命給我身體上的負擔越來越大，我知道它已經逐漸長大，日漸強壯，開始準備脫離母體，獨立地自己吸第一口氣，進入它生命的另一個里程碑。這一步為她都不容易跨過，我怕，我知道她也怕，由年卅晚就一直待著，過了幾天歷年來沒有嚥過的寒冷日子，心中暗喜，對著小生命說：真聰明，還是躲在媽媽的肚子裏溫暖多一時吧！待到年初六晚，陣痛開始，一直熬到年初八的下午，我和小生命一同懷著矛盾的心情，掙扎著面臨「分割」時的痛楚和相見時的喜悅，就在丈夫和眾助產士的打氣下，小生命終於來到這個世界。

## 生命



## 之始

緣

## 婚前準備課程

日 期：一九九六年十一月二日、三日  
(星期六、日)  
一九九六年十二月七日、八日  
(星期六、日)  
時 間：星期六：下午二時半至星期日下午六時  
地 點：春坎角靜修院  
容：婚姻意義、夫婦溝通、男女心理差異、  
性愛與生育、愛與婚姻、婚姻生活經驗談  
對 象：準備三個月至二年內結婚的男女  
(雙方必須一同出席)  
費 用：每對 \$480.00