



非賣品

第一版

主題：逆境中的家庭與婚姻

一九九九年七月

「面對逆境，力量源於家庭」

徐錦堯神父

我認為IQ不及EQ，EQ又不及AQ，AQ更不及FQ，FQ是我新作的詞彙，即「家庭智能」Family Quotient。我做咗五十幾年人，眼見許多有經驗的婚姻專家，他們自己的婚姻並不愉快，甚至有些更婚姻破裂；亦有不少心理輔導專家自己也走上自殺之路。

所以做父母的能從小教導子女一些好的生活質素，使這些質素成為他們生活的一部分是非常重要的。家庭是一股力量，我這裏所講的是一個好的家庭，一個基督教的家庭——用信仰提昇生活質素的家庭。

第二我想講的是環境的巨大力量。馬克思說：「存在確定意識」是確實的。我相信五十年前沒有人認為墮胎是一件簡單的事，但五十年後的今天看墮胎，卻完全不是一回事甚麼事，現代人未婚生子及離婚次數亦視作等閒事。

中國有句古語：「橘生淮北則為枳」，意思是橘樹生長在淮水之南所結的橘子是甜的，若生長在淮水之北則是酸的，可見環境的影響力極大。同樣，家庭是塑造人的主要環境，若家庭能提供好的環境，父母曉得如何透過言教和身教，自小培育孩子在知、情、意、行的功夫，我覺得這真是天主的恩典。

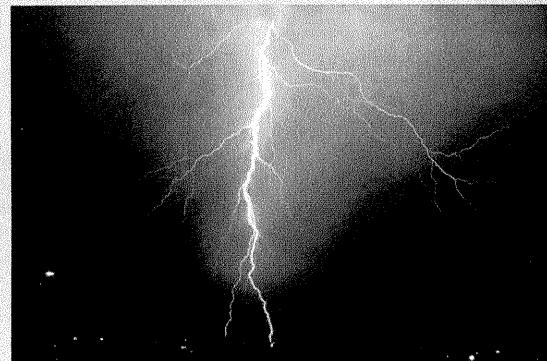
第三大點我要講的是有關「知」、「情」、「意」、「行」的功夫。蘇格拉底曾說：「知識是道德。」我愈來愈相信此話。做父母的要從小教導小孩子知識。

知

- 父母要讓孩子知道人有無限向上的潛能，並培養他們善用潛能回應天主的、世界的、和近人或四週事物的召叫。
- 所謂「五十而知天命」，「知天命」意即覺悟人生的限制。父母亦可讓孩子學習明白並接納人最終也有些缺點是改不了的。
- 自幼教導孩子面對問題，讓他們明白不是所有問題都能解決的，甚至不必解決全部問題。以我個人的經驗，在修院的十三年裏，我樣樣都有進步，而且表現很乖，常受神師稱讚，但我知道自己依然有不少問題始終改不到，這是真的。所以，做父母的若要求子女改變，或做夫婦的要求伴侶改變，其實是相當困難。我可以說：「犯錯誤是人權！」每人都會犯錯。做父母的不讓子女犯錯，自己卻犯錯；做老師的不讓學生犯錯，他們自己亦照犯如儀；甚至大學教授也不知做了多少越軌行為！所以，若人要享受人生，就不須解決全部問題。佛家有個故事：有一個被猛虎窮追，走到懸崖邊，正想跳下去逃命，卻見崖下亦有另一隻猛虎張口等待他跳下來，當時這人靈機一觸，抓着懸在半空中的樹籬，以為可暫時避過兩虎吞吃的危險，卻突然發覺籬上有一只老鼠正在嚼咬着那根樹籬，在那搖搖欲墜之際，他忽然看見身邊有些芳香的草莓（士多啤梨），便隨手摘

來吃，這人就在此逆境中享受人生美好的東西。這個故事於我的看法是：人生就是如此，前無去路，後有追兵，我們要學習在逆境享受現在，享受生命，能夠與逆境並存。

四、父母以身教讓子女知道及接受逆境是逃不了的。我們就得去要面對它，繼續活下去。誠如祥仔的母親，在七十二高齡之際，仍要照顧兩個殘疾的兒女，她回應記者的詢問時曾說過：「唔活都要活！」這句話令我很受感動，覺得這位老太婆很有生命力。如果子女知道父母以笑迎向逆境，他們便能學曉用樂觀的態度去面對逆境。小孩子是從父母中觀察怎樣面對問題，且不用解決問題都能享受人生。我們了解，人生本存在着太多的限制，所以應當彼此學習多些原諒自己，寬恕自己，擁抱自己和愛惜自己。



- 如果生命是有意義，逆境和困難是必然有意義。也佔了我們生命的大部份。其實逆境和困難更是有意義，也有它的好處，是天主磨煉我們的機會。須知「天將降大任於斯人也，必先勞其筋骨、苦其心志、餓其體膚……。」這句話提醒我們視困難和逆境作為一種人生的磨練，是天主用來教育祂所愛的子女，透過逆境，經歷當中的滋味而依然能站穩，之後我們學會幫助仍在困苦中的人，學會同情、謙虛，在當中不斷成長。
- 天主如果要關閉一扇門，就會為你開啟另一個窗；痛苦逆境就好像化了妝一樣，「化咒詛為恩」，例如父親因失業而多了與太太溝通或與子女相處的時間。父母要讓子女看到逆境的正面貢獻。
- 我相信聖德就是努力，幸福就是奮鬥，快樂就是嘗試。學曉面對逆境，就能體驗生命力。面對困難痛苦的時候是悲慘的，但將來回頭看那些逆境時卻倒有些過癮的感覺。

除了「知」以外，「情」則更加重要，有關「情」的功夫如下：



註：本會舉辦的「逆境、家庭」新演繹研討會，於五月二十九日下午在尖沙咀太空館演講廳舉行，共約一百四十多位參加者出席，氣氛熱鬧。是次研討會共有四位講者，分別就不同講題作出對逆境的探討和演繹，現輯錄其中兩位講者的講題大致內容刊登，與讀者分享、共勉。

情

- 父母的表樣：父母如何面對及處理逆境，不單說給子女聽，更要作給他們看，讓他們看在眼中，記在心中。
- 父母的支持：與子女同行，經歷逆境，站在他們背後，了解他們，同情他們和體諒他們。我覺得無論遇上什麼問題，父母應先要了解問題。
- 父母的分析：了解問題後，父母才慢慢跟子女分析，過一日也無妨。在逆境中尋找出路，獲得好處，化詛咒為恩寵。
- 父母的安排：父母要曉得為子女安排多采多姿的家庭生活，讓子女感覺他們的生活是豐富的，縱使人生有一兩樣不如意的事，也不會影響多姿多采的人生整體。

意／行

有關「意／行」的功夫，就是共同行動，教學相長，各種體驗的活動。我覺得父母和子女一起去體驗、去旅行，但重要的是時常向子女解釋，教導他們如何體驗生活。

面對逆境，我認為宗教的力量、世界的視野、國家和民族的感情、歷史的承擔感這四項是非常重要的配套。我覺得如果人常常祇顧念自己是不能解決問題的。人的生命不是自己。如果我們曉得用天主的眼睛看這個世界：

看人是最小的兄弟姊妹

看物是天主的禮物、對物有情

看自己是天主的肖像，基督用寶血贖回來的生命

看困境是量體裁衣的遭遇，天主是最好的「教練」。即是說如果你有80%的成就力，天主就協助你發揮78%—79%去成就事情，不會過高，不會過低。我相信在生命裏遭遇過任何一樣事情，都是天主預先為你設計好的，恰到好處，恰好能發揮你極致的潛能，沒有多也沒有少。如果你這樣想的話，那麼你在面對生活困難時就會有舒服的感覺。要知道的是「面對」，不是躲避；是面對，不是解決；是經驗自己面對的能力。

所以，做父母的不要只看子女的失敗，相反是看子女面對失敗過程當中所付出的努力。做人不是要求成功，是如何經驗我們的生命力。

還有，我們要用天主的心愛世界。如果你為別人流淚就沒有空間為自己哭泣。眼光看遠一點，看這廣大無邊的世界。印度人有句說話：「如果你見到有些人連腳都沒有，你就不會抱怨自己所穿的舊鞋子。」做人不知足，就不開心。中國古語有云：「惜福、惜緣」，意思是珍惜所擁有的東西，珍惜身邊那些人。看看別人，看看世界，我們會感覺到自己不是最慘的。如果一個人有國家民族歷史感，即是有道德力量的泉源，若這種感覺愈強，力量會愈大，意識愈強。（可惜我沒有時間詳述這點）。

當然，最後是效法基督，成為真人。若我們在痛苦中，最重要是仰望基督，一切生老病死、成敗得失也不是大問題。還有的就是父母陪伴孩子成長，為孩子付出時間，為孩子祈禱。

多謝各位。

本文是徐神父於本會舉行「逆境、家庭」新演繹研討會中的講詞



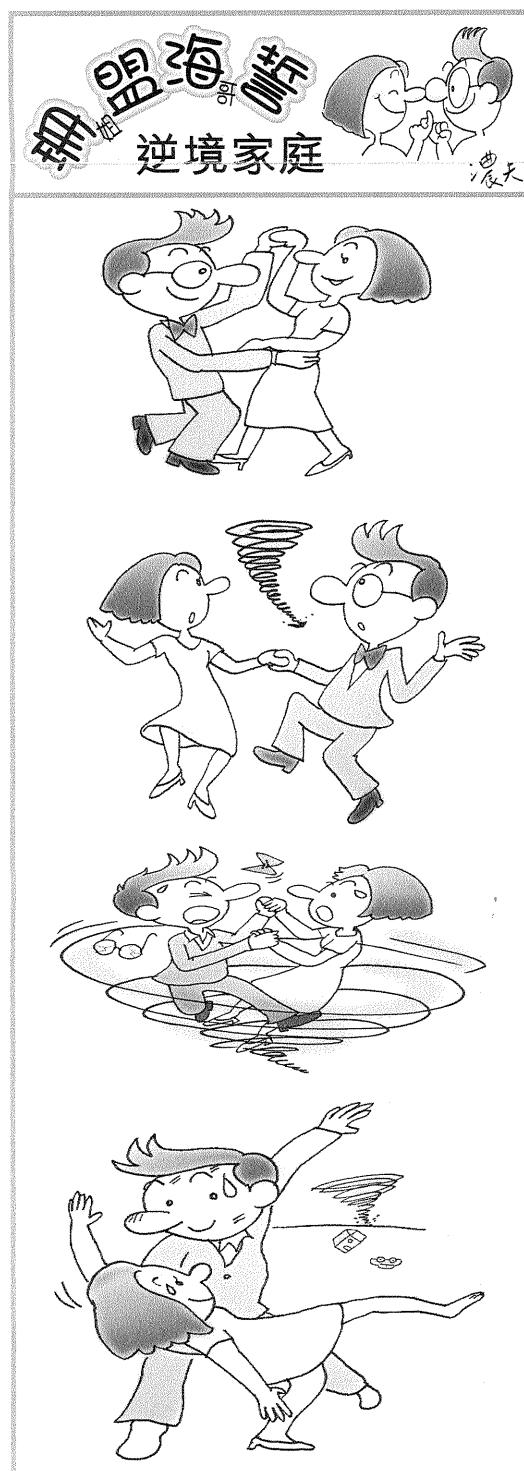
家庭中的調聲設聲

音樂以音調表達心聲，引起聽者共鳴。今天我們面對著經濟壓力，社會逆境不安。每個人就如處在緊繩的琴弦上，發出沙啞的嗚咽聲，沉重的低鳴聲，甚至受到斷弦的威脅。其實逆境又豈只由外而至，也許在不覺間，已靜靜出現在家庭中。在工作事業上，我們遇到挫折，不輕言退，對於家庭變調樂章，我們是否也可以用愛心、平常心來接待變調？

個人獨奏曲與變調

以音樂比喻人生，那麼每個人都擁有一首屬於自己的生命樂章，爵士樂手查理帕克說：「音樂是你個人經驗，你的思想，你的智慧，如果你不這樣生活，你就吹不出生命的樂章來。」我們的身、心、靈的形態，每個人的性格，價值觀和處事方法都是生活中的音符和旋律。

個人變調往往出現於個別家庭成員人生變化過程中或到了樽頸地帶的時候。一個在外地謀生的父親，難於排解孤寂而緊張矛盾，在生活中，祇能尋求麻木的聲色犬馬的享樂，但又內疚地不能面對妻兒。一個面對失業，裁員的丈夫，把多年的抑鬱發出來，身體和精神都承受不少這些打擊。有些人從人生轉捩點的沉睡裡甦醒，覺得生命的目標，意義不單是應付日常生活的問題，也不是單單扮演好自己的角色而矣。中年男性或婦女醒覺需要擁有個人的理想，希望提昇自己，甚至有人考慮終止多年的婚姻關係。這些變奏震盪我們的心靈，使我們周遭的家人也受到影響。



婚姻協奏曲與變調

其實，甚麼是變調，變奏呢？那是把一個音樂主題加以多次變化重覆的曲式叫變奏曲。美滿婚姻，不是在「婚姻進行曲」開始，卻是夫婦二人在日常生活共同拉動自己的琴弦，調校音量，經歲月洗禮而譜出來的。

(一) 失落渴望和需要的變調：

談戀愛時候，大家比較有耐性，加上追求的吸引力，對婚姻充滿熱情和憧憬。結婚後，無論在生活瑣事，起居習慣，或在重要事情即如家務分配，金錢運用，情緒，親密關係，性生活，姻親等，開始發現對方與自己有許多差異，形成衝突和張力。這種發現使人產生失望、生氣、不安全、受傷害、恐懼等難受的感覺。通常遇到這些情況，我們難於接觸自己內心的感覺憂慮，覺得對方改變了，不像以前的深愛自己。

人們在難過時，容易責怪對方，以求保護自己內心的焦慮不安。順從，控制或冷漠之外，形成負面結果，以距離，戰爭，傷害兩人感情，也容易加深衝突。改善方法必須視婚姻為學習旅程，不斷努力，尋求認識自己及了解他人，化解衝突，走向親密的愛，自由成長，協調和應共譜「琴瑟和鳴」的愛曲。

(二) 情感耗竭的變調

人生曲的變調最難堪和傷痛的，莫過於配偶不忠、被拒絕、被離棄。使人感到走到人生的低谷，情緒憂鬱，面對許多個案的經驗，當事人往往突然發覺配偶有了婚外情，提出離婚或是失踪。即時反應是震驚、憤怒。但他們故事通常都是一向相安無事，感情不是太差。簡單的結論是他們「缺乏溝通」。

但是，這些現象卻涉及到一個深奧的根源，那是一方是長久不以來不願意，不夠膽把自己的感情披露，而另一方也天真地、茫然地無視對方所顯露的跡象，大家祇看到表面的事物，彷彿沒有波動的內心世界。用情較深的苦苦的填補，扭轉冷漠的關係，然而疏忽對方的「弦外之音」，也不懂尊重對方的意願。「有緣兩相親，無緣陌路人」。情絕的一方則思解離之道。親密關係中間常有期待、渴望、傷害、掙扎、愛

世界突然間變得很可怕，我的心像針刺，像火燒的痛，我像被人推進一個伸手不見五指的深淵裏，而這個人正是常在耳邊說很愛我的枕邊人。想不到十七年的婚姻竟是如此脆弱，我對婚姻完全失望，我覺得婚姻是枷鎖、包袱，而且更是一個騙局，我竟將人生最寶貴的十七年青春歲月，埋葬在婚姻裏，我很想拋夫棄子，一走了之，放下所有的責任和包袱，呼吸一下自由空氣。

一幕幕欺騙的過程，像錄影帶每天不停地在我腦海中重播，怒火在我心內燃燒著，關係破裂，精神亦陷於崩潰，當中的痛楚，只有當事人才能明白。我對任何事都提不起興趣，每天只想睡覺，潛意識裏已失去復元的意志。雖然丈夫不停的求我原諒，並後悔自己的行為，他更辭去工作，每天陪伴着我，但我不能接受不忠的丈夫，看見他，我有心寒的感覺。經過一年的思想掙扎，我內心的傷痛並沒有隨着時

突和矛盾，並且很渴望能得到幫助。當張女士雙手接觸到我的時候，我感到很親切和充滿力量，我深深的感受她的熱誠，耐心，支持和關懷，這個感人的情景，令我得到一些啓示。

經歷了婚姻的危機。我現在能了解到一些其他人可能永遠不會知道的事，淚水沖洗過的眼睛比以前更明亮，視野更開闊。吸收過往失敗的經驗，我醒覺做人一定要自力更新，自強不息，世間任何的事情（包括丈夫和兒子）都不一定能永遠留在身邊，只有自己學到的知識，才永遠跟隨自己。過去發生的種種事，我會當作一個經歷而不是人生的遺憾，現在我已重建我的事業，家園亦在重建中，傷口雖然已經沒有痛的感覺，但回想前塵往事，依然百般滋味在心頭。但願天下間有問題的夫婦，都能攜手衝破婚姻障礙，共建美好家園。

恨交織，憤怒膠著，情感無處可去。這些都是夫婦生活經常面對，但也常掉以輕心和不去注意，潛藏著許多危機，傷害也不少。每段艱苦，破裂關係裡面都有感情、意義和痛苦經歷。不幸以離婚結局的夫婦要明白離婚是痛苦，但不是絕望。走過這段人生曲的人，在難題裏使自己成長，撫平創痛，把痛苦昇華至人生智慧課程。人生就是斷了一根弦，也要用剩餘三根。

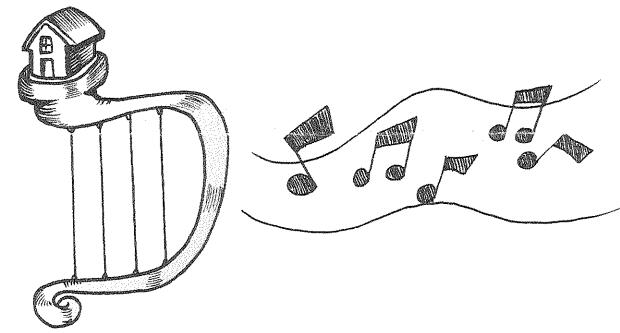
家庭多重奏與變調

家庭是孩子的搖籃。現代的父母要面對複雜的社會環境，養兒育女的責任比前更大。父母與子女的關係，隨著孩子的成長，日趨密切和複雜。我們藉著自己的知識、愛心、來塑造孩子，孩子成長亦影響父母親的自我形象和婚姻關係。

疲倦的雙職父母，缺席的父親，傷心的單親，都是擔當父母角色的變調。做父母的心路歷程，也是遙長的。尤其是面對青少年沉迷偶像，漫畫、卡拉OK再加青少年自殺，糾黨、男女性問題，使我們憂心忡忡。著名學者愛力遜 (Erik Erikson) 指出青少年階段特要面對尋求自我的身份認同，才能為他們的未來找到方向。

父母也許喜歡親子間的情感上的親密關係。但有時又覺得被孩子牽制而沮喪。期望孩子長大的理想，但又被孩子反叛，獨立的行為而嚇怕、面對孩子內心逆境，與及當前社會逆境，青年人更加需要父母的瞭解，讓我們與孩子一起互相鼓勵，陪伴，走過關卡。

〈本文是江女士於「逆境·家庭」新演繹研討會中的講詞〉

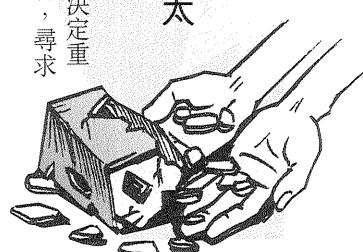


家庭，是我生命的全部，為了家庭，我放棄了香港的事業，離開父母，親人和朋友，跟丈夫和三個兒子移民到加拿大，雖然離鄉別井，但能和我的摯愛在一起生活，看着三個兒子健康快樂地成長，我感到很滿足。我以為只要盡心盡力，全心全意的關心和照顧家人，幸福婚姻是理所當然的，然而丈夫婚外情，使原來融洽的家庭生活，起了很大的變化。

真不敢相信一向信任的丈夫，竟會做出如此荒唐的行為，我不能接受突然而來的事實，起初，我連續的睡了三日三夜，我不願醒來，我怕面對，希望只是一場惡夢。一夜之間，我感覺到家園盡毀，丈夫變成一個陌生人，這個

光的流逝而減輕，最後我決定重返香港，並到婚姻輔導會，尋求專業輔導。我抱着儘管一試的心情，向輔導員講述我們夫妻間存在的問題。經過多次的見面，輔導員友善的態度，細心的聆聽，支持和適當的指引，使我憤怒的情緒得到抒展，我對丈夫的態度也較以前友善。最奇怪的就是每天不停重播的錄影帶也不再出現，我們持續接受輔導大半年，而且經常參加夫婦活動，其中我最深刻的要算是張俞壽韶夫婦主辦的「家庭重塑」工作坊，當中參加的大部份是纏繞着婚姻問題的夫婦，他們都面對婚姻的衝

我要再上路





無助感的當事人遇上無力感的輔導員，結果會怎樣呢？我想，這是輔導過程中的一個階段吧。無力感是基於對當事人最深層的體會，是積極解決困境前剎那安靜的感受，也是謙卑承認自己是有限制的結果。最終，我也要處理這種無力感，因為「無力感」是一個中途站，休息後，總要繼續上路。然而我可以怎樣得到力量呢？驀然，我記起聖經的一句話：「得力在乎平靜安穩。」當我心中的矛盾釋然，不再拉扯於兩種思想之中，我好像多了一些力量去面對問題。同時間，我發覺當受輔導的人感覺到被了解，被關懷的時候，他／她就多了一些力量去走過人生的低谷。

看見他們如斯辛苦，心中實在不忍，很想為他們找出一個快速的解決辦法，內心的催迫是源於對他們的關懷。但細想，比他們更焦急又豈能與他們同步？甚至不能有空間去聆聽清楚當事人的心底渴求。愈刻意努力去感應他們的主觀經歷，就愈強烈感受到他們那份無助無力感，就好像與他們一同掉進深淵，身處黑暗當中。然而，基於輔導員的責任感，自己很快又提醒自己要協助當事人走出那黑暗，那份沉重的催迫又喚起來了。我就是這樣不斷遊走於這兩種不同的感受之間，一面為他們難過、擔心，一面為自己的負荷提出疑問和檢討。始終仍想問，怎樣才可以幫到他們呢？但愈問，愈難找到線索，也愈引發更多無力感。



當我知道我可以做婚姻輔導員的時候，那一剎的感覺實在是頗為興奮的，因為我終於可以真正嘗試這份我既怕但又很想接受的新工作。從前的日子裏，我不是沒有做過婚姻輔導，但從少少的經驗中已看到這份工作的艱巨，若每天聽着不同的婚姻困苦，我真有點擔心自己會否盛載不來，所以我戰兢。然而，在另一方，我卻又看見當中的挑戰和意義，更不忘記聆聽當事人的經歷曾為自己的婚姻生活帶來不少寶貴的提醒和衝擊，因此我躍躍欲試。就帶着這份興奮與希冀，我迎接了這份挑戰。

當我接觸前來傾訴的當事人時，我聽到他們訴說婚姻上的困難。每一個人都有他或她獨特的經歷與感受，於是夫婦不能理解彼此的主觀世界，孤單之餘又會發怒。當一張張疲乏無力的臉孔呈現我眼前，我不禁感到無限的惋惜，是甚麼的嘗試，不感到被愛的同樣飢渴，甚或被自己的憤怒埋怨侵蝕至疲累不堪。可能愈自覺地去付出愛或去要求被愛的時候，消耗的體力和心力也愈多。在疲累之時，會看不情情況，也觸不到愛的本相。

他們總愛說是對方沒有盡力去愛，或在不了解彼此的需要下胡亂去表達愛。付出了方因為沒有得到合適的回應，於是感到不公平。自覺去愛的已枯竭無力再去嘗試，不感到被愛的同樣飢渴，甚或被自己的憤怒埋怨侵蝕至疲累不堪。可能愈自覺地去付出愛或去要求被愛的時候，消耗的體力和心力也愈多。在疲累之時，會看不情情況，也觸不到愛的本相。

無助與無力

彭杏嫻

【註：本文原載於《文匯報》，本文作者一向熱心公益，現為公益金委員。此文章是作者探訪香港公教輔導會後有感而發。編者特此多謝作者允許〈橋〉節錄部份內容。】

逆境應同舟共濟

雖說是已經退休，但過去一年我的生活依然相當忙碌。除了撰寫和寫稿，我還有些「義工」性質的任務，例如是身為香港公益金的一名公關委員，我就很樂意抽空去探訪其中一些有關連的社會服務機構。現在執筆為文，是要介紹我剛於兩日前去探訪過的香港公教婚姻輔導會設在何文田邨的服務中心。

香港公教婚姻輔導會是一間志願機構，服務範圍包括婚姻輔導、婚姻調解、家庭生活教育、教友婚前培育服務、自然家庭計劃等。服務宗旨是促進美滿婚姻，以及促使為人父母者善盡天職，服務對象則並不局限於天主教徒。

到何文田邨服務中心採訪的，另有公益金兩名外籍委員及兩名行政人員。負責接待我們的，有公教婚姻輔導會主席朱雷士醫生、婚姻調解服務小組委員會主席蔡潘少芬太太、行政秘書趙盧柏女士、高級顧問江任燕瓊女士，和中心主任陳霍玉蓮女士等。他們很詳盡地介紹了中心的主要服務：婚姻調解服務，亦即透過專業的調解員，以中立持平

的態度，協助決定離異的夫婦，討論及確定雙方分手以後的各種安排，包括子女由誰照顧、探訪的安排、贍養費、子女生活費等等。

根據中心主任陳霍玉蓮的解釋，我也體會到他們服務的目的，是減少當事人及兒女所受的創傷和痛楚、節省訴訟費用和法庭上對簿公所要承受的壓力。最後則是寄望雙方能重建互信及空間，共同教養子女成長。

另外，行政秘書趙盧柏女士告訴我，在經濟不景的大氣候影響下，因經濟理作：「經濟危機下，婚姻和家庭的測試」，還有一篇由黃麗影女士執筆的「經濟逆境下的反省」。我認同他們的論點——面對逆境和難題，夫婦間越需要冷靜理智的頭腦，越需要以同舟共濟的精神來面對。願大家都堅強地以此共勉。

我還拜讀了陳霍玉蓮女士在該會季刊《橋》發表的一篇大賤夫妻百事哀」。

我還拜讀了陳霍玉蓮女士在該會季刊《橋》發表的一篇大賤夫妻百事哀」。

我還拜讀了陳霍玉蓮女士在該會季刊《橋》發表的一篇大賤夫妻百事哀」。



楊瑞生

(轉載自《文匯報》)

《愛的療傷法》

陳霍玉蓮

一本好書：「愛的療傷法」，Gerald G. Jampolsky 原著 Teach Only Love，陳鏡如先生翻譯。

愛，是一個令人嚮往，卻也是可悟而不可解，含糊不清的名詞。在現代文化的演譯下，愛等同於放任情慾，自我良好的感覺、和對伴侶的羈絆操控。故此，傳媒渲染：「愛你愛到殺死你。」戀人和夫婦因感情挫折、第三者出現而殺人自殺，屢屢上演倫常悲劇，使人誤會激情，縱慾、佔有、自戀、操控，就稱為愛。與經典名著亞米契的「愛的教育」形成強烈對比。這就是現代社會文字貶值和精神萎靡的文化衰落現象。

愛的療傷法在空氣污染的城市中提供一貼芳香的清新劑。作者是一位猶太籍的心理醫生，他是一位很成功的私人執業治療師，但也曾經歷人生的幽谷，酗酒、離婚，接觸到愛的療傷法課程，把他整個人生扭轉過來，所以他執筆介紹這套以態度治療的療傷課程。

全書有許多精警的句子。

語言跟我們要教什麼或者要學什麼是無關的。

愛與寧靜的經驗才是溝通的過程中最需要傳達出去的。（頁 24）

又例如，態度療傷法對人在世上自處有一些基本的要求：

1. 我為我自己所看到的負責；
2. 我選擇我所經驗到的感覺，我根據我要達到的目標來選擇；
3. 每一件看起來是偶然發生在身上的事，都是我自己邀請來的；
4. 而我也得到我自己邀請來的東西。

書本中有七個主要原則：

1. 健康代表的是心靈的平靜。
2. 組成我們的最主要成份是愛。
3. 施即是愛。
4. 所有思想都是相通的。
5. 此時此刻即是永恒。
6. 學習去傾聽我們內在渴望平靜的聲音來做決定。
7. 審恕是通往真正健康平靜的方法。

這本書特色就是鋪陳許多心理知識、心靈狀況和人生哲學，無論讀者是否認同其中的哲學是不要緊，書籍是對談和琢磨的歷程，但在流行的技巧實用書籍充斥市場之際，心靈的關注、人生哲學是罕有的心理系列書種，對夫婦要尋找愛心的泉源，是一個良好的參考藍圖。



「蛻變中的家庭」研討會



一份以離婚人士為對象的研究調查終於誕生了。一九九九年四月二十日，香港公教婚姻輔導會與城市大學合作的調查研究：「離婚人士的服務需要和調解服務的使用趨向」研究報告正式發表。本會調解服務中心藉此機會向社會人士介紹離婚人士的服務需要和調解服務的價值，舉辦了一個「蛻變中的家庭」研討會。

當日嘉賓雲集，與會者眾，蒞臨的嘉賓有大法官 MR. Michael Hartman、司法機構助理政務長梁振榮先生、社會福利署代表、本會主席朱雷士醫生、本會執行委員會蔡潘少芬女士、劉唯邁博士等。我們有幸邀請法律援助署署長陳樹瑛先生為大會致開會辭。署長在致辭中表示香港公教婚姻輔導會十年來在法律援助署派職員駐守、提供服務，對普羅大眾市民甚有價值，該署樂意提供支持。



當日，本會很榮幸獲得香港賽馬會總慈善基金經理許黃綺湘女士及公益金行政總裁陳達文先生蒞臨主禮。本會多年來調解服務的經費全賴賽馬會及公益金撥款支持，本會十分感激。

致辭完畢，城大首席講師張兆銘博士畫龍點睛地將研究報告資料向與會者公佈。離婚人士面臨首要的困難是：繁複的法律程序及住屋問題，其次還有子女照顧、身心壓力等困擾。顯示出離婚輔導服務、調解服務及小組支援服務都為離婚家庭重覓生機，對應離婚率不斷上升的社會需要。

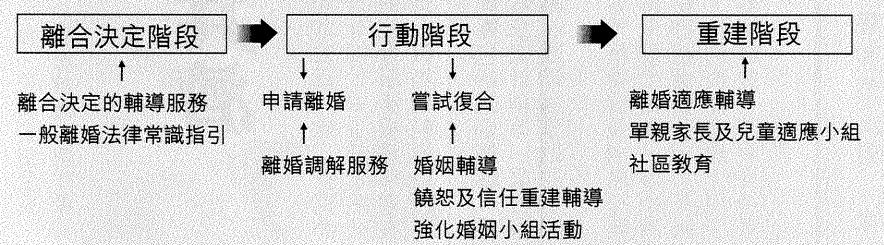
研究資料公佈完畢，我們有幸邀請資深受訓的廖譚婉玲律師與我們分享以律師背景從事調解工作的親身經驗，廖律師是本會調解服務的顧問律師，亦申請接受本會的調解督導。她現身說法，聽來饒有意思。

最後，本會調解服務主任陳霍玉蓮女士以親切的手法闡析本會結合輔導及調解服務的整全服務模式（見附圖）。本會提供離婚調解服務已有十一年歷史，本會以不同階段、離婚人士不同的心理歷程為出發點提供適切服務。重建蛻變中的家庭。此外，陳女士還現場播放受助者接受服務後的心聲，有夫婦和好的、有和平分手的、有合作做父母的，場面感人。受助者的心聲直接喚醒各界人士對離婚輔導及調解服務的認識，使人更諒解離婚人士的處境。

最後，大會在熱烈的發問，記者採訪的熱鬧中結束了。



香港公教婚姻輔導會婚姻調解服務 協助離婚人士重建新生的整全服務模式



活動預告

家庭專題講座：

(一)「解開兒童鬱結情」

日期：99年7月17日（星期六）
對象：6—12歲兒童的父母
內容：如何認識及化解兒童的情緒困擾
時間：下午2：30—4：30
地點：本會何文田中心
費用：每位\$50

(二)「抓着風暴風少年心」

日期：99年8月28日（星期六）
對象：子女就讀中學的父母
內容：認識少年心，親子關係重新定位
時間：下午2：30—4：30
地點：本會何文田中心
費用：每位\$50

如有興趣參加，請電2336 6523查詢

「知情識性」兩相融研討會系列

(一)婚姻中的親密關係

日期：99年10月10日（星期日）
時間：下午2：30—5：30
地點：太空館演講廳
對象：已婚人士
內容：

- 婚姻中的語言及身體的表達
- 親密關係中的元素，動力來源與空間
- 心、靈、體的貼近，親密達致共融
- 婚姻親密關係的探索

費用：每講每人\$50

(二)婚姻中的性愛生活

日期：99年10月30日（星期日）
時間：下午2：30—5：30
地點：待定
講者：吳穎英醫生及資深輔導員
內容：探索夫婦性愛生活的期望，恐懼與困惑，如何互相配合，達至情性相融。
對象：已婚人士
費用：每講每人\$50

生育和避孕是每一對夫婦都會考慮的問題。你知道不知道，有一種家庭計劃方法是無需任何藥物、工具，毫無副作用，又不用支付醫藥費的呢？此外，用這種方法避孕，又可以用這個方法使難於受孕的婦女增加受孕的機會呢！這個方法就是公教婚姻輔導會自然家庭計劃服務（簡稱之NFP）所推行的黏液體溫法了。黏液體溫法是世界衛生組織承認有效及最好的自然避孕或生育的方法。婦女們只要記錄自己每早起床前的體溫、月經週期內的陰道黏液形狀和排卵徵狀。根據這些記錄製成圖表，觀察到自己的排卵週期。跟著，夫婦按自己的需要，即避孕或生育，在週期中不同的日子，以決定用性交或其他方式去表達愛意。一旦熟

習此法，夫婦不但達到避孕或生育的目的，夫婦更因在過程中的溝通、互諒、互愛而得到更鞏固的婚姻關係。

本會推行自然家庭計劃方法已有三十多年，由於資源有限，本會有賴幾位資深義工和醫生慷慨為有需要的人士服務，並培訓義工。自一九九六年始，本計劃獲得天主教香港教區胡樞機主教資助，使服務推廣至堂區中心。透過「義工夫婦導師訓練課程」，培養更多義工夫婦導師在堂區服務。

現時，本計劃在全港九新界設立了七個服務中心，以透過推廣自然法，培育負責任的父母，加深夫婦溝通。參加者經導師教導如何測量體溫和記錄圖表、如何解釋圖表，排卵的徵狀、留意週期的變化等等，及如何在恩愛婚姻生活裏使用自然法來配合避孕或生育的目的。每次到訪時，醫生或導師與每對夫婦個別交談，確定參加夫婦的學習能力，了解他們的問題和困難，直至他們有信心獨立自主使用自然法。不過他們隨時可以與中心聯絡。本會自然家庭計劃的輔導員會殷勤地聯絡參加者，垂詢參加者學習上的困難、用傳真指導參加者分析圖表、在電話解答來電有關的問題，並輔導那些於晚間不能到訪服務中心的人士。

此外，輔導員還出席婚前培育課程、公開講座和演講。務使在學校、家庭、堂區提供基層教育予青少年和成年人，使他們意識到正確的性教育和婚姻觀。

本會希望此法惠及國內人士。本會主席朱雷士醫生於一九九六年始得到中國當局批准，在廣州推行自然法和進行有關研究。此計劃經費由德國團體Miso及Moserion資助。今年初

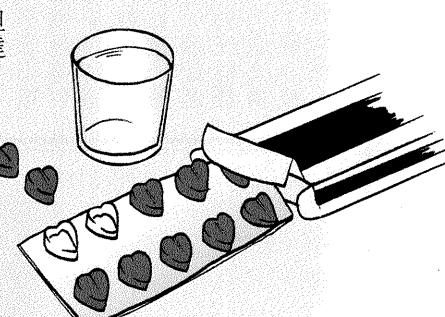
更得到當局嘉許獎狀。

本會希望繼續推行自然家庭計劃，服務對象是不分信仰、種族，已婚夫婦或未婚人士均一律歡迎，費用全免。

如有興趣查詢，請致電本會：2523 3128或傳真 2523 3121

一個 的家庭計劃方法

陳美貞



婚前準備活動：

(一)未婚夫婦小組

日期：99年7月8、15日（星期三）及7月17日（星期六）
時間：晚上7：00—9：00
地點：本會香港中心
內容：學習溝通、處理衝突、認識愛與親密關係
對象：準備一年內結婚男女
費用：每對\$280（不包膳食）

(二)婚前準備課程

日期：99年9月11、12日
時間：下午2：30—9：30（星期日）上午10：00—5：00（星期日）
性質：半天課程
地點：聖文德堂
內容：婚姻意義、男女差異、愛與溝通、性愛教育
對象：準備結婚的男女
收費：每對\$280（不包膳食）

夫婦活動：

「婚姻中的EQ」夫婦工作坊

日期：99年10月8、15日（星期五）
時間：晚上7：00—9：00
地點：本會香港中心
內容：認識情緒智能，如何管理情緒以促進和諧的婚姻關係
對象：夫婦
費用：每對\$100

