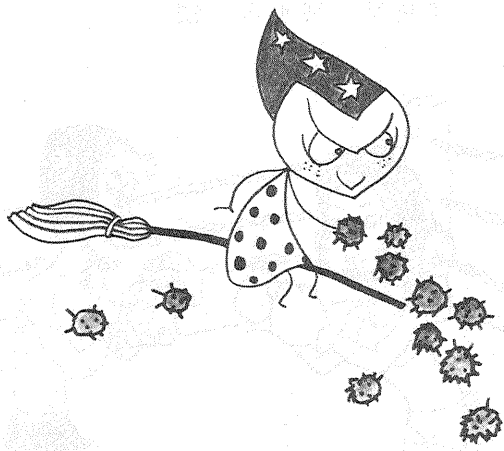


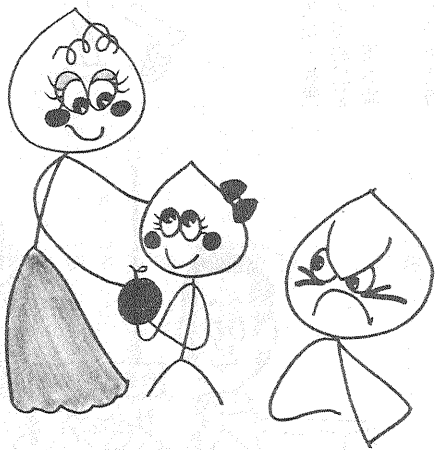
開心菓的故事

很久很久以前，住着一對很快樂的夫婦。他們叫亞添和美姬。他們有一對子女，名叫大衛和美美。他們生活得很快樂。因為在那個時候每個人一出生就有一個細小、軟軟的開心菓。在任何時候，只要伸手進這個袋裏，就可以拿出一個開心菓。開心菓真是人見人愛，更是生活的必需品。只要有開心菓，就可以感到全身溫暖，時時開心。那些經常沒有開心菓的人，很容易出現一種病態，身體逐漸萎縮、死亡。

那個時候，要得到開心菓，真是非常容易。想要開心菓永不會是一個難題。你給我，我給你，都是出於自願及慷慨，不需索取任何代價，任何時候，只要有需要，便可以對人說：「我很想有一個開心菓」，他便會伸手到袋內，拿出一個如女孩手掌一般大小的菓子。菓子接觸到陽光，便會綻開笑臉，變得豐滿、溫暖。於是他把開心菓放在你的肩膀上，頭上或膝上。開心菓一接近你的皮膚，便會溶化，令你感到週身舒暢。因為人們四週充滿了開心菓，每個人都能覺得很快樂。



一天，出現了一個壞心腸的女巫。看見人人都很快樂，沒有人向她買毒藥和膏藥，很是憤怒和忌嫉，於是想出了一個十分惡毒的主意。一日清晨，當美姬和她的女兒正在玩耍的時候，她偷偷來到亞添的身旁，細聲向亞添說：「你看，美姬將所有的開心菓都給美美了，如果她繼續這樣做，最後她就會用盡所有的開心菓，到時，一個也沒有你的份了！」亞添感到很驚訝，他轉身向女巫說：「照你的意思，那是說我們袋裏的開心菓是會用盡的了？」女巫說：「當然啦，當你用盡之後，袋內一個開心菓都沒有啦！」話完，她便狂笑着乘着掃帚而去。

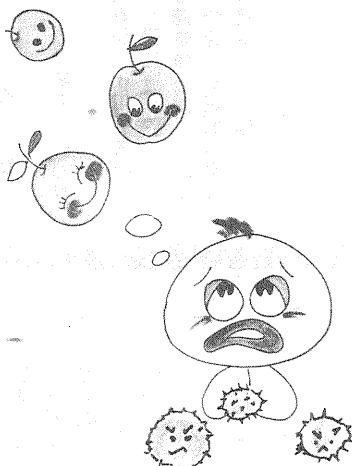


亞添將這件事藏在心裏，但是時常注視着美姬的行動。他開始感到有點擔心和不安。因為他很喜欢美姬的開心菓，怕有一天她會全送給別人。他甚至覺得美姬不應將開心菓用在孩子身上。每次亞添見到美姬把開心菓送給別人，他便埋怨起來。美姬是很愛亞添的，所以她盡量避免把開心菓送給人，並將所有的開心菓都為他貯藏起來。

孩子們很快便發覺父母變了，也很敏感的「明白」到開心菓是會用盡的，不可以隨便給人。

於是他們亦很小心監視着父母，任何時候，見到其中一人給多了開心菓予人時，便立即抗議。雖然每次他們伸進自己袋裏，都能摸到一個開心菓，但因擔心自己袋裏的開心菓有一天會用盡。所以變得很高尚，伸手進袋裏的次數愈來愈少了。

隔了不久，大家開始留意到開心菓的缺乏。大家都沒有以前那麼開心。有些人漸漸衰弱，甚至死亡。情形越來越嚴重，於是很多人走到女巫處去買她的毒藥和藥膏，希望苟延殘喘。那個壞女巫不希望人們就這樣死去，於是她想出一個毒計。她送每人一個袋。裏面裝的全是冷硬的、多刺的蒺藜。蒺藜冷硬、多刺，不能使人開心，只會令人感到冰冷和痛苦，但却能使人停止衰弱，從那時起，每當有人說：「我要開心菓」的時候，大家因為都擔心會用盡自己的開心菓，所以都說：「我不能給你開心菓，但我可以給你一個冷蒺藜」，很多時，兩人相遇，希望從對方手上得到一個開心菓，但到頭來，兩個人都得着冷硬的蒺藜。結果死的人雖然少了，但活的人却不快樂，時時感到冷酷和刺痛。



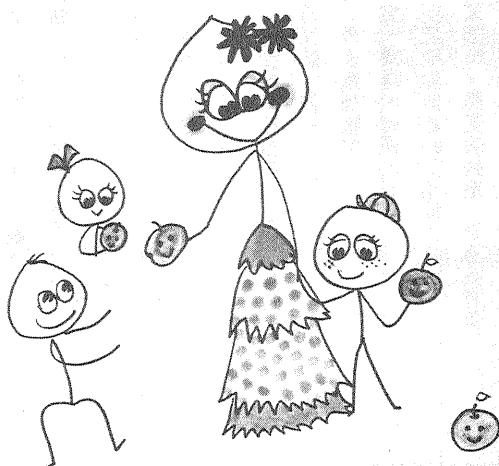
在女巫還未出現之前，人們時常三五成群聚集一起，從沒有人注意到誰把開心菓給誰了。自從女巫來到以後，開心菓就稀少了，變得愈來愈珍貴。原本像空氣那樣散佈人間，隨手可得到的開心菓，現在要千方百計才可以得到。

情況愈變愈複雜，人們開始分成一對對，把開心菓變為兩個人的專用品。如果其中一個忘記了，而把開心菓送給別人，他就立刻有種內咎感，因為他知道他的同伴會怨恨他，無端端失去了一個開心菓。有些從同伴身上也得不到開心菓的人，便要長時間工作賺錢來購買了。

另一方面，冷硬的蒺藜是免費的，用之不盡的。於是有人把蒺藜蓋上一層白色塑膠來代替開心菓，送給別人，造成更混亂的情況：兩個人見面，很自然地交換了偽造的塑膠菓。但大家心裏還以為得到了真正的開心菓，以為會好受一些，結果心情卻變得更壞。於是，人們越來越給弄得糊塗了，不知道為甚麼開心菓竟然會給人冷硬及刺痛的感覺。

最近，這個冷漠的地方來了一位年輕的婦人。她從沒有聽過女巫的故事，所以她不愁失去自己的開心菓。她甚至沒有要求代價而送出開心菓。孩子們都很喜歡她，與她在一起感到很开心。她使到孩子們覺得開心菓愈送愈多，不必擔心會用盡。於是孩子們又開始將開心菓慷慨地送給別人。

成年人看見了，非常憂慮。他們決定訂立一條法例，以保障孩子們的開心菓：任何隨便送出開心菓的人，當會循刑事程序被起訴。但孩子們却不理會法例，仍然將開心菓互相贈與，不論何時，只要需要，他們便會送出開心菓。到現在為止，事態的發展很難預料。年長的一輩是否會受到年輕少婦和快樂孩子的影響，膽敢面對女巫的挑戰，再相信開心菓是如以前一般用之不盡呢？他們是否記得遍地都是開心菓的快樂時光，再攜手重建昔日的樂園？



譯自史丹納博士的著作

親愛的讀者：

你們知道這宗開心菓的案件的來龍去脈後，會站在那一方？你以為應該如何去處理？

這個故事內譬喻的各個事物，與你們家庭生活中有甚麼經歷可以相比擬，開心菓可比喻甚麼？蒺藜又可比喻甚麼？希望這個故事能引起你們的感想，甚麼時候送出開心菓？或在甚麼時候不斷將蒺藜拿出來。

試試看(二)

□怡

這篇由第六期刊出本期續完的文章，最重要是講講出夫婦之間的相處，不同措詞，常常是反映不同感受，也因此造成不同局面。所以在交談時，首要懂得聆聽，特別要聽出講者字裏行間所講的真正意思。要達到這個效果，聽者必需虛心地，完全先放下情緒上、思想上的個人觀點，進入對方心意中，設身處地由對方角度去體驗。跟着把自己的感受，盡量用言語表達出來，使對方知道你是了解他的。

以下就是我們將各例子的回答方式，作簡略分析。

例一

方式一：表示關心，但沒有表達明白對方的感受。(第三層次)

方式二：很快便提出一個意見，只說出自己遭遇到同樣處境時的反應；忽略了去了解對方真正的感受和事情的實況。(第三層次)



方式三：體會對方的感受，亦表達自己的感受。(第四層次)

方式四：體出對方的感受，亦表達自己的感受。(第四層次)

方式五：體出對方的感受，亦表達自己的感受。(第四層次)

方式六：體出對方的感受，亦表達自己的感受。(第四層次)

方式七：體出對方的感受，亦表達自己的感受。(第四層次)

方式八：體出對方的感受，亦表達自己的感受。(第四層次)

方式九：體出對方的感受，亦表達自己的感受。(第四層次)

方式十：體出對方的感受，亦表達自己的感受。(第四層次)

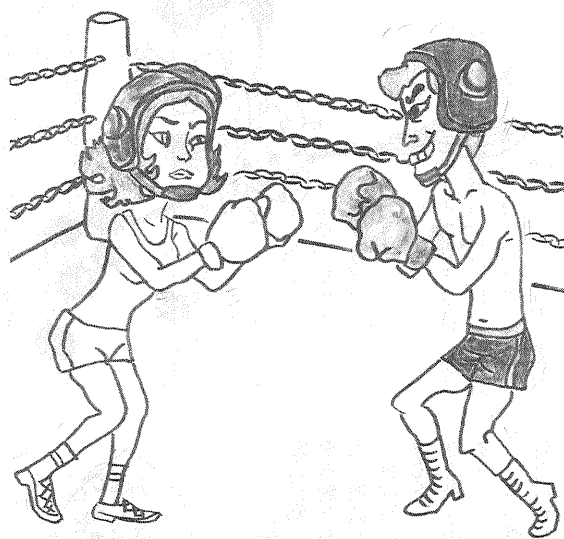
例二

方式一：推卸責任和怪責對方。(第二層次)

方式二：仍然要對方遷就自己，毫不體會一下對方的心境。(第三層次)

方式三：打開溝通的途徑，引導對方談話和打開僵局。(第五層次)

方式四：責罵和漠視，不願正視問題和避開與對方溝通。(第一層次)

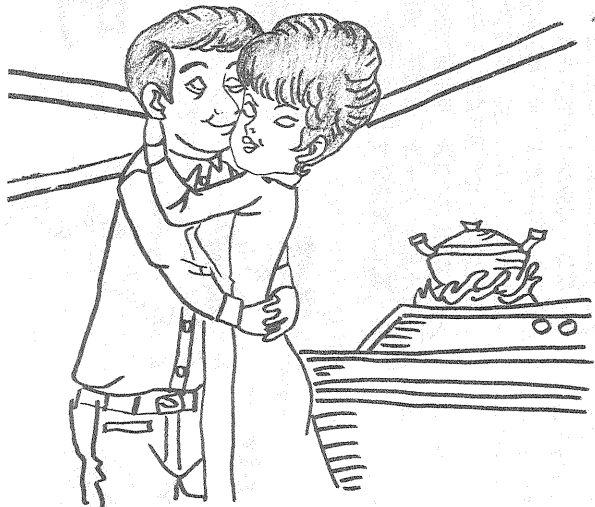


例三

方式一：只是冷靜地道出自己的人生觀。這句俗語，我們常用在平常生活中，是句不含有感情表現的說話，用在夫婦交談中，顯得對妻子的傾訴，漠不關心。(第二層次)

方式二：欣賞、喜悅和加強美好的感受，雖然能給予對方無限的快意和鼓舞，因語句輕浮，未能表達出同等的心境。(第四層次)

方式三：強調彼此的感受，深入的表達雙方的心意。(第五層次)



例四

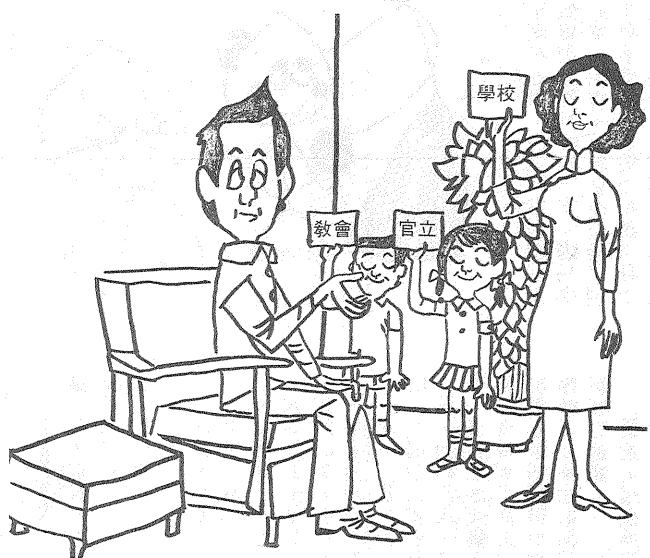
方式一：思想上的共通。(第三層次)

方式二：一個意見的表達。(第二層次)

方式三：妻子一方面嘗試瞭解丈夫的心境，也開心見誠的舉出自己的意見。(第四層次)

例五

對於例四的情形，如果贊同對方提議，可在方式一中再增加一些欣賞對方，傾略對方好意的說話，以增進夫婦的溝通。若表示反對，則用方式三可表達自己意見，又能令對方易接受。



例六

方式一：妻子表達她的關心。(第四層次)

方式二：妻子只是道出自己的處理方法。(第二層次)

方式三：用靜默表示不滿。(第二層次)

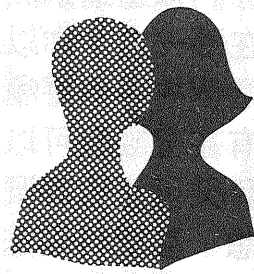
方式四：妻子很接納丈夫中間是需要應酬的，所以提出自己打發時間。(第四層次)

在例六的情況，通常我們在接納時，答案亦會很簡單，如方式一。但妻子若講太多感受時，可能反映丈夫應酬太多已引起妻子一些不滿感受。

在人與人交往中，我們的反應是會因着不同的情況、環境和題材而定的，沒有一個標準的答案可循。夫婦因朝夕相處，不論大小事情：如家庭的計劃，生命意義，孩子問題，金錢的處理，宗教的生活，與親朋戚友往還，娛樂的方式，對方的需要和關懷，都需要彼此促膝長談，才能將自己的感受、觀點、需要、說出讓對方了解。所以任何的交談層次都不需要刻意的模仿，只有純真和自然的表達是不可忽視與欠缺。但因對方和自己的生活是不可劃分的，亦應樂意去瞭解他，也在他面前剖白自己。

請你靜靜地聽我

夫妻筆談



我與外子結婚已有十三年，彼此間常有不能溝通自如之苦，有時為了要維持表面的平靜去象徵幸福婚姻，不自覺地有了默契，避免談論可能引起爭辯的話題，遇有交談危機出現，會用轉移話題，保持緘默，流淚滿臉，自艾自怨、大聲斥喝，或是衝出屋外的方式，避免事態發展下去，久而久之，形成了彼此間不能坦誠交談，而這種害怕衝突的心理，阻礙夫妻間開誠佈公，也令我覺得，對每日同枕同衾之人愈來愈陌生了。最近因為家事事故，更使我感觸良多。

就是因為你火爆的脾氣，令我不願將心中的不滿或是憂愁向你傾吐，我怕不善言詞表達自己的感觸，引到我倆爭吵的導火線，然而，壓抑滿腔的情緒，或是暗自流淚，更加深了對你失望之感。

想起我們初婚的幾年間，喜思想、愛表達的我，常常的訴說自己的理想，愛惡和觀點，就在我倆各有不同看法之際，你漲紅了臉，加大聲線來強調，你才是對的，令我覺得無法與你立足平等。

當我不再表示意見之時，你又滿心不自在的要我表示，表示，我煩厭了這種對待玩偶的把戲。你常常說我倔強、任性、不接受「金石良言」。但是——

以為可視為笑談的失誤，引來的却是嘲笑。受盡委屈的不滿，換來無情的譏諷。需要安慰之時，獲得的是罪有應得的批評。漸漸地我不能再忍受內外雙重教人心碎的壓迫，我把容忍、溫馴變為反抗、倔強。

心中愈是滴血，外表愈是堅強。我不願再聽嘲笑、譏諷、批評……可是，我知道我渴望你能聽聽我傾訴心曲。只要在我言詞笨拙時，微笑的鼓勵，會令我有勇氣重拾字語。

當我沮喪時，了解的眼色，令我滿心安慰，重振希望。只要你靜靜地聽我，是對；是錯，不加批評，我會感激，我會向你坦開內心的世界。

□樵

相輔相成

輔導員隨筆

江任燕瓊

我們在婚姻輔導的工作特色是着重協助當事人，認識內在的自我，以實驗方式消除個人在情緒上的阻塞，重新了解自己的處境，然後清楚地照個人決定，選擇解決問題的方法。過去在本欄發表的文章，就是一些朋友在輔導過程中領悟了新的經驗，由這些工作的分享，也許有些讀者以為祇有專業輔導員才有能力協助突破成長的障礙，其實，除非一個人的問題是極嚴重，極深遠，再加上不能處理生活上的問題。如婚姻，工作的難題，才需要借助專業人員的輔助。一般而言，人是可以不斷成長，而成長的機會，有從內在自我力量發揮出來，有些則藉旁人幫助，而夫婦的親密關係，更是促使我們成長，趨向更加成熟的一個機會。

人的成長與發展，經過許多不同階段和方式。一個人從無知而逐漸將自我和外界分開，分清自己和外人的存在，對自己的觀感、評價，在生活上採取何種方式與人交往，都是經驗許多不同體驗的結果。我們在不同年紀、不同環境、不同階段與不同的人建立深淺不同的關係，如果在這些關係中有較多機會獲得愛護、接納，那麼，我們的成長會特別豐盛，與人相處，亦較自然。假使所受的對待適得其反，那麼就會窒息了人格的成長，使我們產生許多情緒問題，



以至自己內心不愉快，同時又影響與人相處的態度。在我們與別人所建立的關係中，有兩個關係最為親密。其中一個就是親子關係（父母親，尤其是母親），另一個同樣特質的親密關係，就是夫婦的永恆關係。婚姻的特性便是彼此分享生命和愛情，互相激勵，撫慰配偶在童年時所受的挫折、創痛，以愛心去復原伴侶在個性上的不足，好讓他發揮生命的潛力，相輔相成，攜手相牽，以穩定、成熟的態度，邁向兩人理想。



孩子出生後，完全仰賴父母供給給他最基本的需要和滿足，當他享受吮吸、擁抱、照顧時，隨着建立對自我評價的肯定，感受到自己的可愛、自信、尊嚴，對別人亦產生溫暖信賴、和諧的感受。然而，亦會因父母、旁人的疏忽、無知、溺愛，而使我們的人格成長停滯，形成一些個性的不足，減低自己的信心，阻礙與人共處。以下是一些生活例子。

(一) 一個孩子想要講話時，大人總是說：「別多嘴，你懂甚麼！」久而久之，他可能以沉默來適應環境，以免遭受指責，長大後，他也不敢隨便發言。

(二) 父親很疲倦，想靜靜地休息，但孩子不懂事，幾次爬上父親身上，父親煩死了，但又不知如何做，便大聲喝罵：「討厭，走開！」孩子得到的暗示：「我是討厭的！」假如這個暗示不斷出現，他可能對自己的存在有所懷疑，以至與人保持一個距離，或者常猜度別人，看別人面色而生活。

許多人在成長過程中形成一些個性的不足。例如：小氣、敏感、怕事、缺主見、猜疑、好爭論、羞怯、要面子、誇大等，均源於童年時缺乏安全感，怕不受接納、怕別人拒絕自己、怕失敗、怕沒用、使用謙卑、自貶、逃避的方法去適應，有些則用反叛、控制、囂張等手段來掩飾內心的恐懼。這些人的心境多不愉快，如果婚後他的行為不受配偶的同情和體恤，往往會加深行為的程度，形成更大的問題，但若得到配

偶的愛心，分享他內心的疑慮，給予適當的支持，慢慢增加自信及信人的能力，情緒障礙自會消散。要協助對方成長和面對性格上的缺點，了解和接納最為重要。明白對方過往的經歷，體會對方面對困難的感受，以及他所採用的適應方法（如使用謙卑、自貶、逃避等等）不時分享內心的感受，隨着對方的能力，與他共同面對困難。例如一個沒有主見的伴侶，我們可以給他機會，從小事開始，讓他出主意，反映他有這種能力，漸漸就可以放膽了。同時，協助對方並不單看缺點，也該讓他看到自己的優點，每個人都會擁有一些自己獨特的長處，祇是被其他不足而掩蓋他們的長處，或者對自己欠缺信心，而否定個人的優點。當我們從愛人的眼光裏看到自己的優點，而又有有人接納我們的不足，了解我們的苦惱，願意與我們並肩克服問題，自然更加感受到自己的可愛。

要幫助配偶成長，有時自己要扮演一如慈愛的父母般，讓他獲得童年時所缺乏的溫暖、親近、撫愛，完全容納對方的不足，為他的需要而協助他將不安的情緒疏導，自己是完全的給予和奉獻，要擔當這項任務，自己在面對配偶問題時，一定要能較成熟，不受對方的情緒影響，那麼就能自然地擔起輔導者、撫慰者的任務。擔起這項任務時，有兩點必須小心，首先，協助對方成長，並不是按自己意思，將他改造成自己心目中的特定模型，基本上要以他的需要為主，並且要出自他的自願和期望，配偶才給予適當的支持和鼓勵。其次，要了解自己的情緒，倘若配偶的某樣行為，同時又引起自己的不安，問題便會更形複雜，那時對配偶的幫忙，可能並不是以對方益處為出發點，祇為了減輕自己的精神負擔，催促對方改善而已，這樣，反而增加配偶的心理壓力，覺得不被接納，情緒的鬱結更形增加。舉例而言，黃先生很怕拒絕別人，總之別人有要求時，他都不敢立即拒絕，便一概答允下來，以至自己的時間不夠分配，使自己筋疲力倦。假如黃太太是比較成熟，了解丈夫這種行為都是怕不受歡迎，怕不被接納的感受，她可以協助先生分配好個人時間，學習從小事堅定立場，在拒絕別人之後，與他一起分享那種不好受的感覺，讓他看到拒絕別人之後，不一定就會得罪別人，黃先生就能以自己的真正能力與人相處。假如黃太太對丈夫的表現不能接納，每次有同樣情緒出現，她就憤怒、指責，要黃先生立即改善，那麼，黃太太要仔細探索自己內心的情緒，可能她的憤怒，是緣於感覺丈夫懦弱、無能，她熱心要丈夫改善，並不是想丈夫在成長中邁進一步，而是減輕她本身的不安吧了，黃先生所受的痛苦和壓力就更大了。這樣的情形，他們就不能在這問題上作對方的輔導者，而需要學習了解雙方的情緒，從另一角去分享。



編者的話

婚姻輔導是甚麼？我們談得多了，現在由一位當事人顧美珍女士，從接受輔導的感受作報導，內容更覺真實，意義更深長。讓我們明白豁然開朗的自我，將是如何的成熟去面對圍繞四週的煩惱。

輔導員筆記雖是較理論的分析，然而却為讀者提供另一角度的成長方法。在許多人都貶低婚姻價值的當兒，可以叫我們再三反省，在婚姻生活的貢獻，如何為我們愛的人多做點事。

生活裏，人與人多不信任，彼此猜疑，妒忌，使人覺得人情冷暖，很難建立溫暖、互信的關係，通常我們會將這些責任推諉於別人，指責別人冷酷，其實，個人內心是否樂觀，是否肯與人分享快樂、關懷，完全在乎自己是否肯主動與人交往，（當然，亦有些人在屢次嘗試後都遭受拒絕，失敗，而灰心了）請你細心讀讀「開心果的故事」，它會給你些甚麼感想，歡迎你來稿告訴我們。

在這期裏，我們一字不漏的刊登了一封由參加本會婚前講座的朋友來函，希望由第三者的感想，向你們介紹本會舉辦之各種教育性的課程，使你們能在客觀的報導下，了解本會之各種服務。朋友來函不僅在本期刊出，也會在以後各期中與各位見面。

多謝讀者們多月來關心本刊，來電詢問出版日期，現在，終於能夠送到你們手上，希望你們一如以往的愛護它，給予我們寶貴意見，但是，更希望你們除了作熱心的讀者之外，更盼望你們成為園地的一份子。



不要忘記
我長得很快
請
盡量試試
跟上我
生長的步伐

輔導

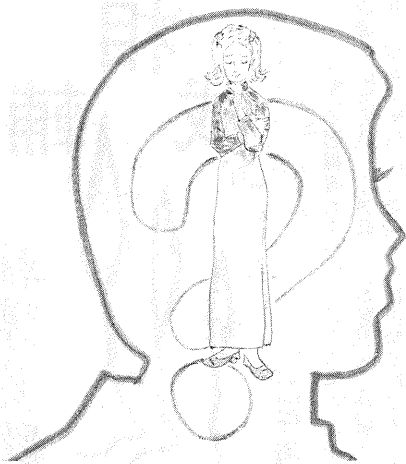
前後

顧美珍

我一向以為自己情感很豐富，很為他人着想，是個形象完美的好人，而我也樂於接受這個好人。但自從認識了我的輔導員後，我竟然發覺事實並非如此，我給思想阻擋着，而無法接觸內心，我竟如此「冷」的人，不能代入他人感受，令我大吃一驚，使我惶然，也使我害怕和對自失望。

在末去公教婚姻輔導會之前，我以為這個部門像是「官府」一樣，判斷是非黑白，最多是給一個機會和地點，讓一對夫妻在「輔導」下盡情相罵，或單方面的向輔導員傾訴，發洩情緒而已。等到我見過輔導員幾次後，發覺原來不是那麼一回事，她不會去針對解決問題，而先投入我內心的世界，從我的感受去理解我，讓我從反映中去了解自己，進而幫助自己。在我們了解自已多一點後，才能逐漸提煉自己的情緒，更進而去了解別人。

在未認識我的輔導員前，我根本不知道人是分一個真正內心的我，一個形諸於外的我，也是分思想層面的我和情緒層面的我。而我更吃驚的發覺，我的情緒竟被思想壓抑得幾乎「殘了廢」，有時無論怎樣努力，也不能確定自己的感受，



不明白自己的心意，只會用腦子去猜。當我向輔導員訴說丈夫種種的不是，對他的不滿、委屈和憤怒後，輔導員叫我易椅而坐，試以自己代替丈夫地位去表達出他聽後的反應，我竟然辦不到！我只能想——他應該有如此如此的反應，例如「是的，我是不對，我會去改」，而沒有用心去感受他的情緒，而且這些思想還都是很乾澀，不能洶湧而出，泊泊而流，只是斷斷續續的從腦中擠逼出來，完全沒有內心真正的感受。在輔導員要我面對着代表內心真正的「我」的空椅，象徵渴望被愛，沒有安全感，缺乏自信，不滿足，但又渴望鬆懈，自由，不被束縛，叫我對「她」說話，我竟啞口無言——這一切都令我非常困擾和焦急，却又感到力不從心。

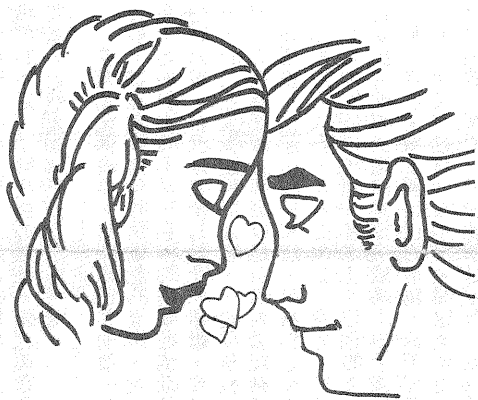
輔導員說得好，現在的我從以往累積而來，而不是憑空造出來，所以以往發生了任何事，不會因過去而存在，而是不斷影響着今天的我。這種積壓的情緒，對我們害處很大，因為它並不會消失，而是潛伏在那兒，影響我們的性格、行為和成長，除非能把情緒的結解開，慢慢排除種種無形的束縛，接觸內心真正的我，了解自己多一點後，自我（自由的）才會脫穎而出。苦惱困擾的事情雖仍存在，但因本身不同了，進步了，成長了，接受和感受的程度也不同，無形中就幫助解決了許多問題，也使自己更能成熟地處理其他日常生活中的每件事物。

在我自己的蛻變中，最明顯的是我發覺，不知不覺中減少打罵了大兒子。記得那天在餐桌上和外子口角，被他叱喝後，感覺被誤解和被責罵得不公平，一眼看見大兒子俯身用匙羹「爬」着飯菜來吃，就對他怒喝，叫他改用筷子，還幾乎用筷子打他的手。但那刻間我馬上接觸到我的情緒——憤怒的情緒，進而看到他的無辜，看到他驚慌的眼神，我忍不住伸手摸摸他的頭髮，（說實話，在伸出手之前，我也猶豫了幾秒，也有需要鼓起勇氣之感。）低聲對他說，告訴他，我自己很怒，所以提高聲浪向他說話，對不起，不過他也實不應有如此難看的吃相。這就是我當時接觸到內心憤怒的我後，比較容易控制自己，進而做到不遷怒於人，而做自己的主宰。

另一件親身的經驗，就是一星期前的下午五時許，外子打電話回家說不回來吃飯，我有一剎那的失望和不快，但我很快就能接受男人在外總會有的應酬的事實而釋然。那晚，我和孩子們早早吃好飯，幫大兒子溫習（因為即將考試），如常般照料他們上床睡覺，突然間，我發覺到在同一件事，我經歷了幾個不同的階段。結婚時，遇他有事夜歸，我就感覺被冷落、不滿和憤怒，而且固執的等他回來向他埋怨和發洩情緒，結果往往在言語上起衝突而大吵一場。事後又從不彌補裂痕，吵得多了，傷害便深了，感情也越來越淡，我也變得漠然，正謂哀莫大於心死；跟着我採取了不聞不問的態度，你回來吃也好，不回來吃也好，總之我們是七時半吃飯，你回來睡也好，不回來睡也好，到時候我睡我的，我不勞神，聽悉



尊便；直到這一次，我又驚奇又高興地（幾乎感動地）發覺我竟然用了另外一種態度來處理同樣的事，我接納了丈夫外出應酬的事實，若我不能接受而又無可奈何的忍受他的夜歸，我內心定有不滿和憤恨，又怎能心平氣和的和孩子們吃飯，溫習和嬉戲？就以日常生活來說，以前對外子隨手亂拋衣褲、毛巾、鞋襪和報紙的行為看不順眼，總愛指責他，他不但理不理，我行我素，有時更反唇相譏或惡言相向，無奈之餘，我就一邊收拾，一邊不憤和埋怨，變成口中不說，心中怨憤的情緒日增。現在我對他不收拾的態度仍是看不順眼，但我明白這是他的一部份，不能強迫他去改變，只能去接受他，我明白了這個事實，故也穩定了自己的情緒而收拾得心平氣和了。



說起來奇怪，在我解開了情緒結後，我也能接受外子對我的不滿和指責，與以前處處自我防衛的態度截然不同。外子也感受到我沒有那麼容易發脾氣，減輕了以往動則口角的精神威脅。另外一個發現是，和外子有了較多的身體接觸，如自然的會去拉拉他的手，表示贊同時會拍拍他的大腿等。回想起來，真有好幾年沒有如此自然的觸過了。這種種的改變和進步，感覺自主和獨立等，都是無形的變化，而又是一個很好很好的感受。這種變化本身是看不見也摸不着的，只有嘗試過的人，才能體會及領略到那種真實性和喜悅。

有一點令我感到驚訝和佩服的，就是輔導員的功力，她使我確實感覺到安全，自由（暢所欲言），公正（完全不偏袒任何一方），被尊重，被深切關懷，被同情和被了解（能引起共鳴），最難得的是在聆聽時，她是那麼專注而代入，我發覺她完全做到「無我」境界。輔導員說，她們也要不斷排除自己情緒的結，去維持「自由的我」，才能完全代入，才能「無我」。回想起來，她本來對我是個完全陌生的人呢，現在，則是我信任的人。

我本身是個無宗教信仰者，但我在親身經歷和體驗了種種的心理轉變和自我接觸，自我解放後，竟令我有一種覺得被神眷顧的感覺，冥冥中，我被帶領到我的輔導員前，使有機會去幫助自己，我覺得很幸運，非常幸運（輔導員絕口不談宗教，這純粹是我個人感受），感到慶幸之餘，更加覺得需要把這個「寶藏」公開給每個想幫助自己的人，想進一步認識自己的人，願更多的人參加「自我了解」，那麼這個社會人與人的關係也會有所改善。

朋友來函

潘太：

以下是我們於十一月四、五日參加婚前行宿營的一點感受。

整個營的程序表相當豐富，主持人亦經驗豐富，滿懷工作熱誠，我們特別喜歡醫生及關榮棠神父的一番踏實說話，擴充婚姻的實義，其餘兩對夫婦談話亦加添我們對婚姻的認識，使我們簡略明瞭談話之夫婦之道及部份兒童的心理，其他如「兩人三足」的節目，可以分享每一對參加者的感受，主持人亦領導帶引良好，使我們認真地想婚後確是一段漫長而需要奮鬥學習的路。

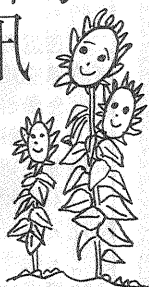
其中「男女心理的不同」，「性的正確觀念」兩套幻燈亦相當清楚展示分析給我們認識，在小組討論氣氛較為冷淡，可能由於參加者仍未互相熟識所致，節目與節目間的銜接較散，有匆匆忙忙之感，可能由於時間緊迫，難以控制，我想可能主持人兼顧太多的項目所致，是否兩位主持人相問負責項目較為適合呢？

最後，聖神修院環境美，我們亦十分喜歡這類的婚前行宿，亦多聽主持人的導引，使我們更深思婚行的可貴。

周有明 胡麗瓊

九·十一·七八

簡訊



本會最近之定期性教育講座如期舉行，希望有興趣的朋友參加，有關詳情請電三一一三六六五二三本會九龍辦事處查詢。

夫婦聚會：

專為結婚多年，有興趣學習溝通技巧之夫婦而設，以放映幻燈片，小組活動，小組分享的方式，幫助已婚人士增加對婚姻生活的瞭解，俾能增進夫婦間的感情。

時間：六月二十四日上午九時至下午五時及六月三十日下午二時至五時半。

地點：九龍窩打老道一三〇號，教區牧民中心內，公教婚姻輔導會九龍辦事處。

費用：每對夫婦報名費三十元，另午餐十元。

婚前行宿：

專為準備在最近半年內結婚的男女舉行的講座。講座分三大類，①六晚講座；②兩日講座；③住宿營。以專人演講，放映幻燈片，討論及小組活動等形式，將婚姻之意義、男女心理之不同，感情之表達，愛情之滋長，夫婦性愛協調，家庭經濟預算，生育計劃，與姻親之往還以及婚姻之抉擇，逐一分節說明，期能協助未婚男女做好婚前行宿身心準備。最近舉行的日期為：

一、六月十一日至二十二日，每逢星期一、三、五，晚上七時至九時半，於香港中環大馬路公教進行社頂樓花園，舉辦六晚講座。

二、七月一日及二日，星期日上午九時至星期六下午六時，於長洲慈幼靜修院，舉辦住宿營。

三、八月八日、十日及十二日，星期日上午九時至下午六時，於九龍窩打老道一三〇號，教區牧民中心內，公教婚姻輔導會九龍辦事處，舉辦兩晚連日講座。

四、九月十日至二十一日，每逢星期一、三、五，晚上七時至九時半，於九龍窩打老道一三〇號，教區牧民中心內，公教婚姻輔導會九龍辦事處，舉辦六晚講座。