

非賣品

在轉播室內，我經常聽到因臨婚姻破裂的夫婦喊叫着：「為什麼是我？」、「他/她為何這樣對待我？」、「為什麼弄成這樣？」、「我擔心自己獨力難持。」、「我們不是曾經好過嗎？」、「我怕人瞧不起我的女兒。」、「我不想成為單親，但我可以選擇嗎？」、「感情不是要從一而忠嗎？」、「我懷疑我們是否曾經相愛？」、「我感到他/她很陌生！」說這些話的人，一方面表達他們為情傷逝的哀傷，另方面表達他們對邁向未來和不可預測的前景的不安、焦慮和憤恨。那種被遺棄、被拒絕和不被接納的感覺直接打擊當事人的自尊和自我形象。因在這個歷程中，當事人還會經驗希望的幻滅、對家庭和婚姻的信念的動搖、對人生苦難的質疑、和對人格的挑戰。此外，婚姻的結果更會影響到其他家庭成員，例如子女和祖父母的情緒、家庭結構的改變和家庭關係的破壞。所以，婚姻及心理學家均指出，大部份遭遇分離的人士都要經歷兩至五年時間，才能平復激動的心情，重新建立自己。雖然離婚或可帶來「一刀切」的痛快，但其產生的傷害實需要時間醫治。

不管你作了多少遍的籌算、預測和心理準備，當面對現實，無論你是提出分手的一方抑或被迫分手的一方，分離的事實總會帶來心靈和切膚之痛。西方研究曾經根據人類遇到的多種不幸事件所產生的痛苦程度一一羅列出來，結果發現「離婚」列第 1 位，可想而知它所帶來的傷害有多痛多深！

痛別離：

每對經歷兩情相悅而決定步入婚姻的夫婦，總希望夫婦關係和諧順暢，儘管那些心底抱著「合則來，不合則去」想法的人，也願姑且一試。奈何，夫婦感情的發展，當中非常複雜，婚姻關係能否持續有賴很多因素的支持。不少夫婦因為種種原因，感情變為冷淡，關係疏離，甚至互相抱怨、挑剔、懷恨，最終要結束令人痛苦的關係而踏上分手之路。

離別的傷痛

離別的心理歷程：

根據婚姻關係和離婚的研究指出：離別的傷痛不是一剎那間的事，而是一個歷程；早於離別那刻，雙方已經經驗着在關係上的張力及其引起的心理反應：通常提出分開的一方，會首先經歷到在關係上的不滿足或因期望落空帶來的失望，在爭取和掙扎後，仍未能達到和諧，便進一步加深失望和沮喪的情緒，面對相處上無能為力，無可奈何的感覺，由沮喪而致失落，甚至憂鬱，漸漸對夫婦感情冷淡起來，以免再遭失望和破壞。有些人或會因距離未達到而感到被拒絕，用懷怒表達由簡單的不滿、怨恨，這種情緒的改變正展開了「情感離婚」（Emotional Divorce）（註 1），指雙方未能意識到這些警號而加以改變，當其中一方窮途「忍無可忍」又欲「心如死灰」的地步時，便會突然舉手分手。

當離別的決定落實後，提出分離的一方會頓時感到一陣陣的解脫，壓力暫時舒緩，可是，內心又感到內疚，懷疑這決定是否會傷害了對方，看見對方傷心又於心不忍。不久，又出現因真正分離而出現哀傷，回憶一些大家曾經過的美好時光，哀悼一段親密關係的真正結束，間中又會回想在關係中遇到被拒時所產生的失望和憤怒。當事人每每在這些情緒徘徊一段時間，唯有透過對這段關係的重新理解才能得到內心釋放，重拾自尊及重新認定新的人際關係。

揮別傷痛：

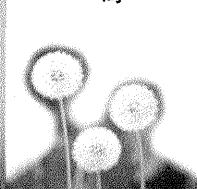
挨捺足時，他們的情緒會變得混亂不安，一時失望憂傷，一時憤怒對方為什麼不給大家一個最後機會，直至經歷一段時間，情緒的起伏才能慢慢回復平靜。

在婚姻及家庭治療專家霍玉蓮的新作《情難捨》一書中，提到實際可行的「情感康復錦囊」（註 2），其中提到實際的自我療傷過程，以下我試試粗略地將重點列出：

- (一) 接納傷痛的事實，善待情緒
- (二) 回顧過去的失落經驗
- (三) 親密經驗重繪
- (四) 列舉傷痛
- (五) 寫一封告別信
- (六) 處理內容和遺憾之情
- (七) 信物的處理

在一段不愉快的婚姻中，除了夫婦本人皆受傷外，子女們更是無可避免地受到牽連，眼看著父母感情的頽落，家庭氣氛的改變，或多或少地影響着子女們的心靈。倘若分離真的成為事實，我鼓勵和邀請在掙扎中的你們，為着子女和自己，勇敢地正視分離帶來的創傷和對家庭的影響，重建家庭關係和人生意義。

作者：盧夢島



美滿婚姻 幸福家庭



「離婚的決定」

吳毓斌

在我的工作裏面，幾乎每個案主都有意和無意之間問我：他們要不要離婚？他們好像是知道自己的決定，但又同時懷疑自己的決定。如果有足夠條件的話，他們的心情都傾向選擇復合。這份兩難的心情繫引一陣陣的痛苦，祇要一日未有決定，天天都與痛苦同眠。現實上，因為沒有充足條件促成復合，案主唯有面對叫人猶疑不決的難題，等待一個叫人不覺痛苦的答案。

如果離婚作為上述問題的答案，的確叫人苦痛。然而，統計數字顯示社會的趨勢是越來越普遍使用離婚作為解決方法。表面上看來，越來越多市民相信離婚是可以解決他們的婚姻問題的。究竟，離婚是否真的解決到問題呢？答案在於你在針對婚姻的哪個層面了。婚姻包括了很多事物，其中最常見的有：

1. 確立愛情及感情的一份誓約，使兩家情有所依。
2. 物質及生活上互相依靠。
3. 共同養育兒女，滿足人生意義。
4. 讓親友及社會認同，加強歸屬感，滿足人性的需要。

在現今自由戀愛的社會裏面，感情是婚姻的一



項重要元素。我們為愛而結婚，又為恨而離婚。婚姻是否可能挽救，就要看一看當事人是否還愛對方了。雖然感情為上，但仍有很多因素，左右當事人落下離婚的決定。這些因素，不單影響當事人，而且影響着社會上各個環繞當事人的人和組織。

一個眾所週知的因素是經濟狀況。我們上一代的女性比較現今一代的女性較難做到經濟獨立，即使不愛對方，亦不會輕易走上離婚的道路。現今，很多家庭還是以男性為家庭的經濟支柱。這群婦女在離婚問題上仍然會傾向考慮經濟因素。這些婦女實在令人同情，因為她們感情的需要正受着一萬幾千元窒礙而不能發展或成長。在極端的情況下，這群婦女因為要維持經濟穩定，不能作出離婚的決定。亦有一些婦女甘願犧牲經濟穩定，換取感情的自由和個

人獨立成長的機會。她們的勇氣來自人性渴求成長的需要。但往往她們仍要先化解內心對人生基本溫飽的要求之後，才有能力去接觸她們對成長和獨立的要求，繼而踏出婚姻。這樣的一段心路歷程，實在是需要別人支持和愛護，否則大多數會枯死在萌芽階段。

另外一個常有的考慮因素是為兒女和身邊的人著想。當事人為兒女得到幸福，或者為親友及社會人士得到安心，而收藏自己的感情需要。雖然現在離婚比以前較為別人接受，但是當事人還是為「別人」而放心不下。這真是個纏人的社會因素。仍然會有些人不能認同當事人感情上的痛苦和個人成長的需要，只求當事人保存現狀，保存婚姻。當事人在雪上加霜的形勢下受不了壓力，唯有打消離婚的念頭，模模糊糊地取悅週遭的人，讓小小的「小我」在無邊的「大我」裏面消失。有些人則等待無人再需要他們去取悅的時候伺機離婚。做一個對人生無憾，對天地無愧的決定。

總括說來，離婚不是一個人的決定，而是一個人為社會為「大我」而做的個人決定。一個人的決定肩負着這樣大的考慮，實在很為難。我多年來陪伴當事人作出他們的決定，審視他們的經驗，我漸漸發現我不能夠蔑視當事人所承受的痛苦，社會的外在壓力實不能走在當事人的痛苦的前頭。我這個同行者，也變得對人需要成長這個呼求也敏銳了，自己不知不覺也經歷到成長，連我親愛的同事也目睹我的改變，稱讚我成長了很多呢。

編者的話

何人開始考慮離婚時，實在需要空間和多種角度，去認識自己和接觸自己的需要、期望和價值觀。

縱使夫婦真的不能白頭到老，我們總希望透過調解服務，協助當事人減少一些恨，多一分力量去繼續走人生的路。



性愛探戈

■蘭

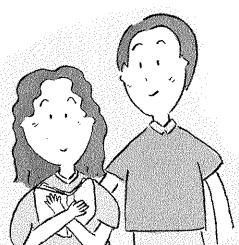
這本書讓我明白到很多夫婦不能親熱但有口難言的苦澀，我也是因為這苦去尋找婚姻輔導的。

我是一個因怕痛而失去行房興趣的女人，我常與丈夫爭持並埋怨他不體貼我。我看完這書後，我較為諒解男人之苦，知道丈夫想與我交好，都是出於愛意，可惜我倆都執著自己的意思而忽略了對方，從來沒有平心靜氣地解決問題。

奇妙的是，我丈夫也看了這本書，他對我的態度沒有那麼堅持，我倆反而可以講出自己的難處。

我們的心情放鬆了，原來真的可以感受到書中所形容的親密感。

我和丈夫誠意地推薦這書給天下的有情人。



當我憎恨一個人，而我要教我的女兒去尊敬他的時候，我感到好困難。但當仇恨化解後，有了體諒，我才能理直氣壯地叫女兒去尊敬爸爸。父親節時，我叫她買父親節禮物送給父親，這樣做不是純粹為女兒好而勉強自己去做，而是出於自然。

在整個調解過程中，調解員引導我們講出自己的感受，令對方有機會聆聽。在聆聽的過程中，雙方有機會了解到對方的感受，明白對方為甚麼會做一些事去傷害配偶。自己由憎恨對方的心，變為體諒，及明白對方多一些。這個過程令我解開心頭的結，明白到對方做一些傷害自己的事是有原因與壓力。於是自己再不當他是仇人。化解仇怨後，自己才有力去攜手解決問題。

當我憎恨一個人，而我要教我的女兒去尊敬他

的時候，我感到好困難。但當仇恨化解後，有了體諒，我才能理直氣壯地叫女兒去尊敬爸爸。父親節時，我叫她買父親節禮物送給父親，這樣做不是純粹為女兒好而勉強自己去做，而是出於自然。

在整個調解過程中，最深刻印象是調解員能運用她的技巧與經驗引導我們去講一些潛意識上存在的，但又講不出來的問題。令大家增加體諒，緩和關係。當女兒看到我們的關係緩和了，她接受我們離婚的能力也高了，也比較正面。

參與調解後，內心舒服很多。因為自己可以將不滿的情緒發洩出來及講出來讓對方知道。個人變得輕鬆了。

此外，參與調解過程，自己還學會看事物的方法可用不同的角度。不會覺得整件事自己全對，對方全錯。明白到凡事發生都有因由。因此，對整件事的看法都渾然不同。並且，調解員引發自己去思考關於自己的問題，她的問題徹底地進入我的心，令我深入去剖析自己的想法、取向及人生意義，令我更明白自己想要甚麼。



談婚姻 調解 服務的經驗

美芬

當我發現我的丈夫有外遇，而他又不肯放棄與第三者的關係時，我決定離婚。在我決定離婚的一刻，最大的擔憂是不知如何向女兒講述家中的變遷，女兒只得六歲，她會明白嗎？

透過朋友的介紹，我和丈夫參與了公教婚姻輔導會提供的調解服務，利用調解洽談的方式去處理離婚後的生活安排。最初我以為調解員會逐一教導我們怎樣去解決問題。原來，調解員的角色不是教導我們怎樣去解決問題，而是引導我們自己想辦法去解決我們的問題。我們在參與調解服務的得着是超乎想像的。

在整个調解過程中，調解員引導我們講出自己的感受，令對方有機會聆聽。在聆聽的過程中，雙方有機會了解到對方的感受，明白對方為甚麼會做一些事去傷害配偶。自己由憎恨對方的心，變為體諒，及明白對方多一些。這個過程令我解開心頭的結，明白到對方做一些傷害自己的事是有原因與壓力。於是自己再不當他是仇人。化解仇怨後，自己才有力去攜手解決問題。

當我憎恨一個人，而我要教我的女兒去尊敬他

調解服務

永遠的父母

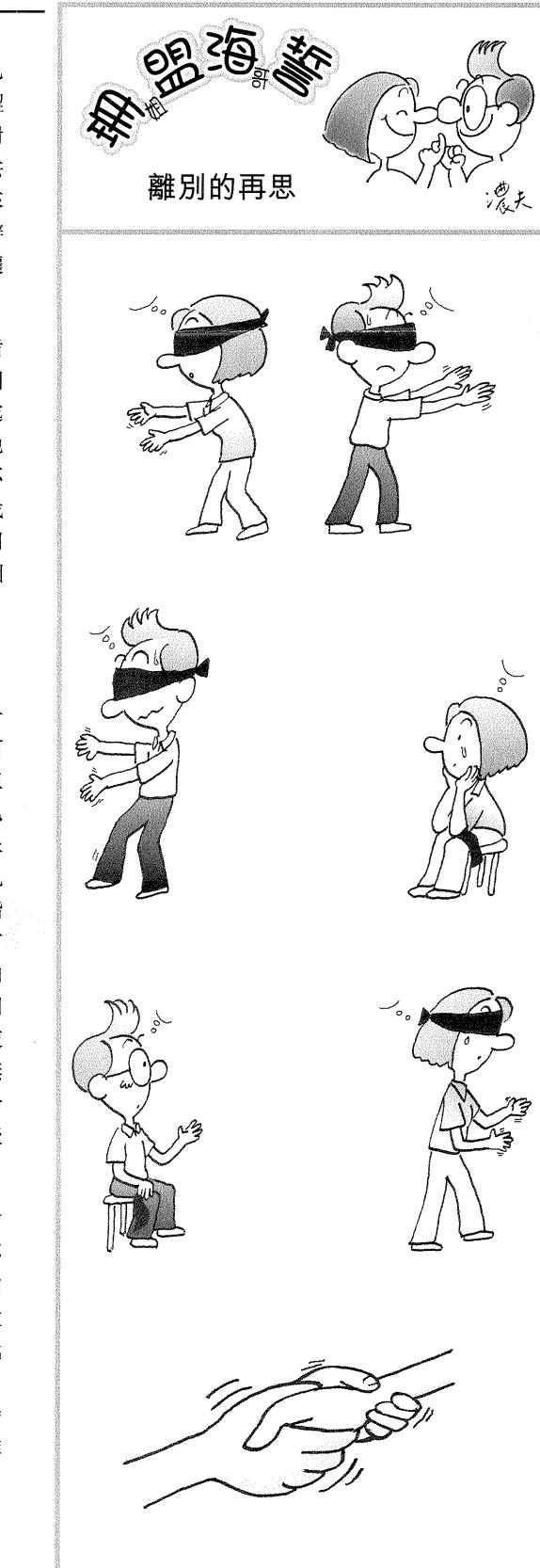
● 朱雪嫻、盧夢鳴

夫妻因各種不同的原因導致分手，結束婚姻關係，原本不過是一件個人事件，奈何，婚姻締造了家庭，家庭裏有父母、子女、兄弟姊妹。夫婦關係上的變化，怎能不牽涉到其他家庭的情緒、關係和整個家庭結構的改變呢？所以，離婚帶來的影響絕對不是個人的事而是影響整體家庭成員的。

一向以來，社會上只採用「法律訴訟」的方式俗稱「打官司」來處理離婚要面對的問題，例如：子女撫養權、生活費、居所和財產分配等。鑑於離婚案不同於一般刑事、商業案件，因為家庭關係是延續性的，並不是訴完畢就等於關係完結，父母子女的血緣關係是一生一世的，任何一位有情有義的人，仍會承擔父母的責任，繼續愛護和培育子女，所以，「永遠的父母」成為我們推動調解服務的背後動力、精神和意義所在。

得認可資格的調解員以「中立持平」的態度協助離異夫婦商討解決他們離婚後的安排事宜。

有些個案，在跟我們接觸的當兒，夫妻的裂痕已到了無可挽回的地步，經年的衝突和不協調，對當事人及其子女均造成一定的傷害，為免怨恨加深，理智和平地收拾破碎的婚姻，有助於早日跳出這傷痛的陰霾。



婚姻夢碎

你可能早已察覺夫妻間的關係不好，經常的吵鬧或冷戰令你有想分開的念頭。但是一旦對方先向你提出想分居的意圖時，你必然會感到非常震驚，受傷害，心中冒出一種莫名的恐懼及痛苦，好像快要失去一切的希望，那沉重的焦慮真是難以言喻。然而，如果夫婦能善用分居期，從婚姻夢碎中，跨過震驚及否定，超越憤怒及抑鬱，面對事實及努力去了解一切。那麼，無論結果是離是分，這段分居期總會幫助當事人較容易去接受現實。有時候，分居未必以離婚為結局，反可能成為婚姻關係的一個轉捩點。

重建或破壞？

在乎情緒、態度

無論原因是什麼，當下要面對分居或離婚的可能時，相信沒有多人可以從容不逼；紛亂的情緒固然要用辦法去疏導，但同時重要的是要問自己一個問題：我願意花時間、力氣去了解當中的原委及找尋重建關係的可能性嗎？這問題絕不容易回答的，一來是自尊心作怪，不甘心去主動要求又不敢抱期望，害怕再遭拒絕；二來是對方也未必願意合作去走同一方向，至少對方初期多會表現出負面或消極的態度。所以，這問題不能即時有一個絕對肯定的答案，因為關係能否重建是不可能預早知道，只有在努力嘗試的過程中，答案才會慢慢清晰起來。

正因為這些不肯定，需要優先處理的便是混亂的情緒。若不辨別和安頓情緒，自己便會成為它們的奴隸，那情況就更無助了。情緒的出現是不受自己控制的，所以我們要學習用正確的態度及行動去處理和表達它們，這方面，我們可以找尋專業輔導員幫忙和支持，避免我們因情緒問題而違背了自己原本的願望，想重建關係卻變成破壞關係。

先安頓自己

不想離婚，因此也不願分居的人會很容易掉進一個圈套：用各種方法去令對方改變決定。當沒有得到對方正面回應時，自己會變得更沮喪，更混亂和更抱怨對方。這種思想和反應的問題是把焦點放錯了地方，只心急於對方的取向和最後的結果，令自己更容易焦慮，更容易花掉時間在沒有建設性的溝通上。與對方保持溝通是重要的，但溝通之前，個人必需先整理個人混亂的情緒。

調解是透過一位曾受專業訓練，取一個的身心，阻礙個體的成長，寫一段艱苦的人生。何不放下舊怨，用尊嚴與自信來改滿意的協議。方式和談協商的方式為大家達成一個雙方

在調解過程中，許多當事人都急於解決問題的方案或條件，一步入會見室便說：「我不想多講，我的要求其實很簡單，就是……」；傾不攏的話只好法庭相見。「過急進入解決方案中，很容易令致雙方關係緊張，防衛提高，雙方膠著，未能坦誠討論箇中問題。」

要處理自己的情緒，首先是識別及承認自己有複雜的情緒，包括受傷害、失敗、憤怒、苦澀及孤獨的感覺。不再故意埋藏起來、或拒絕面對它們的存在；而是接納它們的出現，與它們共存，用方法去減輕它們對自己的侵蝕，讓朋友來分擔它們對自己的壓力等。這些都是積極的辦法，要自律和持之以恆去練習駕馭它們，不可讓這等情緒反過來控制自己。

其次，個人需要提醒自己不要在這混亂矛盾當中催迫自己或對方作任何決定性的行動，企圖為事件作一個所謂清楚了斷。如果想從長遠好處去考慮離與合，做法只有一個，就是平靜公正地檢視自我的性格怎樣影響到目前的婚姻問題，不須過份自責和後悔，也不要只怪責對方。嘗試找出自己做錯的地方，原諒自己，學習去改變；同時亦肯定自己的優點，重建自信，嘗試跨過婚姻的難關。

重新再與配偶相處

面對分居離婚這難關的時候，不論誰站在什麼的位置，提出者或是接受者，同樣也會不知如何繼續與對方相處。想見面但又不想主動，想見面但又害怕再有衝突、害怕發現對方仍想放棄或彼此已沒有愛的感覺。不想見面但又感到矛盾、覺得還未弄清楚一切的事……確實是令人煩惱不已。其實見面不會不好，只是有些原則需要留意：繼續互相指責是絕無建設性的，只訴說自己如何犧牲也是沒有意義的，相見的目的若在彼此諷刺打探，那就不如不見。見面的意義該在平和地討論彼此之間的問題，真心去了解互相所承受的擔子和心底需要，這樣的溝通才能掃除陰霾而認清關係的發展方向。無論大家的立場是離開或想復合，若能真誠為自己給對方造成的傷害而道歉，那大家就可減輕內咎和後悔，將精神花在更重要的事情上。

若然想復合，個人要有心理準備去等候對方的考慮，給對方空間，學習接納對方的猶豫不決，放手讓對方去自由選擇。自己要努力照顧和安頓自己，保持自己的信心與希望，預備用開放的態度去面對各種的可能性。要做到上述的自我照顧和有建設性的溝通，是要堅持和努力的。如果能向內學習鞏固自我的心靈資源，向外則保持與別人的連繫和接受別人的支持，那麼目標就離我們不遠了。

挑戰，因為我明白生命意義的延續性。
不會忘記努力改善及面對現世的困難和
挑戰，因為我明白生命意義的延續性。

不經不覺，車子到站了，我拖着疲
乏的身軀踏上家門前的一段長斜路。黑
夜在月光與星星的陪伴下變得親切。
近家門，已經聽到孩子和丈夫的嬉笑
聲；打開大門，兩個兒子張開雙手跑過
來，等着我擁抱他們。在相擁的一刻，
我擁抱着家庭帶給我的生命意義，但我

嘴巴雖然說了許多安慰的說話，卻
不能安撫自己內心的不安。離開醫院
後，劉先生的病容深刻的印在腦海中，
腦中出現好幾個問題：在輔導工作上，
有什麼做到了？有什麼仍未做到？他的
离去會帶給整個家庭什麼影響？生命為
何如此脆弱？生命的意義是什麼？在世
的意義和離世的意義有什麼關係？

太向我哭訴她的傷痛。對於未來的日
子，劉太感到彷惶萬分，我再三說了許
多安慰的說話，劉太都靜靜的聽。

細心聽了電話錄音幾次，越聽越神
傷，想不到留言中傳來病訊，劉先生不
幸突然中風，一切的前塵往事，婚姻中
的創立時變得次要。留下的是劉先生在
失去知覺時的兩個手勢：「我愛你
(太太)，照顧兒子。」

在地鐵月台上，一群群人湧入車廂

中，我幸運地佔了一個座位，腦子不斷
在想：我見到他時，該說什麼？科學家
曾經說過，人死前最後失去的知覺是聽
覺。為了減低他的痛苦，我決定說一些
安慰的說話，告訴他有關我對他的回
憶，並為他作簡短的祈禱。離開病房
時，許多親友都等待着見面的一刻。劉



城市綠洲 午間暢敘



城市人生活緊張，工作忙碌，較少時間靜下來關心自己、伴侶、和家人的需要。早出晚歸，身體疲乏，令在職人士在工餘後無暇兼無精力參加任何活動或課程，不少人士反映他們有心無力。基於這種現況，本會位於上環的香港中心，明白並考慮這群上班一族的需要和限制，特別設計一項午間講座的服務，定名「城市綠洲午間暢敘」，於下午一時至二時舉行，讓匆忙的中上環上班人士可以到中心歇歇息，一邊吃一邊分享他們身邊關切的問題，讓自己的心靈得到一點滋潤。

這項服務於今年一月開始提供，在每月的第二及第四週五的午膳時間舉行，所分享的講題多樣化，包括減壓祕方、人際智能、戀愛一族、父母效能、活出真我、親密共融等，內容環繞個人、伴侶及家人相處等。曾參加這項聚會的朋友均覺得這段時間真的可以鬆一鬆，彼此傾訴講話，互相得益。各位在中環上班的讀者，不妨蒞臨香港中心，參加此午間暢敘。

特別活動

「映我情深」攝影及語句創作比賽——推廣夫婦情、家庭情及親子情的活動

比賽組別：(A) 學生組（就讀於日間中學或專上學院全日制課程學生）

(B) 公開組（任何人士）

獎項及獎品：每組均設冠、亞、季軍及優異獎（五名）

冠軍：獎金禮券一千元，精美禮物包及紀念獎座

亞軍：獎金禮券七百元，精美禮物包及紀念獎座

季軍：獎金禮券五百元，精美禮物包及紀念獎座

優異：各得獎金禮券一百元，精美禮物包及紀念獎座

評判：張瑪莉女士（市場推廣及公關顧問公司）

容若愚博士（教區視聽中心總監）

劉唯邁博士（香港公教婚姻輔導會資訊傳媒委員會主席）

截止日期：二零零零年十月十五日

參加方法：

- (1) 參賽作品，須以反映夫婦情、家庭情、或親子情為題材。
- (2) 參賽者須為每一幀參賽相片賦一句與內容相配合，反映夫婦情、家庭情或親子情的語句。
- (3) 參賽者須填妥表格，連同參加作品郵寄或親自交到本會香港中心。

查詢或索取表格電話：2338 8485 / 2810 1104

更正啟事：

上期「女性性別角色的演變」一文，當中在「性別角色的訴求」第二段「女禍」一詞，誤植為「女媧」，有違作者原意，謹此致歉。

《橋》編輯委員會仝人

婚姻中的期待與創造 (MC10)

日期：2000年8月16、23日（星期三）

時間：晚上7：00—9：00

地點：尖沙咀玫瑰堂

對象：夫婦

內容：深入探索互相對婚姻的期待，共同創建美滿的關係。

形式：工作坊

費用：每對夫婦 \$ 100

家長週末學堂之(I)：重拾學習興趣(P13)

家長週末學堂之(II)：和平共處(P14)

日期：2000年9月2、9日（星期六）

時間：下午2：30—4：30

地點：上環香港中心

對象：家長

內容：了解子女失去學習動機的原因，提高子女的學習興趣及與人相處的能力。

形式：講座、討論

費用：每位每節 \$ 30

DINK一族夫婦小組 (MC13)

日期：2000年8月9—30日（星期三）

時間：晚上7：30—9：30

地點：上環香港中心

對象：夫婦

內容：探討生兒育女的準備，如何豐富沒有孩子的婚姻生活。

形式：小組

費用：每對 \$ 200

衝突與共融(MCO9)

日期：2000年9月16日（星期六）

時間：下午2：30—7：30

地點：上環香港中心

對象：夫婦

內容：處理婚姻中的衝突、建立共融關係。

形式：工作坊

費用：每對夫婦 \$ 100

創意親子教育工作坊(PO3)

日期：2000年9月19、26日（星期二）

時間：下午2：30—4：30

地點：上環香港中心

對象：幼兒/初小學生家長

內容：創意教育的意義、內容及方法。

費用：每位 \$ 50

夫婦成長小組(MC14)

日期：2000年9月7日—28日

(逢星期四)

時間：晚上7：30—9：30

地點：上環香港中心

對象：夫婦

內容：探討夫婦相處的奧秘。

形式：小組

費用：每對 \$ 200

「做爸媽的準備」課程(PTO2)

日期：2000年9月15、22、29日（星期五）

時間：晚上7：30—9：30

地點：上環香港中心

對象：計劃生育的夫婦或準父母

內容：做父母的條件、家庭計劃的須知、養兒育女的實際考慮。

費用：每對 \$ 150