

非賣品

第一版

主題：親密關係

二零零二年六月

長者婚姻中的性愛與親密關係



江任燕瓊女士

香港公教婚姻輔導會署理執行幹事
香港公教婚姻輔導會高級輔導主任
性障礙治療計劃總監

杭州城隍廟掛著一雙對聯，寫道：「夫婦是前緣，善緣惡緣，無緣不合；兒女原宿債，討債還債，有債方來。」用現代角度來描繪這種夫妻和親子關係，當然不合時宜。然而，假若詢問走過人生大半路途，嚥過生命甜酸苦辣的長者對這對聯的意見，他們多少會同意夫妻是緣份，正如對聯所言，真是道盡婚姻的錯綜複雜。如果沒有緣份，又怎能「執子之手，與子偕老」？善緣者，夫妻恩愛彌篤，噓寒問暖，恩恩愛愛渡過數十寒暑；惡緣者，橫眉怒目，歡喜冤家，吵吵鬧鬧，踏進晚年。所以既然有緣份，在這「晚晴」的歲月，養兒育女的責任已完成，對社會的貢獻也告一段落，剩下來要做的，無疑可以反璞歸真，珍惜情緣。往日相處融洽的夫婦，繼續和諧共處，昔日的怨偶，嘗試寬恕原宥放下執著，言歸於好。在晚年中共譜心曲，互相廝守，與配偶圓夢，白頭偕老，不失為生命中一個相美好收穫。長者要維持和諧的婚姻生活，一定有諸多法寶，本文會著墨於長者的性愛生活與親密關係對婚姻的影響。

長者夫婦的性生活適應

性愛生活是婚姻生活重要一環，藉著性愛，夫妻享受身體歡愉，心靈相通，水乳交融，達到閨房之樂。然而，長者的性功能亦隨歲月更迭，漸漸下降，要維持性愛的樂趣，長者夫婦要作一些配合和調適。

A) 長者在性反應的一般現象

女性長者方面

女性過了更年期，停經之後，陰道漸呈乾萎，缺少分泌，以至在房事過程或房事後，覺得下體不適，有痛楚感覺。有些長者婦女，寧願分床而睡，甚至受傳統思想影響，認為女人老了，不應有性慾，久而久之，壓抑性的渴求。至於，對年老配偶看法，也承襲傳統思想影響，認為男性長者若經常有房事，就會消耗精力，損害身體，所以希望丈夫知所節制，更千萬別臨老人花叢，在外拈花惹草，假使不幸染上性病，配偶因年事關係，抵抗力差，帶來治療上精神和身體的痛苦，更不會原諒配偶之行為。

男性長者方面

身體機能日漸下降，腰力、腿力酸軟無力，排水困難，感到膀胱及攝護腺（前列腺）有壓迫，刺痛的感覺，陽萎（不舉）和早泄的現象，隨著年齡增長而更明顯，根據醫學報告，陽萎亦可能與服用高血壓，糖尿病及精神科藥物有關。

事實上，許多長者男士仍然有正常的性能力，而且性幻想、性衝動仍會如常出現，所以長者男士仍盼望得到妻子的接受，維持房事，是一件歡愉而心情暢快的事。

B) 如何提高晚年性趣

長者的體力，既然不復從前，性生活的質素，不要計較次數，高潮的多寡，而應著眼於提高性愛的內涵和情趣。

長者夫婦嚮往細緻的關係，愛護體貼為親密的夫婦關係，以下是一些可行的秘訣：

1) 熟悉雙方的身心狀況：

順應二人的生活節奏，在性愛中耐心探索喜愛和厭惡。親吻、呵護、愛撫，充份的前戲和準備，丈夫切忌勉強和性急，性愛才可滿足。

2) 营造簡樸自然、優閒心境：

晚年生活，瑣事雜務都可以放低，可以營造更多浪漫氣氛，不要讓性生活變成苦差，讓它成為寫意、溫馨的生活。同時雙方多注重外表儀態，在閨房中，穿著清潔、性感，大家會覺得對方是自己的可人兒。

3) 瞭解男女對性的不同反應：

男性著重視覺、觸覺、性衝動會有突發強烈感；女性著重浪漫，氣氛和安全心境，性反應慢熱。夫妻需要關注雙方的需要，能夠合於情理，適時、適度的性生活必然讓夫妻晚年性生活美滿和諧。近代研究兩性性發展，發現

性功能和性慾兩者不同。年齡增長，性功能會受到影響，但卻不會減低長者的性慾，祇是男女在性慾需求不同；男性的性慾較頻繁，而女性性慾較強烈，而且注重配偶的情感表達，感官知覺和環境氣氛。性是夫妻雙方歡愉，表達愛意的一個親密方法。

維繫婚姻的親密關係

夫妻關係，共同生活，共享一個空間，是生命與生命的相遇，攜手共渡數十寒暑，性滿足與婚姻幸福是有相互關連的，但不是絕對因素，晚年的婚姻，除了積極保持美好的性關係，更加值得促進親密的婚姻關係，以下討論幾個重點：

- 1) 豁達大方：為避免夫婦主觀、固執、減少因日常瑣事，不肯相讓，而導致衝突，長者夫婦最好能培養豁達大方的性格，互相體諒，以寬容的心瞭解各人的愛與憎。
- 2) 情趣：製造機會，結伴同遊，經濟許可的不妨遠遊，增廣見聞，節省一點的，亦可暢遊新界離島，難能可貴的是相依相傍的機會。餘閒之時，若子女，兒孫相邀，欣然赴約，共聚天倫，亦是老懷安慰的好機會。
- 3) 注意健康：現代的長者壽命比以往長，假若長者能夠注重運動和關注健康，飲食以清淡為主，那麼，會減少突發疾病，延長與老伴相依相偎之時間，老年人對壽夭窮通已相當豁達，但要謹記的是，自己離逝之後，老伴獨個兒將會面對極孤單無助的境況，長者就更應珍惜健康，好好保重身體。
- 4) 保持良好溝通：老年夫婦，回首前塵，是寬恕配偶過失的時候；是治療配偶創傷和痛苦的時候；是欣賞配偶優點和特質的時候，是感激配偶與自己跨越困難，逆境的時候。保持良好溝通，減少無謂衝突，不挑剔、吵罵、翻舊賬、囁嚅，接納老之將至。閒時，饋贈小禮物，閒話家常，全情投入，盡情享受恩愛夫妻的情懷。
- 5) 健康獨立自主的空間：夫妻雖然成為一體，但是每個人還是一個獨立的個體，彼此在婚姻生活中騰出一點空間，建立自己的一些社交生活，例如，學學太極、寫寫字、學電腦，參加社區中心活動，加入義工行列，能夠平衡自己生活，對於配偶要求，自然減少，而且大家相聚時候，話題便會豐富，怨天尤人的心態亦會減輕。

結語

韓非子曾說：「夫婦者，非有骨肉之親，愛則親，不愛則疏」。夫妻生活一起，發揮男女的生命力，合作共融，建立家庭，繁衍下一代，由初婚的二人世界，直至兒女成長，離巢獨立，二人又回到了相依相伴，牽手同行趣味盎然的路途上。此時，名利可以淡出，得一知己，唯愛最親，生命是甜美和甘飴的。「執子之手，與子偕老」是一個幸福婚姻的最佳明證，讓人羨慕的是彼此共渡「悲歡與共，苦樂相連」的人生道路之後，彼此心裡都懷著愛，了然地對老伴說：「此生無悔，因為有你作為我終生不渝的伴侶。」情若到此，就是夫妻最親密的境界矣。**橋**

原載於沙田冀樂坊 2001年12月第八期
基督教香港信義會長者綜合服務

督印人：香港公教婚姻輔導會

《橋》編輯委員會：江任燕瓊（顧問） 陸惠玲 潘蔡妍 吳清華 黃錦梅 葉麗碧 李睦順 謝龍騰
設計／印製：博雅出版印務公司 2675 0011 印刷數量：5,000份 印刷日期：6/2002



愛的宣傳



婚姻階段中的性愛探戈

李月儀

(III) 權角規律期 (約婚後 9-20 年，兒女入學至成長)

子女數目越多，夫婦單獨相處機會越少，因要勞心勞力教養兒女成材。此時正值事業發展的黃金階段，更須面對雙職家庭的壓力。若子女成材或事業發展成功，夫婦會覺得奮鬥是值得，並為婚姻帶來滿足感。反之，夫婦關係會因日積月累的問題而惡化。此婚姻階段通常是最平淡乏味，婚姻滿足感最低。要避免婚姻裂痕或出軌，就必須花心思去增進夫婦關係。

性愛舞步

蜜意步

分工合作的伙伴，熱情加強，安於規律。

敵意/失意步

但求迎合自己的性心理狀態，漠視配偶的性慾取向，性愛神話是①放蕩的女性才會表達自己的性需要和追求性滿足②飲酒能達致性高潮，③有高潮的性行為才是圓滿的。

誠意步

敢於表達需要及在關係中建立自我。

創意/暢意步

建立兩人互動的空間，讓創意靈感加添生活姿采。

(IV) 復和覺醒期

(約婚後 21-30 年，子女離巢)

子女成長及另建新家庭時，夫婦間多了相聚時間，並醒覺到配偶才是一生廝守的伴侶，婚姻滿足感漸次提昇。另一方面，更年期的現象卻帶給夫婦倆自我形象及價值的挑戰。

性愛舞步

蜜意步

享受第二個蜜月期的親密。

敵意/失意步

驚愕地發現枕邊人變得如此陌生、步步為營，性愛神話①學習更多性愛花招、性生活越美滿②性生活越頻密，夫婦關係越親密。

誠意步

開放自己，重新互相認識。

創意/暢意步

尋找新樂趣。

(V) 恩愛交融期 (約婚後 30 年以上)

恩愛期的兩大危機是退休及健康衰退。失去工作成就感，角色的轉變和活力銳減，容易做成夫婦衝突，若夫婦能互相體諒和協調的話，婚姻的滿足感便能更加提昇，達致「同諧白首」的圓滿結局。

性愛舞步

蜜意步

享受閒適的接觸，老伴的恩情。

敵意/失意步

配偶輕視而帶來自卑感，性愛神話①老年人不需要性滿足②已婚的人不應自慰。

誠意步

互相接納已步入老年階段。

創意/暢意步

開拓新的感官世界。

(原載於《性愛探戈》 1999)

活著的我感受到愛的滋味；思想的我意識到生命的存在，愛與生命在此刻的時空中交織著——當我愛這生命時，我才活於生命中，可以去愛和被愛。沒有愛，我的生命仍是寂寞；有了愛，我的生命加添光彩。

也曾想過為「愛」下一個定義。翻查字典，答案是：

親近思慕、珍視、傾慕、喜歡到達獻身的程度。再向深一層探求，在哲學上用了「Inter-subjectivity」來描述

「愛」，意謂：互相作出自我的完全交付，互相都把對方看作是主體。的確，在互相把對方看作是另一個我的狀

存在，愛與生命在此刻的時空中交織著——當我愛這生命時，我才活於生命中，可以去愛和被愛。沒有愛，我的生命仍是寂寞；有了愛，我的生命加添光彩。

也曾想過為「愛」下一個定義。翻查字典，答案是：

親近思慕、珍視、傾慕、喜歡到達獻身的程度。再向深一層探求，在哲學上用了「Inter-subjectivity」來描述

類生命中最痛苦之一，是無法向所愛的給予自己的愛，在一次「家庭重塑」工作坊之中，我深深體會到人

因為愛是出於天主：凡有愛的，都是生於天主，也認識天主……因為天主是愛……天主把自己的獨生子，打發到世界上來，好使我們藉著他得到生命的愛、祖先的愛、父母的愛，你與我得以存在——「愛」

愛與生命如何關連？從聖經的話語

或對自己愛的渴求得不到回應。樹欲靜而風不息，子欲養而親不在，是令人感到何等的唏噓和無奈。生命不斷衍生生命。

我有幸從工作上認識到自然家庭計劃的精髓，了解到夫婦懷著愛，互相尊重、互相關懷、互相合作，我對人類並未失望的消息，愛的流溢得以延續下去。

配合身體的韻律，計劃暫時不生育或間疏生育。藉著這方法，丈夫更了解妻子的身體狀況，更懂得尋求其它方法去表達愛，從而增加夫婦的親密程度。在愛的計劃之下所誕生的嬰孩，在成長過程中會感到被接納、被歡迎，自信力大大加強，更容易把所承傳的愛傳下去。

在「資源增值」、「瘦身行動」、「捕魚理論」的口號高叫下，我們會傾向把生命與經濟掛鉤，而忘記了生命與愛的緊密聯繫，

在緊張的生活中稍停下來，調較一

續的事實。但願我們有時間在生命的絃線，好使每一撫觸都會發出愛的音符。

孩子的介入令夫婦有新的適應和學習，如父母角色和育兒技巧。此外，事業正處全力發展期，前途未明。要面對以上的壓力，可能產生激烈的權力鬥爭，互相怨懟，難免疏忽了夫妻間的感情維繫，婚姻滿足感往往再下降。

解妻子的身體狀況，更懂得尋求其它方法去表達愛，從而增加夫婦的親密程度。在愛的計劃之下所誕生的嬰孩，在成長過程中會感到被接納、被歡迎，自信力大大加強，更容易把所承傳的愛傳下去。

在「資源增值」、「瘦身行動」、「捕魚

理論」的口號高叫下，我們會傾向把生命與經濟掛鉤，而忘記了生命與愛的緊密聯繩，

在生命的絃線，好使每一撫觸都會發出愛的音符。

梁國勳

婚姻是一對夫婦的親密旅程，其滿足程度是隨著每個階段的演變有所不同。大部分的夫婦從新婚時的「甜蜜浪漫期」開始，經歷過「權力掙扎期」、「權角規律期」、「復和覺醒期」、直至白頭偕老的「恩愛交融期」，當然亦會因某些個人及環境因素而有所差異。踏上紅地毯的一刻，標誌著兩人的愛進入了另一個關係：一個更親密的性愛關係。性愛探戈的舞步就此展開了……。

(I) 甜蜜浪漫期(約婚後 0-3 年，未有兒女)

滿足於結合的冀盼，逐漸脫離源家庭，相偎相倚，彼此照顧愛護，培養歸屬感，鞏固新家庭。但甜蜜過後要適應彼此相異之處，以及婚前沒料到的，如：姻親關係、金錢處理、事業安排等的適應，開始體會新家庭所面對的壓力，滿足感會稍為下降。

性愛舞步

蜜意步

充滿甜絲絲的性好奇，勇闖配偶的身體禁區得到親密中的滿足。

敵意/失意步

不知所措或被配偶拒絕進入親密禁區，執著性愛神話①「性」是本能，以自然會做，不必學習②夫妻相愛就有美滿婚姻，性生活可有可無。

誠意步

剖白對性愛的懼怕、失落、不滿、無奈、無助的感受，並聆聽對方的心底話。

創意/暢意步

探索感官世界，互相接納獨特的我和獨特的你。

(II) 權力掙扎 (約婚後 4-8 年，養育幼兒)

孩子的介入令夫婦有新的適應和學習，如父母角色和育兒技巧。此外，事業正處全力發展期，前途未明。要面對以上的壓力，可能產生激烈的權力鬥爭，互相怨懟，難免疏忽了夫妻間的感情維繫，婚姻滿足感往往再下降。

性愛舞步

蜜意步

孩子的誕生是兩夫婦的愛情結晶，擴闊了愛的領域。

敵意/失意步

疏離、分心、埋怨和不合作成為特色，性愛神話①滿足配偶的性慾是權利與責任②性生活能化解夫妻間的衝突。

誠意步

分享對親密、合作和專注配偶的渴望，承認雙方有控制和自主慾望，學習對話和疏解矛盾和糾紛。

創意/暢意步

重拾戀愛世界的空間，只有你和我。

(V) 恩愛交融期 (約婚後 30 年以上)

恩愛期的兩大危機是退休及健康衰退。失去工作成就感，角色的轉變和活力銳減，容易做成夫婦衝突，若夫婦能互相體諒和協調的話，婚姻的滿足感便能更加提昇，達致「同諧白首」的圓滿結局。

性愛舞步

蜜意步

享受閒適的接觸，老伴的恩情。

敵意/失意步

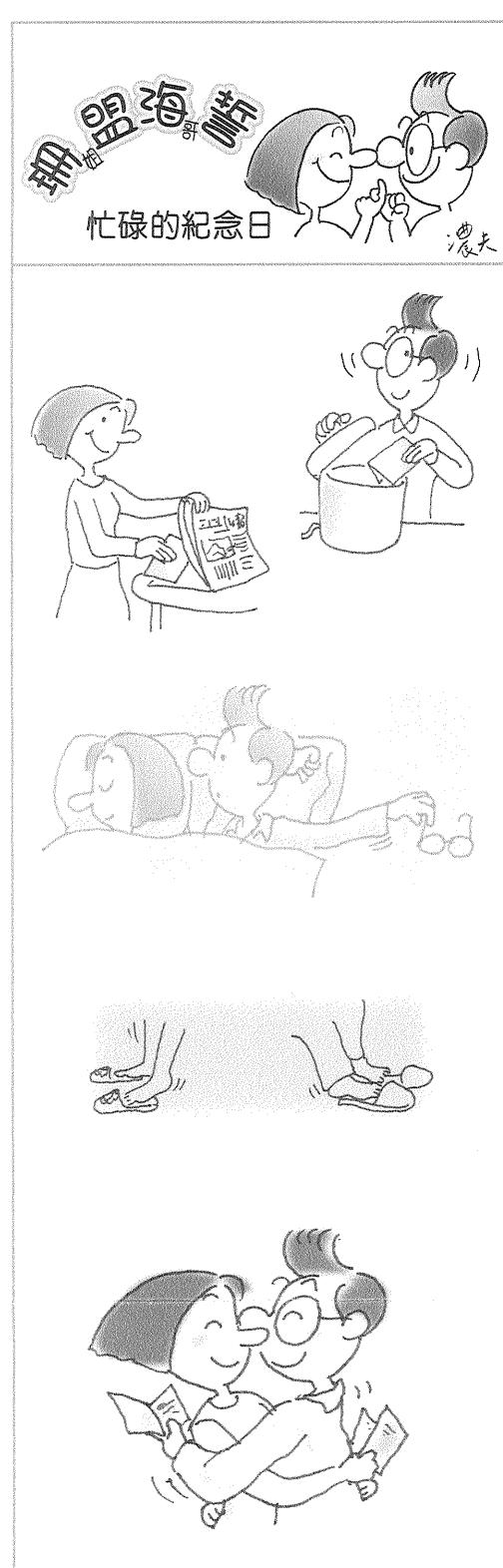
配偶輕視而帶來自卑感，性愛神話①老年人不需要性滿足②已婚的人不應自慰。

誠意步

互相接納已步入老年階段。

創意/暢意步

開拓新的感官世界。



輔導隨想

調解——我學習了尊重生命

吳毓斌

今年的冬天比起往年，我感覺較輕易過渡，寒風比較友善及手下留情。整個冬季，樹葉能夠茂盛地掛在樹枝，沒有搖搖欲墜的淒酸。在我喜愛的楓樹上，葉子仍然保持翠綠，沒有憂愁得變黃，挫敗得變啡。各式各樣的樹葉沒有觸目的飄零。它們展現着希望，教人安心。

在以前，我眼中的樹木、花朵和葉子都很可愛，教人欣賞讚嘆；凋謝時亦教人引起許多愁思。不知何時心內起了變化，我看見的不盡是花草樹木，更是一株一株的生命。我看見樹葉自由自在地搖蕩，洋溢生命的氣息。看着它們的改變及成長，我感覺這些都與我息息相關。落葉及隨枝雖不是發生在我身上，卻在懷內滴出無奈。

我變得對生命熱愛，因此接受了不少的環保教育。歷年來，環保意識得以培養起來，都有賴能夠體會到同事和同事之間的尊重及關懷。他們重視生態學及系統學，明白唇齒相依的道理，願意付出，尊重別人，關懷別人，這些都把我薰陶過來。其後，自己加強了宗教意識，重新肯定生命及宗教的意義。還有年紀大了，人生的體會便加深了，於是對生命的尊重亦漸漸成熟。還有很多給我培育的經驗都來自眾多的調解個案。那些個案在商議離婚安排的時候，都是互相尊重、互相體諒、手下留情的。亦教人對生命尊重起來。他們瓜分他們的婚內財產，都是本着希望雙方能夠各自擁有經濟能力生活下去。他們不會強取豪奪，亦不會爾虞我詐或極盡狡猾的能事。他們都是深明生態學的道理，明白唇齒相依、互相尊重的可貴。有些個案甚至會在道義的責任多走一步，付出多一點，即使法理的責任沒有明列任何類似的要求。他們用坦誠的言詞、遷就的態度，傳遞彼此體諒的關懷，交換合理的資產。同樣以這些互相珍重的方式交換養兒育女的方法，求得雙方合作，力盡為人父母的天職。親自經歷他們的溝通，我驟然感覺春天已經到臨，暖綠我的心，或者至少冬季來得比較溫和，比較友善。

生命在他們當中顯現重要，即使是他自己的與及對方的同樣重要。他們相互叮嚀：他們不能再一起，便十分希望對方珍重。互道再見並盼望面對寒冬淒清，霜雪飄零，對方更應懂得沿路珍重。一幅一幅的圖畫在調解過程展現，一首一首的驪歌在協商的房間詠唱，一束一束的善意在交談之間傳遞。我領受他們努力調解，亦領受他們的神傷，我還領受其他一切——他們希望我領受的一切……然而，唯有他們雙方才能明白個中的淒酸及憂愁、挫敗與失望……無奈和寂寞有誰明白？有誰明白在人前單條腿走路並非得意的，或意氣風發之舉？即使擁有千兩銀、萬條金亦不減當中「尷尬」，亦無法挽回內心的抱憾。調解員！調解員！幫忙調解他們雙方內心的衝擊，盡力幫忙吧！
橋

過去的一年是我處於人生幽谷的一年；曾經崩潰，想過自殺，陷入抑鬱……最痛苦的日子總算捱過去，如今只想過一些寧靜的生活。

重新建立一個家真的很困難，我仍怨恨著他對我的傷害，也為他沒有積極改善彼此關係而痛苦，也許對他來說「從來沒有想過離開我」就是對我最大的恩典和愛。友人說他比我更痛苦，初聽有點憤怒，的確他也有著他的痛苦。他的外表很美善：一個到處為人著想、敢作敢為、有情有義的大好青年，怎可接受一個「自私自利、麻木不仁」的自己？還有對第三者愧疚，他說的道義上的責任；再加上工作上，沒有第三者並肩，同事的眼光。這許許多多的苦，又無法向別人傾訴，他所受的確實沉重。我知道此刻的他無法愛我，也不會積極改善關係，更甚的是對我怨恨，恨我無法接受他愛別人，恨我一手把事情弄至如此地步……

「愛是恒久忍耐」，等待的過程並不好受，有時更是難受。看著他愁眉苦臉，我要學會對自己說「這不是對我的不滿，這不是我的錯」，也要學習不去問，他只會說沒甚麼，不要去催他。這段時間最好找一些自己喜歡的事情做，例如扮靚、看《我的野蠻女友》、學一些以前認為白痴的東西。我已做了一些以前不會做的事情：學編毛衣、帶阿仔溜冰，還有準備學繡子。對自己好一點，是天經地義的事。討好自己，比討好別人容易。這段時間最重要的是保持心境開朗，才有力氣等待及面對未來。

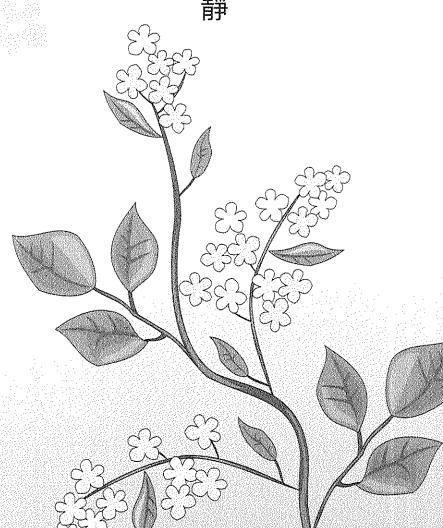
只是有時也會氣餒，不知要等到何時，是否要等到我乾枯的那一刻。在這段低迷的路途中，慶幸有我的朋友，輔導員及醫生為我不停加油，我不會乾枯的。無論將來怎麼樣，我也會積極樂觀面對，偶爾也會沒有力氣，也會倒下，但一定會爬起來，繼續堅強地走人生的路。

衷心謝謝一直支持我的人。
橋



期
待

靜





從尷尬到自然

在沒有強烈意願或被動的狀況下進行性愛，對自己和伴侶都是某程度上的一種侮辱。所以，祇要是心理上不太願意，態度上總會保持在極低溫狀態，免得伴侶會錯意或表錯情。漸漸地察覺到——生人勿近祇為我倆築起一堵牆，永遠是點到即止加上沉默或句號；這表面行為起了一定作用，但這祇是一種表達方式，不是正面的溝通，初婚的日子就是這樣熬過來了。

時至今日，情況改善了很多，想必是自然家庭計劃的功勞罷，溝通再也不像從前那麼扭曲。

某天晚上，看著床上早已呼呼熟睡的丈夫，想起兒子把他如何折磨了整整一個晚上，不忍心把他弄醒，小小翼翼地爬上床的另一邊，正要進入夢鄉之際，感到腰間一股暖氣，很熟悉這溫馨的感覺，翻過身子，看著他閉上眼睛的端正的臉，拖住他按在我腰的手，輕柔而直接告訴他，我的月經週期剛剛開始了，他語氣平和地回應——我知道呀！就這樣，我們拖著手，安詳地進入夢鄉。 橋 小魚



在婚前講座裏常用跑車來比喻男仕對性的反應。每當提及「親密」一詞，男仕們總會立刻聯想到性。當然性愛是一種親密的表達，但卻非唯一和完全的。回想在十餘年的婚姻路上能夠感受到親密的時刻除了性生活外，一句真誠的關懷，一個輕輕的吻，甚至一同衝口而出的說話亦可帶出一份親密感。

在使用自然家庭計劃的經驗中就更能引証這一份體驗。每當太太在可孕期的時候，性本來就是理所當然的事。按我倆的家庭計劃，若果行房並不是適當時機的話，我們基於對愛及生命的尊重的信念之下，每每能使我們安然渡過這一時刻。在此的關懷和愛的表達裏我已深深感受到和太太的親密。

若果我們更能分享自己與身邊另一半的感受，「親密」兩個字並非一個遙不可及的等待吧。 橋 沙鷗



親密性愛話題一向是中國人不容易宣之於口，公開討論的，特別是年長的一輩。今期主題文章是「長者婚姻中的性愛與親密關係」，希望藉此帶給長者們一個新的觀點，新的體會，同時亦希望年青一輩對長者有更多的了解認識，拉近兩代之間的距離。「婚姻階段中的性愛探戈」及「夫婦筆耕」則分別從不同的角度透視兩性的親密關係，前者以性愛探戈來比喻夫婦的親密旅程，後者夫婦二人的親密對話，為《橋》添上了點點浪漫的情懷。

今期「輔導隨想」及「迴音谷」，作者感性的分享，充滿期待的盼望，相信亦為近期社會消極的氣氛，帶來一點希望、一點信心。

最後希望讀者不要錯過「愛的箴言」及「書林漫步」的推介，愛是一門學問，一門藝術，更是一個新生命的延續。 橋



愛的箴言

作者：一行禪師

翻譯：鄭維儀

出版：立緒文化事業有限公司

黃錦梅

作者雖是出家人，但說到親密關係中的愛，他卻很入世，入到核心處。

為何有人愛得痛、愛得苦，愛得怕怕？只因未懂愛的真諦。作者以佛家的慈、悲、喜、捨來看愛，指出愛需要先懂得諦觀，諦聽對方的需要和感受；以嗜食榴槤的人邀請一位抗拒榴槤的人食榴槤為喻，指出對方非但不能從你的「善意」中感到好處，反覺得是苦事。

愛人先要由懂得愛自己開始，愛自己不等於放縱自己，以自我為中心，而是先要諦觀、諦聽自己的需要和感受，學習接納自己；書中更指示讀者如何透過慈觀，改變心念，進而改變行為，帶來愛的效應。

沒有愛的親密關係，可以帶來很多傷害，愛是每一對夫婦必須學習的。《愛的箴言》是一本自修「愛」的好書，即使不能完全明白當中的內容，只細味書中建議的字句，也是很有趣的。 橋



更新地址 / 繽訂《橋》刊

致親愛的讀者：

多謝您們一向對《橋》季刊的支持，《橋》的讀者賴以不斷擴充，傳閱廣泛。為確使每一份《橋》都能送到喜愛閱讀它的人士手上，我們已在上期季刊附上通訊表格，更新讀者資料，如您希望繼續收到《橋》及本會的通訊，請把握最後一次機會，盡快填妥附上的表格（若在上期已填妥並傳真給本會的讀者，可不用理會）。

請寄回：香港上環皇后大道中 181 號新紀元廣場低座 101 室：香港公教婚姻輔導會陸小姐收，或傳真致本會（傳真：2526 3376）。 橋

香港公教婚姻輔導會
性障礙治療中心
主辦

目標

- (1) 宣揚婚姻中的性健康
- (2) 促進美滿婚姻，建立幸福家庭

專題討論

日期	時間	專題
13/7	2:00-5:30p.m	婚姻制度與性健康
14/7	9:00a.m-12:30p.m	醫療政策怎樣推動性健康
14/7	2:00-5:30p.m	學校教育如何推行性教育與性健康的發展

研討會地點

香港九龍亞皆老街 147B
醫院管理局大樓閣樓演講廳

研討會費用

名額有限
免費
報名從速

查詢

地址：香港公教婚姻輔導會
香港皇后大道中 181 號
新紀元廣場低座 1 樓 101 室
電話：2810 1104
網址：www.cmac.org.hk 橋

2002 年 7 月 13 - 14 日



情深的擁抱勝過指環和珠寶。

想要深深地被愛，必先深深地去愛。

生活是互相的探索，親密的感覺才會日久如新。

生活中的親暱小動作，可以增添樂趣。