

# 香港公教婚姻輔導會

地址：香港上環皇后大道中 181 號  
新紀元廣場低座 101 室（總部）  
香港北角建華街 30 號聖猶達堂  
香港堅道明愛大廈 502 室  
九龍觀塘翠屏（北）邨翠樟樓 M2  
101-109 室  
新界元朗青山公路 201 號天主堂  
101 室

網址：[www.cmac.org.hk](http://www.cmac.org.hk)

電話：2810 1104  
傳真：2526 3376  
電話：2566 5019  
傳真：2887 6340  
電話：2523 3128  
傳真：2523 3121  
電話：2336 6523  
傳真：2782 7560  
電話：2336 9542  
傳真：2476 0122  
電話：2479 3769



非賣品

第一版

主題：婚姻中的三角關係

二零零二年九月

過；近來我更加火爆，不單開個女，連丈夫同子女都鬧；我越來越控制唔到自己。」朱太含着淚訴說她的無奈。

「個女真係好難教！」朱先生看着太太的表情同樣感到不知所措。

那邊廂，八歲的溥恩繼續「帶領」着五歲的溥樂在面談室外玩耍，拒絕進內。在姐姐的「循循善誘」下，溥樂也懶理母親的要求。而朱太的母親——婆婆則與菲傭坐在面談室的另一邊，留意着兩個小孩的安全。

眼見朱先生夫婦的無奈，心裏實在不行。朱先生、朱太聲稱已找過不同的社工、輔導員，期望找到方法管教溥恩，最後還是失望而回。

我深知道兩個孩子足以令朱太透不過氣，便嘗試探索她的情況：「朱太，朱先生可否幫到你？」

朱太：「我好似一個人承擔整個家，我的先生根本幫不到我！」

朱先生是位工程師，對子女愛護有加，對家庭的承擔，對朱太的關注也十分明顯，不然便不會一家六口來到我的辦公室。

男士大多數是家庭的觀察者，他們的弱點是關係較抽離，但他們對家庭的形勢卻有獨到見地。

「朱先生，男士對形勢（Context）的觀察力比較強，你認為溥恩的反叛與家庭有甚麼關係？」我直接問朱先生。

朱先生：「岳母是我們的好助手，溥恩出世後由婆婆照顧，對她非常疼愛。溥恩出世後雖然請了菲傭，每逢星期天菲傭放假便會到婆婆家，太太可以有人支持。現在婆婆平日都會到我家看管兩個小朋友。但是……」

當朱先生提及婆婆時欲言又止，保雲的家庭三角論便指引着我要注意的探索方向，但我不明白婆婆的幫忙為何反而令溥恩驕縱非常。

我望着朱太，好奇地追問：「婆婆的幫忙對你們有甚麼影響？」

「我們根本無法執行管教，婆婆有她自己的一套。兩年前丈夫曾與婆婆商量不應太遷就小朋友，反而吵了一場，令丈夫下不了台。」

我開始有了些頭緒。由於坊間提及的家庭三角論，每每是父母的關係如何影響子女；令忠誠的兒子成為母親的「武士」，保護母親與強勢的父親對敵；女兒則成為「和平使者」，犧牲自己為弱勢母親爭取權力，反過來控制父親，卻忽略了老人家也可以是「第三者」，影響着子女的成長及夫妻的婚姻關係。

我開始憂慮他們的婚姻，並不期然追問婆婆對他們婚姻的影響。

朱太：「我和丈夫越來越難商量，他越不支持我，我便越靠近婆婆。我知道丈夫離我更遠，我曾經考慮離婚，因為有丈夫與無丈夫分別不大。」

輔導員：「現在呢！」

家庭治療大師保雲（Murray Bowen）的家庭三角論（Family Triangulation）指出兩個人的關係出現緊張（Tension），其中一方的注意力不期然會指向第三者，或引入第三者去緩和前兩者的壓力和緊張。

我望着朱太，好奇地追問：「婆婆的幫忙對你們有甚麼影響？」

「我們根本無法執行管教，婆婆有她自己的一套。兩年前丈夫曾與婆婆商量不應太遷就小朋友，反而吵了一場，令丈夫下不了台。」

我開始有了些頭緒。由於坊間提及的家庭三角論，每每是父母的關係如何影響子女；令忠誠的兒子成為母親的「武士」，保護母親與強勢的父親對敵；女兒則成為「和平使者」，犧牲自己為弱勢母親爭取權力，反過來控制父親，卻忽略了老人家也可以是「第三者」，影響着子女的成長及夫妻的婚姻關係。

我開始有了些頭緒。由於坊間提及的家庭三角論，每每是父母的關係如何影響子女；令忠誠的兒子成為母親的「武士」，保護母親與強勢的父親對敵；女兒則成為「和平使者」，犧牲自己為弱勢母親爭取權力，反過來控制父親，卻忽略了老人家也可以是「第三者」，影響着子女的成長及夫妻的婚姻關係。

朱先生：「岳母是我們的好助手，溥恩出世後由婆婆照顧，對她非常疼愛。溥恩出世後雖然請了菲傭，每逢星期天菲傭放假便會到婆婆家，太太可以有人支持。現在婆婆平日都會到我家看管兩個小朋友。但是……」

當朱先生提及婆婆時欲言又止，保雲的家庭三角論便指引着我要注意的探索方向，但我不明白婆婆的幫忙為何反而令溥恩驕縱非常。

我望着朱太，好奇地追問：「婆婆的幫忙對你們有甚麼影響？」

「我們根本無法執行管教，婆婆有她自己的一套。兩年前丈夫曾與婆婆商量不應太遷就小朋友，反而吵了一場，令丈夫下不了台。」

我開始有了些頭緒。由於坊間提及的家庭三角論，每每是父母的關係如何影響子女；令忠誠的兒子成為母親的「武士」，保護母親與強勢的父親對敵；女兒則成為「和平使者」，犧牲自己為弱勢母親爭取權力，反過來控制父親，卻忽略了老人家也可以是「第三者」，影響着子女的成長及夫妻的婚姻關係。

我開始憂慮他們的婚姻，並不期然追問婆婆對他們婚姻的影響。

朱太：「我和丈夫越來越難商量，他越不支持我，我便越靠近婆婆。我知道丈夫離我更遠，我曾經考慮離婚，因為有丈夫與無丈夫分別不大。」

輔導員：「現在呢！」

「我對住個女無晒辦法！軟硬我都試過；近來我更加火爆，不單開個女，連丈夫同子女都鬧；我越來越控制唔到自己。」朱太含着淚訴說她的無奈。

「個女真係好難教！」朱先生看着太太的表情同樣感到不知所措。

那邊廂，八歲的溥恩繼續「帶領」着五歲的溥樂在面談室外玩耍，拒絕進內。在姐姐的「循循善誘」下，溥樂也懶理母親的要求。而朱太的母親——婆婆則與菲傭坐在面談室的另一邊，留意着兩個小孩的安全。

眼見朱先生夫婦的無奈，心裏實在不行。朱先生、朱太聲稱已找過不同的社工、輔導員，期望找到方法管教溥恩，最後還是失望而回。

我深知道兩個孩子足以令朱太透不過氣，便嘗試探索她的情況：「朱太，朱先生可否幫到你？」

朱太：「我好似一個人承擔整個家，我的先生根本幫不到我！」

朱先生是位工程師，對子女愛護有加，對家庭的承擔，對朱太的關注也十分明顯，不然便不會一家六口來到我的辦公室。

男士大多數是家庭的觀察者，他們的弱點是關係較抽離，但他們對家庭的形勢卻有獨到見地。

「朱先生，男士對形勢（Context）的觀察力比較強，你認為溥恩的反叛與家庭有甚麼關係？」我直接問朱先生。

朱先生：「岳母是我們的好助手，溥恩出世後由婆婆照顧，對她非常疼愛。溥恩出世後雖然請了菲傭，每逢星期天菲傭放假便會到婆婆家，太太可以有人支持。現在婆婆平日都會到我家看管兩個小朋友。但是……」

當朱先生提及婆婆時欲言又止，保雲的家庭三角論便指引着我要注意的探索方向，但我不明白婆婆的幫忙為何反而令溥恩驕縱非常。

我望着朱太，好奇地追問：「婆婆的幫忙對你們有甚麼影響？」

「我們根本無法執行管教，婆婆有她自己的一套。兩年前丈夫曾與婆婆商量不應太遷就小朋友，反而吵了一場，令丈夫下不了台。」



保雲（Murray Bowen）的家庭三角論中提及錯縱複雜的三角關係（Interlocking Triangle）：意思是家庭中有三位以上成員便會組成不同的三角，以朱先生的家庭為例，朱先生、朱太、婆婆及溥恩四人便會構成四個不同的三角關係；這些三角互為牽引、緊扣和影響：

輔導員：「我不信你！我知道男人遇到難以改變的太太只會逃避，不惜犧牲自己的子女；其實你也放棄了你的太太。」

朱先生：「當然想。」

輔導員：「我知道男士的意見，我也無話可說。只是見到溥恩越來越不尊重別人的話，作為父親的我就覺得權威好像失落了！」

朱先生：「可以這樣講，太太只聽婆婆而不聽輔導員的話，作爲父親的我就覺得權威好像失落了！」

輔導員：「見若不被太太認同，或無法改變太太的主張，會寧願放棄管教責任，由太太承擔管教的後果，你是否這樣的男士？」

朱先生：「當然想。」

輔導員：「我不明白朱生為什麼甘願低贊父親的權威。」

朱太：「我知道朱生會幫助婆婆照顧小朋友，關係就像中國人的鼎也全靠三條長度相等的支柱作穩固。」

陳德茂  
Ph.D. Candidate, M.Sc.  
私人執業家庭治療師  
英國家庭治療學會註冊會員（AFT）  
英國輔導及心理治療學會註冊會員（BACP）

朱太：「我知道婆婆便好像服用軟性毒品上癮一樣，由婆婆照顧小朋友時自己雖然多一點輕鬆、自在，過後卻要承擔代價。」

輔導員：「你指的代價是甚麼？」

朱太：「家裏的管教、紀律全由婆婆決定，溥恩不會聽我說話，溥恩的反叛和情緒只是問題的表徵，而家庭三角中有幾點共同特色：

- 1 潛意識過程：局中人不是刻意建構三角關係，只是身不由己。
- 2 憤怒：人在三角中最普遍情緒反應是憤怒；朱太夾在丈夫、婆婆與女兒中間，情緒暴躁，在憤怒過程中更會對關係的輕重失衡。
- 3 缺乏分辨（Lack of Differentiation）：溥恩在三角關係中會迷失自我（Identity）；對婆婆又是親近又是憤怒，分不清自己是爲婆婆而抗拒父母，抑或是自己的意願。
- 4 全都是受害人：誰是三角關係的得益者——沒有！溥恩的成長路，遂變得崎嶇滿途；朱先生、朱太有離婚危機；別以為婆婆是得益者，現在溥恩反過來對婆婆呼呼喝喝、不聽指導，婆婆唯有沈默和傷心。

事都會靠婆婆「撐腰」，令到朱太對婆婆愛恨交錯。

最後一個三角關係自然是「朱先生——朱太——溥恩」，剛提及婆孫間的親密關係，不期然使溥恩漠視了朱先生和朱太；朱先生的「放棄」令到朱太要一力承擔，唯朱太用盡不同方法去管教溥恩，意圖靠己之力去影響溥恩，怎知溥恩對朱太有恃無恐，惹得朱太怒氣難消。

這四個三角關係的緊扣令家庭關係變得複雜，而

你或許無法隨心所欲地逃避關係中的困難，卻可自由地塑造自己面對困難的態度。

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 江珊 呂清華 黃錦梅 葉麗碧 李睦順 謝龍勝

設計／印製：博匯出版印務公司 2675 0011

印刷數量：5,000 份

印刷日期：9/2002

美滿婚姻 幸福家庭

## 自然家庭計劃



玲玲

回想起第一次接觸到自然家庭計劃已是十多年前的事了。我首次從慕道班導師口中知道利用測量體溫去認識自己的身體。只有小小年紀的我，不知怎地，對這課題產生了濃厚的興趣……

去年在婚前培育講座中，再次接觸到這個課題，並在導師的指導下，我能夠更全面地了解整個自然家庭計劃：「徵狀體溫法」的運作——包括以量度體溫、觀察黏液及身體徵狀來識別可孕期及不孕期。初時也曾擔心自己是否有足夠毅力長期使用這方法，現在卻發現愈來愈喜愛這種方式。

它吸引我的地方首先是：這方法是最環保的家庭計劃，不需依賴其他藥物或外用品，因而最符合經濟原則；其次更重要的是，這方法令我與丈夫之間有更深入的了解和溝通——藉著每天記錄體溫和身體的變化，丈夫為我製作了精美的電腦圖表，從而令我倆更清楚我的精神狀態、情緒變化及身體狀況的轉變所引起的生理週期的影響，這不但減少了我們之間的磨擦，也令我感受到丈夫對我的體貼與關懷。

我深信兩個不同的個體能結合為一體，不單止在性格、生活小節及人生觀上需要溝通，性生活更是不可忽視的一環。丈夫對我的遷就及容忍，使我在身心安全的情況下，更願意全心全意去滿足他的需要。在互相明瞭各自不同的需要之下，我倆的互相愛慕與關懷，與日俱增。

不知閱讀這篇文章後，有否令你對自然家庭計劃產生了興趣，並希望知道怎樣使你與配偶的愛情生活更完美呢？而我卻可以肯定地告訴你我已達到理想效果了！

當提到婚姻中的三角關係，大家自然會聯想到第三者的出現，其實第三者除了泛指人物，如異性朋友、家中的初生寶寶或姻親關係外，工作、個人興趣和源生家庭也可以扮演同樣的角色，都會對婚姻關係構成壓力及影響，但當這個三角關係日趨鞏固後，婚姻的親密關係就會變得越來越疏離。

其實，未有三角關係出現前，

一對年青戀人步入教堂，在天主、神父及親友面前宣誓，互許終身，這刻，我們絕對有理由相信他倆真愛的誠意。然而若以為這個愛情故事已經圓滿結局，不用再苦心經營、照顧對方感受的話，那麼日子一久，世間上大有可能增添一對怨偶；或者再過一段日子，當有第三者出現時，往往這個家庭將以悲劇謝幕。

三角關係的出現，經常源於夫婦的溝通出了問題。這兒我要強調：若要婚姻生活成功，人必須衝破性格的局限；姑勿論你是否性格內向、不喜歡說話、抑或是喋喋不休、無一刻休止的人，你都要學習協調怎樣跟自己的「至愛」溝通。

人心裏究竟想些甚麼？許多時只能揣測對方的需要。隨便舉個例子，嬰兒出生後，媽媽悉心照顧孩子，差不多把小生命視作存在的中心，不覺間冷落了身旁的丈夫。這個男人外表堅強，看似通情達理，但其實原來是個非常需要呵護的大男孩。把心底的感受坦白告訴配偶是最重要的做法，可惜不少男士不能接受自己那麼娘娘腔。當遇到一個溫柔體貼的女性時，自然不自覺地情迷意亂，陷入了三角苦戀。

此外，懷孕的婦女面對的困擾心理因素亦大大左右了她們與家人

更大，生理變化的衝擊不在話下：的關係。有時太太認為平日丈夫這果呢？大家都生活得不愉快，疏離的感覺漸漸明顯，在這種缺乏溝通的三角關係中，夫婦關係自然談不上互勉互勵和增進，同時，二人再難以合作培育下一代了。

**正面溝通，抗拒三角危機**

對旁人你或許可以我行我素，但對愛侶就萬萬不行。本文的主旨不是討論怎樣溝通，而是要指出：一旦婚姻生活出了亂子，首先要反省大家的溝通，若問題處理得當，就會大事化小，雨過天青，否則往往小事化大，家無寧日，最終影響到孩子。

人際關係，最困難的是知道別人心裏究竟想些甚麼？許多時只能揣測對方的需要。隨便舉個例子，嬰兒出生後，媽媽悉心照顧孩子，差不多把小生命視作存在的中心，不覺間冷落了身旁的丈夫。這個男人外表堅強，看似通情達理，但其實原來是個非常需要呵護的大男孩。把心底的感受坦白告訴配偶是最重要的做法，可惜不少男士不能接受自己那麼娘娘腔。當遇到一個溫柔體貼的女性時，自然不自覺地情迷意亂，陷入了三角苦戀。

此外，懷孕的婦女面對的困擾心理因素亦大大左右了她們與家人

關傑棠神父

丈夫已不再關心自己。如果這一心結多年不解，夫婦的感情便漸漸轉淡如白開水，甚至形同陌路。「愛情結晶」的出現原本是人生樂事，但缺乏溝通的夫婦居然可以落得如此下場。假如再涉及其他更負面的遭遇，後果便不堪想像了。

三角關係的出現顯示婚姻已亮

起了黃燈或紅燈，二人的親密空間

多了第三者自然不再如新婚階段般

親密，這位第三者，不只是家中的

小寶寶，更可能是一些不太明顯的

事情。當兩夫婦關係緊張時，雙方

很自然地將生活焦點轉移，男的頻

頻回媽媽處吃飯，又或者寄情工作

或嗜好。今天經濟低迷，遲放工是

最佳藉口；電腦也可以幫你逃避現

實。而女的當然視外家為避風塘；

悉心照顧子女也是「免戰金牌」，結

果呢？大家都生活得不愉快，疏離

的感覺漸漸明顯，在這種缺乏溝通

的三角關係中，夫婦關係自然談不

上互勉互勵和增進，同時，二人再

難以合作培育下一代了。

不同見解是正常的。捨短取長，彼此的異見正可為家庭帶來更多樣化的資源；(3) 當大家見解分歧時，不妨先了解大家內心的需要，然後找出共同關注的地方，以此為起步，有創意地找到雙方可接受的方法；(4) 擴闊自己胸襟，別把自己的看法視為金科玉律。

### (三) 夫婦處理壓力和危機的能力：

不少人面對壓力時，會找代罪羔羊，配偶往往是首先遭殃；亦有人遇到困難時，一蹶不振，倚靠別人獨力承擔；也有些人一聲不響自己獨力承擔，令配偶無從幫忙。結果都是一樣，夫婦步伐不一致，未能攜手共渡艱難。

改善方法：(1) 夫婦須作自我檢討，承擔自己的責任，然後共商解困之法。誰對誰錯，待困難捱過才檢討；(2) 各人要有自己疏解壓力的渠道、做自己情緒的主人；(3) 學習不把自己的感受投射到對方身上：「我不開心，你也應該和我一樣不開心。」或敏感地錯覺：「她憂形於色，實是由於我的緣故。」應盡力減少大家無謂的心理壓力；(4) 學習與人分享感受和澄清疑慮，別把溝通視為於事無補，因為夫婦能好好地交談，已解決了問題的一半。

### (四) 夫婦處理個人心結和期望的能力：

很多人帶著自己未完的心願和希望去尋找一個理想的人結婚，希望配偶帶來補償和滿足。找到這樣的人，當然幸福。但當這個人顯得軟弱、到頭來更要他自己付出時，夫妻關係立即受到挑戰了。

改善方法：(1) 各人的心結要自己負責去化解，並不能單靠別人代勞；(2) 接納自己和疼惜自己是釋放自己心理負擔的第一步。給自己留點餘地，對自己寬容些，令心結不再纏繞自己；(3) 活在現實裏，珍惜眼前人；(4) 找些服務的機會和主動關心人的經驗，感受一下施與受的快樂。

除了上述建議，夫婦還需要多練習「基本功」。「基本功」包括：(1) 學習善意和有效的溝通（即聽和講的技巧）；(2) 用多元化的途徑表達愛意關心；(3) 保持夫婦有「拍拖」和作樂的時間，以調劑繁忙的生活節奏；(4) 發展有益的興趣，繼續追求個人的成長。最後，當然是及早消除大家的負面感受，努力保護二人世界，別讓第三者闖入了。

註：Bell, Linda G., Bell, David C. & Nakata, Yojiro. (2001). Triangulation and Adolescent Development in the U.S. and Japan, Family Process Vol. 40: No. 2 173-186.

## 二人行

趙崔婉芬



在我們處理的婚姻個案中，有很多是不健康的三角關係的產物：如婚外情、過份沉迷的嗜好（賭博、飲酒、網上聊天）、婆媳或岳母／女婿不和、管教子女引起衝突等等。這些三角關係的起源，多由夫婦內心產生負面情緒和想法開始，跟著是雙方或是單方都會尋求方法去化解（例如改變對方或改變自己），但若這些方法無效時，夫婦便會用疏遠、逃避、分散注意力的心態去維持表面關係，避免加深惡化。久而久之，夫婦之間距離大了，不同形式的第三者便出現在夫婦之間。

根據一些學者（註）和實例觀察，婚姻出現疏離的時候，通常都與下列幾項能力相關：(一) 夫婦處理感情受損的能力；(二) 夫婦化解衝突的能力；(三) 夫婦處理壓力和危機的能力；(四) 夫婦處理個人心結和期望的能力等。要預防「二人行」變成不健康的三角關係，大家不妨先評估自己上述的能力，然後找出一些方法去改善和提升，以鞏固二人關係。

### (一) 夫婦處理感情受損的能力：

每個人都有脆弱的部份，因為天生有自我保護的本能，人會用很多方法掩藏自己的弱點，如否認、逞強、比較等。如果其中一方慣用這些方法去表達自己，另一方通常亦受感染，用口不對心的方法回應。結果兩個人好像兩隻箭豬，不能共處反而互相刺痛對方。

改善方法：(1) 先接受自己的軟弱，改用真誠去表達自己是需要對方。當兩個人的軟弱相遇，才能產生同舟共濟的親密感；(2) 接納別人也有軟弱，戒除指責和嘲弄對方的口吻，學習語調溫和；(3) 夫婦學做「朋友」，互相聆聽和探討內心的苦衷和感受。

### (二) 夫婦化解衝突的能力：

婚姻原是兩個不同的人的結合，只是我們對婚姻有份迷信，以為大家很容易變成投契和心靈相通。但是當大家相處久了，不同處盡現時，心底便產生失望和怨憤。有些夫婦把怨憤囤積，有些則「三日一小吵，五日一大吵」，必得勝負分明才罷休。

改善方法：(1) 先要有「雙贏」的信念，因為傳統上贏輸、黑白分明的極端方法有時在處理婚姻衝突中是不管用的，其中一方贏了道理，卻同時輸了關係。「雙贏」是找出大家「可接受」的方法，減少大家不服氣的心態；(2) 接受大家有

個人成長在家庭：

家庭是建立個人自信的溫床，格言說：「在容忍中成長的孩子，學會忍耐；在鼓勵中成長的孩子，滿懷自信；在讚賞中成長的孩子，懂得欣賞；在安全感中成長的孩子，對人會有信心；在接納中成長的孩子，會有愛心。」顯見孩子在成長過程中，是需要正面的培育！

然而，要培育一個自信、自重、自愛的孩子是需要父母無條件的忍耐、包容、接納和鼓勵。有些父母由於過份緊張孩子的行為表現，常嚴加苛責，使孩子缺乏自信，怕被批評，也會批評別人。由於怕被批評，所以處事畏首畏尾，過於重視別人對自己的評價，長大後，往往要透過別人的目光才能看見自己的價值。當兩個渴求「被認同」的人結成夫婦，生活在一起，一份又一份的失望將接踵而來……

每个人都有一生中都有或多或少的渴望，這些渴望始源於孩童時期，若能滿足，將令我們的生命變得更豐盛和成熟；相反，若不能滿足，就會一生尋覓覓覓，甚至盼望身邊的人或配偶能夠協助滿足，可惜期望愈大，失望也愈大，最後可能影響到婚姻關係。

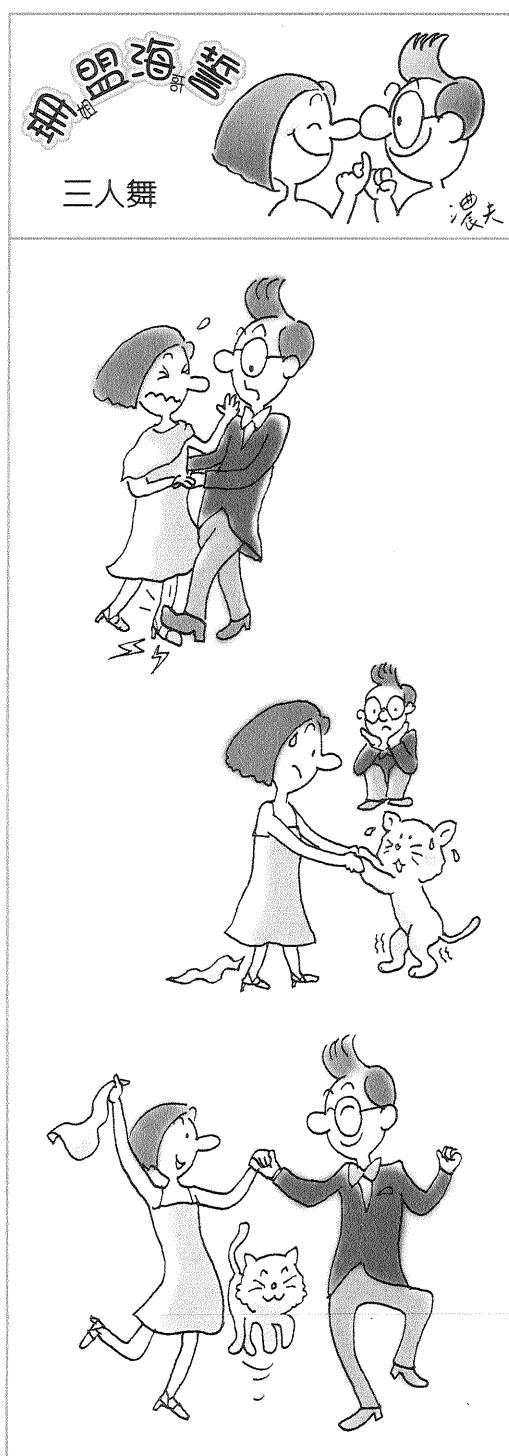
輔導就如一面鏡子；看到服務對象所面對的問題，就會不時提醒自己要積極面對個人成長上種種的缺失，避免不自覺地對身邊的人有太高的期望。其實，有誰不怕被人拒絕？有誰不希望被身邊的人無條件接納？有誰不想配偶聆聽及滿足自己的心？輔導員也常常經歷着這些內心矛盾，明知自我接納遠比他人接納重要；明知期望不能滿足而互相指責，積怨漸深。細心了解下，有時會發現他（她）們的期望起源於孩童時候，如果父母習慣對孩子打罵，甚至用說話來羞辱孩子，以收快速管教和控制孩子的效果，結果孩子會積壓了不少無助和失望的感覺，下意識地把愛的渴望留給將來的配偶，希望配偶能補償自己過去的不足，治療自己的情感創傷。須知當大家愛得火熱時，配偶自然為你赴湯蹈火，甚麼都答應，而愛情誘人的地方，亦是在你眼中，我感到自己是有價值和可愛的！你願意為我赴湯蹈火，自然會燃起我內心久存的渴望，使我甘願將自己一生的幸福都交到你手上。然而，當我們過份依賴配偶的欣賞和認同，而忽略了自我照顧的能力和智慧時，日子久了，即使最愛你的人，也會變成最怕你的人。

有些人會執着於配偶的承諾，認為對方曾信誓旦旦，一生一世給我愛與保護，但當配偶因種種原因不能實踐時，失望將化為怨恨，擁着這個未圓的夢，影響個人情緒和成長。須知當自己也無力照顧自己時，何來有婚姻中的成長？夫婦二人更從此困鎖在欠與被欠的關係上，這段婚姻便漸漸被失望的感受蠶食。

## 在婚姻中， 尋覓那失去的……

呂清華

### 配偶能否補償我那未圓的渴望？



當兩個獨立和自信的人彼此相愛，生活在一起，自己昨天的失望不用今天的配偶來補償。那麼，明天將會更美好！

# 夫婦複合 ——一段由「分離」歸回「相親相愛」的路

輔導隨想

謝龍騰

從事輔導工作的經驗中，曾見證一些經歷分居的夫婦，幾經掙扎和共同努力後踏上複合的路途，重建婚姻生活。從表面看來，複合往往蘊含着夫婦和好如初，再次一起居住和生活的意思。本文將一些夫婦在複合的過程中，筆者參與經歷所得的體會跟各位分享。

對於不少正處於分居的夫婦來說，其中一方往往會有較大的渴望追求重建婚姻生活，而另一方卻不一定具有同樣的意願和心理準備。有時候，「關係追求者」和「關係抽離者」之角色會互相轉移。這種追逐與逃避，不時會令追求復合的一方（當事人）產生沮喪和氣餒，以及觸發他們對復合的矛盾心情。我認為先體諒當事人的情緒和心理狀況是首要的，接着，我會協助他們探索這個復合的決定，他們是怎麼樣跟配偶接觸和談論的；從過程中讓當事人明白現時夫婦相處的模式，以及作出另類的辦法，以增加解決分歧的可能性。

此外，我認為幫助當事人表達及確認其未能達成

的複合意願，完整地說出當下的心底渴望，讓配偶明白，是極具治療作用的；我也會重視並詢問當事人怎樣理解配偶現時的情緒和心理狀態；配偶對婚姻關係的看法和對復合的態度，讓當事人嘗試投入另一方的角度，以衡量現時的婚姻關係和個人的複合意願。

此外，協助當事人回顧婚姻的歷史，與配偶相交歷程中具栽培性和具創傷性的相處模式，以及觸發夫妻分居的事件等，都可幫助當事人對其處境有更全面和更深入的掌握。這樣，當事人也可從不同的角度考慮和處理個人的複雜心情和複合意願。

若當事人建立較穩定和明確的復合動機後，我有時會給當事人一個心理上的預備，並詢問他們：「當你誠懇地向配偶表達你的複合意願和承諾，而你的配偶卻以冷淡和不信任的態度給你回應，你將會怎樣面對？」對於還沒有足夠誠意和心理準備而追求復合的當事人來說，這是一個當頭棒喝的問題。然而，若當事人謹慎地考慮這問題後仍渴望跟其配偶磋商複合的細節，可見其大無畏的精神，能勇敢地表達內心的誠意及面對配偶的種種反應。

適當的情況下，邀請當事人的配偶參與輔導過程是十分重要的。個別的會談安排能讓他們有較大的空間以表達個人對婚姻關係的看法和感受，協助他們處理於婚姻關係中的傷痛和復合的阻礙。若夫婦二人願意正視婚姻關係中的相處困難、衝突和分歧，我會在適合的時候安排他們一起出席輔導。在具安全感的氣氛中，讓他們真誠地表達個人的想法和心情，同時，感受配偶的觀點和內心感受也是十分重要的。

重建曾失掉信任感和安全感的婚姻關係，是需要夫婦同時正視婚姻關係中的問題，彼此調節期望，共同建立一種能滿足雙方需要的相處模式。此外，以行動和時間累積親密相處的經驗，增添互相陪伴的時間，一起拓展共同興趣，一同訂定生活安排和共同目標，建立婚姻歷史的新一頁。以上種種，是我在輔導室中見證一些成功複合的夫婦所努力創造的歷程。

夫婦複合本是一個複雜的過程，是一段迂迴曲折、起起伏伏的道路。我希望那些走在複合過程中的夫婦能再次以彼此愛護、欣賞、寬恕和接納的心，實踐「執子之手，與子偕老」的盟誓。橋

# 別了 與 商

阿豪：

我拿著行李，強忍著眼淚，急步走進機場的閘口，害怕讓你看見我的傷感。一滴滴的淚水自眼中淌下，心中充滿自責和歉意。

婚後八年，除了公幹外，我們從沒有分開過。外表堅強的我其實心中極依賴你，你是我每天的聆聽者；你分享我一切的喜怒哀樂。遇到你打盹時，我會撒嬌地怪你不夠專心；聽到自己不想聽的意見，我會雙手掩耳，扮個鬼臉轉身離開。你從來對我寬容、體諒，不過間中會以不做家務作抗議，還以顏色，但始終你都默默支持那位率性而為的太太。

雖然知道離別是短暫的，然而我內心仍十分渴望你能親口說出多麼想我留在你的身邊，但你沉默了！你選擇與我天各一方，各自孤獨，好讓我完成自小想出國留學的心願。除了說聲謝謝你，我想不到更貼切的話。

別了，唯有告訴你，我會好好生活下去，期待我們再聚的日子。

海滴

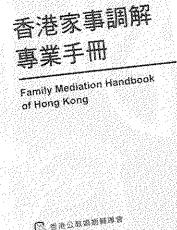
近年，香港社會的離婚率持續上升，這個不健康的現象為不少家庭帶來很大的衝擊。特別是有孩子的家庭。為減低離婚對子女的傷害，家事調解服務可協助離婚夫婦減少衝突，和諧地處理離婚的各種安排，減低因進行法律訴訟所帶來的磨擦和心理壓力，令家人能和平地渡過家庭變遷，及協助離異父母合作照顧子女。

今期《書林漫步》所推介的書籍是香港公教婚姻輔導會近期出版的：《香港家事調解專業手冊》。本會婚姻調解服務處的幾位資深家事調解員，聯同業內多位資深的家事調解訓練員，攜手合作撰寫這本切合香港本土文化的家事調解專業手冊，把有關家事調解工作的專業知識提供給對調解有興趣的人士作交流、參考，並供本土訓練之用。

《香港家事調解專業手冊》內容豐富，全書共分十二章。第一至四章內容包括香港家事調解服務之歷史、家事調解的理念與精神、從中國文化看家事調解、從家庭解體看協助離婚人士的服務；第五至八章則有系統地介紹家事調解工作過程的特性。內容大致包括簡介多個家事調解模式、預備及評估工作、調解員的角色與守則、與及跟其他專業的關係；第九至十二章的內容則匯聚調解工作經驗撰寫而成的實務指引。內容包括父母離異對子女的影響、調解工作中有關撫養權與子女生活安排、如何處理有關子女生活費、贍養費、婚姻居所及財產分配的糾紛等課題。全書結構緊密週全，文字深入淺出，舉例恰當實用。

相信《香港家事調解專業手冊》一書，定能促進社會人士交流，並在推動切合本土文化特色的家事調解工作上，會具一定的催化作用。  
橋

鄧周小玲



致親愛的讀者：

多謝您們一向對《橋》刊的支持，並協助更新《橋》刊的郵寄名單，為免資源浪費，使《橋》刊能派發給更多讀者閱讀，若各讀者收到多於一份的《橋》刊，請通知香港公教婚姻輔導會 Ms. Sandy Lee 以作更正。電話：2810 1104

## 服務使用者聚會

香港公教婚姻輔導會誠意邀請各位讀者、服務使用者或關心本會服務的人士，於二〇〇二年十二月十一日晚上七時正出席於本會九龍中心舉辦的服務使用者聚會，分享你對本會服務的意見，為便於安排茶點及座位，懇請有意出席者致電 2336 6523 或 2782 7560，以作登記。

海滴：

實在矛盾極了！

你問我是否希望你留下，這問題真是十分難答。很明顯，我有兩個答案。在情感方面，我萬分希望你不要離去。八年了，這八年來我們從沒有分離超過一星期的，現在如何忍受得住這漫長的一年孤獨呢？無人在我身旁訴說她每天的故事；無人埋怨某些家務做得不好……突然，生活失去了關心的對象，也突然失去了惱怒的對象，生活變得沒有焦點，豈能習慣？就因為怕自己不習慣，所以不讓你離去！這理由是真的，但又如何說得出口呢？



另一方面，我不能不從你的心願來考慮，這既是你的心願，也是我的理想，你能夠實踐這理想，我和你是同樣高興的。無論從哪一方面看，能離開這裏對你是最好的，豈能因為我的「不習慣」而把你留下來？人生的時間有限，若不珍惜這時光來實踐自己的理想，只在「習慣」上一再蹉跎，到頭來剩下的可能只是你我的相對嘆息而已。

情感上呼喚你留下的聲音是大的，甚至令我感到為難，感到矛盾，甚至哽咽無語。  
離開吧！願你能享受你理想的世界。

阿豪



婚姻關係是人際關係的縮影，當二人不能共處時，第三者的介入正好發揮三角鼎立的平衡作用。然而，三角鼎立往往使夫婦不正視相處上的問題，日子久了，關係漸趨惡劣，三者同受傷害。



今期主題「婚姻中的三角關係」正好從不同角度及例子，探討三角關係的形成及處理方式。我們邀請到資深家庭治療師陳德茂先生，關注家庭生活教育的關傑棠神父及本會資深婚姻輔導員趙崔婉芬女士分享他們對這主題的心得和處理辦法，讓我們了解夫婦如何由兩情相悅演變到各有各的第三者，亦讓我們明白三角關係對家庭關係及子女管教方面的影響。作為讀者的你，在閱讀本刊時，亦可反思自己處理壓力的方式，究竟在你的婚姻中有多少段三角關係？你又如何面對它呢？

此外，我們亦邀請了不少朋友及同事賜稿：「夫婦筆耕」的阿豪及海滴分享了他們在離別前夕的傷感；「輔導隨想」則分享了如何陪同案主一同踏上復合之路。另一篇文章「在婚姻中，尋覓那失去的…」則讓我們明白家庭如何影響孩子的自尊心及將來在婚姻關係中的渴求。每篇文章各有不同的演繹和風格，閱後使我們對「婚姻」有更多的反思。  
橋



●「大開眼界！」

李月儀（性障礙治療中心主任）

本會的性障礙治療中心在 7 月 13 – 14 日舉辦了一個兩岸三地之「婚姻中的性健康」研討會。出席人數約 700，當中包括醫療、教育、社會服務界的專業人士及市民大眾。是次提倡這個嶄新的「婚姻中的性健康」概念，得到廣泛認同和支持。參加者一致地說：「大開眼界！」對於他們深切的迴響，本中心的同工不單是萬分欣喜和鼓舞，更備受鼓勵去繼續推展「性健康」概念以促進美滿婚姻和建立幸福家庭的服務宗旨。親愛的讀者們，若果你們有興趣去認識「性健康」，歡迎各位向本中心索取「性健康」資料冊或到本會的網頁 [www.cmac.org.hk](http://www.cmac.org.hk) 瀏覽，並可致電 2810 1225 查詢。  
橋