

香 港 公 教 婚 姻 輔 導 會

83期
季刊

第一頁

主題：婚姻與精神健康

二零零三年六月

編者的話

編者的話 電影《有你終生美麗》的故事主人翁、諾貝爾經濟學獎得主約翰·納殊（John Nash），二月曾到訪香港，他的出現，令影迷及學者哄動一時。納殊的一生經歷充滿荊棘、波折。在二十多年精神分裂和妄想症的折磨中他得到妻子不離不棄的支持，使他走出人生的谷底，再闖生命的高峰。納殊坦言道：在我康復的路上，太太實在功不可沒。納殊的動人故事讓我們看到婚姻生活與精神健康有莫大關聯。

本會總幹事何文康先生在主題文章「婚姻與精神健康」喚起夫婦對精神健康的醒覺，並指出美滿婚姻能促進精神健康。他引用一些研究結果，展示出達至精神健康的方向：注重生理健康、定立生命目標、克服孤獨與疏離感、增進婚姻的親密感及重建自我價值觀。而

「精神健康夫婦錦囊」的一言半語，可以為健康生活加添一點色彩。孔嘉莉在「幸福婚姻何處尋？」的字裡行間讓我們體會到，每天對配偶所作出的一個親暱行動，是幸福婚姻的原動力。至於幸福人生的起步點在哪裡？且聽碧心在「抑鬱——教我從情感依賴走向自救」中有關懂得珍惜自己的分享。養兒育女可算是婚姻生活的一環，養育小孩並不一定是壓力的來源，葉麗碧在「讓孩子成為夫婦的小天使」以雀躍的心情，述說孩子的童真如何為夫婦重拾人性的美與善，為夫婦二人的感情加上一股暖流。在危困與機遇的拉力之下「夫婦筆耕」帶出珍惜眼前人的點點心聲。此外，「書林漫步」介紹「橋」第五輯「情繫一生」的出版。盼望讀者可藉此重溫一些如何達至健康生活、美滿婚姻、幸福家庭的理念。**橋**

精神健康就是一個人的心智、情緒及行為各方面都能正常地運作，並且個人對自我及生活懷有正面與積極的態度。他／她寧有生命力，活於當下，能與他人建立關係，也對未來擁有希望。相反精神受困擾的人可能會感覺焦慮、不安及緊張。他／她會時常擔心及害怕，以致身體也可能出現出冷汗及胃酸過多等徵狀。精神受困擾也可能使人憂鬱，對周遭的事情總提不起興趣，難以集中精神、失眠、食慾不振，或會無緣無故悶悶起來。最後懷有自殺念頭也與情緒低落息息相關。

撫懲 (Gore et al., 1983)。不過，撫養照應好卻婚姻而臥。如果婚姻關係不好，夫婦彼此抱怨並充斥嫌隙中，D. 鈎難來精神的困擾。正如 (Kiecolt-Glaser, 1987) 等學者指出，不愉快婚姻是個人因擾及孤獨感的重開成因。(David de vaus, 2002) 發現，最容易患上精神疾的男十歲那刻沒個細胞、沒子女及沒有職業的一群；而最小機會遭致精神困擾的女士是那些結了婚，但職業及子女的一族，其次是那些兼職照顧。相對人擔心生養子女可能會令夫婦患精神病的比率增高，但重要的發現是子女並不會令父母的精神困擾的危機增加，但前提是夫妻能維持愉快的關係。另一方面，不少學者及Thompson (1996) 發現，精神健康與家庭環境、父母的身心健康是直接相關。

為什麼美好的婚姻能促進心理健康呢？很多專家認為是基於以下的因素：

婚姻與精神健康

何文康

的困局。就算問題解決不了，至小他／她仍感受到有至親的另一半與他／她同甘共苦。

(一) **健康生活習慣**——Umperson 發現已
成的丈夫指出他們的妻子會留意及關心自己
的身體健康。丈夫經配偶提點，會多加注意
及改變不良的生活習慣（如抽煙）。作為家庭
主婦，妻子多留意家人的健康生活，也會讓
丈夫預備健康的食品。食得好、睡眠足夠能促
進身心健康，自然也影響心理的狀態。不過
我們也得注意丈夫較少會如妻子般注重對
的生理健康。做丈夫的當真要努力向妻子學
習呢！

(四) **親密感**——夫妻間的共融為雙方帶來
親密感，而後者正是抗拒憂鬱及消除焦慮的
良方。夫婦間的親密感是可以多方面的，包
括性愛、情緒、思維、工作、信念、價值及
宗教性的。因此，婚姻親密感較諸其他類型
的親密感（如朋友或母子之間）更能全面及深
入地鞏固個人的心理衛生。當然婚姻中的親
密不會自然發生，必須仰賴夫婦二人一起耕耘，
才能有所收成。

(二) 找到生命意義

(二) 找到生命意義——婚姻是人生大事，是生命的轉捩點。一個人在結婚後，再不「是為自己而活」，更是與配偶一起共同創造出來；養兒育女，延續下一代，也是找到充實生命意義之所在。無怪乎存在主義治療大師(Frankl)指出，人找到存在意義及生命目的，對其心理健康有極大影響。他曾親身經歷過集中營的慘痛生活，發現能生存下去而心智仍健全的營友往往就是那些願為妻兒之生死，便是變成精神錯亂，痛不欲生。可見婚姻家庭的確為人生提供了極大的價值意義，影響著個人的心智平衡。

總
言

(五) 自尊心——自尊心是心理健康的指標，喪失自我價值對整個人的情緒、心態及行為都會帶來負面影響。不同研究都證實婚姻親密感能增進夫婦的自尊價值（Pearlin and Johnson, 1977; McDonald, 1987）。透過互相關懷、支持、鼓勵及接納，夫婦認識到自己固有的人性尊嚴，從而以正面積極態度待人處世，建立起有意義的人生。筆者從輔導經驗中曾接觸過一些曾經缺乏自尊心的男女，卻從婚姻生活中得到極大的轉變；配偶令自己重拾自信，並接納自己是個值得被愛的人。記得一位已婚男士曾對我說：「以前我的自我形象很差，因為個子小，經常被旁人取笑及戲弄。結婚後我卻有一百八十度大轉變；我再不計較別人對我的觀感了，我並不在乎：因為只有老婆愛我、接納我，我覺得心滿意足了，我做人開心了許多！」

根據本港調查發現，大約有一百一十二萬港人承受不同程度的精神困擾，這實在是令人擔憂的數字。近年特區經濟不景、失業率高企，待業人數眾多、生活壓力又沉重，加上毫無近非典型肺炎肆虐，港人的心理衛生已成一個需要迫切關心的社會問題。既然婚姻是精神生活的重要堡壘，逆境中的避風港，政府及社會便應上下一心採取相應措施共同維護，及促進健康愉快的婚姻，使它成為福源，協助市民紓緩及面對各種生活壓力及挑戰，這實在是刻不容緩的事情。

版權所有 © 2003 香港公教婚姻輔導會

《橋》編輯委員會：何文康（顧問） 陸惠玲 潘 瑰 呂清華 葉麗碧 李睦順 謝龍騰 梁國勳

設計／印製：博匯出版印務公司 2675 0011 印刷數量：4,000 份 印刷日期：6/2003

美满婚姻 幸福家庭

專題特稿

精神健康

夫婦錦囊

一份著意的關懷、一句發自心底的說話，是精神困擾的靈丹妙藥。此錦囊是一群婚姻路上的跋行者送給您的經驗之談，希望能敲動您的心弦，助您更輕鬆地走上健康快樂的婚姻路。

珍惜相聚每一刻。

讓對方晚間有讀書、閱報的時間。

晚飯後，一同外出散步、閒坐、分享心事。

每日都分享一些壓力的事，但不可太多，因為對方可能吃不消。

花兒開、花兒笑、花兒蹦跳，願每日一個香吻、一聲早晨，帶給對方無窮無盡力量，去迎接每日的挑戰與辛勞。

若配偶令你不開心，先不要想如何責備或報復，要想如何令自己開心。

每個月出糧時，互相請對方吃一頓豐富的晚飯。

睡前不要太認真地對話，上床後大家嬉戲一番，那管只是一個笑話。

或互相作弄一會兒都會使一日疲勞盡消。

當心情沉重時，與伴侶一起郊遊或行山，看看山、看看水，出一身大汗，吸一口清新空氣，一切煩惱都消散了。

每天輕撫他／她的臉，增加彼此親密感。

情歌齊齊唱，「月亮代表我的心」、「我的驕傲」……等。

每天一祝福：例如「今天祝你心情愉快、平安開心、心境祥和」。

培養幽默感，夫婦玩遊戲，例如「聽歌捉蟲」。

閒來送你一支花、一排朱古力。

每日為大家說句打氣的好話，愛他／她，也愛自己。

閒來無事想想你／妳，每天生活更優悠。

喝一口咖啡、牽一牽你手，說一句「我愛你」，這一天真美。

不要單方面把事情想得太嚴重，如果這件事對自己重要，就必須讓對方知道。

利用手機互發短訊，互表關心。

夫婦齊齊下棋、玩牌、跳舞，也是頂適意。

快板、慢板、不可呆板。

當你的配偶遇到壓力，你要準備做個聆聽者，不去為他／她解決問題，質疑他／她的做法，你要比平日溫柔多一點，給配偶舒服的空間。

夫婦若不能彼此盛載，不單只埋伏着一觸即發的危機，生活情趣也會大大減低。

親手做一份愛的禮物送給他／她。

請求而不是要求你的配偶為你作任何一件事。每天懷著感恩的心情看待他／她給予你的一切，包括苦與樂。

橋

自由分享

幸福婚姻何處尋？

孔嘉莉

香港浸會大學持續教育學院兼任導師

婚姻以往被人們視為一種神聖的新階段、新生活，人生另一個里程碑的開展；但現在許多人卻視為一種在感情上或財政上的責任、負擔和束縛。

熱戀中的男女走向婚姻的道路，希望得到的是「幸福感」與及「配偶的愛護和尊重」。但婚姻是否真的能帶給雙方所要求的幸福感和尊重，往往就要看夫妻之間如何相處、如何面對婚姻和家庭生活所帶來的煩惱和衝擊。不當的處理方法和態度所帶來的後果，往往是壓力、失望、焦慮、自我貶抑等負向精神狀態。不但不能提升「幸福感」，就連心理學家所指出的「正向自我尊重」也處於危機之中。

其實，婚姻生活的喜與悲，視乎夫妻雙方所抱持的態度。我們暫且放下婚姻所要求雙方付出的愛、包容、犧牲等大義，嘗試從日常生活中去找出增進夫妻感情的鑰匙，落實夫妻間的互相扶持，共同積極地面對生活的壓力。

當甜蜜的新婚階段過後，夫妻間的感情歸於平淡，日常工作和家中的瑣事往往阻礙了雙方的溝通。久而久之，平淡的婚姻生活變成理所當然。多少次我們覺得配偶是煩惱的根源，婚姻是一種負累呢？但夫妻雙方若能共同面對生活或工作上的問題，不但能減低自己的生活壓力，促進正面的精神健康，還能增進夫妻間的感情，使婚姻生活變得多姿多采。讓我們齊來想想怎樣從生活小處開始！

早上上班前，給對方輕輕的一吻，是活力的泉源和關心支持的表現。不論是新婚夫婦或是老夫老妻，這親愛的表達是增進夫妻感情的靈丹。下班回家，給對方送上一杯熱茶，可紓解工作的勞累和煩惱。記著，這並不是丈夫的特權，太太或主婦也是為家庭辛勤地工作，丈夫小小的謝意可令太太甜在心頭。晚上，夫妻間避免只是看電視或忙於圍繞著子女的事情，嘗試在睡前給予雙方十分鐘傾訴和聆聽的時間，互相分享當天的喜樂和憂傷，尤其是因對方而起的喜悅或衝突。說的一方坦然的剖白，聽的一方開放的接納，雙方以友善的態度傾談而不是指責，這正是夫妻互相信賴和支持的起點。將不愉快的感受埋在心裡，或抹殺對方的憂慮，可能解決了目前麻煩，但卻將夫妻的精神距離日漸拉遠。若不能每晚抽空，亦應至少每星期作一至兩次這樣的分享。可利用適當的時機作起點，如星期天早上起床前、周末的晚上、彼此心情愉快的時候等。假日，夫妻間中應謝絕一切應酬，甚至擺脫子女的束縛，略為放縱自己，重溫拍拖或新婚時的感覺。

總括而言，婚姻生活首要從根本做起，擺脫「是自己或是配偶帶給家中麻煩和負累」的思想。開始踏出你的第一步，把心裡的喜悅、安慰、滿足、理想，或是害怕、無助、擔心、枯燥，嘗試去告訴你的另一半，或是準備去聆聽你另一半的心聲，建立夫妻之間的精神支柱，去尋找真正的「幸福感」和「正向自我尊重」。橋

輔導隨想

讓孩子成為夫婦的

小小天使

葉麗碧

早前從報章上得知，香港原來是全球嬰兒出生率最低的地方，每名婦女平均的生育數目竟不足一個。在婚前輔導的面談中，有些夫婦表示情願養貓養狗也不要養人，有些甚至表明假如意外懷孕，也會選擇墮胎了事。他們普遍認為孩子是夫婦的包袱，不願承擔做父母的責任，於是美其名為不想孩子在現世受苦。隨著世界局勢不穩，社會經濟蕭條，相信有更多夫婦會對生兒育女的計劃卻步。生育是人類天職的觀念，在現代社會彷彿已成為落伍的思想，甚至是古老的傳說吧！筆者於半年前成為首任媽媽，這份寶貴的經驗，讓我深深體會到生育的意義，讓我更懂得去愛，願意把這點點體會和大家分享。

(一) 無條件的付出

愛情的偉大之處，在於對伴侶那份無條件付出的精神。「神鵰俠侶」中的小龍女，可以為楊過而縱身躍下絕情谷底，鐵達尼號中的積克，甘心為露絲的生命而放棄唯一的生存機會。或許你會認為這只是小說或電影中的情節，在現實生活中是不會發生的，但我們可不是經常說小說及電影就是反映人性真實一面的嗎？

無條件的愛，在現今強調功利的社會下，顯得更難能可貴。這份情操，也是在孩子出生後，我才體會及學習到的。作為父母，你不會計較每天在睡眠不足四小時的狀態下，仍然堅持每兩小時起床餵哺母乳。你不會計較在氣溫低於十度的寒冷日子，從溫暖的被窩中夜半起床察看孩子，為的就是聽到她一陣似有還無的咳嗽聲。為了建立孩子的安全感，你會忘記腰酸背痛的滋味，只管整天抱著她，讓她安睡在你的臂彎內。你做了一切一切，所得的回報，就只是孩子偶然給你一個信任的眼神，或在嘴角牽動淡淡的一笑，我開始明白什麼是「你快樂，所以我快樂」。夫婦間的相處，如果可以不用計較誰是誰非，不吝於付出，相信人會活得更輕鬆愉快，因為他們的内心充滿了喜悅。

(二) 對生命的尊重

孩子出生時體重只有六磅二安士，比我家的花貓還要輕。看著她的小眼、小鼻、小耳、小嘴、小手與小腳，讚嘆人的五官和肢體，竟可以那麼的細小。這個脆弱的小人兒，此刻就在我懷內，一臉和平、溫柔，一份對生命尊重的體會悠然而生。感謝造物主的鬼斧神工，教我重新認識生命的寶貴。想起從前對丈夫無情的批評，對他的自尊無理的踐踏，衝突時那些冷言冷語，惡形惡相的態度，心中不禁責問為何忍心傷害自己所愛的人？為何不懂得善待對方？婚姻就是夫婦二人將生命互相交付，唯有學懂尊重生命，才會珍惜眼前人。

(三) 情感的表達

由於工作所需，每天都有機會透過電話或面談，接收到一些與婚姻有關的負面訊息。那些被配偶深深傷害過的臉孔，那些錐心之痛的表情，那些顫抖無助的聲音，經常繚繞在我腦內。推動我去面對那些不幸事情的動力，就是每天當我下班回家，推開大門入屋之時，迎接我的是一張天真無邪的笑容。孩子雀躍的表情，摯誠的喜悅，真教我感動不已。回想起自己對丈夫又何嘗有過這份情懷，是吝於表達，還是感情悄然流逝而不自覺？幸好孩子給我啟悟、教我重拾童真，學會用真誠的心，開放的態度，坦白表達情感的勇氣，重新燃點起對丈夫的熱情。感謝主派遣了一位小天使到我家，在二人世界三人行的領域裡，我內心充滿著愛。

有人說孩子的出生會使夫婦感情變淡，甚至出現危機，我並不相信結果會是這樣。孩子是夫婦二人愛的結晶品，親密關係的見證，就讓我們在孩子身上重拾人性中的美與善，重新體驗愛己愛人的精神，因為孩子就是夫婦的小天使。執筆之時，正值多事之秋，人心惶惶，想起戰火及受病毒折磨的家庭，想起訣別的夫婦，想起父母喪兒，子女成孤的場面，但願災難早日結束，人人也有愛。橋



夫婦筆耕

阿強：

執筆之時正是 SARS 每日指數下降之時，真的希望那染病數字繼續下降，痊癒人數越來越多。過去個多月來，香港人心惶惶，是從未試過的戰兢。我們家也不遑多讓，平時好像臨危不亂的你，罕有地顯得緊張起來。你生怕病毒入侵我們，終日都督促我們戴口罩、勤洗手、不多手。有時你緊張的聲調，令我也緊張起來，感到受管束的不舒服。你說人命由關，所以不受緊張不行。因這句話，我才把不愉快的心情收斂，試去欣賞你的肉緊。也許是真男人在小事上顯得漫不經心，不代表他在其他事上也是這樣，在危急關頭，他才顯出在意的態度。

此外，我很欣賞你在這段時間，願意帶我們一家人到郊外走走。你知道孩子們是多麼雀躍呢？那天他們在沙灘上的笑容和笑聲是比他們平日去冒險樂園的時候更美麗和嘹亮的。我偷偷看看你，你慣性鎖住的眉頭也放鬆下來，面容也寬容了。見到你能放鬆自己，我不覺間也輕鬆了。

SARS 帶給我們焦慮，但意外地，它竟帶給我們一些相聚時間，做一些非典型的活動。

阿敏上

阿敏：

我想今年香港真的很倒霉，無緣無故弄出一個「非典型肺炎」出來，香港經濟一定更雪上加霜了。唉！我們的負資產樓翻身無期。你時常怪我不向你表達心事，只見我時常愁眉深鎖。其實這麼多的煩惱，怎樣向你講呢？一是講也無用，二是令你更擔心。如果我見到你擔心的樣子，我覺得更煩，所以不講也罷。

今次的疫症，真的令我很擔心，不要怪我緊張，我覺得你平時在生活細節上很細心，但在大事上卻很疏忽，加上健康常識不足，有些做法實在令我大動肝火。我本不想加意見，但終也忍不住要緊促你們一下。

今次 SARS，最令我敬佩的是那些醫護人員，他們日以繼夜服侍病人，很多人在發病以來，已開始不敢回家，犧牲了自己的家庭生活。我想到平日憂柴憂米，總不及珍惜眼前人重要。無健康、無家人，比無錢更麻煩。我今次領悟到一些道理，想到人算不如天算，有機會都要放鬆一下，享受一下天倫樂。

阿強上



抑鬱——教我從情感依賴走向自救

橋

那一刻，我才發現如果我從未經歷過抑鬱那黑暗的歲月，我就不會感受到這一刻的幸福，這份幸福不是丈夫給我的，也不是輔導所能提供的，而是我努力照顧自己的成果，因為當我懂得珍惜自己時，我才能回復本來面貌。做一個積極而獨立的女人，總比做一個需要完全依賴丈夫的女人幸福，當我有信心處理自己的情緒時，我才有信心扭轉我的婚姻關係，才能看見我對丈

夫的影響力。

在輔導過程中，輔導員多次提示我要好好照顧自己，才能令抑鬱情緒得以改善，我對什麼是好好照顧自己，一無所知，只知道如果丈夫真心待我，我的抑鬱才會好轉，但輔導員不同意我的見解，她竟然認為我將婚姻關係看得太重，而自己的力量則放得太輕，所以當婚姻關係不如意時，便一厥不振。事實上我也明白輔導員的用意，她是希望我不再依賴丈夫的扶持，要我對自己的情緒負責任，要我相信我是有能力幫助自己，我當時心想：這談何容易！抑鬱的人最欠缺的就是動力，輔導員似乎看得出我的抗拒，她問我：「你想就此一生嗎？如果你今天不為自己設想，作些生活及思想上的改變，你可能要永遠與這份抑鬱並存！」而我丈夫也在旁邊鼓勵我說：「我想盡力補償我的失落，如果我不自救，還有誰來救我！我開始要求輔導員教我如何克服失眠及負面思想，鼓勵我主動跟老朋友接觸，擴闊生活圈子，她說這是分散投資！於是，我選擇了每天外出曬太陽和緩步跑，生活漸漸過得充實，人也變得精神了。有一天，丈夫主動來抱著我說：「很久不見你的笑臉了，你知道嗎？當你快樂時，我比你更快樂！」

迴音谷

碧心

抑鬱症困擾我多年，最初我一直認為是丈夫過去的婚外情及冷漠的態度導致我的抑鬱，所以對丈夫十分痛恨，認為他要負責我的情緒，然而，我漸漸發覺，當我時常哭訴他過去對我的傷害時，他也變得不耐煩，還指控我性格有問題！做人大執著！這些指控不知不覺間使我感到無奈及無助，我對他的怨恨也日漸加深，而他卻變得人在心不在，他的反應肯定了一個事實：他不再愛我！當我有這個想法時，我更感孤單和寂寞，我的人生觀也漸漸變得灰暗，對一切事情都不再感興趣，覺得自己無用，因為我無能力揮走一個我既愛且恨的人對我的影響力。

服務使用者意見

本會一向很重視服務使用者的意見，2002年11月至12月期間更透過調查問卷及舉行服務使用者聚會，進一步了解服務使用者對本會服務的期望及意見；承蒙各位的支持，本會共收回50份問卷，服務使用者聚會亦有26位朋友出席。大家的意見都是有建設性和令人鼓舞的，茲摘要與大家分享，如希望閱讀詳細的報告，可致電2336 6523查詢。

【甲部】問卷意見

1. 關於從何處認識本會：

- * 大部份由朋友介紹
- * 其他包括專業人士（如醫生、社工）、親人（如太太）、「橋」、法援處、廣告、教會。

2. 關於本會的宣傳：

- * 大部份認為本會需加強宣傳，讓更多人認識本會的服務。

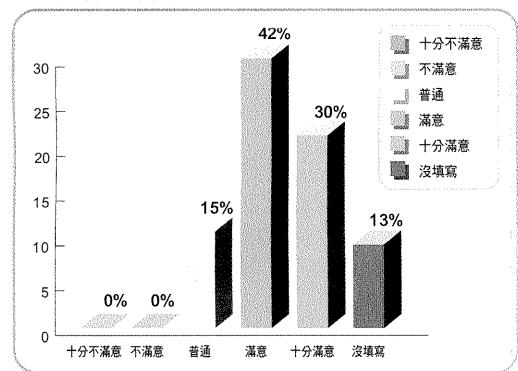
提議的方法

- * 電視廣告、社區活動、張貼海報、報章、公共交通廣告、網頁。

回應

1. 本會現在有定期與港台及一些雜誌（如婚姻蜜語等）合作提供節目/文章及宣傳服務，會繼續發掘更多合作機會，以助推廣服務。
2. 本會現設有網頁，介紹服務及最新活動，歡迎瀏覽 www.cmac.org.hk。
3. 本會現有服務單張及海報寄予不同地方張貼及派發（如在婚姻註冊處會繼續擺放婚前準備課程單張）。
4. 本會亦非定期舉辦推廣性活動如展覽、開放日等。

3. 大部份曾使用本會服務者都對服務滿意或十分滿意，少數沒填寫。



4. 使用者認為本會服務最能幫助他的地方包括：

- * 情緒處理
- * 夫婦溝通
- * 夫婦相處
- * 自我認識
- * 教育子女
- * 處境分析

5. 對本會服務之期望：

- * 期望能按聖經真理作出協助
- * 有更多小組活動
- * 網上能解答問題
- * 設立會員制度，互相分享

其他建議 / 意見

- * 希望有人接聽電話，不要用電話錄音，能於平日晚上增加面談輔導時間。

回應

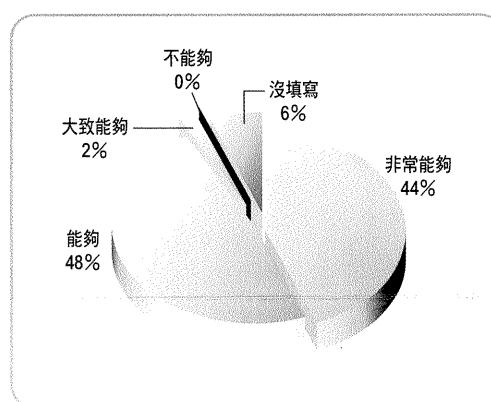
1. 本會於非辦公時間設電話錄音，職員會於辦公時間收聽，並盡快回覆。
2. 本會的社工一向會按需要及情況安排晚間輔導、小組、課程。

6. 你會否介紹本會服務給有需要的親友？

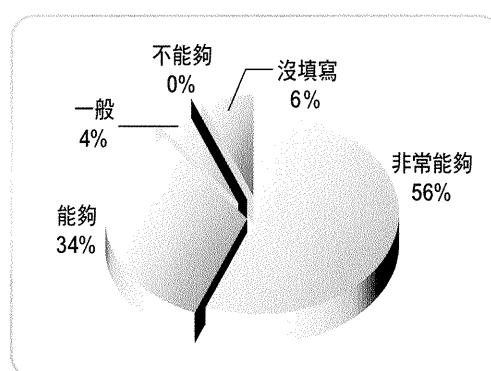
- * 純大部份回應都會將本會服務推介給有需要的親友。

7. 若本會部份免費的服務改為收費，八成回應都表示願意接受服務，但條件是收費合理。

8. 認為本會職員能尊重 / 保障他的私隱：



9. 認為本會職員能尊重 / 保障他的權利：



【乙部】服務使用者聚會意見

1. 對本會的觀感：

- * 大部份使用者在接觸本會後都認為本會的服務專業水平高，是一間可信賴和能夠幫助解決問題的機構；選擇本會的服務亦是因為本會的服務有口碑，形象好。
- * 大家對本會的服務、文職、社工同事及刊物「橋」都有高度的評價。

情繫一生
無論環境順逆，
疾病健康，
有你終生美饌

書林漫步

橋第五輯

潘蔡妍珊

塵世間，個個都是有情人，試問誰不「只羨鴛鴦不羨仙」？然而，可以「情繫一生」的人，又有多少？所謂：「十年修得同舟渡，千世修來共枕眠」。香港在過去十年間，經濟轉型，面對亞洲金融危機，種種衝擊下，夫婦能否一起面對這些挑戰、壓力，攜手並肩而行，端視乎能否彼此體諒包容、互相扶持，共度逆境時艱。

「橋」專輯，以往沒有名字，第五輯定名「情繫一生」，是希望讀者在商業社會中，不要忽略了人與人之間的一份真摯的感情，夫妻、家庭之間，要以「愛」和「情」相繫。「情繫一生」共擷集了二十八篇文章，選自「橋」季刊第四十六期至七十九期（九三年至零二年）的精點文稿。全書分為四部份：第一部份是「專題探討」，是業界資深同工，就著夫婦在不同階段所面對的處境作出深入的剖析。第二部份是「輔導隨想」，由各輔導員透過輔導過程的經歷，帶出他們的領會。第三部份是「迴音谷」，由受導者本人現身說法，流露他/她在情感路上那份堅毅不屈的掙扎。第四部份是「分享文章」，由不同作者誠摯地分享他們的人生體驗。

每篇小品、文章風格獨特、言中有物，都帶出一貫的理念精神，希望這些文章能在這急劇轉變的時代中，給予讀者一個定向，好讓大家能堅定不移，一同跨越人生路上的障礙。

（如欲訂購「情繫一生」，可致電28101104查詢）