# 橋

婚姻與家庭季刊

香港公教婚姻輔導會

季刊 2006.12
第 97 期
非賣品


## 編者的話

沒有烏雲，沒有暴風雨，何來美麗的彩虹？一道七色繽紛的彩虹橋，帶給我們曙光和希望。願每一對充滿生命力的夫婦，帶著盼望和熱誠，朝向他們的理想目標，跨越萬難，穩奠根基，好使彼此的關係牢固，愛情日進，並以平靜的心境，與家人共聚天倫。

「橋」是一份有關婚姻與家庭的季刊，將夫婦相處之道，家庭生活融洽之法帶給每一位讀者。今期的「橋」換上了新的版頭設計，「橋」上突顯的人字，意味著我們是一群以人為本的婚姻培育工作者，致力將夫婦和家人的距離拉近，誠意與大家同行，邁向健康、快樂的家庭生活。


特此鳴謝黃慧虹女士為「橋」刊構思這個版頭設計。


# 婚姻的箇中真味


社工
呂清華


## 專訪 香港公教婚姻輔導會總幹事——何文康先生

婚姻是一個講不盡的題目，因為即使現代人的離婚率日漸偏高，但有男女的地方，只要是兩情相悅，就會有人考慮應否結婚，雙宿雙棲，但婚後如何維繫、增進彼此的愛情，如何堅守愛的盟誓，對很多人來說，實在是一個難題！當婚姻遇到低潮，夫婦出現衝突時，該如何平衡個人自由和家庭？離婚又是否一條好的出路呢？就這種種疑問，筆者特地訪問了本機構總幹事何文康先生，他既是一位資深的婚姻教育工作者，亦是一位已婚人士及父親，希望透過這篇訪問稿，令讀者對婚姻這個題目有更透徹的反思。

### 同居還是結婚好？

呂：我認識有些朋友，雖然相戀多年，並已認定對方是終生伴侶，然而，他們有時會徘迴在結婚和同居之間，通常他們有這樣的想法：「結婚與否是我們二人的事，無需要透過擺酒或婚禮向衆人交待，亦無需要用一紙婚書來肯定我們的愛，假如有一日我們之間已不再有愛時，這張婚書亦再沒有意思。」似乎他們正質疑婚姻的存在價值，究竟結婚和同居有什麼分別？結婚又有什麼好處？

何：婚姻並非只是兩個人的事，因為人在社會裏生活，需要其他人的認同，透過婚姻這個制度，可讓社會人士了解並承認這是一對新組合，讓這對新人有新的身份，義務和權利。

婚姻也可給孩子一個穩定的成長環境，很多研究顯示，一個人最適合的成長環境就是家庭，一個穩定的家庭，可為孩子帶來安全感，愛和自我肯定。當父母都委身於這段婚姻時，家就更有凝聚力，亦有一種互相信任的氣氛，這對孩子的成長有重要的影響。

相比之下，以同居關係組成的家庭在穩定性方面都比較低，因為同居關係中，大家的身份和角色並不清晰，有些人認為既然不是女婿或媳婦身份，就不用與對方家人來往；有部分人甚至認為既然沒有一個長遠承諾，在性關係上也會比較開放。況且，同居人士，往往傾向個人主義，嚮往財政獨立，分工平等，所以在家庭氣氛和凝聚力方面都比較遜色。

### 婚書何價？

呂：聽你這樣說，婚姻是有一定存在價值的，但時下有些男女，則認為只要有真愛就足可維繫一段關係，毋需依賴一紙婚書，你有何意見？

何：男女間的愛時常都會受到考驗。一對男女的相戀，始於一份互相自然吸引的感覺，亦由最初的渴望及需要對方而漸漸成長，學習到無條件地付出自己，由「心」而發，許下諾言，本質上這份真愛不應因環境和時間而改變，但實際上，人常會有軟弱的一面，婚姻盟誓正好在這些時刻發揮正面作用，幫助大家肯定彼此的愛，並互相包容接納。因為它提醒我們，夫婦間的愛，並非只靠感覺維繫，還包括了彼此的共同目標、互相支持、坦誠分享和忠貞的關係。 所以，許下婚姻盟誓，能給大家一個保證，一份安全，這亦是一種「真愛標記」。

### 相處困難有何出路？

呂：雖然婚姻盟誓可以提醒夫婦之間要有愛，但婚後才發現相處困難，難以接受對方的壞習慣，甚至互相傷害，那麼，他們應如何作出抉擇？

何：婚姻盟誓提醒我們要互相包容和接納，但除盟誓外，夫婦相處也要有智慧，根據環境情況，在適當時做適當的事，當相處有困難時，可找他人傾訴，有研究指出，如離婚前一刻有人幫忙，很多當下的衝突都可以面對。當然，如果相處困難演變成暴力事件，彼此都受到身心的傷害時，或許分開是一種權宜之策！然而，分居並不表示以後都再沒有關係，這只是一種暫時保護自己免受傷害的方法，當大家暫且分開，待平靜下來後，抱著一份盼望，轉變是有可能發生的事。

### 婚後才知不是理想伴侶，怎辦？

呂：假如有些人，婚後才發現配偶與自己的理想對象有距離，又該怎辦？就如有一位朋友，自小就得不到父母的愛，還要為口奔馳，照顧弟妹，長大了，一直渴望找到可以在生活和情感上保護自己的婚姻對象，結果事與願違，還要反過來照顧丈夫，為此，一直怨恨丈夫，甚至質疑自己對丈夫的愛，你認為這位朋友可以如何化解這個心結，面對這段婚姻？

何：期望與現實有距離便需要作出調較，這位朋友的期望源於她的成長環境，輔導員會懂得協助她探索原生家庭對她的影響，從而用一個新的角度來面對現實。

其實，我們懂得愛，因為我們曾經感受到愛，所以家庭是一個基礎，給我們一個健康成長的地方，當我們有正面的成長經歷，我們不但可以信任別人，還可以自我肯定和接納，當我們懂得自愛，我們才可以有能力去愛，所以認識自我，要先從原生家庭開始。

### 離婚是否一條出路？

呂：當夫婦之間已不再有愛，甚至認為「合則來，不合則去」，你對這些想法有何意見？你又會否支持那些活在痛苦中的夫婦離婚呢？

何：婚姻關係是要有愛和互相尊重才可以維繫的，假如從物質角度去衡量人的存在價值，即有利用價值就愛，無用時就不愛；符合我的要求就愛，不符合的就不愛，那麼，人的存在價值在哪裡呢？如果一開始就是一段互相利用的婚姻，最後以離婚告終也是可以理解的。其實真愛是要經過考驗和痛苦才有成長，當然使用暴力對待配偶的婚姻則例外。

### 婚姻與個人自由，如何取捨？

呂：我認識有些朋友酷愛自由，不愛束縛，雖然已婚，但每星期都有一、兩天到酒吧暢飲或打牌，他們認為：「這是基本娛樂，亦是個人自由，只要我們仍能做好本份，配偶理應體諒！」似乎，對他們而言「自由」和「對快樂的追尋」是凌駕於婚姻關係，你對他們又有何看法呢？

何：「自由」並非是空洞的，它是一條橋，帶領我們找到世界的真善美。現代人有時會喜歡把「自由」抽出，當作自己的絕對價值，其實，「自由」並非指「做自己喜歡的事，想做就去做」，而是一種能力，去選擇美善和幸福，為了自己，亦避免傷害配偶，我們可選擇少飲酒、賭博，不被這些事物控制我們。我認為人並非只會尋求短暫的快樂，還可以尋求幸福，以及一個有意義的生命！

### 婚姻的鍛練

呂：要維繫一段美滿婚姻，似乎我們要作出取捨！作為一個已婚人士，你可曾遇到婚姻困難，又如何跨越呢？

何：可以跨越挑戰，對我而言，是一種成就！

結婚日子愈長久，受到的考驗愈多！例如生活上的轉變，孩子的來臨都是一些考驗，我認為要衝破這些困難，最重要是要有個人空間，以及堅守婚姻的盟誓。雖然我們之間有愛，但仍需要有空間來照顧自己的心情，通常在妥善照顧自我的情緒後，我都可以「幽默」和「純真」地來面對大家的衝突，就好像孩子一樣，交惡後，又可以放下憤怒，再做親密摯友！

而盟誓在我軟弱時，又可以提醒我要以婚姻為重，因為現代人有太多選擇，生活亦有太多誘惑，既然家對我是如此重要，我就更要珍惜這段婚姻關係。婚姻就好比一個終生學習的課程，我和太太彼此擔當對方的教練，有時可能會令對方不好受，但只要有默契和信任，並且能走出自我，一瞬間的痛苦是有它積極意義的！

### 後記

做完這個訪問，猶如上了一課，讓我重新肯定婚姻的存在意義。

每當我們對婚姻失去信心時，或許可緊記何文康先生的話，婚姻是個終生學習的課程，要享受這個課程的樂趣，必須以愛、尊重和智慧來對待它。課程中，可能會吃盡不少苦頭，才能有所成長，夫婦間的盟誓正好在這些時刻提醒我們，怎樣實踐夫婦的愛！


版權所有 © 2006 香港公教婚姻輔導會



《橋》編輯委員會：何文康（顧問） 潘蔡妍珊 呂清華 葉麗碧 謝龍騰 楊麗儀 陸惠玲 李睦順

美滿婚姻 幸福家庭

親子樂園

# 圍棋樂

社工
鄭朱雪嫻

我家四口，氣質各異，丈夫感性哲理愛運動；我則理性實際怕辛勞；十二歲女兒內斂和善沒野心；六歲兒子卻活潑好勝不能輸，對於親子活動的安排，每每教人費煞思量。

約八個月前，兒子和女兒開始學圍棋，我跟丈夫也從旁學了一些入門技巧，一經接觸，圍棋也進駐了我家，茶餘飯後，棋板一出，彼此成為奕棋對手，沒有身份界限，只較棋藝高低。

## （一）追劇時光

經女兒引薦，看了一集「棋靈王」卡通片集，平時少看電視的我，竟一發不可收拾，接著的幾個週末及晚上的節目是總動員，排排坐，邊吃小食邊追看劇集，好像重溫兒時與友好一起看卡通片的樂趣。說來此劇有一定的吸引力，主題以圍棋為骨幹，描述幾位少年如何面對各種掙扎和挑戰，最終成為職業棋手的故事，當中情節豐富，娛樂與哲理並重，能從不同層面滿足我們的口味。

## （二）輸得起

初學圍棋第一要面對的是「輸得起」，兒子打從哭著面對失敗，到現在已習慣此等兵家常事，放下得失，懷著興緻，他是進步最快的一個。

女兒卻是家中領悟力最強的一個，從中找到了自己的強項，從與人對奕中重新欣賞自己，肯定自己。

## （三）彼此砥礪，促進情誼

除親子外，我們也份屬「棋友」，在學習過程中彼此對奕，亦一同上網，一同揀選有關書籍，我雖是最弱的一個，憑著我的理解力，卻可擔任跟書排陣及解難的教練。

本著對奕精神，我們也常說「多多指教」，輸後也不忘補上「多謝指教」，每次也是一個學習過程，當中講求平等及尊重，打破隔膜。

## （四）學無前後，達者為先

子女的進步，除超越爸媽外，還趕上了一些棋齡比他們長或曾戰勝他們的對手，他們看到爸媽也有弱點和不濟的時候，好一場不進則退的真人 show 。

## （五）開闊視野，增進友誼

暑假期間，女兒及兒子曾參加了本地一個有二百多人參與的兒童圍棋比賽，另亦見識了與中國棋手的交流賽事，除交上了一些棋友外，亦教人一開眼界，原來圍棋亦有其職業級數，在不同國家亦有愛好者，看到別人的努力，自己也不禁要加把勁。

因著興趣的不同，或許圍棋未必能成為你家的新寵，然而學圍棋的意外收穫，卻令筆者體會到，孩子學藝，許多時是付錢容易付出難，親子共樂關鍵在於彼此投入，享受當下。

輔導隨想

# 《一言驚醒夢中人》

社工
周小玲

人面對不如意事或突如其來的挑戰時，其思想反應往往受制於過往的經驗，特別是一些挫敗經驗所引起的嚴重負面情緒，例如：驚怕、羞愧、憤怒、憂傷等，這些情緒深深地刻入腦海中，當此人再面對雷同的境況，他曾經驗的情緒就像被觸著的自動掣一樣，馬上走了出來。

這些負面的情緒像街上的「紅燈」亮了，令當事人不敢踏油門把「車子」向前推進，恐怕發生意外。

而事實上，旁觀者都知道這意外是不可能發生的。但當局者就被自己心中的「紅燈」障礙著，不敢前進。

在輔導室裡，輔導員很清楚他們的困境，但如何協助他們解開心結呢？

筆者曾輔導過一位女士，她是一名專業人士，她由於累積了多年經驗，對於自己的專業知識瞭如指掌。她尋求輔導是由於自己內心很想將自己所學教導他人，但每當答應了一些機構去講學後，成行前她內心的負面情緒(包括羞愧、驚怕）如波濤湧起，阻止她去做這件事，結果惟有用藉口推卻了。

探討之下，原來她多年前曾到某處講課，由於那是第一次，她很緊張地低下頭看筆記，一邊看、一邊講。事後她在座的一位朋友批評她整天只顧低下頭講課，不敢抬頭望人，表現太令人失望了。她就為這件事羞愧得無地自容，以後再也沒有勇氣去講學了。

我嘗試用心理學技巧——EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)幫助她，讓她在安靜的環境下，以旁觀者的身份重新觀察、分析整件事情。

最初，她想起那件事，羞恥的情緒若以十分為滿分的話，她感到有八分之多。她形容自己非常無用。她很希望自己是一位充滿自信的人。

經過輔導後，她的負面情緒降至三分。在過程中，她看到過去看不到的。她看到當天講完課，很多學生擁上來向她發問，有的還與她拍照留念，事後，隔了數月，同一機構還邀請她再就同一課題講學，但被她婉拒了，她越來越覺得自己的表現並不是很差，而且還很不錯。她的自信心回來了，她中肯地以自己的知識和經驗評價自己的能力，不再礙於那位朋友的一番話而卻步，她打算再嘗試邁出一步。

我說：「妳平日不是很樂意與友人分享妳的知識、經驗嗎？妳就當在人群中分享好了。」

「是啊！在人群中分享，太好了！真的一言驚醒夢中人。」她快樂地說。

我隨即問她，如果以七分為滿分的話，她當下的自信心會有多少分，她說是七分。看她燦爛的笑容，輔導員知道她講的並非虛言。

我鼓勵她不要怕面對挑戰。她滿有信心地說會計劃主動去替一些機構講學。

看到她的突破，我的快樂真的難以用筆墨來形容。

迎音谷

# 將災難化為祝福

Shirley

有誰曾想過災難可以化為祝福？真的！絕境可以逢生，災難的背後可能隱藏著 一個更大的祝福。離婚後的兩年，發生在我身上的一切讓我經歷了莫大的祝福，我發現離婚並不一定是災難，適當地處理，也可以畫出一道彩虹。

我本一家四口，一兒一女，丈夫有他自己的事業，準時給家用，我們平時雖然有些小爭吵，但結婚十四年從來沒分床睡。我的朋友常羨慕我這個小家庭。二零零四年的春節，丈夫突然說要和我離婚，這簡直是晴天霹靂，跟著的兩個多月我每晚失眠，日子難熬，內心也很痛苦。我離開住所，在外睡了兩個星期。我四面八方找朋友求救，有經驗的朋友勸我依然友善和丈夫相處，千萬別吵架，這方法很有用，讓我保持冷靜；我還找我的靈性老師，甚至與丈夫見社工，希望找出問題的根源，但最後的結果還是要離婚！

離婚也要把孩子、經濟問題處理好。接受輔導的過程中，我把心中的煩惱、想法和意向全表達出來。我的輔導員並沒有直接提供答案，而是用提問的方式去引導我思考。但當我說：「我現在事業不好，手上沒錢，孩子會不會歸我？怎樣去爭取撫養權？我好怕！」時，我的輔導員給了一個很好的答案：「若你懂得活在當下，在這一刻把現在的事情處理好，將來的結果會隨之而來。」聽了這句話，我開始冷靜下來。回到家裡，我也能盡量控制自己的情緒。

接受個人輔導的過程中，我學會放下，交托，盡量坦白地表達自己，並不斷尋找在精神上可以支持自己的團體。這樣，我認識了許多志同道合的朋友。出乎意料，我發現身邊雖然少了個丈夫，卻多了很多與我分享精神生活的朋友。我內心沒有抱怨，而是喜悅；沒有妒忌，而是祝福。這兩年，雖然遇到許多實際的生活困難，卻因著內心的力量，一步步跨過來了，無論生活質素，還是家裏的精神面貌都漸入佳境。

離婚的經歷讓我明白，一個人的幸福不是建基於另一個人的身上 — 有個好丈夫、女兒和兒子，幸福只是一種內在的素質，內在狀態的反射，有了這個素質，周圍的氣氛自然和諧。曾在婚姻生活中的我，與丈夫吵嘴時就愛說：「合不來就離婚囉！」不屑一顧，回想起來，其實是自己沒有好好的經營這段婚姻。生命的奧妙是當心靈內在淨化後所產生出來的喜悅，當我明白了這點，就自然將注意力放在自己的修為上，慢慢放下自己的執著，讓自己更加清醒，心中更加自在。這個感悟正是這次「災難」衍生出來的莫大祝福！

夫婦筆耕

# 重新珍惜這段情

**最親愛的：**

這封信可是我寫給妳的第一封「公開信」，有點不知該如何下筆……，記得我們還為了我遲遲未能「起動」而小吵了兩次，現在我人在他方，思念著遙遠的妳，寫起來倒覺得自然。

我們從大學同學，變成戀人，變成夫婦，變成兩個可愛的孩子的父母，已經過了近二十年的光景，眼下我們倆的關係可能是這麼多年以來最好的，唯一難過的是這要在我們經歷婚姻中最災難性的事件 — 我的外遇中獲得。

能有今天的破鏡重圓，重拾熱戀中的激情，還有妳對我的諒解及關愛，是我一生人中最大的幸福，為此，我除了窮我餘下這輩子的精力去愛妳和保護妳外，最重要的是找回妳的幸福，有妳的幸福才是我的快樂。

當然若有良好的意願，而沒配合正確的態度，我的許諾只會成空話，就像那天我輕率地對妳說我一向是怎麼地寵妳，妳嚴肅地告訴我，被我寵愛並不代表什麼，因為我的寵愛並不專一……這讓我意識到原來被我寵得最兇的其實是我自己，都已經寵壞了，變得任性及自私……我從沒懷疑自己和妳共渡餘生，照顧妳，愛護妳的意願，可是我也充份意識到沒有付出及執行，對妳來說這也是徒然。Selina，我願意成為妳一生幸福的伴侶，妳願意嗎？

*Karl*

**親愛的：**

這個稱呼以往只會在你口中說出，我從來都比較羞於表達自己的感受，更遑論這些親暱的說話。看到你寫給我的信，令我最驚訝的是你這樣坦然地面對我們關係中的「痛」卻「快樂」的轉捩點！

我不得不承認從這「第三者」引發出對你的另眼相看，從來在我們的關係中我都是從自我出發的，以為你是被動，不在乎又或不會堅持的一個，也從來不曾好好欣賞過你，回想起你被「別人」由衷欣賞的時期，表現出來的自信和滿足是這麼多年來也未出現過的，不知道是我的自卑感作祟，還是我真的那麼看得開，我生怕是我阻礙了你新找到的理想愛情關係，我從來都表明只是痛恨當中的欺騙行為。重新再細味你的優點、缺點，發現你也真的是一個挺優秀的丈夫、父親、更加是這世上最瞭解我，最疼我，和我一起經歷最多的人！

「原諒」這是個容易說，但難實踐的詞語，過程當中有不少的起伏，很感謝你的忍耐和體諒，更加少不了的是你對整件事的反省及對我們之間關係的確認，使我們能夠更同心協力去改善關係和保護這個我們十分珍惜的四口之家！

我很願意有你這個終生伴侶，因為我還未碰上其他可以像你這樣「賴皮」地對我的人，只是我希望這意願不用付出我承擔不來的代價，而是以與日俱增的愛慕來交換！

*Selina*

## 親親盟海的書

婚書升級版

## 情深妙語

# 我們懂得愛，因為我們曾經感受到愛

何文康

新婚蜜語

# 談夫婦性生活

社工
吳潔玲

有一則有趣的新聞，記述一對美國夫妻結婚20小時後，即決定離婚，他們決裂的原因是夫婦性愛方面合不來。由此可見，性愛關係在婚姻關係中佔很重要的位置。筆者很喜歡將性愛關係與婚姻關係比作為兩個互相推動的齒輪，如果其中一齒輪停止沒有轉動，另一個齒輪便同樣無法轉動，故此夫婦性愛是十分重要的，但中國人思想並不如此。根據最近一項本地調查報告顯示，約有一半(45%)的受訪夫婦就算在性方面不滿意或遇到困難，彼此都不會討論，這個報告還顯示了港人夫婦性方面意欲一般來說都並不頻密，這正正反映了港人夫婦的態度：將性愛放在一個不太重要的位置。

可能大家會容易有一個錯覺，認為不重視性愛的夫婦只會是一些已婚一段頗長歲月的夫婦。但調查發現，婚齡1－5年的被訪者有45.5%的人士表示對自己的性生活不滿意。由此可見新婚夫婦在性生活上有不少壓力，值得大家關注。

有不少婚姻輔導個案，開始尋求協助時只覺察到兩人因性格不合、溝通有阻礙，造成矛盾、衝突。但當接受輔導之後，有不少案主都檢視到夫婦兩人的性生活不協調、不滿足都是問題所在。沒有滿意的性生活，兩人便難體會夫婦二人的心靈交流，於是乎猜疑和不信任也日漸明顯，忽視性愛原來可使夫婦陷入一個惡性循環的陷阱。

就以Peter和Mary為例，他們結婚只有三年，尚算處於新婚階段，由於經常吵架和冷戰，好像已經完全失去新婚生活應有的甜蜜及溫馨。最近因一次吵架，兩人的情緒很快便陷入極為激烈的處境，兩人互相指罵，最後更受不了語言的挑釁而大打出手。當互相被深愛的人還以皮肉之痛，兩人猛然覺察到，事情已到了一個需要密切關注的地步。兩人來輔導的時間，夫婦二人好像積累了很多怨憤，在專業的指導下，二人可以心平氣和地講出自己感到失望的地方，當中兩人亦談到他們很少機會有性愛生活，造成他們二人缺乏親密感。加上他們時常處於長時間工作，壓力甚大，經常身心感到十分疲累，根本提不起性趣，特別是女性的一方，由於生理結構不同，沒有男性的性慾那麼旺盛，容易忽略了自己及丈夫在這方面的需要。

無性婚姻現時已是很多大都市人所面對的問題，2003年6月22日《新聞周刊》(Newsweek)封面故事標題為「我們沒心情造愛!」(No Sex, Please, We're Married)，副標題為「壓力、孩子和工作抹殺了浪漫氣氛？」(Are Stress, Kids & Work Killing Romance?)文中提及15%－20%的夫妻過著無性婚姻，也就是一年不到10次性生活。事實上，無性夫妻不斷地加快生活步伐，忙碌的日程已達到體力透支的邊緣，如此這般，當然沒有時間享受美好的性愛生活。

要有美好的性生活，要對它「重視」。婚前那種想在一起與戀愛的強烈需求，已經被其他更複雜的需求取代了；婚後需要的是被了解、被認同、被尊重、被重視、被視為二人成為一體。此時，情感上被觸摸到與肉體上的碰觸一樣重要，希望新婚的人士首先從態度開始，你可以對自己說：「從今天開始，我把另一半放在第一位，我選擇盡所能去讓我倆的愛情更甜蜜溫馨。」

學習有關夫婦性愛的知識也是能避免陷入「無性婚姻」的方法，知識除了包括一些男女生理心理的需要，也應包括如何做性愛、如何互相妥協的態度、溝通技巧及生活細節上的妥善安排技巧。要有美好的夫婦性愛生活必需要留意以下秘訣：(一)把焦點放在你們的關係上，(二)好好照顧自己，(三) 關心你的婚姻並找出時間為它努力，(四) 讓你的婚姻成為兒女的祝福，使他們在甜蜜溫馨的氣氛下成長。

*參考資料：*
*1. 大偉．亞普 / 克勞蒂亞．亞普 著，洪曉華譯 2004年《沒空做愛》，財團法人基督教宇宙光全人關懷機構*
*2. 香港明愛家庭服務性治療服務 2006年7月「香港夫婦性生活」調查研究*

愛與生命

# 愛裡有空間

社工
陸惠玲

家庭內有愛，本應是非常好的事，但表達若不恰當，可以導致反效果，令對方覺得被捆綁、折磨或迫害。例子實在多不勝數。

個案一：一位丈夫非常愛錫自己年輕貌美的妻子，當經濟好時，他不斷滿足太太的物質要求，給她買名牌衣物首飾，以表達他對妻子的愛意。但同時，丈夫希望妻子遵照自己的期望，做一個賢妻良母，將家庭打理得井井有條，子女聽話。奈何妻子性格活潑外向，總希望有機會到社會工作，認識世界，她不願以丈夫心中的太太模式去生活，特別在家庭經濟逆轉的時候，她心中的催迫更強，於是夫婦爭拗漸多，吵個不停。

投訴人是丈夫，他不明白自己如此的愛錫太太、子女、家庭，盡心盡意，幾乎連自己事業也犧牲了，為何太太仍然不明白，不知足和欣賞，三番四次的不按他意願做個好太太，他問：「我的要求不是很基本嗎？」

這個丈夫不明白，在他的愛裡面，缺乏了一點點空間，就是給太太一些選擇。

個案二：一位新移民的母親，對香港學校認識不多，女兒一向在小學的成績不錯，呈分試的表現良好，於是升中派位的結果也相當理想，獲派港區名校，女兒滿心歡喜的準備入讀這所中學，但母親基於愛女心切，準備接送女兒往返學校，竟然決意放棄名校，選了一間就近自己工作地點的普通中學，還強迫女兒遵照她的決定而行，女兒無奈地接受這個不智的決定，終於她在這所中學跟了一群行為不檢的壞同學，於是親子糾紛日夜不停出現。

「愛你變成害你」，這位母親曾經內疚地問：「我這樣的愛她，為什麼換來的竟是這樣的結果？」這位母親不知道她愈是愛女兒，就愈是忘記尊重女兒的個人意願，給女兒就讀一間自己心儀的中學。雖然她對學校不大認識，卻沒有按女兒的心意，打聽各方意見，搜集資料，再一起做個明智的選擇。

其實，真正的愛，包涵尊重，尊重他人的意願，給對方空間，讓對方感受自由，選擇他喜歡的事情，這樣，他的人生會快樂一些，當然，在過程中他要學習承擔自己選擇的後果，如果你真的愛他，就應該陪他一起渡過。

漫遊媒體

# 返璞歸真——「曠野的聲音」：

## 一名美國婦女在澳洲沙漠的心靈之旅

冬陽

不需手提電話、電腦上網、不用說話，人便能與相隔二十哩的朋友互通訊息。

不需探測器、不用翻開泥土，人便可以雙手去感應泥土下的馬鈴薯是否已成熟，可供享用。

以上是瑪洛．摩根（一位美國婦女）參加澳洲原居民「真人部落」四個月徒步穿越澳洲大陸的曠野漫遊的真實經驗。沒有鞋履行囊，天地為床，動物的膀胱作水壺，吃的是出現眼前形形色色的昆蟲、植物與動物。這旅程不斷挑戰瑪洛的體能、心志、價值觀、行事模式，讓她重新領悟人自在的生命價值及宇宙萬物的真意，也學習與別人、與自己、及與大自然和諧共處、彼此尊重的共存。

原居民相信，每件事物存在於這個地球上，都有它的緣由，它存在的目的。人世間沒有所謂的怪人或多餘的人、也沒有意外事件；有的只是誤解、尚未向凡人揭示的謎團、或我們未知的真相。好像蒼蠅爬進鼻子及耳朵，是為了清潔人們的耳鼻，好讓原住民在酷熱的曠野中更能吸收空氣中的水份。昨天遙遠處所下的雨，今天便成了巧遇的珍貴水源。這種對未知或未能理解的事物抱有的一份開放與好奇，有助增加我們面對現況的接納與忍耐。這份態度有時候也是我們面對困苦時的最好方法。

原居民不只在餐前祈禱，他們每天早晨，也會為新的一天，為自己、朋友和全世界，向宇宙的主宰感謝。他們滿懷感恩地渡過生命中的每一刻。他們的意識無時無刻都與全人類及萬物的意識有所聯繫。他們向上天的特別請求，也是著眼於全世界的福祉。他們說：「如果這會對我以及全世界的生命都有莫大的好處，就請您俯允吧。」

看似是全世界最沒有保障的民族，有的只是日出日落永無止息的大自然循環，真人部落卻是與天地融和，生活在快樂、健康、滿足與感恩中的一群。其實，心靈感應是我們人類與生俱來的溝通方式；探測食物也是我們天賦的求生本能。只是，我們在都市化、物質化、規範化的成長過程中漸漸失卻了我們天生的本能。這曠野旅程洗滌了瑪洛的心靈，她誠意邀請每一位讀者細味書中的訊息，一起返璞歸真，重拾真我，重展我們的天賦潛能。

## 通　告

### 恩悅綜合家庭服務中心

本會「西區綜合家庭服務中心」已於本年 10 月份遷到西環北街，繼續為西區居民提供服務。

為了讓新中心有更深入民心的形象，「西區綜合家庭服務中心」亦已正名為「恩悅綜合家庭服務中心」。新中心取名「恩悅」，是要指出人與人之間的相遇、相親是一份禮物，是一份「恩」賜，應當欣愛和珍惜，並藉此緣聚帶來喜「悅」、歡樂。

新中心將於二零零七年三月三日下午二時三十分至五時三十分舉行開幕典禮暨開放日，歡迎各界人仕撥冗光臨。

新地址：香港西環堅尼地城北街 12 號
采逸軒地下
電　話：28101105
電　郵：wdifsc@cmac.org.hk
網　址：www.cmac.org.hk