香港公教婚姻輔導會

橋

地址：香港堅道明愛大廈五零二室　電話：28101104；28101105
香港北角建華街三十號聖猶達堂　電話：25665019；25665020
九龍窩打老道一三零號教研中心　電話：23366523；23388485
九龍登打士街五十六號柏裕商業中心一一一五室　電話：27827560；27839453

第58期
季刊

婚姻的色彩

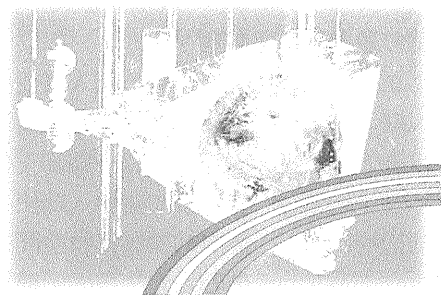
霍玉蓮

若果你要用一種飲料形容你的婚姻生活，你會說濃烈如酒？苦澀如咖啡？清淡如水？或者是蕎米水，健脾開胃？或者菊花茶，清涼甘美？

現代人生活緊張繁忙，有一對接受輔導的夫婦，丈夫返夜班，太太返日班，每天只有早上十分鐘打個招呼，又各奔前程，這麼大的生活壓力，叫人怎能不脾氣暴躁，夫婦不和？到底如何才可以在咖啡中加點糖、加點奶，使人精神煥發？

愛的符號

好些人誤會了愛的行為是自發和天生的，許多太太認為：若你真心愛我，一定會知道做些甚麼可以取悅我，可惜事與願違，原來每個人受家庭背景影響，有不同的愛的符號，譬如對我的丈夫來說，給他弄了一大鱔，來個薑葱炒蟹，比起買一條名貴領呔，更能叫他感到心甜。有一個丈夫常常在節日給太太寫美麗的賀咭，禮物加以瑰麗的包裝，慳儉的太太卻感到十分浪費，可憐丈夫在多年婚姻生活，卻收不到半張優美小咭，而大感頹喪，愛的表達是一個象徵符號，我們常用自己渴望被愛的方法愛對方，殊不知卻不能對應對方的要求，揣摩對方愛的符號去示愛(Love her the way she/he want to be loved.)，是一門高度藝術。



測量家庭體溫

嬰孩發高燒，常令父母心焦如焚。我們忽略了家庭也有一個合宜的溫度，長久過熱或過冷，會使家庭百病叢生，終至離異解體。嘗試用你的感覺量一量家庭的溫度，是不是像一個煮滿滾油的火爐，隨時爆炸，或者像一個冷清清的旅館，每個人刻意自我收藏？量好體溫，必需趕緊調節，否則待進入急症室，已重病垂危，奄奄一息。香港生活緊張，不妨多加創意，有一位同事，在太太生日前夕，悄悄買一隻戒指在她熟睡時戴上，增加驚喜，又或者平日沒有節慶的日子，來一個「傻更更」的禮物，寫兩句真情的說話，如上工前留下字條：「老婆，我走啦，你睡覺個樣好純美，不要工作太辛勞，今晚見！」或者在廁所廁紙上暗中留下情話，讓對方來個驚喜歡笑，都可以調節生活，添加樂趣，切忌讓婚姻生活消沉死寂，雖然有了伴侶，內心卻孤苦伶仃。

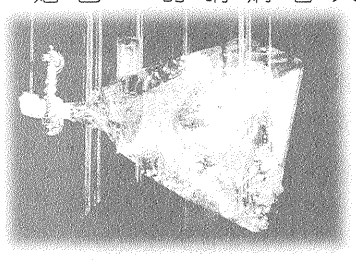
每天愛你多一些

愛的生活，不是加號，就是減號，因為人的壽歲，生活際遇不斷變遷、前進。生活無論如何忙碌，一定要爭取二人共處的時光，早年與丈夫一起進修神學，最喜歡是每天晚飯後散步一會兒，看小草點頭，談細碎的事，現在有了孩子，有時是一起帶孩子到公園遊玩，或夜深人靜時，一起去吃宵夜，都是增加相處的時光。

中國人比較含蓄，不擅愛的表達，其實夫婦一起洗浴，為對方按摩，剪頭髮，梳頭，挖耳孔，都是彼此照顧和愛護的好方法，能有時間一起看日出日落，到沙灘散步，看晚霞夕照，固然美妙，使人的靈魂甦醒，倘若生活逼人，不妨常常掛念對方，也是愛的修養。有一段時間，丈夫實在生活繁忙，成了缺席的情人，我一時感觸，定睛看他消瘦的臉容，忽然有個衝動告訴他：「你很俊俏。」倘若伴侶心中有我，是取最令人感動的，在最繁忙的日子，不妨練習對對方定睛看十秒，為對方獻上虔誠的祈禱。

頌讚的戀歌

人若能終生愛戀，生命該有多美善？！但人生數十寒暑，總有許多挫折艱難，憂愁苦惱，常存頌讚的生命態度，好比生活在一張安全的彈網之上，下雨陰天時，不妨讚嘆天氣涼快，省得外出，在家安躺，盛暑嬌陽，渾身汗水，不妨讚嘆晴天普照，神清氣爽。生命的內容，我們有時無法主宰，但生命的顏色，卻可以自己塗上。你決意為自己的婚姻生活，塗上一個甚麼色彩，不妨仔細想一想。



輔導隨想

婚姻中的親密

鄧國永

提起婚姻，我們很容易聯想到夫婦二人共同生活的親密關係。在婚姻生活裏，歡愉、喜悅的時刻當然十分享受；但是，衝突、爭吵的時候似乎也在所難免，事實上，愈親密的關係引發衝突的機會率就愈高，婚姻關係、家庭關係等就是明顯的例證。

在婚姻輔導的經驗裏，我遇到有很多對夫婦是因為生活上的小節產生磨擦，而引致內心極大傷痛；彼此又各持己見，互不相讓，甚至鬧著分離。身為輔導員，我很明白夫婦雙方的感受和憤怒，也體會兩人的傷痛和立場。總而言之，就是「公說公有理、婆說婆有理。」

有一位近代的心理學家羅莉歌頓對伴侶間的親密關係甚有研究。她認為配偶二人的親密關係裏含有兩項重要元素，即身體親密和情感親密。前者是指伴侶二人生理的性需要及滿足，後者則指雙方在生活上彼此分享喜樂、哀愁、冀盼等。這兩項親密元素看似獨立存在，但其實卻息息相關，並且互相影響。

讓我舉一個例子給大家參考一下。前一段時間，我遇上一對夫婦接受輔導。夫婦各自責罵對方之不是，抱怨對方欠缺關懷、不懂溫柔、毫無情趣等。他們在初期婚姻生活裏保持身體親密，卻忽略了情感親密；因為夫婦間缺乏溝通，未能分享彼此的看法和感受，所以隔膜愈來愈大。由於雙方情感的疏離，故此夫婦間的身體親密也逐漸減少和降溫。代之而來的，就是冷漠、口角、莫名的情緒等淹歿了婚姻生活。

要增進婚姻中的親密關係，身體親密和情感親密同樣重要。在婚姻生活裏，雙方除了享受閨房之樂外，也須積極地與伴侶分享自己的看法和感受，當中包括開心的和不快的事情，容讓夫婦間多些瞭解，避免產生誤會。還有，誠意聆聽配偶的傾訴，以一顆接納和關懷的心與愛侶相處，定能令你們在婚姻旅程上滋長更親密的關係。

美滿婚姻　幸福家庭

督印人
香港公教婚姻輔導會
「橋」編輯委員會
陳霍玉蓮　鄧國永　黃玉書
周小玲　伍國華　李睦順

承印雅軒設計印刷公司
電話 23655628

非賣品