

橋

香港公教婚姻輔導會

地址：香港上環皇后大道中新紀元廣場
低座101室
香港北角建華街30號聖德蘭堂
九龍何文田邨第一座地下1至4號
新界元朗青山公路201號
香港堅道明愛大廈502室

電話：2810 1104
傳真：2526 3367
電話：2566 5019
傳真：2887 6340
電話：2336 6523
傳真：2385 3658
電話：2470 0122
傳真：2479 3769
電話：2523 3128
傳真：2523 3121

第66期
季刊

非賣品

第一版

主題：同舟共濟

一九九九年一月

經濟危機下 婚姻和家庭的測試

霍玉蓮

這是一個叫人不懂回應的時代！因為我們都沒有經驗。資本主義社會運作了幾百年，經濟系統已經長大成為一隻巨獸，太專門，太自主，社會上大部分人都成為了門外漢，不懂得如何去判斷和適應。有人說經濟規律三年五載一個循環，不用悲觀；有人說，香港社會已經沒有明天，一切措施不過是盛放煙花，大家好好地準備巨變。香港的處境有如鐵達尼號，船長知道兩、三小時後全船覆沒，又沒有足夠救生艇，不肯預早通知乘客，抑或是短期戰火，儲足糧餉，找個防空洞，避三年五載？！

意外傷亡 當大家仍在徬徨無知的時候，已經有人誤中流彈，一大批香港人在去年樓市高峯期買樓換樓，欠下銀行天文數字的巨款，更不幸，在經濟低迷中，又一批人無故失業。中產、低下層，和中小企業商人面臨生意額下降的厄運，而這些人可能正正是你的親戚朋友，當大家還未有心理準備，滿以為只要憑信心，唱好香港，一定再創奇蹟（這是大部分港商人的口號！）。還未站穩，身邊的朋友、親人卻忽然倒下，看一看，原來自己也受了傷，正在滴血，發着呆！

心理震盪 日本仔侵華，我們的上一代大部分人，還知道是非黑白，知所憤怒，敵愾同仇，一起推過。經濟戰爭和經濟崩潰，有如在黑房裏受酷刑，時不時襲擊一下，時不時又開一扇窗，露一線光，但原來是幻影，人在不知就裏，不明是非的情況下受傷害，在心理上產生最大的創傷。多少人為了家庭的經濟危機，晚睡不著？多少人為了應付自己、配偶或親戚的經濟危難多幾份工，多少的司機、夜班的失眠不睡，仍清還不了天文數字的債項？多少人在心理壓力和愁悶中狂躁、委屈、脾氣暴漲？這是一個蒸發着不忿氣、後悔、自責、無名怒火，驚惶的大熔爐，滾滾燙燙！

夫妻本是同林鳥 中國文化原本素來重視朋友義氣，難兄難弟、沙袋兄弟、落雨擔傘，夫婦卻是角色、責任和負累，所以有云：「夫妻本是同林鳥，大難臨頭各自飛。」兄弟如手足，夫妻如衣服。」首先我們要檢討自己文化裏的深層信念。我們的感情和義氣的首要對象是誰？我們是否樂意不問因由，兩夫妻，緊日子，一起捱着過？

家庭的測試

家庭是壓力的傾卸站，家庭給我們最大的安全感，所以我們所承受的一切壓力常常在回家後傾卸。於是，家庭相反地變成了緊張及可怕的地方，在經濟低迷中，夫婦面臨嚴峻的測試。

有些人說：錢財是身外物。這句本來是至理名言，但對於香港的特殊處境，許多人把自己的成就和身份與樓宇掛了鉤。於是，損失了錢財不但惹來一身的債務，而且損失錢財等於損失了身份、成就、前半生的辛勞的成果；挑戰了自己的眼光、決斷能力，惹來成堆的罪咎和悔恨。遇上經濟危難的人，有兩個重要的課題要處理：憤怒處理、和哀傷一些無法挽回的喪失。更深層的課題是身份重建、意義重尋。在壓力中，我們很容易將戰爭內化，兩夫妻彼此投射憤怒，成為敵人：「一日都叫你唔好換樓啦！」「點解唔聽我話早啲賣咗樓，都係你貪心，累起全家！」暴力隨時爆發，如果憤怒內化，就成了身心病、抑鬱症和自殺傾向。

人人為我

五十年代的香港，難民聚居，黑白粵語長片，描寫一家數口一張床，未滿週歲的嬰孩餓着肚子，呱呱大哭，惡毒的包租婆陶三姑又着腰逼交租，無計可施時，高魯全挺身而出，掩護被逼者，說「人人為我，我為人人」。

七十二家房客的年代很艱苦，卻很有人情味。家庭和社会是每個人的軟骨甲，未遇難或遇輕災的夫婦，我勸他們找一個心靈平靜的時刻，一個意義深長的地方，彼此重寫婚盟：在未來五十年裏，若遇上失業、巨債……，我們彼此可以承諾一些甚麼……。隆重地寫一些自己可以付的承諾……。最小必定要承諾非暴力精神。對於彼此家人遇難，大家又可以付上些甚麼承諾。最小可以承諾大事共同協議決定，互不埋怨。對於災情嚴重的夫婦，有如斷臂傷殘，很需要專業輔導、醫治創傷、重尋身份、重拾意義、重建信心，那是一段心理、情緒和靈性探索的旅程，同時他們也需要一些財務、破產等法律常識，教會社羣要及早教導會友如何以平常心接納破產的弟兄姊妹。任何一個被全心全意「尋回」的弟兄，復原後，回頭可以幫助建立更多其他後來遇難的人。我們所有人都面對測試：毅力和耐力 (endurance) 的測試、義氣的測試和悲憫心的測試，看看誰可以藉着上帝的愛與恕，打一場漂亮的仗，堅持到最後的一分鐘？！

輔導隨想

東尼

絢麗的愛情，成為美滿的婚姻，組成幸福的家庭，是每一對夫婦的期望。然而在婚姻的路途中，有時我們卻感到愛一個人很辛苦，很吃力。原因在那裏？

幸福婚姻不是理所當然，結婚是一種選擇，是一種生活方式。這種生活方式跟獨身的生活不同，跟在原來的家庭生活也不同。然而我們卻以過去的生活經驗，完全放進婚姻裏面，問題可能由此而生！

當親密關係開始變質之際，許多人所做的反應往往降低了康復的機會。這些反應可歸納為四大類型：

- (一)出離型：例如分居，威脅要分手，或者對伴侶吼叫。
- (二)忽視型：對伴侶視而不見，減少相處時間，逃避遭遇的問題，或者惡言相向，不去探索問題癥結。
- (三)忠貞型：明白問題存在，卻閉上嘴巴，期望「只是暫時問題」、「時間可改變他」。

親密關係

起波瀾

(四)聲援型：討論所遭遇的問題，向友人傾訴，尋找專業輔導，探索危機背後的原因及尋找改善關係方法。

縱觀以上四種方法，第一至三種反應對問題不會有幫助。第一種反應是一出現問題便給婚姻判上死罪，第二、三種反應只是把問題逃避，採用鴛鴦政策，把婚姻的出現的問題掃在地氈下面，外表短暫風平浪靜，實質雙方都不是味兒，情感的需要不能滿足，關係漸走上完結之路。

尋求婚姻輔導是解決問題的積極方法。不要以為嚴重的問題才尋求輔導。星星之火，可以燎原。大問題都是由許多小問題累積而來。有研究顯示，在嚴重的婚姻問題個案中，有四成夫婦在婚姻頭6個月出現問題，有另外兩成

在結婚半年至一年出現問題。可見有不少的夫婦纏繞在問題困擾中多年，得不到解決。來到輔導員手上，也「頗為嚴重」，或者某一方已「做了決定」、「心如止水」。這時輔導的進展當然比較困難。

無論問題出在那裏，仍需由一方或雙方採取主動，理清頭緒，破除障礙。無論有多困難，你必須要了解對方改變的原因，了解對方感受，同時讓對方知道你的感受及對你的影響。曾經輔導一對夫婦，丈夫在結婚第一年便感到妻子情緒化，對某些事情固執，基於責任及「唔知點講」，十五年後提出分居，因為已忍夠了。這個例子並不罕有，可能發生在眾多配偶的生活之中。

我相信，沒有人結婚便計劃離婚，由當初兩情相悅，以致今日的同床異夢，必定有跡可尋。當你感到關心配偶有困難，或對方不能明白自己，你必須與對方一起探索原因，共同面對。最近認識的一對夫婦，丈夫與妻子都重視家庭、忠於自己，面對婚姻，他們卻陷入困惑的苦惱。經過大半年的輔導，丈夫學習表達情緒，直接向妻子說出感受；妻子亦停止只顧滿足別人的期望而忽略自己需要。他們懂得坦然面對問題，表達需要和感受。過去發生的種種事，已沒有痛的感覺。他們開始體會婚姻真正的喜悅。

督印人：香港公教婚姻輔導會

《橋》編輯委員會：江任燕瓊 黃玉書 周小玲

設計/印製：博滙出版印務公司 2675 0011

李玲 李睦順 崔婉芬

美滿婚姻 幸福家庭